

SPOR BİLİMLERİNDE YENİLİKÇİ ÇALIŞMALAR



Editörler
Prof. Dr. Mehmet ULUKAN
Doç. Dr. Mehmet DALKILIÇ

DUVAR

SPOR BİLİMLERİNDE YENİLİKÇİ ÇALIŞMALAR

Editörler

Prof. Dr. Mehmet ULUKAN

Doç. Dr. Mehmet DALKILIÇ



Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar

Editörler: Prof. Dr. Mehmet ULUKAN, Doç. Dr. Mehmet DALKILIÇ

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Yayın Tarihi: Ağustos 2023

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-6507-41-8

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM.....7

Yerel Yönetimlerin Macera Rekreasyonu Alanları (Ege Bölgesi Örneği)
Ali ÇEVİK

2. BÖLÜM.....29

Okul Öncesi Dönemde Fiziksel Aktivitenin
Psikomotor Gelişim Üzerindeki Önemi
Arslan KALKAVAN, İsa KAVALCI

3. BÖLÜM.....49

Avrupa Futbolunda Finansal Fair Play
Bahadır BAYARSLAN

4. BÖLÜM.....59

Spor Pazarlaması ve Boyutları
Bahadır BAYARSLAN

5. BÖLÜM.....71

Spor Endüstrisinde Dijitalleşme Çağında Marka Yönetimi Stratejileri
Damla ÖZSOY

6. BÖLÜM.....87

Spor Endüstrisinde Öğrenen Organizasyon ve Yönetimi
Damla ÖZSOY

7. BÖLÜM.....101

Yeni Bir Savunma Sportu “Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri”
Emsal ÖZTÜRK

8. BÖLÜM.....111

Çocuklarda Spor ve Egzersizin Büyümeye Etkisi

Engin ÇİNİBULAK

9. BÖLÜM.....129

Türkiye’de Kampüs Rekreasyonu

Levent ÖNAL, Fatih BEDİR

10. BÖLÜM.....147

Toksik Liderliğin Spor Yönetiminde Yansımaları: Tanımlayıcı Bir Analiz

Gamze ÜNALDI

11. BÖLÜM.....173

Demans ve Yaşlılıkta Fiziksel Aktivite

İhsan YAĞCI

12. BÖLÜM.....185

Beden Eğitimi ve Sporda Otonomi

İsmail AKTAŞ

13. BÖLÜM.....211

Covid 19 Pandemi Döneminin Futbol Ekonomisine Etkileri

Mehmet DERELİOĞLU

14. BÖLÜM.....223

Rekreasyonel Farkındalık ve Yaşam Doyumu

Mahmut ULUKAN, Mehmet ULUKAN

15. BÖLÜM.....241

Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularının
İmgeleme Becerilerinin Karşılaştırılması
Hasan ULUKAN, Mehmet DALKILIÇ, Metin BAYRAK

16. BÖLÜM.....261

Sporcu Kimliği ve Sportif Özgüven
Mahmut ULUKAN, Aslı ESENKAYA,

17. BÖLÜM.....283

Spor İmgeleme Türleri ve Sporcu Kimliği
Süha KARACA, Metin BAYRAK, Fatih DÜLGER

18. BÖLÜM.....309

Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Öğrencilerin
Sosyalleşmesine Etkisinin Ebeveyn Görüşleriyle Değerlendirilmesi
Aslı ESENKAYA, Nurgül ÖZDEMİR, Beyza DÜLGER

19. BÖLÜM.....333

Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Mesleki Tükenmişlik
Nurgül ÖZDEMİR, Hasan ULUKAN, Süha KARACA

20. BÖLÜM.....367

Antrenman Şiddeti Belirleme Yöntemleri
Mehmet İLERİ, Kerem GÜNDÜZ, Merve BEKTAŞ

21. BÖLÜM.....385

Geçmişten Günümüze Sportswashing Tarihi
Alper KARTAL, Ömercan CİRİT

1. BÖLÜM

Yerel Yönetimlerin Macera Rekreasyonu Alanları (Ege Bölgesi Örneği)

Ali ÇEVİK¹

¹ Arş. Gör. Dr.; Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.
alicevik1020@gmail.com ORCID No: 0000-0002-3664-6626

ÖZET

Rekreasyon günümüzde gittikçe önem kazanmaya başlayan kavramlardan biri haline gelmiştir. Rekreasyon kavramı, bireylerin kendi istekleriyle serbest zamanlarını değerlendirmeyi amaçladıkları fiziksel ve zihinsel sağlığı korumaya ve geliştirmeye yönelik gerçekleştirdikleri etkinlikler bütünüdür. Rekreasyon faaliyetlerini yapabilmek için gerekli alanlara veya tesislere ihtiyaç vardır. Bu alan veya tesislerin sağlanabilmesi ve toplumun hizmetine sunulabilmesi için yerel yönetimlerin desteği önemli olarak görülmektedir. Son zamanlarda yerel yönetimler, vatandaşlarının spor veya serbest zaman etkinliği yapabileceği alanları meydana getirmektedir. Özellikle de heyecan seviyesi yüksek olan macera rekreasyonu etkinlikleri için yerler inşa etmektedir. Çalışmada; Ege bölgesinde yer alan büyükşehir olan ve büyükşehir olmayan belediyelerin macera rekreasyonu alanları incelenmiştir. Sonuç olarak; Muğla ve Denizli illerinin diğer belediyelere göre daha çeşitli macera rekreasyonu etkinlikleri alanlarına sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Yerel Yönetimler, Macera Rekreasyonu, Etkinlik

ABSTRACT

Recreation has become one of the concepts that are getting more and more important nowadays. The concept of recreation is the whole of activities that individuals voluntarily aim to spend their free time with to protect and improve physical and mental health. Necessary areas or facilities are needed to carry out recreational activities. The support of local governments is seen as important in order to provide these areas or facilities and put them at the service of the society. Recently, local governments have created areas where their citizens can do sports or leisure activities. In particular, it builds places for adventure recreation activities with a high level of excitement. In the study; Adventure recreation areas of metropolitan and non-metropolitan municipalities in the Aegean region were examined. In conclusion; It has been observed that Muğla and Denizli provinces have more diverse adventure recreation activities than other municipalities.

Keywords: Local Governments, Adventure Recreation, Activity

GİRİŞ

İnsanların yaşamlarında spor ve eğlence aktiviteleri giderek önem kazanmaktadır. Çünkü kişiler, kendilerini rahatlatılmak, daha zinde hissedebilmek ve güzel zamanlar geçirebilmek için spor, eğlence, rekreatif etkinliklerine yönelmektedir (Hetland ve ark., 2018). Bireyler, bu tür etkinlikler ile kişisel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayabileceklerini düşünmektedirler. Dolayısıyla spor ve rekreatif faaliyetler, toplumların tutum ve davranış şekillerinin belirlenmesi açısından elzem olarak görülmektedir (Hyski ve Krutikov, 2017). Son yıllardaki artan eğilimler ve araştırmalar ile birlikte insanların macera veya ekstrem spor etkinliklerine katılım sağlaması söz konusu olmaya başlamıştır. Macera sporu etkinliklerini gerçekleştirebilmek için de çeşitli alanlara ihtiyaç vardır (Caine ve Provance, 2018). Bu alanların yapılabilmesi ve kullanıma açılabilmesi için yerel yönetimlerin desteği gerekmektedir. Bilhassa yerel yönetimler kapsamında yer alan büyükşehir ve büyükşehir olmayan belediyeler, kişilerin yaşam kalitelerini arttırabilmek, serbest zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde değerlendirebilmesi için kamuoyuna farklı hizmetler sunmaktadır. Bu hizmetlerden birisi de macera rekreasyonu alanlarıdır (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Verilen bu bilgiler doğrultusunda çalışmamızda; Ege bölgesinde yer alan belediyelerin macera rekreasyonu alanlarında hangi etkinliklere yer verdiğini incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın literatür kısmı; akademik veri tabanlarından, macera rekreasyonu aktivite yerleri ile ilgili örneklere ise belediyeler ve kamuoyuna açık haber web sayfalarından erişim sağlanmıştır.

1. Rekreasyon Kavramı Nedir?

Rekreasyon kavramı Latince bir kelime olan “recreate” sözcüğünden türemiştir. Bu kelime, yenilenmek ve yeni şeyler ortaya çıkarabilmek gibi kelimeler ile eş değerdir. Rekreasyon, bireylerin serbest zaman akışında yer alan faaliyetlerin tümü olarak nitelendirilmektedir. Aynı zamanda rekreasyon kavramı, kişilerin ruh ve beden sağlığını yenilemeye yönelik gönüllülük esasına dayanarak gerçekleştirdiği açık ve kapalı alan faaliyetleri olarak da tanımlanabilmektedir (Karaküçük ve Başaran, 1996; Metin ve ark., 2013; Sevin ve Kübra, 2019; Ustalar ve ark., 2021).

Rekreasyon faaliyetleri, insanlara fiziksel ve zihinsel açıdan yararlar sağlamanın yanında onların çalışma veya okul hayatlarında ki performanslarını arttırabilmekte ve rehabilitasyon maliyetlerini azaltabilmektedir (Aydın ve Yaşartürk, 2017; Müniroğlu ve ark., 2023). Bunların yanı sıra rekreasyon faaliyetleri hem kişiler hem de toplumlar üzerinde önemli faydalar

göstermektedir (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Bu faydalar aşağıda yer alan unsurlardan oluşmaktadır:

- Kişilerin kendilerini ifade edebilmesine olanak tanır.
- Yaratıcılık becerilerinin gelişmesine katkıda bulunur.
- Bireylerin yeni deneyimler elde etmesini sağlar.
- Kişisel ilişkilerin kuvvetlenmesine ve çevrenin genişlemesine yardımcı olur.
- İnsanların sağlıklı ve huzurlu olmasını sağlar.
- Yaşam standartlarının iyileştirilmesinde önemli rol oynar.

2. Yerel Yönetimler ve Rekreasyon

Yerel yönetimlerin görevi, toplumun hayat kalitesini iyi bir hale getirebilmek amacıyla çeşitli politikalar uygulayabilmektir. Yerel yönetimler halkını, spor ve rekreasyon faaliyetlerine teşvik etmeyi sosyal bir mesele olarak görmektedir (Dimitropoulos ve ark., 2017). Özellikle yerel yönetimler, toplumda fiziksel kültürün geliştirebilmek adına hizmetlerini gerçekleştirmeye çalışmaktadır (Hyski ve Krutikov, 2017). Ayrıca yerel yönetimler, toplumun tüm üyelerinin rekreasyon faaliyetlerine katılım sağlayabilmeleri için eşit fırsatlar sağlayabilmektedir (McGrath, 2009). Çünkü spor ve rekreasyon etkinlikleri ile toplumların fiziksel aktivite düzeyleri yükseltilebilmektedir. Bu etkinlikleri düzenleyebilmek için de yerel yönetimlerin iyi ekipman ve araçları içeren altyapıya ihtiyacı vardır (Urbaniak-Brekke ve Solbraa, 2019). Dolayısıyla yerel yönetimler, vatandaşlarını spor ve rekreasyon etkinlikleri aracılığıyla sağlıklı bir yaşam tarzını benimsetmeye ve serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirebilmeleri için gerekli hizmetleri sunmayı amaçlayarak sürdürülebilir kalkınma hedeflerine ulaşma gayreti içerisinde (Hsu ve ark., 2020). Genel olarak yerel yönetimlerin rekreatif etkinlikleri arasında; konser, yürüyüş, safari, kamp, ATV turları, kano, kitesurfing, kayak, yamaç paraşütü, macera parkurları, yelken, uçurtma vb. şeyler yer almaktadır (Ağılönü ve Mengütay, 2009).

3. Macera Rekreasyonu

Macera rekreasyonu terimi giderek popüler hale gelen kişiselleştirilmiş faaliyetler olarak ifade edilmektedir (Thorpe ve Wheaton, 2013; Brymer ve Houge Mackenzie, 2017). Bu kavram, aksiyon, yaşam tarzı ve alternatif spor kelimeleri ile birbirinin yerine kullanılabilir (Puchan, 2005; Brymer ve Schweitzer, 2013). Macera rekreasyonu etkinlikleri, fiziksel yaralanma hatta ölüm riski taşıyabilen eğlence amaçlı yapılan fiziksel aktiviteler bütünü olarak da tanımlanabilmektedir (Haegeli ve Pröbstl-Haider, 2016; Brymer ve Schweitzer,

2017). Bu aktiviteler, katılımcıların yeteneklerinin sınırlarını görebilmelerinin yanında becerilerinin sınırlarına doğru kendilerini geliştirebilecekleri en uygun zorluk seviyesini yaratmalarına izin verir (Kerr ve Mackenzie, 2012). Macera rekreasyonu aktiviteleri; yüksek hız, yükseklik, gerçek veya algılanan tehlike, yüksek düzeyde fiziksel efor ve son derece özel teçhizat veya gösteriler içerir. Bu aktiviteler genellikle bireyseldir ve birçoğu hem rekabetçi hem de rekabetçi olmayan bir şekilde takip edilebilir (Heggie ve Heggie, 2012).

Bireylerin serbest zamanlarında macera sporlarına katılımı etkileyen altı faktör vardır (Zhou ve ark., 2020). Bunlar;

- a) tehlikeyle yüzleşme,
- b) boş zaman kariyeri oluşturma,
- c) önemli kişisel çaba gerektirme,
- d) kalıcı faydalar,
- e) benzersiz değerler,
- f) arayışla özdeşleşme

Ayrıca macera rekreasyonu, ergenler arasında sorunlu davranışları ve suçluluğu önleyebilir, cesaret ve alçakgönüllülüğü tetikleyebilir, benlik saygısını artırmanın yanında aktif ve sağlıklı yaşam tarzını teşvik edebilmektedir. Hatta bazı araştırmacılar, pozitif ruh sağlığı için bir müdahale aracı olarak macera rekreasyonunun kullanılmasını savunmuşlardır (Boudreau ve ark., 2020). Bu bilgilere ilaveten macera rekreasyonu; kişilerde olumlu yaşam dönüşümleri, gelişmiş yaşam kalitesi, duygusal düzenleme, hedeflere ulaşma, sosyal bağlantılar ve kişisel sınırları zorlama gibi durumların oluşmasında önemli rol oynamaktadır (Lee ve Ewert, 2018). Macera rekreasyonu aktiviteleri, karada, havada veya suda farklı türde ortamlarda gerçekleştirilebilmektedir (Breivik, 2010; Immonen ve ark., 2017). Macera rekreasyonu faaliyetleri arasında kaya tırmanışı, tüplü dalış, yelken, yamaç paraşütü, kitesurfing, sörf, kano, rafting, macera parkurları, kayak, rodeo, kaykay, dağ bisikleti, ATV sporları yer almaktadır (Caine ve Mei-Dan, 2016).

4. Macera Rekreasyonu Aktivite Yerleri

İzmir Büyükşehir Belediyesi

Ege Bölgesi'nin en büyük ili konumunda olan İzmir B. B., Konak ilçe belediyesi iş birliği ile halkın serbest zamanlarını değerlendirebileceği alanlardan bir tanesini şehrin bünyesine kazandırmıştır. Aydın Erten Rekreasyon Alanı ve Macera Parkında her yaş grubuna hitap eden aktiviteler yer almaktadır. Bu aktiviteler; trambolin, zip line, tırmanış duvarı, büyük ve küçük ip parkuru, tüfek atış poligonu, zip coaster gibi etkinliklerden oluşmaktadır. Ayrıca alana gelen bireylerin, yeme-içme ihtiyaçlarını karşılayabilecek yerler de vardır. Bu macera

rekreasyon alanı peyzaj sektörü Plant ödülünde “Tematik ve Yenilikçi Uygulamalar” ödülüne layık görülmüştür (<https://yeniizmir.com/izmirliilerin-ugrak-adresi-aydin-erten-rekreasyon-alani/> Erişim Tarihi: 07.07.2023).



Fotoğraf 1. İzmir Büyükşehir Belediyesi- Konak Belediyesi Aydın Erten
Rekreasyon Alanı ve Macera Parkı

Kaynak: <https://graffitihaber.com/haber/15669058/cinartepe-aydin-erten-rekreasyon-alani-konakli-vatandaslardan-ilgi-goruyor> (Erişim Tarihi: 07.07.2023)

Karşıyaka Belediyesi tarafından yapılan macera parkı özellikle çocuk ve gençleri, spor ve eğlence ile buluşturmaktadır. Macera parkının içerisinde; zipline, tırmanma duvarı, üst kat ip parkuru, trampolin, komando parkuru, köprü oyunları gibi etkinlikler yer almaktadır (<https://www.umke.org/karsiyakada-macera-parki-yaza-hazir> Erişim Tarihi: 07.07.2023).



Fotoğraf 2. İzmir Büyükşehir Belediyesi- Karşıyaka Belediyesi Macera
Parkı Alanı

Kaynak: <https://www.umke.org/karsiyakada-macera-parki-yaza-hazir> (Erişim Tarihi: 07.07.2023)

İzmir'in Ödemiş ilçesi belediyesi tarafından yaptırılan macera parkı, çocuklar için zamanlarını keyifle geçirebilecekleri alan durumundadır. Macera parkı alanında; atlama kulesi, ip parkuru, modüler tırmanma duvarı gibi aktiviteler bulunmaktadır (<http://www.gercekizmir.com/haber/Odemis-in-macera-parki-kapilarini-aciyor/32263> Erişim Tarihi: 07.07.2023).



Fotoğraf 3. İzmir Büyükşehir Belediyesi- Ödemiş Belediyesi Macera Parkı Alanı

Kaynak: <https://www.egemetropolgazetesi.com/macera-parki-hem-genclerin-hem-de-cocukların-ilgi-odagi-oldu/8600/> Erişim Tarihi: 07.07.2023)

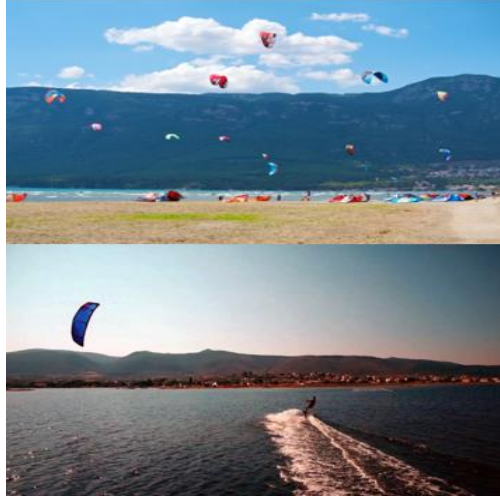
Çiğli Belediyesi, Joy Made Adventure markası ile iş birliği yaparak macera parkı alanını kullanıcıların hizmetine sunmuştur. Alanda; su bisikleti, tırmanma duvarı, zip line, köprü parkuru, trambolin ve atış parkuru gibi etkinlikler gerçekleştirilmektedir (<https://www.kanalben.com/izmir-haberleri/cigli-macera-parkina-kavustu-h605529.html> Erişim Tarihi: 07.07.2023).



Fotoğraf 4. İzmir Büyükşehir Belediyesi- Çiğli Belediyesi Macera Parkı

Kaynak: <https://www.karar.com/sehir-haberleri/cigli-macera-parkina-kavustu-1712188>
Erişim Tarihi: 07.07.2023)

İzmir'in önemli tatil bölgelerinden olan Çeşme ve Urla Belediyeleri, yetişkin bireylerin uçurtma sörfü (kitesurfing) yapabilmesi için imkânlar sağlamaktadır. Uzman eğitmenler eşliğinde yapılan uçurtma sörfü diğer macera rekreasyonu aktivitelerine göre ekonomik açıdan pahalı olarak görülmektedir (<http://www.kitespotsturkey.com/kiteboardun-yukselen-yildizi-urula/> <https://awe365.com/guide-to-alacati-kitesurfing-holidays-in-turkey/> Erişim Tarihi: 07.07.2023).



Fotoğraf 5. Çeşme ve Urla Belediyesi Kitesurfing Alanları

Kaynak: <https://awe365.com/guide-to-alacati-kitesurfing-holidays-in-turkey/>
<http://www.kitespotsturkey.com/kiteboardun-yukselen-yildizi-urula/> Erişim Tarihi: 07.07.2023)

Manisa Büyükşehir Belediyesi

Manisa Büyükşehir Belediyesi, Türkiye'nin en büyük macera parkurunu hizmete açmıştır. Parkur alanında; üç katlı ip parkuru, motorlu zip line, atlama ve tırmanma duvarlarının yanı sıra çeşitli adrenalin içeren oyunlar yer almaktadır. Yapılan bu macera rekreasyon alanı, vatandaşların serbest zaman faaliyetlerini gerçekleştirebilecekleri yer iken güzel sanatlar ve spor lisesi öğrencileri açısından da eğitim alanı olarak kullanılmaktadır (<https://www.mahalligundem.com/turkiye-nin-en-buyuk-macera-parkuru-egitime-kapilarini-acti/7812/> Erişim Tarihi: 07.07.2023).



Fotoğraf 6. Manisa Büyükşehir Belediyesi- Macera Parkuru Alanı

Kaynak: <https://www.mahalligundem.com/turkiye-nin-en-buyuk-macera-parkuru-egitime-kapilarini-acti/7812/> (Erişim Tarihi: 07.07.2023)

Manisa Büyükşehir Belediyesi'nin büyük ilçelerinden biri olan Turgutlu Belediyesi, Irlamaz Macera Rekreasyon parkını halkın kullanımına sunmuştur. Bu alanda; 7'den 70'e tüm kişilerin yapabileceği aktiviteler mevcuttur. Deltait tırmanma duvarı, atlama kulesi, zipline, survivor ip parkuru gibi etkinlikler vardır (<https://www.turgutluyanki.com/macera-parki-adrenalin-tutkunlarini-bekliyor/35023/> Erişim Tarihi: 07.07.2023).



Fotoğraf 7. Manisa Büyükşehir Belediyesi- Turgutlu Belediyesi Irlamaz Macera Rekreasyonu Alanı

Kaynak: <https://www.turgutluyanki.com/macera-parki-adrenalin-tutkunlarini-bekliyor/35023/> Erişim Tarihi: 07.07.2023

Aydın Büyükşehir Belediyesi

Aydın ilinin Efeler ilçesinde, belediye tarafından açık hava tırmanma duvarı yapılmıştır. Erasmus projesi kapsamında öğrenciler arasında uluslararası yarışma düzenlenmiştir (<https://www.efeler.bel.tr/guncel/haberler/efeler-in-tirmanma-duvari-nda-uluslararası-turnuvaya-hazirlik> Erişim Tarihi: 08.07.2023).



Fotoğraf 8. Aydın Büyükşehir Belediyesi- Efeler Belediyesi
Tırmanış Duvarı Alanı

Kaynak: <https://www.efeler.bel.tr/guncel/haberler/efeler-in-tirmanma-duvari-nda-uluslararası-turnuvaya-hazirlik> (Erişim Tarihi: 08.07.2023)

Aydın ilinin Kuşadası ilçesi, Türkiye'nin önemli turizm merkezlerinden bir tanesidir. Bilhassa yaz döneminde yerli ve yabancı turistlerin ilgisini çekmektedir. Macera rekreasyonu etkinliklerinden biri olan ATV Safari turları, Kuşadası yerleşkesinde tercih edilen faaliyetler arasındadır (<https://www.tatilexpress.com/gunluk-turlar/kusadası-atv-quad-safari/> Erişim Tarihi: 08.07.2023).



Fotoğraf 9. Aydın Büyükşehir Belediyesi- Kuşadası Belediyesi ATV Safari Turları

Kaynak: <https://www.tatilexpress.com/gunluk-turlar/kusadası-atv-quad-safari/> (Erişim Tarihi: 08.07.2023)

Denizli Büyükşehir Belediyesi

Teleferik ve Bağbaşı Yaylası, Denizli şehrinin önemli yerlerinden bir tanesidir. Yerel halkın, zamanlarını keyifli ve eğlenceli geçirmek istedikleri alanlar arasında yer almaktadır. Bu alanda; teleferik ile yayla içerisinde macera parkuru bulunmaktadır. Macera parkuru, 31 oyun ve 32 platformdan oluşmaktadır (<https://www.yaylabungalov.com/olanaklarimiz/macera-parkuru/17/> Erişim Tarihi: 08.07.2023).



Fotoğraf 10. Denizli Büyükşehir Belediyesi- Teleferik ve Bağbaşı Yaylası Macera Parkuru Alanı

Kaynak: <https://www.yaylabungalov.com/olanaklarimiz/macera-parkuru/17/> (Erişim Tarihi: 08.07.2023)

Denizli'nin Pamukkale ilçesi, travertenleri ve antik yapıları ile ünlüdür. Pamukkale, her yıl milyonlarca yerli ve yabancı turist tarafından ziyaret edilmektedir. Bunun yanı sıra yamaç paraşütü revaçtadır. Adrenalin tutkunu kişiler, belirli ücretler ödeyerek macera rekreasyonu kapsamında yamaç paraşütü etkinliğini gerçekleştirebilmektedir (<https://leventisikli.com/pamukkale-yamac-parasutu-turu-fiyatları/> Erişim Tarihi: 08.07.2023).



Fotoğraf 11. Denizli Büyükşehir Belediyesi- Pamukkale Belediyesi Yamaç Paraşütü Etkinliği Alanı

Kaynak: <https://leventisikli.com/pamukkale-yamac-parasutu-turu-fiyatları/> (Erişim Tarihi: 08.07.2023).

Ege bölgesinin en büyük kayak merkezidir. Denizli ilinin Tavas ilçesinde yer alan Denizli/Nikfer- Bozdağ kayak merkezi her yaştan kesim için önemli macera rekreasyon alanlarından birisidir. Bu alanda, Denizli Büyükşehir Belediyesi tarafından ücretsiz kurslar verilmekle birlikte günü birlik ziyaretçiler için cüzi miktarlarda etkinliklere katılım sağlanabilmektedir (<https://www.gencivrilgazetesi.com/turizmcilerin-yeni-gozdesi-denizli-kayak-merkezi-5502.html> Erişim Tarihi: 08.07.2023).

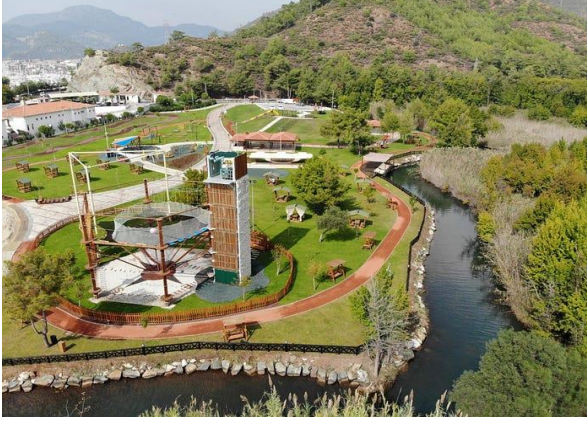


Fotoğraf 12. Denizli Büyükşehir Belediyesi- Tavas Belediyesi Nikfer-Bozdağ Kayak Merkezi

Kaynak: <https://www.gencivrilgazetesi.com/turizmcilerin-yeni-gozdesi-denizli-kayak-merkezi-5502.html> (Erişim Tarihi: 08.07.2023).

Muğla Büyükşehir Belediyesi

Türkiye turizmi açısından önemli bir yeri olan Marmaris, ulusal ve uluslararası turistlere önemli hizmetler sunmaktadır. Bunun yanında Marmaris Belediyesi, yerli ve yabancı ziyaretçilerin kullanımına Burunucu Macera Parkını sunmuştur. Macera park alanı içerisinde; tırmanma duvarı, zip line, trambolin, 3 katlı macera parkuru, serbest atlayış ve dev salıncak bulunmaktadır. Ayrıca denge, koşu ve bisiklet parkuru da yer almaktadır. Sahil ve restoran alanları da mevcuttur (<https://www.astral.com.tr/marmaris-macera-parki/> Erişim Tarihi: 09.07.2023).



Fotoğraf 13. Muğla Büyükşehir Belediyesi- Marmaris Belediyesi Burunucu Macera Parkı Alanı

Kaynak: <https://erdincekin.medium.com/marmaris-macera-park%C4%B1-burunucu-macera-park%C4%B1-marmaris-turlar%C4%B1-e7fb8df3bbd1> (Erişim Tarihi: 09.07.2023)

Akyaka, Muğla ilinin Büyükşehir Belediye olmasıyla Ula ilçesine bağlanmıştır. Konumu itibari ile Ege bölgesinde en çok tercih edilen noktalardan birisidir. Akyaka-Gökova Körfezi olarak nitelendirilen alan da kitesurfing (uçurtma sörfü) yapılmaktadır. Kitesurfing son zamanlarda kişilerin ilgisini çeken macera rekreasyon aktivitelerinden biri haline gelmiştir (<https://marmaristown.com/gulf-of-gokova-kiteboarding-kitesurfing-marmaris/> Erişim Tarihi: 09.07.2023).



Fotoğraf 14. Muğla Büyükşehir Belediyesi- Ula Belediyesi Akyaka-Gökova Kitesurfing Alanı

Kaynak: <https://marmaristown.com/gulf-of-gokova-kiteboarding-kitesurfing-marmaris/>
(Erişim Tarihi: 09.07.2023)

Türkiye’de en uzun kıyı çizgisine sahip olan Dalaman Çayı, Muğla’nın turizm merkezlerindedir. Dalaman Çayında, macera ve adrenalin tutkunu olan yerli ve yabancı turistlere rafting heyecanı yaşatılmaktadır. 13 km uzunluğunda ki Dalaman Çayında, 14 yaşından 70 yaşına kadar olan sağlıklı bireyler yaklaşık 2.5-3 saat aralığında süren rafting etkinliğini gerçekleştirebilmektedir (<https://www.aa.com.tr/tr/turkiye/dalaman-cayinda-rafting-heyecani-turistleri-cezbediyor/1546821> Erişim Tarihi: 09.07.2023).



Fotoğraf 15. Muğla Büyükşehir Belediyesi- Dalaman Belediyesi Rafting Alanı

Kaynak: <https://www.aa.com.tr/tr/turkiye/dalaman-cayinda-rafting-heyecani-turistleri-cezbediyor/1546821> (Erişim Tarihi: 09.07.2023)

Muğla ilinin Fethiye ilçesi, ülkemizin güzide turizm alanlarından. Fethiye tatil merkezi, Ölü Deniz’i ile Dünyaya kendini tanıtmayı başarmıştır. Bilhassa 1965 rakımlı Babadağ Hava Sporları ve Rekreasyon Merkezi, yamaç paraşütü

yapmak isteyen adrenalin meraklısı bireyler için sıklıkla tercih edilmektedir (<https://www.aa.com.tr/tr/kultur-sanat/babadagdan-yamac-parasutu-ucuslarinda-yuzde-75lik-artis/1214318> Erişim Tarihi: 09.07.2023).



Fotoğraf 16. Muğla Büyükşehir Belediyesi- Fethiye Belediyesi Babadağ Yamaç Paraşütü Alanı

Kaynak: <https://www.aa.com.tr/tr/kultur-sanat/babadagdan-yamac-parasutu-ucuslarinda-yuzde-75lik-artis/1214318> (Erişim Tarihi: 09.07.2023)

Afyonkarahisar Belediyesi

Afyonkarahisar Belediyesi, 10 yaş üstü kişilerin zamanlarını adrenalin ile geçirebilecekleri macera parkını kurmuştur. Tırmanma duvarı, serbest atlama kulesi, zip line ve çeşitli parkurlar, alan içerisinde yer almaktadır (<https://www.afyonzafer.net/macera-parkinin-yapimi-bitiyor> Erişim Tarihi: 10.07.2023).



Fotoğraf 17. Afyonkarahisar Belediyesi Macera Parkı Alanı

Kaynak: <https://nomatto.com/afyon-macera-parki> (Erişim Tarihi: 10.07.2023)

Kütahya Belediyesi

Kütahya Belediyesi, vatandaşlarının keyifli ve heyecanlı bir şekilde vakitlerini değerlendirebilmeleri için Kütahya Macera Parkı alanını oluşturmuştur. Bu alanda diğer macera parkı parkurlarından farklı olarak hava bisikleti parkuru ve dört mevsim yapılabilen yapay kızak pisti bulunmaktadır (<https://www.trthaber.com/haber/yasam/kutahyada-macera-parki-hizmete-acildi-282557.html> Erişim Tarihi: 10.07.2023).



Fotoğraf 18. Kütahya Belediyesi Macera Parkı Alanı

Kaynak: <https://www.trthaber.com/haber/yasam/kutahyada-macera-parki-hizmete-acildi-282557.html> (Erişim Tarihi: 10.07.2023)

Uşak Belediyesi

Uşak Belediyesi, kanyonuyla ünlenen Ulubey ilçesinde Macera Parkı'nı halkın hizmetine açmıştır. Macera Parkı rekreasyon alanında; zip line parkuru, dev salıncak, profesyonel tırmanma duvarı ve atlama kuleleri mevcuttur. Ayrıca bisiklet kullanıcıları için safari parkuru oluşturulmuştur (<https://www.usak.bel.tr/icerikler/maceranin-kalbi-bundan-boyle-ulubeyde-atacak/> Erişim Tarihi: 09.07.2023).



Fotoğraf 19. Uşak Belediyesi- Ulubey Belediyesi Macera Parkı Alanı

Kaynak: <https://www.usak.bel.tr/icerikler/maceranin-kalbi-bundan-boyle-ulubeyde-atacak/> (Erişim Tarihi: 09.07.2023)

SONUÇ

Spor ve rekreasyon faaliyetleri, kişilerin hayatında önemli bir yer tutmakla birlikte onların yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmesine yardımcı olmakta, sıradanlık ve alışılmış rutin işlerden kaçınmasını sağlamaktadır. Böylelikle spor ve rekreasyon etkinlikleri sayesinde bireylerin yaşam standartları daha kaliteli hale gelebilmektedir (Gökçe, 2020). Dolayısıyla insanlar, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan kendilerini iyi hissedebilmek ve serbest zamanlarını etkili bir biçimde değerlendirebilmek için rekreasyon etkinliklerini tercih edebilmektedir. Özellikle de açık havada gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleri üzerine bir eğilim göstermektedirler (Maller ve ark., 2006; Collins ve Brown, 2007; Norman ve ark., 2010). Bu aktivitelerden birisi de macera rekreasyonu faaliyetleri olabilmektedir. Çünkü macera rekreasyonu etkinlikleri kişilerin bireysel yeteneklerini ortaya çıkarabilmekte, yaratıcılık, keşfetme, sorumluluk ve risk alma kabiliyetlerini güçlendirebilmektedir (Tütüncü ve Aydın, 2014). Sonuç olarak; Ege bölgesinde yer alan büyükşehir olan ve büyükşehir olmayan belediyelerin, coğrafi konumlarına göre çeşitli macera rekreasyonu alanları oluşturdukları görülmüştür. Ayrıca Muğla ve Denizli ilinin diğer belediyelere göre daha farklı macera rekreasyonu etkinlikleri alanlarına sahip olduğu belirlenmiştir.

REFERANSLAR

- Ağılönü, A., ve Mengütay, S. (2009). Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetleri ve model belirleme. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 160-176.
- Aydın, İ., ve Yaşartürk, F. (2017). Fitnes katılımcıların rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 142-152.
- Boudreau, P., Mackenzie, S. H., & Hodge, K. (2020). Flow states in adventure recreation: A systematic review and thematic synthesis. *Psychology of Sport and Exercise*, 46, 101611.
- Breivik, G. (2010). Trends in adventure sports in a post-modern society. *Sport in Society*, 13(2), 260-273.
- Brymer, E., & Houge Mackenzie, S. (2017). Psychology and the extreme sport experience. *Extreme Sports Medicine*, 3-13.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*, 18(4), 477-487.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2017). *Phenomenology and the extreme sport experience*. Taylor & Francis.
- Caine, D., & Mei-Dan, O. (2016). Epidemiology of pediatric and adolescent injury in adventure and extreme sports. *Injury in Pediatric and Adolescent Sports: Epidemiology, Treatment and Prevention*, 69-77.
- Caine, D. J., & Provance, A. J. (2018). Pediatric and adolescent injury in adventure and extreme sports. *Research in Sports Medicine*, 26(sup1), 5-19.
- Collins, S., & Brown, H. (2007). The growing challenge of managing outdoor recreation. *Journal of Forestry*, 105(7), 371.
- Dimitropoulos, P., Kosmas, I., & Douvis, I. (2017). Implementing the balanced scorecard in a local government sport organization: Evidence from Greece. *International Journal of Productivity and Performance Management*, 66(3), 362-379.
- Gökçe, H. (2020). *Rekreasyon ve yerel yönetimler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Haegeli, P., & Pröbstl-Haider, U. (2016). Research on personal risk in outdoor recreation and nature-based tourism. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 13, 1-9.
- Heggie, T. W., & Heggie, T. M. (2012). The epidemiology of extreme hiking injuries in volcanic environments. *Epidemiology of Injury in Adventure and Extreme Sports*, 58, 130-141.

- Hetland, A., Vittersø, J., Oscar Bø Wie, S., Kjelstrup, E., Mittner, M., & Dahl, T. I. (2018). Skiing and thinking about it: Moment-to-moment and retrospective analysis of emotions in an extreme sport. *Frontiers in Psychology, 9*, 971.
- Hsu, B. C. Y., Wu, Y. F., Chen, H. W., & Cheung, M. L. (2020). How sport tourism event image fit enhances residents' perceptions of place image and their quality of life. *Sustainability, 12*(19), 8227.
- Hyski, M., & Krutikov, V. (2017). Financing of sport by local government in Poland. *Geography & Education: Science Almanac/Geografija ir Edukacija: Mokslo Almanachas, 5*.
- Immonen, T., Brymer, E., Orth, D., Davids, K., Feletti, F., Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2017). Understanding action and adventure sports participation an ecological dynamics perspective. *Sports Medicine-Open, 3*(1), 1-7.
- Karaküçük, S., ve Başaran, Z. (1996). Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1*(4), 55-64.
- Kerr, J. H., & Mackenzie, S. H. (2012). Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), 649-657.
- Koçyiğit, M., ve Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science, 2*(Special Issue 2), 211-223.
- Lee, K., & Ewert, A. (2019). Understanding the motivations of serious leisure participation: A self-determination approach. *Annals of Leisure Research, 22*(1), 76-96.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International, 21*(1), 45-54.
- McGrath, R. (2009). A discourse analysis of Australian local government recreation and sport plans provision for people with disabilities. *Public Management Review, 11*(4), 477-497.
- Metin, T. C., Kesici, M., ve Kodaş, D. (2013). Rekreasyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımları. *J Yaşar Üniversitesi E-Dergisi, 8*(30), 5021-5021.
- Müniroğlu, R. S., Öviz, M., ve Göçer, İ. (2023). Yerel yönetimlerde serbest zaman anlayışı ve rekreasyonel uygulamalar. *Journal of Global Sport and Education Research, 6*(1), 67-88.
- Norman, J., Annerstedt, M., Boman, M., & Mattsson, L. (2010). Influence of outdoor recreation on self-rated human health: comparing three categories

- of Swedish recreationists. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 25(3), 234-244.
- Puchan, H. (2005). Living “extreme”: Adventure sports, media and commercialisation. *Journal of Communication Management*, 9(2), 171-178.
- Sevin, H. D., ve Kübra, Ş. (2019). Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansları arasındaki ilişki. *J Dini Araştırmalar*, 22(55), 213-232.
- Thorpe, H., & Wheaton, B. (2013). Dissecting action sports studies. *A companion to sport*, 341-358.
- Tütüncü, Ö., ve Aydın, İ. (2014). Toplum ve açık hava rekreasyon faaliyetleri: ABD örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25(1), 118-120.
- Urbaniak-Brekke, A. M., & Solbraa, T. (2019). Factors influencing physical activity level of the inhabitants in Norway and Poland-the case of sports and recreation infrastructure. *Physical Activity Review*, (7), 96-106.
- Ustalar, A., Şentürk, A., ve Gümüştül, O. (2021). Antrenörlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 448-468.
- Zhou, L., Chlebosz, K., Tower, J., & Morris, T. (2020). An exploratory study of motives for participation in extreme sports and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 51(1), 56-76.

2. BÖLÜM

Okul Öncesi Dönemde Fiziksel Aktivitenin Psikomotor Gelişim Üzerindeki Önemi

Arslan KALKAVAN¹

İsa KAVALCI²

¹ Prof. Dr., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Orcid: 0000-0001-9439-4976, arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr

² Doktora Öğr., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Orcid: 0000-0001-5419-4224, isa.kavalci@erdogan.edu.tr

ÖZ

Fiziksel aktivitenin insan yaşamı boyunca her dönemde, özellikle erken yaştaki çocukların gelişimi üzerinde, fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde olumlu etki olarak katkı sağladığı yaygın olarak kabul görmektedir. Bu dönemde eğitim yoluyla edinilen temel hareket becerileri, çocuğun yetişkinlik dönemindeki motor gelişimi için gerekli altyapıyı şekillendirdiği ifade edilmektedir (Marković ve Kopas-Vukašinović, 2015). Çocukların öz-farkındalıklarının ve dış dünyayla ilgili farkındalıklarının ortaya çıkması, motor keşif yoluyla gerçekleşir. Hem zihinsel hem de motor faaliyetlerle ilgili becerilerin aşamalı olarak edinilmesi, psikomotor gelişim olarak tanımlanır. Bu nedenle fiziksel aktivite çocukluk döneminde aktif bir yaşam tarzı haline dönüşmesi ile; fiziksel, bilişsel ve zihinsel sağlık için faydalı olduğu söylenebilir (Chaddock-Heyman vd., 2013; Chaddock, 2012; Tomporowski, Davis, Miller & Niglieri, 2008; Ergin vd., 2023). Çocukluk döneminde temel motor gelişimde yeterlilik, fiziksel aktiviteyi sürdürmede (Lubans vd., 2010; Logan vd., 2015), yüksek bir fiziksel zindeliğe ulaşmada (Cattuzzo, 2016), ileri yaşlarda daha karmaşık motor beceriler geliştirmede kritik bir rol oynadığı bilinmektedir (Stodden vd., 2008; Robinson vd., 2015). Büyük önemine rağmen, 21. yy. teknolojisinde karşılaştığımız zorluklar ve günlük yaşamdaki hızlanan değişim nedeniyle çocukların erken yaşlarda temel motor becerileri gerekli düzeyde kazanamadıkları görülmüştür. Bu bakış açısı ile bu araştırmanın amacı, okul öncesi dönemde fiziksel aktivitenin psikomotor gelişim üzerindeki önemini ortaya koymaktır.

Anahtar Kelimeler: Okul Öncesi, Fiziksel Aktivite, Psikomotor Gelişim

1. Giriş

Zamanla farklılaşan yaşam şartları, çevresel ve sosyal faktörler, teknoloji, beslenme alışkanlıkları vb. gibi etkenler okul dönemindeki çocukların fiziksel aktivite seviyelerini olumsuz etkilemektedir. Bu istenmeyen durumlarla birlikte günümüzde toplumun fiziksel aktivite konusundaki bilgi seviyesinin yeterli seviyede olmaması, fiziksel aktivitenin sağlık açısından önemi gerektiği kadar anlaşılabilmesi ve zaman ilerledikçe daha da hareketsiz bir yaşam biçiminin benimsenmesi, toplumda birçok kronik hastalıkların görülme sıklığını arttırmıştır (Baltacı, 2008). Fiziksel aktivite, erken çocuk gelişimi için temel etkenlerden biridir ve çocuk sağlığını birçok yönden etkilediği bildirilmiştir (King vd., 2003). Sağlık kurumları, okul dönemindeki çocuklarda daha ileri seviyede fiziksel aktivitenin yaşam süresince fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda daha mühim olduğunu; kısa ve uzun vadeli sağlık yararları ile ilişkili olduğunu duyurmaktadır (Zeng ve ark., 2017). Bu sebeple, fiziksel aktiviteyi çocukların yaşamlarıyla bütünleştirmek ve yetişkinlik süresince sağlıklı, aktif bir yaşam biçimini kolaylaştırmak ve sürdürmek için temel oluşturmak çok büyük önem taşımaktadır (Tucker, 2008; Ergin ve ark., 2019).

Okul öncesi dönemindeki çocukların çoğu doğal olarak meraklı olduğundan, bu dönemde temel motor becerileri geliştirmenin çok etkili ve kolay olduğu belirtilmiştir (Cools vd., 2009; Robinson vd., 2015; Stodden vd., 2008). Bu noktada fiziksel aktivite; motor beceri yeterliliğini geliştirecek deneyimler için fırsatlar sağladığından, motor beceri gelişiminde önemli rol oynadığı söylenebilir. Belirli becerilerin ve gerekli yeteneklerin geliştirilmesi, öğrenme zorluklarını önlemek için çok önemlidir. Okul öncesi yıllar, motor beceri yeterliliğinin "altın çağı" olarak adlandırılır; çünkü koşma, zıplama, fırlatma ve yakalama gibi temel motor yeterliklerin çoğu hayatın bu evresinde gelişir (Shenouda ve ark., 2011). Dolayısıyla temel motor beceriler çocuklara aktif olarak öğretilmeli ve büyüme ve gelişme sırasında çocuğun kendisi tarafından doğal bir süreç olarak kazanıldığı varsayılmamalıdır. Öğretim sürecinde, çocuğa doğru tekniği uygulama fırsatı vermek ve böylece öğrenilen becerileri geliştirmek ve rafine etmek için çocuğu yeterli miktarda geri bildirimle desteklemek için gerekli ortamın yaratılması gerekir (Mukherjee vd., 2017). Temel motor beceri düzeyi yetersiz olan çocukların (Gallahue ve Ozmun, 2006) yetişkinlik hayatlarında spor aktivitelerine katılma konusunda daha az motive oldukları ve isteksiz oldukları belirlenmiştir (Butcher ve Eaton, 1989). Bu durumu kanıtlayan bir araştırmada Fransen vd., (2014) çalışmasında motor becerisi yüksek olan çocukların fiziksel uygunluk test bataryalarında daha iyi puan elde ettikleri ve sportif egzersizlere daha çok yer aldıkları bildirilmiştir.

Literatürde motor beceri yeterliliği ile fiziksel aktivite ilişkisi ele alınmış ve bu iki kavram arasındaki ilişkinin karşılıklı olduğu savunulmuştur (Barnett vd., 2011; Hume ve vd., 2008; Kambas vd., 2012; Stodden vd.,2008). Daha fazla motor beceri yeterliliğine sahip çocukların, orta-şiddetli fiziksel aktivitede daha fazla zaman harcadıkları gözlenmiş (Williams vd., 2008); daha az gelişmiş motor beceri yeterliliğine sahip olanlar ise yaşamın erken dönemlerinde fiziksel olarak daha az aktif oldukları görülmüştür (Shenouda vd., 2011). Tucker (2008), okul öncesi çocuklarda fiziksel aktivitenin ölçülmesiyle ilgili metodolojik konuları gözden geçirmiş, ancak fiziksel aktivite ile özellikle motor beceri yeterliliği arasındaki ilişkiyi incelememiştir. Bu duruma karşın, motor beceri yeterliliği ile fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişki olduğu, ancak bu ilişkilerin büyüklüğü belirsizliğini korumaktadır (Lubans vd., 2010; Holfelder ve Schott, 2014). Logan vd., (2015), incelemiş oldukları on iki çalışmada motor beceri yeterliliği ile fiziksel aktivite arasında tutarlı korelasyonlar bulmuştur. Yakın zamanda yapılan bir araştırma modelinde, okul öncesi çocukların fiziksel aktivite ile motor beceri yeterliliği arasında karşılıklı ve gelişimsel olarak dinamik bir ilişki olduğu ileri sürülmüştür (Cohen vd., 2015). Genel olarak, düşük motor yetkinliğin, orta ve geç çocukluk döneminde çeşitli etkinliklere ve sporlara katılımın azalmasıyla sonuçlandığı ve böylece aktif bir yaşam tarzından olumsuz bir ayrılma sarmalına yol açtığı varsayılmaktadır (Robinson ve ark. 2015). Ne yazık ki, okul çağındaki çocuklarda motor yeterliliğin yanı sıra fiziksel aktivite ve zindelik düzeylerinin gelişimi azalmaktadır (Ackland ve Houghton, 2014).

Çocuklara yönelik eğitim programlarının tanıtılmasında ve yürütülmesinde fiziksel aktivitenin, çocukların bedenleri hakkında öğrenme deneyimleri sunması ve kendilerini tanımaları ve değer vermeleri için gerçek fırsatlar sağlaması nedeniyle yadsınamaz bir önemi vardır (Bailey, 2006; Hardman, 2008).

Sonuç olarak okul öncesi dönemde fiziksel aktivitenin temel hareket becerilerinin gelişimi için çok önemli olduğu ve yaşamın ileriki dönemlerini etkileyebileceği savunulabilir. Bir başka ifade ile çocukluk çağındaki uygun olmayan temel hareket becerileri, yetişkinlikte bazı sağlık sorunları riskini artırabilen hareketsiz bir yaşam tarzına neden olmaktadır (Lopes vd., 2012). Ayrıca fiziksel aktivitenin çocukların sadece fiziksel gelişimini değil bütüncül olarak gelişimleri üzerinde olumlu katkılar sağladığı ifade edilmektedir. Bu bilgiler ışığı altında araştırmanın amacı, okul öncesi dönemde fiziksel olarak aktif olmanın çocukların psikomotor gelişimleri üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktır.

Araştırmanın bu kısımda fiziksel aktivitenin çocukların gelişim alanları üzerindeki etkileri incelenmiştir.

1.2. Okul Öncesi Dönemde Fiziksel Aktivite ve Etki Alanları

Hareketin çocuk gelişimi üzerindeki önemi ve eğitimdeki konumu özellikle modern çağla birlikte artmıştır. 21. yüzyılda yaşanan gelişmeler insanların hayatını kolaylaştırır da âtil ve sağlıklı bir toplumu beraberinde getirmiştir. Çocukluk döneminde düzenli fiziksel aktivite sadece sağlıklı bir vücut kitlesini korumada değil, aynı zamanda diğer zihinsel, bilişsel, duygusal, sosyal ve ruhsal gelişimleri üzerinde de önemlidir (Strong ve ark. 2005).

Fiziksel Gelişim Üzerine Etkisi

Kardiyovasküler hastalıkların yetişkinlik ve sonrasında meydana geldiği gözlemlense de çocukluk çağını takiben ortaya çıkmaya başladığı söylenebilir (McGill ve ark., 2000). Fiziksel aktivite (FA), kardiyorespiratuar sistemi güçlendirir; kas kuvveti ve dayanıklılığını artırır, kas-iskelet sisteminin gelişimine yardımcı olur. Aynı zamanda FA, daha zinde ve istenilen bir vücut kilosuna ulaştırır, iyi duruşu korur ve bağışıklık sistemini pozitif yönde etkiler. Yaşlılıkta ortaya çıkan birçok hastalık, ergenlik ya da daha erken dönemde önlenmektedir. Ergenlikte kemik yoğunluğu minimum %10 arttığında, yaşlılarda uyluk kırığı riski %50 seviyede azaltılabilmektedir (Zahner, 2013). Fiziksel aktiviteye katılım sonrasında, kişilerin dayanıklılığı artar. Araştırmalar da spora katılan ve fiziksel aktivite düzeyi üst seviyede olan çocukların, fiziksel aktivite seviyesi düşük ve spor yapmayan çocuklar ile karşılaştırıldığında, spora katılan ve fiziksel aktivite düzeyleri üst düzeyde olanların daha iyi büyüdüklerini ve travmatik olaylarla daha iyi baş edebildiklerini görülmüştür (Saleschke, 2017). Tolfrey ve ark. 2000 yılında çocuklarda egzersizin lipit-lipoprotein seviyelerine etkisini ele alan 14 çalışma incelendi. Araştırma neticesinde; çocukluk ve yetişkinlikte düzenli egzersizin kardiyovasküler hastalıklar açısından pozitif tesirleri olduğunu bulmuşlardır (Tolfrey, Jones, & Campbell, 2000). Çocuk ve ergenlerde hareketsiz geçirilen zaman ne olursa olsun orta şiddette aktivitenin kardiyometabolik risk etmenlerini azalttığı ileri sürülmektedir (Ekelund ve ark. 2012). Bu sonuçlara ilaveten Meyer vd., (2011) çocukluk döneminde fiziksel aktivitenin kemik gelişimi için olumlu etkilerini bulmuştur.

Özetle düzenli fiziksel aktiviteye katılan çocukların kemik ve kas yapıları daha iyi gelişecektir. Kalp ve damar sağlıkları olumlu yönde etkilenecektir. Dahası, ileri yaşlarda obezite, adipozite, diyabet gibi sağlık sorunları yaşama riskleri azalacaktır.

Motor Gelişim Üzerine Etkisi

Okul öncesi çocuklar için fiziksel aktivitenin faydalarını incelendiğinde, bu dönemde motor becerilerin geliştirilmekte olduğu söylenebilir (Haywood ve

Getchell, 2005). Motor gelişim, çocukların beceri ve performanslarının artırmalarını sağlayan nöromüsküler mekanizmanın olgunlaşması olarak ifade edilmektedir (Gallahue, 1982). Bu süreç bebeğin anne karnında olduğu dönemde oluşmaktadır. Bebeğin doğumdan önce başlayan hareketliliği doğumdan sonra daha da artar. Çocuklar sallanarak, dönerek, tırmanarak ve salıncakta zıplayarak yaptıkları çeşitli fiziksel aktivitelerle bedenlerini tanır ve yeteneklerinin farkına varmaktadırlar. Beraberinde bu zaman diliminde bu aktivitelerle denge duyguları iyileşmektedir (Saleschke, 2017). Fiziksel aktiviteler ile motor tepkilerin denenmesinin akıcı ve doğru motor becerilerin kazanılmasını sağladığı düşünüldüğünde, motor beceri yeterliliğine ulaşmak için gereken fiziksel aktivitenin niceliği ve kalitesine ilişkin kanıtları değerlendirmek gerekir. Araştırmalar incelendiğinde motor beceriler ile fiziksel aktivite arasında rastlanan pozitif ilişki, motor beceri gelişiminin önemli bir sağlık ilişkisi olarak kabul edilebileceğini düşündürmektedir.

Alpert ve ark. (1990), okul öncesi çocuklarda 8 haftalık bir aerobik programının etkilerini araştırdı. 12 çocuktan oluşan bir gruba günde 20 dakika aerobik egzersiz (müzik eşliğinde) verilirken, kontrol grubundaki 12 çocuk normal programlarının bir parçası olarak açık havada oyun oynadı. Tüm çocuklar müdahaleden önce ve sonra test edildi. Kontrol grubunun aksine, aerobik egzersiz grubu motor çeviklik becerilerinde önemli bir gelişme gösterdi.

Reilly ve ark. (2006), motor becerileri geliştirmek için tasarlanmış 30 dakikalık egzersizden oluşan haftada üç kez 12 aylık bir programın etkisini inceledi. Obezite üzerindeki sınırlı etkinin aksine egzersiz eğitimi tamamlayan çocuklarda motor beceri testlerindeki puanlar, egzersiz eğitimi almayanlara göre daha fazla arttı. Bununla birlikte Parizkova (1996) araştırmasında fiziksel aktivite ile motor gelişim arasındaki pozitif ilişkinin olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde yapılan korelasyon analizleri, daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerine sahip çocukların daha iyi motor becerilere sahip olduğunu göstermektedir (Apache, 2005). Bu bilgilere dayanarak fiziksel aktivitelerin çocukların motor gelişimi açısından gözle görülür bir tesire yaptığı söylenilebilir.

Bilişsel Gelişim Üzerine Etkisi

Bir kişinin dünyayı ve kendisini anlamak ve kavramak için kullandığı süreçler bütünü olarak tanımlanan biliş; Bilmek, tanımak, anlamak, kavramak, düşünmek, muhakeme etmek gibi zihinsel eylemleri içeren bir kavramdır. Bilgi edinme ve bilişsel becerilerin kazanılmasındaki değişim ve ilerlemeler bilişsel gelişim olarak ifade edilebilir (Yöndem 2007). Bilişsel gelişim, genç yaşta başlayan fiziksel aktivite ile ilgili deneyimler ve diğer olgularla da desteklenir. Algısal başarımlar ve düşünce yapısının gelişimi, yeterli duyuşsal tecrübe ve hareketi kapsayan motor becerilerle

ilgilidir (Zimmer, 2014). Çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin yeterli veya yüksek düzeyde olması ve deneyim kazanmaları beyin performansını artıran nöronların büyümesine katkı sağlamaktadır (Oral ve ark., 2011; Schwarz, 2015; Zimmer, 2014).

Fiziksel aktivitenin bilişsel işlev üzerindeki tesiri altında yatan birçok sebep olabilir. Bunlarla ilgili çeşitli görüşler ortaya atılmıştır. Bir görüş, fiziksel aktivitenin bireyin uyarılma düzeyini artırdığını ve bu durumun dikkati daha da artırdığını belirtmektedir (Tomporowski, 2003). Etkileşime nöroloji açısından bakıldığında, fiziksel aktivitenin nörotransmitterleri (Dopamin, Serotonin vb.) tetikleyip salınımını arttırdığı durumlarda bilişsel işlevlerin daha etkin çalıştığına inanılmaktadır (Dishman ve ark. 2006). Diğer bir görüş ise düzenli ve devam eden kardiyovasküler egzersiz sonucunda aerobik kondisyon seviyesinin artmasıyla bilişsel performansın arttığını savunmaktadır. Bu görüş, fiziksel aktivitenin beynin belirli bölgelerinde anjiyogenez (damar oluşumu) ve nörojenez (nöron oluşumu) ile hafızayı ve öğrenmeyi desteklediğini ve bunun sonucunda bilişsel kapasitenin arttığını ileri sürmüştür (Etnier ve ark. 1997).

Tüm fiziksel aktiviteler duyu organları aracılığıyla kaydedilir. Bu durum özel duyuusal aktiviteler olarak tanımlanır. Örneğin Saleschke ve diğerlerinin çalışmasında geriye doğru yürüeyen kişilerin matematik derslerinde bilhassa çıkarma işleminde çok az sorun deneyimlediklerini ifade etmişlerdir (Saleschke, 2017). Okul öncesi dönemdeki çocuklarda özellikle aktif ve gelişimsel olarak uygun oyunlarda fiziksel aktiviteyi arttıran etkenler, olumlu psikososyal ve bilişsel sonuçlara ulaştıracaktır (Willoughby ve ark. 2018). Best ve Miller (2010) 3-6 yaş arası çocukların gelecekteki okul başarıları için gerekli olan bilişsel işlevlerin gelişmesinde fiziksel aktivitenin önemli yararları olduğunu araştırma raporlarında ortaya koymuşlardır. Shephard (1996), artan fiziksel aktivitenin okul günlerinde can sıkıntısını giderdiği ve bu durumda daha fazla dikkat ve odaklanma yaşadığı görüşünü ileri sürmektedir. Literatürde ayrıca günlük fiziksel aktivitenin daha yüksek bilişsel becerilerle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Fitzsimmons vd., 2014; Biino vd., 2021; Huyhua 2016; Shen vd., 2020; Varaksa vd., 2021). Tüm bu araştırmalardan yola çıkarak fiziksel aktivitenin; dikkat, bilişsel işlevler ve akademik performans üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Sosyal Gelişim Üzerine Etkisi

Okul öncesi dönemde fiziksel aktivite, çocuklar için uygun motor becerilerini kazanmada ve temel motor becerilerin gelişimini teşvik etmede sistematik bir dizi faaliyet içerir. Bu dönemde çocuğun sosyal, duyuusal ve bilişsel gelişimini destekleyen etkinlikler düzenlenmelidir (Goodway, Ozmun ve Gallahue 2019; Lubans ve diğerleri, 2010). Farklı motor hareketlerin ve aktivitelerin sürekli tekrarı, çocukların çevre ile ilişkilerini, hareket ve hareketin uyumunu, manipülasyonu ve

becerileri nasıl kontrol edeceklerini öğrenmelerini geliştirmelerine yardımcı olur. Temel etkinliklerde ustalaşarak, çocuklar bilgiyi daha kolay benimsemeye hazırlanır ve günlük etkinliklerde uzmanlaşmaya katkıda bulunacak beceriler geliştirirler (Rečić, 2020). Bu değişikliklerin etkisi altında büyüyen çocuk daha becerikli ve yetenekli olur, daha sonra sosyalleşip uyum sağlayabilir hale gelir (Starc, 2004).

Fiziksel etkinlikler, çocukların sosyal becerilerini artırmalarına, sosyalleşmelerine, kazanmayı ve kaybetmeyi öğrenmelerine, saygı ve empati duygularını öğrenmelerine olanak sağlamaktadır (Zahner, 2013). Ayrıca diğer çocuklarla etkileşim halinde olarak ve bununla birlikte fiziksel aktivite yaparak oluşabilecek sorunlara çözüm bulmayı öğrenebilirler. Fiziksel aktivite ile çocuklar ekip çalışmasının değerini öğrenebilir ve kurallara uyabilir. Bir grup oluşturmak için hareketlerini gerçekleştirmeyi ve koordine etmeyi öğrenebilirler (Karren, 2018). Bir diğer ifadeyle çocukların disiplin, dayanıklılık, motivasyon ve takım ruhu gibi kavramları fiziksel aktivite ile algulamaları sağlanabilir. Bilhassa fiziksel aktivite ve oyunun yanı sıra ahlaki yarguların, düşünce ve davranışların önemini kavrayabilirler. Diğer taraftan yapılan araştırmalar gösteriyor ki , spor ve fiziksel aktivite ile uğraşan çocukların kötü alışkanlık edinme davranışlarının da daha az seviyede meydana geldiği görülmüştür (Muniroğlu vd., 2009; Muratlı, 2007; Url-1, 2023).

Fiziksel aktivite ile sosyalleşme arasındaki pozitif ilişkiyi destekleyen artan sayıda kanıt vardır. Araştırmalarda, fiziksel aktiviteye katılım ile, kişisel (Danish ve diğerleri, 1992; Fraser-Thomas ve diğerleri, 2005; Gould ve Carson, 2008; Smoll ve Smith, 2002) ve sosyal gelişim (Fraser-Thomas ve diğerleri, 2005) pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Reilly vd., (2011) göre çocukluk döneminde spora katılan ve fiziksel olarak aktif olan okul öncesi çocukların çoğunun yetişkinlikte olumlu sağlık ve kültürel alışkanlıklarını sürdürmektedir. Fiziksel aktivitelere katılan bir çocuk; yardımlaşma, birlikte çalışma, diğer takım arkadaşlarına ve oyun kurallarına saygı gösterme gibi duyguları geliştirmektedir (Güven, 2006). Örneğin, insanların onunla aynı fikirde olmayacağını, farklı ilgi ve arzulara sahip olabileceğini görebilirler. Ayrıca, spor yaparak veya diğer çocuklarla oyun oynayarak ortaya çıkabilecek sorunlara karşı tartışmak zorunda kalmadan çözüm bulmayı öğrenebilirler (Schwarz, 2015; Zimmer 2014).

Sosyal gelişim, sosyal temasın kurulması, sürdürülmesi ve sonlandırılması için gerekli davranış kalıplarının geliştirilmesini içerir. Bu nedenle çocuğun akranlarıyla giderek daha fazla sosyalleştiği okul öncesi dönem, bağımsızlığın gelişmesine yol açması ve çocuğun başkalarına bağımlılığını azaltması açısından özellikle önemlidir.

İletişim Becerileri ve Dil Gelişimi Üzerine Etkisi

İletişim, insanların birbirleriyle kurdukları ilişkilerin temelini oluşturur. İletişim, bir insanın doğumundan ölümüne kadar devam eden her süreçte yaşamın

vazgeçilmez bir unsurdur. İletişimin becerisinin gelişiminde önemli bir dönem olarak görülen okul öncesi dönemde çocuklar daha birbirlerinin adını bile bilmeden oyun dilini kullanarak iletişim kurmaya başlamaktadırlar. Çocuğun dil gelişimi diğer gelişim alanlarına göre daha hızlıdır. Çocuğun ilk sosyal etkileşimi ağlama ile başlar, çeşitli aşamalardan geçer ve kısa bir zamanda inanılmaz bir biçimde çocuğun iletişimi gelişir (Koser, 1999).

Fiziksek aktiviteler, çocuğun dil gelişiminde önemli bir role sahiptir. Çocukların iletişim becerisi ile motor becerisi arasında pozitif bir ilişki vardır. Çocukların motor beceri seviyesinin artması ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olduğu bilinmektedir (D'Isanto, 2016, D'Isanto & Di Tore, 2016). Bunun yanında fiziksel aktiviteler ve oyunlar, çocukların birbirleriyle uzlaşmasını ve anlaşmasını sağlamaktadır. Örneğin özellikle oyunlarda kullanılan tekerlemeler veya neşeli sözler çocukların dil gelişimini pozitif yönde etkilemektedir (Akandere, 2006). Onur-Sezer ve Sadioğlu (2012) oyun kurma aktivitesi sayesinde iletişime giren çocukların cümle kurma, soru sorma, dönüt verme, öykü anlatma becerilerinin gelişebileceklerini ileri sürmüşlerdir.

Duygusal Gelişim Üzerine Etkisi

Fiziksel aktivite ve sporla ilgili başarı tecrübeleri nedeniyle çocuklar daha pozitif duygular yaşayabilmekte ve olumlu bir benlik imajı yaratabilirler. Bu sayede çocukların becerilerine güvenip, gelecekte beklenenden dahasını yapmaya cesaret edebildikleri söylenebilir. Hareket, bir bakıma çocukların duygusal gelişimini de desteklemektedir (Schwarz, 2015). İzole hareket davranışlarının sistematik incelemelerine bakıldığı araştırmalarda; daha fazla uyku ve daha fazla fiziksel aktivite, okul öncesi çağındaki çocukların duygusal gelişim yönleri üzerinde etkisi olduğu görülmüştür (Ahioglu, 1999; Ballı, 2006). Garcia (2016) çocukların duyguları üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmak için 12 seanslık psikomotor aktivite programı uygulamıştır. Sonuçlar, deney grubunun ön testte %12 yüksek düzeyde duygusal zekâ elde ettiğini ve son testte %88'e yükseldiğini göstermiştir. Spesifik olarak, fiziksel aktivitenin, duygusal öz farkındalık, öz motivasyon, duygusal öz düzenleme, empati ve sosyal becerileri geliştirdiği görüldü. Bu doğrultuda Gutiérrez vd., (2017) benzer bir sonuç elde etti. Bulgular, fiziksel aktivite programının uygulanmasından sonra deney grubunda özgüven, motivasyon, empati ve yaratıcılığın arttığını gösterdi. Benzer şekilde Jara (2018) 8 aylık fiziksel aktivitenin ardından bebeklerin ön test sonuçlarına göre %66'sı duygusal zekada yüksek düzeyde ve %27'si orta düzeyde gelişim gösterdiğini elde etti. Ayrıca Yumashev vd., (2021) uygulamış olduğu fiziksel aktivite programından sonra deney grubunun kontrol grubuna kıyasla duyguları daha iyi anladığını ifade etti. Kısaca, uygulanan fiziksel aktivite

programları sonrasında duygusal düzeyde önemli gelişmeler elde edilmiş ve fiziksel aktivite ile duygusal zekâ arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sonuç

Bu çalışmada okul öncesi dönemde fiziksel aktivitenin psikomotor gelişim alanları üzerindeki önemi ele alınmıştır. Çocukların gelişimi açısından oldukça önemli olan fiziksel aktivitelere erken yaşlarda başlamanın sağlanması, sağlıklı bir yaşam tarzını yönetmenin ve hayatta gerekli olan daha karmaşık motor becerilerin kazanılmasının temelini oluşturacaktır. Çocuklara hareketin çok önemli olduğunu öğretmek önemlidir, çünkü hareket aynı zamanda yaşamın ilerleyen dönemlerinde çeşitli seçenekler için bir fırsat sağlayacaktır.

Fiziksel aktivite, yaşam boyunca insan yeteneklerinin geliştirilmesi ve sürdürülmesinde büyük önem taşır, bu da optimum sağlık durumuna ulaşmada önemli bir faktör olduğu ve ayrıca çeşitli hastalık riskini azaltmaya çalıştığı anlamına gelir. Çocukların gelişiminin en yoğun olduğu okul öncesi dönem olarak görülmektedir. Okul öncesi dönemin çocuğun motor, fonksiyonel, sosyal, bilişsel ve duygusal gelişim alanlarındaki gelişimini teşvik etmek ve tüm yaşam boyu sağlıklı alışkanlıklar edinmelerini sağlamak için en iyi zaman olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite katılım ile çocuklarda:

- 1- Dikkat, bilişsel işlevler ve akademik performans,
 - 2- Motor gelişim,
 - 3- Kemik ve kas yapısı, kalp ve damar sağlığı ve ileri yaşlarda obezite, adipozite, diyabet gibi sağlık sorunları yaşama riski,
 - 4- Sosyalleşme, bağımsızlığın gelişmesine yol açma, çocuğun başkalarına bağımlılığını azaltması,
 - 5- Duygusal zekâ gelişimi
- gibi olumlu özelliklerin gelişimi sağlanabilir ve bazı olumsuz özelliklerin etkisi azaltılabilir.

Bu kapsamda öneriler şu şekildedir: Gelecekteki yaşam tarzının daha sağlıklı ve uzun olabilmesi için çocukluk döneminden başlayarak düzenli olarak yapılan egzersizlerin önemli olduğu unutulmamalıdır. Bu yüzden okullardaki sportif aktiviteler artırılmalı ve çocuklar küçük yaştan itibaren bu konuda spor bilimciler ve aileler tarafından bilinçlendirilmelidir.

Kaynakça

- Ahioğlu, N., (1999). Sembolik Oyunun 4 Yaş Çocuklarının Dil Kazanımına Etkisi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). 3.
- Akandere M. Eğitici Okul Oyunları. Geliştirilmiş 2. Baskı. Nobel Yayıncılık, Ankara, 2006. s.1-36.
- Alpert, B., Field, T., Goldstein, S., and Perry, S. 1990. Aerobics enhances cardiovascular fitness and agility in preschoolers. *Health Psychol.* **9**: 48–56.
- Apache, R.R.G. 2005. Activity-based intervention in motor skill development. *Percept. Mot. Skills*, **100**: 1011–1020.
- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *J School Health.*; **76**(8):397 – 401.
- Ballı, M. Ö., (2006). Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması ve Beş- Altı Yaş Grubu Çocuklara Uygulana Jimnastik Eğitim Programının Motor Gelişime Etkisinin Araştırılması, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve Spor*. Klasmat Matbaacılık. Ankara.
- Barnett, L. M., Morgan, P. J., van Beurden, E., Ball, K., & Lubans, D. R. (2011). A reverse pathway? Actual and perceived skill proficiency and physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **43**(5), 898–904.
- Best, J. R., & Miller, P. H. (2010). A developmental perspective on executive function. *Child Development*, **81**, 1641–1660.
- Biino, V., V. Tinagli, F. Borioni, and C. Pesce. 2021. “Cognitively Enriched Physical Activity may Foster Motor Competence and Executive Function as Early as Preschool age: A Pilot Trial.” *Physical Education and Sport Pedagogy*, doi:10.1080/17408989.2021.1990249.
- Bruner, J. (1966). *Toward a theory of instruction*. New York: Norton.
- Butcher, J. E., and Eaton, W. O. (1989). Gross and fine motor proficiency in preschoolers: relationships with free play behaviour and activity level. *Journal of Human Movement Studies*, **16**(1): 27-36.
- Cattuzzo, M. T., Dos Santos Henrique, R., Re, A. H., de Oliveira, I. S., Melo, B. M., de Sousa Moura, M. (2016) Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of Sports Medicine*, **19**(2):123–129.
- Chaddock, L. (2012). The effects of Physical Activity on the Brain and Cognition During Childhood. (Doctoral dissertation). University of Illinois at Urbana-Champaign, 1 and 2, US.

- Chaddock-Heyman, L., Erickson, K.I., Voss, M.W., Knecht, A.M., Pontifex, M.B., Castelli, D.M., Kramer, A.F. (2013). The effects of physical activity on functional MRI activation associated with cognitive control in children: A randomized controlled intervention. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, pp.72
- Cools, W., Martelaer, K. D., Samaey, C., and Andries, C. (2009) Movement skill assessment of typically developing preschool children: a review of seven movement skill assessment tools. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(2): 154–168.
- D’Isanto, T. (2016). Pedagogical value of the body and physical activity in childhood. *Sport Science*, 9, 13-18. D’Isanto, T. & Di Tore, P.A. (2016). Physical activity and social inclusion at school: A paradigm change. *Journal of Physical Education and Sport*, 16, 1099-1102
- Danish SJ, Petitpas AJ and Hale BD (1992) A developmental–educational intervention model of sportpsychology. *The Sport Psychologist*6(4): 403–415
- Dishman RK, Berthoud H, Booth FW. (2006). Neurobiology of exercise. *Obesity*, 14(3):345– 356.
- Ekelund, U., Luan, J., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., ve Cooper, A. (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *JAMA*, 307(7), 704-712
- Ergin, R., Ermiş, E., Erilli, N. A., & Ağaoğlu, S. A. (2019). 12-14 Yaş Badminton Sporcularının Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3)
- Ergin, R., Çakır, G., & Utku, I. Ş. I. K. (2023). Mediator Role of Perceived Stress in the Relationship between Positive/Negative Emotions and Mental Toughness. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 37-51., 162-174.
- Etnier, J. L, Salazar, W., & Landers, D. M (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: a meta-analysis. *J Sport Exerc Psychol.* 19:249–277.18
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK67031/>
- Fitzsimmons, P.T., Maher, J.P., Doerksen, S.E., Elavsky, S.,Rebar, A.L., Conroy, D.E. (2014). A daily process analysis of physical activity, sedentary behavior, and perceived cognitive abilities. *Psychology of Sport and Exercise*, Vol:15,498-504.
- Fransen, J., Deprez, D., Pion, J., Tallir, I. B., D’Hondt, E., Vaeyens, R., Lenoir, M. ve Philippaerts, R. M. (2014). Changes in physical fitness and sports

- participation among children with different levels of motor competence: A 2-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science*, 26(1), 11-21.
- Fraser-Thomas J, Co'te' J and Deakin J (2005) Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*10(1): 19-40
- GALLAHUE L.D. (1982). *Understanding Motor Development in Children*. John Willey and Sons Publishing New York/ USA
- Gallahue, D. L., and Ozmun, J. G. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. 6th Ed. International Edition, McGraw-Hill Companies, 524 P., New York.
- Gallahue, D. L., ve Donnelly, F. (2003). *Developmental physical education for all children*. Human Kinetics.
- García, E. V. 2016. "Programa de psicomotricidad para mejorar la inteligencia emocional en estudiantes pre escolares, Institución Educativa villa Limatambo, villa María del triunfo, 2016". Paper presented at the annual meeting for the Society of XX, Universidad César Vallejo. doi: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/9110>.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Gould D and Carson S (2008) Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*1(1): 58-78.
- Gutiérrez, L., E. Fontenla, M. Cons, J. E. Rodríguez, and J. M. Pozos. 2017. "Mejora de la autoestima e inteligencia emocional a través de la psicomotricidad y de talleres de habilidades sociales." *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad* 3 (1): 187-205. doi:10.17979/sportis.2017.3.1.1813.
- GÜVEN, G. (2006). Kütahya'daki Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Uygulanan Oyun ve Spor Programlarının İncelenip Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya
- Hardman, K. (2008). The situation of physical education in schools: a European perspective. *Hum Mov.*;9(1):5 - 18.
- Haywood, K.M., and Getchell, N. 2005. *Life span motor development*. Human Kinetics, Champaign, Ill.
- Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A. D., & Hesketh, K. (2008). Preschool children and physical activity: A review of correlates. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(5), 435-441.

- Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 382–391.
- Hume, C., Okely, A., Bagley, S., Telford, A., Booth, M., Crawford, D., et al. (2008). Does weight status influence associations between children's fundamental movement skills and physical activity? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(2), 158–165.
- Huyhua, M. T. 2016. "Programa de psicomotricidad para el desarrollo cognitivo en niños de cuatro años de la I.E.I. N° 521 – Chorrillos 2016". Paper presented at the annual meeting for the Society of XXXX, Universidad César Vallejo. doi: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/8628>
- Jara, H. 2018. "Técnica psicomotriz en el desarrollo de la inteligencia emocional en infantes de dos años." *Sciéndo, ciencia para el desarrollo* 21 (1): 61–67. doi:10.17268/sciendo.2018.007.
- K. E. Cohen, P. J. Morgan, R. C. Plotnikoff, L. M. Barnett, and D. R. Lubans, "Improvements in fundamental movement skill competency mediate the effect of the SCORES intervention on physical activity and cardiorespiratory fitness in children," *Journal of Sports Sciences*, vol. 33, no. 18, pp. 1908–1918, 2015.
- Kambas, A., Michalopoulou, M., Fatouros, I. G., Christoforidis, C., Manthou, E., Giannakidou, D., et al. (2012). The relationship between motor proficiency and pedometer-determined physical activity in young children. *Pediatric Exercise Science*, 24, 34–44.
- Karren, J. (2018). Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung und deren Förderung am praktischen Beispiel einer Mutter-Kind-AG in der Hardtstiftung. In.
- King, G., Law, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K., ve Young, N. L. (2003). "A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities," *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics*, vol. 23, no. 1, pp. 63–90.
- Koser, N., (1999). 0-18 Yaş İnsan Gelişim Evreleri. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)
- Köksal, G., ve Özel, G. H. (2008). *Çocukluk ve ergenlik döneminde obezite*. Ankara. Klasmat Matbaacılık.
- Logan, S. W., Kipling Webster, E., Getchell, N., Pfeiffer, K. A., and Robinson, L. E. (2015). Relationship between fundamental motor skill competence and physical activity during childhood and adolescence: a systematic review. *Kinesiology Review*, 4(4): 416–426.

- Lopes, V. P., Maia, J. A., Rodrigues, L. P., and Malina, R. (2012). Motor coordination, physical activity and fitness as predictors of longitudinal change in adiposity during childhood. *European Journal of Sport Science*, 12(4): 384-391.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits. *Sports medicine*, 40, 1019-1035.
- Lubans, D.R., Morgan, P.J., Cliff, D.P., Barnett, L.M., & Okely, A.D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, 40(12), pp.1019-1035.
- Marković, Ž., ve Kopas-Vukašević, E. (2015). Organization of Physical Activities as a Precondition of Quality Development of Motor Abilities of Pre-School and School Children. *Practice and Theory in Systems of Education*, 10(3). 310-322. DOI 10.1515/ptse-2015-0030
- McGill HC Jr, McMahan CA, Herderick EE, et al. Origin of atherosclerosis in childhood and adolescence. *Am J Clin Nutr* 2000 Nov;72 (5 Suppl): 1307-15.
- Meyer U., Romann M., Zahner L., Schindler C., Puder J. J., Kraenzlin M. et al. (2011). Effect of a general school-based physical activity intervention on bone mineral content and density: a cluster-randomized controlled trial. *Bone*, 48 (4): 792–797. pmid:21167330
- Morrow J. R., Tucker J. S., Jackson A. W., Martin S. B., Greenleaf C. A., & Petrie T. A. (2013). Meeting Physical Activity Guidelines and Health-related Fitness in Youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 44 (5): 439–444. pmid:23597805
- Mukherjee, S., Ting Jamie, L. C., and Fong, L. H. (2017). Fundamental motor skill proficiency of 6-to 9-year-old Singaporean children. *Perceptual and Motor Skills*, 124(3): 584-600.
- Muratlı S. Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor. 2 Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 2007.
- Müniroğlu S, Özkan A, Köklü Y, Alemdaroğlu U, Eyuboğlu E. 6-12 Yaş Grubu Çocukların Gelişim Dönemleri, Fiziksel Uygunlukları ve Fiziksel Aktivite. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi. 2009.
- Onur Sezer G, Sadioğlu Ö. The Comparison of toy preferences of teacher candidates in first and fourth grades of preschool education. *International Journal of Early Childhood Education Research* 2012;1:62-75.

- Oral, O., Tatlibal, P., & Nomikos, G. N. (2011). A narrative review of physical education's contribution to children's healthy development.
- Özdöl, Y. (2009). *Puberte Öncesi (9–10 Yaş) Çocukların Okul İçi Bedensel Aktivite Düzeylerinin Kalp Atım Sayısı Monitörü, Hareket Sensörü ve Fiziksel Aktivite Anketleri ile Değerlendirilmesi*, Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Antalya.
- Parizkova, J. 1996. Nutrition, physical activity, and health in early life. CRC Press, Boca Rotan, Fla
- Rečić, A. (2020). *Izračun referentne i stvarne evapotranspiracije na području crpilišta Velika Gorica* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Mining, Geology and Petroleum Engineering. Department of Geology and Geological Engineering).
- Reilly, J. J. (2011). Physical activity in early childhood: Topic commentary. *Encyclopedia on early childhood development*. Montreal: Centre of Excellence for Early Childhood Development.
- Reilly, J.J., Kelly, L., Montgomery, C., Williamson, A., Fisher, A., McColl, J.H., et al. 2006. Physical activity to prevent obesity in young children: cluster randomised controlled trial. *BMJ*, **333**: 1041.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., and Logan, S. W., and Rodrigues, L. P. (2015) Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9): 1273–1284.
- Robinson, Leah E, David F Stodden, Lisa M. Barnett, Vitor P. Lopes, Samuel W. Logan, Luis P. Rodrigues, and Eva D'Hondt. 2015. "Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health." *Sports Medicine* 45 (9): 1273–1284. doi: 10.1007/s40279-015-0351-6
- Saleschke, C. (2017). Kinder in Bewegung: Warum Sport so wichtig ist.
- Schwarz, R. (2015). From past till presence—the quality of German Physical Activity Kindergarten (PAK). *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 11, 103-113.
- Schwarz, R. (2015). From past till presence—the quality of German Physical Activity Kindergarten (PAK). *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 11, 103-113
- Shen, Y., Q. Zhao, Y. Huang, G. Liu, and L. Fang. 2020. "Promotion of Street-Dance Training on the Executive Function in Preschool Children." *Frontiers in Psychology* 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.585598

- Shenouda, L., Gabel, L., & Timmons, B. W. (2011). Preschoolers focus: Physical activity & motor skill development. *Child Health & Exercise Medicine Program, 1*, 1–2.
- Shephard, R. J. (1996). Habitual physical activity and academic performance. *Nutr. Rev. 54*: 32– 36.
- Smoll FL and Smith RE (2002)Children and Youth in Sport: A Biopsychosocial Perspective. Dubuque, IO:Kendall/Hunt Publishing.
- Starc, B. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: priručnik za odgajatelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*. Golden marketing-Tehnička knjiga.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: an emergent relationship. *Quest, 60*(2): 290–306.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., et al. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest, 60*(2), 290–306.
- Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatrics, 146*(6), 732-737
- Tester, Garry, Tim Ackland, and Laurence Houghton. 2014. “A 30-Year Journey of Monitoring Fitness and Skill Outcomes in Physical Education: Lessons Learned and a Focus on the Future.” *Advances in Physical Education 4*: 127–137. doi: 10.4236/ape.2014.43017
- Tolfrey, K., Jones, A. M. ve Campbell, I. G. (2000). The effect of aerobic exercise training on the lipid-lipoprotein profile of children and adolescents. *Sports Medicine 29*:99–112.
- Tomprowski PD. (2003). Effects of acute bouts of exercise on cognition. *Acta Psychol, 112*(3):297–324.
- Tomprowski, P.D., Davis, C.L., Miller, P.H., & Naglieri, J.A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Education Psychology Review 20*(2), pp.111- 131.
- Tucker, P. (2008). “The physical activity levels of preschool-aged children: a systematic review,” *Early Childhood Research Quarterly*, vol. 23, no. 4, pp. 547–558.
- Tucker, P. (2008). The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly, 23*(4), 547–558.

- Url-1 (2023). Çocuklar İçin Spor Yapmanın Faydaları Nelerdir? – EvdekiBakicim Blog Erişim Tarihi: 01.07.2023
- Varaksa, T., Bukhdruker, S., Grabovec, I., Marin, E., Kavaleuski, A., Gusach, A., ... & Strushkevich, N. (2021). Metabolic fate of human immunoactive sterols in Mycobacterium tuberculosis. *Journal of Molecular Biology*, 433(4), 166763.
- Williams, H. G., Pfeiffer, K. A., O'Neill, J. R., Dowda, M., McIver, K. L., Brown, W. H., et al. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Journal of Obesity*, 16(6), 1421–1426.
- Willoughby, M.T., Wylie, A.C. ve Catellier, D.J. (2018), Testing the association between physical activity and executive function skills in early childhood. *Early Childhood Research Quarterly*, 44, 82–89.
- Yöndem, Z.D. (2007). *Eğitim Psikolojisi*, 81, Pegem Yayıncılık, Ankara.
- Yumashev, A., A. Berestova, A. Derinov, I. Medvedev, and A. Philippova. 2021. "Physical Education and its Influence on Emotional and Mental Development of Pre-schoolers." *International Journal of Early Years Education*. doi:10.1080/09669760.2021.1961079.
- Zahner, L., TW-Team. (2013). *Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen* Universität Basel].
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., ve Gao, Z. (2017). "Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review", *BioMed Research International*. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>.
- Zimmer, R. (2014). *Handbuch Bewegungserziehung: Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*. Verlag Herder GmbH.

3. BÖLÜM

Avrupa Futbolunda Finansal Fair Play

Bahadır BAYARSLAN¹

¹ Dr., İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID: 0000-0002-1665-7846, bahadiryayarslan@gmail.com

ÖZET

Avrupa futbolu önemli ciro ve gelirlere sahip ciddi bir ticari iştir. Bir futbol kulübü için birincil stratejik seçim, kâr ve kazanç maksimizasyonu arasında yapılmaktadır. Daha iyi bir mali tablo ve için daha çok galibiyete hatta daha çok kupaya ihtiyaç vardır. En iyi oyunculardan en iyi takımın kurulması ve Uluslararası turnuvalara katılınması için karşı konulamaz talep, birçok Avrupa kulübünün aşırı borca girmesine neden oldu. Avrupa'nın önde gelen takımlarından bazılarının içine düştüğü bu mali kriz bağlamı, UEFA'nın bu noktada yeni tedbirler alma konusunu düşünmesine yol açtı. Takımların finansal sürdürülebilirliğini yeniden sağlamak için UEFA, 2011/2012 sezonunda yürürlüğe giren ve Finansal Fair Play (FFP) olarak bilinen bir dizi önlemi 2009 yılında onayladı. FFP'nin kısıtlayıcı etkileri futbolun takip ettiği hedeflerin doğasında vardır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Futbol Ekonomisi, Finansal Fair Play

ABSTRACT

European football is a serious business with significant turnover and revenues. The primary strategic choice for a football club is to be made between profit and earnings maximisation. More wins and even more trophies are needed for a better financial statement. The irresistible demand from the best players to form the best team and participate in International tournaments has led many European clubs into extreme debt. The context of this financial crisis, in which some of Europe's leading teams have fallen, has led UEFA to consider taking new measures at this point. To restore the financial sustainability of teams, UEFA approved in 2009 a set of measures known as Financial Fair Play (FFP), which came into force in the 2011/2012 season. The restrictive effects of FFP are inherent in the goals that football pursues.

Keywords: Football, Football Economy, Financial Fair Play

GİRİŞ

Spor dernekleri, çoğunlukla kâr amacı gütmeyen fakat son yıllarda önemli ölçüde şirketleşme ve kazanç anlamında önemli yatırımlarla gelişen ve değişime uğramaya başlayan özel kurumlardır. Özellikle Avrupa futbolu önemli ciro ve gelirlere sahip ciddi bir ticari iştir. Futbol müsabakaları aynı zamanda futbol kurallarının tanımlanmasını, uygulanmasını ve yaptırımını da gerektirir. Bu genellikle futbol müsabakalarını yöneten ve düzenleyen spor derneklerinin rolüdür. Futbolda, üyelerinin daha alt düzey spor dernekleri olarak konumlandığı ve piramidin en altında her seviyede futbol takımı sağlayan kulüpler bulunur. UEFA (Avrupa Futbol Federasyonları Birliği) Avrupa futbolundaki bütün ulusal federasyonların üzerindeki otoritedir. Bununla birlikte, piramidin en üst seviyesindeki pazar gücü önemlidir. Çünkü burası en değerli müsabakaların gerçekleştiği seviyedir (UEFA Şampiyonlar Ligi ve UEFA Avrupa Ligi) ve çok sayıda üye federasyon ve bağımsız organizasyonlar için önemli bir kapsam ifade etmektedir. Ekonomik açıdan UEFA, tekel konumunda olan, piyasa içi düzenleyici bir kurumdur.

UEFA, yalnızca spor kurallarını belirlemek ve uygulamakla değil, aynı zamanda ticari faaliyetlerle, yani UEFA müsabakaları için yayın haklarının paketlenmesi ve satışının yanı sıra markaların pazarlanmasıyla da ilgilenmektedir. Bu nedenle, UEFA'nın kural koyma faaliyetleri, hâkim bir varlığın ticari stratejisini oluşturur.

Avrupa kulüplerinin ligi kazanmak, küme düşmekten kaçınmak, yükselmek veya kazançlı Avrupa turnuvalarına hak kazanmak için üzerlerinde aşırı harcama yapma konusunda önemli bir baskı olduğu anlaşılmaktadır (Haugen ve Solberg, 2010). Bir futbol kulübü için birincil stratejik seçim, kâr ve kazanç maksimizasyonu arasında yapılmalıdır (Terrien ve Ark., 2017). Spor ekonomisi literatüründe, galibiyet maksimizasyonunun Avrupa kulüplerinin hedefi olduğu konusunda bir fikir birliği vardır (Sloane, 2015). Daha iyi bir mali tablo ve için daha çok galibiyete hatta daha çok kupaya ihtiyaç vardır. Zamanın değeri düşünüldüğünde, zirveye ulaşma süresi hedefleri belirleme açısından son derece önemlidir (Bayarslan ve Yorulmazlar, 2022).

En iyi oyunculardan en iyi takımın kurulması ve UEFA Şampiyonlar Ligi'ne katılması için karşı konulamaz talep, birçok Avrupa kulübünün aşırı borca girmesine neden oldu (Franck, 2018). Avrupa'nın önde gelen takımlarından bazılarının içine düştüğü bu mali kriz bağlamı, UEFA'nın bu noktada yeni tedbirler alma konusunu düşünmesine yol açtı. Takımların finansal sürdürülebilirliğini yeniden sağlamak için UEFA, 2011/2012 sezonunda yürürlüğe giren ve Finansal Fair Play (FFP) olarak bilinen bir dizi önlemi 2009 yılında onayladı.

Finansal Fair Play'in Hedefleri

UEFA'ya (2012: 2) göre finansal fair play düzenlemelerinin amaçları şunlardır:

- Kulüplerin ekonomik ve mali kapasitelerini geliştirmek
- Kulüplerin kapasitelerini artırmak
- Şeffaflık ve güvenilirlik
- Kulüp futbolunun finansmanına daha fazla disiplin ve rasyonellik getirmek
- Futbolun uzun vadeli yararı için sorumlu harcamaları teşvik etmek
- Alacaklıların korunmasına gerekli önemi vermek ve kulüplerin oyunculara, sosyal/vergi dairelerine ve diğer kulüplere karşı yükümlülüklerini zamanında yerine getirmesini sağlamak
- Kulüplerin kendi gelirleriyle faaliyet göstermesini teşvik etmek
- Avrupa kulüp futbolunun uzun vadeli yaşayabilirliğini ve sürdürülebilirliğini korumak.

Bu hedefler, UEFA'nın belirtilen hedefleridir.

FFP düzenlemelerinde temel esas

UEFA (2012, 2014), revize edilen lisans düzenlemelerinin bir parçası olarak Eylül 2009'da FFP'yi uygulamaya koydu ve 2013/2014 sezonu ile birlikte tam olarak yürürlüğe girdi.6 UEFA kulüp müsabakalarından birine (UEFA Şampiyonlar Ligi ve UEFA) katılmak isteyen her kulüp Avrupa Ligi bir UEFA lisansı almalı (ulusal ligler aracılığıyla yapılan sportif yeterliliğin yanında) ve dolayısıyla finansal fair play düzenlemelerine uymalıdır.

FFP düzenlemeleri özünde iki kuraldan oluşur:

1- Vadesi geçmiş borçların olmaması kuralı:

Vadesi geçmiş borçlar, sözleşmede kararlaştırılan son tarihe kadar ödenmeyen tüm ödenmemiş ödemeler (çalışanlara, sosyal ve vergi dairelerine veya diğer kulüplere yönelik) olarak anlaşılmalıdır.

2- Denk hesap kuralı:

İlgili giderler ilgili gelirden ödenmeli veya başka bir deyişle ilgili giderler ilgili geliri aşmamalıdır (bkz. tablo 1); 5 milyon Euro'ya kadar (üç mali yıl boyunca) toplam sapma kabul edilebilir.

Tablo 1. Denk hesap kuralı (UEFA (2012: 72-82))

İLGİLİ GELİRLER	İLGİLİ GİDERLER
<ul style="list-style-type: none"> - Temel gelirler - Sponsorluk ve reklamlardan elde edilen gelirler - Ticari faaliyetler - Futbol dışı diğer faaliyet gelirleri - Finansman geliri 	<ul style="list-style-type: none"> - Satış ve malzeme maliyetleri - Ücretler ve maaşlar (sosyal güvenlik katkıları veya tıbbi bakım gibi ilgili harcamalar dahil) - Diğer işletme giderleri (örneğin maç giderleri, yönetim ve genel giderler) - Finansman maliyetleri ve temettüleri
İLGİLİ OLMAYAN GELİRLER	İLGİLİ OLMAYAN GİDERLER
<ul style="list-style-type: none"> - Yukarıdaki gelir işlemlerinden doğan tüm yan gelirler - Üçüncü bir kişi tarafından yapılan bağışlar ve borç üstlenilmesi - Kulüple ilgisi olmayan futbol dışı faaliyetlerden elde edilen gelirler - Parasal olmayan varlıklardan elde edilen gelirler (örneğin varlıkların ve stokların yeniden değerlendirilmesi) 	<ul style="list-style-type: none"> - Altyapı ve gelişim Ligi giderleri - Toplumsal faaliyetler (örneğin spora katılımı teşvik etmek veya eğitim, sağlık, amatör sporlarda vb. toplumsal gelişimi ilerletmek) - Parasal olmayan borçlar ve masraflar - Maddi duran varlıkların finansman maliyetleri - Kulüple ilgili olmayan futbol dışı faaliyetler - Gelir vergileri

UEFA, ilgili işlemlerin gerçeğe uygun değerini geleneksel iş uygulamalarına göre belirler. Tahmini gerçeğe uygun değer kayıtlı değerden farklıysa düzeltme yapılması gerekir. Gelir söz konusu olduğunda yukarıya doğru bir düzeltme mümkün değildir; Aynı şekilde giderler söz konusu olduğunda da aşağıya doğru bir düzeltme mümkün değildir (UEFA 2012: 75, 78). Bu kuralların ihlali, kınamalardan, uymayan kulübün Avrupa kulüp müsabakalarından ihraç edilmesine kadar uzanan bir dizi yaptırımını tetikliyor.

İlgili Gelirler ile Sportif Başarı İlişkisi

Kapı gelirleri

Kesinlikle sportif başarı ile ilgili olan stadyum seyirci rakamlarına bağlıdır ancak aynı zamanda kulübün popülaritesi, takımın çekiciliği (mesela popüler oyuncular), pazar büyüklüğü, kulübün reklam faaliyetleri gibi diğer faktörlere de bağlıdır.

Sponsorluk ve reklamlardan elde edilen gelirler

Kesinlikle başarı konumlarına bağlı değildir. Sportif başarı yardımcı olur ancak müzakere becerileri, kulübün popülaritesi, yerel endüstrinin büyüklüğü vb. gibi diğer faktörler de önemli ölçüde önemlidir.

Yayın haklarından elde edilen gelirler

Sportif başarı konumu ile gelir hacmi arasındaki sıkı ilişkinin en iyi şekilde yerine getirildiği gelir türünü temsil eder. Bu sistemlerde federasyon bir bütün olarak takımların bireysel yayın haklarını toplar, bir araya getirir ve satar.

Ticari faaliyetlerin gelirleri

Sportif başarı ve sıralamaya bağlı değildir.

Diğer işletme gelirleri ve finans gelirleri

Sportif başarı ve sıralamaya bağlı değildir.

FFP Kurallarının Etkileri

Konsolidasyon etkisi

Rekabet avantajları ve dezavantajlarındaki değişikliklerin ve değişkenliğinin azalması anlamına gelir. FFP, kendilerini geliştirmek isteyen kulüplerin bunu yavaş ve ölçülü bir şekilde, kayıp yaratma olasılığı daha düşük, ancak aynı zamanda üzüntü yaratma olasılığı da daha az olan bir şekilde yapmaları gerektiği yönünde bir anlaşma olarak görülebilir. Sonuç olarak, rekabetçilikteki değişiklikler taraftarların istediğinden daha yavaş gerçekleşir ve yatırımlar başarılı olursa bunun bedelini ödemeye istekli olurlar (Coates ve diğerleri, 2014).

Koruma etkisi

Denk hesap kuralı, kulüplerin yatırımlarını gelirlerinin seviyesine göre ayarlamaları gerektiğini ima eder. Eğer bir kulüp yüksek gelire sahipse, buna göre harcama yapabilir. Bir kulübün geliri düşükse giderlerini de düşük tutması gerekiyor. Bu da şu anda yüksek gelir elde eden kulüplerin rekabet avantajını yüksek yatırımlarla sürdürebileceği anlamına geliyor. Bu açıdan bakıldığında; FFP, Avrupa futbolunun en üst seviyesindeki pazar yapısını güçlendiriyor (Vöpel 2011; Drut & Raballand 2012; Sass 2012; Szymanski 2014) ve dolayısıyla köklü kulüpleri üst seviyede tutma konusunda destekliyor.

Maaş indirimi etkisi

Denk hesap kuralının yetenek piyasası ve aynı zamanda oyunculara yönelik danışmanlık hizmetlerine ilişkin piyasası (oyuncu temsilcileri piyasası) üzerindeki etkilerini ifade eder. Oyuncu maaşları ve transfer faaliyetlerine ilişkin harcamalar, profesyonel futbol kulüplerinin ilgili giderlerinin büyük bir kısmını oluşturmaktadır. Eğer denk hesap kuralı, finansman giderlerinin kaynağı olarak ilgili gelirin sınırlandırılması nedeniyle harcamaları üst sınıra getirirse, o zaman transfer ödemelerinin yanı sıra oyuncuların maaşlarında da düşüş eğiliminin

ortaya çıkması çok muhtemeldir.⁹ Deflatör etkisi Oyuncuların maaşları seviyesindeki değişiklikler, oyuncu menajerlerinin gelirleri üzerinde deflasyon etkisi yaratacaktır. Özetle, FFP'nin neden olduğu yatırım düzeyindeki azalma, oyuncuların ve oyuncuların kazanç olasılıklarının pahasına gerçekleşir.

SONUÇ

Günümüz profesyonel futbolu, hatta amatör futbol bile, ekonomik bir sektör ve bir çalışma alanı haline gelmiştir (Bayarslan, 2023). Güncel spor ekonomisi literatürü, futboldaki kayıplar ve borçlar hakkında uzun ve tartışmalı bir tartışmayı içermektedir (Frick & Prinz 2006; Lago ve diğerleri 2006; Andreff 2007; Dietl & Franck 2007; Barajas & Rodríguez 2010, 2014; Haugen & Solberg 2010; Szymanski 2010; Drut ve Raballand 2012; Hamil, 2014). Özellikle genel medya tartışmalarında (aynı zamanda daha bilimsel yaklaşımlardan bazıları) çoğu zaman borç rakamları ile futbol kulüplerinin varlık değerleri arasındaki ilişki eksik kalıyor ve borç alınan sermayenin belirli bir kısmıyla çalışmanın olağan iş uygulamalarının ardındaki mantığı göz ardı ediliyor. Futbol sektörü ticari açıdan büyüyorsa birinci düzey futbol liglerindeki iflasların sayısının ve sıklığının nispeten düşük olması, sistematik piyasa başarısızlığını mutlaka desteklemez. Çoğu durumda, zararlar özel yatırımcılar tarafından karşılanır. İster hayranlar ister zengin bireyler olsun, futbol kulüplerinin zararları vergi mükelleflerinin parası enjekte edilmeden karşılandığı sürece ekonomik açıdan ciddi bir sorun görmek zordur. Ekonomik açıdan bakıldığında, kalıtım kavramı, profesyonel futbol kulüpleri arasındaki ekonomik rekabetin, yatırım davranışı düzenlemesi olmadan sistematik olarak başarısız olacağını göstermeyi gerektirir. Bunun yerine futbol kulüpleri sistematik olarak irrasyonel, sorumsuz ve sürdürülemez (aşırı) harcamalara girişecektir. Kalıcılığın sadece bazı kulüplerin bireysel kötü mali yönetimini değil, sistematik piyasa başarısızlığını gerektirdiğini vurgulamak önemlidir. Başka bir deyişle, FFP'nin kısıtlayıcı etkileri futbolun takip ettiği hedeflerin doğasında vardır.

KAYNAKLAR

- Andreff, Wladimir (2007), French Football – A Financial Crisis Rooted in Weak Governance, *Journal of Sports Economics*, Vol. 8 (6), pp. 65.
- Barajas, Ángel & Rodríguez, Plácido (2010), Spanish Football Clubs' Finances: Crisis and Player Salaries, in: *International Journal of Sport Finance*, Vol. 5 (1), pp. 52- 66.
- Barajas, Ángel & Rodríguez, Plácido (2014), Spanish Football in Need of Financial Therapy: Cut Expenses and Inject Capital, in: *International Journal of Sport Finance*, Vol. 9 (1), pp. 73-90.
- Barajas, A.; Castro-Limeres, O.; Gasparetto, T. Application of MCDA to evaluate financial fair play and financial stability in european football clubs. *J. Sports Econ. Manag.* 2017, 7, 143–164.
- Bayarlan, B. (2023). FIFA ve UEFA futbol organizasyonlarında şampiyon milli takım teknik direktörlerinin deneyim ve kariyer gelişimi süreçleri.
- Bayarlan, B. & Yorulmazlar, M. M. (2022). Investigation of Coaching Experience Periods of UEFA European Football Champion National Team Head Coaches . *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* , *Akademik Spor Araştırmaları Özel Sayısı* , 1092-1100 .
- Budzinski & A. Feddersen (eds.), *Contemporary Research in Sports Economics: Proceedings of the 5th ESEA Conference*, Frankfurt a.M.: Lang, forthcoming.
- Coates, D., Humphreys, B. R. & Zhou, L. (2014): Outcome Uncertainty, Referencedependent Preferences and Live Game Attendance, in: *Economic Inquiry* (forthcoming).
- Dietl, H. M., Franck, E. & Lang, M. (2008), Overinvestment in Team Sports Leagues: A Contest Theory Model, in: *Scottish Journal of Political Economy*, Vol. 55, 353- 368.
- Drut, Bastien & Raballand, Gaël (2012), Why Does Financial Regulation Matter for European Professional Football Clubs?, in: *International Journal of Sport Management and Marketing*, Vol. 11 (1), pp. 73-88.
- Franck, E. European Club Football after “Five Treatments” with Financial Fair Play—Time for an Assessment. *Int. J. Financ. Stud.* 2018, 6, 97.
- Hamil, Sean (2014), Financial Fair Play – Why Loss-Making Is a Problem: The Example of the English Football League, in: O.
- Haugen KK, Solberg HA. The financial crisis in European football—a game theoretic approach. *Eur Sport Manag Q.* (2010) 10(5):553–67. doi: 10.1080/16184742.2010.524240
- Frick, Bernd & Prinz, Joachim (2006), Crisis? What Crisis? Football in Germany, in: *Journal of Sports Economics*, Vol. 7, pp. 60-75.

- Haugen, Kjetil H. & Solberg, Harry A. (2010), The Financial Crisis in European Football: A Game Theoretic Approach, in: *European Sport Management Quarterly*, Vol. 10 (5), pp. 553-567.
- Lago, U., Simmons, R., & Szymanski, S. (2006), The Financial Crisis in European Football, in: *Journal of Sports Economics*, Vol. 7, pp. 3-12
- Sass, Markus (2012), Long-term Competitive Balance under UEFA Financial Fair Play Regulations, University of Marburg, Working Paper Series, No. 5/2012.
- Sloane PJ. The economics of professional football revisited. *Scott J Polit Econ*. (2015) 62(1):1–7. doi: 10.1111/sjpe.12063
- Szymanski, Stefan (2010), The Financial Crisis and English Football: The Dog that will not Bark, in: *International Journal of Sports Finance*, Vol. 5 (1), pp. 28-40.
- Szymanski, Stefan (2014), Fair Is Foul: A Critical Analysis of UEFA Financial Fair Play, Manuscript.
- Terrien M, Scelles N, Morrow S, Maltese L, Durand C. The win/profit maximization debate: Strategic adaptation as the answer? *Sport, Business and Management*. (2017) 7(2), 121–40.
- UEFA. *UEFA Club licensing and financial fair play regulations*. Edition 2012 Nyon: UEFA (2012).
- UEFA. *Explainer: UEFA's new Financial Sustainability regulations* (2022). Available at: <https://www.uefa.com/> (Retrieved on August 23, 2023).
- Vöpel, Henning (2011), Do We Really Need Financial Fair Play in European Club Football? An Economic Analysis, in: *CESifo DICE Report*, Vol. 9 (3), pp. 54-60.

4. BÖLÜM

Spor Pazarlaması ve Boyutları

Bahadır BAYARSLAN¹

¹ Dr., İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID: 0000-0002-1665-7846, bahadiryayarslan@gmail.com

ÖZET

Spor pazarlaması, sporla ilişkili ürünlerin üretiminden başlayarak, doğru fiyatlandırma, etkili tutundurma ve etkin dağıtım için tasarlanan bir süreçtir. Bu süreç, tüketicilerin ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılamakla birlikte aynı zamanda firmanın hedeflerine ulaşmayı hedefleyen bir stratejidir. Gereksinimler belirli seviyeye ve pozisyona bağlı olarak değişebilse de spor pazarlamasının temel amacı sporla ilişkili ürün ve hizmetlerin tüketicilere çekici hale getirilerek satışlarını artırmak ve markanın gücünü artırmaktır. Bu, doğru ürün ve hizmetlerin geliştirilmesi, fiyatlandırmanın uygun şekilde yapılması, tüketicilerin ilgisini çekecek etkili tutundurma ve reklam stratejilerinin uygulanması ve ürünlerin hedef kitlesine etkin bir şekilde dağıtılmasıyla gerçekleştirilir. Firmalar ürün ve tanıtımlarında yoğun olarak spor kulübü ve sporcuları kullanmaktadır. Birçok firma sporu bir tanıtım aracı olarak kullanmadığı takdirde uzun vadede zor durumda kalacak ve rekabette geride kalacaktır. Spor insanlarda bir tutku haline gelmiştir. Yüksek derecede tutkulu spor tüketicilerini firmalar ve pazarlama araçlarıyla buluşturmanın yolu sosyal medya başta olmak üzere tüm medya araçlarını etkili kullanmaktan geçmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Pazarlaması, Spor Endüstrisi, Sponsorluk

ABSTRACT

Sports marketing is a process designed for accurate pricing, effective promotion and effective distribution, starting with the production of sports-related products. This process is a strategy that aims to meet the needs and desires of consumers, while at the same time aiming to achieve the goals of the company. Although the requirements may vary depending on the specific level and position, the main purpose of sports marketing is to increase sales and increase the strength of the brand by making sports-related products and services attractive to consumers. This is accomplished by developing the right products and services, pricing appropriately, implementing effective promotion and advertising strategies that will appeal to consumers, and effectively distributing products to their target audience. Companies use sports clubs and athletes intensively in their products and promotions. If many companies do not use sports as a promotional tool, they will be in a difficult situation in the long run and will be left behind in the competition. Sports have become a passion of people. The way to meet highly passionate sports consumers with companies and marketing tools is to use all media tools effectively, especially social media.

Keywords: Sports Marketing, Sports Industry, Sponsorship

GİRİŞ

Pazarlama şüphesiz yaşam standartlarının geliştirilmesi ve iyileştirilmesinde bir teşvik görevi görmektedir (Borland ve Paliwoda, 2011). Mevcut sosyo-ekonomik manzara iki önemli güç tarafından şekillendirilmektedir: teknoloji ve küreselleşme. Tüketiciler hem piyasada hem de toplumda faaliyet gösteren kuruluşların, küreselleşen dünyayı yaşanacak daha iyi bir yer haline getirecek çözümler sağlamasını bekliyor. Modern pazarlama ve yönetim, müşteriyle kamu yararına, kişilerarası ilişkilere ve güvene bağlı değerlere dayalı ilişkiler kurmaya önemli bir önem vermektedir.

Günümüzde spor, kişisel ve toplumsal sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından büyük önem taşıyan bir sektör haline gelmiştir. Medyanın etkisiyle spor, reklam ve tanıtım için karlı bir araç olarak kullanılmaktadır. Bu nedenle spor, geniş kitlelerin ilgisini çeken bir gösteri ve eğlence faaliyeti olarak da öne çıkmaktadır (Devecioğlu, 2005).

Spor pazarlaması, farklı sportif organizasyonlar aracılığıyla müşteri kitlesine doğrudan ulaşma avantajına sahip stratejik bir yaklaşımdır. Medyanın spor organizasyonları, takımlar ve sporcular için önemi büyüktür ve spor pazarlamasında marka iletişimde medya görünürlüğü oldukça önemlidir (Altınbaş, 2013).

Spor pazarlaması, sporla ilişkili ürünlerin üretiminden başlayarak, doğru fiyatlandırma, etkili tutundurma ve etkin dağıtım için tasarlanan bir süreçtir. Bu süreç, tüketicilerin ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılamakla birlikte aynı zamanda firmanın hedeflerine ulaşmayı hedefleyen bir stratejidir. Gereksinimler belirli seviyeye ve pozisyona bağlı olarak değişebilse de (Bayarlan, 2023), spor pazarlamasının temel amacı sporla ilişkili ürün ve hizmetlerin tüketicilere çekici hale getirilerek satışlarını artırmak ve markanın gücünü artırmaktır. Bu, doğru ürün ve hizmetlerin geliştirilmesi, fiyatlandırmanın uygun şekilde yapılması, tüketicilerin ilgisini çekecek etkili tutundurma ve reklam stratejilerinin uygulanması ve ürünlerin hedef kitesine etkin bir şekilde dağıtılmasıyla gerçekleştirilir (Pitts ve Stotlar, 2007).

Sürdürülebilir Pazarlama

Pazarlamanın temelinde yatan kavram, tüketici ihtiyaçlarını anlayarak değer yaratmaktır; bu, genellikle satışları ve kârı en üst düzeye çıkarmak için belirli bir demografiyi anlamaya dönüştürülür. Bu nedenle, kârlılığın buna göre artması durumunda sürdürülebilirliğe yönelik herhangi bir itici güç ortaya çıkabilir.

Pazarlama ve Küreselleşme

Küreselleşmeyle birlikte bilgisayar teknolojisinin gelişmesi, bireyler arasında ve kendiliğinden oluşan gruplar arasında yeni bir iletişim dalgası yaratmıştır. Bu, küresel ilişkiler kurarken kişinin düşüncelerini ve fikirlerini sınırsız olarak ifade etmesine

olanak tanır. Bilgi teknolojisinin hakimiyetinin önemli etkilerinden biri, geniş kullanılabilirliği, düşük fiyatı ve hepsinden önemlisi ifade özgürlüğü ve tarafsızlığı nedeniyle artık pazarlama iletişimde daha önemli bir yaklaşım haline gelen sosyal medyanın patlamasıdır. Bilgi teknolojisinin gelişimini göz önünde bulundururken, Bilgisayar yazılımları gibi çözümlerin ortaya koyduğu açık kaynak yeteneklerinin oluşmasıyla, projeler üzerinde aralarında mesafe ne olursa olsun aynı anda çalışabilme yeteneğinin sağlanması, sınırsız iş birliğinin geliştirilmesinde önemli bir hale gelmiştir. Tüketiciler sürdürülebilir ekonominin yaratılmasında daha aktif katılımcılar haline geliyor, tükettikleri malların menşei ve içeriği konusunda daha fazla şeffaflık talep ediyor ve dünyanın karşı karşıya olduğu geniş sürdürülebilirlik sorununun giderek daha fazla farkına varıyor (Oudan, 2008).

Spor Kavramı ve Ticarileşmesi

“Spor” kelimesi Latince’den (dis, porta) türemiştir. “dis” bir yerden diğerine hareket etmek anlamına geliyordu ve bu durumda "ötesinde" - "porta" ise kapı ve dolayısıyla "kapının ötesinde" anlamına geliyordu. Bunun nedeni, eğlencenin fiziksel biçimlerini ve oyunları, Roma şehirlerinin giderek kısıtlanan (tahkimatlarla) serbest alanlarının dışına, dışarıya taşıma ihtiyacıydı. Roma dilinde “spor”, disspor to, deporte, disporto olarak işlev görüyordu. Daha sonra sözde afetizasyon sonucunda spore olarak benimsenmiş ve daha sonra “e” vurgusunun olmaması nedeniyle spora geçmiştir. Kelimenin en eski kaydı 15. yüzyıldan kalma bir Arthur şiirinden gelmektedir. Buna karşılık Shakespeare eserlerinde 124 defaya kadar geçmektedir (Lipoński, 2013: 18–19). En eskisi MÖ 4.000 civarında Mısır’da ve daha sonra Asur, Babil, Çin, Kore ve Hindistan gibi o dönemin diğer devlet organizmalarında ortaya çıkmıştır (Lipoński, 2012: 28). Bu nedenle insanların neredeyse her zaman sporu bir ticari girişime dönüştürmek için çalıştıkları görüşüne katılmamak zordur (Porter ve Wamplew, 2018: 632).

Spor Pazarlaması Tanımı

"Spor pazarlaması" terimi ilk kez, tüketici faaliyetleri ile ilgili olarak endüstriyel ürünleri ve hizmet pazarlamasında giderek artan tanıtım aracı olarak sporun kullanılmasını tarif etmek amacıyla, 1978 yılında "Advertising Age" tarafından kullanılmıştır. Genel pazarlama tanımlarından uyarlanan spor pazarlaması; "spor tüketicilerinin ihtiyaç ve isteklerini karşılamak amacıyla mal ve hizmet değişim sürecindeki tüm faaliyetlerin düzenlenmesini içermektedir." şeklinde tanımlanmaktadır.

Spor pazarlaması, pazarlama prensiplerinin spor ürünlerine ve spor ile bütünleşerek pazarlanan, spor ile ilgisi olmayan ürünlere uygulanmasıdır. Spor pazarlaması iki bölümde incelenmektedir:

1. Spor ürünleri ile çeşitli spor hizmetlerinin pazarlaması ve doğudan spor tüketicilerine ulaştırılması,

2. Endüstriyel ürünlerin ve diğer tüketim ürünlerinin pazarlamasında sporun tanıtım amacıyla kullanılmasıdır.

Örneğin;, spor ayakkabısı üreten bir firma ya da profesyonel bir futbol kulübü, spor pazarlamayla ilgilenirken, bir “tekerlek” firması spor sayesinde pazarlama yapmakla ilgilenir. Yani sporla hiç ilgisi olmamasına karşın, “otomobil tekerleği” ürününün satışında sporu kullanır. Spor sayesinde pazarlama denilince akla gelen sponsorluktur. Spora yatırım, spor sponsorluğu belirli bir ekonomik getirinin yanısıra, kişi veya firmaya olumlu bir imaj kazandırmak amacıyla spor pazarlaması içerisinde yer almaktadır. Bir başka deyişle spora destek ve yatırım, belirli bir kar getirmenin yanısıra prestij ve unvanı da beraberinde getirmektedir. Bu nedendir ki futbol kulüpleri başkanlıkları için ciddi mücadeleler verilmektedir.

Araştırmacılar, spor sponsorluğuna yatırım yapan bazı şirketlerin gelirlerinde önemli bir artış elde ettiğini bildirdi (Blake ve diğerleri, 2019). Bu, spor katılımcıları arasında marka görünürlüğünün ve ürün tüketiminin artmasına bağlanabilir (Kelly ve diğerleri, 2017). Spor ürünlerinin pazarlamasına en çarpıcı örnek, Michael Jordan’ın 1996 yılında Atlanta Olimpiyatlarında Nike ın özellikle altın metalik olarak tasarlanmış ayakkabılarını giymesiyle dünyanın en hızlı adamı seçilmesi ve bir anda bu ayakkabıların popülerliğinin artarak Nike firmasının bu sayede gelirini 6.5 milyar dolara çıkarmasıdır.

Ayrıca endüstriyel ve tüketim ürünlerinde sporun ve sporcunun kullanılması sıkça rastlanan bir olay haline gelmiştir. “Gillette” firmasının reklamlarında David Beckham’ı, “Clear” reklamında Ronaldo’yu, Süttaş’ın “büyümix” reklamında Mehmet Okur’u, “Vestel” firmasının Süreyya Ayhan’ı ve “Opet” reklamında Arda Turan’ı kullanması bu konudaki örneklerden bazılarıdır.

Spor pazarlaması, çağdaş pazarlama anlayışında olduğu gibi bir değişim sürecine dayanır. Değişim genel olarak, bir pazarlama işlemi olarak tanımlanır ve alıcı ile satıcının bu değişim sürecinde birbirlerine bir değer vermelerini ifade eder. Aşağıdaki şekilde spor pazarlaması değişim süreci modeli gösterilmiştir. "Değişim sürecindeki iki grup değişim oyuncularını olarak adlandırılır. Bu iki grup katılımcı, spor tüketicileri (seyirciler, katılımcılar veya sponsorlar) ve üretici araçlardır. Spor seyircileri; zaman para ve/veya enerjilerini karşılaşmaları seyrederek harcayan ve bunu yaparken eğlenip hoşlanan kişilerden oluşur. Spor katılımcıları; daha kaliteli bir yaşam sağlamak ve spordan haz almak için zaman, para ve enerjilerini ortaya koyan kişileri ifade eder. Sponsorlukta ise, firmalar bir spor olayına, sporcuya, takıma veya diğer spor oluşumlarına katılarak ürün veya para ile sürece katılırlar.

Spor Pazarlaması Tarihi

Spor pazarlamasının tarihine baktığımızda; 1870'lerde bir tütün şirketinin beyzbol oyuncularının resimlerini, sigara paketlerinin içine koyarak bu alandaki ilk promosyonu başlattığını söyleyebiliriz. Bu beyzbol kartları daha sonra sakızların içinden çıkan kartlar olarak da karşımıza çıktı.

Amatör bir atlet olan Jesse- Owens'ın Adidas tan 1936 yılında Berlin Olimpiyatlarında, bedava ayakkabı almasını, bu alandaki ilk halkla ilişkiler ve reklam çalışması olarak gösterebiliriz. Bu amatör atletin, dört altın madalya kazanması Nazi Almanya'sında önemli bir sosyal olay haline geldi. Gerçekten amatör olduğu o günlerde, Owens'ın ayakkabıları çok fazla ilgi çekmemişti ama atletin yaratmış olduğu bu etki, ileriki yıllarda hızla büyüyecek ve bu, spor pazarlamasının ne kadar etkili bir fırsat olduğunu gösterecekti.

1957 de Jackie Robinson, beyzolla ilk bütünleştiğinde, beyzbol sporu Amerika da sosyal değişimin simgesi haline geldi. Siyah tenli insanlarında sporda başarılı olmasıyla, spor pazarı büyümeye başladı.

Ayrımcılığın giderek azalmasıyla, spor pazarlamacıları artık hem beyaz sporcularla hem de siyahi sporcularla sponsorluk ve reklamlar yapmaya başladı. Böylece spor, sosyal gücünü ve etkisini kanıtlayarak, bir iletişim aracı haline gelmişti.

1950'lerin ortalarında televizyon, spor kişiliğinin gelişmesi halini aldı. Bu gelişim radyo ile de gerçekleşebiliyordu fakat görsellik spor pazarlaması için büyük bir adımdı. Televizyon ve radyo reklamları ile pazarlamacılar, artık spesifik mesajlarını büyük kitlelere ulaştırabiliyorlardı. Günümüzde ise akıllı telefonlar, bilgisayar ve tabletlerle birlikte internet ağının yaygınlaşmasıyla gelişerek daha geniş kitlelerin anlık haber alabildiği ve izleme şansını yakalayabildiği bir seviyeye ulaştı.

İnsanlar artık spor kahramanlarının, sadece spordaki güçlerini ve başarılarını değil, onların stillerini, kıyafetlerini görüp onları örnek almaya başladılar.

Muhammed Ali, altın kemeri kazandığı zaman insanlar onun Adidas ayakkabı giydiğini fark ettiler ve o sezon, o ayakkabı modeline olan talepte büyük bir artış yaşandı.

Böylece spor, tüketicilerin tercihlerinde de önemli rol oynamaya başladı. 1970'lerde spor pazarlaması açısından önemli olaylar oldu. Spor sponsorluğu özellikle sporcuların kullanımı büyük bir trend haline geldi. Oyuncular, pazar haline geldiler ve kendi kişilik performanslarını ekleyerek sponsorluklar aldılar.

Lig takımları, kişiliklerini daha da geliştirerek, insanlarla olan bağlarını güçlendirdiler ve böylece daha popüler hale gelmeye başladılar. Spor ürünleri, daha spesifik sporlara göre değişmeye başladı. Artık kişiler milletin gözü ve kalbi olmaya başladı. Michael Jordan, Magic Johnson gibi sporcuların şöhretleri hızla yükseldi. Artık bu tip sporcular, giyecekleri ürünler için şirketlerle kontratlar imzalamaya başladılar.

1990'lı yılların başından itibaren da spor ve spor pazarının hızla büyümeye devam ettiği yıllar oldu. Ligler popülerleşmeye başladıkça bu "bakır pazar" dan daha çok faydalanmaya başladılar. Bu, sporcular için de yararlı oldu çünkü bir imza atıp çok kısa yoldan bir markanın yıldızı olmaya başladılar.

Spor, promosyon aracı olarak da kullanılmaya başlandı. Yeni kitle iletişim araçları ile sponsorluklar daha da gelişmeye ve değişmeye başladı. Şirketler/ firmalar hedef kitlelerine ulaşmanın en kısa yolu olarak sporu kullanmaya başladılar.

Yeni Teknolojilerle Spor Pazarlamasının Boyutları

Yeni teknolojiler, şirketlerin mal ve hizmetleri ticarileştirme şeklini etkileyerek insan varlığının neredeyse her alanında devrim yarattı (Grewal ve diğerleri, 2020). Daha büyük bilgi işlem kapasitesi, İnternet, sosyal medya ve mobil cihazlar ve uygulamalar gibi mevcut inovasyon neslinin hemen ardından daha radikal inovasyonlar hızla ortaya çıkıyor. Bu teknolojik gelişmeler, pazarlama pratiği üzerinde derin etkiler yaratmaktadır (Gilpatrick, 2019). Spesifik olarak, teknolojik yeniliklerin uygulamaları ve çözümleri, pazarlamacıları öngörülemeyen sonuçlarını ve etkilerini önceden test etmeye zorlar (Kumar ve Ramachandran, 2018).

Küçük spor perakendecilerinden en iyi spor markalarına kadar spor pazarlamacılarına müşterilere ulaşmak için yeni yöntemler sağlayan yeni teknolojiler de spor endüstrisi manzarasında hızla devrim yaratıyor. Örneğin, artırılmış gerçeklik (Goebert ve Greenhalgh, 2020), spor giyilebilir teknoloji (Kim ve Chiu, 2019), mobil ticaret ve akıllı telefonların hızlı yükselişi ve sanal gibi teknolojik yenilikler gerçeklik (Uhm ve diğerleri, 2020), spor endüstrisinde büyük değişikliklere yol açtı ve spor pazarlarının nasıl yönetildiğini etkiledi. Gelişmekte olan bu teknolojiler, spor tüketicisi deneyimlerini temelden dönüştürmekte ve spor pazarlama araştırmasının sınırlarını genişletmektedir.

Sosyal Pazarlama Açısından Spor Pazarlaması

Sosyal pazarlama, bir düşüncenin veya uygulamanın belirli bir gruba benimsetilmesi için gerekli pazarlama programlarının geliştirilmesi ve uygulanması sürecidir.

Sosyal düşünceleri, genelde kâr amacı gütmeyen kurumlar pazarlar. Günümüzde bu durum yavaş yavaş değişmeye başlamıştır. Kâr amacı güden işletmelerde, kar fırsatı yarattığı için, sosyal düşünceleri desteklemede kurumlara yardım etmektedir. Örneğin, spor yapmanın sağlıklı yaşamın bir gereği olduğu düşüncesinin, spor ekipmanları üreten firmalar tarafından reklamlar aracılığı ile hafızalara yerleştirilmesi ve pazarlanması için uygun ortamın oluşturulmasıdır.

Hizmet Pazarlaması Açısından Spor Pazarlaması

Yaygın ve uzmanlaşmış spor programları farklı hizmet özellikleri göstermektedir. Yaygın spor programları, programa fiili olarak katılmaya yönelik hizmetler sunarken, uzmanlaşmış spor programları, seyirci katılımına yönelik hizmetler sunar.

Uzmanlaşmış Spor Pazarlaması Stratejileri

Uzmanlaşmış sporda amaç, yarışmak, ulusal ve uluslararası karşılaşmalarda başarı elde etmektir. Bu karşılaşmalar sadece, karşılaşmalara katılan sporcuları değil, aynı zamanda izleyicileri de etkilemektedir. Uzmanlaşmış spor, seyirci katılımı açısından çok önemlidir. Elde edilen başarılarla toplum, birbirine daha da kenetlenmiş ve spor toplumun ilgi odağı haline gelmiştir. Bu ilgi, ticari firmaların da dikkatinden kaçmamış, başka hiçbir dalda, toplumun genelinde ortak bir nokta yakalamayı başaramayan firmalar, sporu kendi ticari faaliyetlerinde karlı bir şekilde kullanmaya başlamışlardır. Spor pazarlaması tema tabanlı, ürün tabanlı, uyum tabanlı ve spor tabanlı stratejiler olarak tanımlanabilir.

Temaya dayalı stratejiler

Temaya dayalı stratejiler, spor dışı ürünler için pazarlama programına bir spor temasını dahil eden geleneksel pazarlama stratejilerinin kullanımı olarak tanımlanabilir. Pazarlamacı, müşterilere etkili bir şekilde ulaşmak için sporla ilgili bir kopyalama platformu kullanmayı veya sporla ilgili medyada ürünlerin reklamını yapmayı tercih edebilir (Fullerton ve Merz, 2008).

Ürüne dayalı stratejiler: Pazarlamacının pazarlama çabalarında kullandığı spor varlığıyla resmi bir ilişkisi olmadığında, geleneksel pazarlama stratejilerini kullanarak spor ürünlerini pazarlama çabaları, ürün tabanlı stratejiler olarak sınıflandırılır. Bu stratejiler, ürün sunumunun ötesinde bir spor temasını içerebilir veya içermeyebilir (Fullerton ve Merz, 2008).

Hizalamaya dayalı stratejiler

Spor dışı ürünlerin birçok pazarlamacısı, dört sponsorluk biçiminden (geleneksel sponsorluklar, mekân isim hakları, cirolar ve lisans anlaşmaları) biri veya daha fazlasıyla kendilerini spor mülkleriyle resmi olarak uyumlu hale getirir. Bu sponsorluğa dayalı ilişkinin doğası, sporun spor pazarlama ortamına daha yüksek düzeyde entegrasyonunu yansıtır (Zhao ve diğerleri, 2010 ; Zhang, 2015).

Spora dayalı stratejiler

Bu alan, diğer spor ürünlerini satan bir spor mülkünün resmi sponsorları tarafından karakterize edilir (Zhang ve Zhang, 2009 ; Ye ve diğerleri, 2019). Hem ürün hem de entegrasyon boyutlarında sporun rolü nedeniyle, bu alan spor odaklı

girişimlere en fazla güveni yansıtabilir. Örneğin, Adidas spor malzemeleri satıyor ve geleneksel FIFA ve Dünya Futbol Kupası sponsorluğunu tamamlayan reklamlar kullanıyor. Bu tutarlılık, spora dayalı alanın sinerji karakteristiğini üretir (Fullerton ve Merz, 2008).

Spor Ürünlerinin Pazarlaması

Her spor dalının kendine özel, gerekli birtakım ekipmanları ve kıyafetleri vardır. Spor pazarlamacıları, katılımcıların hem ihtiyaçlarını karşılamakta hem de katılımcıların ihtiyaç duyacakları ürünleri üretmektedirler. Farklı pazarlama türleri arasında spor sponsorluğu, marka iletişimi için güçlü bir araç olarak görülmektedir. Shank ve Lyberger (2014), spor sponsorluğunu, bir şirketin pazarlama hedeflerine veya tanıtım stratejilerine ulaşmak için bir spor varlığına (örneğin, atlet, lig veya etkinlik) yapılan bir yatırım olarak değerlendirdi. Geniş bir literatür, spor sponsorluğunun kurumsal imajı iyileştirebileceği ve tüketicilerin sponsor markayla ilgili satın alma niyetini artırabileceği argümanlarını desteklemektedir (Liu ve diğerleri, 2015 ; Eddy ve Cork, 2019).

SONUÇ

Spor pazarlaması ve spor yoluyla pazarlama her geçen gün önemi artan bir durumdur. Firmalar ürün ve tanıtımlarında yoğun olarak spor kulübü ve sporcuları kullanmaktadır. Birçok firma sporu bir tanıtım aracı olarak kullanmadığı takdirde uzun vadede zor durumda kalacak ve rekabette geride kalacaktır. Zira spor insanlarda bir tutku haline gelmiştir. Tüketicilerin bakış açısına göre, spor etkinliklerine katılmak, marka bağlılıklarını ve marka deneyimlerini artırabilir, bu da onların olumlu tutumlarını uyandıracak ve sponsor şirkete karşı marka farkındalıklarını artıracaktır (Wang ve Kaplanidou, 2013). Yüksek derecede tutkulu spor tüketicilerini firmalar ve pazarlama araçlarıyla buluşturmanın yolu sosyal medya başta olmak üzere tüm medya araçlarını etkili kullanmaktan geçmektedir.

KAYNAKLAR

- Altınbaş H. (2013). Sporun Pazarlaması ve Pazarlama İletişiminde Spor. *Selçuk İletişim*, 5 (1), 93-101.
- Bayarslan, B., Metin, S. C., & Yavuz, M. (2023). Antrenörlükte Örtük Bilgi ve Deneyim. *Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar*, 157-158.
- Blake, J., Fourie, S. ve Goldman, M. (2019). Güney Afrika'da spor sponsorlukları ve kurumsal finansal getiriler arasındaki ilişki. *Int. J. Spor Mark. Sponlar*. 20, 2–25. doi: 10.1108/IJSMS-12-2016-0088
- Borland H., Paliwoda S. - Marketing Responsibility in an Era of Economic and Climactic Challenge [in] *Marketing Intelligence & Planning*, Vol. 29, No. 1, 2011, pp. 49-62.
- Devecioğlu, S. (2005). Türkiye’de Spor Sektörü Stratejilerinin Geliştirilmesi. *Verimlilik Dergisi*, 2
- Eddy, T., and Cork, B. C. (2019). Sponsorship antecedents and outcomes in participant sport settings. *Int. J. Sports Mark. Spons*. 20, 26–42. doi: 10.1108/IJSMS-05-2016-0018
- Gillpatrick, T. (2019). The digital transformation of marketing: impact on marketing practice and markets. *Econ. Innov. Econ. Res*. 7, 139–156. doi: 10.2478/eoik-2019-0023
- Grewal, D., Hulland, J., Kopalle, P. K., and Karahanna, E. (2020). The future of technology and marketing: a multidisciplinary perspective. *J. Acad. Market. Sci.* 48, 1–8. doi: 10.1007/s11747-019-00711-4
- Karakuş, O. (2023) Spor Endüstrisinde Yönetim. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Kumar, V., and Ramachandran, D. (2018). “Influence of technology and data on customized marketing strategy,” in *Handbook of Advances in Marketing in an Era of Disruptions*, eds A. Parvatiyar, R. Sisodia (New Delhi: Sage Publications), 360–376. doi: 10.4135/9789353287733.n31
- Fullerton, S., and Merz, G. R. (2008). The four domains of sports marketing: a conceptual framework. *Sport Market. Quart.* 17, 90–108.
- Goebert, C., and Greenhalgh, G. P. (2020). A new reality: fan perceptions of augmented reality readiness in sport marketing. *Comput. Hum. Behav.* 106:106231. doi: 10.1016/j.chb.2019.106231
- Kelly, S., İrlanda, M. ve Mangan, J. (2017). Alkol sponsorluğu ve spor katılımcılarının tüketimi üzerindeki etkisi. *Spor Sok.* 20, 848–860. doi: 10.1080/17430437.2016.1221930
- Kim, T., and Chiu, W. (2019). Consumer acceptance of sports wearable technology: the role of technology readiness. *Int. J. Sports Market. Sponsor.* 20, 109–126. doi: 10.1108/IJSMS-06-2017-0050

- Lipoński, W. (2012) *Historia sportu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lipoński, W. (2013) 'Polacy też swoją piłkę mają', *Rzeczpospolita*, pp. 18–19.
- Liu, H., Kim, K. H., Choi, Y. K., Kim, S. J., and Peng, S. (2015). Sports sponsorship effects on customer equity: an Asian market application. *Int. J. Advert.* 34, 307–326. doi: 10.1080/02650487.2014.994801
- Oudan R. - Makromarketing and Market Orientation Effects on Economic Growth a Conceptualization Model [in] *Proceedings of the Academy of Marketing Studies*, Vol. 13, No. 1, Tunica, 2008.
- Pitts B, Stotlar D. G. (2007). *Fundamentals of Sport Marketing*. Fitness Information Technology.
- Porter, D., Wamplew, W. (2018) 'Entrepreneurship, Sport, and History: An Overview', *International Journal of the History of Sport*, 35, pp. 626–640.
- Shank, M. D., and Lyberger, M. R. (2014). *Sports Marketing: A Strategic Perspective*, 5th Edn. London: Routledge.
- Uhm, J.-P., Lee, H.-W., and Han, J.-W. (2020). Creating sense of presence in a virtual reality experience: impact on neurophysiological arousal and attitude towards a winter sport. *Sport Manag. Rev.* 23, 588–600. doi: 10.1016/j.smr.2019.10.003
- Wang, R. T., and Kaplanidou, K. (2013). I want to buy more because I feel good: the effect of sport-induced emotion on sponsorship. *Int. J. Sports Mark. Spons.* 15, 52–66. doi: 10.1108/IJSMS-15-01-2013-B005
- Yalçın B, Yüктаşır B. (2004). Spor Tüketicisi Farklılıkları ve Spor Pazarlaması Bileşenleri. *Anakara Üniversitesi Besyo Dergisi*, 36.
- Ye, Q., Li, Z., Fu, L., Zhao Zhang, Z., Yang, W., and Yang, G. (2019). Nonpeaked discriminant analysis. *IEEE Trans. Neural Networks Learn. Syst.* 30, 3818–3832. doi: 10.1109/TNNLS.2019.2944869
- Zhang, J., and Zhang, Y. (2009). *Public Relations Practice*. Peking: Peking University Press.
- Zhang, S. (2015). A perspective on the feasibility of new and old media use to promote baseball in China. *J. Guangzhou Sport Univ.* 35, 33–35.
- Zhao, C., Wang, S., and Li, T. (2010). *Insights Concerning the Development of Professional Sports in North America and Valuable Experience for Professional Sports in China-Example of North America's Major League Baseball*. Peking.

5. BÖLÜM

Spor Endüstrisinde Dijitalleşme Çağında Marka Yönetimi Stratejileri

Damla ÖZSOY¹

¹ Dr., Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Spor endüstrisi, hızla ilerleyen dijital dönüşümün etkisi altında şekillenmektedir. Geleneksel spor pazarlaması ve marka yönetimi, dijitalleşmeyle birlikte büyük değişiklikler geçirmektedir. İnternet, sosyal medya ve dijital platformlar, spor organizasyonları ve takımları ile taraftarların etkileşim biçimini kökten değişimler yaşamıştır. Bu bağlamda marka yönetimi stratejileri taraftarların dijital ortamlarda daha derinlemesine etkileşim kurarak marka sadakati oluşturmanın ve geniş bir taraftar kitlesine ulaşmanın önemini ön plana çıkarmaktadır. Spor endüstrisi dijitalleşme çağında taraftarların çevrimiçi dünyada etkileşim kurma biçimi ve markalara yaklaşımında köklü bir değişim yaşamaktadır. Bu çalışma, spor markalarının dijital platformlarda etkili bir varlık oluşturabilmeleri için marka yönetimi stratejilerini anlamalarının ve uygulamalarının neden kritik olduğunu açıklamaktadır. Dijitalleşme sadece spor endüstrisinin geleceğini şekillendiren bir vizyon değil, aynı zamanda markaların taraftarlarla daha derin ve anlamlı bağlar kurmasının vazgeçilmez bir aracı olarak öne çıkmaktadır. Bu doğrultuda ise spor endüstrisinde dijitalleşme çağında marka yönetimi markaların taraftarlarla etkileşimini, geniş kitlelere ulaşımını, marka imajını ve rekabet üstünlüğünü şekillendirmek için vazgeçilmez bir stratejidir. Bu stratejiler, spor markalarının dijital ortamda başarılı olmalarını ve uzun vadeli sürdürülebilirliği sağlamalarını desteklemek açısından oldukça önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Spor Endüstrisi, Spor Endüstrisinde Dijitalleşme, Marka Yönetimi

ABSTRACT

The sports industry is being shaped by the rapidly advancing digital transformation. Traditional sports marketing and brand management are undergoing major changes with digitalization. The internet, social media and digital platforms have radically changed the way fans interact with sports organizations and teams. In this context, brand management strategies emphasize the importance of building brand loyalty and reaching a large fan base by engaging fans more deeply in digital environments. In the age of digitalization, the sports industry is experiencing a fundamental shift in the way fans interact and approach brands in the online world. This paper explains why it is critical for sports brands to understand and implement brand management strategies in order to establish an effective presence on digital platforms. Digitalization is not only a vision that shapes the future of the sports industry, but also an indispensable tool for brands to build deeper and more meaningful connections with fans. Accordingly, brand management in the age of digitalization in the sports industry

is an indispensable strategy to shape brands' engagement with fans, reach to large audiences, brand image and competitive advantage. These strategies are crucial to support sports brands to be successful in the digital environment and ensure long-term sustainability.

Key Words: Sports Industry, Digitalization in Sports Industry, Brand Management

Giriş

Spor endüstrisi; spor, sağlık, eğlence, ekonomi, sosyal çevre ve kültür gibi çok çeşitli alanlarda büyük etkilere sahiptir ve bu nedenle spor endüstrisinin yönetimi de geniş bir yelpazede gerçekleşmektedir. Başarılı olabilmek için birçok faktörün eşzamanlı olarak etkili bir şekilde yönetilmesi gereken spor endüstrisi hızla büyüyen ve gelişen bir sektör olarak öne çıkmaktadır. Yeni teknolojilerin desteği ve artan iş imkanları sektörün daha verimli ve etkili bir düzeye ulaşmasını sağlamaktadır. Bu süreçte spor yöneticilerinin vizyonları ve uyguladıkları yönetim modelleri, stratejik kararların alınmasından kaynak yönetimine kadar geniş bir yelpazede etkili olmaktadır. Sporun fiziksel, kültürel, ekonomik ve teknolojik gelişimini desteklemek için çeşitli politika ve stratejilerin benimsenmesi ve uluslararası standartlara uygun yönetim biçimlerinin kullanılması, sektörün sürdürülebilir büyümesi için kritik öneme sahiptir. Bu vizyon, farklı toplumların ve kültürlerin spor aktivitelerine destek vermesine ve geliştirmesine katkıda bulunarak geniş bir etki yaratmayı amaçlamaktadır (Karakuş, 2023). 1960'larda spor yönetimi disiplininin doğuşuyla birlikte spor endüstrisi önemli bir gelişme göstermiştir. Günümüzde spor sadece pazarlama, sponsorluk ve finansal yönleriyle değil, aynı zamanda hizmet ve ürün üretimi, yasal-etik sorunlar, yönetim stratejileri ve sosyal etkiler gibi geniş bir yelpazede ele alınması gereken bir sektördür. Spor endüstrisinin tüm boyutlarının kapsamlı şekilde değerlendirilmesi daha iyi anlaşılmasını sağlayarak daha sürdürülebilir bir yönetim anlayışını desteklemektedir (Ekmekçi vd., 2013).

Teknolojik ilerlemelerin hızlı etkisiyle iletişim yöntemleri köklü bir değişim geçirmiştir ve bu değişim kurumlar ile bireyler arasındaki iletişimi de etkilemiştir. Bu bağlamda, bireylerin günlük yaşantılarında tercih ettiği iletişim araçları, markalar tarafından da yakından izlenmekte ve bu araçlar, hedef kitleye ulaşmak için kullanılmaktadır (Şimşek, 2021). Teknolojik ilerlemelerin hızlı etkisi iletişim yöntemlerindeki büyük değişimi beraberinde getirerek, spor endüstrisi yönetimini de dahil olmak üzere kurumlar ve bireyler arasındaki iletişimi değiştirmiştir. Bu değişim spor endüstrisinde önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin, dijital pazarlama ve sosyal medya platformları sayesinde

spor organizasyonları, takımları ve taraftarları güncel tutarak etkileşimi artırabilmekte, interaktif içeriklerle taraftarların daha fazla katılımını sağlayarak etkinliklere daha yakından bağlanmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, veri analitiği kullanarak taraftar davranışlarını anlayarak kişiselleştirilmiş içerik ve deneyimler sunma fırsatı yakalamakta, online eğitim ve antrenman programları aracılığıyla sporculara ve taraftarlara değerli kaynaklar sunmaktadır. Teknoloji aynı zamanda ürün inovasyonunda da etkili olmakta, yeni ürünlerin tanıtımı ve dağıtımı daha verimli hale getirilmektedir. Dijital reklam ve iş birlikleri ise spor markalarının geniş kitlelere daha etkili bir şekilde ulaşmalarına imkan tanımaktadır. Bu dönüşüm spor endüstrisi yönetiminin temel prensiplerini yeniden şekillendirmekte, teknoloji sayesinde tüketicilere daha etkili bir şekilde ulaşmayı ve sürdürülebilir başarı elde etmeyi sağlamaktadır (Özsoy ve Karakuş, 2023).

Marka

Marka kavramı işletmeler ve tüketiciler açısından ele alındığında, işletmeler hedef kitlelerin ilgisini çekebilmek ve ürünlerini özgün hale getirerek tüketicilerin ürünleri hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamak amacıyla markalar oluştururlar. Burada marka satıcı pozisyonundaki kurumların ürün veya hizmetlerini rakip firmalardan ayıran isim, sembol, şekil, işaret ve bu faktörlerin birleşimini ifade eder. Tüketici bakış açısından ele alındığında, marka tüketicilerin ürünü bütünsel olarak nasıl algıladığıdır; ürünün özelliklerini, faydalarını ve kalitesini içerir. Aynı zamanda bazı değerleri, kültürel öğeleri ve hatta kullanıcı kimliğini yansıtabilir. Marka sadece rakiplerinden farklılaşmayı değil, aynı zamanda hedef kitlenin isteklerini anlamayı ve onlara odaklanmayı gerektirir. Markalar müşterilerini iyi tanıyan ve isteklerini anlayan işletmelerdir. Bu şekilde hareket eden markalar, rakiplerinden ayrılarak kendilerine özgü özellikler geliştirebilme yeteneğine sahip olurlar (Tekin ve Öztürk, 2010).

Hızla evrilen dünyada modern pazarlamanın merkezinde tüketici bulunmaktadır. Bütün pazarlama stratejileri, müşteriye yöneliktir. Her pazarlama kararı müşteriye dikkate alarak şekillenir ve sonuçta yine müşteriye hitap eder. Bu bağlamda, marka yönetiminin temel noktası da müşteriye odaklanmaktır (Çiftçi ve Cop, 2007). Kelime kökeni itibarıyla, "marka" terimi Alman etimolojisinde "marc" (sınır çizgisi) kelimesinden türetilmiştir. Fransa'da ise "marque" (ürün işareti) ifadesinden meydana gelmiştir. Aynı şekilde, Cermen kökenli Anglo-Sakson dillerinde de "brand" ve "branding" terimleri ile benimsenmiştir (Çakırer, 2018).

Marka kavramı sanayi devriminin sonlarına doğru ortaya çıkmış önemli bir gelişmedir. Sanayi devrimi sonrasında yaşanan nüfus artışı, tüketimdeki artış, taşıma ve ulaşımın gelişimi gibi etkenler pazar yapılarını değiştirmiş ve

genişletmiştir. Bu değişim sonucunda perakende sektöründe büyüme yaşanmıştır. Ancak üreticiler ile tüketiciler arasında etkili bir iletişim henüz gelişmemiştir. Toplantıları belirleme yetkisinin toptancılarda olması, üreticilerin daha fazla kontrol ve etki sağlama arayışına girmesine neden olmuştur. İşte markalaşma süreci de bu noktada başlamıştır. Bu dönemde üreticiler ürünlerini farklılaştırmak amacıyla hızla isimlendirme ve patent alma süreçlerine girmişlerdir. Ayrıca, ürünlerini tanıtmak ve daha fazla tüketiciye ulaşmak için reklamları da kullanmışlardır. Üreticilerin bu çabaları marka olgusunun ve marka yaratma sürecinin temellerini atmıştır. Bu süreç üreticilerin ürünlerini diğerlerinden ayırt etmek ve değer katmak amacıyla markalar oluşturmasını içermektedir. Tüketicilere güven veren, ürünlerin kalitesini ve özelliklerini belirten ve nihayetinde bir ürün veya hizmetin kimliğini oluşturan markadır. Bu marka oluşturma çabaları üreticilerin ürünlerini pazarlamak ve tüketicilere ulaşmak için önemli bir araçtır. Bu bağlamda marka kavramı sanayi devrimi sonrasında ortaya çıkan bir olgudur. Üreticilerin rekabet etmek ve ürünlerini tanıtmak için yaptıkları çabalar, marka yaratma sürecinin temellerini atmış ve tüketici ile üretici arasındaki iletişimi güçlendirmiştir. Bu süreç, günümüzdeki marka yönetimi ve pazarlama stratejilerinin temelini oluşturan önemli bir evrimin başlangıcıdır (Aktaş vd., 2011).

David Ogilvy, markayı “Tüketicinin ürüne dair düşüncesi” olarak tanımlayarak, tüketicinin zihninde ürün hakkında olumlu veya olumsuz izlenimlerin oluşmasında 'marka' kavramının önemli bir rol oynadığını belirtir. Tüketicilerin farklı markalara yönelik algıları hem markaların işlevsel özelliklerini hem de işlevsel olmayan yani duygusal özelliklerini içermektedir (Elitok, 2003).

Marka algısı potansiyel tüketicilerin zihinlerinde oluşan izlenimlerin toplamını ifade etmektedir. Markalar, tüketicilerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde ürün ve hizmet sunmalıdır. Her ürün bir marka olabileceken, marka sadece tüketici zihninde oluşan ve değer taşıyan bir kavramdır. Marka sadece algılanmakla kalmaz, işletmeler bu algıyı etkili bir şekilde yönetmelidir. Marka kimliği, firma ve marka ile ilişkili çağrışımları içerir. Bu çağrışımlar, markanın tüm özelliklerini, sembollerini, logolarını ve diğer detaylarını kapsar. Marka kişiliği, tüm bu özellikleri bir araya getirerek bütünlüğü sağlar. Marka imajı en temel ve tanıdık kavramdır. Zihinde oluşan düşüncelerin ve imgelerin bir sonucu olarak belirir. Marka farkındalığı ve imajı, birbirine bağlı iki kavramdır. Farkındalık, markanın tüketici zihninde oluşturduğu izlenimin gücü ile ilgilidir. Marka sadakati, tüketici inancının gücünü ifade eder. Tüm işletmelerin hedefi, sadık bir tüketici kitlesine sahip olmaktır. Bu kitle markanın güvenilirliği ve değeri konusunda inanç taşır (Özyurt vd., 2019).

Kapferer'a göre, marka kimliği altı yönlü bir prizma üzerinden açıklanabilir. Bu altı yönlü prizma şunlardır (Okay, 1998):

- Nitelik (Markanın öne çıkan temel nitelikleri)
- Kişilik - Karakter (Her markanın kendine özgü karakteri ve kişiliği bulunur)
- Kültür (Markanın ilham aldığı ve enerjisini aldığı kaynak)
- Tüketici ile Bağlantı (İlişkilere yönelik sunulan çerçeve ve alışveriş fırsatları oluşturma)
- Spontane Bağlantı (Markanın potansiyel alıcıları veya kullanıcıları arasında var olan özel gruplar)
- Vizyon (Arzulanan görüntü)

Spor endüstrisi yönetiminde Kapferer'ın marka kimliği prizmasının altı yönlü yaklaşımı, markanızın güçlü ve çekici bir kimliğini oluşturmanızda son derece değerli bir rehber olabilir. Bu prizma, markanızın tüketicilerle etkileşimini anlamak ve yönlendirmek için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bunu şu şekilde değerlendirebiliriz (Bişkin ve Kaya, 2011):

- Nitelik: Markanızın öne çıkan özelliklerini belirlemek, tüketici zihninde markayı tanımlamak için kritik bir adım olacaktır. Hangi nitelikler markayı diğerlerinden ayırıyor? Bu sorulara odaklanmak, markanın özünü yakalamada yardımcı olabilir.
- Kişilik - Karakter: Her markanın benzersiz bir kişiliği ve karakteri vardır. Markanın insan gibi davrandığı ve nasıl bir kişiliğe sahip olduğu tüketicilere yansıtılmalıdır. Bu, markayı daha insanlaşmış ve duygusal olarak çekici hale getirebilir.
- Kültür: Markanızın ilham aldığı ve değerlerini şekillendiren kaynakları anlamak marka kimliğinin temelini oluşturur. Spor endüstrisinde, sporun ve hareketin sağlıklı yaşam, rekabet ve takım ruhu gibi kavramlarla ilişkilendirilmesi mümkündür.
- Tüketici ile Bağlantı: Markanın tüketicilerle nasıl etkileşim kuracağına dair stratejiler geliştirmek sadık bir müşteri tabanı oluşturmanızı sağlayabilir. İlişkilere odaklanarak tüketicilerin markanızla daha yakından bağ kurmasını sağlanabilir.
- Spontane Bağlantı: Özel gruplar ve topluluklar oluşturarak markanın kendine özgü bir takipçi kitlesi oluşturulabilir. Spor endüstrisinde belirli spor dallarına veya etkinliklere yönelik tutkulu bir hayran kitlesi oluşturmak mümkündür. Bu prizma, marka yönetimi stratejisi şekillendirmede rehberlik ederek markanın güçlendirilmesine yardımcı olabilir.

Bir marka, farklılaşmanın sağlanmasında önemli bir etken olmakla birlikte, sadece farklılık yaratmak marka olmanın yeterli olduğu anlamına gelmez. Bir marka, tüketicilerin o markayı benzersiz ve özgün olarak algıladıkları sürece gerçek anlamda bir marka olarak kabul edilir (Bişkin ve Kaya, 2011).

Marka kavramının temel unsurları beş ana bileşen etrafında şekillenir. Bu önemli bileşenler markanın tanımını oluşturan temel öğeleri ifade eder. İşte bu beş ana bileşenin yeniden yorumlanmış hali şu şekilde karşımıza çıkmaktadır (Ören ve Yüksel, 2012):

- **Öyküleme (Hikâye Anlatımı):** Öyküleme, ürün veya hizmetle ilişkilendirilen bir hikâyenin anlatılmasıdır. Bu hikâye; markanın kökeni, değerleri, misyonu ve tarihini yansıtarak tüketicilere anlatılır. Bu şekilde marka, insanların duygusal bağlar kurmasına ve markayı daha anlamlı hale getirmesine yardımcı olur.
- **Konulandırma:** Konulandırma, ürünün veya hizmetin tüketicilerin zihinlerinde nasıl algılandığına odaklanır. Marka, hedef kitlenin zihninde neyi temsil ettiğini net bir şekilde iletmelidir. Bu, markanın diğer alternatiflerden nasıl farklılaştığını ve neden tercih edilmesi gerektiğini anlatmak için önemlidir.
- **Dizayn:** Dizayn, ürünün veya hizmetin görsel ve fiziksel özelliklerini içerir. Biçim, renk, ambalaj ve diğer estetik faktörler markanın tanınabilirliğini ve özgünlüğünü artırır. Dizayn, markanın karakterini ve değerlerini görsel olarak yansıtarak tüketicilere daha net bir mesaj iletmeye yardımcı olur.
- **Ücret (Fiyat):** Ücret, ürünün veya hizmetin fiyatını ifade eder. Fiyat, tüketicilerin algısına ve markanın pozisyonuna göre belirlenir. Doğru fiyat stratejisi, markanın hedef kitlesi ile uyumlu olmalı ve değeri yansıtmalıdır.
- **Müşteri İlişkileri:** Müşteri ilişkileri, müşterilerde değerli olma hissi uyandırarak bir bağ oluşturma sürecini ifade eder. Marka, tüketicilere kişisel bir deneyim sunarak onların sadakatini kazanabilir. Olumlu müşteri ilişkileri, markanın itibarını artırır ve uzun vadeli bağlılık sağlar.

Bu beş ana bileşen bir markanın kimliğini ve değerini şekillendiren temel faktörleri yansıtır. Bu bileşenlerin dengeli bir şekilde yönetilmesi, bir markanın başarısını ve etkisini artırabilir, tüketicilerin markayı anlamalarını ve bağ kurmalarını kolaylaştırabilir.

Spor Endüstrisinde Marka Yönetim Stratejileri ve Dijitalleşme

Marka yönetimi ticaret dünyasının evrimine paralel olarak zaman içinde şekillenmiştir. 1931'de Procter & Gamble firmasında rasyonel bir temelde

başlamış olsa da asıl gelişmelerin ikinci dünya savaşı sonrası dönemde gerçekleştiği görülmektedir. Özellikle 1950'lerden itibaren marka yönetimi anlayışında bir dönüşüm yaşanmıştır. Bu dönemde örgütlenme ve pazarlama yaklaşımı işletmelerin odak noktasını ürünlerden müşterilere kaydırmaya başlamıştır. 1967'ye gelindiğinde, Amerika Birleşik Devletleri'nde tüketim malları üreten işletmelerin büyük bir çoğunluğunun marka yönetimi için özel pozisyonlar oluşturduğu görülmektedir. Bu dönemde markaların değeri ve yönetimi daha fazla anlaşılmaya başlanmıştır. 2000'li yıllara gelindiğinde ise hızlı teknolojik gelişim ve küreselleşme iş dünyasında derin değişikliklere neden olmuştur. Bu dönemde marka yönetimi sadece bir ürünün veya hizmetin tanıtımı değil, aynı zamanda müşteri memnuniyeti, deneyimi ve beklentilerini karşılamaya odaklanan bir strateji haline dönüşmüştür. Rekabet üstünlüğü sağlamak ve sürdürmek için müşteri odaklı iş stratejileri marka yönetiminin merkezine yerleşmiştir. Marka yönetimi sadece bir ürünün ismini belirlemek değil, aynı zamanda tüketici algısını şekillendirmek, müşteri memnuniyetini sağlamak ve pazarda kalıcı bir rekabet avantajı oluşturmak anlamına gelirken bu süreç iş dünyasının evrimi ve tüketici davranışlarındaki değişimlerle paralel olarak gelişmiştir (Bayraktaroğlu ve Gürsoy, 2014). Marka yönetimi hem somut hem de soyut unsurları kapsayan bir stratejik yaklaşımdır. Marka yönetiminin temel hedefi ürünler, şirketler, müşteriler ve bileşenleri arasında anlamlı bir bağ ve duygusal bir ilişki kurmaktır. Bu ilişki sayesinde tüketiciler, markayı sadece bir ürün veya hizmet sağlayıcısı olarak değil, aynı zamanda bir deneyim ve değer kaynağı olarak algılar (Ambavale ve Surtı, 2015).

Marka yönetimi, tüketicilerin markayı olumlu bir şekilde algılamalarını ve olumlu tutumlara sahip olmalarını sağlamak amacıyla gerçekleştirilen stratejik marka iletişimi çalışmalarını ifade eder. Bu çalışmaları klasik iletişim sürecine benzetebiliriz; iletişim sürecinin kaynağı olan markaların mesajları farklı iletişim kanallarıyla tüketiciye iletilir ve geri bildirimler alındıktan sonra marka yönetimi stratejileri şekillendirilir. Temel hedef uzun vadede olumlu bir marka-tüketici ilişkisi kurmak, sürdürmek ve güçlendirmektir (Taşkıran, 2018).

Yoğun rekabetin ve farklılaşma stratejilerinin hüküm sürdüğü tüketici pazarında, markaların temel hedefi tüketicilerin zihninde öncelikli bir konuma sahip olmaktır. Bu yüzden adını duyurmak ve fark yaratmak, markaların öncelikli amaçları arasında yer almaktadır. Özellikle kendi rekabet alanlarında tanınmış ve değerli markaların, özgün marka yönetimi stratejileri bulunmaktadır. Marka yönetimi, bir markanın tüketiciler tarafından benimsenmesi ve anlamlandırılmasından başlayarak, onun uzun vadeli gelişimine odaklanan bir süreçtir. Marka isminin hedef kitleye tanıtılmasının yanı sıra markanın gelişimini şekillendirecek stratejileri oluşturmak ve bu stratejileri en etkili şekilde

uygulamak marka yönetimi kavramını tanımlar. Bu stratejik yaklaşım, markaların değerini artırmak, tüketicilerin güvenini kazanmak ve markanın pazardaki konumunu güçlendirmek için gereklidir. Marka yönetimi, markanın kimliği, algısı, iletişimi ve deneyimi gibi unsurları şekillendirerek, tüketicilerin gözünde önemli bir yer edinmesini sağlar (Kim, 1993).

Etkili marka oluşturmak ve bunu sürdürülebilir şekilde geliştirmek, ardışık bir değerler zinciri oluşturmayı gerektiren bir süreçtir. Marka oluşturma stratejik bir yaklaşım gerektirir. Ancak bu stratejik bakış açısı tüm çabaların temelini oluşturursa, gerçek bir marka değeri inşa etmek mümkün olabilir (Ar, 2004).

Spor endüstrisi marka oluşturma ve yönetme konusunda büyük öneme sahiptir. Bir spor markasının etkili bir şekilde oluşturulması ve sürdürülebilir şekilde geliştirilmesi, taraftarların duygusal bağ kurduğu, takip ettiği ve desteklediği bir süreç gerektirir. Bu noktada, spor markalarının stratejik bir yaklaşımla yönetilmesi gereklidir. Spor endüstrisinde marka oluşturma stratejileri, kulüplerin veya sporcuların kimliklerini ve değerlerini yansıtmalıdır. Örneğin bir spor kulübü taraftarların değerlerine ve tutkularına hitap eden bir marka kimliği geliştirebilir. Taraftarlar kulübün renkleri, sembolleri ve değerleri aracılığıyla markayla duygusal bir bağ kurarlar. Bu stratejik yaklaşım taraftarların kulübe olan bağlılığını artırarak sadık bir müşteri kitlesi oluşturabilir. Aynı zamanda spor endüstrisinde marka oluşturma sponsorluk ve iş birlikleriyle de ilişkilidir. Spor markaları stratejik iş birlikleri ve sponsorluk anlaşmaları yoluyla diğer markalarla da etkili bir şekilde iletişim kurabilir. Örneğin bir spor ayakkabı markası popüler bir sporcuyla anlaşma yaparak hem sporcuyla hem de onun takipçi kitlesiyle duygusal bir bağ kurabilir. Bu tür iş birlikleri markanın değerini artırabilir. Spor endüstrisinde marka oluşturma stratejileri aynı zamanda dijital pazarlama, sosyal medya ve etkileşimli içeriklerle de entegre edilmelidir. İyi yönetilen sosyal medya hesapları taraftarlarla doğrudan iletişim kurma ve etkileşim sağlama fırsatı sunar. Canlı yayınlar, özel içerikler ve etkileşimli etkinlikler spor markasının taraftarlar arasında daha güçlü bir varlık olmasına katkı sağlar. Tüm bu bağlamda, spor endüstrisinde marka oluşturma ve yönetme, stratejik bir yaklaşım gerektirir çünkü bir marka, sadece ürün veya hizmetlerin ötesinde duygusal bağlar ve değerler zinciri oluşturarak gerçek değerini bulabilir. Spor markaları, taraftarların tutkularını ve değerlerini anlamak, stratejik iş birlikleri kurmak ve dijital pazarlamayı etkili bir şekilde kullanmak suretiyle etkili bir marka oluşturabilir ve sürdürülebilir başarı elde edebilir (Karakuş, 2023).

Strateji kelimesinin etimolojik kökeni Eski Yunanca'ya dayanırken, günümüzde bu kelime genellikle iş dünyası ve yönetim bağlamında sıkça kullanılır. Kelimenin askeri kökenleri ve tarihçesi işletmelerin ve

organizasyonların çeşitli hedeflere ulaşmak ve kaynakları etkili bir şekilde kullanmak için belirledikleri planları ifade eden stratejik yönetim kavramına dönüşmüştür. Stratejinin, içinde bulunulan çevreyle uyum sağlama ve hedeflere ulaşma amacı güden temel özellikleri kapsadığı belirtilirken stratejik yönetim ise, kaynakların dağılımını ve eylem planlarını belirleme sürecine vurgu yapar. Sun Tzu'nun savaş sanatı anlayışı iş dünyasına uyarlandığında da önemli dersler sunar. Stratejinin, sadece savaşta değil aynı zamanda iş dünyasında da derinlemesine düşünmeyi, uzun vadeli hedefleri gözetmeyi ve çevreyle etkili bir şekilde ilişki kurmayı içerdiği vurgulanır. Bu yaklaşımın iş dünyasında geçerliliği, işletmelerin rekabet ortamında başarılı olabilmeleri için stratejik düşünceye ve planlamaya ne kadar ihtiyaç duyduklarını ortaya koyar. Bu bağlamda, strateji kelimesinin kökeni askeri terminolojiden gelmesine rağmen, günümüzde iş dünyasında da geniş bir kullanım alanı bulur. Stratejik yönetim, işletmelerin rekabet avantajı elde etmek, hedeflerine ulaşmak ve kaynakları etkili bir şekilde yönlendirmek için izlediği yol haritasını ifade eder (Çakırer, 2009).

Stratejik marka yönetimi markalaşmanın geleceği ile ilgili kararların belirlenmesi ve bu kararların uygulanması süreçlerini içerir. Markalaşmak, öncelikle neyin markalaştırılacağına karar verilmesini gerektiren stratejik bir süreçtir. Stratejik yönetim, markalaşma amacına ulaşmak için etkili stratejilerin geliştirilmesini, planlanmasını, uygulanmasını ve denetlenmesini ifade eder. Temel amaç stratejileri oluşturmak, bunları hayata geçirmek ve sonuçlarını izlemektir. Bu stratejilerin cevap vermesi gereken "ne, niçin, nasıl, ne zaman, nereye ve kim" gibi soruların doğru şekilde yanıtlanması önem taşır. Günümüzde başarılı markaların ardındaki nedenleri incelediğimizde, bu başarının temelinde uygulanan rekabet stratejilerinin olduğunu görüyoruz. Bir marka yönetim stratejisi markanın sürdürülebilir rekabet avantajını elde etme, hedef tüketicinin ihtiyaçlarını anlama, markanın tüketicilere sağladığı değerleri iletmek ve tüketici ile iletişimi sağlama gibi görevleri içerir. Ancak bu stratejinin merkezinde tüketicilerin neden bu markayı tercih ettiğini açıkça ifade edilmesi gerekmektedir. Bu nedenle, marka stratejisi sadece bir pazarlama karması planının özeti değil, aynı zamanda markanın benzersiz niteliklerini, değerini ve hedef tüketicilere sunduğu anlamı içermelidir. Bir marka stratejisi, sadece hedeflenen pazar payının ifadesi olmamalı; aynı zamanda markanın tüketiciler üzerindeki anlamını, etkisini ve bağlılığını da yansıtmalıdır (Çakırer, 2018). Stratejik marka yönetimi spor endüstrisinde önemli bir role sahiptir. Örneğin, bir spor giyim markası düşünürsek; bu marka, sadece ürünlerini tasarlamak ve pazarlamakla kalmamalı, aynı zamanda marka stratejisi oluşturarak hedef kitesinin ihtiyaçlarını anlamalı ve bu ihtiyaçlara uygun ürünler sunmalıdır. Spor giyim markası yalnızca sporcuların beklentilerine hitap etmekle kalmayıp, aynı

zamanda yaşam tarzını benimseyen tüketicilere de değer sağlamalıdır. Bu strateji markanın sürdürülebilir rekabet avantajını ve tüketiciler arasında güçlü bir bağlılık oluşturmalarını sağlar. Marka, ürünlerinin yanı sıra tüketici deneyimini de şekillendirmeli ve sporun ötesinde bir yaşam tarzını temsil ettiğini vurgulamalıdır. Bu yaklaşım, markanın tüketicilere sunduğu değeri ve benzersiz nitelikleri öne çıkararak rekabet üstünlüğü elde etmesine yardımcı olabilecektir. Ayrıca, marka müşteri deneyimini dijital platformlarda da şekillendirebilir. Mobil uygulamalar veya çevrimiçi platformlar aracılığıyla sporculara özel antrenman programları, beslenme önerileri ve performans takibi sunarak tüketicilerle etkileşimi artırabilir. Böylece marka, sadece ürünlerini değil, aynı zamanda sporcuların tam bir yaşam tarzını destekleyen bir hizmet sunarak benzersiz bir pozisyon elde edebilir. Teknolojik gelişmeler aynı zamanda markanın tüketici iletişimini de dönüştürebilir. Sosyal medya, dijital reklamcılık ve etkileşimli içerikler aracılığıyla marka, hedef kitleyle daha kişisel ve anlamlı bir bağ kurabilir. Örneğin, marka, sporcuların hikayelerini veya başarılarını paylaşarak tüketicileri ilhamlandırabilir ve markayı sadece bir ürün sağlayıcısı olarak değil, sporcuların destekçisi ve yol arkadaşı olarak konumlandırabilir. Bu bağlamda, teknolojik gelişmeler, spor endüstrisinde stratejik marka yönetiminin daha etkili ve kapsamlı bir şekilde uygulanmasına olanak tanır. Bu, markaların tüketici ihtiyaçlarını daha iyi anlamasını, daha değerli deneyimler sunmasını ve rekabet üstünlüğü elde etmesini sağlayabilir.

Çakırer (2018) Marka yönetiminde uygulanabilecek stratejileri şu şekilde değerlendirmiştir:

- Kurumsallaşma: Bir marka güçlü bir temel ve iş yapısıyla başlar. Kurumsallaşma markanın sağlam bir temel üzerine oturmasını sağlar ve uzun vadeli başarı için gereklidir.
- Müşteri Odaklılık: Spor endüstrisinde müşterilerin beklentilerini anlamak ve onlara değer sunmak kritik öneme sahiptir. Müşteri odaklılık markanın tüketicilerin ihtiyaçlarını anlayarak çözüm üretmesini ifade eder.
- Glokal Olmak: Hem global hem de lokal düzeyde etkili olmak markanın geniş bir kitleye ulaşmasını sağlar. Farklı kültürlere uygun stratejiler geliştirmek önemlidir.
- Kurumsal Sosyal Sorumluluk: Spor endüstrisi toplum üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Kurumsal sosyal sorumluluk, markanın topluma ve çevreye duyarlı bir şekilde hareket etmesini gerektirir.
- Değişimi İleriye Taşıma: Devrimci fikirler ve yaklaşımlar markayı öne çıkarabilir. Endüstriye yeni bir bakış açısı getirerek fark yaratabilirsiniz.

- **Dinamik Logo:** Logo, markanın kimliğini yansıtan önemli bir unsurdur. Dinamik ve çağa uygun bir logo, markanın modern ve yenilikçi olduğunu gösterebilir.
- **Sembol Olmak:** Bir sembol veya simge markayı hatırlanabilir kılar. Sembolün güçlü bir anlamı olmalı ve markayı tanımlamalıdır.
- **Geniş Görünürlük:** Markanın her yerde görünür olması farkındalığı artırabilir. Reklamlar, etkinlikler ve dijital platformlar bu amaçla kullanılabilir.
- **Lovemark Olmak:** Tüketici bağlılığını oluşturmak için markanın tüketiciyle duygusal bir bağ kurması önemlidir.
- **İnovasyon:** Teknolojik gelişmelere ayak uydurmak ve yenilikçi ürünler sunmak markanın rekabetçi üstünlüğünü artırabilir.
- **Dijital Varlık:** İnternet ve dijital platformlar üzerinde aktif olmak markanın görünürlüğünü artırabilir.

Günümüzde spor pazarı teknolojik değişimlerin etkisiyle büyük bir dönüşüm yaşamaktadır (Çevik ve Yorulmazlar, 2021). Bu teknolojik gelişmeler spor markalarını yeni ve çeşitli faaliyetlere yönlendirerek rekabet alanında önemli adımlar atmaya teşvik etmektedir. Özellikle spor markaları sadece ürünlerini tanıtarak sınırlı kalmayıp rekabet güçlerini arttırarak diğer spor markalarının önüne geçmeyi ve küresel ölçekte pazar paylarını yükseltmeyi hedeflemektedir (Çevik ve Bayarslan, 2023).

Sonuç

Spor endüstrisinde marka yönetimi stratejisi yenilikçilik kavramının etkili bir şekilde uygulandığı bir alandır. Özellikle spor markaları yenilikçi yaklaşımlar ve teknolojik gelişmeleri marka yönetimi stratejilerine entegre ederek hem tüketici deneyimini zenginleştirebilir hem de rekabet üstünlüğü elde edebilir. Marka yönetimi stratejisi içinde etkili bir şekilde kullanılan dijital pazarlama ve sosyal medya da yenilikçiliğin bir yansımasıdır. Spor markaları sosyal medya platformları ve dijital reklam araçlarıyla hedef kitleleriyle daha etkili ve kişiselleştirilmiş iletişim kurabilirler. Bu platformlar üzerinden yapılan etkileşimler, markaların tüketiciyle daha yakın bağlar kurmasına ve marka sadakatinin oluşmasına yardımcı olur. Dijitalleşme çağında spor endüstrisi yukarıdaki marka yönetim stratejilerini kullanarak markalarını daha etkili bir şekilde yönetebilir, taraftarlarla daha güçlü bir bağ kurabilir ve rekabetçi bir avantaj sağlayabilir (Karakuş, 2023; Karakuş ve Özsoy, 2023).

Spor endüstrisi marka yönetimi ilkelerini benimseyerek tüketicilere daha yakın bir ilişki kurabilir ve sürdürülebilir başarı sağlayabilir. Hedef kitlenin ihtiyaçlarını anlamak, kişiselleştirilmiş deneyimler sunmak açısından temel bir adımdır. Örneğin, spor giyim markaları, spor yaparken konfor ve performans önemliken, bu ihtiyaçlara odaklanarak ürün tasarımını şekillendirebilir. Kendi benzersiz kimliğini oluşturmak, rekabette öne çıkmak için hayati önem taşır. Sporcu besin takviyeleri markası gibi, doğal ve sürdürülebilir ürünlerle imajını şekillendirerek özgün bir konum edinebilir. Tatmin edici deneyimler sunmak, sadık bir müşteri kitlesi oluşturmanın anahtarıdır. Özelleştirilmiş antrenman programları veya interaktif dijital platformlar aracılığıyla müşteri memnuniyetini artırabilir. Duygusal bağ kurma marka sadakatini artırabilir; spor markaları, sporcuların hikayelerini paylaşarak tüketicilere ilham vererek bu bağı güçlendirebilir. İnovasyon ve teknoloji, spor endüstrisinin dinamik doğasına uyum sağlamak için kullanılabilir. Akıllı bileklikler veya sanal gerçeklik gibi yenilikçi teknolojiler, müşteri deneyimini zenginleştirir. Ayrıca, bir topluluk hissi oluşturmak, markaların tüketici sadakati kazanmasını destekleyebilir. Yerel spor etkinlikleri veya sosyal medya grupları aracılığıyla bu topluluğu oluşturarak daha güçlü bir müşteri tabanı yaratılabilir. Spor endüstrisi yönetimi, bu stratejileri benimseyerek tüketici deneyimini geliştirebilir, etkili iletişim kurabilir ve rekabet avantajı elde edebilir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, H., Özüpek, M. & Altunbaş, H. (2011). Çocukların Marka Tercihleri ve Medya Tüketim Alışkanlıkları. *Selçuk İletişim*, 6(4), 115-125.
- Ar, A. (2004). *Akdeniz, Marka ve Marka Stratejileri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ambavale, R. & Surti, N. (2015). Is Brand Everything? Issues And Challenges of Branding in Global Market. *International Journal of Application or Innovation in Engineering & Management (IJAIEEM)*, Volume:4, Issue:1, 14-18.
- Bayraktaroğlu, H. ve Gürsoy S. (2014). Marka Yönetiminde İnovasyonun Önemi Üzerine Bir Çalışma: Motorola Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, C.19, S.4.
- Bişkin, F. & Kaya, Y. (2011). İş Yaşamında Kişisel Marka. *SÜ İİBF Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, Cilt:11, Sayı:21, 555-570.
- Çakırer, M.A. (2009). *Lider Girişimci Yol Haritası*. İstanbul: Beyaz Yayınları 4. Baskı.
- Çakırer, M. A. (2018). *Marka Yönetimi ve Marka Stratejileri*. İstanbul: Ekin Yayınevi.
- Çevik, A., & Yorulmazlar, M. M. (2021). Introducing retro products in the sports industry with augmented reality applications. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(7), 2094-2098. <https://doi.org/10.53350/pjmhs211572094>.
- Çevik, A. & Bayarslan, B. (2023). Spor Pazarlamasında Açık Hava Reklamcılığı: Likit Reklam Panosu Örneği. *Journal of Global Sport and Education Research*, 6(1), 42-52.
- Çiftçi, S. & Cop, R. (2007). Marka ve Marka Yönetimi Kavramları: Üniversite Öğrencilerinin Kot Pantolon Marka Tercihlerine Yönelik Bir Araştırma. *Finans Politik & Ekonomik Yorumlar*, 44(512), 69-88.
- Ekmekçi R, Ekmekçi A. Y. (2010). Spor Pazarlaması. *Pamukkale Journal of Sport Science*, 1(1), 23-29.
- Elitok, B. (2003). *Hadi Markalaşalım*. 1. Basım. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Şimşek, B. (2021). Dijital çağda markalaşma ve markaların dijital iletişim pratikleri üzerine bir analiz. *Yüksek Lisans Tezi*, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Okay, A., (1998). *Halkla İlişkiler Aracı Olarak Sponsorluk*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Ören, K., & Yüksel, H. (2012). Marka işveren veya işveren markası kavramı: Bu Kavramın İnsan Kaynakları Yönetimi Bağlamında ve İşçi Devir Hızı Kapsamında Değerlendirilmesi. *Kamu-İş Dergisi*, 12(3), 31-52.

- Özsoy, D. & Karakuş O. (2023). Spor Endüstrisinde Yapay Zeka. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Özyurt Kaptanoğlu, R., Kılıçarslan, M. & Tosun, A. (2019). Marka Ve Marka Farkındalığı. *The Journal of Social Science*, 3(5), 248-266.
- Karakuş, O. (2023). Spor Endüstrisinde Yönetim. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Kim, P. (1993). Restore Brand Equity. *Texas Del Rio: Directors and Broads*, 19-21.
- Taşkıran, H. B. (2018). Marka İletişimi ve Dijital Stratejiler. İstanbul: Der Yayınları.
- Tekin, M. ve Öztürk, A. (2010). Marka İletişiminin Kriz Dönemlerinde İşletme Performansına Etkisi ve Hazır Giyim İşletmeleri Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 13(1-2), 221-240.

6. BÖLÜM

Spor Endüstrisinde Öğrenen Organizasyon ve Yönetimi

Damla ÖZSOY¹

¹ Dr., Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Spor endüstrisindeki organizasyon ve yönetim süreçleri, farklı bileşenleri etkili bir şekilde koordine etmeyi ve iş birliği yapmayı içerir. Bu süreçler, sporun sürdürülebilirliğini ve başarısını güvence altına almak için kritik bir rol oynar. Bu endüstri, spor politikalarının oluşturulması ve uygulanmasından, medyanın etkisinin ve yayılmasının yönetimine, üniversitelerin spor eğitiminden, taşımacılık ve inşaat sektörlerinin altyapı desteğine, sponsorların finansal katkılarından, spor kulüplerinin performansından ve gönüllülerin katkılarına kadar bir dizi faktörü içerir.

Öğrenen organizasyon yaklaşımının sporda kritik önemi vardır. Etkili bir organizasyon ve yönetim, spordaki değişen koşullara hızla adapte olabilme yeteneği gerektirir. Öğrenen organizasyonlar, sürekli olarak bilgi ve deneyim biriktirerek bu değişimlere uyum sağlamak için esnek bir yapı oluştururlar. Bu yaklaşım, spor etkinliklerinin sorunsuz ve verimli bir şekilde gerçekleşmesini sağlamanın yanı sıra, tüm bileşenler arasında etkili iletişimi ve koordinasyonu kolaylaştırarak sporun geniş bir kitleye ulaşmasını destekler. Spor endüstrisinin başarısı, bileşenler arasında iş birliği ve etkili yönetim süreçlerine dayanır. Öğrenen organizasyon yaklaşımı, sürekli olarak değişen ve gelişen spor dünyasında rekabet avantajı sağlayan bir model sunar. Bu nedenle, organizasyon ve yönetim süreçleri, spor endüstrisinin temel taşlarından birini oluşturur ve öğrenen organizasyonun değeri, sporun geleceğini şekillendirmede önemli bir rol oynar.

Anahtar Kelimeler: Spor Endüstrisi, Yönetim, Organizasyon, Öğrenen Organizasyon

ABSTRACT

The learning organization approach is critical in sport. Effective organization and management requires the ability to adapt quickly to changing conditions in sport. Learning organizations create a flexible structure to adapt to these changes by continuously accumulating knowledge and experience. This approach not only ensures that sporting events run smoothly and efficiently, but also facilitates effective communication and coordination between all components, supporting the reach of sport to a wide audience. The success of the sports industry relies on collaboration and effective management processes between components. The learning organization approach offers a model that provides a competitive advantage in the ever-changing and evolving world of sport. Therefore, organization and management processes form one of the cornerstones of the sport

industry and the value of the learning organization is important in shaping the future of sport.

Keywords: Sport Industry, Management, Organization, Learning Organization

Giriş

Son yıllarda spor biliminin küresel genişlemesi spor, sağlık, eğlence, (Karakuş, 2023), koçluk biliminin gelişmesinden (Bayarslan, 2023), analiz yöntemlerinin yenilikçi yaklaşımlarla takımların performanslarını değerlendirmelerinden (Yavuz vd., 2023), antrenörlerin bilgiyi geliştirme yöntemlerine (Bayarslan vd., 2023), ekonomi, sosyal çevre ve kültür gibi farklı alanları içine alan dinamik bir sektör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sektörde başarı elde etmek, birçok değişkeni dikkatli bir şekilde dengelemeyi gerektirir. Tüm bu faktörlerin entegre bir şekilde yönetilmesi, spor endüstrisinde başarıyı belirleyen önemli bir faktördür. Bu nedenle, spor endüstrisi yöneticileri, çok yönlü bir yaklaşım benimsemeli ve değişen koşullara hızlı bir şekilde adapte olabilmek için esnek bir strateji geliştirmelidir. Spor endüstrisinde başarılı olmak, sadece saha sonuçlarına değil, aynı zamanda organizasyonun tüm yönlerine dikkat eden kapsamlı bir yönetim anlayışını gerektirmektedir (Karakuş, 2023).

Spor endüstrisi; spor, fitness, rekreasyon ve bu alanlarla ilgili ürün ve hizmetleri sunan bir pazardır. Bu endüstri, devlet spor birimleri, medya, üniversiteler, taşımacılık ve inşaat şirketleri, sponsorlar, özel şirketler, spor kulüpleri ve dernekleri gibi birçok unsurun etkileşimiyle oluşur. Bu unsurların işbirliği, spor endüstrisinin yönlendirilmesini sağlar. Geniş bir yelpazede ürünler, hizmetler, mekanlar, insanlar ve fikirleri içerir. Spor endüstrisi, devletin spor politikaları, medyanın etkisi, üniversitelerin eğitimi, taşımacılık ve inşaatın altyapı desteği, sponsorların finansal katkısı, spor kulüplerinin ve gönüllülerin desteği ile şekillenir (Karakuş, 2023).

Spor Endüstrisinde Yönetim

Yönetim kavramı insanların toplumsal etkileşimleri ve belirli hedefleri gerçekleştirmek amacıyla organizasyonel faaliyetlerin oluşturulmasını içeren bir olgudur. Bu kavram, farklı disiplinlerin perspektiflerine göre çeşitli şekillerde ele alınabilir. Örneğin, iktisatçılar yönetimi üretim faktörlerine dayandırarak açıklarken, yönetim bilimciler insan ilişkileri ve yönetim süreçlerine odaklanarak incelerler. Sosyologlar ise sınıfsal ilişkileri vurgularlar. Bu çeşitlilik yönetim kavramının karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu gösterir (Yetim, 2019).

Yönetim, bir örgütün belirlediği hedeflere ulaşmak ve mevcut kaynaklarını etkili ve verimli bir biçimde kullanmak amacıyla gerçekleştirilen planlama,

organizasyon, yönlendirme ve kontrol süreçlerini içeren bir kavramdır. Bu tanımın öne çıkardığı iki temel düşünce vardır (Daft, 2010):

- Planlama, organizasyon, liderlik ve kontrol gibi işlevleri içerir: Yönetim, örgütün amacına ulaşabilmesi için önceden plan yapmayı, bu planı organizasyonel yapının oluşturulması ve yönetimiyle birleştirmeyi, liderlik ve yönlendirme ile çalışanların motive edilmesini ve son olarak da hedeflere uygun olarak yapılan işlerin kontrol edilmesini içerir. Bu işlevler, yönetimin temel aşamalarını ve faaliyetlerini tanımlar.
- Örgütsel hedeflerin etkili ve verimli bir şekilde gerçekleştirilmesi: Yönetim, örgütün belirlediği hedeflere ulaşma sürecini yönlendirirken, bu hedeflere en etkili ve en verimli şekilde nasıl ulaşılacağını da değerlendirir. Bu, örgütün kaynaklarını akıllıca kullanmayı ve sonuçlarını en üst düzeye çıkarmayı amaçlar.

Genel olarak, yönetim kavramı örgütlerin yönetici kademesinin kaynakları doğru bir şekilde kullanarak belirlenen hedeflere ulaşmak için sürekli bir çaba içinde olduğu işlemleri ifade eder. Bu tanım, yönetimin karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü yansıtarak, örgütlerin etkin ve verimli bir şekilde işlemlerini sağlama amacını taşır (Daft, 2010).

Spor yönetimi genel yönetimin bir bölümünü oluşturur ve bu iki alan arasında net bir ayrım yapmak mümkün değildir. Genel yönetimde kullanılan kavramlar ve yöntemler spor yönetimine de uygulanabilir. Dolayısıyla spor yönetimi genel yönetim prensiplerinin ve yönetim kurallarının spor alanına adapte edilmesini ifade eder. Bu bağlamda spor yönetiminin amacı spor faaliyetlerini akılcı ve bilimsel bir şekilde yönlendirme yollarını araştırmak, bulmak ve uygulamaktır. Spor yönetimi spor alanına özgü kararlar ve hedeflerin gerçekleştirilmesini yöneten faaliyetleri içerir. Bu faaliyetler arasında beden eğitimi ve spor programlarının tasarlanması, personel yönetimi ve eğitimi, spor tesislerinin idaresi ve denetimi gibi konular yer alır. Bu şekilde, spor yönetimi, sporla ilgili kurum ve kuruluşların etkin bir şekilde yönetilmesini sağlar. Spor yönetimi özellikle sporun endüstriyel boyutunun artmasıyla daha fazla önem kazanmıştır. Spor endüstrisi yüksek gelirler elde eden bir sektördür ve bu nedenle spor yönetimi de aynı derecede önemlidir. Spor yönetimi, spor endüstrisinde faaliyet gösteren işletmeler, kulüpler, federasyonlar, ligler ve diğer spor kurumlarının yönetimini sağlar. Bu sayede spor endüstrisi daha etkin ve verimli bir şekilde yönetilebilir, spor faaliyetleri daha başarılı bir hale getirilebilir (İşcan, 1988).

18. yüzyılda gerçekleştirilen spor organizasyonları spor yönetiminin temellerini atmada önemli bir etken olarak kabul edilir. Bu dönemde gerçekleşen spor etkinlikleri modern spor yönetimi sistemini şekillendiren faktörlerden

sadece biridir. Bu tarihsel gelişmeler modern spor yönetimi sistemini oluşturan zeminin oluşmasına katkı sağlamıştır. Ayrıca bu dönemde ortaya çıkan kulüp yönetim sistemi, modern olimpiyat oyunlarının gelişimi ve genel olarak spor yönetiminin evriminde önemli bir rol oynamıştır. Bu nedenle spor yönetiminin temeli yalnızca 18. yüzyılda gerçekleşen spor organizasyonlarına değil, aynı zamanda bir dizi farklı faktöre dayanmaktadır. Tarih boyunca sporun yaygınlaşması, spor etkinliklerinin düzenlenmesi, sporcuların ve kulüplerin yönetimi gibi çeşitli faktörler, modern spor yönetimi anlayışının gelişimine katkıda bulunmuştur. Bu faktörlerin bir araya gelmesi spor yönetiminin bugünkü karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü oluşturmuştur. Dolayısıyla spor yönetiminin temelleri tarih boyunca çeşitli dönemlerde ve faktörlerde şekillenmiştir (Masteralexis vd., 2019).

Öğrenen Organizasyon

1990'ların başında yönetim yaklaşımlarının önemli bir temsilcisi olarak öne çıkan "öğrenen organizasyon" yaklaşımının öncüsü Peter Senge'dir. Senge, öğrenen organizasyonun temelinde yatan en önemli unsurun bir zihniyet değişikliği olduğunu ifade etmektedir. Bu değişiklik bireylerin ve organizasyonların düşünce tarzlarında kökten bir dönüşüm anlamına gelir. Bu zihniyet değişikliğinin temel özeti; kendimizi izole edilmiş varlıklar olarak değil, dünya ile sıkı bir şekilde bağlantılı varlıklar olarak görmeye başlamaktır. Ayrıca organizasyonların karşılaştığı problemleri sadece dışsal faktörlerin neden olduğu sorunlar olarak değil, bu problemlerin aslında kendi eylemlerimizin sonucu olduğunu anlayarak ele almaları gerektiğine vurgu yapar. Yani, öğrenen organizasyon yaklaşımı insanların ve organizasyonların düşünce kalıplarını değiştirerek, kendilerini dünyaya ve etkileşim içinde oldukları faktörlere daha duyarlı bir şekilde görmelerini ve sorunları sadece dışsal etkenlere atfetmek yerin, bu sorunların kendi eylemleri sonucu ortaya çıktığını fark etmelerini amaçlar. Bu perspektiften bakıldığında öğrenen organizasyon yaklaşımı sadece iş süreçlerine yönelik bir değişim getirmekle kalmaz, aynı zamanda organizasyon kültürünün temelindeki düşünce kalıplarını dönüştürerek daha esnek, yenilikçi ve çevik bir yapı oluşturmayı amaçlar. Bu yaklaşım organizasyonların sürekli olarak öğrenme ve gelişme yolunda ilerlemesini, böylece değişen koşullara daha iyi adapte olmalarını ve sürdürülebilir başarı elde etmelerini hedefler (Kökel, 1999).

Öğrenen organizasyonların ortak özellikleri ise şunlar şekilde sıralanmaktadır:

- Sürekli Gelişim: Organizasyonlar, sürekli olarak kendilerini geliştirme ve değişime açık olmalıdır.

- Organizasyonel Çapta Öğrenme: Öğrenme sadece bireyler düzeyinde değil, organizasyonun tüm yapısı ve kültürü üzerinde gerçekleşmelidir.
- İşle Paralel Giden Sürekli Öğrenme: Öğrenme, organizasyonun temel iş süreçleriyle paralel olarak gerçekleşmelidir.
- Yenilik ve Yaratıcılığa Odaklanma: Organizasyonlar, yeni fikirleri teşvik ederek yenilikçi ve yaratıcı çözümler üretmeye çalışmalıdır.
- Bilgi Kaynaklarına Erişim Bilinci: Başarı için gereken bilgi kaynaklarına erişim sağlamak ve bu kaynakları etkili bir şekilde kullanma bilincine sahip olunmalıdır.
- Bireysel ve Grupsal Öğrenme: Hem bireylerin hem de grupların sürekli olarak öğrenmeye teşvik edilmesi gereklidir.

Bu özelliklere dayanarak genel bir tanım yapılırsa; öğrenen organizasyonlar değişen çevreye uyum sağlamak ve başarı elde etmek amacıyla sürekli olarak kendilerini dönüştüren, içsel ve dışsal öğrenme mekanizmalarını etkin bir şekilde kullanan yenilikçi ve yaratıcı bir yaklaşıma sahip organizasyonlardır (Marquardt, 1996).

Spor organizasyonlarının sahip olduğu organizasyonel öğrenme yeteneği, öğrenen bir organizasyonun oluşturulmasında kritik bir rol oynar. Bu yetenek spor organizasyonlarının kendilerini sürekli olarak geliştirme, değişen koşullara uyum sağlama ve daha iyi sonuçlar elde etme kabiliyetini ifade eder. Bu öğrenme yeteneğinin etkili ve verimli bir şekilde yönetilmesi, organizasyonların başarısını belirlemede temel bir faktördür. Organizasyonel öğrenme süreci sonucunda ortaya çıkan değerlerin doğru bir şekilde anlaşılması ve gerektiğinde düzeltmelerin yapılması, organizasyonlar için oldukça önemlidir. Bu süreçte elde edilen bilgi, deneyim ve yenilikler organizasyonların daha etkili ve verimli hale gelmesini sağlar. Özellikle entelektüel varlıklar öğrenen organizasyonların en değerli kaynakları arasında yer alır. Bu bilgi birikimi organizasyonun daha iyi kararlar almasına, stratejik adımlar atmaya ve sürdürülebilir bir rekabet avantajı elde etmeye yardımcı olur (Büyükakgöl, 2019).

Probst ve Büchel (1997) Öğrenen organizasyonu şu şekilde ifade etmişlerdir: organizasyon içinde bilginin oluşturulması, saklanması, paylaşılması ve organizasyonun faaliyetlerinde kullanılması" gibi süreçler, organizasyonların bilgi ve değerlerini geliştirerek sorunlarla başa çıkma kapasitelerini artırmalarına yardımcı olur. Bu yaklaşıma göre, bir organizasyonun bilgi yönetimi yeteneği, onun adaptasyon ve yenilik kapasitesini belirleyen önemli bir unsurdur.

Chen vd. (2003) ise organizasyonel öğrenme yeteneğini; organizasyonların kendi içinde ortaya çıkan zorlukları aşma, yenilikler yaratma ve organizasyonun uzun vadeli sürdürülebilirliğini sağlama yeteneği olarak değerlendirir. Bu

yaklaşım, öğrenme yeteneğinin organizasyonun temel işlevlerini yerine getirme ve rekabet avantajı elde etme süreçlerinde oynadığı merkezi rolü vurgular.

Öğrenen organizasyon kavramını daha iyi anlayabilmek için iki önemli kavramı ayırmak ve özelliklerini incelemek gerekir: Organizasyonlarda öğrenme ve öğrenen organizasyon. Organizasyonlarda öğrenme, bir organizasyon içindeki farklı düzeylerde gerçekleşen öğrenme süreçlerini ifade eder. Bu, bireylerin ve grupların deneyimlerinden, bilgilerinden ve dışsal kaynaklardan yararlanarak yeni bilgiler edinmeleri ve bu bilgileri organizasyonun faaliyetlerine uygulamalarını içerir. Organizasyon içindeki bireyler arasında bilgi paylaşımı, deneyimlerin aktarımı ve öğrenme süreçlerinin teşvik edilmesi, organizasyonlarda öğrenmenin bir parçasıdır. Öğrenen organizasyon ise organizasyonlarda öğrenme süreçlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan bir yapıdır. Bu tür organizasyonlar, sürekli gelişim ve inovasyonu teşvik ederler. Öğrenen organizasyonlar, bireylerin ve grupların öğrenme süreçlerini kolektif olarak birleştirirler. Bu organizasyonlar, değişen koşullara hızlı ve esnek bir şekilde adapte olabilen, sürekli öğrenmeyi teşvik eden, bilgiyi etkili bir şekilde paylaşan ve yenilikçi çözümler üreten yapıları ifade eder. Bu açıdan bakıldığında, organizasyonlarda öğrenme süreçleri bireylerin ve grupların bilgi edinme ve paylaşma eylemlerini içerirken, öğrenen organizasyon kavramı daha geniş bir perspektifte organizasyonun kültürü, yapıları ve süreçleri üzerinde yoğunlaşan bir yaklaşımı temsil eder (Koçel, 2005).

Bir organizasyonun öğrenen organizasyon olabilmesi için beş temel disipline (kişisel ustalık, zihinsel modeller, paylaşılan vizyon, takım halinde öğrenme, sistem düşüncesi) sahip olması gerekmektedir. Bu disiplinleri doğru bir şekilde değerlendirmek ve uygulamak, organizasyonun öğrenme yolculuğunda kritik bir adım olarak kabul edilir. Bu beş disiplin, bireyler arasındaki iletişim, etkileşim ve iş birliği davranışlarını açıklamayı amaçlar (Senge, 2006):

- **Kişisel Ustalık:** Bireylerin kendi alanlarında uzmanlaşmalarını ve sürekli olarak kendilerini geliştirmelerini ifade eder. Bireylerin öğrenme sürecine bireysel olarak katkıda bulunmaları ve kişisel hedeflerine odaklanmaları, organizasyonun kolektif öğrenme sürecini besler.
- **Zihinsel Modeller:** Bireylerin düşünce kalıpları, inançları ve varsayımlarıdır. Bu disiplin, bireylerin bu zihinsel modellerini ele alarak, sınırlayıcı inançları ve önyargıları fark etmelerini ve dönüştürmelerini teşvik eder. Bu şekilde, daha açık ve esnek bir zihinsel çerçeve oluşturulabilir.
- **Paylaşılan Vizyon:** Organizasyonun tüm üyeleri arasında ortak bir amaç ve hedef oluşturmayı ifade eder. Paylaşılan bir vizyon, insanları bir araya

getirir, motive eder ve organizasyonun ileriye dönük hedeflerine ulaşmasını kolaylaştırır.

- **Takım Halinde Öğrenme:** Bireylerin birbirleriyle etkileşim halinde öğrenmeyi teşvik etmeleri ve birlikte çalışarak daha iyi sonuçlar elde etmeyi amaçlar. Takımların paylaşılan bilgi ve deneyimleri üzerine inşa ederek kolektif öğrenmeyi desteklemesi, organizasyonun toplam performansını artırabilir.
- **Sistem Düşüncesi:** Olayları ve durumları izole olarak değil, bir bütün olarak ele almayı ifade eder. Bu disiplin, organizasyonel süreçleri ve etkileşimleri daha geniş bir bağlam içinde anlamlandırmayı ve etkilerini değerlendirmeyi amaçlar.

Bu beş temel disiplini doğru bir şekilde uygulamak, organizasyonun öğrenen bir kültür geliştirmesine ve daha adaptif, esnek ve inovatif bir yapıya dönüşmesine yardımcı olabilir. Bu disiplinler, bireylerin ve organizasyonun bir arada öğrenmesini ve büyümesini sağlar (Senge, 2006).

Öğrenen Organizasyonları oluşturabilmek için gerekli unsurları sıralamak mümkündür (Mesci ve Kınır, 2007):

- **Sürekli Öğrenme Fırsatları Yaratmak:** Öğrenen organizasyonlar, çalışanlara sürekli öğrenme imkanları sunar. Bu, eğitim programları, seminerler, atölyeler ve diğer öğrenme aktiviteleri aracılığıyla gerçekleştirilebilir. Çalışanların kendilerini geliştirmeleri ve yeni bilgileri edinmeleri teşvik edilir.
- **Diyalog ve Araştırmaları İlerletmek:** Açık iletişim ve diyalog, farklı görüşleri ve deneyimleri paylaşmayı teşvik eder. Organizasyon içinde tartışmalar ve fikir alışverişleri, yenilikçi düşüncelerin ortaya çıkmasını sağlar. Ayrıca, araştırma ve analizler yapılarak yeni bilgilerin keşfi desteklenir.
- **İşbirliği ve Takım Halinde Öğrenmeyi Teşvik Etmek:** Takım çalışması ve işbirliği, çalışanların birbirleriyle etkileşimde bulunarak öğrenmelerini destekler. Bilgi ve deneyimlerin paylaşımı, ortak hedeflere daha etkili bir şekilde ulaşmayı sağlar.
- **Hakimiyet ve Paylaşılan Öğrenme İçin Sistem Kurmak:** Çalışanlara öğrenme süreçlerinde aktif rol alma fırsatı vermek, onların hakimiyetini artırır. Organizasyon içinde bilgi paylaşımı ve öğrenme kültürünün geliştirilmesi için sistemler ve platformlar oluşturulur.
- **Ortak Bir Vizyona Doğru Gitmek İçin İnsanlara Yetki Vermek:** Çalışanlara vizyon oluşturma süreçlerine katkıda bulunma ve fikirlerini paylaşma

fırsatı vermek, onların motivasyonunu artırır. İnsanlara yetki vermek, onların liderlik ve inisiyatif gösterme yeteneklerini güçlendirir.

- Organizasyonun Çevresini Birleştirmek: Öğrenen organizasyonlar, dış çevreleriyle ilişkilerini yönetirken de öğrenme odaklı bir yaklaşım benimserler. Dış paydaşlarla iletişim, iş birliği ve bilgi paylaşımı, organizasyonun gelişimine katkı sağlar.

Öğrenen Organizasyon ve Yönetim

Günümüzde organizasyonların sürdürülebilirliklerini ve başarılı bir şekilde varlıklarını devam ettirebilmelerini sağlamak, değişen koşullara uyum sağlamak ve hızla gelişen rekabet ortamında ayakta kalabilmek için öğrenme yetenekleri oldukça kritik bir öneme sahiptir. Öğrenen organizasyon kavramı, bir işletmenin sürekli olarak karşılaştığı deneyimlerden dersler çıkararak, bu deneyimleri değişen çevresel şartlara adapte etmek üzere kullanması, çalışanlarını geliştirme ve eğitme konusunda sistematik bir yaklaşım benimsemesi ve böylece kendini sürekli yenileyen ve gelişen bir yapıya dönüşmesini ifade eder. Öğrenen organizasyon, bilgiyi hem üreten hem de elde eden, bu bilgiyi etkili bir şekilde paylaşan ve yeni bilgi ve anlayışları uygulayarak davranışlarını değiştiren bir örgüttür. Bu yaklaşım, organizasyonun sadece mevcut bilgileri kullanmakla kalmayıp aynı zamanda yeni bilgi ve yetenekleri sürekli olarak entegre ederek gelişim sağlamasını vurgular. Bu şekilde öğrenen organizasyonlar, değişime hızla adapte olabilir, inovasyon ve verimlilik artışlarına olanak tanır ve rekabet avantajı elde edebilirler. Öğrenen organizasyonlar, bilgiyi işlerine entegre ederek sürekli olarak gelişen ve dönüşen dinamik yapılar olarak başarıya ulaşma yolunda önemli bir rol oynarlar (Garvin, 1993).

Bilgi, iş dünyasının oksijendir. Oksijenin yaşamı sürdürdüğü gibi, bilgi de işletmelerin ayakta kalmasını sağlar. Bilgi olmadan bir işletme ya zaten yok olmuş veya bu noktaya doğru ilerlemektedir. Organizasyonlar sürekli bir değişim ve gelişim içinde bulunan sosyal sistemlerdir. Bu sebeple, birçok yönetim uzmanı organizasyonları özellikle değişim süreçleri açısından yakından incelemiştir. Değişim, günümüz hızla evrilen iş dünyasının bir gerçeğidir. Organizasyonlar, rekabetçi kalabilmek ve yenilikleri takip edebilmek için sürekli adapte olmalıdır. Bu bağlamda yönetim bilimciler organizasyonların değişim süreçlerini anlamak ve yönetmek için çeşitli teoriler ve yaklaşımlar geliştirmiştir. Organizasyonların içsel dinamiklerini dış çevreleriyle etkileşimlerini ve bu süreçlerin nasıl optimize edilebileceğini incelemek organizasyonların sürdürülebilirliği için kritik bir öneme sahiptir. Bilgi organizasyonların değişim ve gelişim yolculuğunda rehberlik eden bir faktör olarak öne çıkar. Bilgiye dayalı yönetim, organizasyonların hızla değişen pazar koşullarına uyum sağlayabilmesini ve

rekabet avantajı elde etmesini sağlar. Bu nedenle organizasyonların bilgiyi nasıl elde edebileceği, paylaşabileceği ve kullanabileceği konuları modern yönetim teorilerinin odak noktalarından birini oluşturur. Organizasyonların geleceğe yönelik sağlam adımlar atabilmesi için bilgiye dayalı bir yaklaşım benimsemeleri kritik bir stratejidir (Çam, 2002).

Yöneticilerin öğrenmeyi teşvik edici yaklaşımlarıyla uyumlu olarak, bir organizasyonun sahip olması gereken önemli özellikler vardır. Bu özellikler genellikle organizasyonel öğrenme süreci içerisinde gelişir. Organizasyonel öğrenme süreciyle birlikte, organizasyon içindeki bireylerin edindikleri temel özellikler aşağıdaki gibi sıralanabilir (Yazıcı, 2001):

- **Sistemik Problem Çözme:** Organizasyonel öğrenme süreci, bireylerin ve organizasyonun karşılaştığı problemleri daha sistemik bir şekilde ele almalarına ve çözüm yolları üretmelerine yardımcı olur. Bu yaklaşım, problemleri analiz etmeyi, verileri kullanmayı ve stratejik çözümler üretmeyi içerir.
- **Yeni Yaklaşımlar Deneme:** Öğrenen organizasyonlar, alışılmışın dışında yeni yaklaşımları denemekten çekinmezler. İnovasyona açık bir tutumla, yeni fikirleri test etmek ve geleneksel sınırları zorlamak, organizasyonun büyüme ve gelişme potansiyelini artırır.
- **Kendi Tecrübelerinden ve Geçmişten Öğrenme:** Organizasyonel öğrenme kendi deneyimlerinden ve geçmişteki olaylardan ders çıkarma yeteneğini güçlendirir. Bu, organizasyonun benzer durumlarla karşılaştığında daha etkili ve bilgiye dayalı kararlar almasını sağlar.
- **Başkalarının Tecrübelerinden Öğrenme:** Öğrenen organizasyonlar sadece kendi içsel deneyimlerine değil, aynı zamanda başkalarının deneyimlerine de açıktır. Diğer organizasyonların ve sektörlerin başarılarını ve hatalarını inceleyerek dışsal perspektiften öğrenme sağlarlar.
- **Bilgiyi Tüm Organizasyona Aktarma:** Öğrenen organizasyonlar elde edilen bilgiyi etkili bir şekilde paylaşma ve tüm organizasyonun faydalanabileceği bir kaynak haline getirme konusunda özen gösterirler. Bu, bilginin sadece bireyler arasında değil, tüm organizasyonun geneline yayılmasını sağlar.
- **Genel olarak bakıldığında,** organizasyonel öğrenme süreci, bireylerin ve organizasyonun daha adaptif, esnek ve yenilikçi hale gelmelerini destekleyen bir dönüşümü simgeler. Bu özellikler, organizasyonun değişen koşullara daha iyi uyum sağlamasını, daha etkili kararlar almasını ve sürdürülebilir başarıya ulaşmasını kolaylaştırır.

SONUÇ

Spor endüstrisi bünyesinde öğrenen organizasyon yaklaşımının uygulanmasıyla takımlar ve kulüpler, gelişen teknolojiye ayak uydurabilir, rakiplerini yenilikçi stratejilerle aşabilir ve taraftarlarına daha iyi deneyimler sunabilir. Bu şekilde, spor organizasyonları sadece saha sonuçlarına değil, aynı zamanda organizasyonun diğer yönlerine dikkat eden bütünsel bir yaklaşım benimseyerek başarıyı artırabilirler. Tüm bu bağlamda öğrenen organizasyonun yönetimi, spor endüstrisinin karmaşıklığına adapte olabilmek ve sürekli gelişim sağlama açısından hayati bir rol oynamaktadır.

Etkili yönetim ise spor endüstrisinde organizasyonların hedeflere ulaşmasını, kaynakları verimli kullanmasını ve çalışanların potansiyellerini en üst düzeyde kullanmalarını sağlayan önemli bir unsurdur. Özellikle öğrenen organizasyonun gelişimi ve sürdürülebilirliği, etkili liderlik ve yönetim yaklaşımlarına bağlıdır. Değişen koşullara uyum sağlama, çalışan motivasyonunu artırma, riskleri azaltma ve verimliliği artırma gibi konularda etkili yönetim büyük bir rol oynar. Bu bağlamda, spor organizasyonları için öğrenen organizasyon yaklaşımı, performansı ve yönetimi optimize etmek için güçlü bir araçtır. Bu yaklaşım, bir futbol kulübünün karşılaştığı zorlukları daha etkili bir şekilde çözmek için inovasyon ve sürdürülebilir başarı elde etmek için değerli bir çerçeve sunar. Tüm bunların neticesinde spor endüstrisindeki organizasyonlar için öğrenen organizasyon yaklaşımının ve etkili yönetiminin önemi büyüktür. Bu yaklaşım spor kulüplerinin değişen koşullara hızlı bir şekilde adapte olmalarını, yenilikleri benimsemelerini, bilgi ve tecrübe paylaşımını artırmalarını ve sürdürülebilir başarı elde etmelerini sağlar. Öğrenen organizasyonlar hem saha başarısını hem de kulüp yönetimini destekleyerek genel performansı olumlu yönde etkileyebilir.

KAYNAKÇA

- Bayarslan, B. (2023). UEFA Şampiyonlar Ligi Kazanan Takım Teknik Direktörlerinin Mesleki Deneyim Sürelerinin İncelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 546–564.
- Bayarslan, B., Metin S. C., & Yavuz, M. (2023). Antrenörlükte Örtük Bilgi ve Deneyim. *Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar*, 157-158.
- Büyükakgöl, Ü.C. (2019). Spor Organizasyonlarında Organizasyonel Öğrenme Yeteneği, Entelektüel Sermaye ve İş Tatmini İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Anadolu Üniversitesi.
- Chen, J.Q., Lee TE., Zhang R., Zhang, Y.J. (2003). Systems Requirements for Organizational Learning. *Communications Of The ACM*, 46(12), 73-78.
- Çam, S. (2002). Öğrenen Organizasyon ve Rekabet Üstünlüğü. İstanbul: Papatya Yayıncılık.
- Daft, R.L. (2010). *Management*. Ninth Edition, Canada: Sout-Western Cengage Learning.
- İşcan, F. (1988). *Türklerde Spor*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Karakuş, O. (2023). *Spor Endüstrisinde Yönetim*. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Kökel, F. (1999). Öğrenen Organizasyon İlkelerinin Kurum Kültürü ile İlişkisi. *Human Resources*, 3(2), 42.
- Marquardt, M. J. (1996). *Building The Learning Organization*. New York: McGraw-Hill.
- Masteralexis, L.P., Barr, C.A., & Hums, M.A. (1998). *Principles And Practice of Sport Management*. U.S.A.: Aspen Publishers, Inc.
- Mesci, Y.K., Kingır, S., & Mesci, M. (2007). Öğrenen Organizasyonlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(19), 63-81.
- Probst, G.J.B., & Büchel, B.S.T. (1997). *Organizational Learning: The Competitive Advantage Of The Future*. Prentice Hall, London.
- Senge, P.M. (2006). *The Fifth Discipline*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Yavuz, M., Metin, S. C., & Bayarslan, B. (2023). Futbolda Müsabaka Analizi ve Önemi. *Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar*, 169-182.
- Yazıcı, S. (2001). *Öğrenen Organizasyonlar*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Yetim, A. (2019). *Yönetim ve Spor*. Ankara: Gazi Kitapevi.

7. BÖLÜM

Yeni Bir Savunma Sportu “Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri”

Emsal ÖZTÜRK¹

¹ Dr.Öğr. Gör.; JSGA,Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.
Emsal.ozturk@JSGA.edu.tr ORCID No: 00000002-3461-5527

ÖZET

Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri (KSMT) kolluk personelinin görevi esnasında; şüpheli şahısları, etkisiz hale getirmek ve kamu düzenini tesis etmek ve mevzuata uygun müdahale etmek amacı ile uyguladığı savunma ve müdahale yöntemleridir. KSMT eğitim konuları, Jandarma Okulları Beden Eğitimi ve Spor Bölüm Başkanlığı tarafından oluşturulmuş ve 2012 yılından bu yana okullarında jandarmanın savunma sporu olarak öğrencilere Beden Eğitimi dersi alt konusu olarak verilmiştir. KSMT dersi 2016 yılından itibaren Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisinde Anabilimdalı kurularak YÖK’te akredite olmuştur. Kolluğun fiziksel müdahaleler de hukuki sınırlar içerisinde, denge ve orantılılığı gözeterek uyguladığı mekanik ve sinir baskı temelli savunma yöntemi olan KSMT’de hedef; personelin tehlike sinyallerini algılayarak orantılı müdahale teknikleri ve stratejileri geliştirmesidir. KSMT’nin Kanunlara uygun olması, mukavemetin kırıldığı noktada sona ermesi, kendine özgü teknikler içermesi bakımından son yıllarda yerli ve milli bir savunma sporu olarak savunma sporları arasında yerini almakta ve önemi artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Savunma Sporları, KSMT

ABSTRACT

Law Enforcement Defense and Response Techniques (KSMT) during the duty of law enforcement personnel; are the methods of defense and intervention applied in order to neutralize suspicious persons and to establish public order and to intervene in accordance with the legislation. KSMT education subjects were created by the Physical Education and Sports Department of Gendarmerie Schools and since 2012, Physical Education course has been given to students as a sub-subject as a defense sport of the gendarmerie in their schools. Since 2016, the KSMT course has been accredited by YÖK by establishing a department at the Gendarmerie and Coast Guard Academy. The target in KSMT, which is a mechanical and nerve pressure-based defense method applied by law enforcement within the legal limits of physical interventions, taking into account balance and proportionality; personnel to detect danger signals and develop proportionate intervention techniques and strategies. In recent years, KSMT has been taking its place among defense sports as a domestic and national defense sport and its importance has been increasing in terms of being in compliance with the Laws, ending at the point where the resistance is broken, and containing its own unique techniques.

Keywords: Sports, Defense Sports, KSMT

Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri

Spor, kuvvet ve güç gibi motorik özellikleri içeren, rakibi yenerek sporcunun doğuştan getirdiği haz doyumunu sağlamayı hedefleyen, önceden belirlenmiş kuralları olan fiziksel ve ruhsal mücadelelerdir (Şahin, 2002). Spor eğitimi, sporcunun fiziki yapısını kullandığı hareketler ile rekreasyon, sosyalleşme, ruhsal dinlenme, eğlence amaçlı yaptığı faaliyetlerdir (Savaş, 1993).

Savunma sporları bireylerin kendilerini korumak maksatlı olarak savaş sanatı olarak ortaya çıkmıştır. Söz konusu dönemlerde savaş sanatı olarak adlandırılırken, çağımızda savunma sporları olarak adlandırılmaktadır. Bu savunma sanatları birbirinden farklı teknikler ve disiplin içermektedir. Tüm savunma sporlarının ortak amacı sporcuların etik ilkelere uygun, ahlaklı, fiziken ve ruhen iyi olmasını sağlamaktır. Çoğu savunma sporu Uzakdoğu kökenlidir ve temel felsefesi iyilik ve hoşgörüdür (Sönmez, 2016). Savunma sporlarında teknik ve taktik çalışmalar ve tüm motorik özellikler başarıyı etkilemektedir (Akgün, 1993).

Her insan için savunma sporları önemli olmakla birlikte bazı meslekler için dahada önem arz etmektedir. Bu mesleklerin başında ise Kolluk Kuvveti (Polis, Jandarma vb.) gelmektedir. Ülkelerin kolluk kuvvetlerine bakıldığında çoğunlukla ülkeler kendi dövüş sanatlarını oluşturmuş ve federasyonlar kurarak sivil, kolluk personeli ve askeri personele eğitimler vermişlerdir (Öztürk ve Yanar). Türk kolluk kuvvetine bakıldığında ise jandarmaya ait bir savunma sporu olan Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri (KSMT) savunma sanatını oluşturdukları ve bu savunma sanatını tüm kolluk kuvvetine ve diğer kamu personeline eğitimler vermişlerdir.

Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri Tanımı

Kolluk kuvveti görevi gereği zor kullanması gerektiğinde kanunlara uygun müdahale etmesi gerekmektedir. Kolluk personelinin kolluğun zor kullanması şartların oluşması durumunda zor kullanması gerekliliktir. Böyle bir gereklilik durumunda zor kullanılmaması devlet otoritesi ve kolluk açısından çeşitli hukuksal sorunlara neden olmaktadır. Bu nedenle “hangi direniş seviyesinde ne kadar kuvvet uygulanmalıdır?” gibi soruları cevaplandırmak için öncelikle bu eylemi meşru hale getiren “direnme” tanımlanmalı ve sonraki aşamada hangi seviyedeki direnişe ne ölçüde karşılık verilebileceği belirlenmelidir (Demir, Avcı ve Övet, 2015). Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri bu zorunluluk halinde ortaya çıkmıştır.

Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri kolluk personelinin görevi esnasında; şüpheli şahısları, etkisiz hale getirmek ve kamu düzenini tesis etmek

ve mevzuata uygun müdahale etmek amacı ile uyguladığı savunma ve müdahale yöntemleridir (Öztürk, 2022).

Kolluk Savunma ve Müdahale Tekniklerinin Tarihi

KSMT eğitim konuları, Jandarma Okulları Beden Eğitimi ve Spor Bölüm Başkanlığı tarafından oluşturulmuş ve 2012 yılından bu yana okullarında jandarmanın savunma sporu olarak öğrencilere Beden Eğitimi dersi alt konusu olarak verilmiştir. KSMT dersi 2016 yılından itibaren Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisinde Anabilimdalı kurularak YÖK'te akredite olmuştur (Öztürk, 2022).

Kolluk Savunma ve Müdahale Tekniklerine Genel Bakış

Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri oluşturulurken temel prensip Kolluk personelinin görevi esnasında en az zarar görerek ve şüpheliye en az zarar vererek etkisiz hale getirilmesini hedeflemektedir. Mevcut KSMT uygulamalarında kolluk personelinin şüpheli şahıslara müdahalesinde karşılaştığı dirence karşı artan orantıda zor kullanma yetkisini kullanarak müdahalesini esas alınmaktadır. İşlenen suç ve suçlunun direnmesi ile orantılı olarak ve hedeflenen yasal netice çerçevesinde davranılmalıdır. Kolluk personelinin görevini icra ederken karşılaştığı olaylarda gerekli güç kullanımı, karşı tarafın kullandığı güç ile orantılı olarak artırılarak icra edilir ve yasal amaca ulaşıldığı anda güç kullanımına son verilir.

Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri 7 kuşaktan oluşturulmuştur. Bu kuşaklar;

- ✓ Yeşil,
- ✓ Mavi,
- ✓ Sarı,
- ✓ Kırmızı,
- ✓ Açık Kahverengi,
- ✓ Koyu Kahverengi,
- ✓ Siyah kuşaktır.

Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri 3'er aylık bekleme süreleri içermektedir.

Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri Konu Başlıkları

KSMT İçeriğine bakıldığında ana konu başlıkları şu şekildedir;

1. Üst Seviye Vuruşlar
2. Alt Seviye Vuruşlar
3. Tekme Kesmeler
4. Bloklar
5. 360 Derece Şahıs Kontrol Teknikleri
6. Ateşsiz Silah Saldırılarına Müdahale
7. Ateşli Silah Saldırılarına Müdahale
8. Oturan şahıslara Müdahale
9. Yerde Müdahale Teknikleri
10. Sarılmalardan Kurtulmalar
11. Tutmalardan Kurtulmalar
12. Atmalar ve Atmalardan Kurtulmalar
13. Sopa ve Cop Kullanmalar
14. Taşımalar
15. Sinir Baskı Yöntemleri

KSMT'yi diğer savunma sporlarından ayıran en önemli özelliği mekanik ve Sinir baskı temelli savunma ve müdahale sistemi olması ve direncin kırıldığı noktada sona ermesidir (Öztürk, 2022). KSMT savunma ağırlıklı teknikleri içermektedir. KSMT'de şüpheli şahıssa en az zarar vererek ve en az zarar görerek müdahale etmek temel prensiptir (Öztürk, 2022). Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri Kraw maga, sambo, combato gibi savunma sanatlarına benzerlik göstermektedir. KSMT savunma tekniklerini en kısa sürede ve en etkili şekilde öğretme ihtiyacından dolayı geliştirilmiştir. KSMT kişinin doğal reflekslerini eğitmeye ve geliştirmeye yöneliktir. Krav Maga, Kata'ya veya belli bir sıraya dizili hareketler zincirine sahip değildir ve kişi, bir saldırıyı bertaraf etmek için basit hareket dizilerini, herhangi bir diğer dinamik hareketlerle birleştirerek kullanmaktadır (Cohen, 2010; Hollanda, 2012). Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri mücadele sırasında önden, yandan ve arkadan şahısa müdahale edilirken en doğru tekniği kullanır. Şahıs en etkili şekilde etkisiz hale getirilir (Öztürk, 2022; JSGA, 2018).

KSMT savunma sporunda burun altı baskı noktası, çene altı baskı noktası, kulak altı baskı noktası, boyun yan kası baskı noktası, köprücük kemiği baskı noktası, gırtlak baskı noktası önemlidir..Kulak altı burub baskı kulak memesinin altındaki alanı kapsar. Burdaki sinirler vagus siniridir. Çene altı baskı noktası Çenenin yukarısında bulunan sinirlere baskı yapılır. Burun altı baskı burunun altında dudakla birleşen bölgeye baskı yapılmaktadır. Gırtlak altı baskı noktası

boğazın göğüs kafesi ile birleştiği noktada bulunur (Sevindik, 2010). İnsan vücudunun hasas noktaları vardır. İnsan vücudunda sinir noktaları vücudun hassas bölgeleridir. Baskı teknikleri parmak ucu ile yapılmalıdır. Baskı noktalarının duruma göre baş parmak, işaret ve orta parmakten yararlanılmalıdır. Baskı tekniklerinin her insanda yüzde yüz etki göstermeyeceği bilinmelidir. Kolluk baskı uygularken şüpheli şahısı yaralamayacak şekilde nesnelere kullanabilir. Baskı noktalarına orantılı bir şekilde baskı yapılmaktadır. Baskı anlık yapılır ve şüpheli, kolluğun komutlarına itaat zorlanır. Acı nedeni ile şüpheli şüphelinin tepkisi oranında baskı azaltılmaktadır. Ayrıca ilk baskı sırasında şüphelinin kızgınlık, aşırı ağrı nedeni ile direnci artabilmektedir. Bunun için baskı kısa süreli olmalıdır. Kolluk baskı sırasında şüpheliye komut vermeye devam etmelidir. Baskı acı vermek yöntemi ile şüpheli şahısı kontrol etmeyi sağlar (Sevindik, 2010).

Kolluk personeli görevini icra ederken karşılaştığı olaylarda gerekli güç kullanımı, karşı tarafın kullandığı güç ile orantılı olarak artırılarak icra edilir ve yasal amaca ulaşıldığı anda güç kullanımına son verilir. Bu bağlamda, kolluk personeli tarafından ateşli silah kullanılması son tercihtir ve ilk çözüm olarak düşünülmemelidir. Güç kullanımı “bir başkasının hareket ve özgürlüğünü kısıtlamak yönünde fiziksel eylemde bulunmak” şeklinde tanımlanmaktadır (Adams,1999; Akt. Altuntop, 2015). Aşırı güç kullanımı kanunların verdiği denge ve orantılılığı aşarak kolluk personelinin yetkisini aşmasıdır (Altuntop, 2015).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kolluk görevlilerinin, zor kullanmalarını gerektiren hallerde herhangi bir sorumlulukları düşünülemez ancak, kolluk görevlilerinin, zor hallerde “kanunun ve zaruretin tayin ettiği sınırı” aşmaları durumunda, suç işlenmiş olduğundan sorumlulukları söz konusu olacaktır. Bu durumda, ceza kanununda düzenlenmiş bulunan sert muamele, işkence ve kötü muamele ve cebir kullanma suçlarından birisi ile yargılanmaları ve cezalandırılmaları yoluna gidilecektir (Kılıç, 2003). Bu nedenden dolayı hukuki sınırlar içerisinde, denge ve orantılılığı gözeterek uygulanan KSMT'nin tüm güvenlik personeline en uygun savunma tekniği olduğu değerlendirilmektedir. Dünyada ki kolluk kuvvetinin savunma teknikleri eğitimlerine bakıldığında kendi dövüş sanatlarını oluşturup tüm birliklerine kendi dövüş sanatı eğitimlerini verdikleri görülmektedir. Tüm kolluk personeline eğitimde birlik sağlamak maksadı ile KSMT eğitimleri verilmesi gerektiği ve kolluk teşkilatı içinde verilen diğer savunma sporlarının KSMT eğitimi için ket vuracağı değerlendirildiğinden personele sadece savunma sporu olarak KSMT eğitimi verilmesi önerilmektedir. Ayrıca KSMT eğitimleri sadece

kolluk personeline değil KSMT eğitimi talep eden kamu kurumları ve üniversite personeline, üniversitelerin meslek yüksek okullarının Özel Güvenlik ve Mülkiyet Koruma Programlarına ve özel güvenlik şirketlerine yapılacak protokoller ile bu eğitimin verilebileceği değerlendirilmektedir.

KAYNAKLAR

- Altıntop, S. (2015). Kamu Güvenliğini Sağlamada Kolluğun Aşırı Güç Kullanma Sorunsalı. *Gaziantep University Journal Of Social Sciences*, 14: 873-904.
- Akgün, N. (1993). *Egzersiz Fizyolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Matbaası.
- Cohen, E.B. (2010). Globalisation Of The War On Violence: Israeli Close-Combat, Krav Maga And Sudden Alterations In Intensity. *Social Anthropology*, Vol. 18, Issue 3, 267-288. DOI:10.1111/j.1469-8676.2010.00111.x.
- Demir, C. K., Avcı, E., Övet, T. (2015). Hukuki Metinlerden Uygulamaya Kolluk Zor Kullanma Modeli. *Turkish Journal Of Police Studies/Polis Bilimleri Dergisi*, 17(1).
- Hollanda, A. (2012). The End of Keysi Fighting Method – Andy Norman and Justo Dieguez No Longer Working Together. *The Self Defence Expert*, available at: <https://theselfdefenceexpert.com/the-end-of-keysi-fighting-method-andy-norman-and-justodieguez-no-longer-working-together/> accessed on 20 March 2021.
- Öztürk E., (2022). Ters Yüz Edilmiş Sınıf Yönteminin KSMT Ye Olan Etkisinin Farklı Parametreler Açısından Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Entütüsü, Ankara.
- Savaş, İ. (1993). *Spor Sözlüğü Terimler ve Açıklamalar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Sevindik, M. (2009). *Polis Savunma Taktikleri Teori ve Pratik*. Ankara: Dörtbay Yay.
- Sönmez, İ.H. (2016). Judo; Bedenen, Fikren ve Ahlaken Gelişmek İçin. Ankara: ARCS.
- Şahin, H.M. (2002). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kılıç, A. (2003). Kamu Hukuku Ana Bilim Dalı Kolluğun Zor Kullanma Görevi ve Yetkisi. Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- JSGA (2018). *Beden Eğitimi ve Kolluk Savunma ve Müdahale Teknikleri*. Ankara: JSGA Yayınları.

8. BÖLÜM

Çocuklarda Spor ve Egzersizın Büyümeğe Etkisi

Engin ÇİNİBULAK¹

ÖZET

1. GİRİŞ

İnsanın yaşamı içinde çocukluk dönemi, birtakım beceriler edindiği, fiziksel ve zihinsel özelliklerini geliştirdiği bir dönem olmanın yanında yetişkin hayatının temellerini atıp şekillendirdiği uzun erimli bir işlevi de içinde barındırır. Bu dönemde elde edilen alışkanlıklar, beceriler kişinin yaşamında önemli rollere sahip olmaktadır. Örneğin spor başlama kararı alınan bir çocuk için seçilen branşa göre farklı bir sosyal yaşamı, vücut yapısı, motor becerileri gelişecek ve bu ekseninde bir yaşam sürdürecektir. Çünkü yaşamın ilerleyen dönemlerinde, alışkanlıkları değiştirmek veya yeni beceriler kazanmak için eskilerine zaman ayırmayı bırakmak, yeni beceriye uygun motorik becerileri geliştirmek günümüz ekonomik ve sosyo-kültürel yaşamında çok kolay gerçekleşmemektedir. Bu bağlamda çocukluk döneminde çok daha geniş perspektifi kapsayan bir gelişim sağlanması, çocuğun yaşamının ileriki dönemlerinde çok daha farklı seçeneğinin olmasını sağlayacaktır. Diğer türlü, seçeneği kıt bir yaşama sürükleyecektir ki 21. yüzyıl becerileri içinde sayılan öğrenmeyi öğrenme, yani mevcut bilgi, becerileri geliştirirken kendi kendine yeni beceriler kazanabilme noktasında kişiyi sınırlandıracaktır. Bu sınırlandırmayı önlemek adına en azından toplumsala yayılmaya çalışılan konularda çok daha geniş bir perspektife yayılan bir eğitim sunulup, kişinin kendi becerilerini kendi seçimiyle oluşturup yaşamına entegre edebileceği bir imkân sunabilmek gerekmektedir (Seydioğlu, Yağcı 2022). Bu imkanların sunulabileceği konular arasında sayılabilecek egzersiz ve spor kavramları, bu çalışma bağlamında çocukluk dönemindeki önemleri ekseninde incelenecektir. Bu incelemeyi yaparken öncelikle çocukluk dönemindeki spor ve egzersizin önemine dair literatür taranarak konuyla ilgili yapılmış çalışmalardan derlenecek bilgiler toplanmış ve daha sonra konuya dair belirlenmiş temaları destekleyen çalışmalar incelenmiştir. Bilgilerin sunumu noktasında ilk önce kısaca spor, egzersiz, çocukluk dönemine dair kavramsal bilgiler sunulmasının gerekli olduğu düşünülmüş ve çalışmada ilk olarak bu kavramlara dair bilgiler sunulmuştur.

2. ÇOCUKLUK DÖNEMİ

Erik Erikson 1982 yılında yayımladığı “The Life Cycle Completed” adlı çalışmasında yaşamın sekiz aşaması olduğunu belirtmiştir. Bu sekiz aşamanın beş aşaması 18 yaş altını yani çocukluk dönemini işaret etmektedir:

1. Erken Bebeklik/Güven-Güvensizlik İkiliği Dönemi (0-1.5 yaş arası)
2. Bebeklik/Özerklik-Utanç, Kuşku İkiliği Dönemi (1.5-3 yaş arası)
3. Erken Çocukluk/Girişimcilik-Suçluluk İkiliği Dönemi (3-6 yaş arası)
4. Orta Çocukluk/Çalışkanlık-Aşağılık Duygusu İkiliği Dönemi (6-12 yaş arası)

5. Ergenlik/Kimlik-Rol İkiliği Dönemi (12-18 yaş arası)
6. Genç Yetişkinlik/Yakınlık-Tecrit İkiliği Dönemi (19-40 yaş arası)
7. Orta Yetişkinlik/Üretkenlik-Durgunluk İkiliği Dönemi (40-65 yaş arası)
8. Yaşlı Yetişkinlik/Bütünlük-Umutsuzluk İkiliği Dönemi (65 yaş ve üstü) (Erikson, 1982)

Erikson'un sunduğu aşamalar incelendiğinde, ilk beş aşamanın 18 yaşına kadar olan süreci kapsadığı görülmektedir. Bu durumu, Birleşmiş Milletler'in 1989 yılında kabul ettiği Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin 1. maddesindeki, 18 yaşına kadar her insanın çocuk olarak kabul edilmesi gerektiği ibaresi (UNICEF, n.d.) ile birleştirdiğimizde çocukluk dönemine dair hem resmi hem de akademik bir mutabakatın bulunduğu ifade edilebilir.

3. EGZERSİZ VE SPOR

Boş Zaman Spor: Katılımcı tarafından istenenden daha yüksek bir yoğunlukta oynamak, oynamaya devam etmek veya oynamak için baskı olmaksızın rekreasyonel fiziksel aktiviteler (Takken ve ark., 2011).

Egzersiz: Alıştırma (TDK, 2022); Aktive edilmiş kaslar tarafından kuvvet üretilmesini içeren her türlü aktivite (Knuttgen ve Kraemer, 1987).

Fiziksel Aktivite: Dinlenme seviyesinin üzerinde metabolik hızı artıran kas kasılmasından kaynaklanan herhangi bir aktif vücut hareketi (Takken ve ark., 2011).

Spor: Sabit taahhütler ve adil oyun kuralları içinde organize, rekabetçi ve beceri odaklı fiziksel aktiviteler (Takken ve ark., 2011).

Yukarıda verilen tanımların ve kavramların ötesinde spor, beden eğitimi, egzersiz, fiziksel aktivite gibi kavramların birbiri yerine kullanıldığı dikkat çekmektedir (Orhan, 2019). Bu kavramların arasından spor ve egzersiz kavramları bu çalışmanın odağında olsa da genel olarak bütün bu kavramlar arasındaki en temel ayrımın rekabet, yarışma ve bu yarışmacı rekabetten doğan sosyo-ekonomik unsurlar olduğu ifade edilebilir (İnal, 2014).

4. EGZERSİZ VE SPOR YAPMANIN FAYDALARI

Çocukluk döneminde yapılan egzersiz ve sporun önemini açıklamak için egzersiz ve sporun genel anlamdaki faydalarına değinmek gerekir. Bu bağlamda dört başlıktan söz edilebilir:

1. Fizyolojik ve biyolojik faydaları: Bedenin ve zihnin direncini arttırmak. Kilo, yağ dengesini sağlamak. İç organların çalışmasında ve kalp-damar sisteminin performansını arttırmak.
2. Sosyolojik faydaları: Eğitim alanında önemli bir araç olmak. Farklı dil, din, ırktan insanların ortak bir payede buluşmasını sağlamak. Toplumsal ortamda

dürüstlük, dayanışma, iş birliği, saygı, sevgi gibi özellikleri geliştirmek. Kötü alışkanlıklardan uzaklaştırmak. Stres gibi duyguların üstesinden gelinmesinde bir araç olmak.

3. Psikolojik faydaları: Uyum sağlayabilme, hoşgörü gösterebilme, sorumlu olabilme, anlık karar verebilme gibi özelliklerin gelişimine katkı sunmak. Olumsuz davranış ve duyguların olumlu davranış ve duygulara dönüştürülmesini sağlama. İrade ve zekâ gelişimi katkı sağlama.
4. Ekonomik faydaları: Spor organizasyonlarına katılanlardan branşa özel malzeme üreticilerine kadar geniş bir ağda spor paydaşlarının maddi kazanım elde etmesi. Spor turizmi, spor yatırımı gibi girişimcilik alanlarının ortaya çıkması ekonomik bir araca dönüşerek spor endüstrisinin büyümesi. Fiziksel anlamda kuvvetli insanların çalışma hayatlarında daha verimli olmalarının sağlanması (İnal, 2014).

Egzersiz ve sporun faydaları noktasında bedensel ve motor gelişim, bilişsel gelişim, kişilik gelişim konuları üzerinden gidilebilir. Ancak gelişim için acele edilmemeli, bir rekabete dönüştürülmemelidir. Her çocuğun farklı evrelerden geçtiği gerçeği ile hareket edilerek hem çocuk hem de toplum açısından doğru adımların atılması gerektiği unutulmamalıdır (Koçak, 2019).

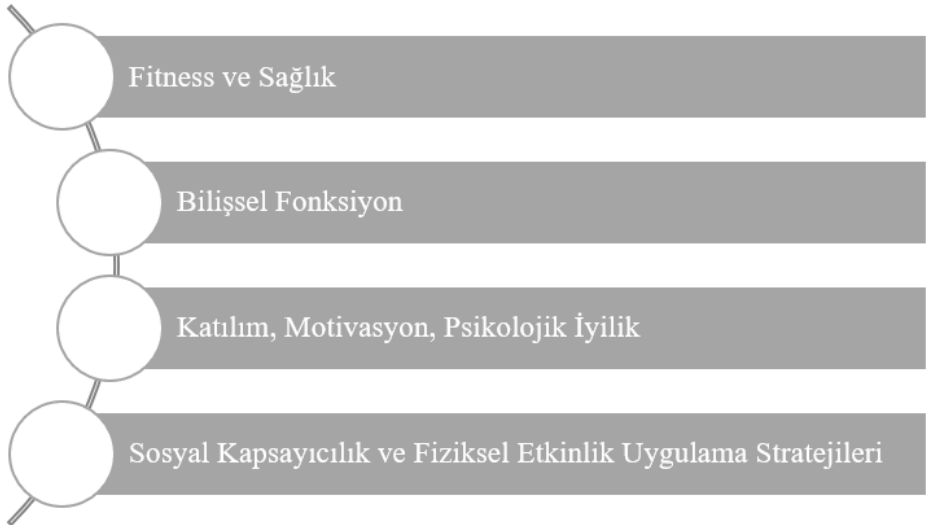
Çocukluk döneminde spor ve egzersizin önemine değinmeden önce spor ve egzersizin nasıl yapılması gerektiğini açıklamak yerinde olacaktır. Bu bağlamda egzersizin şiddeti, süresi ve frekansını doğru ayarlamak gerekmektedir. Bu çerçevede yoğun kuvvet antrenmanları gibi uygulamalardan kaçınılarak farklı egzersiz setlerini 8-12 defa tekrarlayarak setler arası 1-2 dakikalık dinlenme anları yaratarak yapılan toplamda 60 dakikalık egzersizin faydalı olacağı görülmektedir. Dolayısıyla yapılabilecek aktiviteler, fiziksel egzersiz, takım sporları, çift ve bireysel sporlar, boş zaman sporları gibi dört temel başlıkta incelenebilir. Bununla birlikte, bazı pediatrik hastalıklara sahip çocukların çok daha özel bir egzersiz programı yapması gerektiği unutulmamalıdır. Örneğin, obezite için yürüme, rekreasyonel oyunlar, yüzme; Serebral palsi için ROM, ambulasyon VO2 maxı artıran aktiviteler; Spina bifida için kol-omuz dirençli eğitimi, tekerlekli sandalye sporları; Anoreksia nervosa için çeşitli, düşük enerji ihtiyacı egzersiz reçeteleri uygulanabilir (Baltacı, 2008). Bu noktada öğretmen faktörünün değişkenlik gösterdiği üzerinde durulması gereken bir unsurdur. Hong Kong'da dört farklı anaokulunda 25 farklı öğretmenin beden eğitimi derslerinin incelendiği bir çalışmada, fiziksel koşullar ile öğretmenlerin ders işleme biçimlerindeki farklılıkların önemli bir unsur olduğunun, derslerin süresinin 60 dakikalık egzersiz süresine ulaşmada sorun yarattığının altı çizilmiştir (Chow, McKenzie ve Louie, 2015).

5. ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE YAPILAN SPOR VE EGZERSİZİN ÖNEMİ

Baltacı (2008), çocukluk döneminde spor ve egzersizin önemini ‘neden’ sorusu üzerinden açıklamış ve aşağıda sunulan faktörlere değinmiştir:

- “Gelişmiş fiziksel uygunluk,
- Beceri gelişimi,
- Düzenli, sağlıklı fiziksel aktivite,
- Diğer konulardaki gelişimi destekleme,
- Kendine güven ve özgüven gelişimi,
- Hedefleri kurma tecrübesi,
- Öz disiplin,
- Muhakemenin gelişmesi,
- Azalan stres,
- Kuvvetli ikili ilişkiler” (Baltacı, 2008).

Bangsbo ve arkadaşları (2016), Kopenhag Konsensüs Konferansı’nda çocukluk dönemini kapsayan süreçte fiziksel aktivite, spor, egzersiz gibi faaliyetlerin dört tema üzerinden ele alınması gerektiğine dair bir konsensüste buluşmuşlardır. Bu dört tema Şekil 1’de de görüldüğü üzere; (1) fitness ve sağlık, (2) bilişsel fonksiyon, (3) katılım, motivasyon, psikolojik iyilik ve (4) sosyal kapsayıcılık ve fiziksel etkinlik uygulama stratejileri olmak üzere dört tanedir.



Şekil 1. Çocukluk Dönemindeki Spor ve Egzersize Dair Temalar

İlk tema olan ‘Fitness ve Sağlık’ çerçevesinde kardiyometabolik hastalıklara dair erken dönem sinyallerin anlaşılması, bu sinyalleri yakalamada kardiyorespiratuar kondisyon ve bel/boy skorlarının saha bazlı testi gibi araçların kullanılması, kardiyometabolik odaklı durumlar ve risklere karşı şiddetli egzersiz ile olumlu etkiler göstermesi, orta ve düşük yoğunluklu egzersizler ile kardiyometabolik zindeliği geliştirmesi, çocuklarda görülen kronik hastalıkların tedavisinin yapılması, ağırlık çalışmalarını ile hem kardiyometabolik zindeliğinin hem de kas-iskelet sağlığının güçlendirilmesi gibi alt temalara değinilmiştir (Bangsbo ve ark., 2016).

Sağlıklı bir beden, kilo kontrolü, fiziksel aktiflik gibi konularda çocukluktan ergenliğin sonuna kadar egzersiz ve sporun sürdürülmesi gerektiği açıktır (Pahkala ve ark., 2013). Haftada en az bir kez spora katılan çocukların daha iyi bir fiziksel kapasiteye sahip olduğu ve obezite ve kilo sorunları ihtimalinin azaldığı görülmüştür (Drenowatz ve ark., 2013). Bu bağlamda farklı araştırmalar yapılmıştır. Ankara’da 7-10 ve 11-14 yaş gruplarından toplam 2400 çocukla yapılan, 1995, 2000, 2005 ve 2010 yıllarında boy, kilo, vücut kitle indeksi ve beş farklı vücut bölgesindeki deri kalınlığının toplamı ölçümlerinin alındığı bir çalışmada; boy dışındaki bütün unsurlarda anlamlı derecede artış olduğu görülmüştür (Akalan, 2013). Bu durum özellikle televizyon, bilgisayar gibi aletlerin kullanımının yaygınlaşması ve kültürel birtakım değişiklikler sonucu çocukların daha hareketsiz bir yaşayışa geçtiklerini gösteriyor şeklinde yorumlanabilir. Altındağ ve Sert (2009) tarafından yapılan 12 yaş ortalamasına sahip toplamda 81 çocuğun katıldığı bir çalışmada, çocuklarda sedanter yaşamın fazla kilo ve obeziteyi tetikleyeceğine dair sonuçlara ulaşılması ve bunun için egzersiz ve sporun tavsiye edilmesi hem yorumumuzu desteklemekte hem de çocuklukta yapılacak spor ve egzersizin fazla kilolar ve kilo nedeniyle oluşan hastalıklara karşı önemini de göstermektedir. Buna ek olarak, voleybol branşı ile ilgilenen 11-13 yaş arası kız çocukları ile hiçbir spora katılım göstermeyen 11-13 yaş arası kız çocukları arasındaki kemik yapılarının incelendiği bir çalışmaya göre, voleybol yapan çocukların kemik yapılarının çok daha kuvvetli olduğu görülmüştür (Cinemre, Turnagöl ve Okut, 2011). Sevimli ve Koçyiğit’in (2009) yaptığı çalışmaya göre ise spor yapan 11-17 yaş arası çocuklarda yapmayanlara göre kardiyopulmoner sistemlerinin çok daha verimli bir şekilde çalıştığı görülmüştür. Bu bağlamda egzersiz ve sporun çocukluk döneminde faydalı ve önemli olduğu ifade edilebileceği gibi; 2018 Aralık öncesini kapsayan bir sistematik inceleme çalışmasında, çocukluk döneminde spora katılımın sağlanması ile yetişkinlikte fiziksel aktiviteye katılma arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüş olması (Batista ve ark., 2019), çocukluk döneminde yapılan spor ve egzersizin çok daha kalıcı ve uzun vadeli etkileri olduğunu da

göstermektedir. Janz, Dawson ve Mahoney (2000), egzersiz ve sporun uzun vadeli faydalarının ortaya çıkmasında ergenliği, önemli bir evre olarak konumlandırarak bulgulara ulaşmışlardır. Kari ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür.

İkinci tema olan ‘Bilişsel Fonksiyon’un alt temaları olarak çocukların egzersiz yaparak kazandığı kardiyometabolik zindelik ile beyin yapısı, beyin fonksiyonu ve bilişin de güçlendiği, skolastik performansın desteklendiği belirtilmiştir. Buna ek olarak, egzersiz kapsamında yapılacak tek bir ders, antrenman veya seansın ya da temel hareket becerilerine sahip olmanın bilişsel fonksiyonları desteklediği ifade edilmiş; akademik ders zamanından fiziksel aktivitelere ayıracak zamanın da akademik başarıyı düşürmediğinin altı çizilmiştir (Tuna ve ark, 2022).

Temel motor becerilerin öğreniminde en önemli evre olan çocukluk dönemi, insan yaşamının geneli değerlendirildiğinde farklı sportif aktivitelere katılımdan sağlıklı yaşlanmaya kadar birçok konuda bir altyapı oluşturmaktadır (Vandorpe ve ark., 2012). Buna ek olarak egzersiz ve sporun çocuklar için önemini açıklarken motor beceriler ekseninde Gallahue, Ozmun ve Goodway’in (2011) geliştirdiği kum saati modeli özel bir yere sahiptir. Modele göre doğum ile başlayan refleksif hareket döneminden sonra sırasıyla ilkel hareket dönemi, temel hareketler dönemi ve özelleştirilmiş hareketler dönemi gelmektedir. Bu dönemlerde edinilen egzersiz ve spordan gelen motorik becerilerin yaşam boyu günlük, rekreatif ve rekabetçi kullanıma dönüştüğü belirtilmiştir. Orhan ve Ayan (2018) psikomotor ve gelişim kuramları üzerinden spor pedagojisini inceledikleri çalışmalarında, Piaget’in bilişsel gelişim kuramına değinmiş ve bu kuram üzerinden yaptıkları değerlendirmede, çocukların fiziksel gelişiminin yanında bilişsel ve ahlaki gelişimlerinin de şekillendiğini, bu şekillenmenin gerçekleşmesinde belli kuralları olan sportif aktivitelerin veya egzersizlerin önemli bir rol olarak değerlerin kalıcı bir şekilde öğretilmesinde önemli bir araç olacağının altı çizilmiştir. Değerlerin kazandırılması ile üçüncü temada değinilecek bazı alt temaların da desteklendiği ifade edilebilir.

Üçüncü tema olan ‘Katılım, Motivasyon, Psikolojik İyi Halk’ bağlamındaki alt temaların içinde egzersiz ve spora katılımın benlik saygısı sağlamlasının yanı sıra akran, aile gibi çevresel unsurlarla bir iletişim ve ilişki kurulmasına da imkân verdiği, çocukların motivasyonlarına ve psikolojik iyi oluşlarına olumlu etki edecek özerklik, sosyallik, şefkat temelli bir egzersiz ve spor ortamının varlığı, bu ortamda kurulan arkadaşlıkların ve sosyal kabulün içsel motivasyon, algılanan yeterlik ve katılıma pozitif etkide bulunduğu, aileden gelen davranışlar, eğitimcilerin sunduğu eğitimin içeriği ve kalitesinin yaşamsal becerilere ve değerlere olumlu etkide bulunduğu belirtilmiştir (Bangsbo ve ark, 2016).

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı ve Gesell'in olgunlaşma kuramı üzerinden spor pedagojisini inceleyen Orhan ve Ayan (2018), çocukların çevrelerinde rol model alabilecekleri kişileri gözlemleyerek spor kültürü ve alışkanlığı kazanabileceğini, bunun yanında ancak uygun bir ortam olduğunda spor ile gelişimin ele ele gidebileceğini belirtmiştir. Bu durum aynı zamanda dördüncü temada değinilecek fırsat eşitliği bakımından da önemli bir konumdadır. Havighurst'un gelişim kuramına da değinen Orhan ve Ayan (2018), bu kuram üzerinden spor ve egzersizin çocuk gelişiminde önemli bir rolü olduğunu belirtmiş, fiziksel ve bilişsel gelişimin yanında sosyalleşmeyi de sağlayabilmesi ile spor ve egzersizin bu rolü üstelenebileceğine değinmiştir. Dördüncü temanın içeriğinde olan stratejiler sunmayı, fırsatlar yaratmayı da içeren bu anlayış ile spor ve egzersiz için uygun alanların yaratılmasından çeşitli etkinliklere düzenlemeye kadar farklı uygulamalara gidilebileceği ifade edilmiştir. Ayrıca çocukluk döneminde egzersiz yapmanın benlik saygısını da geliştirdiği belirtilmiştir (Ekeland, Heian ve Hagen, 2005).

Katılım ile ilgili önemli bir konu, branşlaşmadır. Cote, Horton, MacDonald ve Wilkes (2009), bu konuda erken uzmanlaşma ile örnekleme (sampling) şeklinde iki yaklaşıma değinmişlerdir. Erken uzmanlaşma ile tek bir branşta uzmanlaşma yollarının açıldığı ve bu yaklaşımın etkili olduğu ileri sürülmüş ancak genel gelişim noktasında birtakım gedikler olduğu da vurgulanmıştır. Diğer taraftan örnekleme ile yaşam becerileri, toplum yanlısı davranış, sağlıklı kimlik, çeşitli akran grupları ve sosyal sermaye konularında çocuğun gelişimine yardımcı olunduğu belirtilmiş, uzmanlaşma noktasını da göz ardı etmemesi ile bu bağlamda verimini kaybına yol açmadığından söz edilmiştir. Gallant ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmada da örneklemenin erken çocuklukta başlaması gerektiği, ergenlik evresinde uzmanlaşmaya geçilebileceği ifade edilmiştir. Çoknaz (2016) da motor gelişimini merkeze aldığı çocuk ve spor konularını incelediği çalışmasının sonucunda, özellikle erken dönemde branşa özgü hareketlere yönelmesi hatasının ısrarla yapıldığını belirtmiş, bu hata ile çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerinin zarar gördüğüne değinmiştir. Bu bağlamda çocukların egzersiz ve spora katılımında dikkat edilmesi gereken en önemli unsur, çocuğun gelişimini merkeze alan rekabet, başarı gibi konuları çok daha arka plana atan bir yaklaşımla hareket edilmesi gerektiğidir. Bir diğer önemli unsur okulların bu konudaki rolüdür. Fazla kiloya sahip çocukların, obez çocukların arttığı, ekran zamanının arttığı, sedanter yaşamın arttığını belirten Pate ve arkadaşları (2006), bu konuya bir önlem olarak okulların liderlik yapması gerektiğini belirtmiştir. Bu çerçevede, çocukluk döneminde egzersiz ve sporun önemi konusunda katılım temasının okulları da içine aldığı görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş bağlamında değerlendirilebilecek başa çıkma ve stratejileri konusundaki spor bilimi çalışmalarını inceleyen Holt, Hoar ve Fraser (2005), özellikle ergenlik evresinde başa çıkma tepkilerinin bilişselliğe kaydığını, kız çocukların duygusal odaklı, erkek çocukların ise problem odaklı davrandığını belirtmektedir.

‘Sosyal Kapsayıcılık ve Fiziksel Etkinlik Uygulama Stratejileri’ olarak belirlenen dördüncü temanın alt temaları ise egzersiz ve spora katılımında cinsiyet, din, dil, ırk, sosyoekonomik konum gibi unsurların etkili olduğu, bu unsurların üzerinde doğan her türden ve çeşitten egzersiz ve spor fırsatları ile hem fırsat eşitliği konusunda hem de çocukların birey olarak tanınması konusunda yararlar sağlanabileceği ifade edilmiştir (Bangsbo ve ark, 2016).

Chase ve Dummer’ın (1992) çalışmasında sosyal statü değişkeni olarak sporun rolünün kızlarda popüler olmaktan sonra geldiği görülürken erkeklerde ilk sırada sporun olduğu görülmüştür. Aynı çalışma 30 yıl sonra tekrarlanmış ve sonucunda kızlarda sporun rolünün değişmediği görülmüştür ve kadınların spora katılımının arttığı bir ortamda bu durumun araştırılması gerektiğine vurgu yapılmıştır. Diğer yandan erkeklerde sporun rolünün azaldığı, akademik başarının ise yükselişe geçtiği ifade edilmiştir. Bu duruma dair fiziksel ortamda bir aktivite yapmanın yerine mevcut teknolojik gelişmelerle aktivite alternatiflerinin oluşmasının payı olduğu düşünülmüştür. Son olarak ilk araştırmada incelenmeyen ırk konusu ikinci çalışmada incelenmiş ve Afrikalı-Amerikalı çocuk ve ergenlerin akademik başarı ve maddi kazanımları spora kıyasla daha yüksek seviyede sosyal statü değişkeni olarak tanımladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular, İspanyol olmayan beyazlar olarak alınan grubun, sporu Afrikalı-Amerikalı çocuk ve ergenlere göre çok daha yüksek bir seviyede sosyal statü değişkeni olarak gördüğünü ortaya koymuştur. Bu durumda Afrikalı-Amerikalılar üzerine geliştirilen sporla ilgili olma kalıbının çok da doğru olmadığını göstermesi açısından önemlidir (Chase ve Machida, 2011). Bu bağlamda sosyal kapsayıcılık açısından sporun ve egzersizin farklı şekillerde konumlandırılmasının bireyler ve gruplar nezdinde değiştiği görülse de genel anlamda her bir insanın az ya da çok spor ve egzersizle bir bağlantı kurduğunun bilinmesi spor ve egzersizin önemini ortaya koyması açısından değerlidir. Söz konusu çalışmalarda da çocukluk dönemi içindeki insanların bu bağlantının farkında olması sosyal kapsayıcılık temasının bir dışavurumu olarak nitelendirilebilir.

Kambas ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada (2012), motor beceriler ile fiziksel aktivite arasındaki bağlantı incelenmiş, motor becerileri yüksek çocukların daha aktif olduğu belirtilmiştir. Bununla beraber, motor becerilerin

gelişiminde koordinasyona odaklanan, farklı hareket kalıplarının entegresini sağlayan stratejilerin geliştirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Ortega, Ruiz, Castillo ve Sjöström (2008) tarafından yapılan çocuk ve ergenlerde fiziksel sağlık ile egzersiz ve spor arasındaki ilişki konusunu içeren derleme çalışmasında öneri olarak fiziksel aktivite programları ve sağlık geliştirme politikalarının kardiyorespiratuar zindelik ile farklı fiziksel uygunluk (hız, çeviklik, kuvvet gibi) bileşenlerini içerecek şekilde tasarlanmaları gerektiği, okullarda fiziksel yetersizlikleri olan çocukların belirlenmesi ile bu çocukların aktifleşmesini sağlayacak stratejilerin geliştirilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Deryahanoğlu (2019), sporun sosyalleşme ve yabancılaşma ile ilişkisini araştırmış ve sporun hem sosyalleşme hem de yabancılaşma konularında önemli bir araç olduğuna değinmiştir. Sosyalleşme noktasında katılımın, kimlik gelişiminin önemli olduğunu, burada kazanılacak deneyimlerin çocuğa önemli değerler kazandırarak dil, din, ırk, cinsiyet gibi konularda daha uyumlu olabildiğini sağlayacağını ifade etmiştir. Yabancılaşma noktasında ise çocuğun girdiği ortamda kabul görmemesine neden olabilecek unsurlardan dolayı sağlıklı bir yetişkin hayatı geçirebilecekleri bir geleceğe sahip olma riskleri olduğunu görüp buna göre bir ortam yaratılmasının önemi üzerinde durulmuştur.

Tüm bu temaların yanında çocukluk döneminde spor ve egzersizin öneminin anlaşılmasında farklı engel seviyelerine sahip çocuklara da değinilmesi gerekmektedir. Her tür engel farklı sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle bu çocukların her biri özeldir. Her birine özel egzersiz programları ve aktiviteler hazırlanması gerekir. Genel anlamda ise spor ve egzersizin engelli çocuklar için önemine dair tamamlayıcı tedavi, sosyal uyum ve psikolojik iyilik, yalnızlığı azaltma, bağımsız hareket edebilme gibi konulara değinilebilir (Kızar ve ark., 2015).

6. SONUÇ

Çocukluk döneminde spor ve egzersizin öneminin incelendiği bu çalışmaya göre, sporun ve egzersizin fiziksel gelişim ve sağlık gibi faydalarının ötesinde motor beceriler, bilişsel gelişim, psikolojik gelişim, sosyalleşme, kişisel gelişim konularında önemi olduğu görülmüştür. Bu konuların yanında engelli çocuklar içinde egzersiz ve sporun önemine tedavi, psiko-sosyal gelişim, fiziksel gelişim konuları kapsamında değinilmiştir. Buna ek olarak, yetişkin hayatına etkileri bakımından da çocukluk döneminde yapılacak spor ve egzersizin çok önemli olduğu görülmüştür. Bu öneme vurgu yapmak adına erken çocukluk döneminden itibaren düzenli fiziksel aktivite yapılması gerektiği, çocukların hareketsiz yaşama uyum sağlayacakları bir ortamın oluşmasını engelleyecek türde oyun ve fiziksel aktivitelerin geliştirilmesi gerektiği ifade edilmiştir (Ayan ve Memiş,

2012). Egzersiz ve sporun çocuklar açısından faydasına dair yapılan çalışmaları inceleyen Biddle ve Asare (2011), depresyon, kaygı, benlik saygısı, bilişsel işlevsellik konularında olumlu etkileri olduğu ifade edilen egzersiz ve spora dair kanıtların yeterince güçlü olmadığını ifade ederken hareketsizlik ile zihinsel sağlık arasında doğrusal ve tutarlı kanıtların olduğuna değinmiştir. Başka bir deyişle, hareketsiz kalan çocukların zihinsel sağlığında bozulmalar olduğu çok daha net bir şekilde ortaya konmakta iken fayda noktasında egzersiz ve sporun olumlu etkilerinin düşük ve orta düzeyde olmasına rağmen araştırma tasarımlarından ötürü güçlü bir kanıtın elde edilemediği belirtilmiştir (Biddle ve Asare, 2011).

Hemming (2007) tarafından beden eğitimi dersine dair çocuklarla yapılan görüşmelerden elde edilen sonuçlar hem devletler hem de eğitimciler için önemli sonuçlar ortaya koymuştur. Bu çalışmada görülmüştür ki çocuklar, devlet, okul gibi kurumların dayattığı ‘sağlık’, ‘disiplin’, ‘medenilik’ gibi unsurları içeren beden eğitimi programlarına karşı fiziksel ve duygusal anlamda kendi isteklerinin de müzakere edilebileceği mekanizmalar geliştirmektedir. Çocukların buradaki birinci önceliğinin eğlenme olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, mevcut devlet politikalarından üretilen beden eğitimi politikalarının çocuklarını isteklerine de yanıt vermesine dair öneriler geliştirilmesi gerektiği de eklenmiştir. Bu durum hem çocuklara dair fiziksel aktivite stratejileri geliştirilmesi noktasında hem de çocukların kendi ihtiyaçlarını savunma ve kendi isteklerini belirtme noktasında devletlerin ve eğitimcilerin dikkatinden kaçanlar olduğunu göstermesi açısından önemli olduğu gibi egzersiz ve sporun çocukların için önceliğinin farklı olduğunu göstermesi açısından da önemlidir. Bu bağlamda her ne kadar yukarıda ifade edilen temalar çok önemli olsa da çocukların bunları eğlenerek yapması için adımlar atılması da bir o kadar önemlidir.

KAYNAKÇA

- Akalan, C. (2013). Body composition changes among 7-14 years old male children living in Ankara province-a fifteen year cross-sectional study. *Life Science Journal*, 10(4s), 348-353.
- Altındağ, Ö., & Sert, C. (2009). Çocuklarda Vücut Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite ilişkisi: Pilot Çalışma. *Turkish Journal of Physical Medicine & Rehabilitation/Turkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 55(2), 60-63.
- Ayan S, Memiş A (2012). Erken çocukluk döneminde oyun. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 143-149.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve Spor. Birinci Basım: Şubat*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., ... & Elbe, A. M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British journal of sports medicine*, 50(19), 1177-1178.
- Batista, M. B., Romanzini, C. L. P., Barbosa, C. C. L., Blasquez Shigaki, G., Romanzini, M., & Ronque, E. R. V. (2019). Participation in sports in childhood and adolescence and physical activity in adulthood: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 37(19), 2253-2262.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Cansoy, R. (2018). Uluslararası çerçevelere göre 21. yüzyıl becerileri ve eğitim sisteminde kazandırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 3112-3134.
- Cinemre, A., Turnagöl, H., & Okut, G. (2011). Voleybolcu Çocukların Kemik Yapılarının Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 49-58.
- Chase, M. A., & Dummer, G. M. (1992). The role of sports as a social status determinant for children. *Research quarterly for exercise and sport*, 63(4), 418-424.
- Chase, M. A., & Machida, M. (2011). The role of sport as a social status determinant for children: Thirty years later. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(4), 731-739.
- Chow, B. C., McKenzie, T. L., & Louie, L. (2015). Children's Physical Activity and Associated Variables during Preschool Physical Education. *Advances in Physical Education*, 5, 39-49. <http://dx.doi.org/10.4236/ape.2015.51005>

- Côté, J., Horton, S., MacDonald, D., & Wilkes, S. (2009). The benefits of sampling sports during childhood. *Physical and Health Education Journal*, 74 (4), 6-11.
- Çoknaz, H. (2016). Motor gelişim boyutuyla çocuk ve spor. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 83-91.
- Deryahanoğlu, G. (2019). Sporun Çocukların Sosyalleşme ve Yabancılaşma Düzeylerine Etkisi. Ed: Canlı, U., Taşkın, C., Koçak, Ç. V. *Çocuklar İçin Spor Eğitimi içinde* (s. 221-240). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Drenowatz, C., Steiner, R. P., Brandstetter, S., Klenk, J., Wabitsch, M., & Steinacker, J. M. (2013). Organized sports, overweight, and physical fitness in primary school children in Germany. *Journal of obesity*, 2013, (935245), 1-7. <https://doi.org/10.1155/2013/935245>
- Ekeland, E., Heian, F., & Hagen, K. B. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British journal of sports medicine*, 39(11), 792-798.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York: W. W. Norton Company.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2011). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Seventh Edition. New York: McGraw-Hill Companies.
- Gallant, F., O'Loughlin, J. L., Brunet, J., Sabiston, C. M., & Bélanger, M. (2017). Childhood sports participation and adolescent sport profile. *Pediatrics*, 140(6), 1-10.
- Hemming, P. J. (2007). Renegotiating the primary school: children's emotional geographies of sport, exercise and active play. *Children's Geographies*, 5(4), 353-371.
- Holt, N. L., Hoar, S., & Fraser, S. N. (2005). How does coping change with development? A review of childhood and adolescence sport coping research. *European Journal of Sport Science*, 5(1), 25-39.
- İnal, A. N. (2014). *Beden eğitimi ve spor bilimi*.4. Basım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Janz, K. F., Dawson, J. D., & Mahoney, L. T. (2000). Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: the Muscatine study. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(7), 1250-1257.
- Kambas, A., Michalopoulou, M., Fatouros, I. G., Christoforidis, C., Manthou, E., Giannakidou, D., ... & Zimmer, R. (2012). The relationship between motor proficiency and pedometer-determined physical activity in young children. *Pediatric exercise science*, 24(1), 34-44.

- Kari, J. T., Tammelin, T. H., Viinikainen, J., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T., & Pehkonen, J. (2016). Childhood physical activity and adulthood earnings. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(7), 1340-1346.
- Kızar, O., Dalkılıç, M., Uçan, İ., Mamak, H., & Yiğit, Ş. (2015). The importance of sports for disabled children. *Merit Research Journal of Art, Social Science and Humanities*, 3(5), 58-61.
- Koçak, Ç. V. (2019). Çocukların Gelişim Dönemi Özellikleri ve Sporun Gelişim Alanları Üzerindeki Etkileri. Ed: Canlı, U., Taşkın, C., Koçak, Ç. V. *Çocuklar İçin Spor Eğitimi içinde* (s. 1-32). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Knuttgen, H. G., & Kraemer, W. J. (1987). Terminology and measurement. *Journal of applied sport science research*, 1(1), 1-10.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Orhan, R., & Ayan, S. (2018). Psiko-Motor ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 523-540.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International journal of obesity*, 32(1), 1-11.
- Pahkala, K., Hernelahti, M., Heinonen, O. J., Raitinen, P., Hakanen, M., Lagström, H., ... & Simell, O. (2013). Body mass index, fitness and physical activity from childhood through adolescence. *British Journal of Sports Medicine*, 47(2), 71-77.
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-1224.
- Sevimli, D., & Koçyiğit, F. (2009). Çocuklarda Aerobik Egzersizin Kardiopulmoner Sistemdeki Etkileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(2), 125-130.
- Seydioğlu, C., & Yağcı, İ. (2022). Basketbol ve Futbol Spor Okullarındaki Sporcularının Fair Play Anlayışlarının Karşılaştırılması. *İğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 12-22.
- Takken, T., Giardini, A., Reybrouck, T., Gewillig, M., Hövels-Gürich, H. H., Longmuir, P. E., ... & Hager, A. (2012). Recommendations for physical activity, recreation sport, and exercise training in paediatric patients with congenital heart disease: a report from the Exercise, Basic & Translational

Research Section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, the European Congenital Heart and Lung Exercise Group, and the Association for European Paediatric Cardiology. *European journal of preventive cardiology*, 19(5), 1034-1065.

Tuna, G., Polat, T., Yılmaz, Ö. Ö., Kapıcı, S., Doğan, C. S., Sağıroğlu, I., ... & Ulucan, K. (2022). The Relationship between Swimming Styles and Il-6 Rs1800795 Polymorphism in Professional Swimmers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(07), 444-444.

Türk Dil Kurumu Sözlükleri. (2022). Güncel Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>

UNICEF. (n.d.). Çocuk Haklarına Dair Sözleşme. Erişim Tarihi: 12 Eylül 2022. Erişim Adresi: [Çocuk Haklarına Dair Sözleşme | UNICEF Türkiye](#)

Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Vaeyens, R., Pion, J., Matthys, S., Lefevre, J., ... & Lenoir, M. (2012). Relationship between sports participation and the level of motor coordination in childhood: A longitudinal approach. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(3), 220-225.

9. BÖLÜM

Türkiye’de Kampüs Rekreasyonu

Levent ÖNAL¹

Fatih BEDİR²

¹ Dr. Öğrt. Üyesi; Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, levent.onal@atauni.edu.tr ORCID No: 0000-0003-4453-1965

² Dr. Öğrt. Üyesi; Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, fatih.bedir@atauni.edu.tr ORCID No: 0000-0002-2820-5353

ÖZET

GİRİŞ

Üniversite deneyimi, gençlerin hayatlarında önemli bir dönüm noktasıdır. Yeni bir akademik ortama geçiş yapmak, kişisel gelişimlerini desteklemek ve gelecekteki kariyerlerine hazırlanmak için öğrencilere birçok fırsat sunar. Üniversite yaşamı, birçok genç için eşsiz bir gelişim ve büyüme dönemi olarak da kabul edilmektedir (Öztürk, 2020). Ancak, üniversite yaşamı sadece sınıf çalışmaları ve akademik başarıdan ibaret değildir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), yaşam kalitesini bireylerin içinde buldukları kültür ve değer sistemleri bağlamında algıladıkları yaşamdaki konumları, amaçları, beklentileri, standartları ve kaygıları ile ilişkili bir kavram olarak tanımlamaktadır (WHO, 1996). Öğrencilerin yaşam kalitesi, fiziksel sağlık, psikolojik durum ve çevresel faktörlerle ilişkili karmaşık bir bileşimin bir parçasıdır ve bu faktörler, kültürel, sosyal ve çevresel bağlamı da içerir. Bu nedenle, üniversite kampüslerinde öğrenme ve başarı için önemli bir belirleyicidir (Gulwadi ve ark., 2019).

Kampüs yaşamı, öğrencilere sosyal etkileşimlerde bulunabilecekleri, yeni hobiler ve yetenekler geliştirebilecekleri, dinlenip eğlenebilecekleri bir ortam sağlamaktadır (Wei, Yang & Yu, 2021). Ne yazık ki, bazı üniversite öğrencileri sürekli olarak kampüs dışında bulunmaya çalıştıkları için bu değerli imkânları göz ardı edebilirler. Yoğun ders programları, akademik baskılar ve diğer kişisel sorumluluklar, bazı öğrencileri kampüs yaşamından uzaklaşmaya itebilir. Ancak, bu durumun bazı olumsuz sonuçlara yol açabileceği düşünülmektedir. Özellikle, kampüs dışında geçirilen zamanın artmasıyla birlikte, öğrencilerin zararlı alışkanlıklara yönelme olasılığı da artabilir (Hamzah ve ark., 2019). Sigara içme, aşırı alkol tüketimi, uyuşturucu kullanımı ve kumar gibi zararlı alışkanlıklar, bazı öğrencilerin kampüs dışında buldukları alternatif etkinlikler arasında yer almaktadır. Bu tür alışkanlıkların, öğrencilerin akademik performanslarını olumsuz etkilemesi, sağlıklarını tehlikeye atması ve genel refahlarını etkilemesi kaçınılmazdır. Üniversite öğrencisi, bir ülkenin geleceğinin yetenekleri olarak sağlam bir akademik bilgi ve ileri bir ideoloji ile donatılmasının yanı sıra güçlü bir fiziğe ve sağlıklı bir psikolojiye sahip olmalıdır. Araştırmalar, üniversite öğrencilerinin zihinsel strese özellikle duyarlı olduklarını, çünkü pek çok zorlukla karşılaştıklarını ve akademik ve sosyal olarak başarılı olmak için artan bir baskı altında olduklarını gösteriyor (Arnberger ve Eder, 2015). Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin kampüs yaşamına dahil olmaları ve rekreasyon imkanlarından yararlanmaları, hem akademik başarılarını hem de genel yaşam kalitelerini artırma potansiyeline sahip önemli bir unsurdur. Bununla birlikte Kampüs Rekreasyonunun, öğrencilerin üniversiteye gidecekleri yeri seçmelerinde ayrılmaz bir faktör olduğu ve mezun olunduktan sonra da öğrenciler üzerinde olumlu bir etkisi

olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır (Huesman ve ark., 2009). Ulusal İntramural-Rekreasyon Sporları Birliği (National Intramural and Recreational Sports Association, (NIRSA)) yaptığı tanımlamada: üniversiteler, kampüs rekreasyon merkezlerini geleceğin öğrencileri için önemli bir işe alım aracı ve mevcut öğrenciler için sağlık ve sıhhati sağlayan bir araç olarak görmektedir şeklinde ifade etmiştir (NIRSA, 2013). Bu nedenle kampüslerde yer alan rekreasyon merkezleri, öğrencilerin ihtiyaçlarını desteklemek için hem artan fiziksel alan hem de uzatılmış çalışma saatleri yoluyla faaliyetlerini hızla genişletmeye devam etmektedir. Günümüzde üniversite kampüslerindeki öğrenci potansiyeli ve öğrencilerin üniversite ortamında talep ettikleri alanlara ilişkin beklentileri arttıkça, kampüs yapılarında zaman içinde değişiklikler meydana gelmektedir. 21. yüzyıl üniversite öğrencileri, sadece fiziksel aktivitelere katılabilecekleri faaliyetler değil, aynı zamanda sosyal etkileşimlerde bulunabilecekleri, dinlenebilecekleri, eğlenebilecekleri ve gönüllü katılımlarda bulunabilecekleri kampüs rekreasyonu uygulamalarının üniversite kampüslerinde yer almasını beklemektedir. Son yıllarda, gelişmiş ülkelerde birçok yeni üniversite kampüsleri kurulmuştur. Üniversite kampüsü, en az dört yıl boyunca yaşayan öğrencilerin gelişiminde temel bir rol oynayan bir mekândır. Araştırmalar, doğal ortamlara sahip iyi düzenlenmiş bir kampüsün, öğrencilere hoş bir deneyim sunabileceğini ve öğrencileri kampüs ortamında öğrenmeye ve pozitif sosyal etkileşimlere teşvik edebileceğini göstermektedir. Ayrıca, bu tür bir kampüsün öğrencilerin daha etkin, disiplinli bir yaşam sürmelerine, konsantrasyonlarını artırmalarına ve akademik performanslarını geliştirmelerine yardımcı olabileceği, aynı zamanda öğrencilerin ruh sağlığını ve fiziksel aktivitelerini artırabileceği öne sürülmektedir (Hajrasouliha, 2017).

Kampüs Rekreasyonu

Kampüs rekreasyonu genel olarak ele alındığında kampüsünde fitness, wellness, rekreasyon ve spor müsabakaları yoluyla katılım fırsatları sunan tesisler, hizmetler, organizasyonlar, personel, programlama ve ekipmanlardan oluşmaktadır. Aktif bir yaşam tarzını benimsemek, sağlıklı olmak amacıyla, 2016 yılında Amerika'da yapılan bir araştırmada bu durumun kişi başına yılda ortalama 2.500 ABD Doları tasarruf sağladığı ifade edilmiştir (Kramer, 2019). Sağlıklı yaşamın boyutları fiziksel, sosyal, entelektüel, psikolojik, mesleki, ruhsal, çevresel ve finansal boyutları içermektedir. Kampüs rekreasyonu, öğrenciler, öğretim elemanları ve personel için danışmanlık hizmetleri, insan kaynakları, yemek ve programlama gibi alanlarda kampüs bölümleriyle işbirliği yapma konusunda kampüste önemli bir rol oynama fırsatına sahiptir. Sağlıklı

yaşam zihniyetini desteklemek ve bireylerin sağlıklı yaşam ihtiyaçlarına hizmet etmek için bu kampüs içerisinde yer alan birimlerin koordineli bir şekilde bir araya getirilmesini sağlamak, birçok hastalık ve hastalığın temel nedenleriyle mücadele etme ve bunları önleme konusunda önemli bir yol kat etme olarak değerlendirilir. Genel bir amaç düşünüldüğünde kampüs rekreasyonu, fiziksel aktiviteyi teşvik ederek öğrencilerde, çalışanlarda ve hatta toplumda yer alan diğer bireylerde sağlık ve pozitifliği teşvik edecek şekilde konumlandırılmıştır. Akademik başarıda devamlılık, benlik saygısını geliştirme, stresi azaltmak, öz güveni arttırmak, üniversiteye yönelik memnuniyet, sosyal etkileşim fırsatı ve öğrencilerin sosyal bütünleşmesi rekreasyon ve kampüs rekreasyonu programları ile gerçekleşebilmektedir (Artinger ve ark., 2006).

20. yüzyılın başlarında Michigan Üniversitesi'nde ve Purdue Üniversitesi'nde kurulan rekreasyon merkezleri üniversiteler içerisinde yer alan ve kampüs rekreasyonunu temsil eden ilk merkezlerdendir (Demirtaş, 2021). 1940 ve 1950'li yıllardan sonra Amerika'da birçok üniversite bu yönde hareket etmiş ve kampüs rekreasyonu daha yaygın hale gelmiştir. Bu durumu Birleşik Krallık, Almanya, Avustralya'da bulunan birçok üniversite takip etmiştir.

Times Higher Education (2023) verilerine göre dünyada ilk 9 sırada bulunan üniversitelerin kampüs rekreasyonu programlarının mevcut olduğu ve uygulanan programların alanında uzman kişilerce organize edildiği görülmektedir (Tablo 1.).

Tablo 1. Times Higher Education En İyi 9 Üniversite Sıralaması (2023)

Oxford	Sport and leisure centres
Harvard	Recreation
Cambridge	Cambridge Recreation Complex
Stanford	Stanford Campus Recreation Association
Massachusetts	Umass Recreation Center
California	Student Recreation Center
Princeton	Campus Rec
California, Berkeley	Recreational Sports Facility
Yale	Yale University Campus Recreation

Kaynak: THE, (2023).

Türkiye'de Kampüs Rekreasyonu

Gelişmiş ülkelerdeki birçok üniversitede "Kampüs Rekreasyonu" kavramı, sistematik bir şekilde uygulanmakta ve genel müfredatın bir parçası olarak ele alınmaktadır. Ancak ülkemizde, bu kavramın tam anlamıyla uygulandığı ve başarılı bir modele sahip olduğu söylenemez. Bu nedenle, ülkemizde "Kampüs

Rekreasyonu" kavramı henüz tam olarak yerleşik hale gelmemiştir ve bu konuda başarılı bir modelin eksikliği fark edilmektedir.

Türkiye'de rekreasyonun etkin rolü, Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı Genel Müdürlük, Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri, gençlik kampları, gönüllü kuruluşlar, önemli bir rolü üstlenen üniversitelerin Spor Bilimleri Fakülteleri bünyesinde yer alan Rekreasyon bölümleri, Güzel Sanatlar Fakülteleri, Turizm Fakülteleri'nde yer alan Rekreasyon Yönetimi bölümleri ve Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlıklarınca gerçekleştirilebilmektedir.

Birçok üniversite öğrenciler için etkinlik planlamaları sağlıyor olmasına rağmen, kampüs rekreasyonunda kalıcılık faydalarının maksimuma çıktığı ideal bir katılım alanı henüz mevcut gözükmemektedir. Astin'in (1984) Katılım Teorisi, bir aktivitede geçen sürenin önemli olduğunu öne sürse de, zamanın ve enerjinin sınırlı bir kaynak olduğu anlayışıyla amaçlı programların öğrencilere sunulması gerektiği konusu göz ardı edilmemelidir. Bu durum ancak planlı ve alanında uzman rekreasyon bilimcileri ile sağlanabilir.

Türkiye Cumhuriyeti Anayasa'sının 50. Maddesi "*Dinlenmek, çalışanların hakkıdır*" ve 58. Maddede yer alan "*Devlet, istiklal ve Cumhuriyetimizin emanet edildiği gençlerin müsbet ilmin ışığında, Atatürk ilke ve inkılapları doğrultusunda ve Devletin ülkesi ve milletiyle bölünmez bütünlüğünü ortadan kaldırmayı amaç edinen görüşlere karşı yetişme ve gelişmelerini sağlayıcı tedbirleri alır*" ifadeleri doğrudan rekreasyon ile ilişkilendirilebilmektedir (Mevzuat, 2023). Bunlarla birlikte Türkiye'de, 2547 Sayılı Yüksek Öğretim Kanunu'nun 47. maddesinde şu ifade yer almaktadır: "*Yüksek Öğretim Kurumları'nın plan ve programları doğrultusunda, öğrencilerin beden ve ruh sağlığını korumak, beslenme, çalışma, dinlenme, boş zamanlarını değerlendirme gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla uygun bütçe imkânları dâhilinde okuma salonları, yataklı sağlık merkezleri, öğrenci kantini ve lokanta açma, toplantı, sinema, tiyatro salonları, spor salonları ve sahalar, kamp yerleri gibi olanakları sağlamak ve öğrencilerin bu imkânlardan en iyi şekilde yararlanmaları için gerekli önlemleri alma görevi verilmiştir*" (Mevzuat, 2023). Mevzuatlarla birlikte Türkiye'de kampüs rekreasyonu kapsamlı olarak ele alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Kampüs rekreasyonunun kapsam alanı, sportif etkinlikler, açık alan rekreasyonu, eğlence ve sosyal etkinlikler, özel gereksinimli bireyler için program ve hizmetler, topluma hizmet uygulamaları şeklinde sınıflandırılabilir.

Kampüs Rekreasyonun Yararları

Topluluk rekreasyon programlarında ve mekanlarında zaman geçirmenin, fiziksel ve zihinsel rahatsızlığı olan bireylerde iyileşmeyi ve sosyal içermeyi

desteklediğine dair artan kanıtlar bulunmaktadır (Litwiller ve ark., 2017). Bununla birlikte, diğer toplumsal rekreasyon türlerinin (örneğin, sosyal ve yaratıcı temelli girişimler) zihinsel hastalıklarla yaşayan kişilerde psikolojik iyileşmeyi ve sosyal içermeyi benzer şekilde etkileme kapasitesini açıklayan önemli miktarda bilimsel çalışmalar da bulunmaktadır (Iwasaki, Coyle ve Shank, 2010). Rekreasyon seçme özgürlüğü, içsel ödüllerin, mutluluk, zevk, oyun, risk, mizah, gevşeme, bağlılık ve genellikle maneviyatın baskın bir kaynağı olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda, rekreasyon bireye wellness, tatmin ve yüksek yaşam kalitesi sunma potansiyeline sahip olduğundan kampüs rekreasyonunun birçok faydası bulunmaktadır:

Sağlık ve Fitness: Sağlık ve fitness, kampüs rekreasyonunun önemli bir bileşenidir ve öğrencilerin aktif bir yaşam sürmelerine ve fiziksel sağlıklarını geliştirmelerine yardımcı olur. Üniversite kampüslerindeki sağlık ve fitness tesisleri, öğrencilere bir dizi fırsat sunarak egzersiz yapmalarını ve spor aktivitelerine katılmalarını sağlar. Spor salonları, kardiyo ve güç antrenmanlarının yanı sıra direnç makineleri ve serbest ağırlıklarla donatılmış alanlar içerir. Bu tesisler, öğrencilerin fitness hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak eğitmenler ve danışmanlar tarafından desteklenmektedir. Kampüslerdeki yüzme havuzları, öğrencilere yüzme becerilerini geliştirme ve su bazlı egzersizler yapma imkanı sunar. Yüzme, tam vücut egzersizi sağlayan düşük etkili bir aktivitedir ve kampüs rekreasyon programları, öğrencilere yüzme dersleri ve sosyal yüzme etkinlikleri gibi olanaklar sunarak öğrencilerin su sporlarına katılmasını teşvik eder. Fitness sınıfları da kampüs rekreasyonunun bir parçasıdır ve öğrencilere çeşitli egzersiz programları sunar. Yoga, pilates, zumba, aerobik ve dans gibi farklı fitness sınıfları, öğrencilerin bedenlerini esnetmelerini, kaslarını güçlendirmelerini ve kardiyovasküler dayanıklılıklarını artırmalarını sağlar. Bu sınıflar genellikle deneyimli eğitmenler tarafından yönetilir ve öğrencilere doğru form ve teknikler hakkında rehberlik eder. Spor sahaları da kampüs rekreasyonunun bir parçasıdır ve öğrencilere takım sporlarına katılma ve rekabet etme imkanı sunar. Futbol, basketbol, voleybol, tenis ve beyzbol gibi çeşitli sporlara uygun sahalar bulunur. Bu sahalar, öğrencilerin sporcular arasında bağlantı kurmalarını, takım çalışması becerilerini geliştirmelerini ve rekabetçi bir ruhla hareket etmelerini sağlar. Aynı zamanda sosyal etkileşimleri artırarak öğrencilerin kampüs yaşamına katılımını teşvik eder.

Stres Azaltma: Kampüs rekreasyonu, öğrencilerin yoğun ders çalışma temposuyla başa çıkmalarına yardımcı olan önemli bir stres azaltma yöntemidir. Öğrenciler, akademik zorluklarla mücadele ederken, stresle baş etme becerilerini geliştirmek için kampüs rekreasyon olanaklarını aktif bir şekilde

kullanmalıdır. Fiziksel aktiviteler, kampüs rekreasyonunun temel bir bileşenidir ve stresin etkilerini azaltmada büyük öneme sahiptir. Yoğun ders çalışma süreçleri sırasında vücutta biriken stres hormonlarının salınımı artar ve bu da öğrencilerin ruh hali üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Ancak, kampüs rekreasyonu sayesinde öğrenciler, spor salonlarında egzersiz yapma, grup spor etkinliklerine katılma veya açık hava aktiviteleriyle ilgilenme gibi çeşitli fiziksel aktivitelerde bulunarak bu olumsuz etkileri hafifletebilirler. Fiziksel aktivitelerin stres azaltma etkisi, endorfin adı verilen doğal "iyi hissettiren" kimyasalların salınımını artırmasıyla açıklanabilir. Spor yapmak veya egzersiz yapmak, endorfin üretimini tetikler ve bu da öğrencilerin stres seviyelerini azaltır. Endorfinler, beyindeki reseptörlere bağlanarak rahatlama ve zihinsel rahatlama hissi yaratır. Bu durum, öğrencilerin daha iyi odaklanmalarını, zihinsel olarak daha berrak düşünmelerini ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar. Kampüs rekreasyonu, öğrencilere stresi azaltmanın yanı sıra zihinsel rahatlama sağlama fırsatı da sunar. Fiziksel aktiviteler, sadece bedeni değil, aynı zamanda zihni de etkiler. Yoğun ders çalışma süreçlerinden sonra spor yapmak veya egzersiz yapmak, öğrencilerin zihinlerini dinlendirir ve yeniden enerji kazanmalarına yardımcı olur. Bu da öğrencilerin daha iyi bir odaklanma yeteneği kazanmalarını ve stresle ilişkili zihinsel gerginliklerini azaltmalarını sağlar.

Sosyal İletişim: Sosyal iletişim, üniversite kampüslerinde öğrencilerin bir araya gelmesini ve sosyal etkileşimde bulunmasını teşvik eden önemli bir unsurdur. Kampüs rekreasyonu, bu amaçla çeşitli olanaklar sunarak öğrencilerin sosyal ağlarını genişletmelerini sağlar. Bunun yanı sıra, spor takımlarına katılmak, grup egzersizleri yapmak veya çeşitli kulüplere üye olmak gibi etkinliklere katılmak, öğrencilere yeni insanlarla tanışma fırsatı sunar. Spor takımlarına katılmak, öğrencilerin ortak bir ilgi alanında bir araya gelmelerini sağlar. Öğrenciler, takımlarının bir parçası olarak güçlü bir dayanışma duygusu geliştirir ve birlikte çalışma becerilerini geliştirir. Aynı zamanda takım antrenmanları ve maçları sırasında sosyal etkileşimler yaşanır ve öğrenciler arasında kalıcı arkadaşlıklar kurulabilir. Grup egzersizleri yapmak da öğrencilerin sosyal etkileşimde bulunmasını teşvik eden etkili bir yöntemdir. Fitness sınıfları, dans dersleri veya yoga grupları gibi aktivitelere katılan öğrenciler, aynı ilgi alanlarına sahip insanlarla tanışma fırsatı bulurlar. Bu gruplar, öğrencilerin birlikte çalışmasını ve birbirlerine destek olmasını sağlar. Aynı zamanda sağlıklı yaşam tarzını teşvik eder ve fiziksel aktivitelerin yanı sıra sosyal bağları da güçlendirir. Kulüplere katılmak da sosyal ağların genişlemesini destekleyen önemli bir unsurdur. Üniversitelerde, öğrencilerin çeşitli ilgi alanlarına hitap eden kulüpler bulunur. Öğrenciler, sanat, müzik,

edebiyat, teknoloji veya herhangi bir diğer ilgi alanına yönelik kulüplere katılarak benzer ilgi alanlarına sahip insanlarla bağlantı kurabilirler. Bu kulüpler, öğrencilerin yeteneklerini geliştirmelerine ve ilgi duydukları konular hakkında derinlemesine araştırma yapmalarına olanak tanır.

Eğlence ve Keyif: Kampüs rekreasyonu, öğrencilerin akademik hayatlarının yanı sıra boş zamanlarını eğlenceli ve keyifli bir şekilde değerlendirmelerini sağlayan bir dizi etkinlik ve imkân sunar. Üniversite kampüsünde rekreasyon alanları ve tesislerinin bulunması, öğrencilere aktif bir yaşam tarzını sürdürme ve çeşitli sosyal etkileşimlerde bulunma fırsatı verir. Birçok üniversite kampüsünde spor tesisleri bulunur. Öğrenciler, arkadaşlarıyla birlikte spor yapabilir, takım sporlarına katılabilir veya bireysel olarak egzersiz yapabilir. Spor salonları, kondisyon merkezleri, yüzme havuzları, tenis kortları ve futbol sahaları gibi çeşitli tesisler, öğrencilerin bedensel sağlıklarını korumalarını ve spor yapmanın getirdiği olumlu etkileri deneyimlemelerini sağlar. Aynı zamanda, düzenlenen spor etkinlikleri ve turnuvalar, öğrencilerin rekabet etme ve yeni beceriler geliştirme fırsatlarına da katkıda bulunur. Kampüs rekreasyonu sadece sporla sınırlı değildir. Dans sınıfları da öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirebilecekleri keyifli bir seçenektir. Dans stüdyolarında düzenlenen çeşitli dans dersleri, öğrencilere dans yeteneklerini geliştirme ve farklı dans stillerini deneme imkânı sunar. Salsa, hip-hop, bale veya modern dans gibi çeşitli stillerde dersler, öğrencilere yaratıcılıklarını ifade etme ve dansın sağladığı enerjik ortamın tadını çıkarma şansı verir. Açık hava etkinlikleri de kampüs rekreasyonunun önemli bir parçasıdır. Üniversite kampüslerinde geniş yeşil alanlar, piknik alanları, doğa yürüyüş parkurları ve bahçeler bulunabilir. Bu alanlar, öğrencilere güneşli günlerde dinlenme ve gevşeme imkânı sağlar. Ayrıca, açık hava etkinlikleri düzenlenerek öğrencilere doğada vakit geçirme, doğa sporlarını deneyimleme ve açık havanın sunduğu farklı etkinliklere katılma fırsatı verilir. Kampüs içinde düzenlenen piknikler, spor turnuvaları, bisiklet turları ve doğa keşifleri gibi etkinlikler, öğrencilerin sosyal bağlarını güçlendirmelerini ve kampüs yaşamının bir parçası olmalarını sağlar.

Zaman Yönetimi ve Denge: Kampüs rekreasyonu, öğrencilere zaman yönetimi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Düzenli olarak egzersiz yapmak ve rekreasyon etkinliklerine katılmak, ders çalışma süreçlerini dengelemelerine ve daha verimli bir şekilde çalışmalarına yardımcı olur. Zaman yönetimi, öğrencilerin hayatlarının temel bir unsuru olarak kabul edilmektedir. Akademik başarı ve bireysel refah arasında bir denge sağlamak, öğrencilerin başarılarını etkileyen önemli bir faktördür. Kampüs rekreasyonu, bu dengeyi sağlama konusunda etkili bir araç olarak ortaya çıkmaktadır. Birçok öğrenci,

yoğun ders programları, ödevler ve sınavlar gibi akademik zorluklarla karşı karşıyadır. Bu durumda, zaman yönetimi becerileri, başarılı bir şekilde tüm bu görevleri yerine getirebilmek için kritik öneme sahiptir. Kampüs rekreasyonu, öğrencilere bu becerileri geliştirme fırsatı sunar. Düzenli egzersiz yapmanın zaman yönetimi üzerinde olumlu etkileri vardır. Egzersiz yapmak, öğrencilerin enerjisini artırır ve konsantrasyonlarını iyileştirir. Bu da onlara daha verimli bir şekilde çalışmalarını sağlar. Egzersiz, aynı zamanda öğrencilerin stres seviyelerini azaltır ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur. Bu da, öğrencilerin daha sakin ve odaklanmış bir zihinle çalışmalarına olanak tanır. Rekreasyon etkinliklerine katılmak da zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye yardımcı olur. Bu etkinlikler, öğrencilerin ders dışı zamanlarını etkili bir şekilde planlamalarını sağlar. Öğrenciler, farklı rekreasyon seçeneklerinden yararlanarak kendilerine zaman ayırabilir ve motivasyonlarını artırabilirler. Ayrıca, rekreasyon etkinlikleri, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve kampüs yaşamının bir parçası olmalarına yardımcı olur. Bu da onların akademik ve kişisel hayatları arasında sağlıklı bir denge kurmalarına yardımcı olur.

Yaratıcılık ve Özgüven: Kampüs rekreasyonu, öğrencilerin yaratıcılıklarını keşfetmelerine ve yeni yetenekler geliştirmelerine olanak tanıyan önemli bir araçtır. Üniversite veya kolej kampüslerinde sunulan çeşitli aktiviteler, öğrencilerin kendilerini ifade etme ve sanatsal yeteneklerini keşfetme fırsatı sağlar. Dans sınıfları, müzik atölyeleri veya sanatsal etkinlikler gibi etkinlikler, öğrencilere farklı yaratıcı alanlarda deneyim kazanma imkanı sunar. Dans sınıfları, öğrencilerin bedensel ifade becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Öğrenciler, dansın birçok farklı türünü öğrenerek ritim duygularını geliştirir, beden diliyle duygularını ifade etmeyi öğrenir ve koordinasyonlarını artırır. Dans, öğrencilerin kendilerini ifade etmek için farklı hareketler ve koreografi kullanma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda özgüvenlerini artırır. Bir dans sınıfında performans sergileme deneyimi, öğrencilere sahnede kendilerini rahat hissetmeyi ve başkalarının önünde kendilerini ifade etmeyi öğretir. Müzik atölyeleri, öğrencilere enstrüman çalma, şarkı söyleme veya beste yapma gibi becerileri öğrenme fırsatı sunar. Bu atölyelerde öğrenciler, müzikal yeteneklerini keşfedebilir ve geliştirebilirler. Enstrüman çalma veya şarkı söyleme becerisi, öğrencilerin özgüvenlerini artırırken aynı zamanda kendilerini ifade etme ve duygusal bağlantı kurma yeteneklerini geliştirir. Müzik atölyelerindeki grup çalışmaları, öğrencilerin işbirliği yapma, iletişim kurma ve sahne performanslarında birlikte çalışma becerilerini geliştirmelerine de olanak tanır. Sanatsal etkinlikler, öğrencilerin görsel sanatlar ve yaratıcı ifade alanlarında keşif yapmalarını sağlar. Resim,

heykel, fotoğrafçılık veya seramik gibi sanatsal disiplinlerde sunulan etkinlikler, öğrencilerin içlerindeki sanatsal yetenekleri ortaya çıkarmalarına yardımcı olur. Sanatsal ifade, öğrencilerin duygularını ve düşüncelerini görsel bir şekilde ifade etme ve kendilerini anlatma becerilerini geliştirir. Bu etkinlikler, öğrencilere kendi yaratıcı tarzlarını geliştirme ve kendilerine güvenmeleri için bir platform sunar.

Öğrenci Bağlılığı: Öğrenci bağlılığı, yükseköğretim kurumlarının başarısı ve sürdürülebilirliği için önemli bir faktördür. Kampüs rekreasyonu, öğrencilerin sosyal, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını destekleyen çeşitli faaliyetler ve tesisler sunarak bu bağlılığı güçlendirir. Öğrenciler, spor salonları, yüzme havuzları, spor sahaları, fitness sınıfları, dans stüdyoları ve doğa yürüyüşü parkurları gibi rekreasyon tesislerinden yararlanabilirler. Bu tesisler, öğrencilerin aktif bir yaşam tarzı sürdürmelerine teşvik eder ve onlara sağlıklı alışkanlıklar geliştirme fırsatı sunar. Bunun yanı sıra, kampüs rekreasyonu öğrencilere çeşitli etkinliklere katılma ve yeni yetenekler keşfetme imkanı sağlar. Öğrenciler, spor takımlarına katılabilir, rekabetçi veya rekabetsiz maçlara katılabilir, kulüplere üye olabilir, sanatsal etkinliklere katılabilir veya liderlik fırsatları bulabilirler. Bu etkinlikler, öğrencilerin ilgi alanlarını keşfetmelerine, yeteneklerini geliştirmelerine ve kendilerini ifade etmelerine olanak tanır. Öğrencilerin kampüs rekreasyonuna katılmaları, sosyal bağları güçlendirmeleri ve akademik başarılarını artırmaları için önemli bir etkidir. Rekreasyon etkinlikleri, öğrenciler arasında dayanışma, işbirliği ve takım ruhunu teşvik eder. Öğrenciler, sporda ve diğer etkinliklerde bir araya gelerek ortak bir amaca yönelir ve bu deneyimler onların liderlik becerilerini, iletişim yeteneklerini ve problem çözme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, kampüs rekreasyonu, öğrencilerin stres yönetimi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Yoğun akademik çalışmaların getirdiği stresle mücadele etmek, öğrencilerin sağlıklı bir denge kurmalarını sağlar. Rekreasyon etkinlikleri, öğrencilere streslerini azaltma, rahatlama ve zihinsel iyi oluşlarını destekleme fırsatı sunar. Bu da öğrencilerin akademik performanslarını artırabilir ve üniversite deneyimlerini daha tatmin edici hale getirebilir.

Bu başlıklar, kampüs rekreasyonunun bazı temel faydalarıdır. Farklı üniversiteler farklı hizmetler sunabilir, bu nedenle kampüsün rekreasyon olanaklarını ve etkinliklerini keşfetmek için yerel kaynaklara, iç ve dış paydalara başvurmak da önemlidir. Yukarıdaki sıralanan faydalar öğrencilerin genel sağlığı, refahı ve akademik başarıları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin bu tür etkinliklere katılmaları, kampüs yaşamını daha dolu ve keyifli hale getirecektir.

SONUÇ

Ülkemizdeki üniversitelerin kampüs rekreasyonu konusunda daha fazla ilerleme kaydetmesi ve kapsamlı bir model oluşturması önemlidir. Öğrencilerin sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmek, stresi azaltmak ve sosyal etkileşimi artırmak için kampüs içinde spor tesislerinin ve etkinliklerinin geliştirilmesi, öğrencilerin beden ve ruh sağlığına yönelik ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, kampüs rekreasyonunun akademik müfredatın bir parçası haline getirilmesi, öğrencilerin tam bir gelişimine katkıda bulunabilir ve sağlıklı yaşam becerilerini kazanmalarını destekleyebilir. Kampüs Rekreasyonu'nun sunmuş olduğu programlar ve hizmetler, öğrencilerin sosyal etkileşimlerini artırarak kişisel gelişimlerini destekler. Spor alanları, fitness merkezleri, sanat stüdyoları ve sosyal etkinlikler gibi çeşitli tesisler, öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzlarını sürdürmelerine ve hobilerini geliştirmelerine olanak sağlayacaktır. Bu sayede, öğrencilerin stresle başa çıkmaları, zararlı olabilecek alışkanlıklardan uzak durmaları, motivasyonlarını yükseltmeleri ve ders dışında da kendilerini geliştirmeleri mümkün olur. Aynı zamanda, kampüs rekreasyonunun verimli kullanımı ve etkin hizmet sunumu için nitelikli personel istihdamı da büyük önem taşır. Yetkin ve eğitimli personel, tesislerin etkin bir şekilde işletilmesini sağlar, güvenliğin sağlanmasına yardımcı olur ve kullanıcıların ihtiyaçlarına cevap verebilir. Bu sayede, üniversite mensupları programlardan ve hizmetlerden en iyi şekilde faydalanırken, kampüs rekreasyonunun amacına ulaşması ve etkisi maksimize edilir. Kampüs peyzajı, üniversite öğrencilerine meditasyon ve okuma gibi görüntüleme ve eğlence faaliyetleri için güzel ve rahat bir ortam sağlar. Güzelleştirilmiş manzara bireylerin yürüme potansiyelini artırır ve açık alanlar insanların bir araya gelmesini teşvik eder. Bir kampüs peyzajının estetik nitelikleri, rekreasyon faaliyetleri için dış mekanların kullanımını teşvik eder ve rekreasyonel faaliyetleri teşvik eden özellikler aynı zamanda estetik kaliteyi de artırır.

Tüm bunlarla birlikte gelişen çağda teknolojinin de gelişimiyle birlikte kampüs rekreasyonunda bir dizi yenilik ve gelişme ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu teknolojik ilerlemeler, öğrencilere daha fazla seçenek, erişilebilirlik ve eğlence imkânı sunmaktadır. Teknolojik açıdan kampüs rekreasyonu ile ilgili bazı önemli noktalara değinecek olursak:

Sanal Gerçeklik (VR) ve Artırılmış Gerçeklik (AR): Kampüs rekreasyonunda VR ve AR teknolojileri, öğrencilere benzersiz deneyimler sunmaktadır. Örneğin, sanal gerçeklik oyunları veya simülasyonlar aracılığıyla öğrenciler, farklı dünyalara adım atabilir veya spor etkinliklerini sanal ortamda deneyimleyebilirler.

Akıllı Spor Aletleri ve İzleme Cihazları: Teknolojinin ilerlemesi, spor aktivitelerini daha etkileşimli ve verimli hale getirme konusunda önemli fırsatlar sunmaktadır. Özellikle akıllı spor aletleri ve izleme cihazları, spor öğrencilerine antrenman verilerini takip etme, performanslarını analiz etme ve hedeflerine ulaşma konusunda önemli yardımcıları sağlamaktadır. Akıllı spor aletleri ve izleme cihazları, öğrencilerin antrenman süreçlerini daha yakından takip etmelerini mümkün kılar. Bu cihazlar, öğrencilerin kalp atış hızı, adım sayısı, mesafe, hız ve diğer önemli parametreleri gerçek zamanlı olarak izlemelerine imkan tanır. Bu veriler, öğrencilere antrenmanlarını daha bilinçli bir şekilde yönetme ve performanslarını daha iyi analiz etme fırsatı sunar. Performans analizi açısından, akıllı spor aletleri ve izleme cihazları, öğrencilerin sporda hangi alanlarda güçlü olduklarını ve hangi alanlarda gelişmeleri gerektiğini belirlemelerine yardımcı olur. Örneğin, bir sporcu yaptığı bir koşu antrenmanında hızını artırmak istiyorsa, izleme cihazı ona hızlı koşu için uygun bir tempo belirleyebilir ve antrenman sonrasında hız performansını analiz ederek ilerlemesini değerlendirebilir.

Uygulamalar ve Dijital Platformlar: Öğrencilerin kampüs rekreasyonu ile ilgili bilgilere kolayca erişebilmeleri için birçok uygulama ve dijital platform geliştirilmiştir. Bu uygulamalar, spor etkinliklerinin planlanması, rezervasyon yapma, fitness programlarına erişim ve sosyal etkileşim gibi konularda yardımcı olur. Dijital platformlar, öğrencilerin kampüste düzenlenen spor etkinliklerine kolaylıkla erişmelerini sağlar. Bu platformlar, spor takvimlerini, maçların tarihlerini, saatlerini ve yerlerini içeren ayrıntılı bilgiler sunar. Ayrıca, öğrencilerin hangi spor etkinliklerine katılabileceklerini ve nasıl kayıt yaptırabileceklerini gösteren bir rezervasyon sistemiyle entegre olabilir. Öğrenciler, kampüsün fitness merkezleri, yüzme havuzları, tenis kortları gibi rekreasyonel tesislerini kullanmak için dijital platformlar üzerinden rezervasyon yapabilirler. Bu platformlar, öğrencilere hangi tesislerin boş olduğunu, hangi saatlerde rezervasyon yapabileceklerini ve rezervasyonlarını nasıl yapabileceklerini gösterir. Böylece, öğrenciler uygun bir zaman diliminde istedikleri tesisi kullanabilmek için rezervasyonlarını kolaylıkla yapabilirler. Dijital platformlar, öğrencilerin fitness programlarına erişimini kolaylaştırır. Bu platformlar, öğrencilere farklı egzersiz rutinlerini, fitness derslerini ve spor salonundaki ekipmanların nasıl kullanılacağına dair talimatları sunar. Ayrıca, öğrencilerin bireysel hedeflerine uygun antrenman programlarına erişim sağlayabilir ve ilerlemelerini takip etmelerine yardımcı olabilir. Dijital platformlar, öğrencilerin kampüs rekreasyonu ile ilgili sosyal etkileşimlerini artırmak için kullanılabilir. Öğrenciler, bu platformlar aracılığıyla spor etkinliklerine katılan diğer öğrencilerle iletişim kurabilir, takımlar oluşturabilir

ve spor turnuvalarına katılabilir. Ayrıca, platformlar öğrencilere spor etkinlikleriyle ilgili haberleri, güncellemeleri ve etkinlik fotoğraflarını paylaşma imkanı da sunar.

Online Fitness ve Eğitim: Teknoloji, öğrencilere online fitness dersleri ve eğitim materyalleri sunarak kampüs dışındayken bile spor yapma ve kendilerini geliştirme imkanı sağlamaktadır. Bu online fitness platformları, öğrencilere birçok kaynağa erişim imkanı sunmaktadır. Online fitness platformları, kullanıcıların video dersleri, antrenman programları ve beslenme önerileri gibi çeşitli kaynaklara erişebilmelerini sağlamaktadır. Bu videolar, uzman fitness eğitmenleri tarafından sunulur ve öğrencilerin evlerinde veya istedikleri herhangi bir yerde spor yapmalarına yardımcı olur. Her seviyeden öğrenci için uygun olan çeşitli antrenman programları sunulmaktadır, böylece herkes kendi seviyesine ve hedeflerine uygun bir antrenman planı bulabilir. Ayrıca, online fitness platformları genellikle beslenme önerileri ve diyet planları gibi ek kaynaklara da erişim sunar. Bu, öğrencilerin sağlıklı beslenme konusunda bilinçlenmelerini ve doğru beslenme alışkanlıkları geliştirmelerini sağlar. Beslenme önerileri, kullanıcıların hedeflerine ve ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilebilir, böylece öğrencilerin beslenme düzenlerini optimize etmelerine yardımcı olur. Online fitness ve eğitim platformları, öğrencilerin spor yapmaları ve kendilerini geliştirmeleri için gerekli olan materyallere erişimi kolaylaştırır. Böylece kampüs dışındayken bile öğrencilerin fiziksel aktiviteye devam etmeleri ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları edinmeleri teşvik edilir. Aynı zamanda, bu platformlar öğrencilere esneklik sağlar, çünkü zaman ve mekan kısıtlamaları olmaksızın istedikleri zaman spor yapma imkanı sunar.

Oyunlaştırma: Oyunlaştırma, kampüs rekreasyonunu daha eğlenceli ve etkileyici hale getirmek için kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntem, teknolojik araçlar ve uygulamalar kullanılarak öğrencilere spor yapma ve aktif olma konusunda motivasyon sağlamayı amaçlar. Oyunlaştırma, puanlama sistemi, başarı rozetleri, liderlik tabloları gibi öğeleri kullanarak öğrencilere rekabet ve başarı duygusu yaşatır. Puanlama sistemi, kampüs rekreasyonunda katılımcıları teşvik etmek için etkili bir araçtır. Öğrencilere belirli spor etkinliklerine katıldıkça veya hedefledikleri egzersiz hedeflerini gerçekleştirdikçe puan kazanma fırsatı sunulur. Bu puanlar, öğrencilerin performanslarını takip etmelerine ve kendi gelişimlerini gözlemlemelerine yardımcı olur. Ayrıca, puanlar liderlik tablolarında gösterilebilir, böylece öğrenciler arasında sağlıklı bir rekabet oluşturulur ve spor yapma konusunda daha fazla motive olmaları sağlanır. Başarı rozetleri, öğrencilere spor ve rekreasyon alanında başarılarını tanımak ve ödüllendirmek için kullanılan bir oyunlaştırma öğesidir. Öğrenciler,

belirli bir spor etkinliğindeki performanslarına veya düzenli bir egzersiz rutinine bağlı olarak çeşitli rozetler kazanabilirler. Bu rozetler, öğrencilere kendilerini başarılı hissetmelerini sağlayarak daha fazla motive eder ve onları rekreasyonel aktivitelere düzenli olarak katılmaya teşvik eder. Liderlik tabloları, öğrencilerin spor etkinlikleri veya egzersizlerle ilgili başarılarını gösteren bir sıralama sistemidir. Bu tablolar, katılımcıların performanslarını diğer öğrencilerle karşılaştırmalarına ve kendi yerlerini belirlemelerine olanak tanır. Böylece, öğrenciler arasında sağlıklı bir rekabet ortamı oluşturulur ve spor yapmaya yönelik motivasyon artar. Aynı zamanda liderlik tabloları, öğrencilere başarılarına dayalı olarak övgü ve tanınma fırsatı sunar. Oyunlaştırma yöntemleri, kampüs rekreasyonunu daha cazip ve eğlenceli hale getirirken aynı zamanda öğrencilerin spor yapma ve aktif olma alışkanlıklarını teşvik eder. Puanlama sistemleri, başarı rozetleri ve liderlik tabloları gibi öğeler, öğrencilerin kendilerini motive hissetmelerini sağlayarak spor ve rekreasyon alanında başarılı olmalarına yardımcı olur. Bu şekilde, kampüs topluluğunda sağlıklı bir yaşam tarzının yayılmasına ve öğrencilerin genel refahının artmasına katkıda bulunur.

Bu teknolojik gelişmeler, kampüs rekreasyonunu daha çeşitli, interaktif ve erişilebilir hale getirerek öğrencilerin sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerine ve streslerini azaltmalarına yardımcı olmaktadır.

Sonuç olarak, kampüs rekreasyonu, tüm üniversite mensuplarının katılımını teşvik eden ve çok yönlü program ve hizmetler sunan önemli bir bileşendir. Bu programlar ve tesisler, öğrencilerin kişisel gelişimlerini desteklerken, personel istihdamında da verimli kullanımı sağlar. Kampüs rekreasyonunun etkin bir şekilde işletilmesi, üniversite topluluğuna sağladığı faydaları artırır, öğrencilerin üniversiteyi tercihini ve genel refahı destekler.

REFERANSLAR

- Alexander, W., Astin. (1999). Student involvement: A developmental theory for higher education.. *Journal of College Student Personnel*, 25(5):297-308. <https://typeset.io/explore/papers/student-involvement-a-developmental-theory-for-higher-2udw7046jd>
- Arnberger, A., Eder, R., (2015). Are urban visitors' general preferences for green-spaces similar to their preferences when seeking stress relief? *Urban For. Urban Green.* 14, 872–882. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2015.07.005>
- Artinger, L., Clapham, L., Hunt, C., Meigs, M., Milord, N., Sampson, B., & Forrester, S. A. (2006). The social benefits of intramural sports. *Naspa Journal*. 43 (1), 69-86. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1572>
- Demirtaş, Ö. (2021). *Kampüs Rekreasyonu: Örnek Model Çalışması*. Akademisyen Kitabevi A.Ş. Ankara.
- Gulwadi, G. B., Mishchenko, E. D., Hallowell, G., Alves, S., & Kennedy, M. (2019). The restorative potential of a university campus: Objective greenness and student perceptions in Turkey and the United States. *Landscape and Urban Planning*, 187, 36-46. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2019.03.003>
- Hajrasouliha, A., (2017). Campus score: measuring university campus qualities. *Landsc. Urban Plan.* 158, 166–176. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.10.007>
- Hamzah, R., Baharuddin, N. A. F., Fauzi, W. J., & Aripin, M. A. (2019). The Effectiveness of the Leadership Transformation Programme among Off-Campus Students. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(4), 726-734. <https://doi.org/10.11591/ijere.v8i4.20309>
- Huesman, R., Brown, A. K., Lee, G., Kellogg, J. P., & Radcliffe, P. M. (2009). Gym bags and mortarboards: Is use of campus recreation facilities related to student success?. *NASPA Journal*, 46, 50–71. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.5005>
- Iwasaki, Y., Coyle, C. P., & Shank, J. W. (2010). Leisure as a context for active living, recovery, healthand life quality for persons with mental illness in a global context.*Health Promotion International*,25(4), 483–494.
- Kramer, A. M. (2019). *Understanding How Students from Rural Culture Make Meaning of Campus Recreation Engagement* (Doctoral dissertation, Valdosta State University).
- Litwiller, F., White, C., Gallant, K. A., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamilton-Hinch, B., & Lauckner, H. (2017). The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: An

integrative review. *Leisure Sciences*, 39(1), 1-19.
<https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1120168>

Mevzuatı Geliştirme Ve Yayın Genel Müdürlüğü,
<https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.2547.pdf> (erişim tarihi:
25.05.2023).

NIRSA. (2013). *Campus recreational sports: Managing employees, programs, facilities, and services*. Human Kinetics.

Öztürk, N. (2020). Eğitim Fakültesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyumları: Akran Desteğinin Yordayıcı Rolü. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (1), 63-72.
<https://doi.org/10.18506/anemon.617228>

THE (Time Higher Education) (2023).
<https://www.timeshighereducation.com/world-university-rankings/2023/world-ranking> (Erişim tarihi: 27.05.2023)

Wei, X., Yang, Y., & Yu, J. F. (2021). Canonical Correlation Analysis of Leisure Behavior and Satisfaction of Hearing Impaired College Students in Leisure Industry. *Converter*, 206-211.
<https://doi.org/10.17762/converter.170>

World Health Organization. (1996). WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial version, December 1996 (No. WHOQOL-BREF). Geneva: World Health Organization.

10. BÖLÜM

Toksik Liderliğin Spor Yönetiminde Yansımaları: Tanımlayıcı Bir Analiz

Gamze ÜNALDI¹

¹ Dr.Öğr.Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

ÖZET

Örgütsel liderlere ilişkin olumlu hikayeler, çalışanları hedeflerine ulaşmaları için motive eden ve onlara mümkün olduğunu düşündüklerinden daha fazlasını yapmaları için ilham veren liderleri vurgulayabilir. Olumsuz hikayeler ise çalışanlarıyla toplum içinde alay eden, çalışanlarını fiziksel zorluklara katlanmaya zorlayan ve çalışma grupları ya da bireyler arasında bölünmeyi teşvik eden liderlerin hikayelerini içermektedir. Bu hikayeler, takipçilerine ciddi fiziksel ve/veya psikolojik zarar veren liderlerin davranışlarını tasvir etmektedir. Bu liderler için çalışan diğer kişilerin aynı otorite figürlerine saygı ve hayranlıkla bakması oldukça olasıdır. Bu noktayı örneklemek gerekirse, önde gelen bir üniversite erkek basketbol koçu alışılmışın dışındaki davranışlarıyla ün kazanmıştır. Maçlar sırasında, oyuncular tam potansiyelleriyle oynamadıklarında, koç fiziksel ve zihinsel olarak kötü davranırdı. Bazı oyuncular öfkelenirdi, bazıları korku hissetti, ancak diğerleri onun şimdiye kadar sahip oldukları en iyi koç olduğunu belirtti.

Algılar ve atıflardaki bu farklılıklar, insanların liderliği nasıl gördükleri konusunda hala öğrenecek çok şeyimiz olduğunu göstermektedir, zira bir kişinin zehirli lideri başka bir kişinin kahramanı olabilir (Lipman-Blumen, 2005). İlginçtir ki, liderlik üzerine yapılan araştırmalar bu kutupsal görüşler açısından dengeli değildir; çalışmaların çoğu liderliğin etkili yönlerine yıkıcı yönlerinden daha fazla odaklanmıştır. Etkili liderliğin anlaşılması yönetici ve denetçilerin gelişimi için hayati önem taşısa da, bilerek ya da bilmeyerek bileşenlerine kalıcı zarar veren liderlerin davranış ve söylemlerinin belirlenmesi de aynı derecede önemlidir.

Toksik Davranışlar

Bir kuruluş, belirtilen hedeflerine karşı kurnazca işleyen şekillerde hizmet sağladığında, çalışanları ve toplumla olan temel sözleşmesini ihlal etmiş olur. Aynı zamanda, kuruluşun liderleri ve diğer üyeleri kuruluş hakkındaki olumsuz inançları pekiştirir ve işlevsiz davranışları daha da güçlendirir. Ortaya çıkan zehirli etkileşimler etkili ilişkiler için yıkıcı hale gelir.

Toksik veya düşmanca çalışma ortamları sadece çılgılık atma, öfke patlaması ve küfürlü dilin varlığıyla değil, aynı zamanda daha az fark edilen ancak genellikle daha zarar verici olan sessiz moral bozukluğuyla da tanımlanabilir. Tek taraflı karar alma, taleplerin görmezden gelinmesi ve hoş olmayan konulardan kaçınma önemli ölçüde toksisiteye, özellikle de çalışanların hoşnutsuzluğuna neden olur. Ayrıca, kronik olarak öfkeli bireyler ve kontrolcü amirler toksisiteyi düzenli olarak güçlendirse de, kişinin eylemlerinin başkaları üzerindeki etkisine karşı dikkatsiz duyarsızlığı ana nedenlerden biridir. Liderler her zaman durup düşünmez!

Elbette karar alma, liderlik tarzı, strateji oluşturma ve örgütsel değişim üzerinde muazzam bir etkiye sahip olan örgüt kültürü, bunları deneyimleyen bireylerden gizlenen görünmez, uzun süredir devam eden psikolojik güçler tarafından ince ve karmaşık şekillerde etkilenebilir. Bu gizli güçler çoğu zaman son derece irrasyonel ve işlevsiz görünen kurumsal sonuçlar üretir.

Bir çok kurum liderleri kurumlarının yapılarından, süreçlerinden ve sonuçlarından nadiren memnun kalırlar. Hem sağlıklı davranışları hem de çözülmesi ve düzeltilmesi zor toksik davranışları yaratan, paydaşlar arasındaki karmaşık ve uzun süredir devam eden karşılıklı bağımlılıklardır. Bir kurumdaki toksik davranışlar nadiren tek bir sürecin ters gitmesinin sonucudur, daha ziyade bir kurumsal patoloji sendromu oluşturan birçok işlev bozukluğunun doruk noktasıdır. Benzer stratejik ve yapısal kusur modelleri toksik oldukları kadar dramatik ve cesur da olabilirler. Eğer bir üst düzey yönetici nevrotik bir liderlik tarzı kullanırsa, diğerleri de benzer davranışları benimseyecektir. Sonuç, kötü işleyen, kendi kendini yok eden bir organizasyon olacaktır.

Bu, bazı hafif işlevsiz özelliklerin ve davranışların önemli zorluklara neden olmadan da ortaya çıkabileceğini inkar etmek anlamına gelmez. Çoğu birey düşük düzeyde utangaçlık ve depresyon sergiler ve birkaç mantıksız korku ve şüpheyeye sahiptir. Bu işlevsiz özellikler ve davranışlar bireyler arasındaki ilişkilere hakim olduğunda büyük sorunlar ortaya çıkar.

Aşağıda, kurumsal toksisitenin dinamiklerini anlamak ve toksisiteyi azaltmaya yönelik stratejiler geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla 10 kurumsal toksisite kaynağı sunulmaktadır. Bireylerin toksik davranışları ile örgütsel toksisite arasındaki ayrımın yapay bir mekanizmadır, çünkü bir ekip olarak hareket eden bireylerin çalışması aslında örgütün çalışmasıdır.

Dikey Yetki Yapısı

Dikey yetki yapısı, bir organizasyonun içindeki hiyerarşik düzenlemeyi ifade eder. Bu düzenleme, karar alma yetkisinin nasıl dağıtıldığı ve sorumlulukların nasıl organize edildiğiyle ilgilidir (Romme, 2019) . Romme, (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, dikey yetki yapısının iki farklı şekilde ortaya çıkabileceği belirtilmiştir. Bunlar, karar alma yetkisinin bir merdiven gibi düzenlendiği bir yapı ve kendiliğinden örgütlenmiş sorumlulukların bir merdiven gibi düzenlendiği bir yapıdır. Bu iki yapı birbirini dışlamaz ve hiyerarşik yapıyı hesaba katmayan (örneğin ağ mekanizmaları) mekanizmaların organizasyonel süreçleri koordine etmek ve yönetmek için tamamlayıcı bir rol oynadığı belirtilmiştir.

Dikey yetki yapısının organizasyonel kültür ve inovasyon üzerinde de etkisi vardır. Kusy ve Holloway (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, klan ve hiyerarşi kültürlerinin içsel odaklanmaları nedeniyle ekolojik örgütsel inovasyon üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Klan kültürü, değişime direncin düşük olduğu bir ortam yaratırken, hiyerarşi kültürü stabilite ve kontrol üzerine kuruludur ve ekolojik örgütsel inovasyon üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir.

Dikey yetki yapısının organizasyon kimliği ve değişim algısı üzerinde de etkisi olduğu belirtilmektedir. Corley (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, hiyerarşik düzeylere göre organizasyon kimliği algısında farklılıklar olduğu ortaya konmuştur. Üst düzey hiyerarşik düzeyler organizasyon kimliğini stratejiye dayandırırken, alt düzeyler organizasyon kimliğini kültürle ilişkilendirir.

Sonuç olarak, dikey yetki yapısı organizasyonlarda karar alma yetkisinin dağıtımı ve sorumlulukların organize edilmesiyle ilgilidir. Bu yapı, göç yönetimi, organizasyonel kültür ve inovasyon, bireylerin benlik algısı ve organizasyon kimliği gibi farklı alanlarda etkili olabilir. Dikey yetki yapısının farklı şekillerde ortaya çıkabileceği ve organizasyonel süreçlerin koordinasyonunda hiyerarşik olmayan mekanizmaların da önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir.

Yetki ve karar alma mekanizmaları da dahil olmak üzere bir kurumun yapısı, kurumsal toksisitenin kaynağı olabilir. Örneğin dikey bir organizasyon yapısı sıklıkla olumsuz davranışları pekiştirir ve kişisel katılıma karşı bir savunma görevi görür. Dikey yapıli kuruluşların liderleri "dışarıda yönetilmesi gereken bir düşman" olduğuna inanma eğilimindedir ve öfke, korku ve şüpheyle hareket ederler. Dikey bir yapı, katı bir otorite hiyerarşisi içermesinin yanı sıra iletişimi de kısıtlar, çünkü direktiflerin üst düzey yöneticiden personele kadar çok sayıda orta düzey yönetici katmanı aracılığıyla iletilmesi gerekir. Çalışanların hesap verebilir davranışlar, sağlıklı diyalog ve yaratıcı düşünme konusunda cesaretleri kırılır.

Buna ek olarak, geleneksel dikey organizasyonlar üst düzeylerde karar alma sürecinin net bir şekilde yerelleştirilmesini gerektirir. Liderler genellikle astlarına ve rakiplerine güvenilemeyeceğine inandıkları için takıntılı bir şekilde tetikte olurlar. Bu paranoya aynı zamanda gücün merkezleşmesine ve bireyler ve karar alma süreçleri üzerinde aşırı kontrole yol açar. Bu kuruluşlar çok fazla liderlikten, çok fazla katı prosedürden, çok fazla dokümantasyondan ve programa uymaya çok fazla dikkat etmekten muzdariptir. Dikey bir kuruluşdaki liderler tipik olarak değişimden korkar ve güvenlik arzusuyla ritüelistik davranışları kararlılıkla savunurlar.

Geleneksel bir dikey organizasyondaki kurumsal kültür tipik olarak bireysel yaratıcılığı bastırır. Bir monarşi gibi yönetilen bu tür kuruluşlar, neredeyse körü

körüne itaat bekleyerek çalışanlarını çocuklaştırır. Nadir istisnalar, geleneksel komuta ve kontrol modelinin yerine ihtiyaç duyulan paylaşılan liderlik modelini benimsemiş kuruluşlar olma eğilimindedir.

Dikey kuruluşlar yaratıcı insanların kendilerini ifade edebilen insanlar olduğunu kabul eder ancak çalışanların iş yerinde kendilerini ifade etmelerine izin vermezler. Duygusal patlamaların eve saklanması gerektiğini düşünürler. Daha sonra, duyguları yatıştırdığında, çalışanların yeni fikirler üretmesi beklenir. Bu beklenti, kuruluşların hayatta kalmak ve başarılı olmak için çok ihtiyaç duyduğu özgün düşünme yeteneğinin israf edilmesine yol açar. Dahası, iş yerinde duyguların bastırılmasının bir sonucu olarak, çalışanlar bir lider tarafından yönetilme, beslenme ve korunma arzusu geliştirir ve lidere duydukları yersiz hayranlık depresyona ve suçluluk duygusuna yol açabilir.

Dikey bir organizasyonda, farklı başkan yardımcısı türleri -kıdemli başkan yardımcısı, yönetici başkan yardımcısı, başkan yardımcısı- değişen yetki derecelerini ifade eder ve yönetici ekip içindeki güç dengesizliğini yansıtır. Çeşitli düzeylerde başkan yardımcılığı uygulaması, yönetici kademelerinde ilerlemeye olanak tanımayı amaçlıyor olabilir, ancak gerçekte karşılıklı değer veren ve işbirliğine dayalı bir ortam yaratma fırsatını en aza indirir.

Bireylerin işlevsel birimler yerine departmanlara ve bölümlere ayrılması güç farklılıklarını daha da pekiştirmektedir. Bu modelde, temel süreçler her departmana özgüdür ve müşteri ihtiyaçlarını karşılayacak ürün ve hizmetlerin yaratılması ve sunulmasından çok departman ihtiyaçlarının karşılanmasına odaklanır. Dikey bir kuruluş içindeki yeniden yapılanma genellikle yöneticilerin diğer yöneticileri yönettiği ve kesin iletişim beklentileri belirlediği labirent benzeri raporlama ağlarıyla sonuçlanır. Yeniden yapılanma tekrar eden bir olguysa, ekip büyüklüğü ve üyeliğindeki sık değişiklikler uzman ekip davranışlarının gelişmesini engelleyecektir. Ayrıca, beklenen birleşme ve satın almalar nedeniyle kurumsal pozisyonları kaybetme tehdidi, bazı durumlarda üst düzey liderlerin zıt yönlerde hareket etmesine, kişisel gündemleri barındırmasına ve birbirleriyle asgari düzeyde uyumlu olmasına neden olmuştur. Dikey bir kuruluşun çalışanlarına gelince, kaynaklar azalırken aynı zamanda daha fazla üretkenlik beklendiğinde, şaşırtıcı olmayan bir şekilde öfkeli ve hayal kırıklığına uğramış olurlar. İşten çıkarılanlardan hayatta kalanlar genellikle daha az üretken olmakta, kötü iş tutumları geliştirmekte ve genellikle işten çıkarılan iş arkadaşlarını işsizliğe ya da başka kuruluşlara gönüllü olarak takip etmektedirler. Yine de temel dikey yapı, yer değiştirmelerin sıklığı ya da yeniden düzenlemelerin karmaşıklığı ne olursa olsun korunur. Güç en tepede tutulur ve departman liderleri aracılığıyla dağıtılır.

Adil Olmayan Ödüllendirme ve Tanıma Uygulamaları

Çoğu kuruluşta bulunan bir başka toksin de adaletsiz ücrettir. Çok az insanın aldığı ücretten memnun olduğunu belirtmek önemlidir. Bununla birlikte, her zaman daha fazla para istemekle birlikte, çoğu birey kaynakların sınırlı olduğunun farkındadır ve yalnızca adil bir ücret arayışındadır. Ödüller ve takdirler adaletsiz veya tutarsız olduğunda ücretlendirme uygulamaları zehirli hale gelir.

Özellikle özel sektörde ciddi şekilde sıkıştırılmış ücret aralıkları, finansal büyümeyi sınırlarken hukuk, mühendislik ve teknolojik alanlar gibi diğer disiplinleri daha cazip hale getirmektedir. Ayrıca, yıllık ücret paketlerindeki sınırlamalar, tüm çalışanlar için eşit ancak minimum artışlarla sonuçlanmaktadır. Kamu sektöründe ise, kendilerini aşmadan gerekli işleri yapan, sadece zorunlu sürekli eğitim programlarına katılan ve (normal aralıkta kalmasına rağmen) zaman zaman işe gelmeyen çalışanlara, bulunduğu birimde ciddi performans gösteren, harici sürekli eğitim programlarına katılan, mükemmel devamlılığa sahip olan ve komiteler başta olmak üzere pekiştirici etkinliklere katılan çalışanlarla aynı oranda artış verilir.

Ücretlendirme, özellikle üst düzeylerde son derece subjektif olmaya devam etmektedir. Liderlerin ücretlendirilmesi genellikle ekip üyeleri olarak gösterdikleri performanstan ziyade piyasa standartlarına dayanmaktadır. Sonuç olarak, ücretlendirme uygulamaları, özellikle üst düzey yöneticinin ücreti giriş seviyesindeki çalışanın ücretinden 20 kat daha fazla olduğunda, ciddi bölünme, iç çatışma, kıskançlık ve güvensizliğe neden olabilir.

Gücün Kötüye Kullanılması

Üçüncü zehir ise gücün kötüye kullanılmasıdır. En yüksek personel devri personel düzeyinde değil, orta yönetim düzeyinde gerçekleştiğinden, liderler bu düzeydeki pozisyonları doldurmak için çabalar ve genellikle yönetim deneyimi çok az olan veya hiç olmayan uzmanları seçerler. Bu gibi durumlarda, "cehennemden gelen yeni yönetici" haberleri kısa süre içinde dolaşmaya başlayabilir. Kısacası, yanlış kişi liderlik pozisyonuna terfi ettirilir ve ardından unvan ve güç elindeyken başı belaya girer. Liderlik pozisyonlarını dolduracak yeterli deneyime sahip adayları hızla bulma ve onları etkili birer yönetici olmaları için yönlendirme sorunu hemen hemen her kuruluşun karşılaştığı bir sorundur. Aslına bakılırsa, toksisite esas olarak deneyimsiz yöneticilerin atanmasından değil, atanmaların pozisyonları için gereken becerileri geliştirmelerine yardımcı olma sürecine erken müdahale edilmemesinden kaynaklanmaktadır.

Yeni bir yönetici, diğer personelin önünde personeli küçümsediğinde, yüz yüze iletişim kurmak yerine notlarla iletişim kurduğunda, başkalarından görüş

almadan politikaları değiştirdiğinde, kaba ve düşüncesiz olduğunda, personelin sabrı kısa sürede tükenir. Bazı personeller sorunları yöneticiye ve yöneticinin amirine iletmeye çalışabilir, ancak yeni yönetici ve amir arasındaki gerçekleşecek bu tarz bir diyalog genellikle personelin yeni yöneticiyi, yeni yöneticinin de personeli suçlamasıyla sonuçlanacaktır. Sonunda, personel istifa eder ya da iş değiştirme nedenlerinin meslektaşlık, saygılı ve ilgili bir çalışma ortamının eksikliği olduğunu açıkça belirtmeden başka alanlara geçerler. Üst düzey yöneticiler genellikle personelin daha iyi maaşlar, daha iyi programlar ya da işe daha kısa sürede gidip gelme gibi kolayca fark edilebilecek somut nedenler aradığını varsayar ve gerçek nedeni fark etmeyerek toksisitenin devam etmesine ve yoğunlaşmasına izin verir.

Çeşitliliğe Karşı Hoşgörüsüzlük

İletişim teknolojisi ve süperpersonik seyahat dünyayı küçülttüğü için, dünyanın farklı halkları fikirlerini paylaşabilmekte ve çok sayıda görev için yeni yaklaşımlar öğrenebilmektedir. Kamu yada özel sektör farketmeksizin kurumlar çalışanlarının çoklu kültürlerini entegre etmekte genellikle başarısız olmuştur. Ayrıca birçoğu, tüm cinsiyet ve yaş gruplarından temsilcileri temel çalışma ekiplerine dahil ederek farklı bakış açılarını aktif olarak aramakta isteksiz davranmıştır. Bunun yerine, erkek ve orta yaşlı stereotipik yöneticiler stratejik, insan kaynakları ve bütçe planlarını geliştirmeye devam etmektedir. Dolayısıyla, ayrımcı uygulamaları en aza indirmek için tasarlanan eğitim programlarına rağmen, iş gücünün çeşitliliğini artırmak için daha proaktif çabalara ihtiyaç vardır.

İş Gücüne Saygı Eksikliği

Sektör liderlerinin, çalışanlarını nesneleştirdikleri ve onlara çok az değer verdikleri ya da hiç değer vermedikleri bilinmektedir. Liderler, bağımlılık korkusu ve buna bağlı kırılma hissi nedeniyle bu tür tutumlar içine girebilirler. Örneğin, astlarında bağımlılık gördüklerinde kaygı duyabilir ve bu da astlarını reddetmelerine neden olabilir.

Çalışanlar genellikle kendilerini üvey evlat gibi, güçsüz ve tamamen bağımlı hissederler. İşe alınana kadar ne elde edeceklerini asla bilemezler. Eğer bir çalışan kurumu sevmiyorsa, mutsuz bir çocuk gibi hayal kurabilir ve orada değilmiş gibi davranabilir. Ya da çalışan, süreci kendi menfaatleri doğrultusunda yönlendirme eğilimi içerisinde davranışlarını düzenleyebilir.

Saygı eksikliği, bariz kabalıktan ince nezaketsizliğe kadar pek çok şekilde ortaya çıkabilir. Çalışanların taleplerine yanıt vermemek, yeni fikirleri gülümseyerek reddetmek, çalışanlar için önemli olan konuları tartışmayı

reddetmek ve "Teşekkür ederim" dememek gibi genel bir görgü eksikliği sergilemek gibi.

Motivasyonsuz Çalışanların Yönetilememesi

Dördüncü toksin, en iyi liderleri bile rahatsız eden bir toksindir. Motivasyonu düşük kariyer çalışanlarıyla çalışmak için zaman ve enerji bulmak bunaltıcı olabilir. Zorluk, optimumun altındaki performansı fark etmekte değil, bu çalışanlarla daha iyisini yapmaları için onları yönlendirmedeki asgari başarıya rağmen çalışmaya devam etmektir. Yaşam boyu kariyer sendromu - işlerinden heyecan duymayan ya da tükenmiş kariyer çalışanlarının düşük performansı - liderlerin düzenli olarak uğraşmak zorunda kaldıkları verimlilik engellerinden biridir.

Son 20 yılda istihdama ilişkin yeni beklentiler ortaya çıkmıştır. Kuruluşlar bireylerle ömür boyu sürecek ortaklıklar kurmaya hazır değildir. Artık bir birey istihdamın bir koşulu olarak kalıcı bir bağlılık bekleyemez. Eğilim, istihdam koşullarının işe alan kuruluşun ihtiyaçları ve mali kaynakları ile uyumlu olması yönündedir. Bu ihtiyaçlar veya kaynaklar değiştiğinde, çalışanın hizmetlerine son verilmesi muhtemeldir.

Elbette, uzun süreli çalışanların hizmetlerine son vermek hiçbir zaman kolay bir iş olmamıştır. Birçok çalışan çaresizlikten dolayı bir kuruluşta kalmakta ancak yönetimin istediği şekilde kuruluşa bağlı kalmamaktadır. Bu çalışanları işten çıkarmak yerine, yöneticiler genellikle onlara verilen desteğin tutumlarını tersine çevireceği umuduyla onlara yatırım yapmaya devam ederler.

Farklı bir kavram olarak kariyer sıkışması, yapılan yatırım, psikolojik koruma ve az sayıda kariyer fırsatı olduğu algısı nedeniyle bir meslekte kalma eğilimidir. Yerleşik veya tuzağa düşmüş çalışanların yerleşik bir yaşam biçimleri vardır, genellikle iyi maaş alırlar ve işyerinin zorluklarını bilirler. İşlerinden ayrılmaları belirsizlik yaratacağı gibi kimlik ve gelir kaybına da yol açacaktır. Kariyer bağlılığı kendini sürekli kılar, çünkü bir çalışan mutsuz olmasına rağmen bir kariyerde kalmaya razı olduğunda, muhtemelen kariyerine daha fazla yatırım yaparak daha da bağlanır.

Kariyerlerinden memnun olmayan bireyler, ilgili stresi yönetmek için genellikle dört başa çıkma stratejisinden birine başvururlar: Ya kariyeri terk edecekler, ya işverenleriyle yerleşiklik konusunu açıkça tartışacaklar, ya gelecekte iyileşme umarak kuruma sadık kalacaklar ya da işten ayrılacaklardır. Bu kavramı kariyer tuzağına düşürme stratejileri olarak;

“- Çıkış: Bir bireyin alan değiştirmek, emekli olmak veya işgücünden çekilmek için kariyerinden ayrıldığı aktif bir strateji.

- Ses çıkarma: Bireyin yapıcı bir şekilde endişelerini dile getirerek koşulları iyileştirmeye çalıştığı aktif bir strateji.

- Sadakat: Bireyin pasif ancak iyimser bir şekilde koşulların iyileşmesini beklediği pasif bir strateji.

- İhmal: Bireyin ilgisinin ve çabasının azalması, geç kalma veya devamsızlık, artan hatalar ve çalışma süresinin etkisiz kullanımı yoluyla koşulların kötüleşmesine izin verdiği pasif bir strateji.” Şeklinde ifade edilebilir.

İnsanlar ilgi alanlarına, tercihlerine ve fırsatları değerlendirmelerine dayanarak bir kariyere girmeyi seçerler. Kişi bir kariyer seçtikten sonra başarıya ulaşmak için para ve çaba yatırımı yapar. Tipik olarak, kişi periyodik olarak seçilen kariyerin kişinin ihtiyaçlarını karşılamak ve hedeflerine ulaşmak için gerçekten yeterli fırsatlar sunup sunmadığına bakacaktır. Eğer bunu sağlıyor gibi görünüyorsa, kişi kariyerine yatırım yapmaya devam edecektir. Öte yandan, eğer öyle görünmüyorsa, kişi kariyerini değiştirebilir, özellikle de bugüne kadarki yatırım seviyesi düşükse (yüksek bir yatırım seviyesi, yatırımı haklı çıkarmak için kişiyi kariyerde kalmaya teşvik edebilir).

Kariyer değişikliği, bir çalışanın işinin modasının geçmesi veya çalışandan yeterince faydalanılamaması gibi durumlarda olduğu gibi istem dışı da olabilir. Kariyer değişiklikleri bazen yaşam tarzında çok az kesintiye neden olurken bazen de büyük çalkantılara neden olabilir. Bir kişinin potansiyel yeni bir kariyeri uygulanabilir olarak görmesi için, kariyeri arzu edilir olarak algılaması, kariyere yatırım yapmaya istekli olması ve kariyere girmek için makul bir fırsata sahip olması gerekir.

Çoğu birey kişisel ilgi alanlarına uygun kariyerler seçmeye çalışır. İyi bir eşleşme olmadığında, birey işe karşı çok az tutku duymanın ve tatminsiz olmanın yanı sıra, muhtemelen işinde de etkisiz olacaktır. Ne yazık ki, bir kariyerin bireyin kişisel ilgi alanlarıyla gerçekten uyumlu olup olmadığı her zaman hemen belli olmaz ve bu nedenle uyumsuzluklar ve bunların olumsuz sonuçları her zaman önlenemez.

Kararlı durum kariyer prototipinde, birey geç ergenlik veya erken yetişkinlik döneminde asgari miktarda bilgi kullanarak bir kariyer seçer, kariyerde eğitilir ve kariyerde kalmak için gerekli performans becerilerini sürdürür. İlginç bir şekilde, hemşirelik, öğretmenlik, sosyal hizmet ve kolluk kuvvetleri de dahil olmak üzere, profesyonellerin yüksek bir oranının sabit durum modeline uyduğu bazı kariyerler genellikle tükenmişlikle sonuçlanır.

Kariyer tuzağı, kariyer gelişimine yapılan önceki yatırımlar, psikolojik bağlılıklar ve yükümlülük duygusu nedeniyle bir kişi kariyerine derinden bağlandığında ortaya çıkar. Diğer şeylerin yanı sıra, iş arkadaşı ilişkilerinde kurulan duygusal bağlar ve bir usta-çırak ilişkisinin samimiyetinden vazgeçmek

zor olabilir. Kariyer süresi uzadıkça, kişi kalma kararını rasyonalize etmek ve başarımın ulaşılabilir olduğuna kendini ikna etmek için daha fazla enerji harcar. Kişi ayrıca mevcut alanda devam etmesi için sosyal baskıya maruz kalabilir veya risk alma eğilimi düşük olabilir (kariyer değişikliği, yeni kariyerin bir öncekinden daha tatmin edici olmayabileceği riski de dahil olmak üzere açıkça riskler taşır).

Paradoksal olarak, kötü işgücü ve piyasa koşulları ve yüksek işsizlik ciroyu olumsuz yönde etkilerken, kariyer değiştirme sürecini olumlu yönde etkileyebilir. Bunalımlı ekonomik koşulların yarattığı baskılar genellikle sıkışmış veya yerleşik çalışanların başka istihdam fırsatları aramaları için itici güç sağlar. Ayrıca, ekonomik kriz bir kuruluşun çalışanlarını yeniden eğitmesine neden olabilir ve böylece onlara tatmin edici olmayan pozisyonlardan kaçma şansı sağlayabilir.

Kariyer tatminsizliği ve sıkıntısı yaşayan bireyler kaygı, öfke ve depresyona yatkındır. İş görevleriyle ilişkili can sıkıntısı ve bıkkınlık sık sık ruminasyona, kızgınlığa, melankoliye ve buna eşlik eden umutsuzluk duygusuna yol açarak kuruluş için olumsuz sonuçlar doğurur.

Antisosyal Davranışlara Tolerans

Antisosyal davranışlara tolerans, bireylerin antisosyal davranışları hoş görmesi veya kabul etmesi anlamına gelir. Antisosyal davranışlar, toplum normlarına uymayan, başkalarına zarar veren veya sosyal kuralları ihlal eden davranışları ifade eder. Bu tür davranışlar genellikle antisosyal kişilik bozukluğu veya davranış bozukluğu gibi durumlarla ilişkilendirilir.

Pelletier (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, antisosyal davranışların kadınlar ve erkekler arasında benzer gelişimsel süreçlere sahip olduğu ve çocukluk kökenleri ile yetişkin sonuçları arasında benzerlikler olduğu belirtilmiştir (Pelletier, 2010). Bu bulgular, antisosyal davranışların cinsiyetler arasında benzer gelişimsel süreçlere sahip olduğunu ve antisosyal davranışların çocukluk döneminde başladığını ve yetişkinlikte ciddi sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, antisosyal davranışlara tolerans göstermek veya hoş görmek, bireylerin toplumda zararlı davranışları teşvik etmesi veya kabul etmesi anlamına gelebilir. Bu durum, toplumun sosyal normlarına ve kurallarına uymayan davranışları teşvik ederek sosyal düzeni bozabilir ve başkalarına zarar verebilir.

Sonuç olarak, antisosyal davranışlara tolerans göstermek veya hoş görmek, toplumun sosyal düzenini ve bireylerin güvenliğini tehdit edebilir. Antisosyal davranışların cinsiyetler arasında benzer gelişimsel süreçlere sahip olduğu ve çocukluk döneminde başladığı göz önüne alındığında, antisosyal davranışlara

tolerans göstermek yerine, bu tür davranışları önlemek ve tedavi etmek için erken müdahale ve destek sağlamak daha önemlidir.

Bir grubun antisosyal davranış düzeyini etkileyen bir diğer faktör de görevlerin karşılıklı bağımlılık derecesidir (yani grup üyelerinin bireysel çabalarını ne ölçüde koordine etmeleri gerektiğidir). Gelişmiş etkileşim, üyelerin sonraki davranışlarını belirleyecek sosyal bilgileri daha kolay edinmelerini sağlar. Başka bir deyişle, etkileşim düzeyi ne kadar yüksek olursa, grup üyelerinin birbirlerini rol model olarak alma olasılığı da o kadar artar.

Elbette, herhangi bir çalışma grubunda, bazı üyelerin kendilerini çoğunluktan önemli bir şekilde farklı algılaması, uyumsuzluklarından memnuniyetsizlik duyması ve gruptan çekilmek istemesi her zaman mümkündür. Antisosyal davranışlar söz konusu olduğunda, bunlar tanımları gereği toplumsal adetleri ihlal ettiğinden, bazı grup üyelerinin bir bütün olarak çalışma grubunda yaygın olan antisosyal davranışlar nedeniyle yabancılaşmış hissetmeleri bile muhtemeldir.

Tutarsızlık ve Sahtekârlık

Liderler sıklıkla söz ve eylemlerinde tutarsız davranarak ve beyaz yalanlar söyleyerek bir kurumdaki toksisiteyi artırır. Genel olarak, çalışanlar kendi değerleri, ilkeleri ve inançları doğrultusunda hareket eden liderlere saygı duyar ve onları takip etmeye istekli olurlar. Bir şirket iş ve boş zamanı dengelemeyi bir hedef olarak belirlediğinde, genellikle çalışanların işteki zamanına odaklanacak ve çalışanlara çalışma saati esnekliği sağlayan girişimler geliştirecektir. Ancak şirket aynı zamanda boş pozisyonları doldurmuyor ve çalışanlardan daha azıyla daha fazlasını yapmalarını istiyorsa, eklenen esneklik, her çalışanın haftada yapması gereken ekstra 5 veya 10 saatlik çalışmayla dengelenir. Şirketin mesajı belirsizleşir ve daha da kötüsü, çalışanlar şikayet ettiğinde, yönetim onları nankör olarak görür ve çalışanların yöneticilerin bunu anlamadığını hissetmesine neden olur.

Performans değerlendirme süreci çoğu lider için bir mücadele olmaya devam etmektedir, özellikle de güçlü yönlerin ve gelişim alanlarının dürüst ve anlamlı bir şekilde belirlenmesi. Gözden geçirenler yetersiz performansı açık ve nazik bir şekilde tartışmakta zorlanırlar, özellikle de eksiklikler süreklilyse ve hiç ele alınmamışsa. Liderler genellikle performans sorunlarının ilgisizlikten ortadan kalkmasını isterler, böylece konuyla ilgilenmek veya rahatsız edici diyaloglara girmek zorunda kalmazlar. Yüzleşmeden kaçınmak için, liderler bazen vasat davranışları standartların üzerinde olarak değerlendirir - ya da sınırlı bir tazminat paketinin dağılımını eşitlemek için, rutin olarak tüm çalışanların performansını standartların üzerinde olarak değerlendirirler. Niyetleri ne olursa olsun, bu tür yanlış değerlendirmeler sahtekârlıktır.

Bir iş adayı pozisyon için seçilmediğinde de doğruyu söylemek zordur. Seçilmeyen adaylara genellikle seçilen adayın daha iyi referanslara, daha fazla deneyime veya daha fazla eğitime sahip olduğu söylenir. Bu doğru olsa da, kararda genellikle daha fazlası vardır. Kişisel görünüm, mülakattaki agresiflik veya bir iş arkadaşının destek vermemesi gibi faktörler genellikle seçim sürecinde rol oynar, ancak bu tür konularla ilgili bilgiler nadiren paylaşılır ve adayın bir sonraki mülakata nasıl daha iyi hazırlanacağını öğrenmesini engeller. Kritik yorumları saklamak, nezaketen yapılmış olsa bile, kontrolü çalışanların elinden alır ve bir tür otokratik liderlik davranışı olarak görülebilir.

Son olarak, liderler pozisyonları küçültme veya ortadan kaldırma kararlarını açıklarken genellikle beyaz yalanlar söylerler. Çoğu zaman bu kararların kişisel ya da çalışanların yetkinlikleriyle ilgili olmadığını, daha ziyade mali kaygılara dayandığını iddia ederler. Gerçek şu ki, küçülme genellikle vasat ya da muhalif çalışanları ayıklamak için kullanılır. Ayrıca, liderlerin pazardaki kademeli değişikliklere uyum sağlayamaması ya da ortaya çıkan ihtiyaçları karşılamak için çalışanları yeniden eğitmeyi ihmal etmesi gibi kötü yönetimin etkilerini örtbas etmenin bir yolu olarak da kullanılır.

İş ve Özel Yaşam Arasındaki Dengesizlik

Modern çağ, insanların iş ve özel yaşamları arasındaki dengede önemli bir değişimi beraberinde getirdi. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte, iş ve özel yaşam arasındaki sınırlar giderek bulanıklaştı ve ikisi arasında bir dengesizliğe yol açtı. Bu makale, bireylerin ve kuruluşların daha iyi bir iş-yaşam dengesine nasıl ulaşabileceklerine dair içgörü sağlamak amacıyla iş ve özel yaşam arasındaki bu dengesizliğin nedenlerini, sonuçlarını ve çözümlerini keşfetmeyi amaçlamaktadır.

İş-yaşam dengesizliğinin başlıca nedenlerinden biri, uzun saatler ücretli çalışma kültürüdür. Birleşik Krallık'ta, bu kültür, birçok kişinin gerekenden daha uzun saatler çalışmasıyla yerleşmiştir (Bonney, 2005). Diğer bir neden ise, kuruluşlar tarafından sağlanan uzaktan çalışma veya esnek saatler gibi esnek çalışma düzenlemelerinin olmamasıdır. Bu esneklik eksikliği, iş ve kişisel yaşam arasında çatışmalara yol açabilir (Tamunomiebi ve Oyibo, 2020). Özellikle kadınlar, kariyerlerini sürdürürken evde geleneksel cinsiyet rollerini yerine getirmeleri beklendiğinden, iş-yaşam dengesini sağlamada ek zorluklarla karşılaşabilirler (Sunderasan, 2014). Bu nedenler, iş ve özel yaşam arasındaki dengesizliğe katkıda bulunan birçok faktörden sadece birkaçıdır.

Sonuç olarak, iş ve özel yaşam arasındaki dengesizlik, bireylerin ve kuruluşların karşılaştığı önemli bir sorundur. Bugün. Bu dengesizliğin nedenleri, iş esnekliğinden sosyo-ekonomik sınıfa kadar değişmektedir. Bu dengesizliğin

sonuçları tükenmişliğe, üretkenliğin azalmasına ve kötü ruh sağlığına yol açabilir. Bununla birlikte, iş esnekliği, sınırlar koyma ve ebeveyn izni politikaları dahil olmak üzere bu sorunun birkaç çözümü vardır. Daha iyi bir iş-yaşam dengesine ulaşmak, günümüzün hızlı tempolu dünyasında başarılı olmak için bireyler ve kuruluşlar için çok önemlidir.

Ters Giden Reaktif Savunuculuk

Bireylerin veya grupların bir krize veya soruna yanıt verdiği tepkisel savunuculuk, toplumsal sorunları ele almada yaygın bir yaklaşım haline geldi. Ancak bu yaklaşım bazen ters gidebilir ve istenmeyen sonuçlara yol açabilir. Bu analitik makalede, tepkisel savunuculuğun ters gitmesine katkıda bulunan faktörleri, bu tür başarısızlıkların sonuçlarını ve etkili ve sorumlu savunuculuk stratejilerini keşfedeceğiz. Tepkisel savunuculuğun zorluklarını ve fırsatlarını anlayarak, sosyal meseleleri ele almak için daha etkili yaklaşımlar geliştirebiliriz.

Tepkisel savunuculuk, sorunun net bir tanımının olmaması, mantıksız duygusallık gibi çeşitli nedenlerle ters gidebilir. tutumlar ve proaktif yerine reaktif bir yaklaşım. Örneğin, "kardiyorenal sendrom" terimi, nitrik oksit ile reaktif oksijen türleri arasındaki kronik böbrek hasarına ve fonksiyonel kayba yol açabilen bir ilişkiyi tanımlamak için kullanılmıştır. Bununla birlikte, bu terim iyi tanımlanmamıştır ve sağlık hizmeti sağlayıcıları ve hastalar arasında kafa karışıklığına yol açmaktadır. Etkisiz veya ters etki yaratan stratejilere yol açan inkar ve öfke gibi irrasyonel tutumlarla, duygusal etkileşimler de savunuculukta rol oynayabilir. Ek olarak, krizleri önlemek yerine ele almaya odaklanan reaktif bir yaklaşım, etkili savunuculuk için kaçırılmış fırsatlara yol açabilir. Bu faktörleri ele alarak ve proaktif yaklaşımlar geliştirerek, savunucular hedeflerine daha iyi ulaşabilirler.

Reaktif savunuculuk ters gittiğinde, itibar zedelenmesi ve mali kayıp da dahil olmak üzere önemli sonuçlar doğurabilir. Örneğin, bir sağlık kuruluşu için bir itibar tehdidi her zaman doğrudan mali kayıplara dönüşmeyebilir, ancak yine de kuruluşun hastaları çekme ve elinde tutma becerisine zarar verebilir (Xu, Luk., 2020). Sağlık bakımı bağlamında, yanlış ilaç seçimi hastalar için ciddi sonuçlar doğurabilir, olumsuz sonuçlara ve yasal sorumluluğa yol açabilir (Powers, 2010). Ek olarak, kök neden analizi gibi risk yönetimine yönelik reaktif yaklaşımlar, sistemik sorunları ele almayabilir ve gelecekteki krizleri önlemede başarısız olabilir (Williams, 2018). Tepkisel savunuculuğun potansiyel sonuçlarını anlayarak, savunucular daha etkili risk yönetimi stratejileri geliştirebilirler.

Etkili ve sorumlu savunuculuk, dikkatli planlama ve değerlendirme gerektirir. Etkili savunuculuk stratejileri, münazara yoluyla eleştirel değerlendirme, özelleştirilmiş uygulama ve proaktif yaklaşımları içerebilir.

Tepkisel savunuculuk, toplumsal sorunları ele almak için güçlü bir araç olabilir, ancak ayrıca ters gider, istenmeyen sonuçlara ve etkisiz stratejilere yol açar. Tepkisel savunuculuktaki başarısızlıklara katkıda bulunan faktörleri, potansiyel sonuçları ve etkili ve sorumlu savunuculuk stratejilerini anlayarak, savunucular sosyal meseleleri ele almak için daha etkili yaklaşımlar geliştirebilirler. Proaktif olarak çalışarak ve kilit paydaşlarla ilişki kurarak, savunucular amaçlarına ulaşırken istenmeyen zararları en aza indirebilirler.

Toksik liderlik tanımı

Toksik liderlik, bir kuruluşteki liderler tarafından sergilenen istismarcı, yıkıcı ve zorba davranışlarla karakterize edilen olumsuz bir liderlik tarzını ifade eder (Romme, 2019). Hem bireyler hem de kuruluşlar için önemli sonuçları olduğu tespit edilmiştir. Çeşitli çalışmalar toksik liderliğin nedenlerini ve etkilerini incelemiştir.. Olumlu ve faydalı davranışların ya da olumsuz ve engelleyici davranışların ortaya çıkma potansiyeli her zaman mevcuttur. Gerçek şu ki, en bariz olanlar dışında, işe alım sırasında işlevsiz davranışlar için bir ekran yoktur. İşlevsel olmayan davranışlar çeşitli derecelerde ortaya çıkar ve örgütsel etkinliği çeşitli şekillerde etkiler. insanların kusurlu bireyler olduğuna ve iyi (ya da kötü) liderliğin takipçilerden etkilendiğine işaret ederek dikkatimizi olumlu, etkili liderlik paradigmasının sınırlarına çekmektedir. Bu bağlamda, makul bir tez, takipçilerin liderin eksikliklerini görmezden gelebileceği ve aslında toksik bir lidere yardım ve yataklık edebileceği fikrini içerecektir. Lipman-Blumen'e (2005) göre, liderler son derece sert ve/veya kötü niyetli etkileme taktikleri kullanarak bileşenlerine ciddi ve kalıcı zararlar verdiklerinde toksik olarak kabul edilirler. Kısacası, toksik liderler takipçilerinin moralini, motivasyonunu ve öz saygısını bozmaya çalışan yıkıcı davranışlar sergilerler. Toksik, zalim, etik dışı ve yıkıcı liderlik kavramsallaştırmalarında önemli ölçüde örtüşme olmasına rağmen, Lipman- Blumen lider toksisitesinin çok boyutlu çerçevesine dikkat çekmektedir. Bir liderin bazı durumlarda toksik, bazı durumlarda ise etkili olabileceğini öne sürmekte ve bir kişinin toksik liderinin başka bir kişinin kahramanı olabileceğini kabul etmektedir. Walton'un (2007) belirttiği gibi, takipçilerin toksik liderlere ilgi duymasının nedeni, liderin kendi amaçları için yüksek düzeyde yoğunluk ve coşku göstermesidir. Ayrıca, Padilla ve diğerleri (2007) toksisiteyi belirlerken, liderin takipçiler üzerindeki etkisinin ara etkilerinden ziyade sonuçlarının değerlendirilmesi gerektiğini iddia etmektedir. Bu çalışma, bu ara etkilere yol açabilecek davranışları incelemektedir; bu keşif çalışmasının amacı lider

yıkıcılığının mevcut davranışsal tipolojilerine katkıda bulunmak olduğu için sonuçlar değerlendirilmemiştir.

Toksik liderlik, bireyler ve kuruluşlar üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilecek bir liderlik tarzı türüdür. Astlarına karşı taciz edici, manipülatif ve kontrol edici davranışlarda bulunan bir lider tarafından karakterize edilir (Tenderis ve Uzunçarşılı, 2022). Toksik liderler, narsisizm, mikro yönetim ve ekip üyelerine karşı empati eksikliği gibi özellikler sergileyebilir (Güner vd., 2015). Spor bağlamında toksik liderlik, sözlü taciz, adam kayırma ve sporculara ve antrenörlere karşı saygısızlık dahil olmak üzere çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir (Terlemez, 2019). Bu nedenle, sporda toksik liderliğin tanımını ve etkisini anlamak çok önemlidir.

Sporda, liseden profesyonel seviyelere kadar çok sayıda zehirli liderlik örneği vardır. Bağırarak ve sporcularını aşağılamak gibi sözlü tacizde bulunan koçlar, toksik liderliğin bir örneğidir (Duman ve Atalı, 2021). Ek olarak, belirli sporcuları kayıran, diğerlerinin ihtiyaç ve yeteneklerini göz ardı eden antrenörler, olumsuz bir takım ortamı yaratabilir (Kırbaç, 2013). Zehirli liderlik, ekip üyeleri arasında yanlış anlamalara ve güvensizliğe yol açan iletişim ve şeffaflık eksikliği şeklinde de ortaya çıkabilir. Bu örnekler, toksik liderliğin sporculara ve takımlara nasıl zarar verebileceğini göstermektedir.

Toksik liderliğin sporcular ve takımlar üzerindeki olumsuz etkisi önemli olabilir. Toksik liderlik deneyimi yaşayan sporcular, azalmış motivasyon, kaygı ve hatta fiziksel sağlık sorunlarından muzdarip olabilir (Akbulut ve Yavuz, 2022). Ek olarak, zehirli liderlik, ekip üyeleri arasında güven ve uyum eksikliğine yol açarak ekibin etkin bir şekilde birlikte çalışma yeteneğini engelleyebilir [8]. Sonuç olarak, toksik liderliğin olumsuz etkileri performansın düşmesine ve ekip için başarısızlığa yol açabilir (Gök, 2023). Bu nedenle, spordaki antrenörler ve liderler için toksik liderliğin etkisini fark etmek ve olumlu ve destekleyici bir takım ortamı yaratmak için çaba sarf etmek çok önemlidir.

Toksik liderlerin davranışları ve özellikleri

Lipman-Blumen (2005), takipçilerini zayıflatmak, küçük düşürmek, marjinalleştirmek, korkutmak, morallerini bozmak ve haklarından mahrum etmekten, 'çevrelerindeki üyeler de dahil olmak üzere diğerlerini etkisiz hale getirmek, hapsedmek, terörize etmek, işkence etmek veya öldürmeye' kadar bir dizi yıkıcı davranış sunmaktadır. Kellerman (2004) da toksik özelliklerin bir listesini sunmakta ve kötü liderlik davranışlarının beceriksizlikten etik dışı davranışlara kadar uzanabileceğini öne sürmektedir. Her ne kadar pek çok kişi takipçilerini terörize etmeyi ya da onlara işkence etmeyi toksik sürekliliğin en üst seviyesinde görse de, örgütlerindeki liderler tarafından kamuoyu önünde

küçük düşürülen ya da sosyal olarak dışlanan bazı takipçiler, kamuoyu önünde alay edilmenin ya da sosyal olarak dışlanmanın da aynı derecede zararlı olduğunu düşünebilir.

Örgütsel bağlamda, Lipman-Blumen'in (2005) yukarıda bahsedilen toksik lider davranışları karakterizasyonunun örnekleri, takipçilerin karakterine, yeteneklerine ve refahına doğrudan saldırılar olarak ortaya çıkmaktadır. Örnekler arasında liderlerin hedeflerine ulaşmak için başkalarının arkasından iş çevirmeleri, yaptıkları işleri ya da fikirlerini eleştirerek çalışanları küçük düşürmeleri, çalışanların tutumları yada yetenekleri hakkında subjektif değerlendirmelerde bulunmaları ve/veya çalışanların rütbelerini düşürmek ya da sebepsiz yere işlerine son vermek için yapıcı suçlama taktiklerini kullanmaları sayılabilir. Diğer örnek ise liderlerin yeterli performansı göstermek için gereken kritik bilgileri kasıtlı olarak saklaması veya bazı örgüt üyelerinin haklarını elinden almasıdır.

Zararlı liderlik teorilerinde tanımlanan davranışsal ortaklıklar olsa da , Lipman- Blumen (2005) toksik liderlerin toksik gündemleri bilinçli bir şekilde asil çabalar olarak yeniden çerçeveselendirerek temel insan hakları standartlarını ihlal ettiğini kabul ederek zararlı liderlik çalışmalarına benzersiz bir katkıda bulunmaktadır. Toksik liderler aynı zamanda seçmenlerinin en temel korku ve ihtiyaçlarına *oynamakta, yalan söyleyerek ve gerçekleri çarpıtarak* takipçilerini yanlış yönlendirmektedir. Lipman-Blumen bu korku ve ihtiyaçları Ernest Becker'in (1973) çalışmasına d a y a n a r a k tartışmaktadır. Becker, insanların ölüm düşüncesini bastırma eğiliminde olduğunu, dolayısıyla kendi ölümlülüklerine ilişkin düşüncelerle karşılaştıklarında varoluşsal bir endişe yaşadıklarını belirtmektedir. Dahası, insanlar olarak çoğumuz arkamızda bir miras bırakmak isteriz. Sembolik olarak ölümün ötesine geçebilmek için asil girişimlerde bulunmak isteriz. İnsanları güvende tutabilecek tek kişinin kendileri olduğunu haykıran liderler, bir kriz sırasında ya da sonrasında takipçilerine çekici görünürler. Dahası, takipçilerini bağımlı ve itaatkâr tutmak için korkuyu teşvik eden liderler zehirlidir.

İnsanların ayrıca seçilmişler arasında olduklarını hissetmek için bağlılık ve aidiyet ihtiyaçları vardır. İnanç bağlamında bu ihtiyaçlar, dini liderler takipçilerini kendi 'Tanrı'larının' masalarında bir koltukları olduğuna ikna ettiklerinde karşılanır. İş bağlamında ise, bir takipçi sırf liderin çevresinin ya da iç grubunun bir üyesi olmak için zehirli bir lidere yardım etmeye istekli olabilir. Toksik bir lider bu zayıflıkları fark edecek, istismar edecek ve bunlardan faydalanacaktır; takipçilerini kurtuluşlarının tek yolunun liderin taleplerine uymak olduğuna ikna edecektir. Bu zehirli liderler aynı zamanda *kayırmacılığı* ('biz') *arttırmak* amacıyla *'biz/onlar'* ikilemini teşvik etme konusunda da

yeteneklidirler. Bu ikiliği teşvik ederken, liderler *günah keçileri belirleyerek* ve *takipçilerini onları suçlamaya* teşvik ederek seçmenleri kötü niyetle birbirine düşürürler.

Sporla zehirli liderlik, birçok sporcu ve antrenörün bu tür liderlik tarzlarının olumsuz etkilerini deneyimlemesiyle büyüyen bir endişe kaynağıdır. Toksik spor liderleri, takımın performansına ve sporcuların refahına zarar verebilecek çeşitli özellikler sergiler. Bu özellikler, gücün kötüye kullanılması, sorumluluk eksikliği ve zayıf iletişim becerilerini içerir (Tenderis ve Uzunçarşılı, 2022). Araştırmalar, toksik liderlerin kendini yüceltme, önemsiz olma ve birimin iklimine ve kişilerarası ilişkilere kayıtsız olma eğiliminde olduğunu göstermiştir (Güner, vd., 2015). Toksik liderlik kavramı, 1996 yılında, toksik liderleri kötü niyetlerini en iyi gizleyen kişiler olarak tanımlayan Whicker tarafından literatüre kazandırılmıştır (Nebioğlu ve Tuna, 2022).

Toksik spor liderleri, sporcularını kontrol etmek ve manipüle etmek için konumlarını kullanarak genellikle güçlerini kötüye kullanırlar. Ayrıca hesap verebilirlikten yoksun olabilirler, eylemlerinin ve ekip üyeleri üzerindeki etkilerinin sorumluluğunu alamazlar. Zayıf iletişim becerileri, sporcularıyla etkili bir şekilde iletişim kurmakta zorlanabilecek, yanlış anlaşılmalara ve çatışmalara yol açabilecek toksik spor liderlerinin bir başka özelliğidir. Narsisistik davranış, empati eksikliğine ve liderin kendi ihtiyaç ve arzularına aşırı vurguya yol açabilen toksik liderliğe de dahildir (Güner, vd., 2015).

Sporla toksik liderliğin etkisi, takım performansının düşmesine, sporcularda stres ve kaygının artmasına ve olumsuz bir takım kültürüne yol açarak önemli olabilir (Nebioğlu ve Tuna, 2022). Sporla toksik liderliği ele almak ve sporcuların refahına ve takımın başarısına öncelik veren etkili liderlik stratejileri geliştirmek esastır. Bu, koçlar ve liderler için eğitim ve öğretimin yanı sıra hesap verebilirlik ve açık iletişim kültürü yaratarak elde edilebilir (Terlemez, 2019). Liderlik, yoğun bir şekilde çalışılan bir konu olmaya devam ettiğinden, sporla toksik liderliği ele almak ve pozitif liderlik uygulamalarını teşvik etmek için yeni yaklaşımlar araştırmaya ve geliştirmeye devam etmek önemlidir (Güner, vd., 2015).

Toksik lider davranışının sonuçları

Yıkıcı, zehirli liderlik davranışlarının örgütsel ve üst düzeydeki sonuçları çok fazladır. Örgütsel düzeyde, araştırmacılar istismarcı amirlerle çalıştıklarını bildiren astların işyeri sapkınlıklarında artış olduğunu tespit etmişlerdir (Mitchell ve Ambrose, 2007). Bu üretkenlik karşıtı davranışlar, negatif karşılıklılığa, yani çalışanın şirkete zarar vererek algılanan adaletsizliği 'dengeleme' çabasına atfedilme eğilimindedir. Misilleme davranışları arasında

operasyonları sabote etmek, yanlış veya yanıltıcı bilgi vermek ve bir çalışan yardım istediğinde yardım etmemek sayılabilir (Tripp vd., 2002). Toksik davranışların kamuoyuna duyurulması da bir kurumun kârlılığını ya da nitelikli etik adayları cezbetme becerisini olumsuz etkileyebilir (Sutton, 2007).

Reed (2004), toksik liderliğin olumsuz sonuçlarını askeri bağlamda ortaya koymuş ve bu liderlerin birlik uyumunu aşındırdığını ve birlik ruhunu söndürdüğünü ifade etmiştir . Bireysel düzeyde, çalışmalar istismarcı liderliğin işten ayrılma niyetiyle olumlu yönde ilişkili olduğunu, niyetleri ve psikolojik sıkıntı ile, duygusal ve devamlılık bağlılığı, iş ve yaşam tatmini ile ise olumsuz yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir (Rayner ve Cooper, 1997). Ayrıca, öz saygılarına saldıran liderlere maruz kalan çalışanlar, performans ve moralde bozulmalara yol açabilecek düşük öz değer ve azalmış öz yeterlilik duygusu hissetme eğilimindedir (Kusy ve Holloway, 2009).

Örgütsel toksisite genellikle başlangıçta fark edilmez ancak yavaş yavaş kinizm, azalan moral, yaratıcılık kaybı ve düşük verimlilik olarak ortaya çıkar. Duygusal bileşeni ele alınmazsa, toksik bir kalıntı bırakarak işlevin tamamen geri dönmesini engelleyebilir. Kırılan ruh asla iyileşmez. Yani, çözülmemiş veya gömülü öfke ve kızgınlık kalır ve kurumsal çabaları engeller. Toksik şehre verilen örgütsel tepki genellikle granülom oluşumunun ilkel tepkisini yansıtır. Granülom oluşumunda, vücut altta yatan yarayla ilgilenmez, bunun yerine yarayı lifli bir hücre birikimiyle kapatır. Yaralanma sadece onarılmış gibi görünür ve ek bir iyileşme meydana gelmez. Bir kurum da uygun düzeltici eylemi gerçekleştirdiğine inanırken işlevsiz bir bileşeni kapatabilir. Ne yazık ki bu tepki, kurumun gelecekte benzer işlevsizlik türlerinden kaçınmak için stratejiler geliştirmesini engeller ve işlevsiz bileşeni içermesi gereken iş süreçlerini de sekteye uğratır. Çözülmemiş örgütsel çatışma, bir granülom gibi, devam eder ve gelecekte ilgili her kararı etkiler.

Toksik liderliğin sporcular ve takımlar üzerindeki etkileri

Sporda toksik liderliğin sporcular ve takımlar üzerinde zararlı etkileri olabilir. En önemli etkilerden biri performansın düşmesidir. Sporcular toksik liderliğe maruz kaldıklarında, düşük performansa yol açabilen motivasyon ve güven kaybı yaşayabilirler (Ünüvar, 2023). Ayrıca toksik liderler, kişisel çıkarlarını ekibin amaçlarına göre önceliklendirebilir, bu da zayıf karar almaya yol açar ve sonuçta ekibin performansını olumsuz etkiler. Bu nedenle, sporda optimum performans ve başarıyı sağlamak için toksik liderlik davranışlarını tanımak ve ele almak önemlidir.

Toksik liderlik ayrıca sporcularda zihinsel ve duygusal sıkıntıya neden olabilir. Zorbalık, taciz ve sindirme gibi toksik davranışlar sergileyen liderler,

takipçilerinin kendilerini endişeli, stresli ve morallerinin bozuk hissetmelerine neden olabilir (Akbulut ve Yavuz, 2022)Tenderis ve ark. toksik liderliğin örgütsel itaat yoluyla verimsiz iş davranışına ve işten ayrılma niyetine yol açabileceğini bulmuştur (Tenderis, vd., 2022). Ayrıca Güner ve ark. narsistik davranışın toksik liderliğe dahil olduğunu ve zihinsel ve duygusal sıkıntıya neden olabileceğini bulmuştur (Güner, 2015). Bu nedenle, sporcuların zihinsel ve duygusal refahını desteklemek için sporda toksik liderliği ele almak çok önemlidir.

Sporda toksik liderliğin bir başka etkisi de takım uyumunun azalmasıdır. Liderler toksik davranışlar sergilediklerinde, ekip içinde bölünmelere ve çatışmalara neden olabilecek toksik bir ortam yaratırlar (Güner, 2015). Bu, güvenin azalmasına, iletişim kesintilerine ve nihayetinde ekip uyumunun azalmasına yol açabilir. Gök tarafından yapılan bir araştırma, toksik liderliğin ekip dinamiklerini olumsuz etkileyebileceğini ve iş tatmini ve örgütsel bağlılığın azalmasına yol açabileceğini bulmuştur (Gök, 2023). Bu nedenle, pozitif bir takım ortamını teşvik etmek ve sporda takım uyumunu desteklemek için toksik liderlik davranışlarını ele almak hayati önem taşımaktadır.

Sporda toksik liderliği ele alma stratejileri

Sporda toksik liderliğin sporcular ve antrenörler üzerinde önemli bir olumsuz etkisi olabilir. Bu konuyu ele alma stratejileri, antrenörler ve sporcular için toksik davranış tanımayla ve önlemeye yönelik eğitim ve öğretim programlarını içerir. Antrenörlere, sporcularını motive etmek için korku ve korkutma kullanmak yerine, olumlu ve destekleyici bir şekilde liderlik etmeleri öğretilir (Tenderis, vd., 2022). Sporcular ayrıca kendi duygusal durumlarını nasıl yönetecekleri ve antrenörlerin veya takım arkadaşlarının toksik davranışlarına nasıl tepki verecekleri konusunda eğitilebilirler (Ünüvar, 2023). Spor organizasyonları, toksik liderlik konusunda farkındalığı artırarak ve eğitim sağlayarak, ilgili herkes için daha sağlıklı ve daha olumlu bir ortam yaratmaya çalışabilir.

Sporcular ve antrenörler için destek sistemleri, toksik liderliği ele almak için bir başka önemli stratejidir. Bu, travma veya taciz yaşamış sporcular için ruh sağlığı kaynaklarına ve danışmanlık hizmetlerine erişim sağlamayı içerebilir (Güner, 2015). Koçlar ayrıca, olumlu liderlik becerileri geliştirmelerine ve koçluğun stres ve baskılarıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilecek mentorluk programları ve akran destek grupları gibi destek sistemlerinden de yararlanabilirler (Terlemez, 2019). Spor organizasyonları, hem sporcular hem de antrenörler için destek sistemleri sağlayarak, pozitif liderliği ve sağlıklı ilişkileri teşvik eden bir bakım ve destek kültürü yaratabilir.

Toksik davranışın hesap verebilirliği ve sonuçları, sporda toksik liderliğin ele alınmasında da önemlidir. Toksik davranışlarda bulunan antrenörler ve sporcular, eylemlerinden sorumlu tutulmalı ve görevlerinden uzaklaştırma veya işten çıkarılma gibi sonuçlarla yüzleşmelidir (Güner, 2015). Bu, kuruluştaki toksik davranışlara müsamaha gösterilmeyeceğine dair net bir mesaj gönderir ve ilgili herkes için daha güvenli ve daha pozitif bir ortam yaratılmasına yardımcı olur. Ek olarak, kuruluşlar, toksik liderlik olaylarını zamanında ve etkili bir şekilde önlemeye ve ele almaya yardımcı olabilecek, toksik davranışı raporlamak ve ele almak için net politikalar ve prosedürler oluşturabilir (Güner, 2015).

Sonuç ve gelecekteki yönergeler

Sporda toksik liderliği ele almak, hem sporcular hem de antrenörler için güvenli ve olumlu bir ortam yaratmak için çok önemlidir. Astları küçük düşürmek ve keyfi cezalar vermek için gücün kötüye kullanılmasıyla karakterize edilen zehirli liderlik, etkisi altındakilerin zihinsel ve fiziksel refahı üzerinde zararlı etkilere sahip olabilir (Akbulut ve Yavuz, 2022). 2013-2022 yılları arasında Türkiye'de lisansüstü tezlerin içerik analizi gibi sporda toksik liderlik üzerine çalışmalar yapılmıştır (Ünüvar, 2023). Spor kuruluşlarının toksik liderliğin etkisini fark etmesi ve bunun olmasını önlemek için gerekli adımları atması önemlidir.

Bununla birlikte, odak noktası yalnızca toksik liderliği ortadan kaldırmak olmamalıdır. Spor liderliğinde olumlu değişim ve büyüme için fırsatlar var. Vizyoner ve dönüştürücü liderlik gibi çağdaş liderlik yaklaşımları, spor organizasyonlarında bir güven, saygı ve işbirliği kültürünü teşvik edebilir [8]. Ek olarak, sporcular arasında etkili iletişim ve duygu yönetimi becerileri sportif başarıya katkıda bulunabilir (Ünüvar, 2023). Spor organizasyonları, etik liderliği teşvik ederek ve destekleyici bir ortam yaratarak, ilgili herkes için olumlu ve güçlendirici bir deneyim yaratabilir.

Sporda toksik liderliği ele almak için gelecekteki yönergeler, daha fazla araştırma ve eğitimi içerir. Spora özgü bir Toksik Liderlik Ölçeğinin geliştirilmesi, toksik liderlik davranışlarının belirlenmesine ve ele alınmasına yardımcı olabilir (Güner, 2015). Etkili liderlik ve iletişim becerileri konusunda antrenörler ve sporcular için eğitim ve öğretim programları da faydalı olabilir (Duman ve Atalı, 2021). Ayrıca, spor liderliğinde çeşitliliği ve kapsayıcılığı teşvik etmek, daha eşitlikçi ve adil bir ortama yol açabilir (Güner, 2015). Pozitif değişime yönelik proaktif adımlar atan spor organizasyonları, dahil olan herkes için bir mükemmellik ve esenlik kültürü yaratabilir.

Sonuç olarak, sporda toksik liderliğin sporcular ve takımlar üzerinde zararlı etkileri olabilir. Gücün kötüye kullanılması, sorumluluk eksikliği ve zayıf iletişim

gibi özellikler performansın düşmesine, zihinsel ve duygusal sıkıntıya ve ekip uyumunun azalmasına neden olabilir. Bununla birlikte, eğitim ve öğretim, destek sistemleri ve hesap verebilirlik dahil olmak üzere toksik liderliği ele almak için stratejiler vardır. Sporcular ve antrenörler için olumlu ve sağlıklı bir ortam yaratmak için sporda toksik liderliği ele almak önemlidir. Bu stratejileri uygulayarak, spor liderliğinde olumlu değişim ve büyüme için fırsatlar vardır. Toksik liderliğe değinmek ve saygı, hesap verebilirlik ve destek kültürü oluşturmaya öncelik vermek spor organizasyonlarına ve liderlerine kalmıştır.

KAYNAKÇA

- Tenderis, A. & Uzunçarşılı, Ü. (2022). Toksik Liderliğin Örgütsel İtaat Aracılığıyla Üretkenlik Karşıtı İş Davranışı Ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Etkileri . Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , 2 (44) , 25-53 . DOI: 10.35343/Kosbed.1128175.
- Güner, H., Yıldız, V., Çelebi, N(2015). Toksik Liderlik Ölçeğinin Geliştirilmesi. Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 4. 249-249. 10.14686/BUEFAD.2015111056.
- Terlemez, M. (2019). Sporda Liderlik Tipleri, Yaklaşımları Ve Fonksiyonları . Oğuzhan Sosyal Bilimler Dergisi , 1 (2) , 138-151 . <https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/Oguzhan/Issue/51155/596149>,
- Duman, M., & Atalı, L. (2021). Spor Yönetiminde Dijital Liderlik. Duman, M., Aydın, C., Bayazıt, B., Atalı, L. (2021). Spor Yönetiminde Dijital Liderlik. Betül Bayazıt (Ed.), Spor Ve Rekreasyonda Liderlik İçinde (Ss. 58-71). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Akbulut, D., & Yavuz, E. (2022). Toxic Leadership Behavior: Descriptive Content Analysis. International Journal Of Leadership Studies: Theory And Practice, 5(2), 107-122. Doi:10.52848/İjls.1097752,
- Kırbaç, M. (2013). Eğitim Örgütlerinde Toksik Liderlik (Master's Thesis, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Gök, G. (2023). Sağlık Hizmetlerinde Liderlik Ve Toksik Liderliğin Çok Yönlü Analizi.
- Nebioğlu, Kg., & Tuna, M. (2022). Toksik Liderliğin İş Performansı Ve Örgütsel Özdeşleşme Üzerine Etkisi. *Journal Of Recreation And Tourism Research*, 9(4), 22–60. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7494852>.
- Ünüvar, H. (2023). Türkiye'de Toksik Liderlik Alanında Yapılan Lisansüstü Tezlerin İçerik Analizi. *Dynamics İn Social Sciences And Humanities*, 4 (1) , 31-36. DOI: 10.5152/OJFHSS.2022.230424,
- Romme, A. (2019). Climbing Up And Down The Hierarchy Of Accountability: İmplications For Organization Design. *Journal Of Organization Design*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s41469-019-0060>.
- Lipman-Blumen J (2005) *Zehirli Liderlerin Cazibesi: Neden Yıkıcı Patronların Ve Yozlaşmış Politikacıların Peşinden Gideriz - Ve Onlardan Nasıl Kurtulabiliriz*. New York: Oxford Üniversitesi Yayınları.
- Walton M (2007) Liderlik Toksisitesi: Organizasyonların Kaçınılmaz Bir Kurgusu Mu? *Organizasyonlar Ve İnsanlar* 14(1): 19-27.
- Padilla A, Hogan R Ve Kaiser RB (2007) Zehirli Üçgen: Yıkıcı Liderler, Duyarlı Takipçiler Ve Elverişli Ortamlar. *Leadership Quarterly* 18(3): 176-194.

- Kellerman B (2004) *Kötü Liderlik: Nedir, Nasıl Olur, Neden Önemlidir*. Boston, MA: Harvard Business School Press.
- Becker E (1973) *Ölümün İnkârı*. New York: Free Press: Free Press.
- Mitchell MS Ve Ambrose ML (2007) İstismarcı Denetim Ve İşyeri Sapkınlığı Ve Olumsuz Karşılıklılık İnançlarının İlimli Etkileri. *Uygulamalı Psikoloji Dergisi* 92(4): 1159-1168.
- Tripp TM, Bies RJ Ve Aquino K (2002) Şiirsel Adalet Mi Yoksa Küçük Kıskaçlık Mi? İntikamın Estetiği. *Örgütsel Davranış Ve İnsan Karar Süreçleri* 89(1): 966-984.
- Sutton RI (2007) *Pislik Yok Kuralı: Medeni Bir İşyeri İnşa Etmek Ve Olmayan Bir İşyerinde Hayatta Kalmak*. New York: Warren Business Books.
- Reed GE (2004) Toksik Liderlik. *Askeri İnceleme* 84(4): 67-71.
- Rayner C Ve Cooper C (1997) İşyerinde Zorbalık: Efsane Mi Gerçek Mi - Görmezden Gelebilir Miyiz? *Liderlik Ve Organizasyon Geliştirme Dergisi* 18(4): 211-214.
- Kusy M Ve Holloway E (2009) *Toksik İşyeri: Toksik Kişilikleri Ve Onların Güç Sistemlerini Yönetmek*. San Francisco: Jossey-Bass
- Corley, K. G., & Gioia, D. A. (2011). Building theory about theory building: what constitutes a theoretical contribution?. *Academy of management review*, 36(1), 12-32.
- Pelletier, K. L. (2010). Leader toxicity: An empirical investigation of toxic behavior and rhetoric. *Leadership*, 6(4), 373-389.
- Herdman, E. A. (2012). Leadership and management: All theory no practice? *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9(1), 3-9.
- Xu, Y., & Luk, Y. W. (2020). Cross-cultural perspectives on how to effectively manage toxic employees (Unpublished Master's Thes thesis). Lund University.
- Powers, T. (2010). The top 10 signs a toxic workplace is destroying your botton line. Powers Resource Center. <https://powersresourcecenter.com/wpcontent/uploads/2016/01/ToxicWorkplaceSpecialReport-2.pdf>.
- Williams, K. (2018). Toxic leadership in defense and federal workplaces: Sabotaging the mission and innovation. *International Journal of Public Leadership*, 14(3) 178-198.
- Bonney, N. (2005). Overworked Britons?: part-time work and work-life balance. *Work, Employment and Society*, 19(2), 391-401. <https://doi.org/10.1177/0950017005053182>.
- Tamunomiebi, M. D., & Oyibo, C. (2020). Work-Life Balance and Employee Performance: A Literature Review. *European Journal of Business and*

Management Research, 5(2).
<https://doi.org/10.24018/ejbmr.2020.5.2.196>.

Sundaresan, S(2014). Work-Life Balance – Implications for Working Women . OIDA International Journal of Sustainable Development, Vol. 7, No. 7, pp. 93-102, 2014, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2505439>.

Sprung, JM & Rogers, A(2021). Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression, Journal of American College Health, 69:7, 775-782, DOI: 10.1080/07448481.2019.1706540.

11. BÖLÜM

Demans ve Yaşlılıkta Fiziksel Aktivite

İhsan YAĞCI¹

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Afyon Lisesi, Afyon/Türkiye
ihpanyagci@hotmail.com ORCID No: 0000-0002-3607-8585

ÖZET

GİRİŞ

Yaşlanma süreci, tüm organlar ve işlevler için olduğu kadar beyin ve bilişsel işlevler için de geçerlidir. Diğer organlara kıyasla beyin yaşlanmaya en erken başlayan organdır (Flicker ve ark. 2011). Demans, beyindeki hasardan meydana gelen ve zamanla ilerleyen bir aksaklık olup bireyin yaşından beklenen beyin fonksiyonlarını yerine getirememesidir. Halk arasında 'bunama' denilen hâldir. Bilhassa etkilenen beyin bölgeleri hafıza, dikkat, dil ve problem çözme alanlarıdır. Durumun ileri aşamalarında kişi, zaman uyumunu kaybeder (hangi gün, hangi ay, hatta hangi yıl olduğunu bilemez); yer oryantasyonunu kaybeder (nerede olduğunu bilemez) ve kişi uyumunu kaybeder. (Çocuklarını, eşini unutacak duruma gelir.) (Tan ve ark., 2007, Lök, Lök, 2015).

Demanslı bir insanda; zihin, düşünme, mantık yürütme, yer ve zaman tayini, okuduğunu anlama, konuşma ve günlük basit işleri yapma gibi fonksiyonlarda yanlışlıklar görülür. Bilişsel ve motor becerilerdeki bu aksaklıklar zamanla hastanın günlük yaşam aktivitelerini sürdürmesini olanaksız hale getirir. Bu gidiş, hastanın yıkanma, yemek yeme gibi günlük tüm ihtiyaçlarının bir başkası tarafından karşılanmasını zorunlu kılar (Gönen, 2010, Görel, 2020, Topçu, 2009).

Demans, 65 yaşının üstünde olan bireylerin takribi %15'inde rastlanır. Hastalığın görülme yoğunluğu yaşla doğru nispetle artmaktadır. 80'li yaşlarda her iki yaşlıdan birinde demans görülmektedir. Kalp hastalığı, kanser ve inmeden sonra ölüme sebep olan hastalıklar sıralamasında dördüncü sırada olan Alzheimer hastalığı yılda 100.000'den fazla ölüme sebebiyet vermektedir. Bazı tıbbi rahatsızlıklarda da unutkanlıklar görülebilir. Bunlar geçici ve tedavi edilebilir durumlardır. Yüksek ateş, su kaybı, vitamin eksikliği (özellikle B12) ve yetersiz beslenme, ilaçların yan etkileri veya ilaç etkileşimleri, tiroit problemleri veya küçük çaplı kafa yaralanmaları bu tıbbi durumlardan bazılarıdır (Bowes ve ark., 2013, Pitkala ve ark. 2013, Canlı ve Benli, 2020).

Depans tiplerine bakılacak olursa; Alzheimer Tip Demans, Vasküler Demans, Frontotemporal Demans, Lewy Cisimcikli Demans, Multi-İnfarkt Demans ve Huntington Hastalığı olarak 6 tip demans hastalığı olduğu görülmektedir (Gönen, 2020).

Alzheimer hastalığı, demansın en sık görülen tipidir. Tüm demans tiplerinin %50- 80'nini oluşturmaktadır. Alzheimer tip demans, entelektüel gerileme ile birlikte çeşitli nöropsikiyatrik davranışsal rahatsızlıklara ve günlük yaşam aktivitelerinde bozukluklara neden olan progresif nörodejeneratif bir hastalıktır.

Vasküler demans, iskemik, hemorajik ve hipoksik beyin lezyonları sonucu ortaya çıkan demanslar vasküler demans olarak adlandırılır. Vasküler demans tıpkı inmede olduğu gibi, çok farklı nedenlerle ortaya çıkabilmektedir. Vasküler demans, demansın 2. sıklıkta nedenidir ve %10-20 oranında görülmektedir. 60

yaş üzerinde akut iskemik strokelu olguların %15-20'sinde demans gelişmektedir. Majör risk faktörleri; hipertansiyon, diyabet, anjina pektoris, miyokard infarktüsü, konjestif kalp yetmezliği, stroke ve vasküler cerrahi öyküsünün bulunmasıdır.

Frontotemporal Demans (Pick Hastalığı); Klinik olarak bellek, algı, uzamsal yetiler ya da becerilerin kaybindan sonra ortaya çıkan erken davranışsal değişikliklerle karakterizedir. Hasta yakınları sıklıkla özbakımda yetersizlik, duygusal küntleşme, zihinsel katılık ve törenselleşmiş davranış ile karakterize bir değişiklik fark ederek hastaya başvurumaktadırlar. Frontotemporal demans (FTD) bütün demansların %10' unu ve presenil dejeneratif demansların %25'ini oluşturan önemli bir demans nedenidir. Genellikle genç erişkinlerde gözlemlenen bu hastalık, hastalarda belirgin hafıza kaybindan önce yürütücü fonksiyonlarda ve genellikle akıcılık, adlandırma, ve soyutlama içeren konuşmada düşüşe neden olmaktadır.

Lewy Cisimcikli Demans; kortikal nöronlarda lewy cisimlerinin yaygın olarak görüldüğü motor ve psikiyatrik belirtilerle giden demansiyel bir hastalıktır. Lewy cisimciklerine bağlı kognitif bozuklukları olan hastalara verilen genel bir isimdir.

Multi-İnfarkt Demans; multipl serebral infarktler üst üste geldiğinde demansiyel tablo oluşturabilmektedir. Bu tablonun ana özellikleri, ani başlangıç, inme öyküsü, fokal bulgu ve belirtilerdir. Ayrıca kişilik değişimleri, aterosklerozun diğer bulguları ve hipertansiyon önemli bulgulardır (Tuna ve ark. 2022).

Huntington Hastalığı; progresif, kalıtsal genellikle yetişkin yaşamda görülen bir hastalıktır. Bu hastalık istemsiz hareketler, demans ve kişilik karışıklığı ile karakterizedir. Huntington hem erkek hem kadınları etkileyebilen genetik bir hastalıktır. Huntington bireyin fiziksel, mental (bilişsel) ve duygusal becerilerine merkezi sinir sisteminde belirli bölgelerde bozulmalara yol açarak engel olmaktadır.

Parkinson Tip Demans; 65 yaş üzeri popülasyonda %1 prevalansta izlenen nörodejeneratif bir hastalıktır. Erkeklerde ve 40-70 yaş arasında daha sık olarak görülmektedir. Hastalığın süreci boyunca Parkinsonlu vakaların %10-30'unda demans gelişmektedir. Parkinson hastalığında demans gelişimi, aynı yaştaki diğer kişilerden 4 kat daha fazladır (Gönen, 2020).

Demans'ın evreleri ise erken, orta ve ileri evre olarak 3 aşamada ele alınabilir (Canlı ve Benli, 2020, Lök, Lök, 2015).

Erken evrede

*İlerleyici ve günlük hayatı etkileyen unutkanlık

*Kelime bulmada güçlük

- *Kişilik ve davranış değişikliği
 - *Paranın idare edilmesinde zorluklar
 - *Karmaşık görevlerin yapılmasında zorluklar
 - *Eşyaları kaybetme, yerini karıştırma, uygunsuz yerlere koyma
 - *Birbirine benzer yerleri bulmada sorunlar
 - *Soruların veya cümlelerin tekrarlanması
 - *Hafif oryantasyon bozukluğu, görülmektedir.
- Orta evrede ise
- *Yer ve zaman ortantasyonundaki zorlukta artış
 - *Unutkanlıkta artış
 - *Kişisel bakımda sorunlar
 - *Kişilik değişikliği ve davranışlardaki değişikliklerde artış
 - *Uygun olmayan davranışlarda bulunma
 - *Akrabaları, arkadaşları hatırlayamama
 - *İletişim kurmada zorluklar
 - *Davranışsal ve psikiyatrik bozukluklar
 - *Alışveriş ve ev işleri gibi karmaşık görevlerin yürütülmesindeki sorunlarda

artış, rastlanmaktadır.

İleri evrede de

- *Kişileri ve görevleri tanımada yetersizlik
- *Yer ve zaman kavramı ile ilgili karışıklık
- *Kişisel bakım ihtiyacında artış
- *Beslenme bozukluğu,
- *İdrar ve gaita tutamama,
- *Yatağa bağımlılık,
- *Konuşamama gibi semptomlar gözlenmektedir.

Yaşlanma fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik açılardan ele alınabildiği için yaşlanmanın birçok tanımı olabilmektedir. Fizyolojik yaşlanma, ilerleyen yaş ile birlikte insan vücudunun yapı ve işleyişlerinde meydana gelen değişikliklerdir. Bunlar, aerobik kapasitede düşme, vücut duruşunda farklılaşmalar, derinin elastikiyetinin giderek kaybolması, yüzde kırışmaların meydana gelmesi ve yenilenemeyen hücre yitileri şeklinde izah edilebilir. Yaşlanmayla beraber fiziksel hareketlerde düşüşler gözlemlenir. Yaşlanmanın kas işlevleri ve kalp-damar mukavemeti üzerine olan olumsuz tesirleri nedeniyle fiziksel hareketlilik ve fiziksel uygunlukta düşüş meydana gelir. Psikolojik yaşlanma, insanların duygusal, algısal ve davranışsal olarak yaşadıkları farklılaşmaları kapsar. Sosyolojik yaşlanma, kişilerin yaşamları süresince kronolojik olarak toplumda

aldıkları rollere göre sahip oldukları unvanlar olarak tanımlanabilir (Toğaçar ve arkadaşları, 2022, Blondell ve ark., 2014, Bek, 2012).

Başka bir tanım da yaşlılık, yaşamın doğal bir süreci olup her canlının geçireceği bir dönemdir. Yaşlılık dönemini fiziksel aktivite kapasitesi yönünden olabildiğince yüksek düzeyde geçirmek bireyin yaşam kalitesini yükseltmektedir. Modern toplumlarda yükselen yaş ortalaması toplumdaki yaşlı nüfusunun önemli oranda artmasına sebep olmuştur (Kaymak ve diğerleri, 2019, Kocaman ve ark., 2020).

Farklı bir başka tanım da yaşlılık, fiziksel, bellek dâhil bilişsel ve sosyal işlevlerde gerilemenin meydana geldiği bir yaşam sürecidir. Bu süreçte yaşlılar arasında yüksek prevalans (yayılm) gösteren hastalıklara sık rastlanmakta ve yaşlı bireyler için bir ya da birden fazla kronik hastalıkla mücadele etmeyi gerekli kılmaktadır. Bu durum yaşlı birey açısından bakım gereksiniminin artması, yaşam kalitesinde azalma, bakım verenler için bakım yükünün artışı, sağlık sistemlerinin sürdürülebilirliği açısından yüksek ölümlülük oranları ve sağlık harcamalarındaki aşırı artışa neden olması ile bir tehdit anlamına gelmektedir (Canlı ve Benli, 2020).

Demansın birinci evresinde amiloid plaklar oluşmaya başlar, ikinci evrede ise amiloid plaklar birikir. Demansı olan bireylerde sağlığı korumak ve aktif yaşam tarzını benimsemek için fiziksel aktivite ve egzersizin rolü günümüzde gittikçe önem kazanmaktadır. Egzersiz, yaşla ilişkili gelişen ve bireyin yaşamını olumsuz etkileyen demans gibi kronik hastalıkların önlenmesinde etkilidir. Fiziksel aktivitenin demanstaki korunma ve demansın evreler arası geçişinin yavaşlatılmasında önemi büyüktür. Fakat bu önem yeterince anlaşılmasını ve yaşlanma ve hastalığın ilerlemesi ile birlikte giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının tercih edilmesi hem demansın görülme sıklığını artırmakta hem de evreler arası geçişi hızlandırabilmektedir (Lök, Lök, 2015).

Fiziksel aktivite, istirahat durumunu aşan enerji harcamasıyla sonuçlanan iskelet kaslarının hareketi olarak tanımlanır. Egzersizi kapsayan fiziksel aktivite, fiziksel uygunluktan farklıdır. Kişi, yüksek aerobik kondisyona sahip olmadan da fiziksel olarak aktif olabilir. Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalık, kanser ve depresyon dâhil olmak üzere birçok alanda faydalı olduğu belirtilmektedir (Blondell ve arkadaşları, 2014).

Ayrıca, Fiziksel aktivite: 'enerji harcamasıyla sonuçlanan iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir bedensel hareket ve mesleki, spor, kondisyon, ev veya diğer faaliyetler olarak kategorize edilebilir().

Farklı bir tanım da fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını

arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir.

- Yürümek • Bisiklete binmek
- Koşmak • Çömelmek - kalkmak
- Sıçramak • Kol ve bacak hareketleri
- Yüzmek • Baş ve gövde hareketleri

gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilir (Bek, 2012).

Fiziksel aktivitenin bilişsel gerilemeyi azaltıp azaltmadığını ve bunamayı önleyip önlemediğini değerlendirmek için pek çok araştırma yapılmıştır. Prospektif çalışmalardan elde edilen sonuçlar karışık sonuçlar göstermiştir. Aarsland ve diğerleri (2010) fiziksel aktivite ve bilişsel gerilemeyi inceleyen beş çalışmadan ikisinin her iki cinsiyet için anlamlı bir ilişki bildirdiğini, ikisinin yalnızca kadınlar için anlamlı bir ilişki bildirdiğini ve birinin hiçbir ilişki göstermediğini kaydetmiştir. Demans için de benzer bir tablo ortaya çıkıyor - Aarsland ve ark. 2010, fiziksel aktivite ve bunamayı inceleyen 12 çalışmanın yarısından fazlasının istatistiksel olarak anlamlı etkiler bulmadığını ortaya çıkarmışlardır. Bununla birlikte, çalışmalar arasındaki bireysel farklılıklara rağmen, sistematik incelemeler ve boylamsal çalışmaların meta-analizleri, fiziksel aktivite, bilişsel gerileme ve demans arasındaki ilişkiyi desteklemektedir.

Hareket edebilme yeteneği herkese bağımsızlık hissi ve huzur sağlar. Bireylerin hareketinin sağlanması, özellikle kas faaliyetleri ve normal kan dolaşımı için çok yararlıdır. Aktif, hareketli bir yaşam herkes için önemlidir. Özellikle yaşlılık döneminde yapılacak olan herhangi bir fiziksel aktiviteye başlamadan önce kalp problemleri, hipertansiyon, açıklanamayan göğüs ağrısı, baş dönmesi ya da bayılma, kemik veya eklem problemleri, solunum ve denge problemleri yönünden kapsamlı bir fizik muayenesinin yapılması gereklidir (Aarsland ve ark. 2010).

Hafif ve orta evre demansta fiziksel aktiviteler yaşlı bireyler için alternatif egzersizler oldukça fazladır. Bu evrede genellikle basit egzersizler, tai chi, müzikli dans ve yüzmeye gibi fiziksel aktiviteler yapılabilmektedir. Ancak bu aktiviteler genellikle merkezlerde yapılabilen ve maliyetli egzersizler olabilir. Bunlara ek olarak yine bu evrede de yürüyüş, bahçe ve ev işleri de olumlu alternatifler olabilmektedir. Bu evrede düzenli yapılan fiziksel aktiviteler, yaşlılığın giderek artan ajitasyonunun azaltılması ve kaliteli uykunun sağlanmasında oldukça önemlidir (Lök, Lök, 2015).

İleri evrede bilişsel yıkım daha fazla olduğundan, yaşlının bakım gereksinimleri de giderek artmaktadır. Demansın ilerleyen aşamalarında da fiziksel aktivite yararlı olabilmektedir. Fiziksel aktivite bu evrede bireylerin bakım gereksinimlerini azaltmak ve ev ya da çevresinde olan uyaranları en aza indirmede yardımcı olabilmektedir (Aarsland ve ark. 2010). Bu evrede yaşlının hareketleri kısıtlı olabildiğinden önerilecek egzersizlerde ev içerisinde bir odadan diğer odaya yürüme, günün belli saatlerinde farklı oturma yerlerinde (sandalye vb) oturma ve oturma esnasında pozisyonlarını aralıklı değiştirmesi şeklinde olabilir. Yatak içerisinde ise aralıklı olarak pozisyon değişikliği de önerilmektedir (Toğaçar ve arkadaşları, 2022).

Önerilen Egzersizler

1. Yaşlının durumu müsaitse, yatak kenarı boyunca yavaşça hareketi sağlanabilir. Bir sandalyeye oturmak için bile kalkması ve belli bir süre sandalyede oturması bazı kaslarının hareket etmesini sağlayabilmektedir.
2. Ayakta dengede durması sağlanabilir. Gerekirse destekle ayakta durmasına yardımcı olunabilir. Bu aktivite duş aldırılırken de yaptırılabilir. Bu egzersiz ile bireyin bacak kaslarını güçlendirmeye yardımcı olmaktadır.
3. Her gün birkaç dakika desteksiz oturabilmesi yönünde desteklenmesi gerekir. Bu egzersizde duruşunu desteklemek için kullanılır ve mide ve sırt kaslarını güçlendirmeye yardımcı olur. Bu egzersiz sırasında düşme riskine karşı önlem almak gereklidir.
4. Mümkün olduğunca her gün yatak içinde 20-30 dk sırt üstü düz yatması sağlanmalıdır. Bu egzersiz de boyun kaslarını dinlendirerek yaşlı bireyin vücudunun esnemesini sağlamaktadır (Aarsland ve ark., 2010, Lök, Lök, 2015).

Sağlıklı ve zinde bir yaşam sürmek, mümkün olduğunca refahı korumak için yaşamın her anında fiziksel aktiviteler olmalıdır (Seydioğlu, & Özdilek, 2023). Fiziksel aktiviteler aynı zamanda sosyalleşebilmek için de demansı olan bireye fırsatlar sunabilmektedir. Düzenli ve amaca yönelik yapılan egzersizlerin fiziksel ve zihinsel sağlığı koruma ve geliştirmede önemi büyüktür. Kuşkusuz her bireyin zevk aldığı ve uygulamak istediği farklı egzersizler olabilecektir. Son söz; demansı olan bireyleri fiziksel olarak aktif tutmak önemlidir, ancak her evredeki yaşlı için uygulanabilecek egzersizler farklıdır. Bireylerin bireysel ve hastalık özellikleri değerlendirildikten sonra kendisine uygun egzersizler seçilmeli, yapması yönünde teşvik edilmeli ve desteklenmelidir.

KAYNAKÇA

- AARSLAND, D., SARDAHAEE F. S., ANDERSSSEN, S., BALLARD, C. (2010) The Alzheimer's Society Systematic Review: Is physical activity a potential Preventive Factor for Vascular Dementia? A Systematic Review, *Aging Ment Health*, 14(4), 386–395.
- BEK, N. (2012), Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- BLONDELL, S. J., HAMMERSLEY-MATHER, R., VEERMAN, J. L. (2014), Does Physical Activity Prevent Cognitive Decline and Dementia?: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies, *Blondell et al. BMC Public Health*, 14:510, 1-12.
- BOWES, A., DAWSON, A., JEPSON, R., MC.CABE, L. (2013), Physical Activity for People with Dementia: A Scoping Study, *Bowes et al. BMC Geriatrics*, 13: 129, 1-10.
- CANLI, S., BENLİ, M. (2020), Alzheimerlı Yaşlılarda Fiziksel Egzersizin Rolü, *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2),247-52.
- Flicker L, Liu-Ambrose T, Kramer AF (2011) Why so negative about preventing cognitive decline and dementia? The jury has already come to the verdict for physical activity and smoking cessation. *Br J Sports Med*, 45:465-467.
- GÖKKAYA, N. K. O. (2009), Yaşlılık Döneminde Egzersiz: Ne Çok Az, Ne De Çok Fazla, *Türk Fiz Tıp Rehab Derg*, 55 Özel Sayı 2, 92-94.
- GÖNEN, S. (2010), Hastanede Yatan Yaşlı Bireylerde Demansla İlişkili Olabilecek İşlevsel -Bilişsel Bozukluk Sıklığının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- GÖRAL, N. Y. (2020), Yaşlılık Döneminde Düzenli Egzersizin Düşme Riski, Fonksiyonel Kapasite ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Aydın Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- KAYMAK, B., CAN, F. E., GÖK, A., TOLUK, Ö. (2019), Yaşlılarda Spor Yapma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, *Eskişehir Teknik Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi B- Teorik Bilimler*, 7 (2), 204 – 210.
- KOCAMAN, A. A., KIRDI, N., AKSOY, S., ELMAS, Ö., YAVUZ, B. B. (2020), Yaşlı Bireylerde Kare Adım Egzersiz Eğitiminin Postür Kontrol, Kognitif Fonksiyon ve Yürüyüş Üzerine Etkisi: Pilot Çalışma, *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 31(1), 11-20.
- LÖK, S., LÖK, N. (2015), Demansta Fiziksel Aktivite ve Egzersiz, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(3):289-294.
- PİTKÄLÄ, K., SAVIKKO, N., POYSTI, M., STRANDBERG, T., LAAKKONEN, M. L. (2013), Efficacy of Physical Exercise Intervention

- on Mobility and Physical Functioning in Older People with Dementia: A Systematic Review, *Experimental Gerontology*,48, 85-93.
- SEYDİOĞLU, C., & ÖZDİLEK, Ç. (2023), TOPLUM SAĞLIĞININ ÖNEMİ. *Egzersiz ve*, 61.
- TAN, Z. S., SPARTANO, N. L., BEİSER, A. S., DE CARLİ, C., AUERBACH, S. H., VASAN, R. S., SESHADRİ, S. (2017), Physical Activity, Brain Volume, and Dementia Risk: The Framingham Study, *Journals of Gerontology: Medical Sciences cite as: J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, Vol. 72, No. 6, 789–795.
- TOĞAÇAR, Ş., SEZER, S. Y., DEMİR, M. B. (2022), Yaşlılıkta Egzersizin Kas-İskelet Sistemi Değişikliklerine Etkisi, *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1, (1), 29-40.
- TOPÇU, Ş. (2009), 55 Yaş Üstü Yaşlılarda Uygulanan On İki Haftalık Düzenli Denge, Kuvvet ve Aerobik Alıştırmaların Düşmeye Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- TORTUMLUOĞLU, G., HACIHASANOĞLU, R., YILMAZ, S., YAZICI, M. (2005), Yaşlılara Verilen Planlı Egzersiz Eğitiminin Beden Kitle İndeksi (Bki), Arteriyel Kan Basıncı (Akb) ve Egzersiz Davranışlarına Etkisi, *Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, Cilt: 8, Sayı: 1, 1-9.
- TUNA, G., POLAT, T., YILMAZ, Ö. Ö., KAPICI, S., DOĞAN, C. S., SAĞIROĞLU, I., & ULUCAN, K. (2022). The Relationship between Swimming Styles and Il-6 Rs1800795 Polymorphism in Professional Swimmers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(07), 444-444.

12. BÖLÜM

Beden Eğitimi ve Sporda Otonomi

İsmail AKTAŐ¹

¹ Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, ismailaktas@yyu.edu.tr ORCID No: 0000-0002-5471-5787

ÖZET

Giriş

Nitelikli eğitim sunumu ve okul derslerinin oluşumu, ulusa özgü tarihsel, politik, sosyolojik ve ekonomik gelişmelerin bir bileşimi olarak kabul edilmektedir. Beden eğitimi ve spor dersi özelinde ise beden eğitimi öğretmenlerinin müfredat hedeflerini gerçekleştirmede, spor bilimini ve pedagojik bilgiyi pratiğe dönüştürmede, alana özgü güncel gelişmeleri dikkate almada ve diğer paydaşlarla (idareci, ebeveyn gibi) müzakere etmede merkezi bir role sahip olduğu görülmektedir (Kougioumtzis, Patriksson & Strahlman, 2011). İyi planlanmış beden eğitimi, sağlıklı bir yaşamı ve fiziksel gelişimi desteklemesinin yanı sıra öğrencilerin kişisel ve sosyal gelişimi için uygun bir ortamın hazırlanması ile mümkün olabilmektedir. Bu yoğun içeriğin hedefler halinde müfredata dönüştürülmesi kapsamlı ve yorucu bir süreci ifade etmektedir. Bu bağlamda beden eğitimi öğretmenlerinden beklenen ise sürecin kapsamlı hedeflerini öğrencilerde kazanıma dönüştürmektir. Ancak bu hedeflerin kısıtlı ders saatlerine sığdırılmaya çalışılması arzu edilen sonuçların önüne geçmektedir. Bu gibi tutarsızlıklar, beden eğitimi öğretmenlerinin başarı yerine sıradanlığı tercih etmelerine sebep olabilmektedir. Ayrıca beden eğitiminin akademik olmayan bir konu olduğu algısı beden eğitimi öğretmenlerinin motivasyonunu ve gücünü tehlikeye atmaktadır. Dolayısıyla eğitim-öğretimin olumlu ilerlemesini kendine kaygı edinen beden eğitimi öğretmenleri farklı yöntemlerle süreci yönetme arzusunda olmalıdırlar. Bu noktada eğitimde beklenen bir nitelik olarak karşımıza çıkan otonomi, beden eğitimi öğretmenlerine yardımcı olabilecek önemli bir özelliği ifade etmektedir.

Hem ulusal hem de uluslararası eğitim literatüründe otonomi çalışmaları, yabancı dil eğitimi kapsamında yoğunlaşmaktadır. Farklı branşlarda da incelenmeye çalışılan bu özellik son yıllarda beden eğitimi ve spor öğretmenliği alanında da araştırmalara konu olmaktadır (Alcalá, Río, Calvo & Pueyo, 2019; Carson & Chase, 2009; O'Sullivan, Calderón & Moody, 2020; Spicer & Robinson, 2021). Beden eğitimi ve spor dersi diğer derslere nazaran fiziksel aktivitenin yoğun olduğu ve farklı içeriği gereği fiziksel etkileşimin de yoğun olduğu bir branş dersidir. Haliyle bu dersin öğretim yöntemleri de diğer derslerden farklılaşmaktadır. Öğretim sürecinin planlanması, öğretim yöntemlerinin seçimi, materyal kullanımı gibi konular beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sorumluluğunda gerçekleşmektedir (Carroll, 1994). Bu bağlamda sürecin yönetimi, öğretmenin özerk davranışlarına sahne olabilmekte dolayısıyla otonomi, hedeflenen akademik başarı için önemli bir mesleki koşul olarak düşünülmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği gibi birçok mesleği bünyesinde barındıran spor da otonomi için önemli bir alanı temsil etmektedir.

Günümüzde hem bu mesleklerde sergilenen özerk davranışlar hem de sporun özerkliğe etkisi araştırmalara konu olmaya devam etmektedir.

Otonomi

Gelişim evrelerini inceleyen Jean Piaget ve Lawrence Kohlberg gibi psikologlar, bireyin eylemlerinin iki durumda gerçekleştiğini belirtmektedir. Bu eylemler ya belirli bir otoriteye, yasaya ya da kurala dayandırılarak gerçekleştirilebilmekte ya da birey, kendi fikirleri çerçevesinde aldığı kararları eyleme dönüştürmektedir (Kohlberg & Hersh, 1977; Piaget, 1965). Piaget'nin (1965) heteronomi ve otonomi olarak ayırdığı bu iki durum bireyin kişilik özelliklerini ifade etmektedir (Dworkin, 1988; May, 1998; Ryan & Deci, 2017). Heteronomi, bir otorite tarafından belirlenen kurallar kapsamında hareket etmeyi belirtirken, otonomi kuralların bir anlaşma ürünü olduğunu dolayısıyla bireyin özgür bir irade ile kuralları yorumlayabileceğini ve buna uygun hareket edebileceğini ifade etmektedir (Piaget, 1965). Bu iki kişilik özelliğinden biri olan otonominin, çevreyle etkileşimde hayati rol oynadığı belirtilmektedir (May, 1998). Otonomi, dünyayı ve dünyadaki yerimizi algılamamıza yardımcı olan temel bir kavramdır. Çünkü May (1998) bireyin, kendini cansız nesnelere ayırma durumunun, çevresiyle etkileşim biçiminin, çevresinde meydana gelen olayların nedenlerini ve sorumluluğunu algılama biçiminin otonomiye bağlı olduğunu vurgulamaktadır.

Otonomi, Yunanca “auto” ve “nomos” kelimelerinin birleşiminden türemektedir. Bu iki sözcük Türkçede “öz” ve “kural, yasa” anlamlarına gelmektedir. Uluslararası literatürde “autonomy” olarak kavramlaşan bu sözcük Türkçede “otonomi veya özerklik” olarak ifade edilmektedir. Hem bireysel hem de toplumsal açıklamaları olan bu özellik, Immanuel Kant'ın ahlak anlayışının alt yapısını oluştururken (May, 1998; Sensen, 2013; Wood, 2017), kişilik psikolojisinin ve gelişim psikolojisinin de temel taşlarından birini ifade etmektedir (Kağıtçıbaşı, 1996; Ryan, Deci, Grolnick & La Guardia, 2006).

Otonomi, en basit hali ile dış faktörlerden bağımsız olarak bireyin, eylemlerini kendi kendine yönetmesidir. Bu eylemler bireyin gerçek benliği olarak kabul edilebilecek düşünceler, arzular, koşullar ve özellikler tarafından yönlendirilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1996; Ryan & Deci, 2017). Otonomi, bireyin günlük etkileşiminde (Hill, 2013; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000), ahlaki yükümlülüklerinde (Arvanitis, 2017), sosyal sorumluluklarında (Oshana, 1998; Rupp vd., 2018) ve meslek hayatında (Bandura & Kavussanu, 2018; Cheon, Reeve, Yu, & Jang, 2014) çeşitli roller oynamaktadır. Tüm bu kullanımların merkezinde, bireyin kendisine ait olan faktörlere dayanarak hareket etme, düşünme ve seçim yapma becerisi olduğu ileri sürülmektedir.

(Deci & Flaste, 1995; Deci & Ryan, 1987; Dworkin, 1988; Ryan & Deci, 2017). Otonomi genel bir kişilik özelliğini ifade ettiği gibi belirli bir özelliğe, güdüye, değere veya sosyal duruma da atıfta bulunmak için kullanılabilir. Dolayısıyla bu durum, otonominin kapsamlı bir tanımlamaya ihtiyacı olduğunu göstermektedir.

Otonomi yıllardır üzerinde durulan bir kişilik özelliğidir. Psikoloji, sosyoloji, felsefe, etik gibi alanlarda otonominin tanımı yapılmaya çalışılmakta ve bu kavram akademik çalışmalara konu olmaktadır. Bahsi geçen bu alanlarda, genel anlamda kişilik özelliği olarak incelenen otonomi yine aynı alanlarda belirli durumlara yönelik de araştırmalara konu olmaktadır (Dworkin, 1988; Oshana, 1998; Sensen, 2013). Çünkü birey günlük hayatında karşılaşacağı herhangi bir durum karşısında özerk olarak hareket edebilmekte bu nedenle otonomi, genel bir kişilik özelliği olduğu gibi bazı olaylar, durumlar ve olgular kapsamında da değerlendirilebilmektedir (Dworkin, 1981, 1988). Bu bağlamda otonominin her duruma karşı gösterilebilecek bir kişilik özelliği olduğu düşünüldüğünde, kavramın tanımlaması da haliyle zorlaşmaktadır. Otonomiye inceleyen filozoflar, psikologlar, sosyologlar ve diğer bilim insanları farklı yaklaşımlarla kavramı tanımlamaya, analiz etmeye ve karakterize etmeye çalışmaktadır. Otonominin genel kabul gören bir tanımlaması olmamasına rağmen bütün bilim insanlarının ortak kanısı, özerkliğin bir kişilik özelliği olduğu ayrıca sahip olunması istenen bir nitelik olduğudur (Dworkin, 1981; Ryan & Deci, 2017).

Otonomi; davranışsal, duyuşsal ve bilişsel süreçler kapsamında bir kişinin eylemini isteyerek gerçekleştirme ve bu eylemi tamamen onaylama durumu olarak açıklanmaktadır (Deci, & Ryan, 1995). Bireyin karşılaştığı durumlarda, kendi tercihleri doğrultusunda karar alabilme ve bunları eyleme dönüştürme durumunu ifade eden otonomi, dışsal faktörlerden ziyade içsel faktörlerin belirleyici olduğu bir kişilik özelliği olarak belirtilmektedir (Deci & Ryan, 2000; Dworkin, 1988; May, 1998; Ryan & Deci, 2017). Bireyin öz benliği tarafından yönlendirilen otonomi, herhangi bir dış faktöre maruz kalmadan, bireyin kararlar almasında vicdani açıdan mutlak bir özgürlük durumunu ifade etmektedir (Deci, & Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2017). Dolayısıyla bu kişisel özellik, bireyin aldığı kararların kontrolünün kendi elinde olması durumu ile açıklanmaktadır (Deci & Ryan, 2000; Dworkin, 1981; Oshana, 1998, 2006). Ayrıca otonomi, bireyin daha önce karşılaşmadığı veya deneyimlemediği duygu, düşünce, fikir veya eylemler arasında da seçim yapabilmeyi öngörmektedir (Dworkin, 1988). Birey, benliği doğrultusunda kendi aldığı kararlarla özgürce hareket edebilmekte, bu sayede özerk davranışı ile benlik uyumunu dengeleyip çevresine ve özellikle kendisine karşı temel güven duygusu sağlayabilmektedir (Ryan & Deci, 2017).

Psikolojik yaklaşımlar otonominin bir dizi beceri ve tutumdan oluştuğunu belirtmektedir (Dworkin, 1988; Ryan & Deci, 2017; Ryan vd., 2006). Kendini tanıma, akıl yürütme, farklı bakış açıları geliştirme, başkalarını takdir etme ve tartışma becerisi bunlardan bazılarıdır (Dworkin, 1981, 1988). Bu beceri ve tutumlara sahip olmanın ön koşulu ise bireyin kendine değer vermesi ve kendine saygı duyması ile ilgilidir. Çünkü bu durum, bireyin kendi değerleri ve çıkarları doğrultusunda hareket etme yeteneği ile ilgilidir (Dworkin, 1988; Ryan & Deci, 2017). Bu bağlamda otonomi, bireyin tercihlerinde ve eylemlerinde kendi potansiyelinden yararlanarak hayatı üzerinde söz sahibi olabilmesine yol açmaktadır.

Özerk birey, yaşamı anlamlı bulan, hayatla ilgili temel prensipleri ve değerleri olan, bu bilinçle duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendiren ve yöneten kişi olarak tanımlanmaktadır (Dworkin, 1988). Piaget (1965) özerk bireylerin, eylemlerinde ödül ve cezayı düşünmediklerini, dış faktörlerden ve olası yaptırımlardan bağımsız olarak kendi alternatif seçenekleri arasından tercihler yapabildiklerini belirtmektedir. Özerk birey, yaşantısı ile ilgili belirli hedefleri formüle edebilmekte ve bu hedefleri takip ederek eylemlerinde etkili kılabilir (Piaget, 1965). Bu hedefler dış faktörlerden bağımsız olarak bilinçli bir şekilde bireyin değerlerine, arzularına ve inançlarına göre formüle edilmektedir. Bu değerler ve inançlar dış faktörlerin etkisini yansıtsalar bile bunların temsilcisinin birey olduğu vurgulanmaktadır (Darwall, 2006). Dolayısıyla özerk birey hedeflerine ulaşmak için dış faktörlerin yardımına ihtiyaç duysa da hangisinin daha önemli olduğuna kendisi karar vermektedir. Çünkü özerk bir kişinin başkalarının yargılarına bağlı kalmadan hedeflerine ulaşabileceği öne sürülmektedir (Oshana, 2006).

Hill (2013), Immanuel Kant'ın ahlak anlayışına dayanarak otonominin kişinin sahip olduğu ahlaki hak olduğunu iddia etmektedir. Ayrıca, otonominin bireyin günlük yaşamında ortaya çıkan olaylar üzerinde bir dereceye kadar kontrol veya güç sağlayarak kendi adına düşünmek ve karar vermek için sahip olduğu bir kapasite olduğu belirtilmektedir (Hill, 2013). Çünkü bu durum bireyin dış koşullar üzerinde kontrol kurmasını gerektirmektedir. Dolayısıyla bireyin çevresinde olup bitenden ziyade kafasında (kendi iç dünyasında) olup bitenler, onun kendi kendini yönetip yönetemeyeceğine karar vermektedir (Oshana, 2006). Bireyin kendi kendini yönetmesi, eylemlerini ve seçimlerini kontrol etmesi ile ilgilidir. Bu yönetim süreci, bireyin tercihlerinin değerleri ile örtüşmesinden daha fazlasını ifade etmektedir. Çünkü özerk olmak, yalnızca özgün değerlere sahip olmak değil, kişinin hayatını bu değerlere göre yönlendirmesi demektir (Darwall, 2006). Dolayısıyla özerk bireyin, nasıl

yaşayacağını belirleme gücüne sahip olduğu söylenebilir. Çünkü bireyin eylemlerinin kaynağı kendisidir.

Her duruma karşı gösterilebilecek olan otonomi, kişiler arası etkileşimin yanı sıra eğitim ortamları ve meslek yaşantılarında da sıklıkla karşılaşılan bir özelliktir. Literatürde otonominin incelendiği en önemli mesleklerden biri de öğretmenliktir. Bu bağlamda otonomi, ilgili literatürde genel bir kişilik özelliğinden ziyade “*teacher autonomy-öğretmen özerkliği*” olarak araştırmalara konu olmaktadır. Otonominin sahip olunması istenen bir nitelik olduğu düşünüldüğünde, öğretmen özerkliğinin eğitim-öğretim süreci için faydalı bir kişilik özelliği olduğu anlaşılmakta ve bu kavramın öğretmenler için araştırılmaya ve tartışılmaya değer önemli bir parametreyi ifade ettiği düşünülmektedir.

Eğitimde Otonomi

Otonomi; felsefe, sosyoloji, psikoloji, etik, siyaset bilimi gibi alanlarda kişilik özelliğini yansıttığı gerekçesiyle genellikle “*kişi özerkliği*” olarak kavramsallaşmıştır. Eğitim alanında ise bu kavram öğrenci ve öğretmen açısından ele alınmaktadır. Bu bağlamda otonomi; eğitim literatüründe, öğrenci/öğrenen özerkliği (learner autonomy) ve öğretmen özerkliği (teacher autonomy) olarak akademik alanda araştırmalara konu olmaktadır (Lamb & Reinders, 2008). Literatürde iki kavramın da eğitim-öğretim kazanımlarına olumlu etkisi kanıtlanmış olsa da öğretmenin yetki ve sorumlulukları kapsamında öğretmen özerkliğinin öğretimi şekillendirmede daha baskın bir rol üstlendiği ayrıca öğrenci/öğrenen özerkliği kazanımında da öğretmenin aktif bir rolünün olduğu belirtilmektedir (Lamb & Reinders, 2008; Little, 1995; Ramos, 2006).

Otonomi, öğrencilerin hem öğrendikleri hem de nasıl öğrendikleri açısından kendi öğrenmeleri için kontrol ve sorumluluk almalarıdır. Öğrencilerin bilgi ve becerilerini hızla artırmaları gerekmektedir ancak sınırlı sınıf iletişim süresi bu konuda öğrencileri zora sokabilmektedir. Dolayısıyla otonomi bu süreci yönetmede önemli bir parametreyi ifade etmektedir. Özerk ve dinamik öğrencilerin pasif ve tepkisel öğrenenlerden çok daha fazlasını öğrenme potansiyeline sahip olduğunu bilinmektedir (Benson, 2008; Lamb & Reinders, 2008). Otonomi, öğrencilerin farklı bağlamlarda esnek bir şekilde uygulayabilecekleri bir dizi öğrenme stratejisine sahip olmalarını içermektedir. Bu noktada hem özerk davranabilen hem de otonomiye teşvik eden öğretmenin rolü ön plana çıkmaktadır.

Öğretmenlerin, okullarda birçok rol üstlendiği bilinse de bu sorumlulukların en önemlisinin eğitim-öğretim faaliyetlerini planlama ve yürütme olduğu

aşıkardır. Otonomi bu temel görevin işleyişindeki en önemli bileşenlerden birisidir (Öztürk, 2011a). Çünkü öğretmenler en fazla yetkiyi sınıf içi öğretim faaliyetlerinde kullanabilmektedir (Anderson, 1987; Benson, 2008; Little, 1995). Öğretim etkinliklerinin sınıf ortamında yapılması bu sürecin yetkili otoritesinin öğretmen olduğunu göstermektedir. Öğretmen, sınıf yönetimini nasıl sağlayacağına, neyi, nasıl ve ne kadar öğreteceğine kendisi karar vermektedir (Marzano, Marzano & Pickering, 2003). Dolayısıyla müfredat, idare gibi dışsal faktörlerin mütevazı bir etkisi olsa da öğretmen tercihlerinde özgürdür ve bu durum araştırmaların da gösterdiği gibi (Slomp, Field & Cho, 2020) öğretmene özerk davranabileceği bir alan sağlamaktadır (Öztürk, 2011a). Planlama, yürütme ve değerlendirme kapsamında gerçekleşen bu süreç öğretmenler için otonominin kavramsal yapısını şekillendirmektedir.

Öğretimin en önemli göstergesi, öğretmenler tarafından sergilenme ve görülme biçimidir. Öğretmenler; uzmanlaşmış alanlarda önemli ölçüde uzmanlığa sahip oldukları için öğretim sürecinde nitelikli otoriteler olduklarına, öğrenme sürecini kendi seçimlerine göre düzenleme haklarına sahip olduklarına inanmaktadır. Eğitim-öğretim süreci kurallara tabii olsa da öğretmenler, uygun gördükleri şekilde sınıflarında esnek kurallar formüle ederek bu süreci yönetebilmektedir (Pearson & Moomaw, 2005). Öğretimde otonominin en önemli gerekliliklerinden birisi de eleştirel düşünebilen, sentezleyebilen, deneyebilen ve yaratabilen öğrenciler yetiştirebilmek için öğretmenlere olanak sunmasıdır. Çünkü öğretmenlerin bu tür sonuçlara ulaşabilmesi kendilerince eleştirel düşünmelerine ve yaratıcılıklarına bağlıdır. Dolayısıyla öğretmenler için otonomi öğrenci gelişimi açısından önemli bir özelliği ifade etmektedir.

Otonominin genel tanımında olduğu gibi öğretmenler için otonominin tanımında da fikir birliğine varılamamasına rağmen bazı araştırmacılar çeşitli unsurları birleştirerek otonominin alanları belirleyip kavramı tanımlamaya çalışmaktadır. Araştırmacılar otonominin; müfredat, pedagoji, değerlendirme, öğrenci davranışı, sınıf ortamı ve mesleki gelişim gibi farklı alanlarla ilgili olduğunu öne sürmektedir (Blase & Kirby, 2009; Lamb & Reinders, 2008; Little, 1995; Öztürk, 2011a). Bu bağlamda otonomi, öğretmenlerin okullardaki mesleki bağımsızlığına ve özellikle öğrencilere neyi, nasıl, ne derece ve ne kadar öğrettikleri konusunda özgür kararlar alabilmelerine atıfta bulunmaktadır (Benson, 2008; Ramos, 2006; Skaalvik & Skaalvik, 2014). Bir diğer tanıma göre öğretmenler için otonomi, öğretmenlerin planlama, yürütme ve değerlendirme süreci için tercih ve kararlarında bağımsız olabilmelerini ifade etmektedir (Friedman, 1999; Öztürk 2011a). Pearson ve Moomaw (2005) ise öğretmenler için otonomi, öğretmenlerin kendilerini ve öğrenme ortamını kontrol edebilme becerisi olarak açıklamaktadır. Bu tanımlamalardan yola

çıkarak otonomi için, eğitim-öğretim faaliyetleri esnasında öğretmenin kendi kararları ile süreci yönetmesi çıkarımı yapılabilir.

Arzu edilen bir nitelik olan otonomi; kişilik, eğitim ve deneyim gereksinimleri arasında denge sağlayan kişisel bir pedagoji inşa etme özgürlüğünü temsil etmektedir (Hoyle & John, 1995). Dolayısıyla otonominin, bir okulun işleyişinde ve eğitim-öğretim faaliyetlerinde hem yaygın hem de değerli bir unsur olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü istenen bir çalışma koşulu olarak belirtilen otonominin eğitim sürecine katkılarının olduğuna dair birçok bulguya ulaşılmaktadır (Anderson, 1987; Lamb & Reinders, 2008; Ramos, 2006; Slep, Field & Cho, 2020; Strong, 2012). Mesleğinde özerkliğe sahip bir öğretmen, karmaşık işlerde daha iyi bir performans, olumlu çalışma tutumları, yüksek iş tatmini, yüksek motivasyon gibi olumlu özellikler gösterebilmektedir (Blase & Kirby, 2009; Pearson & Moomaw, 2005; Slep, Field & Cho, 2020; Strong, 2012). Bu perspektiften bakıldığında otonominin öğretmenler tarafından arzulanan avantajlı bir özellik olduğu anlaşılmaktadır (Blase & Kirby, 2009; Skaalvik & Skaalvik, 2014).

Bir öğretmenin, sınıf için yaratıcı ve ilgi çekici dersler planlayabilmesi, öğrenci motivasyonunun artmasına ve beraberinde akademik başarıya sebep olan en önemli etkinlikler arasında gösterilmektedir (Hopkins, 2008; Joyce & Showers, 2003; Morgan, Kingston & Sproule, 2005). Bu araştırma sonuçlarından anlaşılacağı üzere öğrencileri öğrenmeye motive etme yeteneği, genellikle öğretmenin bireysel yaklaşımından kaynaklanmaktadır. Otonomi ise bu bireysel yaklaşımın oluşumuna katkılar sunabilmektedir (Lamb & Reinders, 2008). Dolayısıyla eğitim-öğretim faaliyetlerinin sürdürülmesi sürecinde öğretmenin özerk davranışları, akademik başarı için gerekli olan temel yönleri etkileyen önemli bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır (Hopkins, 2008; Joyce & Showers, 2003).

Otonominin akademik başarı için gerekli görülmesine rağmen öğretmenlerin özerk davranışlarını kısıtlayan veya engelleyen etmenlerden de söz etmek mümkündür. Araştırmalar, ders kitabı gibi tek bir materyale bağlı öğretim yapısının (Mustafa & Cullingford, 2008), yoğun müfredat içeriğinin ve buna bağlı olarak ders saatlerinin kısıtlı olmasının (Mausethagen & Mølstad, 2015; Mustafa & Cullingford, 2008), eğitim politikalarının (Erss, Kalmus & Autio, 2016; Lundström, 2015; Öztürk, 2011b), idari vizyonun (Lundström, 2015; Pearson & Moomaw, 2005) ve bu gibi birçok etmenin öğretmenin özerk davranmasını kısıtlayan unsurlar olduğunu göstermektedir. Bu etmenler öğretim faaliyetlerini sınırlamakta ve dolayısıyla öğretmenin aktif rolünü kısıtlamaktadır. Özellikle yoğun ders içeriklerinin kısıtlı saatlere sığdırılmaya çalışılması, öğretmenlerin farklı öğretim becerilerini uygulama veya geliştirme

çabasını imkan ve zaman açısından kısıtlamaktadır (Mustafa & Cullingford, 2008). Ayrıca standart ders programları ve belirli ders materyalleri öğretmenin, salt uygulayıcı olmaktan öteye geçememesine neden olmaktadır (Öztürk, 2011a). Bu durum bazı öğretmenler tarafından içselleştirilmekte ve öğretim faaliyetlerinin planlanmasının dış faktörlerin sorumluluğunda olduğu kanısını uyandırmaktadır (Can, 2009; Mausestagen & Mølstad, 2015). Öğretmenleri pasif konuma düşüren bu algı eğitim-öğretim sürecini de olumsuz etkileyebilmekte ve öğretmenlerde motivasyon ve mesleki heyecan eksikliğine neden olabilmektedir (Ryan & Deci, 2006). Ancak birçok öğretmen, eğitim-öğretim sürecindeki konuları gerekçesiyle öğretim stratejilerini seçme, ders planlayabilme, akademik destek sağlayabilme, değerlendirme gibi konularda daha fazla özerklik verilmesi gerektiğini savunmaktadır (Erss, 2018; Ormond, 2017). Bu düşüncelere rağmen bazı araştırma bulguları öğretmenlerin profesyonelliğini, otoritesini, duyarlılığını, yaratıcılığını veya etkililiğini sınırlayan eğitim politikalarının olduğunu göstermektedir (Erss, Kalmus & Autio, 2016; Lundström, 2015; Mausestagen & Mølstad, 2015; Ormond, 2017; Öztürk, 2011b; Worth & Van den Brande, 2020).

Otonomi, öğretmenlerin eğitim-öğretimin nitelik ve yapısını belirlemedeki rolleri göz önüne alınarak, eğitim-öğretim sürecini geliştirmeye yönelik politikaların önemli bir ögesi haline gelmiştir (Bjork, 2004; Öztürk, 2011b). Ancak araştırmacılar bu durumun sadece karar aşamasında kaldığını iddia etmektedir (Erss, Kalmus & Autio, 2016; Lundström, 2015; Öztürk, 2011b). Çünkü eğitim politikaları her ne kadar otonominin ön planda tutulduğunu gösterse de uygulamada birçok çelişkiden söz edilmektedir (Erss, 2018; Kougioumtzis, Patriksson & Strahlman, 2011; Mausestagen & Mølstad, 2015; Ormond, 2017; Worth & Van den Brande, 2020). Kesinleşmiş müfredatlar, yoğun ders içerikleri, sınırlı ders saatleri, belirli ders materyalleri gibi kararların öğretmen özerkliği ile aynı eğitim politikası içerisinde yer alması bu durumun bir paradoks olduğunu açıkça göstermektedir. Çoğu ülkede yaşanan bu problemin öğretmenlerin öğretim serbestliğini baltaladığı belirtilmekte dolayısıyla basmakalıp bir öğretim sürecinden öteye geçilemediği iddia edilmektedir (Erss, Kalmus & Autio, 2016; Mausestagen & Mølstad, 2015; Ormond, 2017; Öztürk, 2011b).

Politik ve idari hamleler otonomiye etkileyen önemli bir faktör olsa da bu sürecin en önemli belirleyicilerinden birisi de öğretmenin mesleki bilgi ve becerisidir (Ormond, 2017; Parker, 2015). Çünkü otonominin sadece yetkili merciler tarafından verilen bir özellik olmadığı aynı zamanda öğretmenler tarafından kazanılan bir yeterlik olduğu belirtilmektedir (Anderson, 1987; Öztürk, 2011a). Dolayısıyla öğretmenin özerk davranabilmesi onun mesleki

birikimi ile ilgili bir husustur. Öğretmenlerin özerk davranabilmeleri sadece kuralların ve yetkili otoritelerin yönlendirmeleri ile değil öğretmenlerin bu yetkileri kullanabilmek için gerekli mesleki kapasite ve becerileri geliştirilmeleriyle mümkün olabilmektedir (Bustingorry, 2008; Öztürk, 2012). Bu bağlamda öğretmenlerin kendilerini yetkili bir otorite olarak görüp öğrenme sürecini kendi kararlarıyla yönetebilmeleri ve kişiselleştirilmiş sınıf içi kurallar oluşturmaları, özerkliklerinin bir göstergesini temsil etmektedir. Dolayısıyla öğretmenlerin, özerkliklerini ortaya koyabilmek için kendilerine yetki verilmesini beklememeleri gerektiği vurgulanmaktadır (Öztürk, 2011a).

Otonomi ve Spor

Otonomi, spor literatüründe hem bireysel hem de organizasyonel anlamda araştırmalara konu olmuş kapsamlı bir kavramı ifade etmektedir. Organizasyonel anlamda idare, yönetim, spor hukuku gibi konularda incelenen otonomi, daha çok kurumsal yapıları ilgilendiren bir kavram olarak ele alınmaktadır (Baddeley, 2019; Chappelet, 2016; Serby, 2017; Slempe, Lee & Mossman, 2021). Bireysel anlamda ise otonomi çalışmaları, öz-belirleme kuramı (self-determination theory) kapsamında şekillenmektedir. Kuram, üç temel psikolojik ihtiyacın olduğunu savunmaktadır. Bu psikolojik ihtiyaçların, aidiyet (relatedness), yeterlik (competence) ve otonomi (autonomy) olduğu belirtilmektedir (Deci & Ryan, 2012). Sosyal gelişim ve kişisel refah için gerekli görülen (Ryan & Deci, 2020) bu üç psikolojik ihtiyaçtan otonominin, içsel motivasyonu artırmada önemli bir etmen olduğu vurgulanmakta ve eğitim, sağlık gibi farklı alanlardaki araştırma verileri ile desteklenmektedir (Deci & Ryan, 2008; Gagné & Deci, 2005; Reeve, 2002; Ryan & Deci, 2017, 2020; Ryan & Patrick, 2009). Sporla ilgili araştırmalarda da bu hipotezin doğrulandığı görülmektedir (Hagger & Chatzisarantis, 2007; Vasconcellos, vd., 2020; Vlachopoulos, Karageorghis & Terry, 2000). Egzersiz, fiziksel aktivite ve öz-belirleme kuramı kapsamında yapılan bir sistematik derleme çalışmasında en önemli bulgunun, motivasyonel bağlamda otonomi ve egzersiz arasındaki ilişki olduğu bildirilmektedir (Teixeira, Carraça, Markland, Silva & Ryan, 2012). Dolayısıyla temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olan otonominin sporla olan ilişkisinin aidiyet ve yeterliğe oranla daha dikkat çekici düzeyde olduğu düşünülmektedir. Öz-belirleme kuramı kapsamında, bireyin eylemlerinde seçim şansının olduğunu ifade eden otonomi, bireyin özgür iradesi ile bu eylemlerde inisiyatif kullanarak kendi kendine karar vermesi olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 2012). Kuramda otonomi, içsel motivasyonun en önemli belirleyicisi olarak vurgulandığı için spor literatüründe araştırmalar genel olarak motivasyon-performans ekseninde gerçekleştirilmektedir.

Ryan ve Deci (2017) bireyin, kendisinin gerçekleştirdiği bir faaliyet üzerinde kontrol sahibi olmadığını hissettiğinde veya davranışlarında bir dış faktörün hakim olduğunu anladığında, içsel motivasyonunun azalmaya başladığını belirtmektedir. Bireyin azalan motivasyonu eylemlerine olumsuz yansımakta dolayısıyla bu durum performans eksikliğine ve başarısızlığa dönüşebilmektedir (Gillet, Vallerand, Amoura & Baldes, 2010; Hagger & Chatzisarantis, 2007; Taylor, Boat & Murphy, 2020). Bu nedenle sporda başarı olasılığını artırmak için otonomiye destekleyen sosyal koşullar yaratmanın önemli olduğu düşünülmektedir (Ho, 2020). Spor literatüründe otonominin içsel motivasyonu artırdığını gösteren birçok araştırma bulgusu yer almaktadır (Jöesaar, Hein & Hagger, 2012; Vallerand, 2007). Öz-belirleme kuramının başkalarını; bağlılık, çaba ve yüksek kaliteli performans ortaya çıkaracak şekilde motive etmek isteyen kişiler için büyük önem taşıdığı ileri sürüldüğünden spor literatüründe araştırmalar genel olarak antrenörün otonomi desteğine atıfta bulunmaktadır (Delrue, Soenens, Morbée, Vansteenkiste & Haerens, 2019; Gillet vd., 2010). Çünkü sonuçlar, sosyal çevrenin psikolojik ihtiyaçları beslemede dikkat çekici bir unsur olduğunu göstermektedir (Gillet vd., 2010; Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004; Standage, Duda & Ntoumanis, 2006; Teixeira vd., 2012).

Antrenörler, etkileşim halinde oldukları sporcularına belirli kurallar ve sınırlar içerisinde seçim yapma ve inisiyatif alarak eylemlerinde özgür davranma olanağı tanımaktadır (Mageau & Vallerand, 2003). Sporçunun özerk davranmasına yol açan bu yöntem araştırmacılar tarafından olumlu bir özellik olarak vurgulanmaktadır. Çünkü sporçunun özerk yetkilerinin olduğu düşüncesi içsel motivasyona dönüşmekte dolayısıyla bu süreç yüksek ve kaliteli performans eşliğinde başarı olasılığını artırmaktadır (Delrue vd., 2019; Gillet vd., 2010). Dolayısıyla otonominin, motivasyonel iklimin önemli ve arzu edilen bir bileşeni olduğu savunulmaktadır (Conroy & Coatsworth, 2007). Araştırmalar otonomi desteğinin motivasyonun yanı sıra çaba ve sebat ile de pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğunu göstermektedir (Pelletier, Fortier, Vallerand & Briere, 2001; Van de Pol, Kavussanu & Kompier, 2015; Vansteenkiste, Simons, Soenens, & Lens, 2004; Wilson & Rodgers, 2004). Ayrıca sporcularının refah düzeylerini ifade eden iyi oluş hallerini de artırmak isteyen antrenörlerin otonomi desteğine başvurdukları belirtilmektedir (Balaguer, Castillo, Cuevas & Atienza, 2018). Çünkü güncel yaklaşımlar, iyilik halinin sadece pozitif duygulara sahip olmak ya da sadece mutlu olmak olmadığını savunmaktadır (Ryan & Deci 2001; 2017; Ryff, 2014). İyi oluş daha geniş perspektiften ele alınarak bireyin kendini gerçekleştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 2014). Bu bağlamda sporçunun hem psikolojik ihtiyaçlarının karşılanarak sosyal uyumu hem de kendini gerçekleştirebilme

durumu özerk davranışlarına bağlı bir süreci ifade etmektedir (Ryff, 2014; Ryan & Deci, 2001; 2017; 2020). Bu sonuçlar bağlamında, sosyal çevrenin desteği ile özerk davranabilen sporcuların; performanslarının, başarı olasılıklarının ve kendini gerçekleştirmeyi ifade eden refah düzeylerinin daha yüksek olduğu çıkarımı yapılabilir.

Otonomi desteği, bir diğer sosyal çevreyi temsil eden beden eğitimi ve spor öğretmenleri kapsamında da araştırmalara konu olmakta ve sonuçlar otonomi desteğinin öğrenci başarısı ile ilişkili bir yöntem olduğunu göstermektedir (Chang, Chen, Tu & Chi, 2016; Hsu, Shang & Hsiao, 2020; Shen, McCaughtry, Martin & Fahlman, 2009). Sporun mesleki türevlerinden biri olan beden eğitimi ve spor öğretmenliği, eğitim ve sporun harmanlanmış sunumunu yansıtmakla mükellef bir emeği ifade etmektedir. Dolayısıyla öğrencilere otonomi desteğinin yanı sıra öğretmenin de özerk davranışları eğitim sürecini etkileyebilen bir durum olarak belirtilmektedir (Carson & Chase, 2009). Bu noktada, bireyin kendi eyleminin kaynağının kendisi olma durumu olarak tanımlanan otonomi, beden eğitimi ve spor öğretmenleri için de, eğitim-öğretim sürecinin kalitesi açısından araştırılmaya ve tartışılmaya değer önemli bir mesleki ve kişilik özelliğini ifade etmektedir.

Beden Eğitiminde Otonomi

Beden eğitimi ve spor dersi, öğrencilerin fiziksel zindelik ve sağlık kazanmalarına destek olan buna bağlı olarak öğrencilerin hayat boyu aktif yaşam tarzı benimsemelerine olanak sağlayan aynı zamanda sosyal ve ahlaki gelişimin temellerinin atıldığı kapsamlı bir içeriği ifade etmektedir (Chandler, Cronin & Vamplew, 2002; Green, 2008). Bu yoğun içeriğin öğrencide somut çıktılara dönüşmesini sağlayan en önemli aktör ise spor bilimini ve pedagojik bilgiyi uygulamaya dönüştüren beden eğitimi öğretmenidir. Öğretmen, bu öğretimsel süreçte birçok zorlukla karşılaşabilmektedir. Çünkü beden eğitimi ve spor dersi yapısı gereği diğer derslerden farklı olarak ele alınmaktadır (Demirhan, Bulca, Saçlı & Kangalgil, 2014; Hardman & Marshall, 2000). Dersin işlendiği ortam, derste kullanılan materyaller, öğrenci ve öğretmenin derse uygun kıyafetleri, fiziksel etkileşimin yoğunluğu gibi sebepler beden eğitimi ve spor dersini diğer derslerden ayıran önemli faktörler arasında gösterilmektedir (Demirhan vd., 2014; Kirk, 2010). Ayrıca içeriği ve kapsamının, eğitimin toplumsal hedeflerine daha uygun olması da (MEB, 2018) beden eğitimi ve spor dersini diğer derslerden ayıran önemli bir kriteri ifade etmektedir. Tüm bu farklılıklar dersin öğretimsel sürecini zorlaştıran unsurlar olarak değerlendirilebilmektedir (Deenihan & MacPhail, 2013; Shoval, Erlich & Fejgin, 2010; von Haaren-Mack, Schaefer, Pels & Kleinert, 2020). Çünkü

farklı bir fiziksel ortamda, farklı materyallerle gerçekleştirilen ders öğrenciye daha özgür hareket olanağı sunabilmekte dolayısıyla bu özgürlük bazı problemleri de beraberinde getirmektedir. Bu sürecin yönetimini üstlenen beden eğitimi öğretmenin ise farklı çözüm stratejileri geliştirerek öğrencilerde hedeflenen kazanımları sağlayabilmek için öğretimsel süreci etkin bir şekilde yürütmesi gerekmektedir. Birçok problem ve zorlukla karşılaşan öğretmen, gerek mesleki bilgi birikimi gerekse deneyimleri sayesinde süreci yönetmeye çalışmaktadır (von Haaren-Mack vd., 2020). Otonomi de çözüm stratejileri geliştirmede beden eğitimi öğretmenine kolaylık sağlayabilen mesleki bir özelliği ifade etmektedir (Vasconcellos, vd., 2020).

Pearson ve Hall (1993) otonomiye, öğretmenlerin kendilerini ve iş ortamlarını yönetme hakkı olarak açıklamaktadır. Bahsi geçen iş ortamı müfredat, pedagoji, değerlendirme, öğrenci davranışı, sınıf ortamı ve mesleki gelişim gibi birçok alanı barındırmakta ve otonomi bu alanlarda sergilenebilen mesleki bir özelliği ifade etmektedir. Ancak otonominin her durumda tercih edilmesi gereken bir özellik olup olmadığı hala tartışılmaktadır. Çünkü öğretmenin iş ortamını ve kendini yönetirken özerk olarak alacağı yanlış ve hatalı kararların öğretim sürecini olumsuz yönde etkileyebileceği iddia edilmektedir (Anderson, 1987). Her ne kadar sınıf ortamının dışında otonomi tartışmalara neden olsa da sınıf içerisinde öğretmenin özerk davranışlar sergileyebilmesinde araştırmacıların çoğu ortak görüş bildirmektedir (Anderson, 1987; Lamb & Reinders, 2008; Little, 1995; Slemp vd., 2020). Beden eğitimi ve spor dersinin hem sınıf ortamında hem de spor salonu, okul bahçesi gibi farklı ortamlarda işlenebilmesi öğretmenin otonomi alanını genişletmektedir. Çünkü sınıf ortamı standart materyallerden ve uyulması beklenen belli başlı kurallardan oluşurken okul bahçesi gibi herkes tarafından kullanılan alanının öğretim sürecine uygun hale getirilebilmesi öğretmen aracılığıyla gerçekleşebilmektedir. Öğretmen bu ortamlarda hem öğretim yöntemlerini hem de disiplin kurallarını belirlerken özerk davranışlar sergileyebilmektedir. Ayrıca diğer öğretmenlerde olduğu gibi beden eğitimi öğretmenlerinin de dersteki materyal kullanımı yine özerk davranışlar gerektiren bir başka durumu ifade etmektedir (Carson & Chase, 2009). Çünkü tesislerin, ekipmanların ve materyallerin kalitesi, beden eğitimi öğretmenlerinin müfredat hedeflerini uygulaması açısından önem arz etmektedir. Dolayısıyla araştırmacıların belirttiği gibi otonominin beklenen ve istenen bir özellik olması (Lamb & Reinders, 2008; Little, 1995; Ramos, 2006; Slemp vd., 2020; Strong, 2012) beden eğitimi öğretmenleri için de geçerli bir yaklaşım olarak düşünülmektedir (Vasconcellos, vd., 2020).

İlgili literatürde otonomi, spor alanında olduğu gibi beden eğitimi alanında da öz-belirleme kuramı kapsamında araştırmalara konu olmaktadır. Araştırmaların daha çok öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları kapsamında gerçekleştiği ve otonomi desteğinin de bu ihtiyaçlar bağlamında incelendiği anlaşılmaktadır (Cheon vd., 2014; Chang vd., 2016; Shen vd., 2009; Tilga, Hein & Koka, 2017; Vasconcellos, vd., 2020). Araştırmacılar, beden eğitimi alanında otonomi desteğinin; fiziksel aktivite niyeti (Lim & Wang, 2009), motivasyon (Chang vd., 2016), öğrenci davranışları (Jang, Reeve, Cheon & Song, 2020), öğrenim çıktıkları (Ommundsen & Kvalo, 2007; Sun, Li & Shen, 2017) gibi bazı değişkenlerle ilişkilerini incelemiş ve pozitif yönlü sonuçlara ulaşmışlardır. Bu sonuçlar doğrultusunda otonomi desteğinin öğrenim sürecini olumlu yönde etkileyen bir özellik olduğu anlaşılmaktadır. Öğrenim sürecinin aktif bir unsur olan öğretmenin özerk davranışları da bu süreci olumlu yönde etkileyen bir başka unsur olarak belirtilmektedir (Vasconcellos, vd., 2020). Ancak literatürde, diğer branş öğretmenlerinin özerk davranışlarını konu alan çok fazla çalışma olmasına rağmen beden eğitimi öğretmenlerinin özerkliğini inceleyen çok az araştırma mevcuttur. Beden eğitimi öğretmenlerinin diğer branş öğretmenlerine nazaran daha fazla sorumluluklarının olması özerk davranışlar sergileyebilecekleri alanların da daha fazla olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla beden eğitimi öğretmenleri için otonomi öğrenim sürecinin etkinliği açısından incelemeye değer önemli bir bileşeni ifade etmektedir.

Beden eğitimi öğretmenin, öğretim sürecini etkin kılmak ve ilgili kazanımları sağlayabilmek için hangi yöntem, strateji ve materyalin daha etkili olduğuna kendisinin karar vermesinin, bireyin sorumluluk bilincinin yanı sıra mesleki verimliliğini de artırabilmektedir (Kougioumtzis vd., 2011). Özerk davranışlar sergileyerek süreci yöneten beden eğitimi öğretmenin sorumluluk bilincinin daha yüksek olması, öğretim sürecinin daha kontrollü gerçekleşmesine ve arzulanan hedeflere ulaşılmasına olanak sağlamaktadır (Vasconcellos, vd., 2020). Little (1995) bu durumu “gerçekten başarılı öğretmenlerin, öğretimleri için güçlü bir kişisel sorumluluk duygusuna sahip olma, sürekli düşünme ve analiz yoluyla öğretim sürecinin mümkün olan en yüksek düzeyde duygusal ve bilişsel kontrolünü uygulama ve bunun sağladığı özgürlüğü kullanma anlamında her zaman özerk olduklarına” bağlamaktadır. Çünkü özerk davranabilen bir öğretmenin karşılaştığı veya tespit ettiği sorunlarla başa çıkarken daha üretken olabileceği dolayısıyla daha verimli sonuçlar alabileceği düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özerk davranışlar sergilemesini gerektiren bir başka konunun da ders kapsamında hedeflenen sosyal ve ahlaki kazanımlar olduğu düşünülmektedir. Çünkü müfredatta yer alan bu kazanımlar

yoğun ders içeriği gerekçesiyle göz ardı edilebilmektedir (Hardman, 2008). Bu noktada beden eğitimi öğretmeninin farklı öğretim yöntemleri belirleyerek bu kazanımları sağlayabilmesinin özerk davranışları neticesinde gerçekleşebileceği düşünülmektedir. Öğretmenin bu öğrenim çıktılarını öğrenciye kazandırmasında özerk davranması bir özveriye de temsil etmekte dolayısıyla otonomi, beden eğitimi öğretmenleri için mesleki bir özelliğin yanı sıra kişisel bir özelliği de ifade etmektedir.

Sonuç

Genel olarak değerlendirildiğinde otonominin diğer alanlarda olduğu gibi eğitim ortamlarında da başarıya ulaştıran bir özellik olduğunu söylemek mümkündür. Beden eğitimi ve spor dersinin yoğun müfredatı, bu kişisel ve mesleki özelliğin süreci kolaylaştıran bir unsur olarak ele alınmasına sebep olabilmektedir. Çünkü özerk davranabilen bireyler zor şartları sorumluluk bilinci ile kendi lehlerine çevirerek hedefe ulaşmada daha pratik kararlar alabilmektedir. Dolayısıyla sporun ve beden eğitiminin bütün bileşenlerini öğrencilere aktarmada öğretmenler otonomi desteğine başvurabilmektedir. Özellikle hem toplumsal düzen hem de sportif başarı için önemli olan beden eğitimi ve spor dersi çaba ve uyumun bir ürünü ifade etmekte bu nedenle öğretmenlerin öğretim etkinliklerindeki davranışları arzulanan hedefler için önem arz etmektedir. Bu bağlamda sosyal ve ahlaki düzen için beden eğitimi öğretmenlerinin çaba ve sebatlarına ihtiyaç duyulmakta dolayısıyla otonominin bu desteği sağlayacak güce sahip olduğu düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Alcalá, D. H., Río, J. F., Calvo, G. G., & Pueyo, Á. P. (2019). Comparing effects of a TPSR training program on prospective physical education teachers' social goals, discipline and autonomy strategies in Spain, Chile and Costa Rica. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(3), 220-232.
- Anderson, L. W. (1987). The decline of teacher autonomy: Tears or cheers?. *International Review of Education*, 33(3), 357-373.
- Arvanitis, A. (2017). Autonomy and morality: A Self-Determination Theory discussion of ethics. *New Ideas in Psychology*, 47, 57-61.
- Baddeley, M. (2019). The extraordinary autonomy of sports bodies under Swiss law: lessons to be drawn. *The International Sports Law Journal*, 20, 3-17.
- Balaguer, I., Castillo, I., Cuevas, R., & Atienza, F. (2018). The importance of coaches' autonomy support in the leisure experience and well-being of young footballers. *Frontiers in psychology*, 9, 840.
- Bandura, C. T., & Kavussanu, M. (2018). Authentic leadership in sport: Its relationship with athletes' enjoyment and commitment and the mediating role of autonomy and trust. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 968-977.
- Benson, P. (2008). Teachers' and learners' autonomy. In T. Lamb & H. Reinders (Eds), *Learner and teacher autonomy: Concepts, realities and responses* (pp. 15-33). Amsterdam: John Benjamins.
- Bjork, C. (2004). Decentralisation in education, institutional culture and teacher autonomy in Indonesia. *International review of education*, 50(3), 245-262.
- Blase, J., & Kirby, P. C. (2009). *Bringing out the best in teachers: What effective principals do.* (3th ed) Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Bustingorry, S. O. (2008). Towards teachers' professional autonomy through action research. *Educational Action Research*, 16(3), 407-420.
- Can, N. (2009). The leadership behaviours of teachers in primary schools in Turkey. *Education*, 129(3), 436-447.
- Carroll, B. (1994). *Assessment in physical education: A teacher's guide to the issues.* London: Falmer Press.
- Carson, R. L., & Chase, M. A. (2009). An examination of physical education teacher motivation from a self-determination theoretical framework. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(4), 335-353.
- Chandler, T., Cronin, M., & Vamplew, W. (2002). *Sport and physical education: The key concepts.* New York, NY: Routledge.

- Chang, Y. K., Chen, S., Tu, K. W., & Chi, L. K. (2016). Effect of autonomy support on self-determined motivation in elementary physical education. *Journal of sports science & medicine, 15*(3), 460-466.
- Chappelet, J.L. (2016). Autonomy and governance: Necessary bedfellows in the fight against corruption in sport. In Transparency International (Ed.), *Global corruption report: Sport* (pp. 16–28). London, UK: Routledge.
- Cheon, S. H., Reeve, J., Yu, T. H., & Jang, H. R. (2014). The teacher benefits from giving autonomy support during physical education instruction. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 36*(4), 331-346.
- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2007). Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of sport and exercise, 8*(5), 671-684.
- Darwall, S. (2006). The value of autonomy and autonomy of the will. *Ethics, 116*(2), 263-284.
- Deci, E. L., & Flaste, R. (1995). *Why we do what we do: The dynamics of personal autonomy*. New York: GP Putnam's Sons.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of personality and social psychology, 53*(6), 1024-1037.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.
- 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.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 182-185.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (p. 416–436). Sage Publications Ltd.
- Deenihan, J. T., & MacPhail, A. (2013). A preservice teacher's delivery of sport education: Influences, difficulties and continued use. *Journal of Teaching in Physical Education, 32*(2), 166-185.
- Delrue, J., Soenens, B., Morbée, S., Vansteenkiste, M., & Haerens, L. (2019). Do athletes' responses to coach autonomy support and control depend on the situation and athletes' personal motivation?. *Psychology of Sport and Exercise, 43*, 321-332.

- Demirhan, G., Bulca, Y., Saçlı, F. & Kangalgil, M. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin uygulamada karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 57- 68.
- Dworkin, G. (1981). The concept of autonomy. In R. Haller (Ed.), *Science and Ethics* (pp. 203-213). Amsterdam: Rodopi Press.
- Dworkin, G. (1988). *The theory and practice of autonomy*. New York: Cambridge University Press.
- Erss, M. (2018). 'Complete freedom to choose within limits'—teachers' views of curricular autonomy, agency and control in Estonia, Finland and Germany. *The Curriculum Journal*, 29(2), 238-256.
- Erss, M., Kalmus, V., & Autio, T. H. (2016). 'Walking a fine line': teachers' perception of curricular autonomy in Estonia, Finland and Germany. *Journal of Curriculum Studies*, 48(5), 589-609.
- Friedman, I. A. (1999). Teacher-perceived work autonomy: The concept and its measurement. *Educational and psychological Measurement*, 59(1), 58-76.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior*, 26(4), 331-362.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of sport and exercise*, 11(2), 155-161.
- Green, K. (2008). *Understanding physical education*. London: Sage.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.
- Hardman, K. (2008). Physical education in schools: a global perspective. *Kinesiology*, 40(1.), 5-28.
- Hardman, K., & Marshall, J. (2000). The state and status of physical education in schools in international context. *European Physical Education Review*, 6, 203–229.
- Hill, T. E. (2013). Kantian autonomy and contemporary ideas of autonomy. In O. Sensen (Ed.), *Kant on moral autonomy* (pp. 15–31). New York: Cambridge University Press.
- Ho, B. (2020). *Player Autonomy in Sport: Impact of Coach's Passion* (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://repositories.lib.utexas.edu/>
- Hopkins, D. (2008). *A Teacher's Guide to Classroom Research* (4th Edition). Buckingham: Open University Press.
- Hoyle, E. & John, P. D. (1995). *Professional Knowledge and Professional Practice*. London: Cassell.

- Hsu, W. T., Shang, I. W., & Hsiao, C. H. (2020). Perceived teachers' autonomy support, positive behaviour, and misbehaviour in physical education: The roles of advantageous comparison and non-responsibility. *European Physical Education Review*, 1-14.
- Jang, H. R., Reeve, J., Cheon, S. H., & Song, Y. G. (2020). Dual processes to explain longitudinal gains in physical education students' prosocial and antisocial behavior: Need satisfaction from autonomy support and need frustration from interpersonal control. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(3), 471-487.
- Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of sport and exercise*, 13(3), 257-262.
- Joyce, B., & Showers, B. (2003). Student achievement through staff development (3rd ed.). Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Kağıtçıbaşı, C. (1996). The autonomous-relational self. *European Psychologist*, 1(3), 180-186.
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. New York: Routledge.
- Kohlberg, L., & Hersh, R. H. (1977). Moral development: A review of the theory. *Theory into practice*, 16(2), 53-59.
- Kougioumtzis, K., Patriksson, G., & Strahlman, O. (2011). Physical education teachers' professionalization: A review of occupational power and professional control. *European physical education review*, 17(1), 111-129.
- Lamb, T. E. & H. Reinders (eds.) (2008). *Learner and teacher autonomy: Concepts, realities and responses*. Amsterdam: John Benjamins.
- Lim, B. C., & Wang, C. J. (2009). Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 52-60.
- Little, D. (1995). Learning as dialogue: The dependence of learner autonomy on teacher autonomy. *System*, 23(2), 175-181.
- Lundström, U. (2015). Teacher autonomy in the era of New Public Management. *Nordic Journal of Studies in Educational Policy*, 2015(2), 281-44.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.

- Marzano, R. J., Marzano, J. S., & Pickering (2003). *Classroom management that works: Research-based strategies for every teacher*. Alexandria VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Mausethagen, S., & Mølsted, C. E. (2015). Shifts in curriculum control: contesting ideas of teacher autonomy. *Nordic Journal of Studies in Educational Policy*, 2015(2), 285-290.
- May, T. (1998). *Autonomy, authority and moral responsibility*. Dordrecht: Springer Science & Business Media.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2018). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı*. Ankara.
- Morgan, K., Kingston, K., & Sproule, J. (2005). Effects of different teaching styles on the teacher behaviours that influence motivational climate and pupils' motivation in physical education. *European physical education review*, 11(3), 257-285.
- Mustafa, M., & Cullingford, C. (2008). Teacher autonomy and centralised control: The case of textbooks. *International Journal of Educational Development*, 28(1), 81-88.
- O'Sullivan, M., Calderón, A., & Moody, B. (2020). Can I teach what I want? Teacher autonomy in enacting a physical education curriculum. In S. Capel & R. Blair (Eds), *Debates in physical education* (pp. 206-219). New York: Routledge.
- Ommundsen, Y., & Kvalø, S. E. (2007). Autonomy–Mastery, Supportive or Performance Focused? Different teacher behaviours and pupils' outcomes in physical education. *Scandinavian journal of educational research*, 51(4), 385-413.
- Ormond, B. M. (2017). Curriculum decisions—the challenges of teacher autonomy over knowledge selection for history. *Journal of Curriculum Studies*, 49(5), 599-619.
- Oshana, M. (1998). Personal autonomy and society. *Journal of Social Philosophy*, 29(1), 81-102.
- Oshana, M. (2006). *Personal autonomy in society*. Aldershot: Ashgate Publishing.
- Özürk, İ. H. (2011b). Curriculum Reform and Teacher Autonomy in Turkey: The Case of the History Teaching. *Online Submission*, 4(2), 113-128.
- Özürk, İ. H. (2012). Teacher's Role and Autonomy in Instructional Planning: The Case of Secondary School History Teachers with regard to the Preparation and Implementation of Annual Instructional Plans. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(1), 295-299.

- Öztürk, İ. H. (2011a). Öğretmen özerkliği üzerine kuramsal bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(35), 82-99.
- Parker, G. (2015). Teachers' autonomy. *Research in Education*, 93(1), 19-33.
- Pearson, L. C., & Hall, B. W. (1993). Initial construct validation of the teaching autonomy scale. *The Journal of Educational Research*, 86(3), 172-178.
- Pearson, L. C., & Moomaw, W. (2005). The relationship between teacher autonomy and stress, work satisfaction, empowerment, and professionalism. *Educational research quarterly*, 29(1), 38-54.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and emotion*, 25(4), 279-306.
- Piaget, J. (1965). *The Moral Judgment of the Child* (trans. M. Grabain). New York: The Free Press.
- Ramos, R. C. (2006). Considerations on the role of teacher autonomy. *Colombian Applied Linguistics Journal*, 8, 183-202.
- Reeve, J. (2002). Self-determination theory applied to educational settings. In E. Deci & R. Ryan (Eds.), *Handbook on self-determination research* (pp. 183-203). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, 28(3), 297-313.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and social psychology bulletin*, 26(4), 419-435.
- Rupp, D. E., Shao, R., Skarlicki, D. P., Paddock, E. L., Kim, T. Y., & Nadisic, T. (2018). Corporate social responsibility and employee engagement: The moderating role of CSR-specific relative autonomy and individualism. *Journal of Organizational Behavior*, 39(5), 559-579.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will?. *Journal of personality*, 74(6), 1557-1586.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology, 61*, 101860.
- Ryan, R. M., & Patrick, H. (2009). Self-determination theory and physical. *Hellenic journal of psychology, 6*, 107-124.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & La Guardia, J. G. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and method* (pp. 795–849). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics, 83*(1), 10-28.
- Sensen, O. (2013). The Moral Importance of Autonomy. In O. Sensen (Ed.) *Kant on Moral Autonomy* (pp. 262–281). New York: Cambridge University Press.
- Serby, T. (2017). Sports corruption: Sporting autonomy, lex sportiva and the rule of law. *Entertainment and Sports Law Journal, 15*, 1-9.
- Shen, B., McCaughtry, N., Martin, J., & Fahlman, M. (2009). Effects of teacher autonomy support and students' autonomous motivation on learning in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 80*(1), 44-53.
- Shoval, E., Erlich, I., & Fejgin, N. (2010). Mapping and interpreting novice physical education teachers' self-perceptions of strengths and difficulties. *Physical Education and Sport Pedagogy, 15*(1), 85-101.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2014). Teacher self-efficacy and perceived autonomy: Relations with teacher engagement, job satisfaction, and emotional exhaustion. *Psychological reports, 114*(1), 68-77.
- Slemp, G. R., Field, J. G., & Cho, A. S. (2020). A meta-analysis of autonomous and controlled forms of teacher motivation. *Journal of Vocational Behavior, 121*, 103459.
- Slemp, G. R., Lee, M. A., & Mossman, L. H. (2021). Interventions to support autonomy, competence, and relatedness needs in organizations: A systematic review with recommendations for research and practice. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 1-31*.
- Spicer, C., & Robinson, D. B. (2021). Alone in the gym: A review of literature related to physical education teachers and isolation. *Kinesiology Review, 10*(1), 66-77.

- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach. *Research quarterly for exercise and sport*, 77(1), 100-110.
- Strong, L. E. G. (2012). *A psychometric study of the teacher work-autonomy scale with a sample of U.S. teachers* (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://preserve.lib.lehigh.edu/>
- Sun, H., Li, W., & Shen, B. (2017). Learning in physical education: A self-determination theory perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 277-291.
- Taylor, I. M., Boat, R., & Murphy, S. L. (2020). Integrating theories of self-control and motivation to advance endurance performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1-20.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 1-30.
- Tilga, H., Hein, V., & Koka, A. (2017). Measuring the perception of the teachers' autonomy-supportive behavior in physical education: Development and initial validation of a multi-dimensional instrument. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(4), 244-255.
- Vallerand, R. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: a review and a look at the future. In G. Tenenbaum, & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). (pp. 59-83) New York: John Wiley & Sons.
- Van de Pol, P. K., Kavussanu, M., & Kompier, M. (2015). Autonomy support and motivational responses across training and competition in individual and team sports. *Journal of Applied Social Psychology*, 45(12), 697-710.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., & Lens, W. (2004). How to become a persevering exerciser? Providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy-supportive way. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 232-249.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444-1469.

- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(4), 387-397.
- von Haaren-Mack, B., Schaefer, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2020). Stress in physical education teachers: a systematic review of sources, consequences, and moderators of stress. *Research quarterly for exercise and sport*, 91(2), 279-297.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of sport and exercise*, 5(3), 229-242.
- Wood, A. (2017). *Formulas of the Moral Law*. New York: Cambridge University Press.
- Worth, J., & Van den Brande, J. (2020) *Teacher autonomy: how does it relate to job satisfaction and retention?* Slough: NFER.

13. BÖLÜM

Covid 19 Pandemi Döneminin Futbol Ekonomisine Etkileri

Mehmet DERELİOĞLU¹

¹ Assist. Prof. Dr., Avrasya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
mehmetderelioglu61@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0003-3873-3202

ÖZET

GİRİŞ

Spor kavramı, tarihsel süreç içerisinde her zaman hayatımızda olan bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanlar gerek katılımcı gerekse izleyici olarak sporun içinde yer almaktadırlar. Sporun, sağlık açısından da insana katkısı ortadadır. Sporun insan yaşamında fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda sağladığı katkının yanı sıra günlük yaşamın getirdiği stresinden uzaklaştıran, rahatlatan ve eğlendiren bir özelliği de sahiptir. (Sabah, 2022). Öte yandan spor, insanın sağlıklı bir yaşam sürmesinin yanında sosyal bir olgu olarak da ifade edilmektedir (Kusan ve Sabah, 2022). Spor zaman içerisinde, özellikle de küreselleşme olgusu ve teknolojik gelişmelerle beraber birçok sektörle ilişkisi olan ve büyük bir ekonomiye ulaşan önemli bir endüstri haline gelmiştir. Bu gelişmelerle birlikte sporun ekonomik boyutu, sağlık ve sosyal boyutu kadar önem kazanmıştır. Futbol branşını hem izlenme, hem de ilgi bakımından diğer spor branşlarından ayırmamız gerekir. İnsanların ilgisi, zaman içerisinde büyüyen ve gelişen futbol ekonomisini çok büyük paraların döndüğü büyük bir pazar haline getirmiştir. Futbol kulüpleri naklen yayın gelirleri başta olmak üzere çok ciddi gelir artışları yaşamışlardır. Tabii bunun da bir sonucu olarak gider kalemleri de yükselmiştir. Kulüp yöneticilerinin kısa sürede başarı yakalamak, yüksek fiyatlı oyuncu transferleri, menajer ücretleri ve kur farklarından kaynaklı sebepler yüzünden futbol kulüplerini ciddi borçlara sokmaktadırlar. Kulüplerin bu olumsuz mali tablolarına, pandemi gibi felaketler de eklenince takımların zaten kötü olan mali durumları içinden çıkılması zor bir hale gelmektedir. Pandemi başta sağlık sektörü olmak üzere sosyal ve ekonomik hayat dahil tüm alanlara nüfus etmiştir. Dolayısıyla spor alanları da bu durumdan oldukça etkilenmiştir. Spor etkinlikleri başta olmak üzere tüm spor endüstrisini etkilemiş ve tüm iş kolu ciddi kayıplar yaşamışlardır (Türkmen ve Özşarı, 2020). Spor müsabaka ve organizasyonlarının ertelenmesi veya iptal edilmesi tüm spor paydaşlarını kapsayan, sosyal ve ekonomik yönden olumsuz etkilerinin görülmesine sebebiyet vermiştir (Bingöl ve ark., 2020). Her şeyden önce futbol kulüplerinin televizyon, reklam ve bilet gibi gelirlere bağlı olması bu kulüplerin büyük zarar görmesine sebep olmuştur (Sakınç ve Açıkalin, 2022). Bu durum dünya devletlerini, tüm spor paydaşlarına ekonomik destek vererek federasyonların ve kulüplerin üstündeki yüklerin bir kısmını üstlenmesini gerekli kılmıştır (Göksel, 2020). Covid 19 Aralık 2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan, Dünya sağlık örgütü (WHO) tarafından Mart 2020 yılında pandemi olarak kabul edilen bir salgındır (Altın, 2020). Covid 19 pandemi süreci beraberinde getirdiği kısıtlamalar, önleyici tedbirler ve uygulanan politikalar işletmelerin faaliyetlerinde olumsuz etkilemesiyle birlikte spor kulüplerini doğrudan etkileyerek daha fazla etkiler bırakmış olup kulüp faaliyetlerini durma noktasına getirmiştir.

COVID 19'UN FUTBOL EKONOMİSİ VE SPOR ORGANİZASYONLARINA ETKİSİ

Covid 19 salgınında önlemleri kulüplerin gelirlerinin ani bir şekilde düşmesine sebebiyet vermiştir. Naklen yayın, maç günü, reklam ve sponsorluk gibi gelirlerden mahrum kalmasına sebep olmuştur (Sevim ve Bülbül, 2022). Bu olağan dışı durumu spor organizasyonlarıyla örneklendirerek açıklayacak olursak; 2020 yılında yapılması planlanan Avrupa futbol şampiyonası 1 yıl ertelenmiştir. 2020 yılında Tokyo'da düzenlenmesi planlanan olimpiyat oyunları 2021 yılına ertelenmiştir, 2020 yılında yapılması planlanan Formula 1 Çin- Vietnam Grand Prix'i iptal edilmiştir, 2020 yılında düzenlenmesi planlanan Grand National at yarışı organizasyonu iptal edilmiştir, İtalya ve İrlanda'da düzenlenmesi planlanan Six Nations Rugby şampiyonası iptal edilmiştir (Türkmen ve Özsarı, 2020). Bu örneklerden de anlaşılacağı gibi tüm spor endüstrisi organizasyon iptalleri ve ertelemeleriyle çok büyük maddi kayıpların yaşanmasına sebebiyet vererek tüm spor ekosistemini olumsuz olarak etkilemiştir. Futbol'un marka değeri en yüksek kıtası olan Avrupa futbolu da çok ciddi kayıplar yaşamıştır. Futbol endüstrisinin en etkili aktörleri olan avrupanın 5 büyük liginde (İngiltere Premier lig, İspanya La liga, Almanya Bundesliga, İtalya Seri A ve Fransa Lig 1) organizasyonların durdurulması KPMG Footbaal Benchmark'ın araştırmasına göre yaşanılacak toplam kaybın 3,5 - 4 milyar euro civarında olacağını belirtmiştir (KPMG Football Benchmark, 2023; Aktif Bank, Ekolig, 2023). Bununla birlikte kulüpler futbolculardan ücret indirimine gitmesini istemiş ve futbolcular maaşlarında ciddi kesintilere gitmiştir. İngiltere'de Premier ligi takımlarından southampton futbolcu ve teknik kadronun maaşlarında indirim giden ilk kulüp olmuştur (Star, 2023).

Tablo 1. Avrupa'nın5 büyük liginde ertelenen maçların oynanmaması ve liglerin iptali durumuna göre öngörülen finansal kayıp (Milyon Euro)

Lig	Maç Günü Gelirleri	Naklen Yayın Gelirleri	Ticari Gelirler	Toplam Gelir Kaybı
İngiltere Premier Lig	170-180	700-800	250-300	1,150-1,250
İspanya La Liga	150-170	500-600	150-200	800-950
Almanya Bundesliga	130-140	300-400	200-250	650-750
İtalya Seri A	90-100	350-450	100-150	550-650
Fransa Lig 1	50-60	150-200	100-140	300-400

Kaynak; (KPMG Football Benchmark, 2023; Aktif Bank, Ekolig, 2023)

Avrupanın 5 büyük liginde toplam tahmini gelir kaybı 4 milyar Euro seviyelerindedir (Göksel, 2020). Avrupa futbolunun 5 büyük liginde 2019-2020 sezonunun ocak ayı transfer döneminde kulüplerin yaptığı transfer harcamalarının toplamı 930 milyon Euro iken, 2020-2021 sezonunda 262 milyon Euro'ya kadar düşmüştür (Dikici ve ark., 2021). 2020 Avrupa futbol şampiyonasının, ertelenmesi dolayısıyla naklen yayın ve sponsorluk gelirleri ortadan kalkmış olup, bu durumda organizasyonun oluşturması gereken 2 milyar Euro gelirden mahrum kalacağı anlamına geleceği belirtilmektedir. Dolayısıyla UEFA mevcut gelirlerin % 80'lik kısmını ülke federasyonlarıyla paylaşacağı için kulüplerde bu gelirlerden mahrum kalacaktır (Türkmen ve Özsarı, 2020). Her ne kadar ertelenen organizasyonlar sonradan yapılmış olsa da federasyon ve kulüplerin alacakları paralar gecikmiş ve tüm spor paydaşları mağdur olmuşlardır. Pandemi, tribün gelirlerini de olumsuz etkilemiştir. 2019-2020 sezonunda Avrupa'nın 4 büyük futbol liginin geride kalan maçlarına seyirci alınmamış ve bu müsabakalarda ilk sırayı 124 maç'ın seyircisiz oynandığı Seri A ligi almaktadır, bu ligi 110 maç ile La Liga, 92 maç ile Premier Lig, 82 maç ile de Bundesliga almaktadır. Fransa Lig 1'de ise lig oynanmayıp tescil edilmiş ve Paris Saint Germain Fransa şampiyonu ilan edilmiştir (Dikici ve ark., 2021). Türkiye özelinde ise, pandemi sürecine denk gelen ve erteleme kararı alan 72 müsabaka seyircisiz oynanmıştır ve bu müsabakalar seyircili oynansaydı 100 milyon tl'lik bir gelir elde edilecekti (Aktif Bank, Ekolig, 2023). Seyircisiz maçların da kulüpler üzerinde mali anlamda büyük bir gelir kaybı yarattığı gerçeğini pandemi döneminde görmekteyiz. En fazla gelir kaybı yaşayan takımlar aşağıdaki Grafik-1'de görülmektedir.

Grafik 1: Avrupa'da En Fazla Gelir Kaybı Yaşayan Takımlar

Kaynak: McCarthy, 2023

Dönemin Türkiye Futbol Federasyonu başkanı Nihat Özdemir salgın dönemi ve kur değişimleri sebebiyle kulüplerin 1.2 milyar tl kaybı olduğu vurgusunu yapmıştır (Anadolu Ajansı, 2023). İngiltere Premier liginde son Şampiyonlar ligi şampiyonu Liverpool pandemiden en fazla etkilenen kulüplerin başında gelmektedir. 2019-2020 futbol sezonunda tahmini 650 milyon Euro gelir bekleyen Liverpool kulübü, pandemi sebebiyle yaklaşık 100 milyon Euro'yu aşkın bir gelir kaybı yaşamıştır (Dikici ve ark., 2021). Yine pandemi sürecinde Premier lig kulüplerinden M. City ise % 10, Liverpool % 16, M. United %17, Arsenal % 25'lik bir gelir kaybına uğramıştır. Bununla birlikte Juventus borsada 580 milyon Euro'luk bir düşüş yaşayarak çok ciddi değer kaybına uğramıştır (Türkmen ve Özsarı, 2020). Dünya futbolunun büyük bir mali kayıp yaşaması, değer kaybına uğraması spor yöneticilerini önlem almaya itecektir. Günümüzde şirket olup yabancı sermayenin satın aldığı kulüpler çok büyük paralar harcayarak futbol'un kültürünü ve geleneğini tehlike altına sokmaktadır. Ülkemizde de aynı mali disiplinsizlik söz konusu olup bu duruma önlem alınması gerekmektedir. Türkiye Futbol Federasyonu Başkanı Mehmet Büyükekçi 4 büyük kulübün 4 ile 7 milyar tl. arasında borcu olduğunu, Anadolu kulüplerinin ise ortalama 300-500 milyon tl. borcu olduğunu söyleyerek kulüplerin sürdürülebilir olma noktasında sıkıntılar yaşadığına dikkati çekmiştir

(Gazetebirlik, 2023). Bu büyük mali sıkıntılara rağmen kulüplerimiz transferlere çok ciddi paralar harcayarak borçlarını katlayarak devam ettirmektedirler. Tüm dünyadaki mali sürdürülebilirlik için FİFA, UEFA ve ülke federasyonları başta olmak üzere sporu yöneten tüm paydaşlara büyük görevler düşmektedir. Dünyada mali sürdürülebilirliği sağlamak adına bazı sistemler geliştirilmiş olup, bu sistemi futbola entegre ederek, kulüplerin bu kötü durumdan kurtulmaları sağlanabilir.

SİSTEMLER

Dünya’da, özellikle de Amerika’da spor faaliyetlerinin sürdürülebilir olması ve takımlar arası rekabet ortamını arttırmak, aynı zamanda takımlar arasındaki güç dengesini sağlamak adına bazı sistemler geliştirilmiştir. Bu sistemler uygulanabilir olması açısından Havuz sistemi, Salary Cap ve Draft olarak karşımıza çıkmaktadır. Havuz sistemi ABD’nin yanında Avrupa ve tüm dünya’da yaygın olarak kullanılsa da uygulama açısından içerikleri farklılıklar göstermektedir. Ancak Salary Cap ve Draft sistemi ABD’de uygulanan ve oradaki kulüpleri disipline eden sistemler olarak karşımıza çıkmaktadırlar. Çünkü UEFA’nın uyguladığı Finansal Fair Play kuralı yetersiz kalmakta, kulüplerin borçları her geçen gün artmaktadır. Özellikle Salary Cap sistemi FİFA ve UEFA’nın yakın takibinde olup üst düzey yöneticiler aracılığıyla yakın gelecekte Avrupa futbolunda uygulanabileceği söylenmiştir. Bunun bir örneği olarak UEFA Başkanı parası olan kulüplerin daha da zenginleşerek, diğer kulüplerin daha geriye gittiğini ve aradaki makasın açıldığını ve gelecekte bu durum için ciddi bir çalışma yapılacağını belirterek, kulüp bütçeleri ve oyuncu ücretlerine limit getirmek durumunda olduklarını belirtmiştir (Ntv, 2023) .

Salary Cap Sistemi: Türkçe kelime anlamı tavan maaş uygulaması olan Salary Cap İngilizler tarafından ortaya çıkarılan bir sistemdir. 1901 yılında İngiliz takımları futbolcularına en fazla 4 pound’luk ödeme yapabiliyorlardı. Daha sonra ABD’de uygulanmaya başlanan sistem ABD’deki 4 büyük ligin 3’ünde (Amerikan futbolu, buz hokeyi ve basketbol ligi) uygulanabilmekte ve basketbol (NBA)’da esneklik gösteren soft Salary Cap sistemi uygulanmaktadır. Diğer 2 ligde ise esneklik gösterilmeyen ve daha katı şartları olan hard Salary Cap sistemi uygulanmaktadır. Soft Salary Cap transfer limitinin aşılabildiği ancak bunun karşısında NBA yönetimine Lüks vergisi ödendiği ve ödenen bu Lüks Vergisinin de NBAYönetimi tarafından diğer kulüplere eşit miktarda dağıttığı ve rekabeti arttırmayı amaçlayan bir uygulamadır. Hard Salary Cap’ta ise hiçbir şekilde ödeme limitinin aşılamadığı ve limitlere sadık kalınan bir uygulama olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sistem Amerika’daki liglerde yer alan sporculara istediği ücretleri vermesinin de önüne geçmekte ve 10 yıllık

tecrübesi olan oyunculara maaş limitinin % 35'lik kısmını kazanma hakkına olmaktadır. 7 ila 9 yıl tecrübeye sahip oyunculara % 30, 6 yıldan daha az tecrübeye sahip oyunculara ise kulübün oyunculara yaptığı ödemenin % 25'lik ödeme yapılmasına imkan vermektedir. Salary Cap sistemi, 2010 yılında kulüp gelirlerinin % 51'lik kısmını oyunculara maaş olarak ödemesi kararını almıştır. Taraflar arasında çıkabilecek anlaşmazlıklarda ise grev (oyuncu) ve lockout (patron) uygulamalarına gidilmektedir (Andreff, 2012; Çetin, 2014).

Draft Sistemi: Türkçe kelime anlamı oyuncu seçimi olan Draft Sistemi Amerikalılara ait bir buluş olarak karşımıza çıkmaktadır. Draft iki kulübün birbirleriyle yarışıp bir oyuncuya astronomik ücret ödenmesiyle ortaya çıkan bir uygulama olup, kapalı liglerde (küme düşmenin olmadığı) NCAA (Üniversite-Lise) takımlarındaki en iyi oyuncunun en kötü takıma transfer olmasının önünü açmaktadır. Draft Amerika dışındaki oyunculara da açık olup 19-21 yaş sınırı vardır. Ligi en kötü sırada bitiren takımın en iyi oyuncuyu takıma katabilmesini sağlayan bu sistemde, bazen takımlar bilerek mağlup olabilmekte ve son sıralarda yer almak istemektedirler. Bunun önüne geçmek için de Draft Lottery uygulaması getirilmiştir. Bu uygulamada son sıralarda yer alan kulüpler arasında kura çekimi yapılmakta, kuraya göre takım son sırada yer alsa bile bazen en iyi oyuncuyu alamayabilmektedir. Draft 2 tur üzerinden yapılmakta olup, draft lottery sadece 1. Tur için geçerli olmaktadır. Takımların kendi aralarında yaptıkları takaslarda, draft hakkı devri, draft uygulamasının ruhuna aykırı olsa da hala uygulanmaktadır. Draftta profesyonellik esastır ve oyuncular kendilerine hangi takım isterse o takıma gitmek zorundadır (Andreff, 2012; Çetin, 2014).

TARTIŞMA ve SONUÇ

İnsan yaşamının belirli dönemlerinde salgınlar, doğal felaketler ve Covid 19 gibi pandemilerle karşılaşılabilir. İnsanlar bu salgın ve felaketlerden ekonomik ve sosyal olarak etkilenmektedirler. Ayrıca insanlar bu süreçte sağlık sorunları yaşamış bu durum kişilerin kaygı yaşamasına da sebebiyet vermiştir (Çakıcı ve ark., 2022). Özellikle bu dönemde spor müsabakaları ertelenmiş, maçlar seyircisiz oynanmış ve spor organizasyonları sağlıklı bir şekilde yürütülmemiştir (Sabah ve ark., 2023). Öte yandan teknolojinin hızla ilerlediği günümüz bilgi çağında spor alanı büyük gelişim göstermiş ve bir çok sektörle ilişkisi olan büyük bir endüstri haline gelmiştir. 2019 yılında ortaya çıkan Covid 19 salgınında spor ekonomisi etkilenmiş ve bu ekonomiden en büyük payı alan futbol sektörü milyarlarca Euro zarara uğramıştır. Avrupa merkezli 50 milyar Euro'luk finansal büyüklüğü olan futbol ekonomisinin yaklaşık % 30'undan fazla değerini (yaklaşık 18 milyar Euro) Avrupa'nın 5 büyük ligi

oluşturmaktadır (Statista, 2023; Dikici ve ark., 2021). Bu 5 büyük ligi pandemi döneminde maç günü gelirleri, naklen yayın gelirleri ve ticari gelirleri ile beraber yaklaşık toplam 4 milyar Euro zarar etmiştir (KPMG Football Benchmark, 2023; Aktif Bank, Ekolig, 2023). Ülkemiz için de aynı durum geçerlidir. Türkiye oynanmamış 72 maçın kulüplere maliyeti yaklaşık 100 milyon TL'dir (Aktif Bank, Ekolig, 2023). Yine Avrupa futbol şampiyonasının ertelenmesi federasyon ve kulüplere 2 milyar Euro zarar olarak geri dönmüştür (Türkmen ve Özşarı, 2020). Çok ciddi paraların döndüğü futbol sektöründe bu tarz olağan dışı durumların yaşanması özellikle ülkemizde zaten kötü olan kulüp mali yapılarını olumsuz etkilemektedir. Bu noktada benzer olayların yaşanması durumunda tüm spor ekosisteminin olumsuz etkilenmesini önlemek adına sistemler geliştirilmeli veya mevcut sistemler daha kullanışlı hale getirilerek uygulamaya sokulmalıdır. Aksi takdirde yaşanabilecek yeni felaketlerde daha kötü bir senaryo bizleri beklemektedir. Dünya'da uygulanan örnek sistemler örnek alınarak Avrupa futbolu başta olmak üzere tüm dünya futbolunda uygulamaya sokulmalıdır. Yöneticilerin kendi reklamlarını yapmak, kısa vadeli başarı beklemek, futbolculara ederinden daha fazla para vermek ve taraftarına şirin gözükmek adına yapılan transferlerin önüne geçilmelidir. Bunun için en iyi yol da kalıcı sistemler geliştirilerek tüm futbol paydaşlarının buna uymasını sağlamaktır. Alt yapılara dikkati vererek yetenekli oyuncuların gelişimine katkı sağlanmalı ve ithal futbolcu transferlerinin önüne geçilmelidir. Hükümetlerinde bu uygulamalara destek vererek insanları bilinçlendirecek spor yayınları yapılmalıdır. Başarı çok para harcamakla değil, doğru oyuncular alınarak, iyi bir yönetim mekanizmasıyla ancak sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Aktif Bank, Ekolig- Covid 19 Önesi ve Sonrasında Futbol Ekonomisi Raporu, İstanbul, <https://www.aktifbank.com.tr/Documents/aktif-bank-ekolig-COVID-19.pdf>. (Erişim tarihi: 02.06.2023).
- Altın, Z. (2020). Covid-19 pandemisinde yaşlılar. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30 (2), 49-57.
- Andreff, W. (2012). Mondialisation économique du sport (p. 488). Manuel de reference en Economy du sport, Bruxelles: De boeck.
- Bingöl, H., Bingöl, Ş., & Öner, İ. (2020). Covid-19'un spor sektörüne etkisi.
- Çakıcı H. A., Kusan, M., Öztürk, O., Tekeli H., Mermertaş, T. (2022). *Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygı Düzeyleri*. Çankaya, S. ve Sabah, S (Ed.). *Spor Bilimleri Alanında Güncel Araştırmalar-I*. (S. 86-97). Gazi Kitabevi.
- Çetin, C. (2014). Spor İletişimi. Ankara: Nobel yayınevi.
- Dikici, S. T., Güler, C., & Çavuşoğlu, S. B. (2021). Pandeminin futbol ekonomisine etkileri üzerine bir araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 100-118.
- Göksel, A. G. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Salgınının Spor Organizasyonlarına Etkisi ve Sporda Normalleşme Süreci. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- KPMG Football Benchmark, “What are the major impacts of coronavirus on the game?”, https://footballbenchmark.com/library/what_are_the_major_impacts_of_coronavirus_on_the_game, (Erişim tarihi: 10.05.2023)
- Kusan, M. ve Sabah, S. (2022). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Olma Kültürüne Yönelik Durumlarının İncelenmesi*. Özer, Ö ve Soslu, R. (Ed.). *INSAC Contemporary Trends in Sport Sciences*. (S. 124). Duvar Kitabevi.
- Lange, David, “Revenue of the ‘Big Five’ European soccer leagues 1996-2021, Statista, <https://www.statista.com/statistics/261218/big-five-european-soccer-leagues-revenue/> (Erişim tarihi: 06.06.2023).
- McCarthy, Nial, “How Covid-19 Hit European Soccer Clubs In The Pocket”, Statista, <https://www.statista.com/chart/23927/channel-in-operating-revenue-of-selectedclubs/>, (Erişim tarihi: 18.05.2023).
- Sabah, S. (2022). *Sporda Güdülenme*. (Edt: Kosova, S., Kosova, Koca., M.). *Spor Bilimleri Alanındaki Gelişmeler*. Duvar Kitabevi. s; 201.
- Sabah, S., Çankaya, S., Ermiş,A., Derelioğlu, M. (2023). *Anxiety to catch coronavirus in amateur and professional athletes*. Çankaya, S., Şirin,

E.F. ve Sabah, S (Ed.). *Current Research In Sports Science - I*. Gazi Kitapevi.

Sakınç, İ., & Açıkalın, S. (2022). COVID-19'un Avrupa futbol kulüplerinin hisse senedi getirileri üzerindeki etkileri: Olay çalışması analizi. *Fiscaoeconomia*, 6(2), 783-807.

Sevim, A., & Bülbül, S. (2022). Covid-19 pandemi döneminin spor kulüplerinin finansal yapısı ve raporlamasına etkisinin incelenmesi. *Journal of Accounting and Taxation Studies*, 15(1), 21-49.

Star, "Koronavirüs sonrası Premier Lig'de ilk maaş indirimi Southampton'dan", <https://www.star.com.tr/spor/koronavirussonrasi-premier-ligde-ilk-maas-indirimisouthamptondan-haber-1529392/>, (Erişim tarihi: 09.05.2023).

Türkmen, M., & ÖZSARI, A. (2020). Covid-19 salgını ve spor sektörüne etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2), 55-67.

<https://www.aa.com.tr/tr/futbol/tff-baskani-ozdemir-4-buyuklerin-su-andaki-borclarinin-toplami-14-milyar-lira/2124616> (Erişim tarihi: 05.05.2023).

<https://gazetebirlik.com/haber/tff-baskani-mehmet-buyukeksi-futbolun-ekonomisi-ve-surdurulebilirlik-acisindan-buyuk-bir-sikinti-var-7186/> (Erişim tarihi: 10.05.2023).

https://www.ntv.com.tr/spor/futbolda-salary-cape-yesil-isik,pQhJ_KY6XEyfKtWisDpMtA# (Erişim tarihi: 15.05.2023).

14. BÖLÜM

Rekreasyonel Farkındalık ve Yaşam Doyumu

Mahmut ULUKAN¹

Mehmet ULUKAN²

¹ Dr.; Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor.
mhmtulkn@gmail.com ORCID No: 0000-0003-3623-395X

² Prof. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor
mulukan@adu.edu.tr ORCID No: 0000-0002-3483-5001

ÖZET

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesindeki öğretmen adaylarının rekreasyon farkındalık ve yaşam doyumu düzeyleri ile bu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeye ve rekreasyon farkındalık düzeylerinin yaşam doyumu düzeyini yordayıp yordamadığı açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırma ilişkiyel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma evreninde yer alan öğrenciler basit tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmanın örneklemini ise 159 (%56,8) erkek, 126 (%44,2) kadın, 285 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Rekreasyon Farkındalık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 25.00 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde frekanslar alındıktan sonra normallik testi ve verilerin güvenilirliği için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir (± 2). Verilerin analizinde değişkenler arasındaki ikili ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon analizi, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek için ise Regresyon analizi kullanıldı. Araştırma bulgularına göre değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Rekreasyon farkındalığının yaşam doyumunu yordamaya ilişkin katkısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak öğretmen adaylarının rekreasyonel farkındalıklarının yaşam doyumlarını önemli ölçüde etkilediği söylenebilir. Yaşam doyumu insan yaşamı için büyük önem taşımaktadır. Sadece iş hayatı değil, insanların özel sosyal çevresini oluşturan ailesi, evliliği, arkadaşları vb. ilişkiler de dahil olmak üzere diğer alanları da etkiler. Tüm yaşamı etkileyen yaşam doyumunun iyileştirilmesi eğitim alanı olan okullarda da dikkate alınması gereken önemli bir faktördür. Bu nedenle öğretmen adayların yaşam doyumlarını daha iyi düzeylere taşımak için daha fazla rekreatif etkinliklere katılımları teşvik edilmelidir. Bunun için üniversite ortamlarında daha fazla rekreatif etkinliklerin yapılması önerilir.

Anahtar Kelimeler: Spor bilimleri, Rekreasyon, Rekreasyon Farkındalığı, Yaşam doyumu

GİRİŞ

Kültürel faaliyetler, spor ve rekreasyonel faaliyetler için de kullanılan boş zaman kavramı; bireyin çalışma yaşamını, aile ilişkilerini ve zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak dışında, bilgi, beceri ve sosyal hayata katılımını artırmak için değerlendirdiği dönemdir. Bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri faaliyetlerle ilgili olduğundan boş zaman kavramının rekreasyonel çalışmalarda ele alınması önemlidir (Karaküçük, 2008).

Boş zaman aktivitelerinin insanlara önemli faydalar sağladığı uzun zamandır bilinmektedir. Ancak rekreasyonel faaliyetlere katılım gösterme psikolojik ve fiziksel sağlığın iyileştirilmesinde, hastalıkların önlenmesinde ve yaşam kalitesinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığı giderek daha fazla kabul edilmektedir (Caltabiano, 1995). Rekreasyonun faydalarının insanların boş zaman aktivitelerine katılarak hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olduğunu ve bu aktiviteye katılım sonrasında olumlu ve faydalı değişikliklerle ilişkili olduğunu keşfedilmiştir (Young ve Yeon, 2021). Rekreasyon genel olarak insanların boş zamanlarında katılım gösterdikleri faaliyetler olarak ifade edilmektedir. Katılımcıların boş zamanlarında gönüllü olarak gerçekleştirdiği, tatmin edici bir şekilde gerçekleştirilen, katılımcıların zevklerine ve özel ihtiyaçlarına yönelik olarak seçtikleri etkinlik ve deneyimler olarak ifade edilmektedir. Rekreasyon, bireysel ve toplumsal refahı artıran fiziksel, sosyal, entelektüel, yaratıcı ve ruhsal uğraşlara özgür katılımın sonucudur (Lauckner vd., 2022). Ayrıca çalışma hayatı dışında, bireylerin kişisel gelişim ve yenilenmeye yönelik sosyal, zihinsel ve ruhsal motivasyona dayalı spor ve fiziksel aktivitelerle katıldığı tüm faaliyetleri kapsamaktadır (Kesim, 2016; İşler vd., 2017; Karabulut ve Dalkılıç). 2019; Tekin vd., 2007) Bu faaliyetlere rekreasyonel faaliyetler de denilmektedir. Bu bağlamda rekreasyon bir boş zaman etkinliğidir. Spor yapmak, müzeler, tiyatrolara ve sanat galerilerine gitmek, el işi, hobi, seyahat etme ya da müzik gibi çok çeşitli aktiviteleri içerir. Karaküçük (2008) ise boş zamanı, olumlu kullanıldığında kişisel ve sosyal gelişime neden olan, olumsuz kullanıldığında ise depresyon, rahatsızlık gibi sorunlara neden olan iki ucu keskin bir kılıç olarak ifade etmektedir.

Rekreasyonel fayda, ilk olarak bir birey, grup veya toplum için rekreasyonel deneyimler sonucunda ortaya çıkan avantajlı bir durum veya kazanç olarak görülüp tanımlanmış, daha sonra bireyin, grubun ve toplumun koşullarının daha bütünsel bir yaklaşımla iyileştirilmesi, bu durumun sürdürülmesi, istenmeyen kötü durumların iyileştirilmesi ve böylece ortadan kaldırılmasıdır. Dahası tatmin edici psikolojik tatminin önlenmesi ve gerçekleştirilmesi olarak ortaya çıkarılmıştır (Cuenca-Amigo vd., 2017). Rekreasyonel farkındalık ise bireyin rekreasyonun ne anlama geldiğinin ve bu rekreasyonel faaliyetlere katılımı

sonucunda neler kazandığının farkında olması olarak ifade edilmiş olup, boş zamanlardan yararlanma ve bu faaliyetlere katılım açısından önemli olduğu vurgulanmıştır (Demirel vd., 2021).

Rekreasyon ve boş zaman etkinlikleri, ciddi iletişim engeli olan kişiler için daha iyi yaşam kalitesi ve sosyal katılım fırsatları sağlar (Hajjara ve McCarthy, 2022). Özellikle açık hava rekreasyon faaliyetleri, katılımcıların doğal çevreyi keşfetmesine olanak tanıyan, insanları bir özgürlük alanıyla tanıştıran ve onların fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin yanı sıra sağlık, genel refah, ve öz düzenleme becerileri kazandırması açısından önemlidir. Boş zaman etkinliklerine katılım sosyal ilişkiler kurar ve olumlu duygular, ek beceri ve bilgiler kazandırarak yaşam kalitesini önemli oranda artırır. Bu bakımdan boş zaman etkinlikleri öznel iyi oluşta çok önemli bir rol oynamaktadır. Sonuç olarak yaşam doyumu, kişinin yaşamının ne kadar iyi olduğuna ilişkin bilişsel bir değerlendirmedir ve belirli yaşam koşulları ve günlük aktivitelerin yanı sıra istihdam, sağlık ve evlilikten de etkilenir. (Karaca vd., 2009; Vos, 2019). Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen faktörleri yaşanan ülke, sosyal çevre, iş yaşamı, yaş, cinsiyet ve eğitim olarak sıralamanın mümkün olabileceğini belirtilmiş ve rekreasyonel etkinliklerin yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi olduğu da ifade edilmiştir. (Dağlı ve Baysal, 2016; Dirlik ve Köroğlu, 2021). Nitekim yaşam kalitesini arttırmanın temel amacı mutluluğu sağlamak, geliştirmek ve arttırmaktır (Ulukan ve Esenkaya 2020).

İş dışında kazanılmış bir hak olan boş zamanların iyi planlanması ve gerekli ihtiyaçların karşılanması yaşam doyumuna olumlu etkisi olduğu bilinmektedir (Gül, 2019). Ayrıca fiziksel aktivitenin bireylerin fizyolojik, psikolojik ve ruhsal sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu da ifade edilmiştir (Ulukan ve ark., 2021). Sevin ve Özil (2019) ise bireyin sağlığını ve sosyal ilişkilerini etkileyen en önemli faktörlerden biri olan yaşam doyumunun sosyal beklentiler, kişinin ilişkileri, sosyo-ekonomik faktörler, fiziksel-psikolojik sağlık, barınma ve istihdam gibi pek çok belirleyicisi olduğunu belirtmiştir. Ayrıca genç bireylerin sokakta ve spor sahalarında oynamak yerine evde internet kafelerde veya dijital oyun salonlarında oyun oynaması, fiziksel aktivite oranının azalmasına neden olmaktadır (Karaca ve Karaca, 2022).

Yaşam doyumunun önemli bir bileşeni olarak boş zaman etkinlikleri insanlara kontrol ve özgürlük duygusu verme yani özerklik, zorlukların üstesinden gelme ve becerileri geliştirme yani ustalık, kişinin hayatına değer ve amaç katmak diğer bir deyişle anlam, işten ve diğer potansiyel yaşam baskılarından kopma ve iyileşme ve son olarak kurulu sosyal ilişkiler yani üyelik olarak ifade edilmiş ve bu kavramlar yoluyla yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkileyebileceği belirtilmiştir (Newman vd., 2014). Ayrıca boş

zaman etkinlikleri rahatlama, yaratıcılık ve kendini ifade etme gibi psikolojik faydalar sağlayabileceğinden yaşam doyumunu artıracığı da rapor edilmiştir (Tinsley ve Eldredge, 1995).

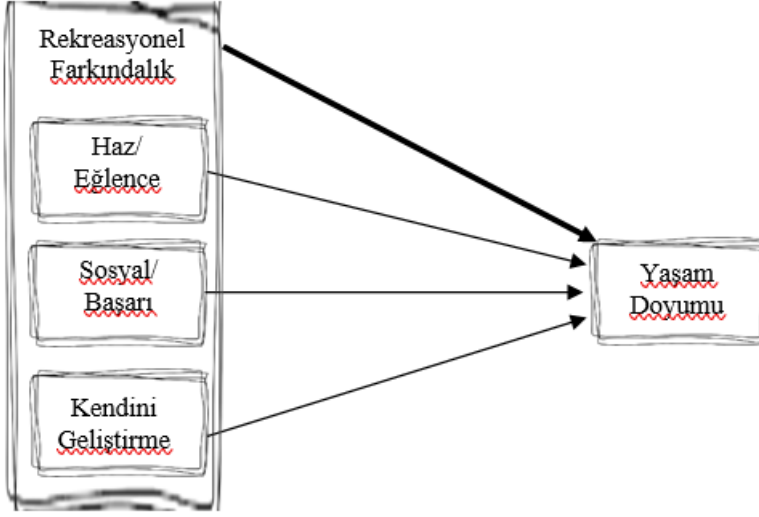
Yaşam doyumunu hayatı anlamlı algılama, günlük aktivitelerden keyif alma, olumlu benlik imajı, temel yaşam hedeflerine ulaşmada başarı duygusu, iyimserlik ve genel mutluluk gibi boyutlardan oluşmaktadır. (Nimrod, 2007). Yaşam kalitesinin öznel bir bileşeni olarak da tanımlanır ve öznel iyi oluşun bilişsel boyutu, kişinin kişisel olarak belirlediği bir dizi kriter hakkında kendi yaşamına ilişkin bilinçli bilişsel yargısı olarak ifade edilmiştir (Ginevra vd., 2018). Bu çalışmanın sonuçlarının, rekreasyonel yararlarla ilişkin farkındalık ile yaşam doyumunu düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu açıklamalar ışığında araştırmanın amacı spor bilimleri fakültelerindeki öğretmen adaylarının rekreasyon farkındalıkları ve yaşam doyumlarının ortaya çıkarılması ve rekreasyon farkındalığının öğretmen adaylarının yaşam doyumuna olan etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada spor bilimleri fakültelerindeki öğretmen adaylarının rekreasyonel farkındalıklarının yaşam doyumlarına etkisini incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bu yönüyle ilişkisel tarama modeli özelliklerini taşımaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi, değişimin varlığını ve bağlantıların derecesini bulmaya çalışan araştırma modelleridir (Balcı, 2018; Karasar, 2012). Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Anket modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan araştırma yöntemidir (Karasar, 2012). Ayrıca tarama modelinde yapılan araştırmalar büyük evrenlerin özelliklerini açıklamaya çalışan çalışmalardır (Büyüköztürk vd., 2012).



Şekil 1. Araştırma Modeli

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki öğrenciler oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığı için çalışma grubu bir örneklemden oluşmuştur. Örnekleme, popülasyonu örnekleme sürecidir. Örnekleme için özel ve genel kurallar vardır. Ancak o zaman alınan örneklemin evreni temsil ettiği kabul edilebilir (Karasar, 2012). Araştırmanın örneklemi, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre, ulaşılması en kolay katılımcılardan başlanarak oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmada yeterli katılımcı sayısına ulaşmak için en kolay katılımcılardan başlayarak örneklemin tamamlandığı örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2012; Sönmez ve Alacapınar, 2011). Bu araştırmanın örnekleme grubunu rastgele seçilmiş gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcılarını 159 (%56,8) erkek, 126 (%44,2) kadın, 285 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler çevrimiçi anket yöntemi ve anket dağıtımıyla toplanmış olup, 7 katılımcının ölçekleri eksik doldurması nedeniyle araştırmaya dahil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Üniversite öğrencilerinin katıldıkları rekreasyonel faaliyetlerin başarılarına ilişkin farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFÖ), 41 madde ve 3 alt başlıktan oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin derecelendirmesi (1=Tamamen katılmıyorum- 5=Tamamen katılıyorum) şeklindedir. Ölçeğin alt

boyutları “Haz/Eğlence”, “Sosyal/Başarı” ve “Kendini Geliştirme”dir. Ölçekteki tüm maddeler olumlu puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,94 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmaya ait Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak hesaplandı.

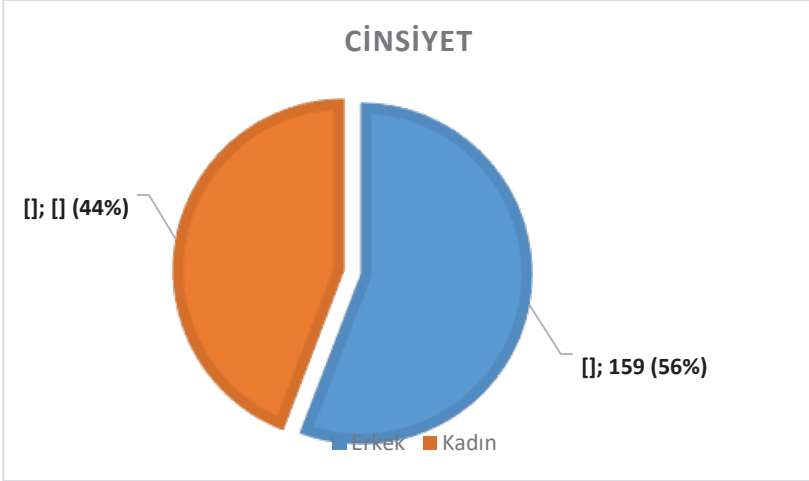
Öğrenci adaylarının yaşam doyumunu belirlemek için Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen tek boyutlu, 5 maddeden oluşan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin derecelendirmesi (1=Kesinlikle katılmıyorum- 5=Tamamen katılıyorum) şeklindedir. Beş maddeden oluşan ölçeğin puanlaması 5-25 arasındadır. Ölçekten alınabilecek puan ne kadar yüksekse yaşam doyumunu algısı da o kadar iyi algılanmaktadır. Cronbach Alfa katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın Cronbach Alfa katsayısı 0,82 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 25.00 istatistik programları kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada 0,05 anlamlılık düzeyinde dikkate alınmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistiksel analizinde frekans (f), yüzde (%) ve ağırlıklı ortalama (\bar{x}) değerleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde frekanslar alındıktan sonra verilerin güvenilirliği için normallik testi ve Cronbach Alpha analizi yapılmıştır. Rekreasyon Farkındalığı Ölçeği'nin çarpıklık değeri -1.439, basıklık değeri ise 1.378 olarak ölçüldü. Yaşam Doyumu Ölçeği'nin çarpıklık değeri -.937, basıklık değeri ise .476 olarak ölçülmüştür. Normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. George ve Mallery (2010) çarpıklık ve basıklık değerlerinin normallik açısından uygun bir durum olarak ± 2 aralığında olduğunu belirtmişlerdir. Değişkenler arasındaki ikili ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon analizi, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek için ise Regresyon analizi kullanıldı.

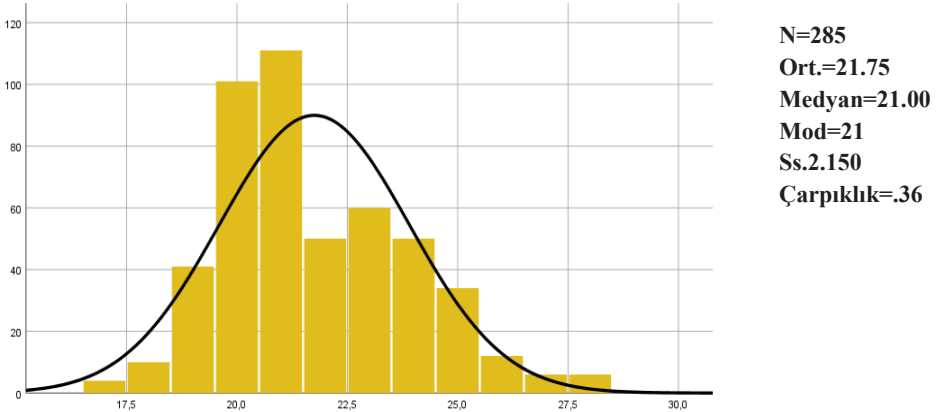
BULGULAR

Şekil 2’de 159’u erkek (%55,8) ve 126’sı kadın (%44,2) olmak üzere toplam 285 katılımcı sayısı için bir pasta grafik verilmiştir.



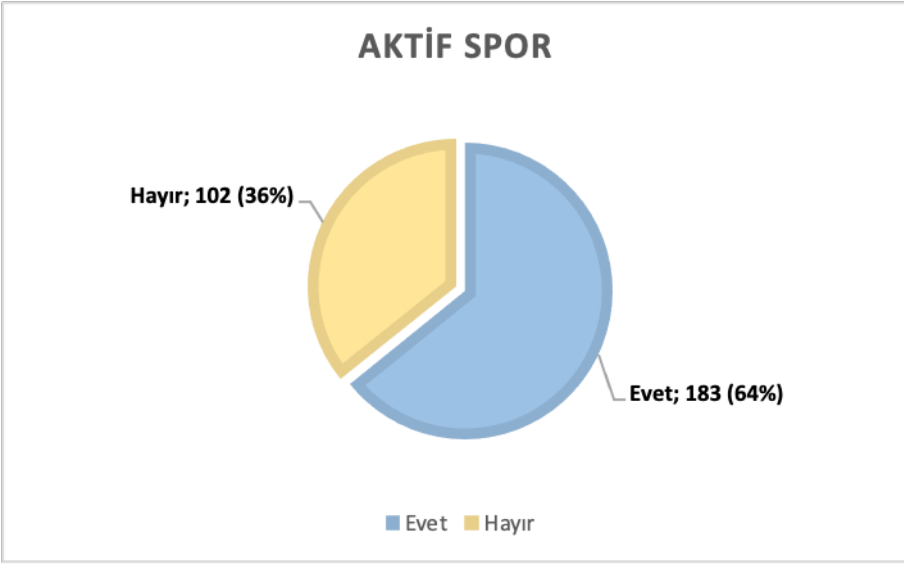
Şekil 2: Cinsiyet Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 3 araştırmaya katılanların yaşının histogram dağılımını göstermektedir. Katılımcıların yaşları 17 ile 28 arasında değişmekte olup, ortalama 21.75 (Ort. = 21.75) ve .36 çarpıklık bu dağılımın normale yaklaştığını göstermektedir.



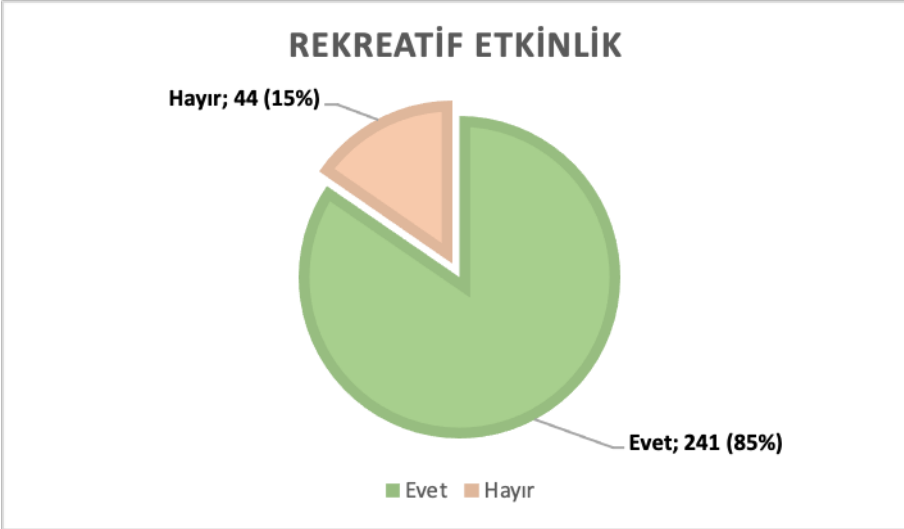
Şekil 3: Yaş Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 4 katılımcıların düzenli olarak spor yapma durumlarına göre pasta grafiğini göstermektedir. Yüz seksen üç öğrenci düzenli olarak spor yaptığını ifade ederken, 102 öğrenci düzenli olarak spor yapmadığını bildirmiştir.



Şekil 4: Aktif Spor Yapma Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 5’de öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılımlarının pasta grafiğini göstermektedir. İki yüz kırk bir öğrenci herhangi bir rekreatif etkinliğine katılım gösterdiğini ifade ederken 44 öğrenci çeşitli sebeplerden dolayı herhangi bir rekreatif etkinliğe katılmadığını bildirmiştir.



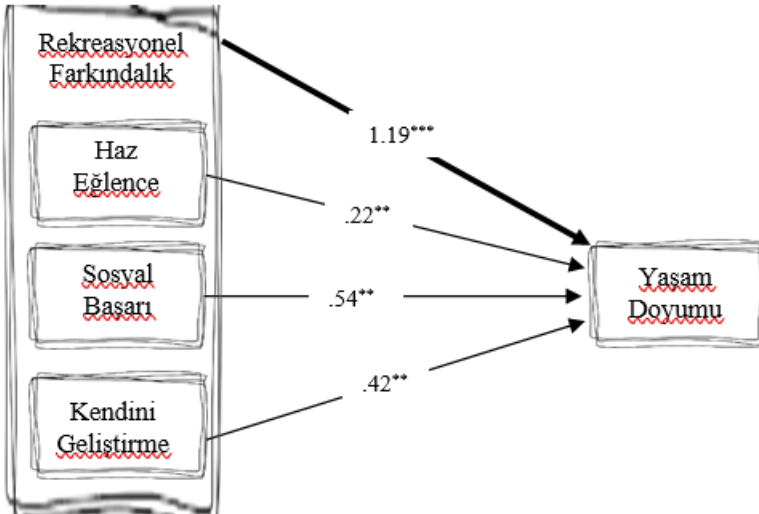
Şekil 5: Rekreatif Etkinliklere Katılma Değişkeni Frekans Dağılımı

Tablo 1: Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Korelasyonları

	\bar{x}	Ss.	1	2	3	4
1. Haz/Eğlence	38.33	4.14	1			
2. Sosyal/Başarı	67.96	7.91	.893**	1		
3. Kendini Geliştirme	50.07	5.60	.847**	.876**	1	
4. Yaşam Doymumu	18.64	4.23	.226**	.291**	.324**	1

Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 1’de araştırmaya katılım gösteren öğretmen adaylarının haz/eğlence düzeyi; almış oldukları ($\bar{x}=38,33$; $SD=4,14$) puan ortalamalarına göre yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarının sosyal/başarı düzeyi; almış oldukları ($\bar{x}=67,96$; $SD=7,91$) puan ortalamalarına göre orta seviyelerde olduğu tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarının kendini geliştirme düzeyi; almış oldukları ($\bar{x}=50,07$; $SD=5,60$) puan ortalamalarına göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tablo 1’e göre değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Rekreasyon Farkındalık Ölçeğinin haz/eğlence ($r=.226$, $p < .01$), sosyal/başarı ($r=.291$, $p < .01$) ve kendini geliştirme ($r=.324$, $p < .01$) alt boyutları ile yaşam doymumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durumda rekreasyon faaliyetlerine farkındalık gösteren öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının arttığı söylenebilir.



Şekil 6. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişki

Tablo 2: Haz/Eğlence Alt Boyutunun Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analiz Sonuçları

	<i>b</i>	<i>Sh.</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²
Sabit	34.208	.830		41.224	.000	.226	.051
Haz/Eğlence	.221	.043	.226	5.102	.000		

Not: $F=26.028$; $*p<0.05$, $**p<0.01$

Şekil 6 ve Tablo 2 incelendiğinde Haz/Eğlence puanları ($R=.22$, $R^2=.05$, $F=26.02$, $p<.001$) yaşam doyum düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu durumda yaşam doyum düzeylerine ilişkin varyansın %5 ini Haz/Eğlence açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre Haz/Eğlencenin yaşam doyum düzeyini yordamaya ilişkin katkısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta=.226$, $t=5.102$, $p<.001$).

Tablo 3: Sosyal/Başarı Alt Boyutunun Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analiz Sonuçları

	<i>b</i>	<i>Sh.</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²
Sabit	57.820	1.556		37.171	.000	.291	.085
Sosyal/Başarı	.544	.081	.291	6.690	.000		

Not: $F=44.761$; $*p<0.05$, $**p<0.01$

Şekil 6 ve Tablo 3'e göre Sosyal/Başarı puanları ($R=.29$, $R^2=.10$, $F=44.76$, $p<.001$) yaşam doyum düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu durumda yaşam doyum düzeylerine ilişkin varyansın %8 ini Sosyal/Başarı açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre Sosyal/Başarının yaşam doyum düzeyini yordamaya ilişkin katkısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta=.291$, $t=6.690$, $p<.001$).

Tablo 4: Kendini Geliştirme Alt Boyutunun Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analiz Sonuçları

	<i>b</i>	<i>Sh.</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²
Sabit	42.065	1.089		38.634	.000	.324	.105
Kendini Geliştirme	.429	.057	.324	7.539	.000		

Not: $F=56.841$; $*p<0.05$, $**p<0.01$

Şekil 6 ve Tablo 4'te Kendini Geliştirme puanlarının ($R=.32$, $R^2=.10$, $F=56.84$, $p<.001$) yaşam doyum düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu durumda yaşam doyum düzeylerine ilişkin varyansın %10 ununu Kendini Geliştirme açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre Kendini Geliştirmenin yaşam doyum düzeyini yordamaya

ilişkin katkısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta=.324$, $t=7.539$, $p<.001$).

Tablo 5: Yaşam Doyumunu Tahmin Eden Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

	b	S h.	F	β	t	p	F ₂
Haz/Eğlence*Sosyal/Başarı → Yaşam Doyumu	.766	.122	39.692	.276	6.300	.000	.076
Haz/Eğlence*Kendini Geliştirme → Yaşam Doyumu	.651	.096	45.638	.294	6.756	.000	.084
Sosyal/Başarı*Kendini Geliştirme → Yaşam Doyumu	.974	.134	53.067	.315	7.285	.000	.099
Haz/Eğlence*Sosyal/Başarı*Kendini Geliştirme → Yaşam Doyumu	1.195	.174	47.338	.299	6.880	.000	.165

Not: b= Standartlaştırılmamış Regresyon Katsayıları β = Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları

Tablo 5 incelendiğinde rekreasyon farkındalık ölçek alt boyutlarının birlikte yaşam doyumuna üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Buna göre yaşam doyumuna ilişkin varyansın %7 sini Haz/Eğlence ve Sosyal/Başarı, %8 sini Haz/Eğlence ve Kendini Geliştirme, %9 unu Sosyal/Başarı ve Kendini Geliştirme birlikte açıklamaktadır. Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarına ilişkin varyansın %16 sını ise Rekreasyon Farkındalık Ölçeğinin Haz/Eğlence, Sosyal/Başarı ve Kendi Geliştirme alt boyutları birlikte açıklamaktadır. Bu durumda öğretmen adayların rekreasyon farkındalıkları yaşam doyumlarını yordamaktadır.

SONUÇ

Bu çalışmada, spor bilimleri fakültesindeki öğretmen adaylarının rekreasyon farkındalık ve yaşam doyumları düzeyleri ile bu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeye ve rekreasyon farkındalık düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyini yordayıp yordamadığı açıklanmaya çalışılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre adayların Haz/Eğlence düzeylerinin yüksek olduğu ve yaşam doyumları düzeyleri ile arasında düşük düzeyde de olsa pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Haz/Eğlence puanlarının yaşam doyum düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı ve yaşam doyum düzeylerine ilişkin varyansın %5 ini açıkladığı belirlenmiştir. Bu sonuç rekreasyonel farkındalık ile birlikte rekreatif deneyimlerin daha bilinçli ve derin bir biçimde yaşanmasının yaşama ilişkin doyum düzeyini de arttırabilecek olması ile açıklanabilir. Bu durum birey için yaşamı derinlemesine deneyimleme

fırsatı yaratırken aynı zamanda stres yönetimi, zihinsel rahatlama sağlama gibi deneyimler de sunar Nitekim yapılan bazı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Öztürk, 2022; Schmiedeberg ve Schröder, 2017).

Öğretmen adaylarının Sosyal/Başarı düzeylerinin orta seviyelerde olduğu ve yaşam doyumu ile arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal/Başarı puanlarının yaşam doyumu düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin varyansın %8 ini açıkladığı görülmüştür. Bu sonucun serbest zamanı değerlendirme konusunda kendini yeterli olarak algılayan öğrencilerin rekreasyonel farkındalığın bir bileşeni olan sosyal/başarı algısının da yüksek olmasına bağlı olarak yaşam doyumunu da yordayabileceği ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Nitekim yaşamlarında katıldıkları rekreatif aktivite düzeyini yeterli bulan dolayısıyla sosyal başarı algısı yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu farklı çalışmalarla ortaya konulmuştur (Özdemir, vd., 2017; Aydın, 2017; Balaban vd., 2021; Özdemir, vd., 2015).

Araştırmanın diğer bir bulgusunda ise adayların Kendini Geliştirme düzeylerinin yüksek seviyede olduğu ve yaşam doyumları ile arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Öğretmen adaylarının Kendini Geliştirme puanlarının yaşam doyumu düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin varyansın %10 ununu açıkladığı tespit edilmiştir. Kendini geliştiren bireyler yeni tecrübeler kazanırlar bu bireyin yaşama ilişkin başarı algısını, kendine güvenini, kendinden ve yaşamından duyduğu memnuniyeti olumlu yönde etkiler ki bu yaşam doyumunu beraberinde getirir. Dolayısıyla kendini geliştirme ve yaşam doyumu ilişkisi döngüsel, dinamik bir süreçtir aynı zamanda kendi içinde bir denge barındırır. Yapılan benzer çalışma bulguları da araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir (Seligman, vd., 2005; Hofer, vd., 2011).

Araştırmada ayrıca rekreasyon farkındalık ölçek alt boyutlarının birlikte yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiş ve anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre yaşam doyumuna ilişkin varyansın %7 sini Haz/Eğlence ve Sosyal/Başarı, %8 sini Haz/Eğlence ve Kendini Geliştirme, %9 unu Sosyal/Başarı ve Kendini Geliştirme birlikte açıklamaktadır. Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarına ilişkin varyansın %16 sını ise Rekreasyon Farkındalık Ölçeğinin Haz/Eğlence, Sosyal/Başarı ve Kendi Geliştirme alt boyutları birlikte açıklamaktadır. Bu durumda öğretmen adayların rekreasyon farkındalıkları yaşam doyumlarını yordadığı söylenebilir.

Sonuç olarak öğretmen adaylarının rekreasyonel farkındalıklarının yaşam doyumlarını önemli ölçüde etkilediği söylenebilir. Yaşam doyumu insan yaşamı için büyük önem taşımaktadır. Sadece iş hayatı değil, insanların özel sosyal

çevresini oluşturan ailesi, evliliği, arkadaşları vb. ilişkiler de dahil olmak üzere diğer alanları da etkiler (Proctor, Linley ve Maltby, 2009). Tüm yaşamı etkileyen yaşam doyumunun iyileştirilmesi eğitim alanı olan okullarda da dikkate alınması gereken önemli bir faktördür. Bu nedenle öğretmen adayların yaşam doyumlarını daha iyi düzeylere taşımak için daha fazla rekreatif etkinliklere katılımları teşvik edilmelidir. Bunun için üniversite ortamlarında daha fazla rekreatif etkinliklerin yapılması önerilir.

REFERANSLAR

- Aydın, E. (2017). Spor yapan üniversite personelinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 4(1), 89-113.
- Balaban, T., Saç, A., Yıldız, Y. (2021). Rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman özgürlük düzeyleri ile yaşam doyumları ilişkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3): 245-251.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, E., Kılıç, Çakmak, E., Demirel, F., & Karadeniz, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Pegem A Yayınları.
- Caltabiano, M. L. (1995). Main and stress-moderating health benefits of leisure. *society and leisure*, 18(1), 33-51.
- Cha, Y. J. (2018). Correlation between leisure activity time and life satisfaction: Based on KOSTAT time use survey data. *Occupational Therapy International*, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2018/5154819>
- Cho, D., Post, J. ve Kim, S. K. (2018). Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatrics and Gerontology International*, 18, 380-386. <https://doi.org/10.1111/ggi.13188>
- Cuenca-Amigo, M., Aristegui, I., Cuenca, M. ve Luisa, M. (2017). The importance of leisure in older adults living in Spain. *Annals of Leisure Research*, 20(2), 222-239.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Demirel, M., Kaya, A., Burak, D., Bozoğlu, M. S. ve Er, Y. (2021). Effect of Covid-19 pandemic on recreational awareness and quality of life. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 23(2), 197-207.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dirlik, R. ve Köroğlu, Ö. (2021). Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumuna etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 8(1), 48-72.
- Ekinci, N. E., & Ozdilek, C. (2019). Investigation of university students' awareness of recreational activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2), 53-66.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for windows step by step. A simple study guide and reference* (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education.

- Ginevra, M. C., Magnano, P., Lodi, E., Annovazzi, C., Camussi, E., Patrizi, P. ve Nota, L. (2018). The role of career adaptability and courage on life satisfaction in adolescence. *Journal of Adolescence*, 62, 1-8.
- Gül, T. (2019). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak boş zaman tatmini. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 914-930.
- Güldür, B. B. ve Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6(2), 495-506.
- Hajjara, D. J. ve McCarthy, J. W. (2022). Individuals who use augmentative and alternative communication and participate in active recreation: Perspectives from adults with developmental disabilities and acquired conditions. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 31(1), 375-389.
- Hofer, J., Busch, H., & Kärtner, J. (2011). Self-Regulation and well-being: the influence of identity and motives. *European Journal of Personality*, 25(3), 211-224. <https://doi.org/10.1002/per.789>
- 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.
- Karabulut, E.O., Dalkılıç, M. (2019). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. *Science Development*, Gece Kitaplığı, Ankara.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme* (6. Baskı). Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kesim, Ü. (2016). İşyeri rekreasyonu. S. Karaküçük (Ed.) *Rekreasyon bilimi içinde* (s. 127-155). Gazi Kitabevi.
- Lauckner, H., Gallant, K., Akbari, M., Tomas, G., Pride, T. ve Hutchinson, S. (2022). Picturing recreation: Newcomers' perspectives on experiences of recreation. *Journal of International Migration and Integration*, 23(1), 1-23.
- Newman, D. B., Tay, L. ve Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80.

- Özdemir, N., Elitok, Kesici, A., Çavuş, B. (2017) University life quality of teacher candidates who attend teacher training programme. Gece Kitaplığı, Basım:1, Isbn:978-605-288-062-3
- Özdemir, N., Güreş, A., Gürbüz, N. (2015). The effects of loneliness and life satisfaction in women of sports. *International Refereed Journal Of Humanities And Academic Sciences*, 4(13), 101-101. <https://doi.org/10.17368/Uhbab.2015139482>
- Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13.
- Karaca, R., Karaca S. (2022). Ergenlerde Bağımlılık ve Spora Yönelik Tutum. *INSAC Scientific Researches in Social, Humanities and Sport Sciences* (pp. 213-226). Ankara: Duvar Yayınları.
- Proctor, C.L., Linley, P.A. & Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal Happiness Studies*, 10, 583–630 <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Schmiedeberg, C. ve Schröder, J. (2017). Leisure activities and life satisfaction: an analysis with German panel data. *Applied Research Quality Life*, 12
- Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-21. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>.
- Sevin, H. D. ve Özil, L. (2019). The relationship between teachers' level of participation in recreation activities and emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(3), 2038-2065. <https://doi.org/10.21325/jotags.2019.461>
- Sönmez, V., ve Alacapınar, F. G. (2011). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri* (7. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tekin, M., Yıldız, M., Akyüz, M. & Uğur, O. A. (2007). Karaman yükseköğrenim kredi ve yurtlar kurumunda kalan üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım ve beklentilerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 121-135.
- Tinsley, H. E. ve Eldredge, B. D. (1995). Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 123-132.
- Ulukan, H. ve Esenkaya, A. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 3(1) 185-201

- Ulukan, M. Ulukan, H.,Esenkaya, A. (2021) Ortaöğretim öğrencilerinin sporda sosyal kimlik algılarında ve spora yönelik tutumlarında demografik değişkenlerin rolü. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 9(2), 745-763.
- Vos, J. (2019). Analysing the effect of trip satisfaction on satisfaction with the leisure activity at the destination of the trip, in relationship with life satisfaction. *Transportation*, 46, 623–645.
- Young, J. K. ve Yeon, J. P. (2021). The relationship between the perceived value and leisure benefits of cultural and artistic leisure participation: Application of hierarchical regression analysis. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 30(2), 49-59.

15. BÖLÜM

Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularının İmgeleme Becerilerinin Karşılaştırılması

Hasan ULUKAN¹

Mehmet DALKILIÇ²

Metin BAYRAK³

¹ Doç. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği.
hasan.ulukan@adu.edu.tr ORCID No: 0000-0002-2313-201X

² Doç. Dr.; Karamanbey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor
m.dalkilic@hotmail.com ORCID No: 0000-0002-0776-7365

³ Doç. Dr.; Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Egzersiz ve Spor Bilimleri
mtnbyrk@gmail.com ORCID No: 0000-0001-9536-965X

ÖZET

Bu araştırmada, farklı branşlarda bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların imgeleme türleri ve düzeylerinin ortaya çıkarılması ve karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu yönüyle çalışma betimleyici tarama modelinin özelliklerini taşımaktadır. Tümdengelimci bir yaklaşım üzerine konumlanan bu araştırmada anket ana veri toplama aracıdır. Araştırmanın evrenini Akdeniz Bölgesinde farklı spor dallarıyla ilgilenen sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, ulaşılması en kolay katılımcılardan başlanarak, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre oluşturulmuştur. Bu araştırmanın örnekleme grubunu rastgele seçilen gönüllü sporcular oluşturmuştur. Buna göre araştırmanın örneklemini 361 (%59,8) erkek, 239 (%39,2) kadın olmak üzere toplam 600 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sporda İmgeleme Envanteri kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 25.00 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde frekanslar alındıktan sonra normallik testi ve verilerin güvenilirliği için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir ($\pm 1,5$). Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, t-testi ve anova testi istatistik teknikleri kullanılmıştır. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında karşılandığını belirlemek için varyansların homojenliği koşulunun sağlandığı durumlarda Bonferroni testi, homojenliğin sağlanmadığı durumlarda ise Tamhane testi kullanıldı. Araştırma sonucunda takım sporlarıyla ilgilenen bireylerin imgeleme puanlarının bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada erkeklerin imgeleme becerilerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bireysel sporcularının düzenli olarak spor yaptıkları yıl ve yaşları arttıkça bilişsel imgeleme puanlarının arttığı görülürken, takım sporcularının yaşları arttıkça bilişsel imgeleme düzeylerinde bir düşüş gözlemlenmiş, ancak 30 yaşın üzerinde olan sporcuların bilişsel imgeleme puanlarının nispeten yüksek olduğu görülmüştür. Genel olarak ise spor yaşı yüksek olan takım sporcularının imgeleme beceri puanları bireysel sporculara göre daha yüksektir. Eğitim durumuna göre ise takım sporcularının imgeleme beceri puanları bireysel sporculara göre daha yüksektir. Sonuç olarak bireysel sporcuların imgelemeyi, çoğunlukla kendi performanslarına odaklanarak mükemmel performans hedeflerini gerçekleştirmek için kullandıkları; takım sporcularının ise takımın başarısına yönelik olarak takım stratejilerin anlamak, takım arkadaşlarıyla etkili iletişim kurmak için kullandıkları düşünüldüğünde araştırmada elde edilen sonucun beklenen yönde olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bireysel spor, Takım Sporları, İmgeleme, Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel imgeleme

GİRİŞ

Geçmişten günümüze spor, dünyada düzenli olarak takip edilen, mesleki, hobi, ticari ve sosyal yaşamı etkileyen bir olgu haline gelmiştir. Ergenlerin sokakta ve spor sahalarında oynamak yerine evde internet kafelerde veya dijital oyun salonlarında oyun oynaması, fiziksel aktivite oranının azalmasına neden olmaktadır. Bu nedenle fiziksel aktivitelerden yararlanmayan kişilerin spora karşı olumlu tutuma sahip olması beklenemez (Karaca ve Karaca, 2022). Başarıya ulaşmak ve/veya bir başarı öyküsünde yer almak insan ruhunun ve karakterinin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu durum spor müsabakalarında çok daha görünür ve anlaşılır hale gelmektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Spor branşı ne olursa olsun, kapsanan tüm becerilerin istenilen ve istenen şekilde uygulanabilmesi için üst düzey fiziksel hazırlığın yanı sıra psikolojik hazırlık ve psikolojik becerilere de ihtiyaç vardır (Mori ve vd., 2002).

Her müsabaka sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan önemlidir. Psikolojik hazırlık spor branşlarının doğası gereği olmalıdır. Takım sporları bireysel sporlardan farklı bir yapıya sahiptir. Günümüz dünyasında ister takım sporları, ister bireysel sporlar olsun, tüm branşların antrenman programları bilimsel temellere dayanmakta ve sporcuların her alanda gelişimini hedeflemektedir. Gençler, gelişimlerini olumlu yönde etkileyecek spor faaliyetlerine yönlendirilmelidir (Ulukan vd., 2020). Detaylı olarak hazırlanan ve sadece fiziksel parametrelerin değil psikolojik parametrelerin de geliştirilmesine odaklanan antrenman programları sporcuların gelişimine ciddi katkılar sağlamaktadır. Tüm bu antrenman dönemlerinde sporculardan beklenen, vücutlarının yanı sıra psikolojik becerilerini de kullanarak iki parametre arasındaki bağın güçlü olmasını sağlamaktır (Sheard, 2013). Teknik-taktik stratejiler, fiziksel dayanıklılık ve psikolojik performans kalitesi sporcuların müsabakaları kazanmasında önemli ve etkili parametrelerdir. Sporcunun engeller karşısında tereddüt etmeden ilerleyebilmesi ve belirlediği hedefe ulaşabilmesi için sadece zihinsel dayanıklılık değil aynı zamanda güçlü bir tutku duygusu da önemlidir (Ulukan, 2020).

Günümüzde fiziksel çalışmanın yanı sıra zihinsel çalışmanın da önemli olduğu kabul edilen bir olgudur. İmgelemenin başarıya olan etkisi nedeniyle spor psikolojisi bu durumdan faydalanarak imgelemeyi araştırma konuları arasına dahil etmiş ve spor psikolojisinin en önemli araştırma alanlarından biri haline gelmiştir. Sporda gösterilen becerilerin başarılı sonuçlar verebilmesi için uygulamanın doğru zamanda, doğru yerde, doğru teknik seçimleriyle, doğru yöntemlerle, doğru kararlarla yapılması gerekmektedir. Güçlü öz-yeterlik, motivasyon, tatmin ve inisiyatif gibi olumlu duyguları güçlendirir (Ulukan ve Esenkaya, 2022). Hayal gücü çalışmaları sporcuların doğru karar verme ve

uygulama becerilerinin geliştirilmesine önemli katkılar sağlayabilir (Konter, 1999). Görsellerle hem fiziksel becerilerin gelişmesini hem de zihinsel becerilerin gelişmesini sağlıyoruz. İmgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabilirken, duyguların kontrolü, konsantrasyon ve özgüvenin gelişmesi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilmektedir. Sporcuların başarılı olabilmeleri için zihinlerinde olumlu imajlar oluşturmaları ve imajlardan yeterince yararlanabilmeleri gerekmektedir. Çünkü olumlu imajlar sporcuların hareketlerini de olumlu yönde etkilemektedir (Kızıldağ, 2007).İmgeleme, yaşamınızda olmasını istediğiniz şeyleri yaratabilmek için hayal ve düş gücünü kullanma tekniğidir. Fiziksel, duygusal, zihinsel ya da ruhsal düzeyde herhangi bir şeyi gerçekleştirmeyi amaçlayabilirsiniz. Kendinizi yeni bir evde, yeni bir işte ya da sakin ve huzur içinde hissederken ya da gelişmiş bir bellek ve öğrenme yeteneğiyle hayal edebilirsiniz (Gawain, 1978). Burada önemli olan herhangi bir olayı, durumu bütün duyularla yaşayabilmektir. İmgelemede aktif olarak bir eylem içinde olma, bir olayı zihinde canlandırırken onu yaşama enerji harcama söz konusudur (Konter, 1997).

İmgeleme, herkesin isteyerek ya da bilmeyerek hayatı boyunca birçok kez gerçekleştirdiği zihinsel bir süreç olmasına rağmen, profesyonel olarak ve çeşitli alanlarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu alanlardan biri de spor bilimleri alanıdır. Sportif performansı olumlu/olumsuz etkileyen pek çok faktör ve performansı artıracak olumlu faktörlerin geliştirilmeli ve olumsuz faktörler ortadan kaldırılmalıdır. Bu faktörlerin düzenlenmesinde kullanılacak yöntemlerden biri de imgeleme yöntemidir. İmgeleme çalışmaları sayesinde sporcunun geliştirilmesi istenen veya performansını olumsuz yönde etkileyen yönleri görselleştirilip prova edilebilmektedir. Prova aşamasında hayal edilen görüntülerin canlılığı ve yakınlığı, imgeleme çalışmasının etkililiği açısından önemli olmakla birlikte, görüntülerin görsellik düzeyinin bireyler arasında farklılık gösterdiğini ifade etmektedir (Isaac, 1994). İmgeleme zihinde gerçekleştiği için zihinde canlandırılacak olayların da bir sınırı yoktur.

Günümüzde elit sporcuların üst düzey performans gelişimine yönelik antrenman kapsamı içeriğinde imgeleme çalışmalarının olduğu görülmektedir. Sporcuları uyararak içgüdüsel olarak deneyimledikleri iç gerilim hedeflerine odaklanmalarını artırdıkları söylenebilir (Ulukan ve Esenkaya, 2020). Fiziksel ve psikolojik performansı geliştirecek pek çok beceri vardır; psikolojik dayanıklılık, iç konuşma ve zihinsel dayanıklılık bunlardan bazılarıdır (Özdemir, 2019). Bunlardan biri de hayal kurma becerisidir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). İmgeleme çalışmalarının geliştirilmesi ve uygulanması spor psikologları tarafından yürütülmekte olup, imgeleme bir alan olarak zihinsel

çalışma sürecinin bir bileşenidir. İmgeleme süreci sadece bir ifadenin zihinde canlandırılması değil, aynı zamanda tasvir edilen durumla ilgili duyu organlarının da devreye girmesiyle gerçekleşir. Bu alan koku, görme, işitme, dokunma ve tatma duyularını içermektedir (Hall vd., 1998). Sportif performansa ulaşmak ve imgeleme çalışmalarından optimum verimi alabilmek için zihinsel süreçlerin doğru yönetilmesi gerekmektedir. Bu süreçte olumlu görseller kullanılmalıdır. Kullanılan olumlu imgelere bağlı olarak sporcunun hareket ve beceriyi bir arada istenilen düzeyde gerçekleştirmesi kolaylaşır, sakatlanma riski azalır ve duygusal kontrol sağlanır (Kızıldağ, 2007).

İmgelemenin kişisel gelişim, sosyal alanlar, eğitim ve mesleki alanlarda da kullanıldığı söylenebilir. İmgeleme kavramı tanımlanırken zihinsel eğitim ifadesi ile birlikte benzer ifadelerin kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramlarda sembolik kavramlar, zihinsel, bilişsel süreçler, görsel-motor, idiomotor ve hayali uygulamalar ifade edilmektedir (Morgan, 1999). Sporda başarılı performans gösterebilmek için sporcuların amaçlarıyla ilgisi olmayan uyaranları göz ardı ederek ilgili uyaranlara konsantre olmaları gerekmektedir (Ulukan ve Özdemir, 2021). Antrenörler ve sporcular performansı optimize etmek için imgelemeyi kullanabilir. Ayrıca müsabaka öncesinde rakibe karşı uygulayacakları stratejileri de kullanabiliyorlar. Hayal gücü becerileri (imgeleme), yarışma sırasında uygulanacak performansın ortaya çıkarılmasında ve yarışma sırasında yaşanabilecek senaryoların tahmin edilmesinde etkili bir yol olabilir. Sporcuların sahadaki performanslarını optimum düzeyde yansıtmak için uygulayacakları teknik ve taktik becerilerin planlanmasında ve doğru seçimlerin yapılmasında etkili bir yardımcı olabilir. Sporcular üzerinde yapılacak imgeleme geliştirme çalışmaları ile sporcuların imgeleme becerilerini geliştirerek dikkatlerini odaklamak için harcadıkları süreyi azaltmak mümkün olabilir. Sonuç olarak sporcuların performanslarının geliştirilmesine önemli katkı sağlanabilmektedir (Tekin ve Ulukan, 2020). Bireylerin kaygı düzeylerini imgeleme ile en aza indirmek mümkündür. Jones ve Stuth (1997) tarafından yapılan çalışmada görselleştirme konusunda iyi eğitim almış ve adaptasyonlarını tamamlayan sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Antrenman programında zihinsel animasyon egzersizlerine yer veren sporcuların temel kondisyon seviyelerinin geliştiği ve bu gelişimin müsabaka sırasındaki performansa olumlu etki ettiği gözlemlenmiştir. Kuşkusuz hayal gücü tek başına fiziksel yeteneklerin gelişmesi için yeterli bir faktör değildir. Bir sporcunun fiziksel yeteneklerini geliştirmek için antrenman yapması gerekir. Ancak performansın görsellerle desteklendiğini söylemek doğru bir yaklaşım olacaktır. İmgeleme ile sporcu kendi fiziksel ihtiyaçlarına yönelik yöntemler

geliştirebilmekte ve bu yöntemlerin performansı artırmada önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Sporcu geçmişteki başarılı performanslarını zihninde canlandırarak kendisini psikolojik ve fiziksel olarak motive edebilir ve bu başarılı hareketleri hayal ederken hangi hareketleri iyi yaptığını, hangi fiziksel taktiklerin kendisini başarılı kıldığını analiz edebilir. Bu nedenle fiziksel beceri ve performans düzeyleri artabilmektedir (Aslan, 2014). Zihinsel beceri imgelemesi üzerine çok sayıda çalışma, imgelemenin spor performansı sonuçları üzerinde özel bir etkiye sahip olduğu sonucuna varmıştır. Bu açıklamalar ışığında araştırma, bireysel ve takım sporu yapan bireylerin imgelem türlerini ve düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen farklı branşlardaki sporcuların imgeleme türleri ve düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu yönüyle çalışma betimleyici tarama modelinin özelliklerini taşımaktadır. Tümdengelimci bir yaklaşım üzerine konumlanan bu çalışmada anket ana veri toplama aracıdır. Anket modelinde yapılan araştırmalar büyük kitlelerin özelliklerini açıklamaya çalışan araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2012).

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Akdeniz Bölgesinde farklı spor dallarıyla ilgilenen sporcular oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığından çalışma grubu örneklemden oluşturulmuştur. Örnekleme, popülasyonu örnekleme işlemidir. Örnekleme almanın özel ve genel kuralları vardır. Ancak o zaman alınan örneğin evreni temsil ettiği kabul edilebilir (Karasar, 2012). Araştırmanın örnekleme, ulaşılması en kolay katılımcılardan başlanarak, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi, çalışmada yeterli sayıda katılımcıya ulaşmak için örneklemin en kolay katılımcılardan başlanarak tamamlandığı örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2012; Sönmez ve Alacapınar, 2011). Bu araştırmanın örnekleme grubunu rastgele seçilen gönüllü sporcular oluşturmaktadır. Buna göre araştırmanın örneklemini 361 (%59,8) erkek, 239 (%39,2) kadın olmak üzere toplam 600 sporcu oluşturmaktadır. Veriler çevrimiçi anket yöntemi ve anket dağıtımı yoluyla toplanmış olup, 2 katılımcı ölçekleri eksik doldurduğu için çalışmaya dahil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu ve Sporda İmgeleme Envanteri kullanılmıştır.

Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)

Sporda İmgeleme Envanteri-SİE, Hall vd. (1998) tarafından sporcuların imgelemenin hangi türünü kullandıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. SİE'nin Türk sporcular için uyarılma çalışması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 21 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme” ve “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel-Ustalık”tır. Ölçeğin derecelendirilmesi (1=Tamamen katılmıyorum- 7=Tamamen katılıyorum) şeklindedir. Ölçekteki tüm maddeler olumlu puanlanırken, hiçbir maddenin puanlamasında tersine çevirme uygulaması yapılmamıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı. 84 olarak hesaplanmıştır.

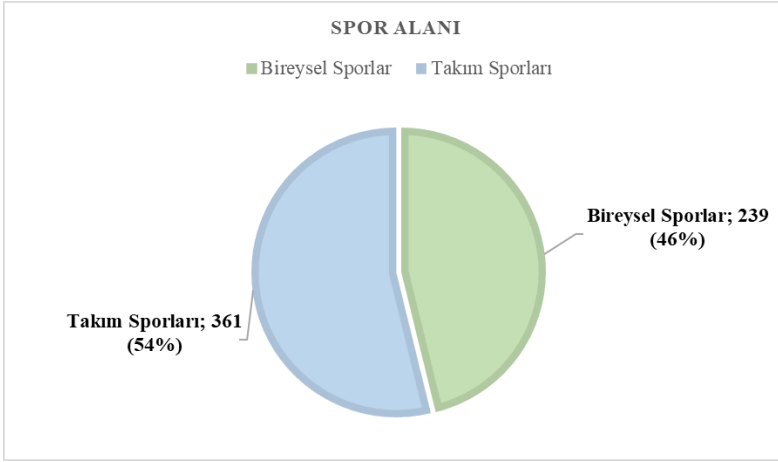
Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS 25.00 istatistik paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma verilerin analizinde 0,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Sporcuların imgeleme türlerini ve düzeylerini belirlemek amacıyla betimsel analizlerden yararlanılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistiksel analizinde frekans (f), yüzde (%) ve ağırlıklı ortalama değerleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde frekanslar alındıktan sonra verilerin güvenirliği için normallik testi ve Cronbach Alpha analizi yapılmıştır. Bilişsel İmgeleme için çarpıklık değeri -.496, basıklık değeri .239, Motivasyon Özel İmgeleme çarpıklık değeri -.692, basıklık değeri .123, Motivasyon Genel-Uyarılmışlık çarpıklığı -.518, basıklık .093, Motivasyonel Genel-Ustalık Çarpıklık değeri -.775 ve basıklık değeri .387 olarak bulunmuştur. Normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) $\pm 1,5$ arasındaki çarpıklık ve basıklık değerlerinin normallik göstergesi olduğunu belirtmiştir. Gruplar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla eşleştirilmiş gruplarda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla olan gruplarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulandı. ANOVA ile belirlenen istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında karşılandığını belirlemek için varyansların homojenliği koşulunun sağlandığı durumlarda Bonferroni testi, homojenliğin sağlanmadığı durumlarda ise Tamhane testi kullanıldı.

BULGULAR

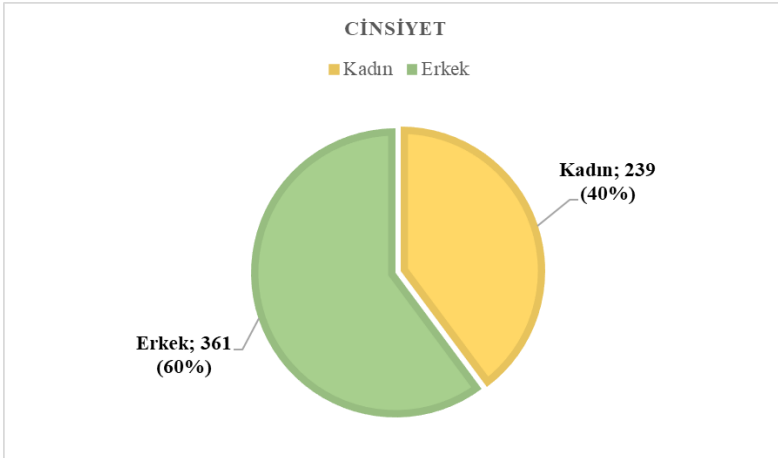
Araştırmaya katılım gösteren sporcuların demografik değişkenlerine ilişkin bilgiler aşağıda pasta grafikleriyle gösterilmiştir.

Şekil 1’de 277’si bireysel (%53,8) ve 323’ü takım sporları (%46,2) ile ilgilenen toplam 600 sporcu sayısı için bir pasta grafik verilmiştir.



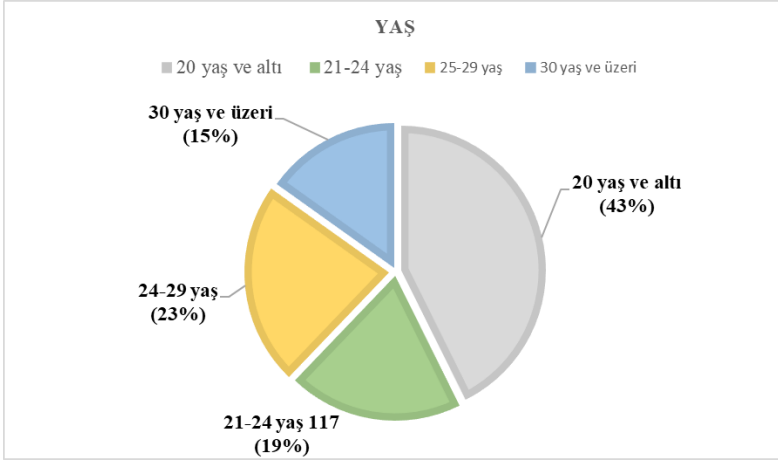
Şekil 1: Spor Kategorisi Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 2’de 361’i erkek (%59,8) ve 239’u kadın (%39,2) olmak üzere toplam 600 katılımcı sayısı için bir pasta grafik verilmiştir.



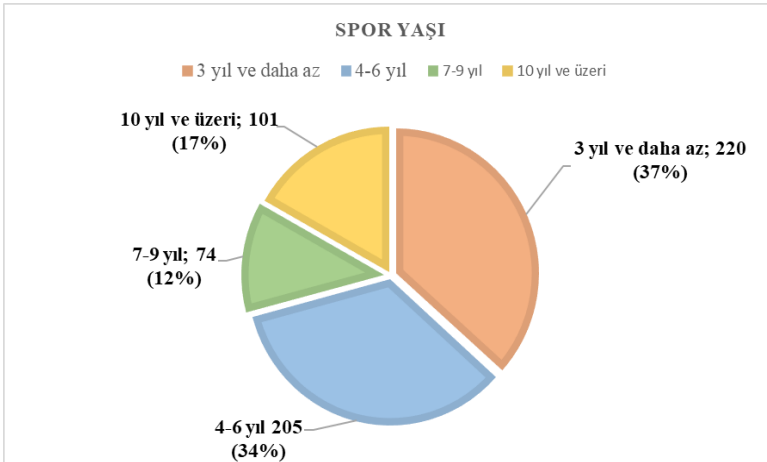
Şekil 2: Cinsiyet Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 3 araştırmaya katılanların yaşının pasta grafiğini göstermektedir. İki yüz elli altı sporcu 20 yaş ve altı, 117 sporcu 21-24 yaş, 136 sporcu 24-29 yaş ve 91 sporcu da 30 yaş ve üzerinde olduğunu bildirmiştir.



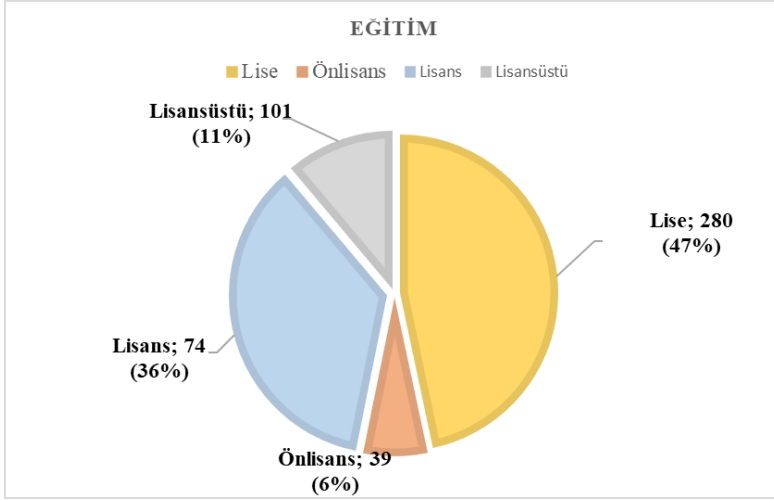
Şekil 3: Yaş Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 4 katılımcıların düzenli olarak spor yaptıkları yıla göre pasta grafiğini göstermektedir. İki yüz yirmi sporcu 3 yıl ve daha az, 205 sporcu 4-6 yıl, 74 sporcu 7-9 yıl ve 101 sporcu da 10 yıl ve üzerinde düzenli olarak spor yaptığını bildirmiştir.



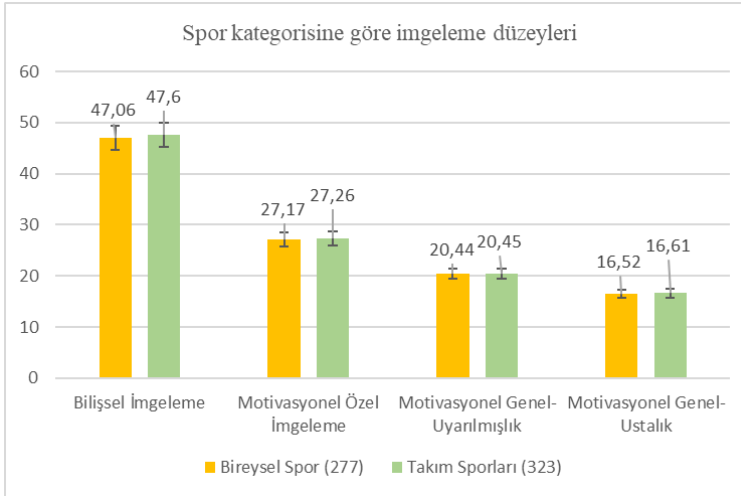
Şekil 4: Spor Yaşı Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 5 katılımcıların eğitim düzeylerine ilişkin pasta grafiğini göstermektedir. İki yüz seksen sporcu lise, 39 sporcu ön lisans, 74 sporcu lisans ve 101 sporcu da lisansüstü mezunu olduğunu bildirmiştir.



Şekil 5: Eğitim Değişkeni Frekans Dağılımı

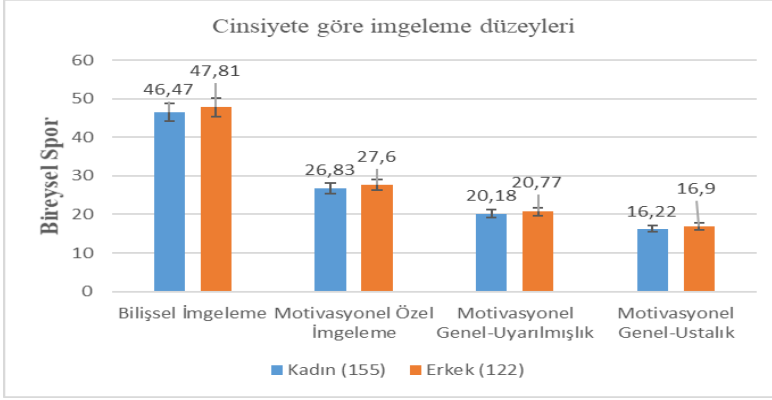
Araştırmanın ana değişkenine ait karşılaştırmalı betimleyici analizleri aşağıda sütun grafikleriyle gösterilmiştir.



Şekil 6: Spor Kategorisine göre Sporcuların İmgeleme Düzeyleri

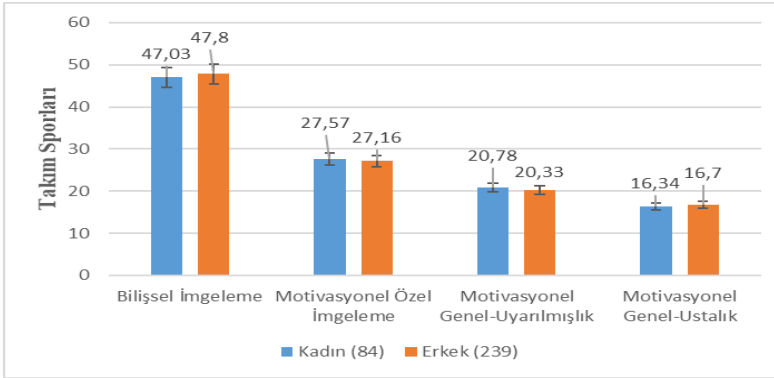
Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Bilişsel İmgeleme ($t = .631$; $p = .528$), Motivasyonel Özel İmgeleme ($t = .174$; $p = .862$), Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık ($t = .010$; $p = .992$) Motivasyonel Genel-Ustalalık ($t = .290$; $p = .772$).

Şekil 6 incelendiğinde katılımcıların spor kategorilerine göre imgeleme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$). Katılımcıların spor kategorilerine göre imgeleme türleri incelendiğinde takım sporlarıyla ilgilenen katılımcıların imgeleme puanlarının bütün alt boyutlarda daha yüksek bir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların imgeleme becerilerinin bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.



Şekil 7: Cinsiyete göre Bireysel Sporcuların İmgeleme Düzeyleri

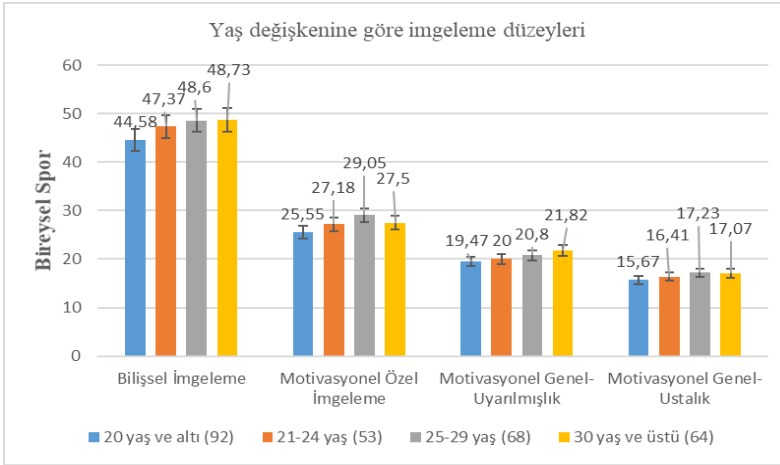
Not: * $p<0,05$, ** $p<0,01$; Bilişsel İmgeleme ($t=1,050$; $p=295$), Motivasyonel Özel İmgeleme ($t=1,004$; $p=316$), Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık ($t=.918$; $p=.359$) Motivasyonel Genel-Ustalık ($t=1,535$; $p=.126$).



Şekil 8: Cinsiyete göre Takım Sporcularının İmgeleme Düzeyleri

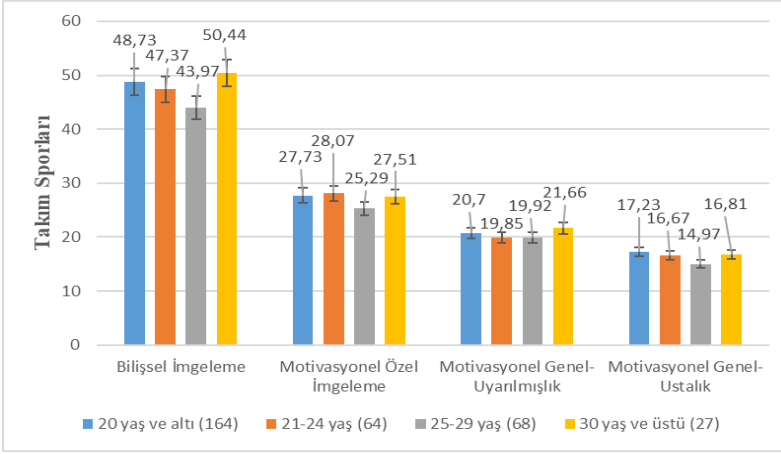
Not: * $p<0,05$, ** $p<0,01$; Bilişsel İmgeleme ($t=.580$; $p=562$), Motivasyonel Özel İmgeleme ($t=-.484$; $p=629$), Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık ($t=-.688$; $p=.492$) Motivasyonel Genel-Ustalık ($t=.738$; $p=.461$).

Şekil 7 ve 8 incelendiğinde bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların cinsiyetine göre imgeleme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Ancak bireysel sporcuların cinsiyetine göre imgeleme türleri incelendiğinde erkeklerin imgeleme becerilerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Takım sporcularının imgeleme puanlarını incelediğimizde erkeklerin bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel-ustalık becerilerinin kadınlara göre yüksek olduğu görülürken, kadınların motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık becerilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Takım sporlarıyla ilgilenen kadınların imgeleme beceri puanları bireysel sporla ilgilenen kadın sporculara göre daha yüksek olduğu görülürken, takım sporlarıyla ilgilenen erkeklerin imgeleme beceri puanları bireysel sporla ilgilenen erkeklere göre daha düşüktür.



Şekil 9: Yaşa göre Bireysel Sporcuların İmgeleme Düzeyleri

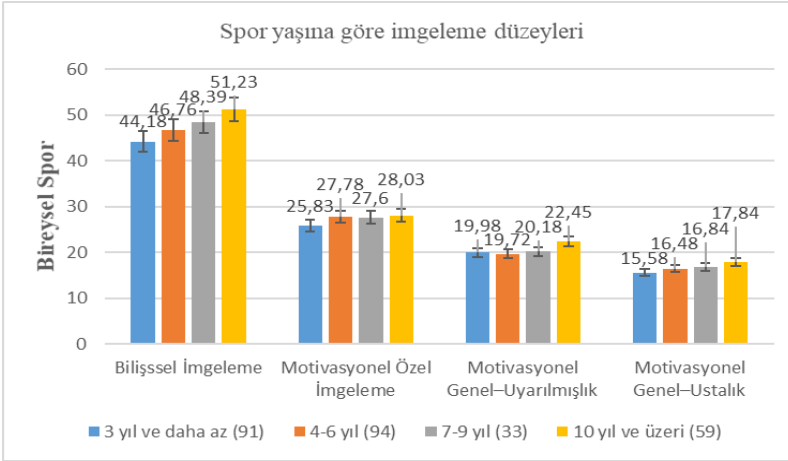
Not: $*p<0,05$, $**p<0,01$; Bilişsel İmgeleme ($F=2.802$; $p=040$; 20 yaş ve altı→30 yaş ve üstü), Motivasyonel Özel İmgeleme ($F=4.236$; $p=006$; 20 yaş ve altı →24-26 yaş), Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık ($F=2.732$; $p=.044$; 20 yaş ve altı →24-26 yaş) Motivasyonel Genel-Ustalık ($F=3.108$; $p=.027$; 20 yaş ve altı →30 yaş ve üstü).



Şekil 10: Yaşa göre Takım Sporcularının İmgeleme Düzeyleri

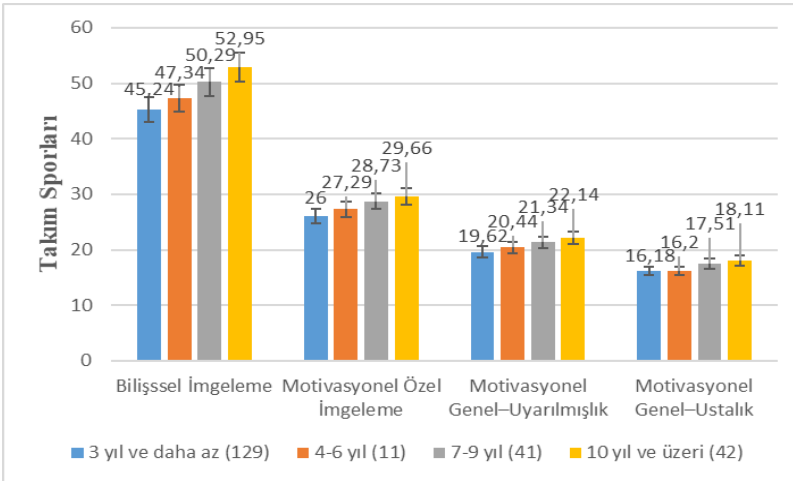
Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Bilişsel İmgeleme ($F=4.159$; $p=0.007$; 20 yaş ve altı→24-26 yaş), Motivasyonel Özel İmgeleme ($F=2.640$; $p=0.050$; 20 yaş ve altı→24-26 yaş), Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık ($F=1.142$; $p=.332$) Motivasyonel Genel-Ustalık ($F=5.809$; $p=.001$; 20 yaş ve altı→24-26 yaş).

Şekil 9 ve 10 incelendiğinde bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların yaşına göre imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Özellikle bireysel sporlarla ilgilenen 20 yaşın altındaki sporcuların daha ileri yaşta olan sporculara göre imgeleme beceri puanlarının nispeten daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bireysel sporcularının yaşları arttıkça bilişsel imgeleme puanlarının arttığı görülürken, takım sporcularının yaşları arttıkça bilişsel imgeleme düzeylerinde bir düşüş gözlemlenmiş, ancak 30 yaşın üzerinde olan sporcuların bilişsel imgeleme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.



Şekil 11: Spor Yaşına göre Bireysel Sporcuların İnceleme Düzeyleri

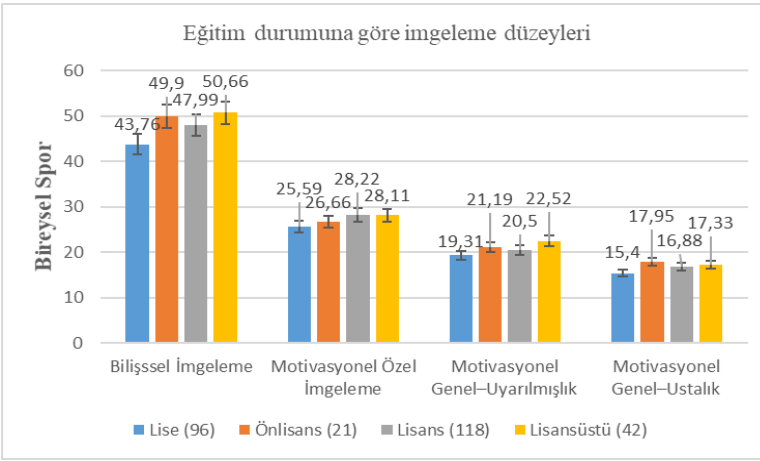
Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Bilişsel İnceleme ($F = 5.881$; $p = 0.01$; 3 yıl ve daha az \rightarrow 10 yıl ve üzeri), Motivasyonel Özel İnceleme ($F = 2.099$; $p = 0.101$), Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık ($F = 3.745$; $p = 0.012$; 3 yıl ve daha az, 6-8 yıl \rightarrow 10 yıl ve üzeri) Motivasyonel Genel-Ustalık ($F = 4.904$; $p = 0.002$; 3 yıl ve daha az \rightarrow 10 yıl ve üzeri).



Şekil 12: Spor Yaşına göre Takım Sporcularının İnceleme Düzeyleri

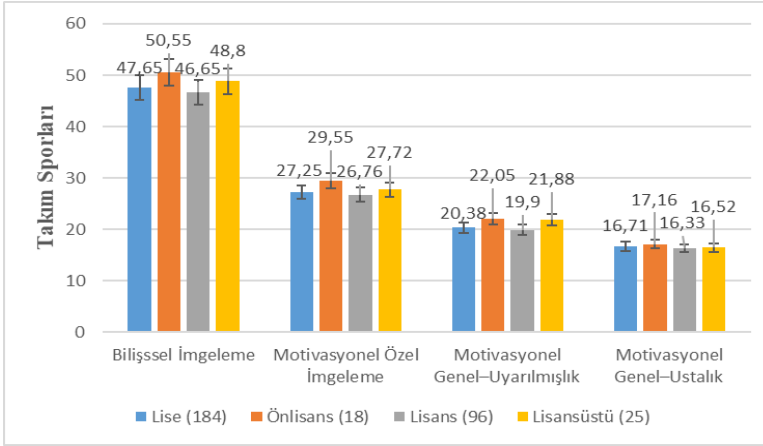
Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Bilişsel İnceleme ($F = 7.152$; $p = 0.000$; 3 yıl ve daha az \rightarrow 7-9 yıl, 10 yıl ve üzeri), Motivasyonel Özel İnceleme ($F = 4.181$; $p = 0.006$; 3 yıl ve daha az \rightarrow 10 yıl ve üzeri), Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık ($F = 3.059$; $p = 0.028$; 3 yıl ve daha az \rightarrow 10 yıl ve üzeri) Motivasyonel Genel-Ustalık ($F = 3.907$; $p = 0.009$; 3 yıl ve daha az \rightarrow 10 yıl ve üzeri).

Şekil 11 ve 12 incelendiğinde bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların spor yaşına göre de imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Özellikle bireysel sporlarla ilgilenen 20 yaşın altındaki sporcuların daha ileri yaşta olan sporculara göre imgeleme beceri puanlarının nispeten daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bireysel sporcularının yaşları arttıkça bilişsel imgeleme puanlarının arttığı görülürken, takım sporcularının yaşları arttıkça bilişsel imgeleme düzeylerinde bir düşüş gözlemlenmiş, ancak 30 yaşın üzerinde olan sporcuların bilişsel imgeleme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Genel olarak ise spor yaşı yüksek olan takım sporcularının imgeleme beceri puanları bireysel sporculara göre daha yüksektir.



Şekil 13: Eğitim Durumuna göre Bireysel Sporcuların İmgeleme Düzeyleri

Not: * $p<0,05$, ** $p<0,01$; Bilişsel İmgeleme ($F=6,003$; $p=0,01$; lise→lisans, lisansüstü), Motivasyonel Özel İmgeleme ($F=3,536$; $p=.015$; lise→lisans), Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık ($F=3,840$; $p=.015$; lise→lisansüstü) Motivasyonel Genel-Ustalık ($F=5,416$; $p=.001$; lise→önlisans, lisans, lisansüstü).



Şekil 14: Eğitim Durumuna göre Takım Sporcularının İmgeleme Düzeyleri

Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Bilişsel İmgeleme ($F = .847$; $p = .469$), Motivasyonel Özel İmgeleme ($F = .938$; $p = .423$), Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık ($F = 1.592$; $p = .191$) Motivasyonel Genel-Ustalık ($F = .339$; $p = .797$).

Şekil 13 ve 14 incelendiğinde bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların eğitim durumuna göre imgeleme beceri puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülürken ($p < 0,05$), takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların eğitim durumuna göre imgeleme beceri puanları arasından anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). Lisans ve lisansüstü mezunu bireysel sporcuların lise mezunu olan sporculara göre imgeleme beceri puanlarının nispeten daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Buna karşın lise ve ön lisans mezunu olan takım sporcularının imgeleme beceri puanlarının ise lisans ve lisansüstü sporculara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Genel olarak eğitim durumuna göre takım sporcularının imgeleme beceri puanları bireysel sporculara göre daha yüksektir.

SONUÇ

Bu çalışmada, farklı branşlarda bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların imgeleme türleri ve düzeylerinin ortaya çıkarılması ve karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre katılımcıların spor kategorilerine göre imgeleme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($p > 0,05$). Katılımcıların spor kategorilerine göre imgeleme türleri incelendiğinde takım sporlarıyla ilgilenen katılımcıların imgeleme puanlarının bütün alt boyutlarda daha yüksek bir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların imgeleme becerilerinin bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu

söylenbilir. Bireysel sporcuların imgelemeyi, çoğunlukla kendi performanslarına odaklanarak mükemmel performans hedeflerini gerçekleştirmek için kullandıkları; takım sporcularının ise takımın başarısına yönelik olarak takım stratejilerin anlamak, takım arkadaşlarıyla etkili iletişim kurmak için kullandıkları düşünüldüğünde araştırmada elde edilen sonucun beklenen yönde olduğu söylenbilir. Nitekim Gregg ve Hall (2006) çalışmalarında bireysel ve takım sporu yapan sporcuların ortalamaları arasında fark olduğunu ortaya koymuştur. Ancak Şahin (2014)'in çalışma bulguları araştırma bulgularının aksini ortaya koymuştur.

Bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların cinsiyetine göre imgeleme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Ancak bireysel sporcuların cinsiyetine göre imgeleme türleri incelendiğinde erkeklerin imgeleme becerilerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Takım sporcularının imgeleme puanlarını incelediğimizde erkeklerin bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel-ustalık becerilerinin kadınlara göre yüksek olduğu görülürken, kadınların motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık becerilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Takım sporlarıyla ilgilenen kadınların imgeleme beceri puanları bireysel sporla ilgilenen kadın sporculara göre daha yüksek olduğu görülürken, takım sporlarıyla ilgilenen erkeklerin imgeleme beceri puanları bireysel sporla ilgilenen erkeklere göre daha düşüktür. Vurgun (2010) ve Kızıldağ (2007)'in çalışmaları incelendiğinde sonuçların araştırma bulgularımızla benzer olduğu görülmektedir. Ancak Şahin (2014) ve Bayköse (2014)'nin çalışmalarında aksi yönde sonuçlar mevcuttur. Cinsiyetler arasında varolan biyolojik ve sosyo-kültürel farklılıkların neden olduğu düşünülen bu bulgu karmaşık ve çok boyutludur. Örneğin hormonal etkiler beynin işleyişinde ve karar verme süreçlerinde belirleyicidir ve dolayısıyla zihinde canlandırma becerisinde de farklılıkları beraberinde getirir. Toplumsal cinsiyet strotipleri bu farklılığın kaynağını açıklayan bir diğer neden olarak sayılabilir.

Diğer bir bulguda ise bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların yaşına göre imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Özellikle bireysel sporlarla ilgilenen 20 yaşın altındaki sporcuların daha ileri yaşta olan sporculara göre imgeleme beceri puanlarının nispeten daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bireysel sporcularının yaşları arttıkça bilişsel imgeleme puanlarının arttığı görülürken, takım sporcularının yaşları arttıkça bilişsel imgeleme düzeylerinde bir düşüş gözlemlenmiş, ancak 30 yaşın üzerinde olan sporcuların bilişsel imgeleme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların spor yaşına göre de imgeleme düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Özellikle bireysel sporlarla ilgilenen 20 yaşın altındaki sporcuların daha ileri yaşta olan sporculara göre imgeleme beceri puanlarının nispeten daha düşük olduğu

gözlemlenmiştir. Bireysel sporcularının yaşları arttıkça bilişsel imgeleme puanlarının arttığı görülürken, takım sporcularının yaşları arttıkça bilişsel imgeleme düzeylerinde bir düşüş gözlemlenmiş, ancak 30 yaşın üzerinde olan sporcuların bilişsel imgeleme puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Genel olarak ise spor yaşı yüksek olan takım sporcularının imgeleme beceri puanları bireysel sporculara göre daha yüksektir. Nitekim Özdemir (2022), Vurgun (2010), Şahin (2014)'in çalışma bulguları da araştırma bulgularımızla benzer niteliktedir. Ungelieder vd., (1989)'in çalışma bulguları ise imgeleme bakımından cinsiyetler arasında fark bulunmadığına yönündedir. Ancak imgeleme becerisinin yaşla birlikte gelişmesi; sporcu tarafından performansta ustalığın sağlanması, motivasyonun, özgüvenin gelişmesi, zihinsel başa çıkma ve problem çözme becerilerinin kullanımı konusunda ustalık kazanma, denemekten ve başarısızlıktan korkma davranışında azalmanın doğal bir sonucu olarak karşımıza çıktığı düşünüldüğünde araştırma bulgusunun nedeni çok daha iyi anlaşılacaktır.

Araştırmanın son bulgusunda bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların eğitim durumuna göre imgeleme beceri puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülürken ($p<0,05$), takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların eğitim durumuna göre imgeleme beceri puanları arasından anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Lisans ve lisansüstü mezunu bireysel sporcuların lise mezunu olan sporculara göre imgeleme beceri puanlarının nispeten daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Buna karşın lise ve ön lisans mezunu olan takım sporcularının imgeleme beceri puanlarının ise lisans ve lisansüstü sporculara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Genel olarak eğitim durumuna göre takım sporcularının imgeleme beceri puanları bireysel sporculara göre daha yüksektir.

Eğitim durumu sporcunun bilişsel yeteneklerinde, konsantrasyon ve dikkatinde, canlandırma yeteneğinde, teknik bilgi, öğrenme çabası gibi daha birçok faktör üzerinde belirleyicidir. Dolayısıyla adeta bireysel performansın geliştirilmesinin anahtarıdır. Eğitim durumunun bireysel sporlardaki görünürlüğü çok daha yüksektir. Bu nedenle bireysel sporcuların imgeleme becerisi bakımından belirleyicidir. Oysa takım sporlarında takımın her üyesine ait birçok faktör hem performans bakımından hem de imgeleme becerisi bakımından komplike bir etki yaratır. Takımın başarısı sporcu üzerinde başarı baskısını azaltırken imgeleme gibi çalışmalara atfedilen değeri ve çabayı da azaltmaktadır. Bu nedenle çalışmada bireysel spor yapanlarda imgeleme becerisinin daha yüksek bulunduğu söylenebilir. Farklı çalışmaların bulguları da bunu destekler niteliktedir (Mulder, vd., 2009; Guillot & Collet, 2005; Rozand, vd., 2015; Cumming, vd., 2013).

REFERANSLAR

- Aslan, V. (2014). *Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, E., Kılıç, Çakmak, E., Demirel, F., & Karadeniz, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Pegem A Yayınları.
- Cumming, J., ve Williams, S. E. (2013). Introducing the revised applied model of deliberate imagery use for sport, dance, exercise, and rehabilitation. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, 82(82), 69–81.
- Esenkaya, A., ve Ulukan M. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarında akademik özyeterlilik ve hedef yöneliminin incelenmesi. *INSAC Scientific Researches in Social, Humanities and Sport Sciences* (pp. 233-247). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Gregg M., ve Hall C. (2006) Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sport Sciences* 24, 961–971.
- Guillot, A., & Collet, C. (2005). Contribution from neurophysiological and psychological methods to the study of motor imagery. *Brain Research Reviews*, 50(2), 387-397.
- Hall, C. R., Mack, D. E., Paivio, A., & Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Hall, C.R., Mack, D., Paivio A., ve Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Isaac, A. R., & Marks, D. F. (1194). Individual differences in mental imagery experience: Developmental changes and specialization. *British Journal of Psychology*, 85(4), 479-500.
- Jones L, Stuth G. (1997). The uses of mental imagery in athletics: An overview. *Applied and Preventative Psychology*, 6, 101-115.
- Karaca, R. ve Karaca S. Ergenlerde Bağımlılık ve Spora Yönelik Tutum INSAC Scientific Researches in Social, Humanities and Sport Sciences. Ankara: Duvar Kitaplığı, 213-226.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kızıldağ, E., & Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.
- Koçel, T. (2003). *İşletme yöneticiliği*. İstanbul, Beta Yayınları.

- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lequerica, A., Rapport, L., Axelrod, B. N., Telmet, K., & Whitman, R. D. (2002). Subjective and objective assessment methods of mental imagery control: Construct validations of self-report measures. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 24(8), 1103-1116.
- Morgan, C. T. (1999). *Psikolojiye giriş* (Çeviren: S. Karakaş). Ankara: Hacettepe Psikoloji.
- Mori, S. Ohtni, Y., & Imanaka, K. (2002). Reaction times and anticipatory skills of karate athletes. *Human Movement Science*, 213-230.
- Mulder, T., Zijlstra, S., Zijlstra, W., ve Hochstenbach, J. (2004). The role of motor imagery in learning a totally novel movement. *Experimental Brain Research*, 154, 211-217.
- Özdemir, N. (2019). The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies*, 7(10), 47-57.
- Özdemir, N. (2022). Elit sporcularda imgeleme. Editör B. Tunçsiper, *Sağlık Bilimlerinde Multidisipliner Yaklaşımlar-4* (pp. 151). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Rozand, V., Lebon, F., Papaxanthis, C., ve Lepers, R. (2015). Effect of mental fatigue on speed-accuracy trade-off. *Neuroscience* 297, 219-230.
- Şahin, F. (2014) *Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı, Burdur
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th Ed.). Boston, Ma: Pearson.
- Tekin, M., ve Ulukan M. (2020) Okçuların imgeleme becerileri ile dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(4), 3099-3110.
- Tiryaki, E. ve Tiryaki, M.Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 12-23.
- Ulukan, H., ve Esenkaya, A. (2020). Üniversite super lig güreş takımı öğrencilerinin olumlu duygu düzenleme güçlüğü ve hedef bağlılığının incelenmesi. *Recent Advances - Education and Sport Researches* (pp. 71-84). Ankara: Gece Kitaplığı.

- Ulukan, H.; Şahinler, Y. & Ulukan, M. (2020). Futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi: Ankara örneği. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(60), 1431-1444.
- Ulukan, M. (2020). Güreşçilerde tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(29), 1284-1295.
- Ulukan, M. ve Özdemir, N. (2021). Okçularda dikkat ve performansın incelenmesi. *Journal of History School*, 54, 3637-3657.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

16. BÖLÜM

Sporcu Kimliği ve Sportif Özgüven

Mahmut ULUKAN¹

Aslı ESENKAYA²

¹ Dr.; Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor mhmtnlkn@gmail.com ORCID No: 0000-0003-3623-395X

² Öğr. Gör.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Meslek Yüksekokulu asli.esenkaya@adu.edu.tr ORCID No: 0000-0001-7574-0618

ÖZET

Bu araştırmanın amacı farklı branşlardaki (atletizm, basketbol, futbol, tenis, voleybol) sporcuların sporcu kimlik algıları ve sportif özgüven düzeylerinin ortaya çıkarılması ve karşılaştırılmasıdır. Bu yönüyle çalışma betimleyici tarama modelinin özelliklerini taşımaktadır. Tümdengelimci bir yaklaşım üzerine konumlanan bu çalışmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Aydın ilinde farklı spor dallarıyla ilgilenen sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, ulaşılması en kolay katılımcılardan başlanarak, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini ise 264 (%62,3) erkek, 160 (%27,7) kadın, 424 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sporcu Kimliği Ölçeği ve Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 25.00 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde frekanslar alındıktan sonra normallik testi ve verilerin güvenilirliği için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir ($\pm 1,5$). Verilerin analizinde Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, t-testi ve anova testi istatistik teknikleri kullanılmıştır. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında karşılandığını belirlemek için varyansların homojenliği koşulunun sağlandığı durumlarda Bonferroni testi, homojenliğin sağlanmadığı durumlarda ise Tamhane testi kullanıldı. Araştırmaya katılım gösteren sporcuların sporcu kimlik düzeyi spesifik olarak sosyal kimlik, sporla sınılanmışlık, olumsuz duyusallık ve genel olarak sporcu kimliği puan ortalamalarına göre orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların sportif özgüven düzeyi ise almış oldukları puan ortalamasına göre orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların sporcu kimlik düzeyi branşlara göre karşılaştırıldığında sırasıyla atletizm (27,14); tenis (26,64); basketbol (25,52); voleybol (24,82) ve futbol (24,21) şeklindedir. Sportif özgüven düzeyi ise atletizm (48,17); tenis (47,13); futbol (46,94); basketbol (45,65) ve voleybol (44,31) şeklindedir. Buna göre atletizm sporcularının sporcu kimlik algıları ve sportif özgüven düzeylerinin diğer branştaki sporculara göre daha yüksektir. Erkek sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeyleri kadın sporculara göre daha yüksektir. Araştırmanın diğer bir bulgusunda sporcuların spor yılları arttıkça sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeylerinin arttığı görülmüştür. Antrenör desteğinin sporcuların kimlik algısı ve özgüven üzerinde de kısmi etkisi olduğu görülmüştür. Sonuç olarak araştırma değişkenlerinin sporcuların kimlik algısı ve özgüven düzeylerinde etkisi olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sporcu kimliği, Sportif özgüven, Kendine güven

GİRİŞ

Sporun bireysel ve toplumsal faydalarını ortaya koyan çalışmaların spor literatüründe uzun bir geçmişi vardır. İnsan vücudunu belirli hedeflere ulaşmak için eğitme fikri insanlığın varoluşu kadar eskidir. Canlılığın önemli göstergelerinden biri olan hareket, aynı zamanda beden eğitiminin de temel unsurları arasındadır (Alpman, 1972).

Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, bunları belirli bir zihinsel ve motorik düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Bir başka deyişle spor, bireyin entelektüel, ruhsal ve bedensel gelişimini ve bu unsurlar arasındaki koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur (Yetim, 2015; İşler vd., 2017; Karabulut ve Dalkılıç, 2019; Tekin vd., 2007). Spor, bireyin zihinsel, ruhsal ve fiziksel gelişimine ve bu unsurlar arasındaki iletişim ve sosyalleşmeye katkı sağlayan önemli bir sosyal faktördür (Belli vd., 2019). Spor aynı zamanda hedefe ulaşmak veya rakiple mücadele etmek için önceden belirlenmiş standartlar çerçevesinde bireysel veya toplu olarak gerçekleştirilen, seyirciye ve seyirciye keyif veren fiziksel ve zihinsel etkinlikler olarak da tanımlanmaktadır (Tanrıverdi, 2012).

Spor ve sporcu kavramları incelendiğinde başarı, başarıya ulaşma ve başarıyı etkileyen olguların bu kavramlarla yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bir sporcunun başarılı olabilmesi için onun anatomik, fizyolojik, antropometrik kapasitelerinin ve motor yeteneklerinin yanı sıra psikolojik özelliklerinin de bilinmesi gerektiği araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (Yarımkaya, 2013).

Son dönemde sporcular yoğun fiziksel ve zihinsel mücadele gerektiren spor ortamlarında başarıya ulaşmak veya mevcut başarılarını sürdürmek için büyük çaba sarf etmektedirler (Ulukan 2020). Sporda başarının sağlanmasında etkisi olduğuna inanılan temel kavramlardan biri de sporcunun performansıdır. Bu bağlamda bilim insanları uzun yıllardır sporda performansı belirleyen ve etkileyen kavramların incelenmesine önem vermişlerdir. Sporda özgüven kavramı, sporda performansı belirleyen ve etkileyen önemli psikolojik faktörlerden biri olarak görülmektedir (Vealey vd., 1998). Sportif güven, genel sosyokültürel güçlerin yanı sıra spor ve egzersiz ortamını çevreleyen spora özgü organizasyon kültürü tarafından da şekillendirilebilir. Sportif güvenin diğer kişilik özellikleri gibi birçok yönü olan çok boyutlu bir yapı olabildiği belirtilmektedir. Aslında spora katılım bireylerde fiziksel ve duygusal 'iyiliğin' temellerini atarken, takım sporları da karakter oluşumuna, arkadaşlık ilişkilerine ve sosyalleşmeye olumlu katkı sağlamaktadır (Zimbalist, 1999). Buna göre bireyin sportif özgüveninin fiziksel becerileri öğrenme ve uygulama, psikolojik

becerileri kullanma, algısal becerileri kullanma, fiziksel uygunluk düzeyinden memnun olma gibi boyutları vardır (Weinberger, 2003). Sportif faaliyetlerde bulunan bireylerin psikolojik örüntülerindeki bozulmanın sportif başarılarını olumsuz yönde etkilemesi beklenmektedir. Spor ortamında antrenörler ve sporcular sıklıkla psikolojik baskı altındadır. Dolayısıyla bu baskılar altında motor becerilerin kullanılabilmesi için psikolojik faktörlerden biri olan özgüven önemli bir yere sahiptir. Özgüveni yüksek olan sporcuların spor faaliyetlerini daha başarılı bir şekilde yürütabildikleri, özellikle özgüvenlerinin yüksek olması çerçevesinde hem takım arkadaşlarıyla uyumlarının daha yüksek olduğu hem de rakiplerine karşı üstünlük gösterdikleri söylenebilir. Bilindiği gibi sporcularda özgüvenin artırılması ve sürdürülmesi, imgelemenin en önemli ihtiyaçlarından biridir. Çünkü zihinsel yetenek sportif performans açısından son derece önemlidir (Yıldırım, 2013).

Kendine güven, kişinin başarılı olma yeteneği veya genel yeterlilik duygusudur (Michael ve Benjamin 2004). Spor, müzik, resim, topluluk önünde konuşma gibi mesleklerde bulunmak belli düzeyde özgüven gerektirir (Biçer, 1997). Burton ve Platts (2004) kendine güvenmeyi her durumda uygun ve etkili eylemde bulunmak olarak tanımlıyor. Bireyin kısmi kapasite ve yetenekleriyle hareket etmesine ve hareket etmesine neden olan inanç olarak tanımlanmaktadır. Kendine güven, psikolojik yaşamın temel unsurlarından biri olan duygusal bir ihtiyaçtır. İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden biri de kendinin farkında olabilme yeteneğidir. Kişi bir kimlik yaratır ve sonra o kimliğe değer katar. Yani insan, önce kim olduğunu belirleme, sonra da bu kimliği beğenip beğenmediğine karar verme gücüne sahiptir.

Kimlik kavramı son yıllarda çok fazla kullanılıp tartışılrsa da kavramın uzun bir geçmişi vardır. Kimlik, yaşam tarzı, fikirleri, bilgiyi özümsemesi, aktif düşünmesi, kendini tanımlaması ve eksikliklerini ifade etmesiyle canlı bir varlık olarak öznedir. Ayrıca çevresi tarafından yorumlanan ve çevresindeki insanların bahsetmesinden etkilenen bir nesnedir (Harter, 1988). Kimlik algısı sporcunun spor branşıyla doğrudan ilişkilidir. Sporcuların özellikleri arttıkça kimlik gelişimleri de artmaktadır (Horton ve Mack, 2000). Brewer, bireysel kimliğin yanı sıra spor etkinliklerine ilişkin davranışların da sporcunun kimliğini temsil ettiğini belirtmektedir. (Brewer, Van Raalte ve Linder, 1993). Bu rol, bireyin sosyal bir çerçevede diğer insanlarla devam eden ilişkiler ve sportif etkileşimler yoluyla harcama yaptığı bir sosyal ağda somutlaşmaktadır (Cornelius, 1995).

Bir sporcunun kimliği, kendine özgü imajının ve sportif rolünün benzersiz bir boyutunu tanımlayan bir süreci ifade eder ve aynı zamanda sosyal ve

şematik bir rol olarak da hizmet edebilir. Başka bir deyişle sporcunun kimliği, bilgilerin yorumlanması için bir çerçeve oluşturur ve tutarlı davranışlar için ilham kaynağı olabilir. Ayrıca sporcunun kimliği diğer insanların algıları açısından sosyal bir rol oynamaktadır. İnsanlar sizi bir sporcu olarak görüp bu rolünüz için sizi övüyorsa ve bunu içselleştiriyorsa, siz de kendinizi bir sporcu olarak tanımlıyorsunuz. Yapılacak fiziksel aktiviteler sporcunun kimliğine uygun davranışlar olacağı ve başkaları tarafından da oldukça takdir edileceği için sporcu kimliği güçlü kişilerin fiziksel aktivite davranışlarının artmasına yardımcı olacaktır. Öncelikli olarak çocukluk döneminden itibaren oluşturulacak sporcu kimliği, kişisel gelişim için gerekli olan ihtiyaçlar hiyerarşisinin önünü açacaktır ve dolayısıyla bireylerin bütünsel bir gelişim süreci geçirmesine yardımcı olacaktır. Güçlü sporcu kimliğine bürünen bireylerin topluma faydalı bireyler olmaları sağlanacaktır.

Spor ortamlarında yapılan çalışmalar, paylaşılan kimlik duygusuyla ilişkili olumlu kazanımların olduğunu göstermektedir (Ulukan vd., 2021). Sporcunun kimliğini oluşturmak ve sürdürmek birçok faktörle ilgilidir. Araştırma sonuçlarına göre bunun temelinde insanın olduğu ve araştırma grubumuzun çalışma alanımız gereği sporculardan oluştuğu dikkate alındığında araştırmanın önemi ortaya çıkacaktır. Araştırma, sporcu kimliği ile sürekli sportif özgüven arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması açısından da önem taşıyor. Yapacağımız bu çalışmada, güçlü bir sporcu kimliğinin kazanımları açısından sporcuların sportif özgüvenleri ile sporcu kimliği arasındaki ilişkinin ortaya konulması araştırmanın problem durumunu oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma farklı branşlarda spor yapan bireylerde sporcu kimliği ve sportif özgüvenin belirlenmesi ve gruplar arasındaki farklılığın incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu yönüyle çalışma betimleyici araştırma modelinin özelliklerini taşımaktadır. Tümdengelimci bir yaklaşım üzerine konumlanan bu çalışmada anket ana veri toplama aracıdır. Anket modelinde yapılan araştırmalar büyük kitlelerin özelliklerini açıklamaya çalışan araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2012).

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Aydın ilinde farklı spor branşlarıyla ilgilenen sporcular oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığı için çalışma grubu bir örneklemeden oluşmuştur. Örnekleme, popülasyonu örnekleme sürecidir. Örnekleme için özel ve genel kurallar vardır. Ancak o zaman alınan

örneklemenin evreni temsil ettiği kabul edilebilir (Karasar, 2012). Araştırmanın örnekleme, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre, ulaşılması en kolay katılımcılardan başlanarak oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmada yeterli katılımcı sayısına ulaşmak için en kolay katılımcılardan başlayarak örneklemenin tamamlandığı örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2012; Sönmez ve Alacapınar, 2011). Bu araştırmanın örneklem grubunu rastgele seçilmiş gönüllü sporcular oluşturmaktadır. Buna göre araştırmanın örneklemini 264 (%62,3) erkek, 160 (%27,7) kadın, 424 sporcu oluşturmaktadır. Veriler çevrimiçi anket yöntemi ve anket dağıtımıyla toplanmış olup, 7 katılımcının ölçekleri eksik doldurması nedeniyle araştırmaya dahil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Sporcu Kimliği Ölçeği ve Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği kullanılmıştır.

Sporcu Kimliği Ölçeği (SKÖ)

Brewer ve Cornelius (2001) tarafından bireylerin sporcu kimlik algılarını belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek, Öztürk ve Koca (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 7 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır: *Sosyal Kimlik*, *Sporla Sınırlanmışlık* ve *Olumsuz Duyuşsallık*. Sporunun kimlik algısının güçlülüğü ölçekten alınan toplam puanla belirlenmektedir. *Sosyal Kimlik* alt boyutu, bireyin sporcu rolleri açısından kendini değerlendirme düzeyini ölçmeyi, *Sporla Sınırlanmışlık* alt boyutu sporunun spor aktivitelerine katılımıyla oluşan öz değer düzeyini ölçmeyi, *Olumsuz Duyuşsallık* alt boyutu ise bireyin sporda istenmeyen durumlarda yaşadığı olumsuz duygu düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 7'li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan sporunun kimliğinin güçlü olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı 83'tür.

Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ)

Sporcuların yeteneklerine ilişkin yeterlik inancını ifade etmek amacıyla Vealey (1986) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yıldırım (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçekten toplam puan alınarak sporunun özgüven düzeyinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Ölçek Likert tipi olup maddeler 1'den 9'a kadar sıralanmaktadır. Düşük puan 1, 2 ve 3, orta puan 4, 5, 6, yüksek puan ise 7, 8 ve 9'dur. Alınan yüksek puan ölçekten sporunun

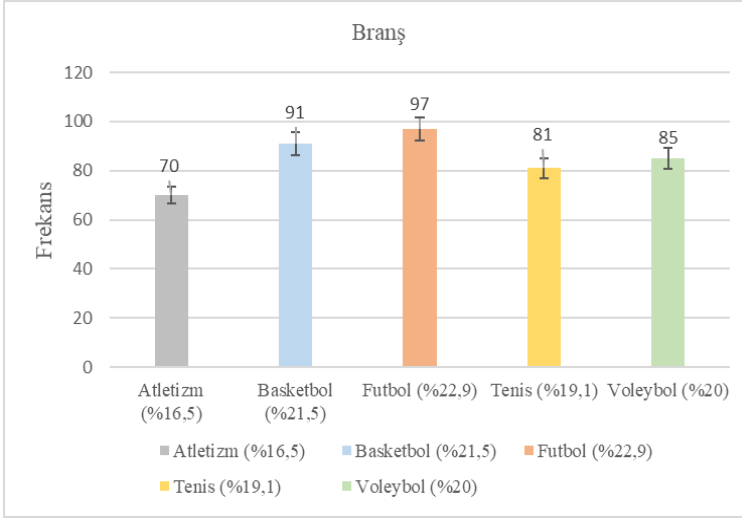
özgüveninin güçlü olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmanın iç tutarlılık katsayısı 88'dir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS 25.00 istatistik paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada 0,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Sporcuların kimlik algılarını ve sportif özgüvenlerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı analizlerden yararlanılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistiksel analizinde frekans (f), yüzde (%) ve ağırlıklı ortalama değerleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde frekanslar alındıktan sonra verilerin güvenilirliği için normallik testi ve Cronbach Alpha analizi yapılmıştır. Sporcu Kimlik Ölçeği'nin normallik testleri sonucunda çarpıklık (-.853) ve basıklık (.526) elde edilmiş; Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği'nde çarpıklık (-.239) ve basıklık (.840) olduğu belirlendi. Tabachnick ve Fidell (2013) $\pm 1,5$ arasındaki çarpıklık ve basıklık değerlerinin normallik göstergesi olduğunu belirtmiştir. Buna göre veriler normal dağılım göstermiştir. Gruplar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla eşleştirilmiş gruplarda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla olan gruplarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulandı. ANOVA ile belirlenen istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında karşılandığını belirlemek için varyansların homojenliği koşulunun sağlandığı durumlarda Bonferroni testi, homojenliğin sağlanamadığı durumlarda ise Tamhane testi kullanıldı.

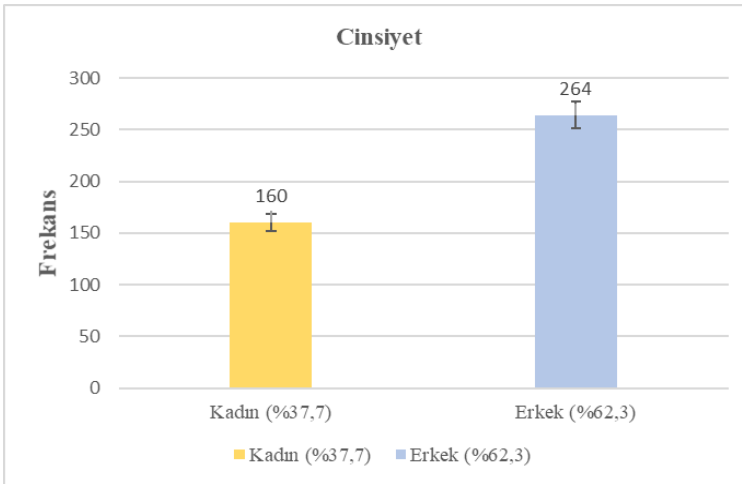
BULGULAR

Şekil 1’de 70’i atletizm (%16,5), 91’i basketbol (%21,5), 97’si futbol (%22,9), 81’i tenis (%19,1) ve 85’i voleybol (%20) toplam 424 sporcu sayısı için bir çubuk grafik verilmiştir.



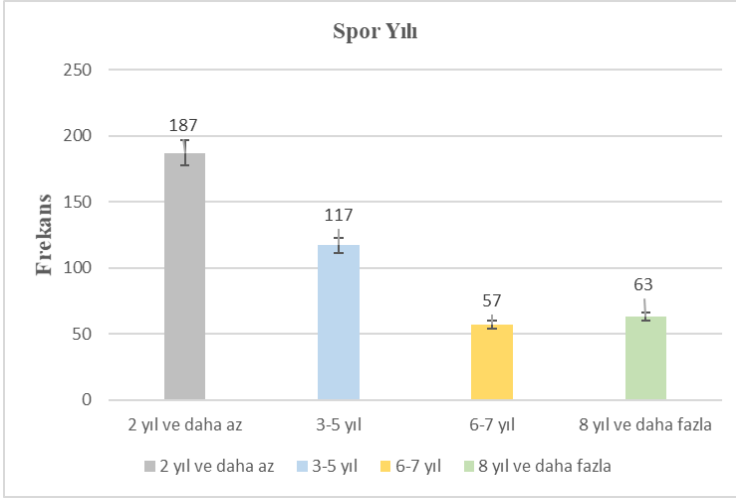
Şekil 1: Spor Branşları Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 2’de 160’ı kadın (%37,7) ve 264’ü erkek (%62,3) olmak üzere toplam 424 katılımcı sayısı için bir çubuk grafik verilmiştir.



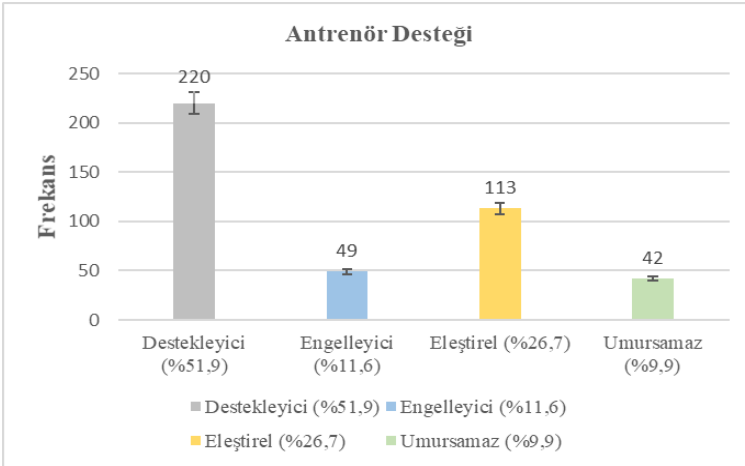
Şekil 2: Cinsiyet Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 3 katılımcıların spor yıllarının çubuk grafiğini göstermektedir. Yüz seksen yedi sporcu 2 yıl ve daha az, 117 sporcu 2-5 yıl, 57 sporcu 6-7 yıl ve 63 sporcu da 8 yıl ve daha fazla düzenli olarak spor yaptığını bildirmiştir.

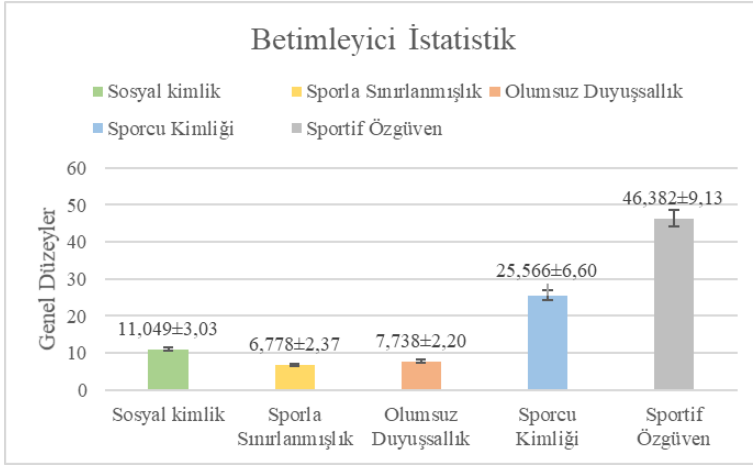


Şekil 3: Spor Yılı Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 4 katılımcıların antrenörlerinin desteğine ilişkin çubuk grafiğini göstermektedir. İki yüz yirmi sporcu antrenörünün destekleyici, 49 sporcu engelleyici, 113 sporcu eleştirel ve 42 sporcu da umursamaz olduğunu bildirmiştir.

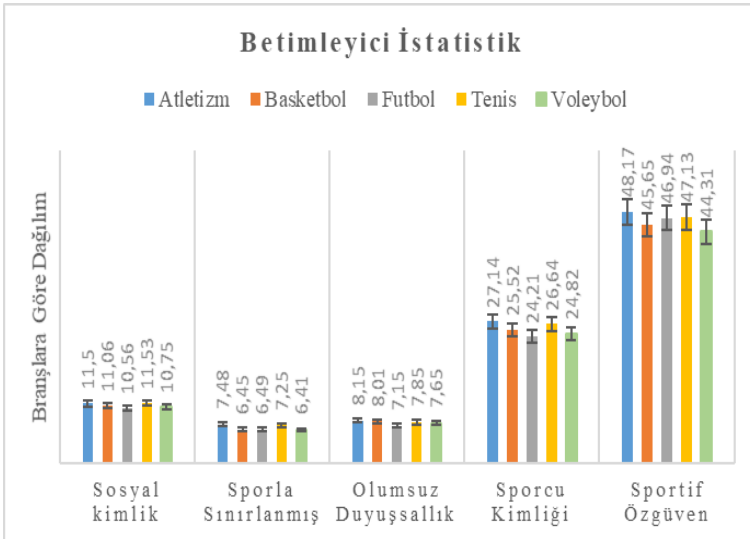


Şekil 4: Antrenör Desteği Değişkeni Frekans Dağılımı



Şekil 5: Spor Kategorisine göre Sporcu Kimliği ve Sportif Özgüven Düzeyleri

Şekil 5'te katılımcıların sporcu kimlik düzeyi; spesifik olarak sosyal kimlik ($\bar{x}=11,049$; $Ss=3,03$); sporla sınırlanmışlık ($\bar{x}=6,778$; $Ss=2,37$); olumsuz duyuşsallık ($\bar{x}=7,738$; $Ss=2,20$) ve genel olarak sporcu kimliği ($\bar{x}=25,566$; $Ss=6,60$) puan ortalamalarına göre orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sportif özgüven düzeyi; almış oldukları ($\bar{x}=46,382$; $Ss=9,13$) puan ortalamasına göre orta seviyede olduğu belirlenmiştir.

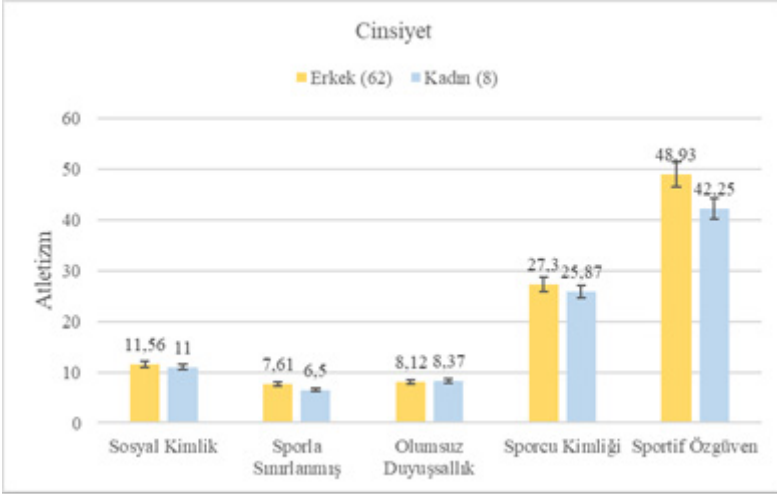


Şekil 6: Branşa göre Sporcu Kimliği ve Sportif Özgüven Düzeyleri

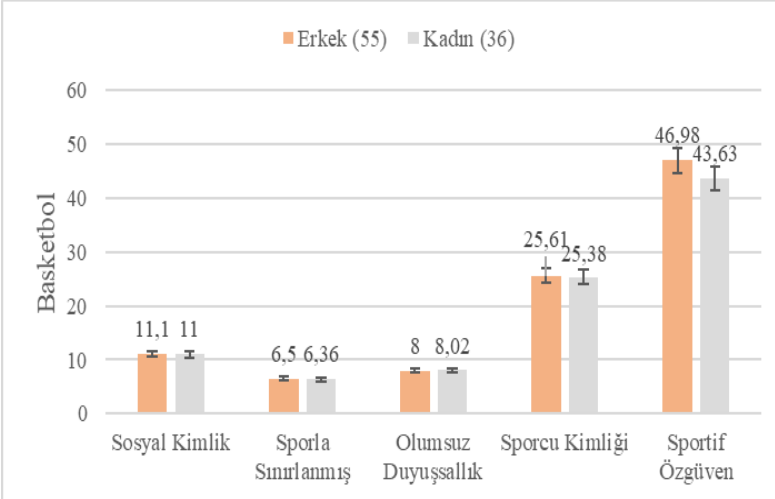
Şekil 6 incelendiğinde katılımcıların sporcu kimlik düzeyi branşlara göre karşılaştırıldığında sırasıyla atletizm (27,14); tenis (26,64); basketbol (25,52);

voleybol (24,82) ve futbol (24,21) şeklindedir. Sportif özgüven düzeyi branşlara göre karşılaştırıldığında ise atletizm (48,17); tenis (47,13); futbol (46,94); basketbol (45,65) ve voleybol (44,31) şeklindedir. Buna göre atletizm sporcularının sporcu kimlik algıları ve sportif özgüven düzeylerinin diğer branştaki sporculara göre daha yüksektir.

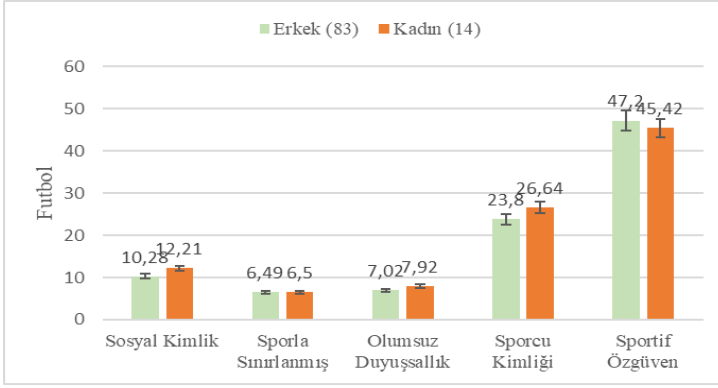
Şekil 7: Cinsiyete göre Sporcu Kimliği ve Sportif Özgüven Düzeyleri



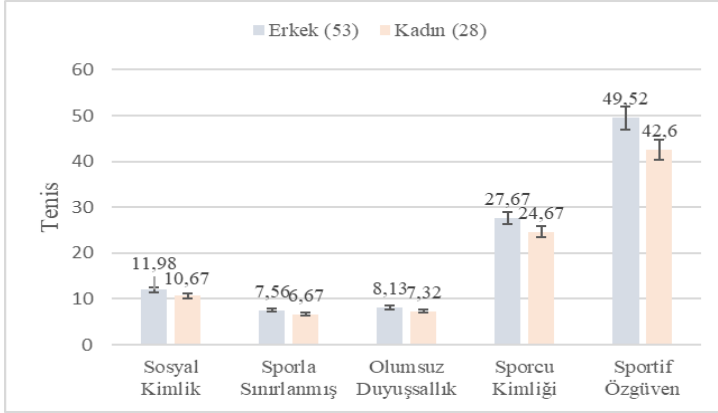
Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Sosyal Kimlik ($t = .446$; $p = .657$), Sporla Sınırlanmışlık ($t = 1.279$; $p = .205$), Olumsuz Duyuşallık ($t = -.303$; $p = .763$) Sporcu Kimliği ($t = .558$; $p = .579$), Sportif Özgüven ($t = 2.498$; $p = .015$).



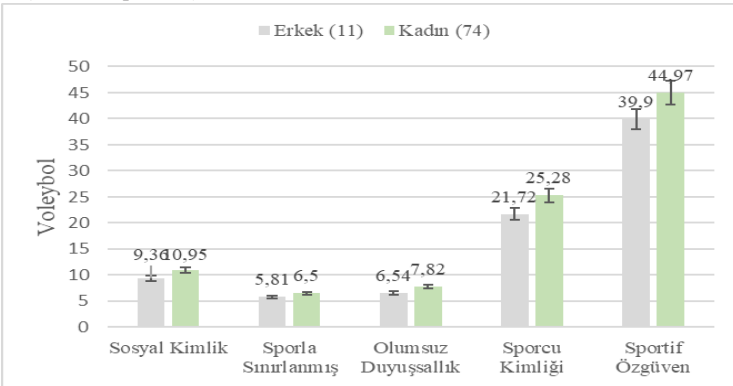
Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Sosyal Kimlik ($t = .168$; $p = .867$), Sporla Sınırlanmışlık ($t = .278$; $p = .782$), Olumsuz Duyuşallık ($t = -.062$; $p = .950$) Sporcu Kimliği ($t = .162$; $p = .871$), Sportif Özgüven ($t = 1.499$; $p = .137$).



Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Sosyal Kimlik ($t = -3.804$; $p = .000$), Sporla Sınırlanmışlık ($t = -.012$; $p = .991$), Olumsuz Duyuşsallık ($t = -1.679$; $p = .104$), Sporcu Kimliği ($t = -2.009$; $p = .052$), Sportif Özgüven ($t = .663$; $p = .509$).



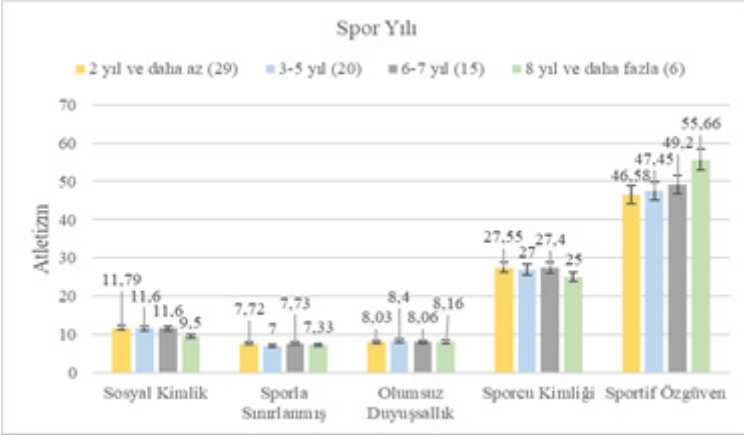
Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Sosyal Kimlik ($t = 2.404$; $p = .019$), Sporla Sınırlanmışlık ($t = 1.972$; $p = .052$), Olumsuz Duyuşsallık ($t = 2.042$; $p = .045$), Sporcu Kimliği ($t = -2.717$; $p = .008$), Sportif Özgüven ($t = 3.584$; $p = .000$).



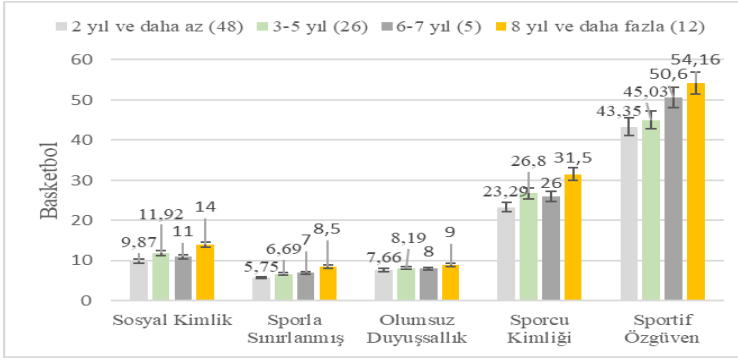
Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Sosyal Kimlik ($t = -1.771$; $p = .080$), Sporla Sınırlanmışlık ($t = -.823$; $p = .359$), Olumsuz Duyuşsallık ($t = -1.993$; $p = .050$), Sporcu Kimliği ($t = -1.949$; $p = .055$), Sportif Özgüven ($t = -1.808$; $p = .074$).

Şekil 7 incelendiğinde atletizm sporcularının cinsiyetine göre sporcu kimlik puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülürken ($p>0,05$), sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde erkek sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeyleri kadın sporculara göre daha yüksektir. Basketbolcuların cinsiyetine göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde erkek sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeyleri kadın sporculara göre daha yüksektir. Futbolcuların cinsiyetine göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde erkek sporcuların sporcu kimlik algısı kadın sporculara göre daha düşük olduğu görülürken, erkek sporcuların sportif özgüven düzeyleri kadın sporculara göre daha yüksektir. Tenisçilerin cinsiyetine göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde erkek sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeyleri kadın sporculara göre daha yüksektir. Voleybolcuların cinsiyetine göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde erkek sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeyleri kadın sporculara göre daha düşüktür.

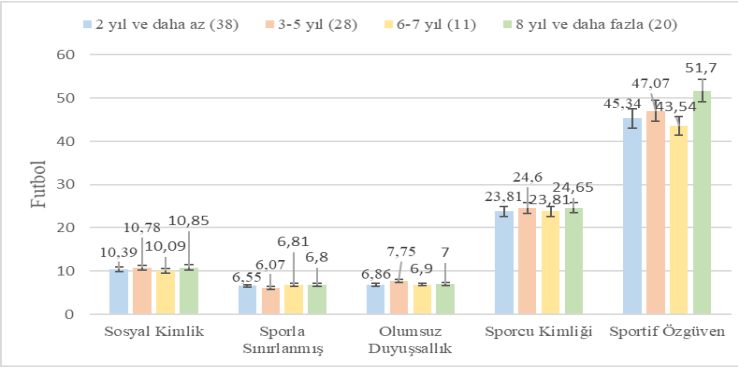
Şekil 8: Spor Yılına göre Sporcu Kimliği ve Sportif Özgüven Düzeyleri



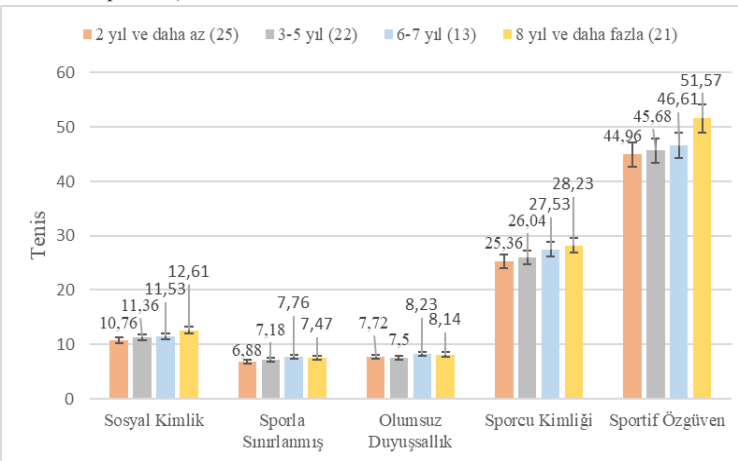
Not: * $p<0,05$, ** $p<0,01$; Sosyal Kimlik ($F=.791$; $p=.503$), Sporla Sınanmışlık ($F=.446$; $p=.721$), Olumsuz Duyuşsallık ($F=.121$; $p=.947$), Sporcu Kimliği ($F=.236$; $p=.871$), Sportif Özgüven ($F=2.880$; $p=.042$).



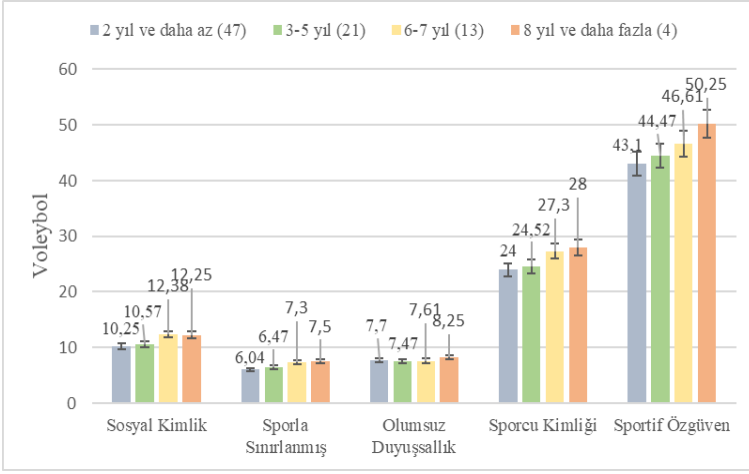
Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Sosyal Kimlik ($F = 8.838$; $p = .000$), Sporla Sınırlanmışlık ($F = 4.715$; $p = .004$), Olumsuz Duyuşsallık ($F = 1.446$; $p = .235$), Sporcu Kimliği ($F = 6.550$; $p = .000$; 2 yıl ve daha az → 3-5 yıl, 8 yıl ve daha fazla), Sportif Özgüven ($F = 4.228$; $p = .008$; 2 yıl ve daha az → 8 yıl ve daha fazla).



Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Sosyal Kimlik ($F = .771$; $p = .183$), Sporla Sınırlanmışlık ($F = .404$; $p = .750$), Olumsuz Duyuşsallık ($F = .627$; $p = .599$), Sporcu Kimliği ($F = .080$; $p = .971$), Sportif Özgüven ($F = -2.791$; $p = .045$).



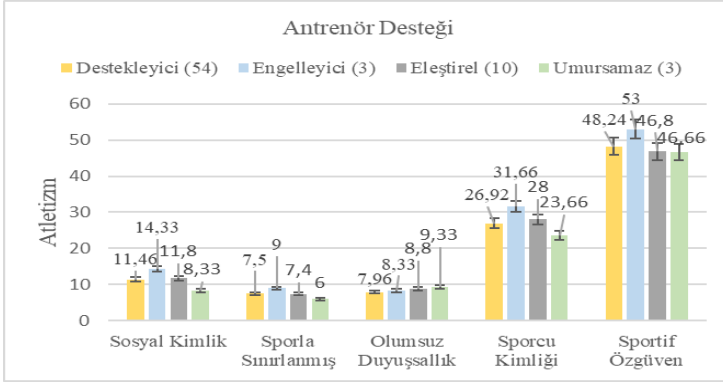
Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Sosyal Kimlik ($F = 2.490$; $p = .067$), Sporla Sınırlanmışlık ($F = .694$; $p = .558$), Olumsuz Duyuşsallık ($F = .748$; $p = .527$), Sporcu Kimliği ($F = 1.594$; $p = .198$), Sportif Özgüven ($F = -2.621$; $p = .057$).



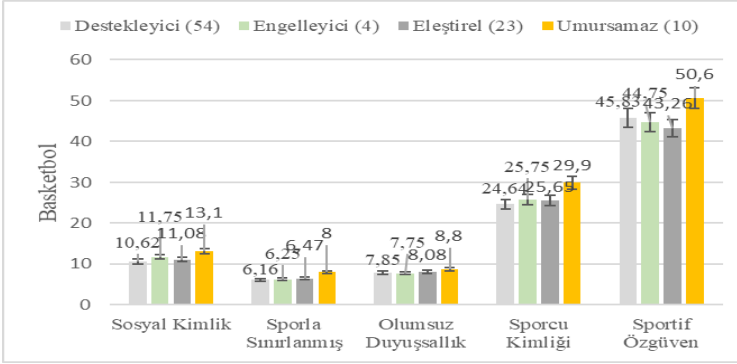
Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Sosyal Kimlik ($F=2.459$; $p=.069$), Sporla Sınırlanmışlık ($F=1.403$; $p=.248$), Olumsuz Duyuşsalılık ($F=.175$; $p=.913$), Sporcu Kimliği ($F=1.594$; $p=.197$), Sportif Özgüven ($F=1.214$; $p=.310$).

Şekil 8 incelendiğinde atletizm sporcularının spor yılına göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde spor yılı arttıkça sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeylerinin arttığı görülmüştür. Basketbolcuların spor yılına göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu farklılığın 2 yıl ve daha az→3-5 yıl, 8 yıl ve daha fazla arasında olduğu görülmüştür. Futbolcuların spor yılına göre sporcu kimlik puanları arasında anlamlı fark olmadığı görülürken ($p > 0,05$) sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu farklılığın 2 yıl ve daha az→3-5 yıl, 8 yıl ve daha fazla arasında olduğu görülmüştür. Tenisçilerin spor yılına göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde spor yılı arttıkça sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeylerinin arttığı görülmüştür. Voleybolcuların spor yılına göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde spor yılı arttıkça sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeylerinin arttığı görülmüştür.

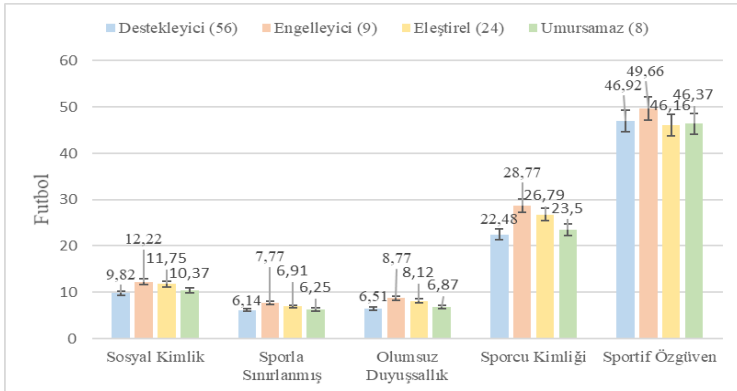
Şekil 9: Antrenör Desteğine göre Sporcu Kimliği ve Sportif Özgüven Düzeyleri



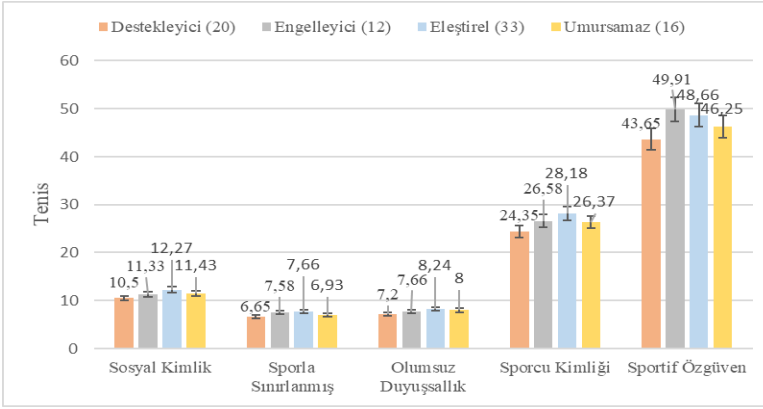
Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Sosyal Kimlik ($F = 1.689$; $p = 178$), Sporla Sınırlanmışlık ($F = 0.830$; $p = .482$), Olumsuz Duyuşsallık ($F = .746$; $p = .528$) Sporcu Kimliği ($F = .769$; $p = .516$), Sportif Özgüven ($F = .574$; $p = .634$).



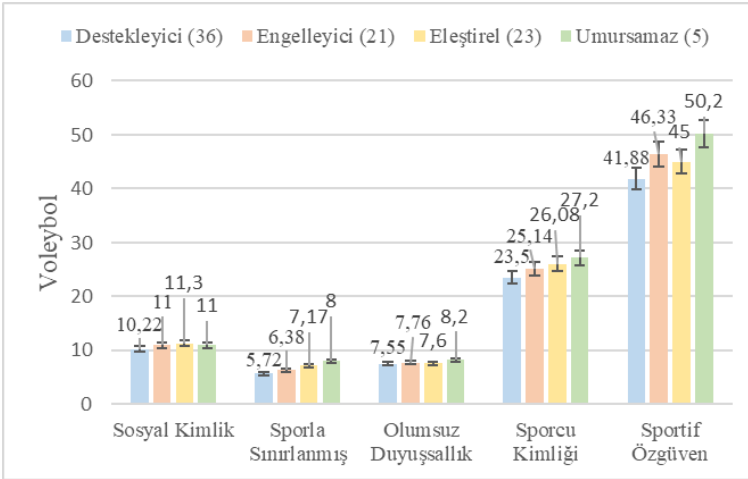
Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Sosyal Kimlik ($F = 2.037$; $p = 115$), Sporla Sınırlanmışlık ($F = 1.585$; $p = .199$), Olumsuz Duyuşsallık ($F = .615$; $p = .607$) Sporcu Kimliği ($F = 1.866$; $p = .141$) Sportif Özgüven ($F = 1.166$; $p = .328$).



Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Sosyal Kimlik ($F = 2.698$; $p = 050$), Sporla Sınırlanmışlık ($F = 1.352$; $p = .262$), Olumsuz Duyuşsallık ($F = 3.347$; $p = .022$) Sporcu Kimliği ($F = 2.836$; $p = .042$), Sportif Özgüven ($F = .320$; $p = .811$).



Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Sosyal Kimlik ($F = 2.468$; $p = 068$), Sporla Sınırlanmışlık ($F = 1.392$; $p = .252$), Olumsuz Duyuşsalılık ($F = 1.624$; $p = .191$) Sporcu Kimliği ($F = 2.712$; $p = .050$), Sportif Özgüven ($F = 1.868$; $p = .142$).



Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; Sosyal Kimlik ($F = .776$; $p = .511$), Sporla Sınırlanmışlık ($F = 2.943$; $p = .038$), Olumsuz Duyuşsalılık ($F = .169$; $p = .917$) Sporcu Kimliği ($F = 1.332$; $p = .270$), Sportif Özgüven ($F = 2.167$; $p = .098$).

Şekil 9 incelendiğinde atletizm sporcularının antrenör desteğine göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde engelleyici antrenör desteğinin sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven puanlarında yüksek olduğu görülmüştür. Basketbolcuların antrenör desteğine göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde umursamaz antrenör desteğinin sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven puanlarında yüksek olduğu görülmüştür. Futbolcuların antrenör desteğine göre sporcu kimlik puanları arasında anlamlı fark olduğu görülürken ($p < 0,05$) sportif

özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu farklılığın destekleyici→eleştirel arasında olduğu görülmüştür. Tenisçilerin antrenör desteğine göre sporcu kimlik puanları arasında anlamlı fark olduğu görülürken ($p<0,05$) sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu farklılığın eleştirel→destekleyici arasında olduğu görülmüştür. Voleybolcuların spor yılına göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde umursamaz antrenör desteğinin sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven puanlarında yüksek olduğu görülmüştür.

SONUÇ

Bu araştırmada, farklı branşlardaki (atletizm, basketbol, futbol, tenis, voleybol) sporcuların sporcu kimlik algıları ve sportif özgüven düzeylerinin ortaya çıkarılması ve karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmaya katılım gösteren sporcuların sporcu kimlik düzeyi spesifik olarak sosyal kimlik, sporla sınıranmışlık, olumsuz duyusallık ve genel olarak sporcu kimliği puan ortalamalarına göre orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların sportif özgüven düzeyi ise almış oldukları puan ortalamasına göre orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun araştırmaya katılan sporcuların üst düzey sporcu olmamasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Nitekim amatör spor kulübü sporcularında yapılan bir çalışmada sporcuların sportif özgüven düzeyleri de orta düzeyde bulunmuştur (Karabulut,2019). Ayrıca Çetinkaya (2015) ve Ulukan vd. (2021) çalışmaları da araştırma bulgularımızla uyumludur. Ancak üst düzey sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda (Öztürk vd.,2016; Frischknecht vd., 2016) sporcuların sportif özgüven düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte bazı çalışmalarda yüksek sporcu kimlik algısı yüksek sportif özgüveni ifade eden önemli bir değişken olarak bulunmuştur (Can ve Kaçay,2016;Yanar vd.,2017). Nitekim sporda kimlik gelişimi sporcunun kendini ifade etmesi, doğru kararlar vermesi ve öz güven için çok önemlidir.

Araştırmaya katılan sporcuların sporcu kimlik düzeyi branşlara göre karşılaştırıldığında sırasıyla atletizm (27,14); tenis (26,64); basketbol (25,52); voleybol (24,82) ve futbol (24,21) şeklindedir. Sportif özgüven düzeyi ise atletizm (48,17); tenis (47,13); futbol (46,94); basketbol (45,65) ve voleybol (44,31) şeklindedir. Buna göre atletizm sporcularının sporcu kimlik algıları ve sportif özgüven düzeylerinin diğer branştaki sporculara göre daha yüksektir. Futbolcuların sporcu kimlik düzeyleri düşüken sportif özgüven düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Yapılan bir çalışmada badminton sporcularının sporcu kimlik algısı düzeyleri tenis sporcularından daha yüksek bulunmuştur (Yanar

vd.,2017). Karagün (2014)'ün çalışma bulguları araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Ancak Çetinkaya (2015) ve Fahimezhad vd. (2014) 'ın çalışmalarında aksi yönde bulgular mevcuttur.

Araştırmada atletizm sporcularının cinsiyetine göre sporcu kimlik puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülürken ($p>0,05$), sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde erkek sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeyleri kadın sporculara göre daha yüksektir. Basketbolcuların cinsiyetine göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde erkek sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeyleri kadın sporculara göre daha yüksektir. Futbolcuların cinsiyetine göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde erkek sporcuların sporcu kimlik algısı kadın sporculara göre daha düşük olduğu görülürken, erkek sporcuların sportif özgüven düzeyleri kadın sporculara göre daha yüksektir. Tenisçilerin cinsiyetine göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde erkek sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeyleri kadın sporculara göre daha yüksektir. Voleybolcuların cinsiyetine göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde erkek sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeyleri kadın sporculara göre daha düşüktür. Branş bazında cinsiyete göre ortaya çıkan bu farkın branşa özgü niteliklerin yarattığı bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Nitekim toplumda yaygın olarak kadınlara özgü bir branş olarak algılanan voleybol branşında erkek sporcuların sportif kimlik algısının ve sportif özgüvenlerinin kadınlara göre daha düşük olması bunun kanıtı olarak düşünülebilir. Aynı durum basketbol branşında erkekler lehine avantaj sağlayan bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumsal cinsiyet kalıp yargıları, kadın ve erkeğe özgü biyolojik özellikler aynı zamanda branşa özgü temas ve mücadele düzeyinin ne olduğu gibi unsurların cinsiyetin belirleyici rolünün nedeni olarak düşünülmektedir. Lirgg (1991) ve Solmon vd. (2003)'nin çalışmalarında ortaya koyduğu bulgular da cinsiyete özgü algılanan branşlarda kadına ve erkeğe ilişkin sportif özgüven puanlarının aynı doğrultuda değiştiği ifade edilmiştir. Araştırma bulgularının aksine Yanar vd. (2017)'in çalışmalarında sporcu kimlik algısında cinsiyete göre fark gözlenmemiştir. Lenney (1997) ve Karabulut (2019)'un çalışmalarında ise sporcuların sportif özgüven düzeylerinin cinsiyete göre erkek sporcular lehine değiştiği gözlenmiştir.

Araştırmanın diğer bir bulgusunda atletizm sporcularının spor yılına göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde spor yılı arttıkça sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeylerinin arttığı görülmüştür. Basketbolcuların spor yılına göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bu farklılığın 2 yıl ve daha az→3-5 yıl, 8 yıl ve daha fazla arasında olduğu görülmüştür. Futbolcuların spor yılına göre sporcu kimlik puanları arasında anlamlı fark olmadığı görülürken ($p>0,05$) sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bu farklılığın 2 yıl ve daha az→3-5 yıl, 8 yıl ve daha fazla arasında olduğu görülmüştür. Tenisçilerin spor yılına göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde spor yılı arttıkça sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven düzeylerinin arttığı görülmüştür. Voleybolcuların spor yılına göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bireyin spor yılı arttıkça sportif kimliğe ilişkin algısında da değişiklikler söz konusu olur. Sporcu sosyal yaşamda bu kimliği ile yer edinir. Sosyal prestij, beğenme, takdir edilme gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılama imkanı bulur. Bu durum onun spora duyduğu bağlılığı ve sporda kendine duyduğu özgüveni de artırır. Perry & Williams (1998) ve Çetinkaya (2014) çalışmalarında spor deneyimi ile sportif özgüvenin uyumlu bir biçimde artış gösterdiği görülmüştür. Ancak Karagün (2019)'ün çalışmasında aksi yönde bulgular ortaya konulmuştur.

Araştırmanın son bulgusunda ise atletizm sporcularının antrenör desteğine göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde engelleyici antrenör desteğinin sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven puanlarında yüksek olduğu görülmüştür. Basketbolcuların antrenör desteğine göre sporcu kimlik ve sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde umursamaz antrenör desteğinin sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven puanlarında yüksek olduğu görülmüştür. Futbolcuların antrenör desteğine göre sporcu kimlik puanları arasında anlamlı fark olduğu görülürken ($p<0,05$) sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu farklılığın destekleyici→eleştirel arasında olduğu görülmüştür. Tenisçilerin antrenör desteğine göre sporcu kimlik puanları arasında anlamlı fark olduğu görülürken ($p<0,05$) sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu farklılığın eleştirel→destekleyici arasında olduğu görülmüştür. Voleybolcuların antrenör desteğine göre sporcu kimlik ve

sportif özgüven puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Spesifik olarak incelendiğinde umursamaz antrenör desteğinin sporcuların sporcu kimlik algısı ve sportif özgüven puanlarında yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonucun antrenör desteğinin sporcuların psikolojik ve duygusal deneyiminin önemli bir parçası olmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü sporcunun antrenörünün onayını ve desteğini alabilmesi onun sportif kimlik algısını olumlayan bir rol oynar ve özgüvenini, öz saygısını geliştirir. Bu sporcunun motivasyonunu, performansını arttırır.

REFERANSLAR

- Alpman, C. (1972). *Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitim ve çağlar boyu gelişimi*. İstanbul: Millî Eğitim Basımevi.
- Belli, E., Bedir, F., & Turan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (9), 89-103.
- Bıçer T. (1997). *Yaşamda ve sporda doruk performans*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Brewer, B. W., Van-Raalte, J. L., ve Linder, D. E. (1993). Athletic identity: hercules' muscles or achilles heel?. *International Journal of Sport Psychology*, (24), 237-254.
- Brewer, B.W., ve Cornelius, A.E. (2001). Norms and factorial invariance of the athletic identity measurement scale. *Academic Athletic Journal*, 15, 103–113.
- Burton K. ve Platts B. (2004). *Building Self-Confidencefor Dummies*. Chichester, West Sussex: John.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, E., Kılıç, Çakmak, E., Demirel, F., & Karadeniz, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Pegem A Yayınları.
- Çetinkaya, T. (2015) *Takım Sporlarında Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi*. (Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cornelius, A. (1995). The relationship between athletic identity, peer and faculty socialization, and college student development. *Journal of College Student Development*, (36), 560-573.
- Fahiminezhad, A., Khani, S., ve Ghasemi, A. (2014) The comparison of sport confidence (trait, state, and sports) between young athletes in individual and team sports in Shahrood city. *European Journal of Experimental Biology*, 4(3), 458-462.
- Frischknecht, G., Pesca, A. D., & Cruz, R. M. (2016). Adaptation and validation of sport confidence measure to gymnasts and football players. *Psico-USF*, 21(3), 539-549.
- Harter, S. (1988). The Construction and Conservation of the Self: James and Cooley Revisited. Editörler Lapsley, D.K., Power, F.C. *Self, Ego, and Identity* (pp. 43-70) Springer, New York.
- Horton, R., ve Mack, D. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 101-119.

- İşler, H., Dalkılıç, M., ve 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.
- Karabulut, E.O., ve Dalkılıç, M. (2019). Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Science Development*, Gece Kitaplığı, Ankara.
- Karagün E. (2014) Self-confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *International Journal of Human Sciences* 11(2), 744-53.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Lenney, E. (1977). Women's self-confidence in achievement situations. *Psychological Bulletin*, 84, 1-13.
- Lirgg, C.D. (1991) Gender Differences in self-confidence in physical activity: A metaanalysis of recent studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 294- 310.
- Michael, J. ve Benjamin, P. (2004). Chapman. psychological skills training in sport. (pp. 134- 145), University of North Texas, Denton, Texas, USA.
- Öztürk A, Bayazıt B, Gencer E. (2016) Judocuların Problem Çözme Becerilerinin Ve Sportif Güven Düzeylerinin İncelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2): 145-51.
- Öztürk, P. ve Koca, C. (2013) Sporcu Kimliği Ölçeğinin Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 1-10.
- Perry, J.D., Williams, J.M. (1998) Relationship of intensity and direction of comeditive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-70
- Solmon, M.A., Lee. A.M., Belcher, D., Harrison, L., Wells, L. (2003). Beliefs about gender appropriateness ability, and competence in psysical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22, 261-279.
- Sönmez, V., ve Alacapınar, F. G. (2011). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri* (7. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071-93.
- Tekin, M., Yıldız, M., Akyüz, M. & Uğur, O. A. (2007). Karaman yükseköğrenim kredi ve yurtlar kurumunda kalan üniversite

- öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım ve beklentilerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 121-135.
- Ulukan, M., Ulukan, H., Esenkaya, A. (2021). Ortaöğretim öğrencilerinin sporda sosyal kimlik algılarında ve spora yönelik tutumlarında demografik değişkenlerin rolü. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 7(2), 745-763.
- Esenkaya, A., Ulukan, M., ve Ulukan, H. (2021). Investigation of athlete students' social identity in sports and attitudes towards violence according to some demographic variables. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 7(2), 779-793.
- Ulukan, M. (2020). Güreşçilerde tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(29), 1284-1295.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R.S., Hayashi, S.W., Garner, H. M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sportconfidence: Conceptualization and instrument development, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(1), 54-80.
- Weinberger, R. S. (2003). *Foundation of sport and exercise psychology*, USA: Human Kinetics.
- Yanar, Ş., Kırandı, Ö., ve Can, Y. (2017). Tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi 1(1)*, 51-58.
- Yarımkaya, E. (2013). *12-14 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Zimbalist, A. (1999). *Unpaid professional: Commercialism and conflict in big-time college sports*. Princeton: Princeton University.

17. BÖLÜM

Sporda İmgeleme Türleri ve Sporcu Kimliği

Süha KARACA¹

Metin BAYRAK²

Fatih DÜLGER³

¹ Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
karaca.suha@yyu.edu.tr ORCID No: 0000-0001-5861-4003

² Doç. Dr.; Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Egzersiz ve Spor Bilimleri
mtnbyrk@gmail.com ORCID No: 0000-0001-9536-965X

³ Baş öğretmen; Ankara Anadolu lisesi, erafatih1930@gmail.com

ÖZET

Bu araştırma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin imgeleme türleri ve sporcu kimlik düzeylerine ilişkin algılarını belirlemek ve değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu yönüyle çalışma, betimsel ve ilişkisel bir tarama modeli özelliği taşımaktadır. Tümdengelimci bir yaklaşım üzerine konumlanan bu çalışmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Bu araştırmanın evrenini Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, ulaşılabildiği en kolay katılımcılardan başlanarak, kolay ulaşılabildiği örnekleme yöntemine göre oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini 226 (%58) erkek, 164 (%42) kadın ve 390 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sporda İmgeleme Envanteri ve Sporcu Kimliği Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 25.00 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde frekanslar alındıktan sonra normallik testi ve verilerin güvenilirliği için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir ($\pm 1,5$). Gruplar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla ikili gruplarda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla olan gruplarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulandı. ANOVA ile belirlenen istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında karşılandığını belirlemek için Tukey testi kullanıldı. Araştırmanın ilk bulgusunda spor bilimleri öğrencilerinin cinsiyetine göre sporda imgeleme alt boyutları ve sporcu kimliği ölçek alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Spor türüne göre sporda imgeleme becerileri ve sporcu kimliği düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Araştırmanın başka bir bulgusunda ise spor bilimleri öğrencilerinin yaş değişkenine göre sporda imgeleme alt boyutları ve sporcu kimliği ölçek alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı görülürken spor yılı değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Araştırmada spor bilimleri öğrencilerinin bölüm değişkenine göre imgeleme beceri ve sporcu kimliği puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Araştırmanın son bulgusunda spor bilimleri öğrencilerinin sporda imgeleme beceri ve sporcu kimlik düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Sonuç olarak öğrencilerin zihinde canlandırma (imgeleme) becerilerinin güçlü olması sporcu kimlik algıları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, İmgeleme, Sporda imgeleme, Sporcu kimliği

GİRİŞ

Başarının tanımlanması, başarıya ulaşılması ve başarıyı etkileyen olguların belirlenmesi spor literatüründe her zaman ilgi duyulan bir konu olmuştur. Sporda başarı kavramında etkili olduğu düşünülen önemli kavramlardan biri de sporcunun performansıdır. Bu bağlamda bilim insanları uzun yıllardır sporda performansı belirleyen ve etkileyen kavramların incelenmesine önem vermişlerdir. Bir sporcunun başarılı olabilmesi için psikolojik özelliklerinin yanı sıra fizyolojik, anatomik ve motor yeteneklerinin de bilinmesi gerektiği araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (Yarımkaya, 2013).

Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, onları belirli bir zihinsel ve motorik düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Bir başka deyişle spor, bireyin entelektüel, ruhsal ve bedensel gelişimini ve bu unsurlar arasındaki koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur (Yetim, 2015; İşler vd., 2017; Karabulut ve Dalkılıç, 2019; Tekin vd., 2007).

Canlılığın önemli göstergelerinden biri olan hareket, beden eğitiminin de temel unsurları arasındadır (Alpman, 1972). Ayrıca fiziksel aktivitenin bireyler üzerinde olumlu fizyolojik, psikolojik ve zihinsel etkileri olduğu da rapor edilmiştir (Ulukan vd., 2021). Spor en kısa tanımıyla hareket anlamına gelmektedir. Hareket kavramı bireysel olarak ya da gruplar halinde belli kurallarla ve belli bir disiplin içinde yapıldığında sosyolojik bir eylem olarak ifade edilmektedir.

Kimlik kavramı son yıllarda çok fazla kullanılıp tartışılrsa da kavramın uzun bir geçmişi vardır. Kimlik, yaşam tarzı, fikirleri, bilgiyi özümsemesi, aktif düşünmesi, kendini tanımlaması ve eksikliklerini ifade etmesiyle canlı bir varlık olarak özneldir. Ayrıca çevresi tarafından yorumlanan ve çevresindeki insanların bahsetmesinden etkilenen bir nesnedir (Harter, 1988). İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden biri de kendinin farkında olabilmeye yeteneğidir. Kişi bir kimlik yaratır ve sonra o kimliğe değer katar. Kimlik algısı sporcunun spor branşıyla doğrudan ilişkilidir. Sporcuların özellikleri arttıkça kimlik gelişimleri de artmaktadır (Horton ve Mack, 2000). Bireysel kimliğin yanı sıra spor etkinliklerine ilişkin davranışların da sporcunun kimliğini temsil ettiğini belirtmektedir. (Brewer, Van Raalte ve Linder, 1993). Bir sporcunun kimliği, onun vücut imajının ve sportif rolünün benzersiz bir boyutunu tanımlayan bir süreci ifade eder. Uzun vadede sporcunun kimliğinin oluşturulması ve sürdürülmesi birçok faktörle ilişkilidir.

Günümüzde fiziksel çalışmanın yanı sıra zihinsel çalışmanın da önemli olduğu kabul edilen bir olgudur. İmgelemenin başarıya olan etkisi nedeniyle spor psikolojisi bu durumdan faydalanarak imgelemeyi araştırma konuları

arasına dahil etmiş ve spor psikolojisinin en önemli araştırma alanlarından biri haline gelmiştir. Hayal gücü çalışmaları sporcuların doğru karar verme ve uygulama becerilerinin geliştirilmesine önemli katkılar sağlayabilir (Konter, 1999). Sporcuları uyararak içgüdüsel olarak deneyimledikleri iç gerilim hedeflerine odaklanmalarını artırdıkları söylenebilir (Ulukan ve Esenkaya, 2020). Görsellerle hem fiziksel becerilerin gelişmesini hem de zihinsel becerilerin gelişmesini sağlıyoruz. Hayal gücü ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabilirken, duyguların kontrolü, konsantrasyon ve özgüven gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilmektedir. Sporcuların başarılı olabilmeleri için zihinlerinde olumlu imgeler oluşturmaları ve bu imgelerden yeterince yararlanabilmeleri gerekmektedir. Çünkü olumlu imgeler sporcuların hareketlerini de olumlu yönde etkilemektedir (Kızıldağ, 2007). İmgeleme, herkesin isteyerek ya da bilmeyerek hayatı boyunca birçok kez gerçekleştirdiği zihinsel bir süreç olmasına rağmen, profesyonel olarak ve çeşitli alanlarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu alanlardan biri de spor bilimleri alanıdır. İmgeleme çalışmaları sayesinde sporcunun geliştirilmesi istenen veya performansını olumsuz etkileyen yönleri görselleştirilip prova edilebilmektedir (Isaac, 1994).

Elit sporcuların üst düzey performans gelişmelerine yönelik antrenman kapsamı içeriğinde imgeleme çalışmalarına yer verildiği görülmektedir. Fiziksel ve psikolojik performansı geliştirmek için birçok beceri mevcuttur. Bunlardan biri de hayal kurma becerisidir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012). İmgeleme çalışmalarının geliştirilmesi ve uygulanması spor psikologları tarafından yürütülmekte olup, imgeleme bir alan olarak zihinsel çalışma sürecinin bir bileşenidir. İmgeleme süreci sadece bir ifadenin zihinde canlandırılması değil, aynı zamanda tasvir edilen durumla ilgili duyu organlarının da devreye girmesiyle gerçekleşir. Bu alan koku, görme, işitme, dokunma ve tatma duyularını içermektedir (Hall ve ark., 1998). Sportif performansa ulaşmak ve imgeleme çalışmalarından optimum verimi alabilmek için zihinsel süreçlerin doğru yönetilmesi gerekmektedir. Bu süreçte olumlu görseller kullanılmalıdır. Kullanılan olumlu imgelere bağlı olarak sporcunun hareket ve beceriyi bir arada istenilen düzeyde gerçekleştirmesi kolaylaşır, sakatlanma riski azalır ve duygusal kontrol sağlanır (Kızıldağ, 2007).

İmgeleme kavramı tanımlanırken zihinsel eğitim ifadesi ile birlikte benzer ifadelerin kullanıldığı görülmektedir. Bireylerin kaygı düzeylerini imgeleme ile en aza indirmek mümkündür. Jones vd.(1991) tarafından yapılan bir araştırmada imgeleme konusunda iyi eğitim almış ve adaptasyonlarını tamamlayan sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Antrenman programında zihinsel animasyon

egzersizlerine yer veren sporcuların temel kondisyon seviyelerinin geliştiği ve bu gelişimin müsabaka sırasındaki performansa olumlu etki ettiği gözlemlenmiştir. Kuşkusuz hayal gücü (imgeleme) tek başına fiziksel yeteneklerin gelişmesi için yeterli bir faktör değildir. Bir sporcunun fiziksel yeteneklerini geliştirmek için antrenman yapması gerekir. Sporcunun engeller karşısında çekinmeden ilerlemesi ve belirlediği hedefe ulaşması sadece zihinsel dayanıklılık değildir (Ulukan, 2020). Aynı zamanda performansın görsellerle desteklendiğini söylemek de doğru bir yaklaşım olacaktır. İmgeleme ile sporcu kendi fiziksel ihtiyaçlarına yönelik yöntemler geliştirebilmekte ve bu yöntemlerin performansı artırmada önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Sporcu bu başarılı hareketleri hayal ederken geçmişteki başarılı performanslarını gözünde canlandırıp hangi hareketleri iyi yaptığını, hangi fiziksel taktiklerin kendisini başarılı kıldığını analiz ederek kendisini psikolojik ve fiziksel olarak motive edebilir. Bu nedenle fiziksel beceri ve performans düzeyleri artabilmektedir (Aslan, 2014).

Zihinsel bir beceri olarak ifade edilen imgeleme üzerine yapılan çok sayıda araştırma, imgelemenin spor performansı sonuçları üzerinde özel bir etkiye sahip olduğu sonucuna varmıştır. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde temelin insan olduğu ve araştırma grubumuzun çalışma alanımızdaki sporculardan oluştuğu dikkate alındığında araştırmanın önemi ortaya çıkacaktır. Yapacağımız bu çalışmada güçlü bir sporcu kimliğinin kazanımları açısından sporcuların imgeleri ile sporcu kimliği arasındaki ilişkinin ortaya konulması araştırmanın problem durumunu oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin imgeleme türleri ve sporcu kimlik düzeylerine ilişkin algılarını belirlemek ve değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu yönüyle çalışma, betimsel ve ilişkisel bir tarama modeli özelliği taşımaktadır. Tümdengelimci yaklaşımı esas alan bu çalışmada anket, temel veri toplama aracıdır. Tarama modelinde yapılan çalışmalar geniş kitlelerin özelliklerini açıklamaya çalışan çalışmalardır (Büyüköztürk vd., 2012).

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, ulaşılması en kolay katılımcılardan başlanarak, kolay ulaşılabilir

örnekleme yöntemine göre oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmada yeterli sayıda katılımcıya ulaşmak için örneklemenin en kolay katılımcılardan başlanarak tamamlandığı örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2012; Sönmez ve Alacapınar, 2011). Bu araştırmanın örneklem grubunu rastgele seçilmiş gönüllü spor bilimleri fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Buna göre araştırmanın örneklemini 226 (%58) erkek, 164 (%42) kadın ve 390 öğrenci oluşturmuştur. Veriler çevrimiçi anket yöntemi ve anket dağıtımı yoluyla toplanmış olup, 12 katılımcı ölçekleri eksik doldurduğu için çalışmaya dahil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Sporda İmgeleme Envanteri ve Sporcu Kimliği Ölçeği kullanılmıştır.

Sporda İmgeleme Envanteri (SİE)

Sporda Hayal Gücü Envanteri-SİE, sporcuların hangi tür imgelemeyi kullandıklarını belirlemek amacıyla Hall vd. (1998) tarafından yapılmıştır. SİE'nin Türk sporculara uyarlama çalışması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 21 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları “Bilişsel İmgeleme”, “Motivasyonel Özel İmgeleme” “Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık” ve “Motivasyonel Genel-Uсталık”tır. Ölçek 7'li Likert tipindedir. Ölçekteki tüm maddeler olumlu puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmanın Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

Sporcu Kimliği Ölçeği (SKÖ)

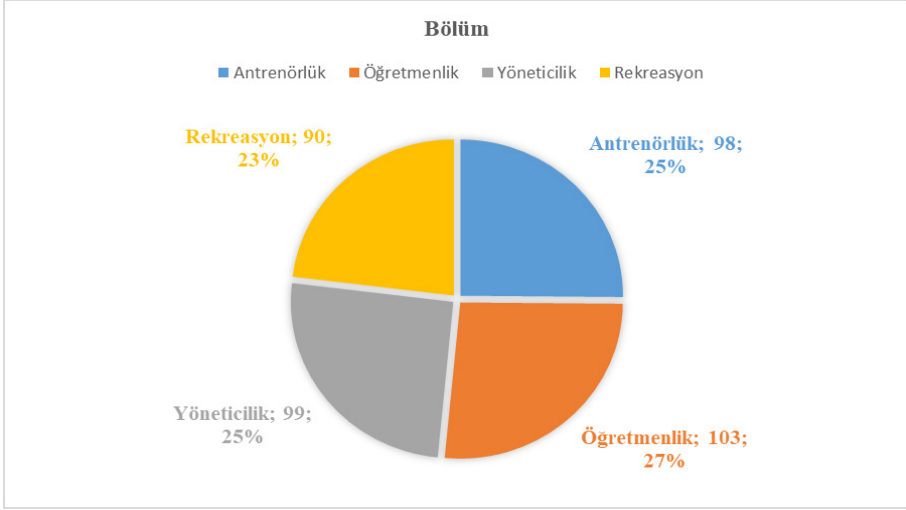
Brewer ve Cornelius (2001) tarafından bireylerin sporcu kimlik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek, Sosyal Kimlik, Spora Sınırlanmışlık ve Olumsuz Duyuşsallık olmak üzere 3 ayrı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten toplam puan alınarak sporcunun kimlik düzeyinin güçlülüğünün belirlenmesi amaçlanmaktadır. Sosyal Kimlik alt boyutu, bireyin sporcu rolleri açısından kendini değerlendirme düzeyini ölçmeyi, Sporla Sınırlanmışlık alt boyutu bireyin sporcu rolüne katılımıyla oluşan öz değer düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Olumsuz Duyuşsallık alt boyutu ise bireyin sporda istenmeyen durumlarda yaşadığı olumsuz duygu düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 7 maddeden oluşmakta olup 7 likertli tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan sporcunun kimliğinin güçlü olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,81 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmanın Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS 25.00 istatistik paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada verileri 0.05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Sporcuların kimlik algıları ve sportif özgüvenlerini belirlemek için betimleyici analizlerden yararlanılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistik analizinde frekans (*f*), yüzde (%) ve ağırlıklı ortalama değerleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde frekanslar alındıktan sonra normallik testi ve verilerin güvenilirliği için Cronbach Alpha analizi yapılmıştır. Sporda İmgeleme Envanteri için yapılan normallik testleri sonucunda elde edilen çarpıklık (-1.139) ve basıklık (.773); Sporcu Kimliği Ölçeği için elde edilen çarpıklık (-.982) ve basıklık (.432) olduğu belirlenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) $\pm 1,5$ arasındaki çarpıklık ve basıklık değerleri normallik göstergeleri olduğunu ifade etmişlerdir. Tabachnick ve Fidell (2013) $\pm 1,5$ arasındaki çarpıklık ve basıklık değerlerinin normallik göstergesi olduğunu belirtmiştir. Buna göre normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla eşleştirilmiş gruplarda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla olan gruplarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulandı. ANOVA ile belirlenen istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında karşılandığını belirlemek için Tukey testi kullanıldı.

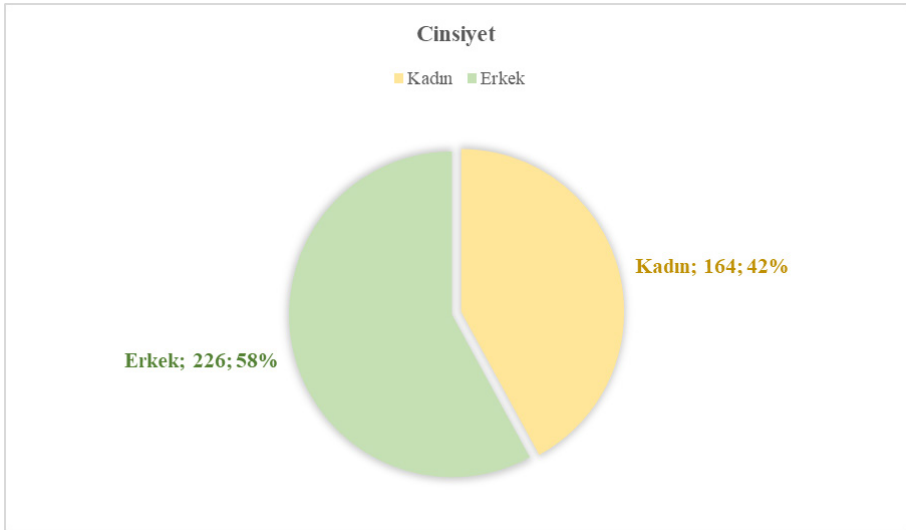
BULGULAR

Şekil 1’de 98’i antrenörlük (%25), 103’ü beden eğitimi ve spor öğretmenliği (%27), 99’u spor yöneticiliği (%25) ve 90’ı rekreasyon (%23) toplam 390 spor bilimleri öğrencisi için bir pasta grafik verilmiştir.



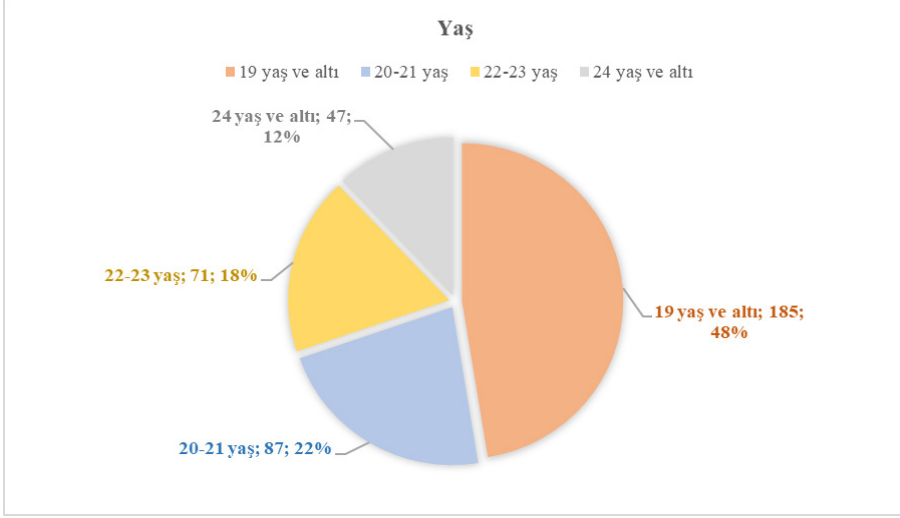
Şekil 1: Bölüm Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 2’de 164’ü kadın (%42) ve 226’sı erkek (%58) olmak üzere toplam 390 spor bilimleri öğrencisi için bir pasta grafik verilmiştir.



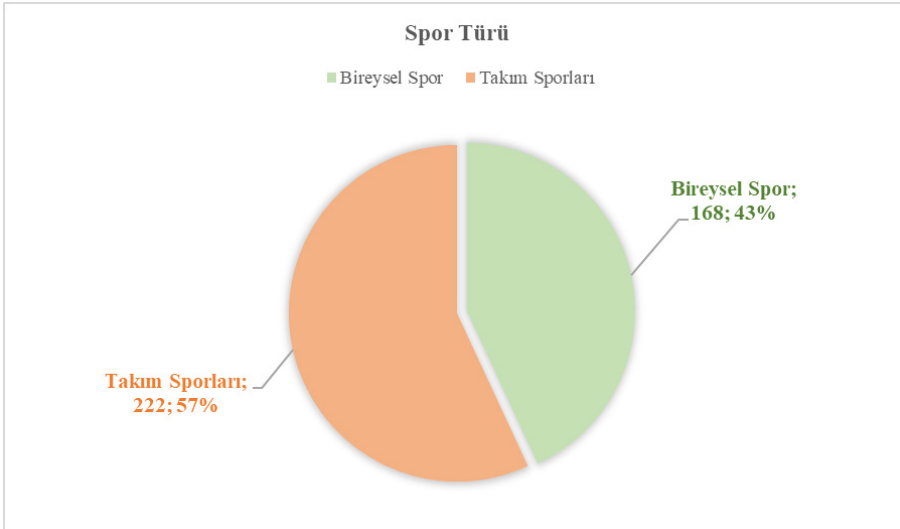
Şekil 2: Cinsiyet Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 3 araştırmaya katılanların yaşının pasta grafiğini göstermektedir. 185 öğrenci 19 yaş ve altı, 87 öğrenci 20-21 yaş, 71 öğrenci 22-23 yaş ve 47 öğrenci de 24 yaş ve üzerinde olduğunu bildirmiştir.



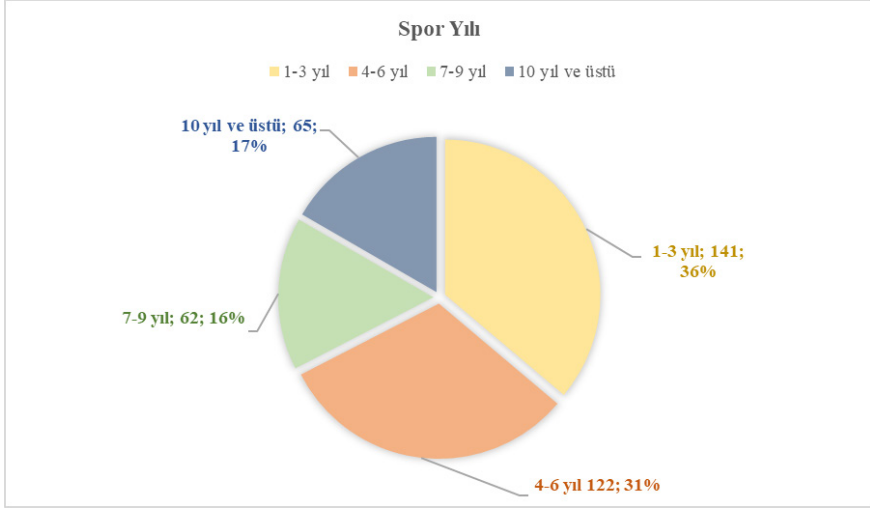
Şekil 3: Yaş Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 4 katılımcıların spor türünün pasta grafiğini göstermektedir. Yüz altmış sekiz öğrenci bireysel spor ve 222 öğrenci de takım sporları yaptığını bildirmiştir.



Şekil 4: Spor Türü Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 5 katılımcıların düzenli olarak spor yapma yıllarına ilişkin pasta grafiğini göstermektedir. Yüz kırk bir öğrenci 1-3 yıl, 122 öğrenci 4-6 yıl, 62 öğrenci 7-9 yıl ve 65 öğrenci de 10 yıl ve daha fazla spor yaptığını bildirmiştir.



Şekil 5: Antrenör Desteği Değişkeni Frekans Dağılımı

Tablo 1: Cinsiyete göre Katılımcıların Sporda İmgeleme Becerileri ve Sporcu Kimliği Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p																																																																																					
Bilişsel İmgeleme	Erkek	226	48,79	9,635	1,592	,112																																																																																					
	Kadın	164	47,15	10,546			Motivasyonel Özel İlgi	Erkek	226	27,78	5,928	,562	,575	Kadın	164	27,42	6,928	Motivasyonel Genel-Uyarı	Erkek	226	20,76	4,608	,893	,372	Kadın	164	20,29	5,594	Motivasyonel Genel-Ustalık	Erkek	226	16,97	3,420	1,088	,277	Kadın	164	16,57	3,678	Sporda İmgeleme	Erkek	226	114,31	20,971	1,274	,203	Kadın	164	111,45	23,091	Sosyal Kimlik	Erkek	226	11,50	2,616	1,852	,065	Kadın	164	10,99	2,727	Sporla Sınanmışlık	Erkek	226	7,15	2,241	1,761	,079	Kadın	164	6,76	2,053	Olumsuz Duyuşsallık	Erkek	226	7,98	2,151	1,781	,076	Kadın	164	7,59	2,121	Sporcu Kimliği	Erkek	226	26,64	5,796	2,202	,028*	Kadın
Motivasyonel Özel İlgi	Erkek	226	27,78	5,928	,562	,575																																																																																					
	Kadın	164	27,42	6,928			Motivasyonel Genel-Uyarı	Erkek	226	20,76	4,608	,893	,372	Kadın	164	20,29	5,594	Motivasyonel Genel-Ustalık	Erkek	226	16,97	3,420	1,088	,277	Kadın	164	16,57	3,678	Sporda İmgeleme	Erkek	226	114,31	20,971	1,274	,203	Kadın	164	111,45	23,091	Sosyal Kimlik	Erkek	226	11,50	2,616	1,852	,065	Kadın	164	10,99	2,727	Sporla Sınanmışlık	Erkek	226	7,15	2,241	1,761	,079	Kadın	164	6,76	2,053	Olumsuz Duyuşsallık	Erkek	226	7,98	2,151	1,781	,076	Kadın	164	7,59	2,121	Sporcu Kimliği	Erkek	226	26,64	5,796	2,202	,028*	Kadın	164	25,353	5,571								
Motivasyonel Genel-Uyarı	Erkek	226	20,76	4,608	,893	,372																																																																																					
	Kadın	164	20,29	5,594			Motivasyonel Genel-Ustalık	Erkek	226	16,97	3,420	1,088	,277	Kadın	164	16,57	3,678	Sporda İmgeleme	Erkek	226	114,31	20,971	1,274	,203	Kadın	164	111,45	23,091	Sosyal Kimlik	Erkek	226	11,50	2,616	1,852	,065	Kadın	164	10,99	2,727	Sporla Sınanmışlık	Erkek	226	7,15	2,241	1,761	,079	Kadın	164	6,76	2,053	Olumsuz Duyuşsallık	Erkek	226	7,98	2,151	1,781	,076	Kadın	164	7,59	2,121	Sporcu Kimliği	Erkek	226	26,64	5,796	2,202	,028*	Kadın	164	25,353	5,571																			
Motivasyonel Genel-Ustalık	Erkek	226	16,97	3,420	1,088	,277																																																																																					
	Kadın	164	16,57	3,678			Sporda İmgeleme	Erkek	226	114,31	20,971	1,274	,203	Kadın	164	111,45	23,091	Sosyal Kimlik	Erkek	226	11,50	2,616	1,852	,065	Kadın	164	10,99	2,727	Sporla Sınanmışlık	Erkek	226	7,15	2,241	1,761	,079	Kadın	164	6,76	2,053	Olumsuz Duyuşsallık	Erkek	226	7,98	2,151	1,781	,076	Kadın	164	7,59	2,121	Sporcu Kimliği	Erkek	226	26,64	5,796	2,202	,028*	Kadın	164	25,353	5,571																														
Sporda İmgeleme	Erkek	226	114,31	20,971	1,274	,203																																																																																					
	Kadın	164	111,45	23,091			Sosyal Kimlik	Erkek	226	11,50	2,616	1,852	,065	Kadın	164	10,99	2,727	Sporla Sınanmışlık	Erkek	226	7,15	2,241	1,761	,079	Kadın	164	6,76	2,053	Olumsuz Duyuşsallık	Erkek	226	7,98	2,151	1,781	,076	Kadın	164	7,59	2,121	Sporcu Kimliği	Erkek	226	26,64	5,796	2,202	,028*	Kadın	164	25,353	5,571																																									
Sosyal Kimlik	Erkek	226	11,50	2,616	1,852	,065																																																																																					
	Kadın	164	10,99	2,727			Sporla Sınanmışlık	Erkek	226	7,15	2,241	1,761	,079	Kadın	164	6,76	2,053	Olumsuz Duyuşsallık	Erkek	226	7,98	2,151	1,781	,076	Kadın	164	7,59	2,121	Sporcu Kimliği	Erkek	226	26,64	5,796	2,202	,028*	Kadın	164	25,353	5,571																																																				
Sporla Sınanmışlık	Erkek	226	7,15	2,241	1,761	,079																																																																																					
	Kadın	164	6,76	2,053			Olumsuz Duyuşsallık	Erkek	226	7,98	2,151	1,781	,076	Kadın	164	7,59	2,121	Sporcu Kimliği	Erkek	226	26,64	5,796	2,202	,028*	Kadın	164	25,353	5,571																																																															
Olumsuz Duyuşsallık	Erkek	226	7,98	2,151	1,781	,076																																																																																					
	Kadın	164	7,59	2,121			Sporcu Kimliği	Erkek	226	26,64	5,796	2,202	,028*	Kadın	164	25,353	5,571																																																																										
Sporcu Kimliği	Erkek	226	26,64	5,796	2,202	,028*																																																																																					
	Kadın	164	25,353	5,571																																																																																							

Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 1'e bakıldığında, spor bilimleri öğrencilerinin cinsiyetine göre sporda imgeleme alt boyutları ve sporcu kimliği ölçek alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Ancak Sporcu kimliği ölçeğinin bütününde erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre erkek öğrencilerin sporcu kimliği algılarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 2: Spor Türüne göre Katılımcıların Sporda İmgeleme Becerileri ve Sporcu Kimliği Analiz Sonuçları

	Spor Türü	N	X	Ss	t	p
<i>Bilişsel İmgeleme</i>	Bireysel	168	46,29	11,375	-3,017	,002*
	Takım	222	49,47	8,692		
<i>Motivasyonel Özel İmgele.</i>	Bireysel	168	26,88	7,053	-2,040	,042*
	Takım	222	28,20	5,735		
<i>Motivasyonel Genel-Uyarı</i>	Bireysel	168	20,28	5,383	-,957	,339
	Takım	222	20,77	4,774		
<i>Motivasyonel Genel-Ustalık</i>	Bireysel	168	16,29	4,048	-2,498	,347
	Takım	222	17,19	3,037		
Sporda İmgeleme	Bireysel	168	109,76	24,854	-2,650	,008*
	Takım	222	115,65	19,045		
<i>Sosyal Kimlik</i>	Bireysel	168	10,84	2,950	-2,867	,004*
	Takım	222	11,62	2,393		
<i>Sporla Sınanmışlık</i>	Bireysel	168	6,56	2,312	-3,446	,001**
	Takım	222	7,31	2,000		
<i>Olumsuz Duyuşsallık</i>	Bireysel	168	7,67	2,393	-1,164	,245
	Takım	222	7,92	1,934		
Sporcu Kimliği	Bireysel	168	25,08	6,587	-3,081	,002*
	Takım	222	26,86	4,862		

Not: * $p<0.05$, ** $p<0.01$

Tablo 2 incelendiğinde spor bilimleri öğrencilerinin spor türüne göre sporda imgeleme becerileri ve sporcu kimliği düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Spor türüne göre bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarında ve Sporda İmgeleme ölçeğinin bütününde takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilerin lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Spor türüne göre sosyal kimlik, sporla sınanmışlık alt boyutları ve sporcu kimliği ölçeğinin bütününde de takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Buna göre takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilerin imgeleme becerileri ve sporcu kimlik algılarının bireysel sporla ilgilenen öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 3: Yaşa göre Katılımcıların Sporda İmgeleme Becerileri ve Sporcu Kimliği Analiz Sonuçları

	Yaş	N	X	Ss	F	p
<i>Bilişsel İmgeleme</i>	19 yaş ve altı	185	47,87	9,699	,239	,916
	20-21 yaş	87	48,01	10,798		
	22-23 yaş	71	48,26	10,290		
	24 yaş ve üzeri	47	48,95	9,868		
<i>Motivasyonel Özel İlgi</i>	19 yaş ve altı	185	27,37	6,474	,277	,892
	20-21 yaş	87	28,24	6,855		
	22-23 yaş	71	27,54	5,783		
	24 yaş ve üzeri	47	27,63	5,902		
<i>Motivasyonel Genel-Uyarı</i>	19 yaş ve altı	185	20,17	5,035	1,962	,100
	20-21 yaş	87	20,22	5,421		
	22-23 yaş	71	21,46	4,907		
	24 yaş ve üzeri	47	21,36	4,421		
<i>Motivasyonel Genel-Uсталık</i>	19 yaş ve altı	185	16,84	3,537	,302	,876
	20-21 yaş	87	16,95	3,750		
	22-23 yaş	71	16,60	3,490		
	24 yaş ve üzeri	47	16,70	3,236		
Sporda İmgeleme	19 yaş ve altı	185	112,27	21,087	,350	,844
	20-21 yaş	87	113,43	23,729		
	22-23 yaş	71	113,88	22,164		
	24 yaş ve üzeri	47	114,65	21,728		
<i>Sosyal Kimlik</i>	19 yaş ve altı	185	11,18	2,847	1,308	,266
	20-21 yaş	87	11,13	2,561		
	22-23 yaş	71	11,43	2,169		
	24 yaş ve üzeri	47	11,74	2,862		
<i>Sporla Sınanmışlık</i>	19 yaş ve altı	185	6,95	2,225	1,297	,271
	20-21 yaş	87	6,89	2,096		
	22-23 yaş	71	7,00	2,138		
	24 yaş ve üzeri	47	7,31	2,168		
<i>Olumsuz Duyuşsallık</i>	19 yaş ve altı	185	7,77	2,221	,555	,696
	20-21 yaş	87	7,67	2,264		
	22-23 yaş	71	8,09	1,813		
	24 yaş ve üzeri	47	7,80	2,102		
Sporcu Kimliği	19 yaş ve altı	185	25,91	5,975	1,319	,262
	20-21 yaş	87	25,71	5,521		
	22-23 yaş	71	26,53	5,025		
	24 yaş ve üzeri	47	28,87	6,180		

Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 3 incelendiğinde, spor bilimleri öğrencilerinin yaş değişkenine göre sporda imgeleme alt boyutları ve sporcu kimliği ölçek alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4: Spor Yılı Değişkenine göre Katılımcıların Sporda İmgeleme Becerileri ve Sporcu Kimliği Analiz Sonuçları

	Spor Yılı	N	X	Ss	F	p
<i>Bilişsel İmgeleme</i>	1-3 yıl ¹	141	46,36	10,965	3,935	,009* 1-4
	4-6 yıl ²	122	47,77	9,482		
	7-9 yıl ³	62	49,56	8,557		
	10 yıl ve daha fazla ⁴	65	51,12	9,626		
<i>Motivasyonel Özel İlgi</i>	1-3 yıl ¹	141	27,04	7,345	1,056	,368
	4-6 yıl ²	122	27,55	5,806		
	7-9 yıl ³	62	28,06	5,352		
	10 yıl ve daha fazla ⁴	65	28,64	5,909		
<i>Motivasyonel Genel-Uyarı</i>	1-3 yıl ¹	141	20,17	5,702	1,269	,285
	4-6 yıl ²	122	20,36	4,907		
	7-9 yıl ³	62	20,82	3,906		
	10 yıl ve daha fazla ⁴	65	21,56	4,690		
<i>Motivasyonel Genel-Ustalık</i>	1-3 yıl ¹	141	16,41	4,037	2,354	,072
	4-6 yıl ²	122	16,68	3,358		
	7-9 yıl ³	62	16,93	3,040		
	10 yıl ve daha fazla ⁴	65	17,78	2,944		
Sporda İmgeleme	1-3 yıl ¹	141	109,98	24,896	2,900	,035* 1-4
	4-6 yıl ²	122	112,37	20,063		
	7-9 yıl ³	62	115,38	17,845		
	10 yıl ve daha fazla ⁴	65	119,12	20,775		
<i>Sosyal Kimlik</i>	1-3 yıl ¹	141	10,55	2,744	7,893	,000** 1-2 1-4
	4-6 yıl ²	122	11,41	2,349		
	7-9 yıl ³	62	11,54	2,900		
	10 yıl ve daha fazla ⁴	65	12,38	2,441		
<i>Sporla Sınanmışlık</i>	1-3 yıl ¹	141	6,46	2,306	6,178	,000** 1-4
	4-6 yıl ²	122	7,05	1,972		
	7-9 yıl ³	62	7,24	2,093		
	10 yıl ve daha fazla ⁴	65	7,78	2,034		
<i>Olumsuz Duyuşsallık</i>	1-3 yıl ¹	141	7,60	2,222	1,251	,291
	4-6 yıl ²	122	7,92	2,069		
	7-9 yıl ³	62	7,69	2,378		
	10 yıl ve daha fazla ⁴	65	8,18	1,844		
Sporcu Kimliği	1-3 yıl ¹	141	24,63	5,998	6,948	,000** 1-4
	4-6 yıl ²	122	26,40	5,129		
	7-9 yıl ³	62	26,48	6,179		
	10 yıl ve daha fazla ⁴	65	28,35	4,957		

Not: * $p<0.05$, ** $p<0.01$

Tablo 4'e bakıldığında spor bilimleri öğrencilerinin spor yılı değişkenine göre imgeleme beceri ve sporcu kimliği puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Öğrencilerin düzenli olarak spor yapma yılları arttıkça bilişsel imgeleme ve sporda imgeleme beceri puanlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Öğrencilerin sporcu kimlik algıları incelendiğinde sosyal kimlik, sporla sınılanmışlık alt boyutları ve ölçeğin bütünün de puanlar arttıkça sporcu kimlik algısının arttığı belirlenmiştir. Farklılığın tespiti için yapılan Tukey testi sonucunda farklılığın, 1-3 yıl arasında spor yapanlar ile 10 yıl ve daha fazla spor yapan öğrenciler arasındaki farklılıktan ileri geldiği tespit edilmiştir.

Tablo 5: Bölüm Değişkenine göre Katılımcıların Sporda İmgeleme Becerileri ve Sporcu Kimliği Analiz Sonuçları

	Bölüm	N	X	Ss	F	p
<i>Bilişsel İmgeleme</i>	Antrenörlük ¹	98	48,91	9,503	,956	,414
	Öğretmenlik ²	103	46,70	11,544		
	Yöneticilik ³	99	48,53	8,697		
	Rekreasyon ⁴	90	48,35	10,177		
<i>Motivasyonel Özel İmgeleme</i>	Antrenörlük ¹	98	27,89	5,891	2,817	,039* 2-3
	Öğretmenlik ²	103	26,11	7,170		
	Yöneticilik ³	99	28,45	6,209		
	Rekreasyon ⁴	90	28,17	5,822		
<i>Motivasyonel Genel- Uyarılmışlık</i>	Antrenörlük ¹	98	20,77	4,123	,227	,877
	Öğretmenlik ²	103	20,25	5,656		
	Yöneticilik ³	99	20,52	5,553		
	Rekreasyon ⁴	90	20,74	4,679		
<i>Motivasyonel Genel-Ustalık</i>	Antrenörlük ¹	98	16,85	3,589	2,480	,061
	Öğretmenlik ²	103	16,03	4,065		
	Yöneticilik ³	99	17,28	3,245		
	Rekreasyon ⁴	90	17,11	2,984		
Sporda İmgeleme	Antrenörlük ¹	98	114,44	20,092	1,568	,197
	Öğretmenlik ²	103	109,11	26,315		
	Yöneticilik ³	99	114,79	19,17		
	Rekreasyon ⁴	90	114,38	20,81		
<i>Sosyal Kimlik</i>	Antrenörlük ¹	98	11,20	3,049	2,545	,044* 3-4
	Öğretmenlik ²	103	11,49	2,420		
	Yöneticilik ³	99	10,73	2,605		
	Rekreasyon ⁴	90	11,74	2,506		
<i>Sporla Sınanmışlık</i>	Antrenörlük ¹	98	7,04	2,319	3,058	,028* 3-4
	Öğretmenlik ²	103	7,13	2,105		
	Yöneticilik ³	99	6,46	2,172		
	Rekreasyon ⁴	90	7,36	1,991		
<i>Olumsuz Duyuşsallık</i>	Antrenörlük ¹	98	7,66	2,532	1,753	,156
	Öğretmenlik ²	103	8,22	1,862		
	Yöneticilik ³	99	7,60	2,175		
	Rekreasyon ⁴	90	7,75	1,915		
Sporcu Kimliği	Antrenörlük ¹	98	25,90	6,787	2,887	,036* 3-4
	Öğretmenlik ²	103	26,85	5,279		
	Yöneticilik ³	99	24,80	5,448		
	Rekreasyon ⁴	90	26,86	5,057		

Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 5'e bakıldığında spor bilimleri öğrencilerinin bölüm değişkenine göre imgeleme beceri ve sporcu kimliği puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda farklılığın

tespiti için yapılan Tukey testi sonucunda farklılığın, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği öğrencileri arasındaki farklılıktan ileri geldiği belirlenmiştir. Sosyal kimlik, sporla sınanmışlık ve sporcu kimliği ölçeğinin bütününde farklılığın tespiti için yapılan Tukey testi sonucunda farklılığın, spor yöneticiliği ile rekreasyon öğrencileri arasındaki farklılıktan ileri geldiği tespit edilmiştir.

Tablo 6: Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Korelasyonları

	\bar{x}	Ss.	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Bilişsel İmgeleme	48,10	10,048	1							
2. Motivasyonel Özel İmgeleme	27,63	6,361	,738**	1						
3. Motivasyonel Genel-Uyarılm.	20,56	5,045	,622**	,507**	1					
4. Motivasyonel Genel-Uсталık	16,80	3,531	,826**	,717**	,550**	1				
5. Sporda İmgeleme	113,11	21,904	,949**	,861**	,752**	,875**	1			
6. Sosyal Kimlik	11,28	2,672	,343**	,239**	,248**	,292**	,331**	1		
7. Sporla Sınanmışlık	6,99	2,170	,334**	,280**	,275**	,295**	,345**	,585**	1	
8. Olumsuz Duyuşallık	7,81	2,145	,259**	,207**	,227**	,197**	,263**	,521**	,390**	1
9. Sporcu Kimliği	26,10	5,731	,383**	,295**	,304**	,321**	,383**	,883**	,797**	,765**

Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 6’da araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin sporda imgeleme beceri düzeyi; almış oldukları ($\bar{x}=113,11$; $Ss=21,904$) puan ortalamalarına göre orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sporcu kimlik düzeyi; almış oldukları ($\bar{x}=26,10$; $Ss=5,731$) puan ortalamalarına göre orta seviyelerde olduğu tespit edilmiştir. Tablo 6’ya göre değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Sporda İmgeleme becerileri ile sporcu kimliği arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.383$, $p < .01$), Bu durumda sporda imgeleme becerileri yüksek olan öğrencilerin sporcu kimlik düzeylerini arttırdığı söylenebilir.

SONUÇ

Bu araştırmada, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi spor bilimleri öğrencilerinin sporda imgeleme türleri ile sporcu kimlik algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda spor bilimleri öğrencilerinin cinsiyetine göre sporda imgeleme alt boyutları ve sporcu kimliği ölçek alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Ancak Jones vd. (1991), Petruzzello ve Corbin (1988), İnan vd. (2017)'nin çalışma bulgularında sportif imgelemenin cinsiyete göre değiştiği bulunmuştur. Bu sonucun performans beklentilerinde cinsiyetler arası farktan, iki cinsiyete ilişkin cinsiyet rolleri farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Sporcu kimliği ölçeğinin bütününde ise erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre erkek öğrencilerin sporcu kimliği algılarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Toplumda spor genel olarak değerlendirildiğinde erkeğe özgü güç, mücadele gibi özelliklerin atfedildiği maskülen bir iş olarak tanımlanır. Buna bağlı olarak cinsiyet rolleri, sosyal deneyimler, önyargılar, toplumsal beklentiler sporcu kimlik algısını şekillendirmekte çok önemli bir değişkendir. Sayılan tüm bu nedenlerin çalışmada erkekler lehine elde edilen sonuçları açıkladığı düşünülmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda da sporcu kimlik algısının cinsiyete göre erkekler lehine değiştiği ortaya konulmuştur (Stambulova vd., 2007; Eccles vd.,1989). Vurgun (2010)'un çalışması ise kadınların erkeklere göre daha yüksek imgeleme düzeyine sahip olduğunu göstermiştir.

Spor bilimleri öğrencilerinin spor türüne göre sporda imgeleme becerileri ve sporcu kimliği düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Spor türüne göre bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarında ve Sporda İmgeleme ölçeğinin bütününde takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilerin lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Spor türüne göre sosyal kimlik, sporla sınıanmışlık alt boyutları ve sporcu kimliği ölçeğinin bütününde de takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Buna göre takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilerin imgeleme becerileri ve sporcu kimlik algılarının bireysel sporla ilgilenen öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Greg ve Hall (2006)'un çalışmalarında bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların takım sporları ile ilgilenen sporculara göre daha yüksek imgeleme becerisine sahip olduğunu göstermiştir. Erdem'in çalışması ise bireysel veya takım sporları yapıyor olmak imgeleme becerisi bakımından fark yaratmadığını göstermiştir. İmgeleme becerisi bireysel sporlarda sporcunun kendi performansına odaklanmasında, kendi strateji ve taktiklerini planlamasında önemli bir rol oynamaktadır ve tamamen

sporunun inisiyatifindedir. Takım sporlarında ise takım arkadaşlarıyla etkileşimi, takım stratejilerini, oyunun farklı yönlerini planlamak için imgeleme becerisi işe koşulur ve takımın tüm oyuncularının işbirliğini gerektirir. Dolayısıyla takım sporları yapan sporcuların daha yüksek imgeleme becerisine sahip olması beklenin aksi yönde bir bulgu olarak nitelendirilebilir.

Araştırmanın başka bir bulgusunda ise spor bilimleri öğrencilerinin yaş değişkenine göre sporda imgeleme alt boyutları ve sporcu kimliği ölçek alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Durmaz (2019), Çetinkaya (2015), Ulucan ve Bölükbaşı (2010) ve Ungelieder vd. (1989)'in çalışmalarında genç sporcuların daha yüksek imgeleme becerisine sahip olduğu bulunmuştur.

Spor bilimleri öğrencilerinin spor yılı değişkenine göre imgeleme beceri ve sporcu kimliği puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Öğrencilerin düzenli olarak spor yapma yılları arttıkça bilişsel imgeleme ve sporda imgeleme beceri puanlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Salmon vd. (1994), Miçooğulları vd. (2009), Aslan (2014), Işık (2018) ve Vurgun (2010)'un çalışmaları da sporcuların yaşları arttıkça imgeleme becerilerinin de arttığını ortaya koymuştur. Bu sonuç beklenen yöndedir. Çünkü sporcular imgeleme becerilerini deneyimleyerek geliştirirler. Dolayısıyla spor deneyimi arttıkça imgelem konusundaki ustalığın da artması beklenir.

Öğrencilerin sporcu kimlik algıları incelendiğinde sosyal kimlik, sporla sınanmışlık alt boyutları ve ölçeğin bütünün de puanlar arttıkça sporcu kimlik algısının arttığı belirlenmiştir. Farklılığın tespiti için yapılan Tukey testi sonucunda farklılığın, 1-3 yıl arasında spor yapanlar ile 10 yıl ve daha fazla spor yapan öğrenciler arasındaki farklılıktan ileri geldiği tespit edilmiştir. Bu sonuç beklenen doğrultudadır. Çünkü spor yaşamı içerisinde sporcu edindiği her spor deneyimiyle birlikte kendilik algısını da yeni baştan örer. Dolayısıyla sporunun deneyimi arttıkça sporcu kimlik algısı da gelişir.

Araştırmada spor bilimleri öğrencilerinin bölüm değişkenine göre imgeleme beceri ve sporcu kimliği puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda farklılığın tespiti için yapılan Tukey testi sonucunda farklılığın, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği öğrencileri arasındaki farklılıktan ileri geldiği belirlenmiştir. Sosyal kimlik, sporla sınanmışlık ve sporcu kimliği ölçeğinin bütününde farklılığın tespiti için yapılan Tukey testi sonucunda farklılığın, spor yöneticiliği ile rekreasyon öğrencileri arasındaki farklılıktan ileri geldiği tespit edilmiştir.

Araştırmanın son bulgusunda spor bilimleri öğrencilerinin sporda imgeleme beceri düzeyi; almış oldukları ($\bar{x}=113,11$; $Ss=21,904$) puan ortalamalarına göre

orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sporcu kimlik düzeyi; almış oldukları ($\bar{x}=26,10$; $Ss=5,731$) puan ortalamalarına göre orta seviyelerde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Sporda İmgeleme becerileri ile sporcu kimliği arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.383$, $p<.01$). Bu durumda sporda imgeleme becerileri yüksek olan öğrencilerin sporcu kimlik algısı düzeylerini olumlu şekilde etkilediği söylenebilir. Bu ilişki sporcunun bilişsel ve duyuşsal yaşantılarının anlaşılabilmesi bakımından önemli arz eder ve birbirini geliştirir. İmgeleme sporcunun kendini sporcu olarak konumlandırmasında önemli bir araçtır ki bu hem sporcunun kimlik algısını geliştirir hem de onun öz güvenini artırır. Aynı zamanda performans stresini kontrol etmesini, motivasyonunu artırmasını sağlar ve böylelikle performansını geliştirmesi için yeni fırsatlar sunar. Nitekim yapılan bazı çalışmalarda imgelemenin sporcunun kendini sporcu olarak algılamasında aracı rol oynadığını ortaya koymuştur (Vealey & Greenleaf, 2001).

REFERANSLAR

- Alpman, C. (1972). Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitim ve çağlar boyu gelişimi. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Aslan, V. (2014). Farklı Yaş Kategorilerindeki Atletlerin Depresyon Düzeyleri ve İmgeleme Biçimlerine Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Aslan, V. (2014). *Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Brewer B W., Van Raalte J L., & Linder D. E. (1993). Athletic identity: hercules' muscles or achilles heel?. *International Journal of Sport Psychology*, (24), 237-254.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, E., Kılıç, Çakmak, E., Demirel, F., & Karadeniz, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Pegem A Yayınları.
- Çetinkaya, T. 2015. *Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi*. (Doktora tezi). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Durmaz, Ö. (2019). *Farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). On dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Eccles, J.S., Midgley, C. (1989). Stage-environment fit:developmentally appropriate classrooms for young adolescents C.Ames, R. Ames (Eds.), *Research on motivation in education, Goals and cognitions, Vol. 3*, (pp. 139-186), Academic Press, San Diego.
- Erdem, A. (2021). *Farklı Bireysel Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Aydın.
- Gregg, M. ve Hall, C. (2006) The relationship of skill level and age to the use of imagery by golfers. *Journal of Applied Sports Psychology*, 18, 363-375
- Harter, S. (1988). The construction and conservation of the self: James and Cooley revisited.
- Horton, R., ve Mack, D. (2000). Athletic identity in marathon runners: functional focus or dysfunctional commitment. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 101-119.
- İnan, H., Ayaş, B.E., Kartal, M. (2017). Tenis branşıyla uğraşan sporcularda sürekli sportif kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 4(6), 57-62.
- Isaac, A. R., & Marks, D. F. (1994) Individual differences in mental imagery experience: developmental changes and specialization. *British Journal of Psychology*, 85(4), 479-500.
- Işık, U. (2018). Amatör ve profesyonel sporcu lisanlarına sahip futbolcuların sportif kendine güven düzeyleri ile sporcu kimlikleri arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3), 26-35.

- İşler, H., Dalkılıç, M. & Çoban, M. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki: Kilis İli Örneği. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 138-153.
- Jones, G.L., Swain, A.B.J, Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 1-15.
- Karabulut, E.O., Dalkılıç, M. (2019). Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Science development*, Gece Kitaplığı, Ankara.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri* (Yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kızıldağ, E., & Tiryaki, M. Ş. (2012). Sporda imgeleme envanterinin Türk sporcular için uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 13-23.
- Koçel T, (2003) *İşletme Yöneticiliği*, İstanbul, Beta Yayınları, 633-653.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman. imgeleme ve doruk performans*. Ankara: Nobel.
- Lequerica, A., Rapport, L., Axelrod, B. N., Telmet, K., & Whitman, R. D. (2002). Subjective and objective assessment methods of mental imagery control: Construct validations of self-report measures. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 24(8), 1103-1116.
- Miçooğulları, O., Kirazci, S., Özdemir, R.A. (2009). Futbolcuların deneyimleri açısından imgeleme türleri ve kullanım düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(1), 1-8.
- Morgan, C. T. (1999). *Psikolojiye giriş* (Çeviren: S. Karakaş). Ankara: Hacettepe Psikoloji.
- Mori, S., Ohtni, Y., & Imanaka, K. (2002). Reaction times and anticipatory skills of karate athletes. *Human Movement Science*, 213-230.
- Petruzzello, S. J., & Corbin, C. B. (1988). The effects of performance feedback on female self-confidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(2), 174-183.
- Salmon, J., Hall, C., Halsam, I.R. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 116-133.
- Sheard M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Stambulova, N. (1997, August 20-23). Sociological: Sports career transitions. *Second Annual Congress of the European College of Sport Science*, (pp. 88-89), Copenhagen, Denmark ECSS.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tekin, M. , Yıldız, M. , Akyüz, M. & Uğur, O. A. (2007). karaman yüksek öğrenim kredi ve yurtlar kurumunda kalan üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere

- katılım ve beklentilerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 121-135.
- Ulucan, H., Bölükbaşı, T. (2020). Üniversite düzeyinde farklı branşlarla uğraşan sporcularda imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Ulukan, H., ve Esenkaya, A. (2020). Üniversite super lig güreş takımı öğrencilerinin olumlu duygu düzenleme gücü ve hedef bağlılığının incelenmesi. *Recent Advances - Education and Sport Researches* (pp. 71-84). Ankara: Gece Kitaplığı
- Ulukan, M. Ulukan, H., Esenkaya, A. (2021) Ortaöğretim öğrencilerinin sporda sosyal kimlik algılarında ve spora yönelik tutumlarında demografik değişkenlerin rolü. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 7(2), 745-763.
- Ulukan, M. (2020). Güreşçilerde tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(29), 1284-1295.
- Ungerleider, S., Golding, J.M., Porter K., Foster, J. (1989). An exploratory examination of cognitive strategies used by masters track and field athletes. *The Sport Psychologist*, 3(3), 245-253.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 4, 247-272.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi* (Doktora tezi), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, İzmir.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Yarımkaya E. (2013). 12-14 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi üzerine etkisi (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yetim A. (2015). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.

18. BÖLÜM

Bedensel Eğitimi ve Spor Dersinin Öğrencilerin Sosyalleşmesine Etkisinin Ebeveyn Görüşleriyle Değerlendirilmesi

Aslı ESENKAYA¹
Nurgül ÖZDEMİR²
Beyza DÜLGER³

¹ Öğr. Gör.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Meslek Yüksekokulu
asli.esenkaya@adu.edu.tr ORCID No: 0000-0001-7574-0618

² Doç. Dr.; İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü,
nurgul.ozdemir@idu.edu.tr ORCID No: 0000-0002-6124-6982

³ Keçiören Özel Eğitim Uygulama Okulu Rehber Öğretmeni, beyzadoga@hotmail.com
ORCID No: 0000_000348-27-4097

ÖZET

Bu araştırmada, Aydın ilinde liselerde öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerinin sosyalleşmeye olan etkisine ilişkin öğrenci velilerinin görüşleri değerlendirilmeye çalışılmıştır. Bu yönüyle çalışma, betimsel tarama modeli özelliği taşımaktadır. Tümdengelimci bir yaklaşım üzerine konumlanan bu araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Bu araştırmanın evrenini Aydın ilinde liselerde öğrenim gören öğrenci velileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, ulaşılması en kolay katılımcılardan başlanarak, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini 153 (%81,8) kadın ve 34'ü erkek (%18,2), 187 veli oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak beden eğitimi ve spor dersinin sosyalleşme üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla geliştirilen 15 soruluk bir anket kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 25.00 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde frekanslar alındıktan sonra normallik testi ve verilerin güvenilirliği için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir (± 2). Sonuç olarak beden eğitimi ve spor dersi, öğrencilerin kendi bireyselliğine uygun olarak ahlaki bütünlük ve öz farkındalık çerçevesinde, öz güven ve öz disipline sahip, sorumluluklarını yerine getiren, milli ve manevi değerleri benimseyip hayat tarzına dönüştürmüş, üretken ve aktif vatandaşlar olarak topluma faydalı bireyler kazandırmayı amaçlayan bir yapıya sahiptir. Daha spesifik olarak kazandırdığı dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet ve ritim ile sağlıklı ve zinde bir toplum temelini oluşturmaktadır. Ayrıca iletişim becerileri, iş birliği, adil oyun (fair play), sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlılık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir. Bu anlayış içerisinde oluşturulan on beş soruluk anket velilerin görüşleriyle değerlendirilmiş ve güçlü bir oranda beden eğitimi ve spor dersinin sosyalleşmeye olumlu yönde etki etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Temel eğitimin merkezi olan okullarda beden eğitimi dersinin önemi benzer çalışmalarla desteklenerek vurgulanmalıdır. Okullarda beden eğitimi ve spor dersinin kapsamı genişletilmeli ve her öğrencinin düzenli spor yapacağı alanlar oluşturularak tüm yaşama olumlu etkisi olan sporun varlığı artırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Beden eğitimi ve spor, Sosyalleşme

GİRİŞ

Genel olarak çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerinin tamamlanmasında beden eğitimi ve spor derslerinin önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Spor, yalnızca fiziksel yönüyle insan vücudunu geliştirmekle kalmayıp aynı zamanda oyunlar ve çeşitli etkinlikler yoluyla kişinin egosunu, davranış kalitesini ve ruhsal yapısını belirleyen bir bilim dalıdır (Güven, 2006). Spor çocuğun fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimi için önemli bir aktivitedir. Psikolojik ve sosyolojik açıdan bakıldığında çocukluk döneminde sporun fiziksel kapasiteyi geliştirmeye, özgüven sağlamaya, kurallara uymaya ve başkalarının haklarına saygı duymaya yardımcı olacak oyun niteliğindeki etkinliklerden oluşması gerektiği belirtilmektedir (Çamlıyer, 1997). Çocuk ve gençler aerobik antrenmanına dayalı spor yaptıklarında güçlü, dengeli, becerikli, sporcu, sosyal ilişkileri kolay ve arkadaş canlısı insanlar olma şansları artar (Erkan, 1996). Sporun önemli işlevlerinden biri de bir gruba ait olma duygusunu aşılacak ve geliştirmektir. Aidiyet duygusu, sosyal bir varlık olarak insanın sosyalleşme sürecinde temel değerlerden biri olarak kabul edilmektedir. Sporda başarı bu duyguların artmasına ve bireyin sosyalleşmesine yardımcı olacaktır (Nirun, 1990). Çocuklar olumsuz koşullar altında bile kendi aralarında çok çeşitli yaş gruplarını kapsayan sosyal oyunlar üretebilmektedirler (Timmons, 2003).

Zihinsel olarak spor yapan bireylerde spor, keyif ve mutluluk duygusu sağlar. Çağımızın hastalığı olarak adlandırılan stresle baş etmede en önemli faktör şüphesiz spordur. Bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları monoton yaşam tarzı ve anlayışı spor sayesinde ortadan kaldırmak mümkündür (Güçlü, 2005). Beden eğitimi, spor faaliyetleri ve oyunlarla kazanılan psikolojik ve sosyal davranış değişikliklerinin bireyin genel yaşamına olası etkileri üzerine yapılan araştırmalar, fiziksel ve psiko-sosyal alanlarda fiziksel aktivitelerle kazanılan davranışların gerekli ve ilgili benzer alanlara aktarıldığını göstermiştir (Çamlıyer, 1997; İşler vd., 2017; Karabulut ve Dalkılıç, 2019; Tekin vd., 2007). Beden eğitimi etkinlikleri, bireyin toplumsal kurallara ve yasalara uyum sağlamasına, aynı ve farklı fikirlere saygı duymasına, güzeli ve doğruyu kutlamasına, başarısızlığın nedenlerini araştırmasına olanak tanıyan toplumlar yaratabilir (Harmandar, 2004). Beden eğitiminin etkisi bireylerin fiziksel olarak daha sağlıklı ve fit olmalarına büyük katkı sağlamaktır. Bireyin boy uzamasını, kilo almasını, sağlıklı bir vücut yapısına sahip olmasını, kendini daha enerjik ve daha iyi hissetmesini sağlar. Beden eğitimi derslerinde yapılan tüm fiziksel aktiviteler vücudumuzun tüm sistemlerini etkilemelidir. Beden eğitimi derslerimiz aynı zamanda kuvvet, çabukluk, dayanıklılık, sürat, koordinasyon ve süreklilik konularını da kapsamalıdır (Muallimoğlu, 1998). Öğrencilerin

beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutumları, ders etkinliklerinin verimli işlenmesini sağlayarak dersin özel ve genel hedeflerine ulaşmasını kolaylaştırabilir veya öğrencilerin gelecekte çeşitli fiziksel etkinliklere gönüllü olarak katılmalarını sağlayabilir (Silverman ve Scrabis, 2004). Spor her şeyden önce çok önemli bir kitlesel eğitim aracıdır. Beden eğitimi ve spor, insanın zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimini amaçlayan, genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olarak görülen bilinçli ve planlı etkinliklerdir (Yıldıran ve Yetim, 1996). Öğrencinin gelişimsel özellikleri dikkate alındığında beden eğitimi bireylerin ve toplumun sağlıklı, mutlu, ahlaklı ve dengeli kişiliklere sahip olması; onları yapıcı, yaratıcı ve üretken, ulusal kültürel değerlere ve çağdaş yaşamın gerektirdiği davranışlara sahip bireyler olarak yetiştirmek en önemli araçtır (Harmandar, 2004).

Her beden eğitimi etkinliği sosyal bir deneyimdir ve sıklıkla duyguları içerir. Bu tür etkinliklere katılım gösteren birey, jestlerle duygularını ifade etme fırsatı bulur. Saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık vb. duygularda rahatlama sağlar ve onları kontrol etmeyi öğrenir (Aracı, 2001). Fizyolojik gelişmeler nedeniyle gençlerde titremelerin giderilmesinde ve kişilik kazanılmasında önemli rol oynayacak olan beden eğitiminin göz ardı edilmesi, gelecekte çözülmesi zor sorunlar yaratmaktadır (Karasüleymanoğlu, 1992). Çocuğun fiziksel gelişimi kadar sosyal açıdan da önemli olan beden eğitimi ve sporun, spor faaliyetleri sayesinde çocuğun çevresini tanımasının ve iletişim kurmasının kolaylaşacağını belirtilmektedir (Yetim, 2000). Sosyalleşme, sosyal yaşamın etkili bir üyesi olma durumunu inceler (Güney, 2000). Sporda sosyalleşme, insanlar arasında yakınlığın ortaya çıkmasıyla birlikte kaynaşmayı da gerçekleştirir (Erkan, 1972). Sosyalleşme, bir toplum veya insanların yaşam tarzı hakkında bilgi edinme ve aynı zamanda karşılıklı etkileşim sürecidir. Bu süreçte sosyal davranışlar birey tarafından özümser ve bunun sonucunda birey o topluma veya gruba ait bir kişilik geliştirir. İnsanlar yaşamları boyunca bir gelişim süreci içindedirler. Sosyalleşme, toplumda geçerli olan kültürel değerleri öğrenerek yetişkinlerin dünyasına hazırlanmak ve yetişkinlerin davranışlarını kendi yaşamlarında uygulayabilmek anlamına gelmektedir (Bilen, 1994). Sosyalleşme, toplum açısından kültürün kuşaktan kuşağa aktarılmasını ve bireyin örgütlü bir toplumsal yaşam içinde belirlenen normlara uymasını sağlar (Tolan, 1996).

Kuşkusuz insanlar yaşadıkları çevredeki davranışlarıyla kendilerini ifade ederler ve bu eylemleri nedeniyle toplumun diğer üyelerinden ayrılarak sosyal çevrelerinde birey olarak var olurlar. Bütün insanlar bir topluluğa doğarlar ve sosyal özelliklerini bu gruplar içinde kazanırlar. Bir toplumun yaşam tarzı, o toplumda var olması gereken bilgi ve kazanımlar, bireye yaşadığı toplum

aracılığıyla aktarılmaktadır. Bu beceri ve değerlerin aktarımında birey, belli bir toplumun üyesi olma özelliğini kazanır. Sosyalleşme, kişinin hayatta kalma ve hayatını yeniden üretme olasılığını arttırdığı için zamanla geliştirdiği bir adaptasyon sürecidir. İnsan, sosyal yaşam sayesinde kendisini diğer canlı türlerinden ayıran nitelikleri ortaya çıkarmış, sosyalleşmiş, gelişmiş ve kültürünü yaymıştır (Yetim, 2000). Spor, kişinin beden ve ruh yapısını geliştirip iradesini güçlendirmenin yanı sıra, bireyin sosyalleşmesinde yani grup çalışmasını kolaylaştırmada, karşılıklı dayanışmayı sağlamada, özgüvenin gerçekleşmesinde, topluma üye olmada da önemlidir. (Erkal vd., 1998).

İnsanların yaşadıkları çevreye uyum sağlama çabaları sonucunda tarihsel bir gelişimle ortaya çıkan örgütlere "Sosyal ortamlar" adı verilmektedir (Amman, İvizler ve Karagözoğlu, 2010). İnsanın sosyal ortamlarda yer alabilmesi ve varlığını sürdürebilmesi için bazı bilgi, beceri, davranış ve düşüncelere ihtiyacı vardır. Bunları kazanmanın yolu ise eğitim faaliyetlerinden geçmektedir. Bu eğitim faaliyetlerinin gerçekleşeceği tek yer okullardır. Okul, bir toplumda eğitim hizmetinin üretildiği yerdir (Başaran, 1984). Okul, her türlü eğitim ve öğretimin düzenli ve sistemli olarak, istenilen amaçlar doğrultusunda, uzman öğretmenlerin belirlediği yöntemlerle gerçekleştirildiği yerdir (Türkoğlu vd., 2002). Anne, ilk öğretmen olarak bireye sosyalleşme fırsatları sağlarken, çocukluk döneminde ailenin, ergenlik döneminde ise okulun ve sokağın belirleyici özelliğe sahip olduğu söylenebilir (Özçelik, 2007). Ailelerin sporla ilgileniyor olması çocuğun spora katılımında, hatta toplumun çoğunluğunun spor yapması açısından olumlu bir faktördür (Öztürk, 1998). Aile kurumu bireye bazı davranış kalıpları, değerler, gelenek ve görenekler kazandırır. Daha sonra okul, ardından iş yeri ve toplumsal katılımın gerektirdiği etkinlikler bireyin sosyalleşmesine yardımcı olur (Erkal vd., 1998). Aileler gençleri farklı sosyal aktivitelere yönlendirmelidir. Spor bireyin çok yönlü gelişimini sağlayan etkinliklerden biridir (Uslu, 2005). Bireyin sosyalleşmesinde eğitim ve öğretim faaliyetlerinin yeri de önemlidir. Bu faaliyetler devletin, bireyin, devletin ve bireyin birlikte çabalarıyla gerçekleşebilmektedir (Erkal, 1992). Oyunların ve sporun sosyalleştirici etkisi, bireyin başkalarıyla ve toplumla uyumlu ve dengeli bir yapıya ulaşmasını sağlayacak ön koşulları hazırlamaktır (Kılbaş, 2001). Keten'e (1993) göre okulda spor, sosyal gelişim için en gerekli araçlardan biridir ve öğrencilerin toplumun yeni gereksinimlerine uyum sağlama yetenekleri bu şekilde geliştirilebilir.

Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde ailelerin sorumluluğu, okullarda uygulanan spor programlarının amacını ve önemini anlamak ve çocuklarını bu hedefler doğrultusunda yetiştirmektir. Unutulmamalıdır ki her çocuk gelişimiyle benzersiz bir bireydir (Hammer, 2001). Egzersiz çalışmaları beden eğitimi

dersinin bir parçası ve devamıdır. Öğrencilerin derslerde öğrendiklerini pekiştirdikleri yerdir. Oyunlar sırasında öğrenciler kendilerini akranlarıyla karşılaştırarak kendi yeterliliklerinin ve yetersizliklerinin farkına varırlar (Ökmen, 2003). Öğrencilerde boş zamanların ve fiziksel aktivitelerin önemli ölçüde artması ebeveynlerin davranış ve yaklaşımlarıyla yakından ilgilidir (Manios ve Kafatos, 1999). Bu açıklamalar ışığında beden eğitimi dersinin öğrencilerin sosyalleşmesine ne ölçüde katkı sağladığı veli görüşleri alınarak belirlenmeye çalışılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma Aydın ilinde liselerde öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerinin sosyalleşmeye olan etkisine ilişkin öğrenci velilerinin görüşlerini değerlendirmeye çalışmıştır. Bu yönüyle çalışma betimleyici araştırma modelinin özelliklerini taşımaktadır. Tümdengelimci bir yaklaşım üzerine konumlanan bu çalışmada anket ana veri toplama aracıdır. Anket modelinde yapılan araştırmalar büyük kitlelerin özelliklerini açıklamaya çalışan araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2012).

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Aydın ilinde liselerde öğrenim gören öğrenci velileri oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığı için çalışma grubu bir örneklemden oluşmuştur. Araştırmanın örneklemini, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre, ulaşılması en kolay katılımcılardan başlanarak oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmada en kolay katılımcılardan başlayarak örnekleminin tamamlandığı örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2012; Sönmez ve Alacapınar, 2011). Bu araştırmanın örneklem grubunu araştırmaya katılmayı gönüllülük esasına dayanarak kabul eden veliler oluşturmaktadır. Buna göre araştırmanın örneklemini 153 (%81,8) kadın ve 34'ü erkek (%18,2), 187 veli oluşturmaktadır. Veriler anket dağıtımıyla toplanmış olup, 3 katılımcının ölçekleri eksik doldurması nedeniyle araştırmaya dahil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak beden eğitimi ve spor dersinin sosyalleşme üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla Taşkiran, Selçuk ve Doğar (2014) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan 15 soruluk bir anket kullanılmıştır. Anket 5'li likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçek soruları

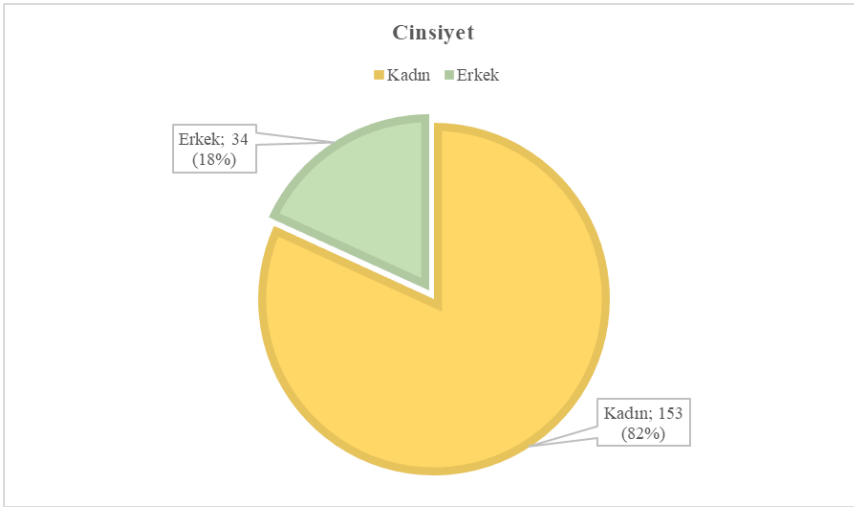
frekans ve ortalama ile tek tek değerlendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .92'dir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS 25.00 istatistik paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada verileri 0.05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Beden eğitimi ve spor dersinin öğrenci sosyalleşmesine veli görüşleri dikkate alınarak belirlemek için betimleyici analizlerden yararlanılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistik analizinde frekans (f), yüzde (%) ve ağırlıklı ortalama değerleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde frekanslar alındıktan sonra normallik testi ve verilerin güvenilirliği için Cronbach Alpha analizi yapılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir.

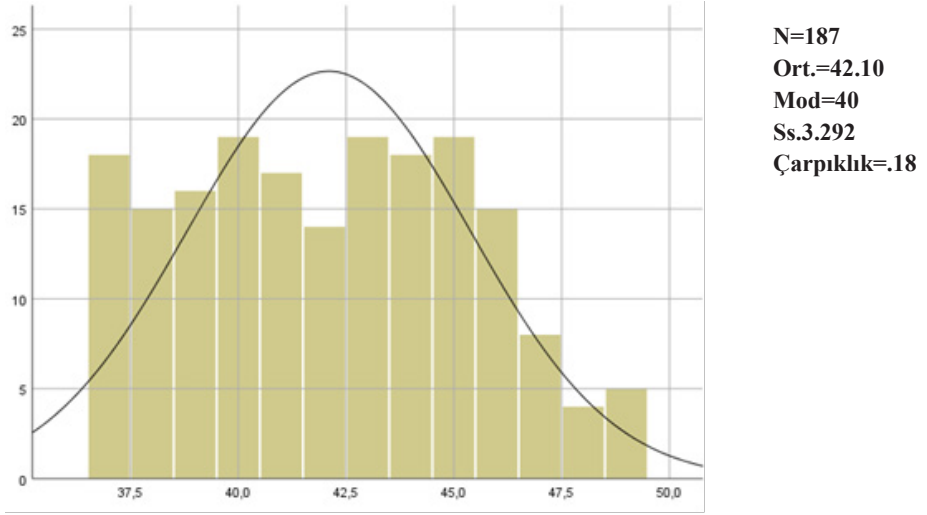
BULGULAR

Şekil 1'de 153'ü kadın (%81,8) ve 34'ü erkek (%18,2) olmak üzere toplam 187 katılımcı sayısı için bir pasta grafik verilmiştir.



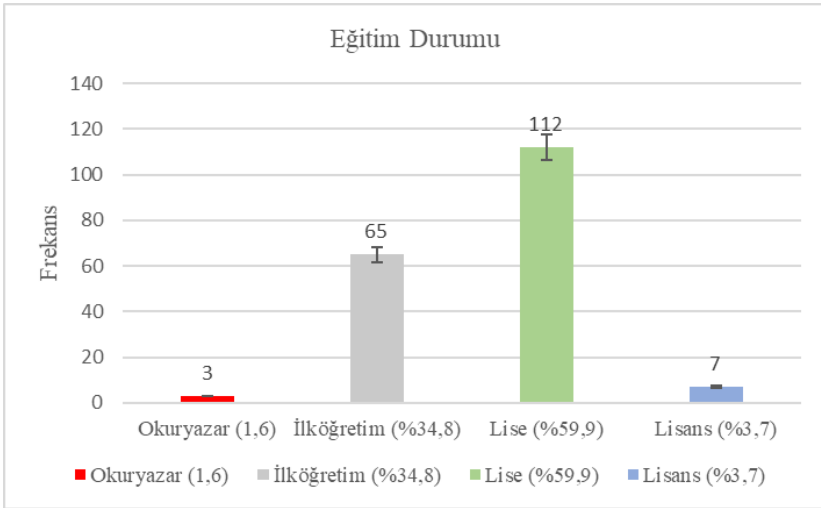
Şekil 1: Cinsiyet Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 2 araştırmaya katılan velilerin yaşının histogram dağılımını göstermektedir. Katılımcıların yaşları 37 ile 49 arasında değişmekte olup, ortalama 42.10 (Ort. = 42.10) ve .18 çarpıklık bu dağılımın normale yaklaştığını göstermektedir.



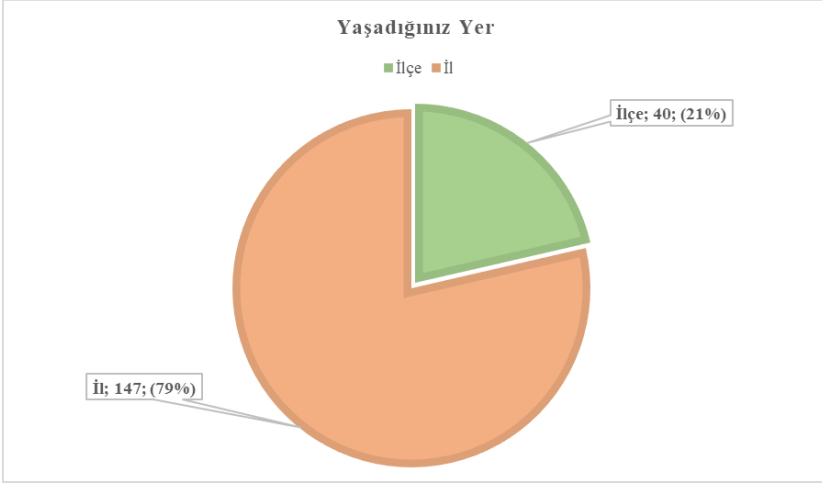
Şekil 2: Yaş Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 3 araştırmaya katılan velilerin eğitim durumuna ilişkin çubuk grafiğini göstermektedir. Üç veli eğitim durumunun okuryazar, 65 veli ilköğretim, 112 veli lise ve 7 veli de lisans olduğunu bildirmiştir.



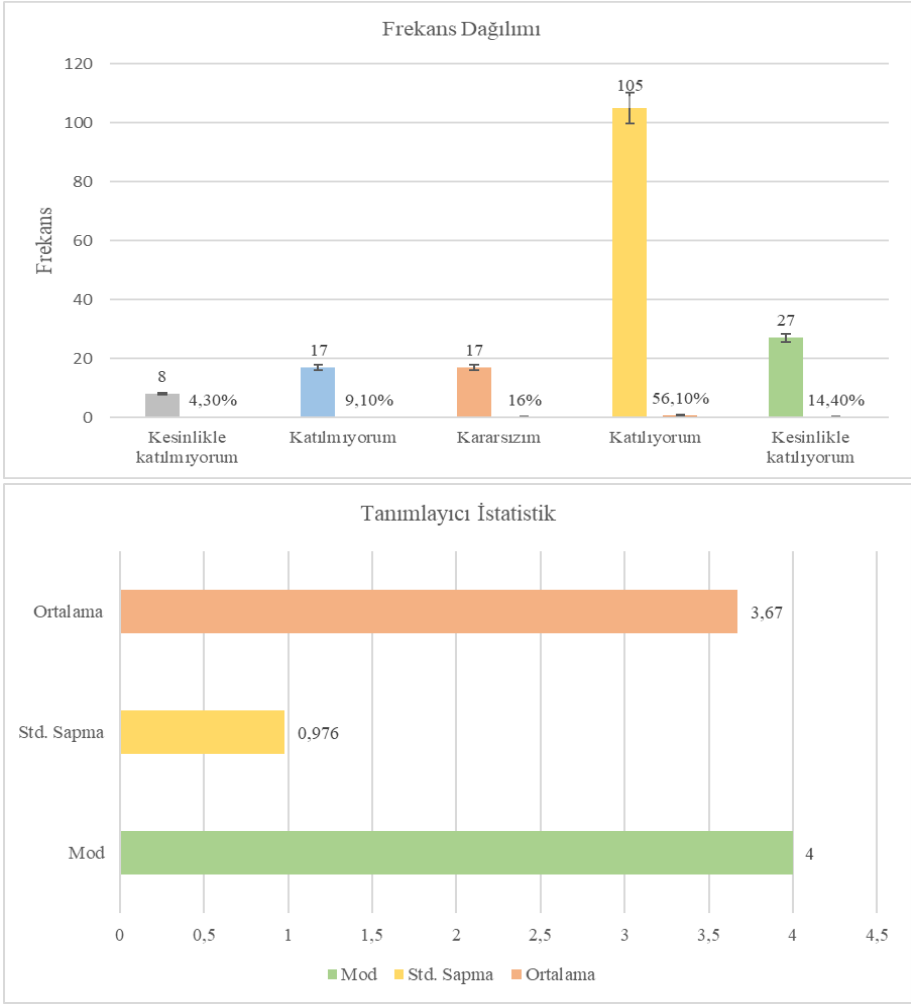
Şekil 3: Eğitim Durumu Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 4 araştırmaya katılan velilerin yaşadıkları yere ilişkin pasta grafiğini göstermektedir. Yüz kırk yedi veli yaşadıkları yerin il (%78,6), 40 veli ilçe (%21,4) olduğunu bildirmiştir.



Şekil 4: Yaşadığınız Yer Değişkeni Frekans Dağılımı

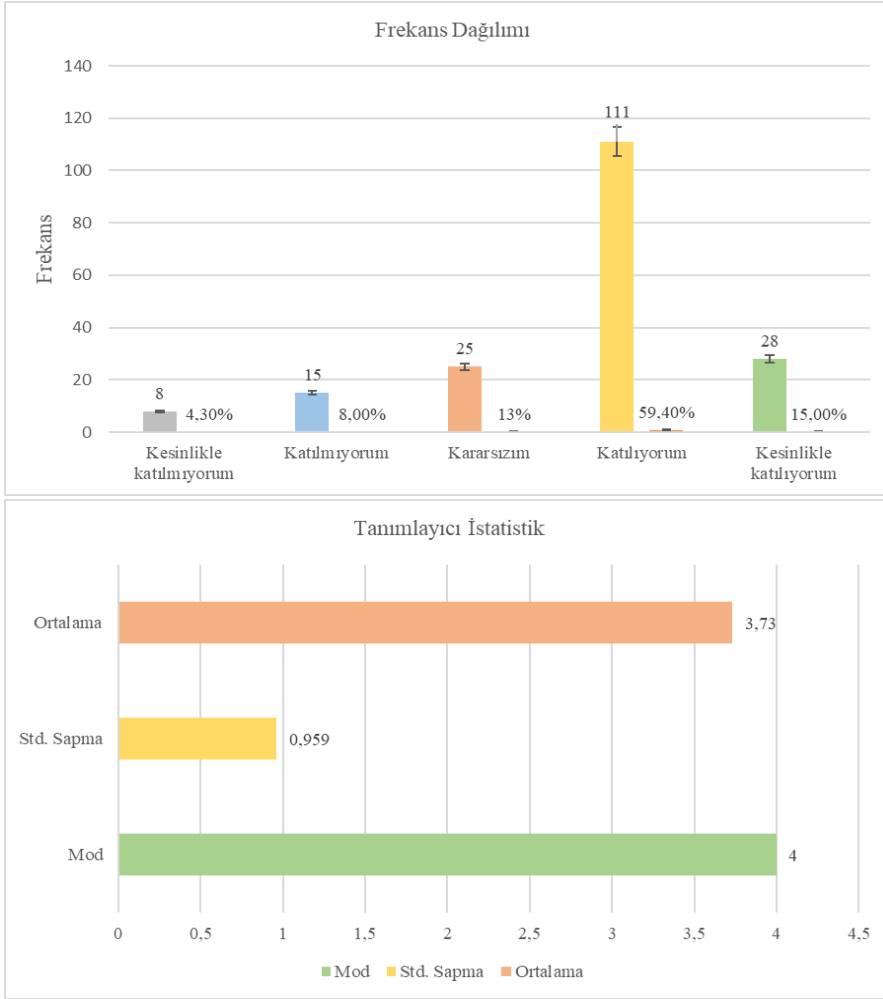
Şekil 5 “Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Öğrenci-Aile İlişkilerinin Gelişmesinde Etkisi” maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.



Şekil 5: Madde 1'e ilişkin veli görüşleri

Şekil 5'e göre velilerin 105'i (%56,10) katılıyorum ve 27'si (%14,40) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğrenci aile ilişkilerinin daha iyi olmasına katkı sağladığını gözlemlemekte veya bu görüşe katılmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak incelendiğinde bu oran %70,5 (132/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranına yakın bir oran çıkmaktadır. Madde 1'e ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,67 \pm 0,976$ ile "katılıyorum (4)" cevabını desteklemektedir.

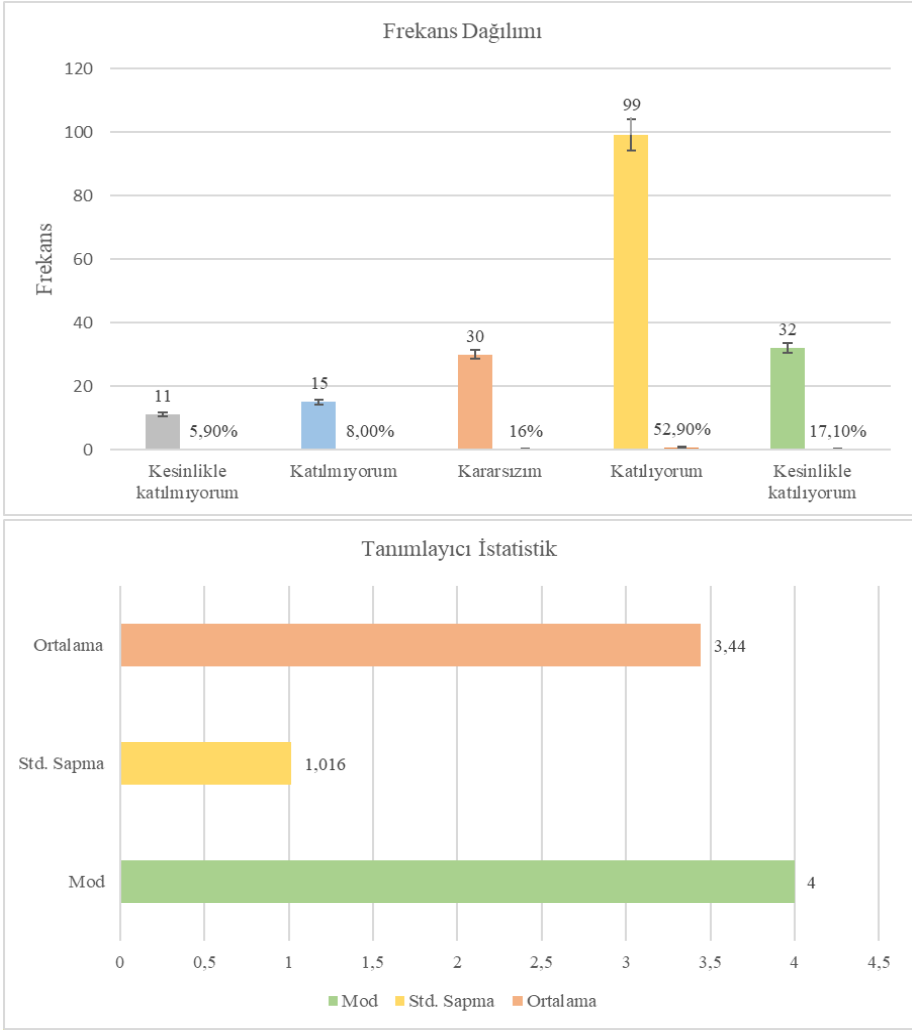
Şekil 6 "Öğrencilerin Arkadaşlarıyla İletişim Kurmasına Etkisi" maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.



Şekil 6: Madde 2'ye ilişkin veli görüşleri

Şekil 6'ya göre velilerin 111'i (%59,40) katılıyorum ve 28'i (%15,00) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğrencilerin arkadaşlarıyla iletişim kurmasına olumlu etkisi olduğu gözlemlenmekte veya bu görüşe katılmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak incelendiğinde bu oran %74,4 (139/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranına yakın bir oran çıkmaktadır. Madde 2'ye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,73 \pm 0,956$ ile "katılıyorum (4)" cevabını desteklemektedir.

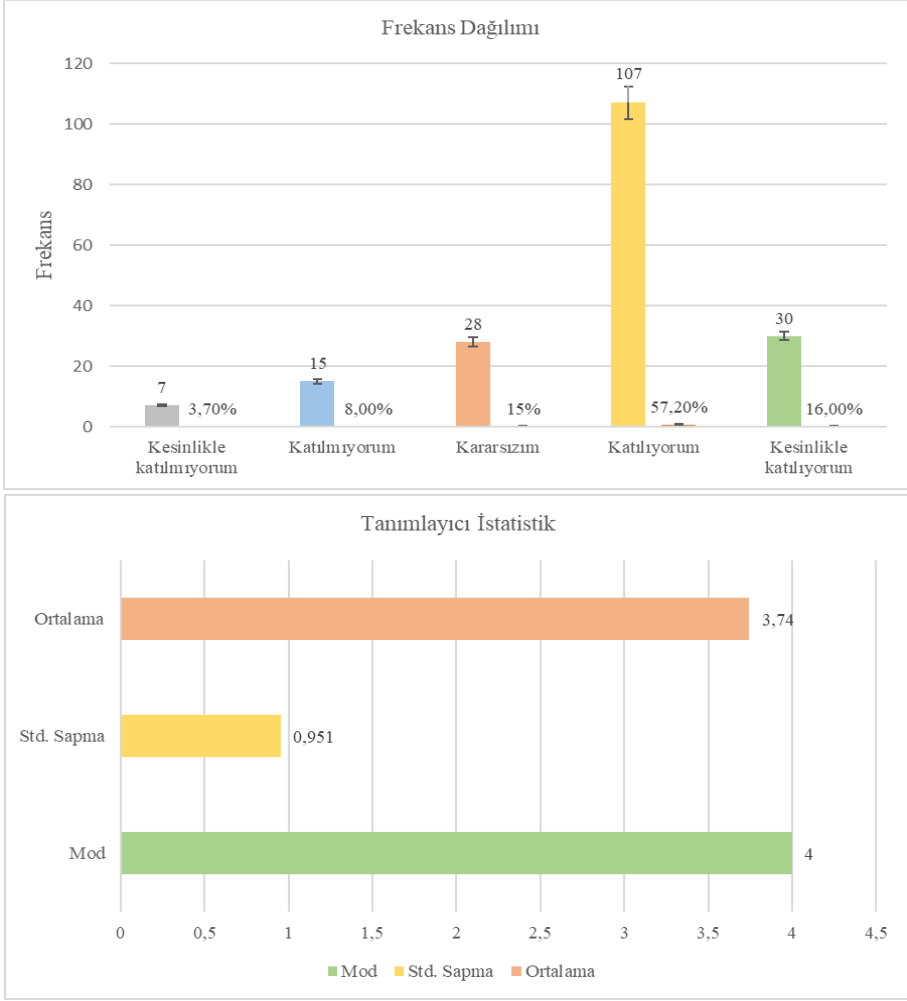
Şekil 7 "Diğer Öğretmenlerle İletişim Kurmasında Etkisi" maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.



Şekil 7: Madde 3'e ilişkin veli görüşleri

Şekil 7'ye göre velilerin 99'u (%52,90) katılıyorum ve 32'si (%17,10) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğrencilerin öğretmenleriyle iletişim kurmasına olumlu etkisi olduğu gözlemlenmekte veya bu görüşe katılmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak incelendiğinde bu oran %70,0 (131/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranına yakın bir oran çıkmaktadır. Madde 3'e ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,44 \pm 1,016$ ile "katılıyorum (4)" cevabını desteklemektedir.

Şekil 8 “Öğretim Süreci Esnasında Öğrencilerin Birbirleriyle İletişim Kurmalarına Etkisi” maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.

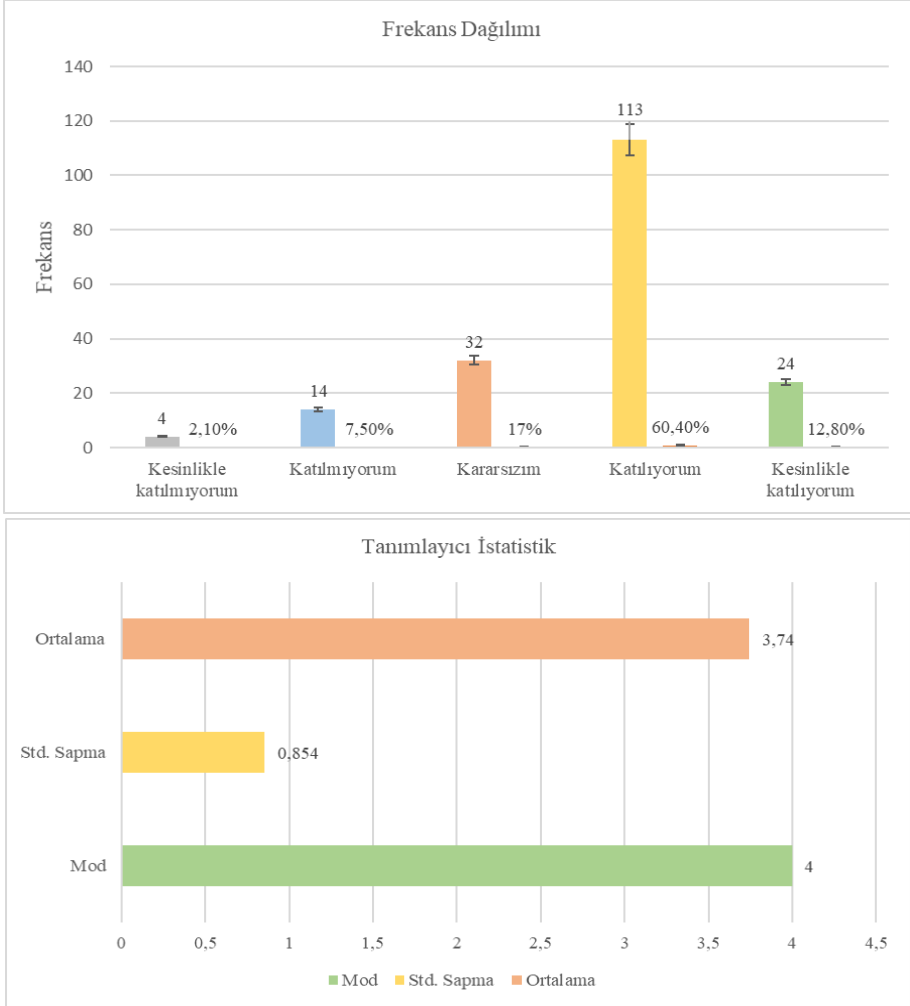


Şekil 8: Madde 4'e ilişkin veli görüşleri

Şekil 8'e göre velilerin 107'si (%57,20) katılıyorum ve 30'u (%16,00) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğretim sürecinde öğrencilerin birbirleriyle ilişkilerinin daha iyi olmasına katkı sağladığını gözlemlemekte veya bu görüşe katılmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak incelendiğinde bu oran %73,2 (137/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranına yakın bir oran çıkmaktadır. Madde 4'e ilişkin velilerin

verdiği cevapların ortalaması $3,74 \pm 0,951$ ile “katılıyorum (4)” cevabını desteklemektedir.

Şekil 9 “Öğrencilerin Yeni Arkadaşlıklar Kurabilmesine Etkisi” maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.

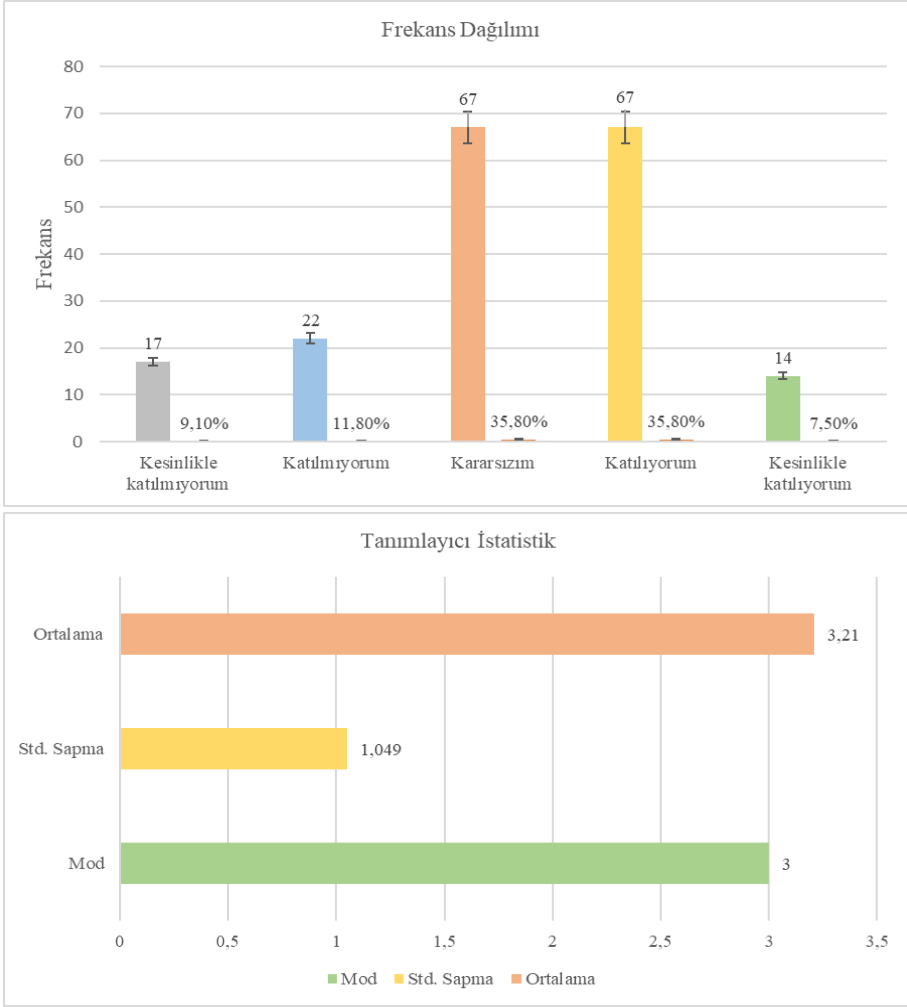


Şekil 9: Madde 5'e ilişkin veli görüşleri

Şekil 9'a göre velilerin 113'ü (%60,40) katılıyorum ve 24'ü (%12,80) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğrencilerin yeni arkadaşlıklar kurabilmesine olumlu yönde katkı sağladığını gözlemlemekte veya bu görüşe katılmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak incelendiğinde bu oran %73,2 (137/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam

veri oranından daha fazla olduğu görülmüştür. Madde 5'e ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,74 \pm 0,854$ ile "katılıyorum (4)" cevabını desteklemektedir.

Şekil 10 "Öğrencilerin Bir topluluk İçinde Rahatça Söz Alıp Konuşabilmelerine Etkisi" maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.

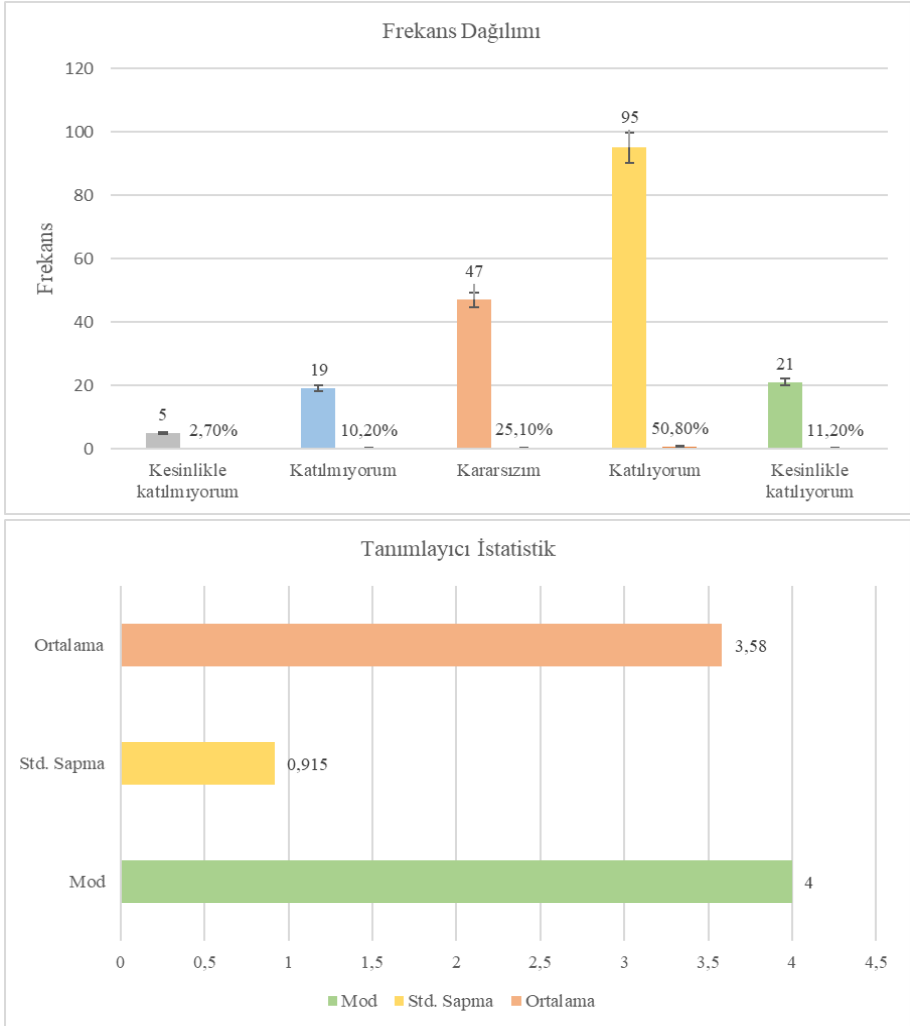


Şekil 10: Madde 6'ya ilişkin veli görüşleri

Şekil 10'a göre velilerin 67'si (%35,80) katılıyorum ve 14'ü (%7,50) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğrencilerin bir topluluk içinde rahatça söz alıp konuşabilmelerine katkı sağlama konusunda kararsız oldukları görülmüştür. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak

incelendiğinde bu oran %43,30 (81/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız ve olumsuz görüş bildiren velilerin oranı %56,70 ile daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Madde 6'ya ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,21 \pm 1.049$ ile “kararsızım (3)” cevabını desteklemektedir.

Şekil 11 “Öğrencilere Liderlik Özelliğini Kazandırmada Etkisi” maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.

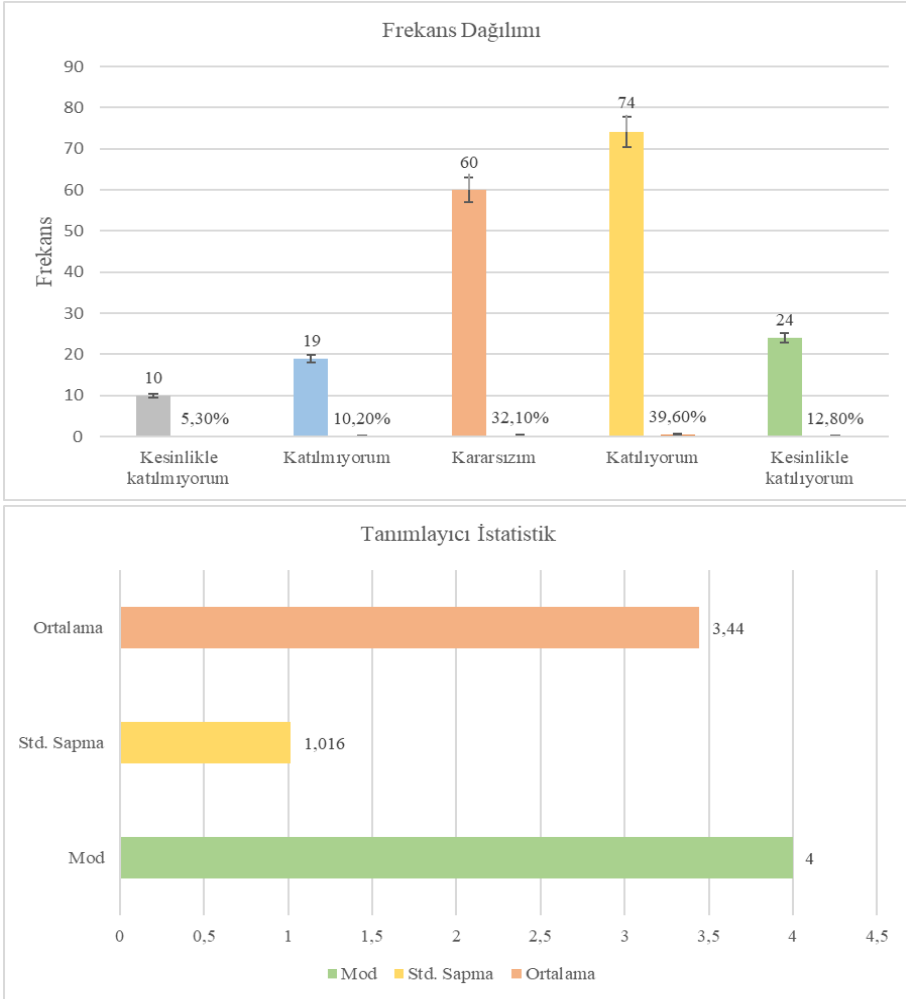


Şekil 11: Madde 7'ye ilişkin veli görüşleri

Şekil 11'a göre velilerin 95'i (%50,80) katılıyorum ve 21'i (%11,20) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğrencilere liderlik

özelliği kazandırmasına olumlu yönde katkısı olduğunu gözlemlemekte veya bu görüşe katılmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak incelendiğinde bu oran %62,0 (116/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranından daha fazla olduğu görülmüştür. Madde 7'e ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,58 \pm 0,915$ ile "katılıyorum (4)" cevabını desteklemektedir.

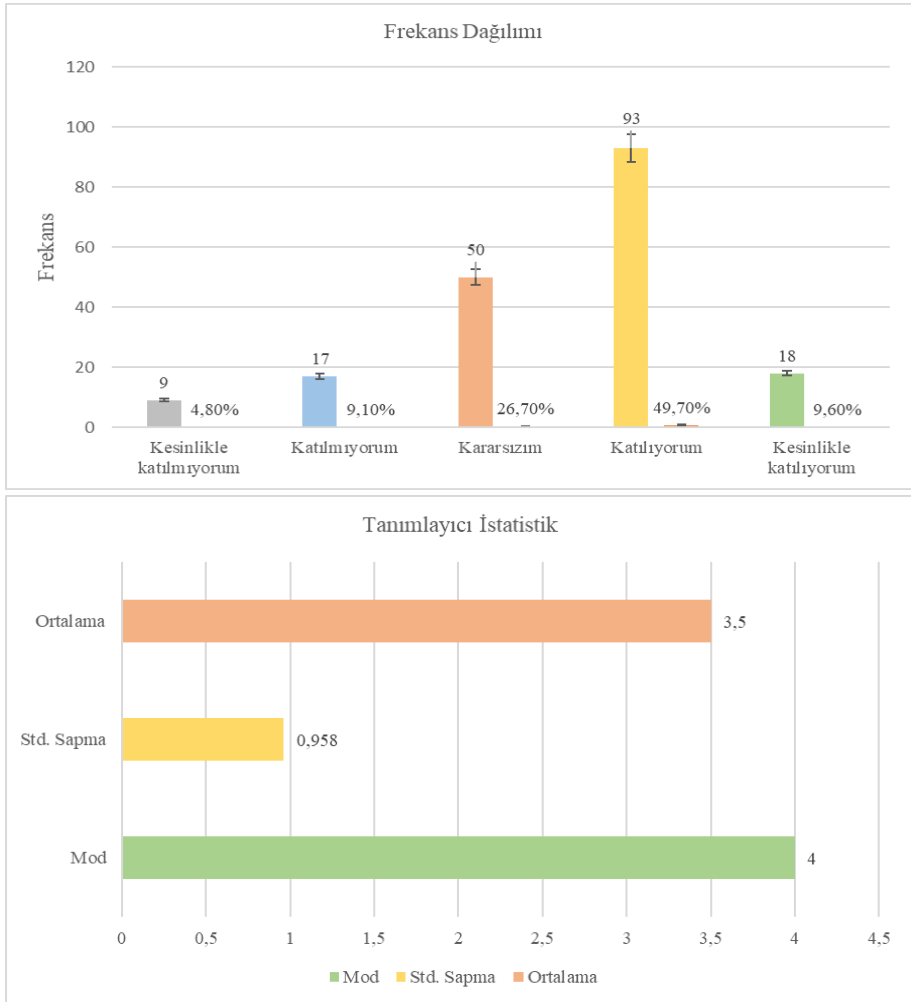
Şekil 12 "Öğrencilerin Karşı Cinsle ve Hem Cinsleriyle Rahatça Konuşup Arkadaşlık Duygusunu Geliştirmede Etkisi" maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.



Şekil 12: Madde 8'ye ilişkin veli görüşleri

Şekil 12'ye göre velilerin 74'ü (%39,60) katılıyorum ve 24'ü (%12,80) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğrencilerin karşı cinsle ve hem cinsleriyle rahatça konuşup arkadaşlık duygusunu geliştirmede olumlu yönde katkısı olduğunu gözlemlemekte veya bu görüşe katılmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak incelendiğinde bu oran %52,4 (98/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranından çok daha fazla olduğu görülmüştür. Madde 8'e ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,44 \pm 1.016$ ile "katılıyorum (4)" cevabını desteklemektedir.

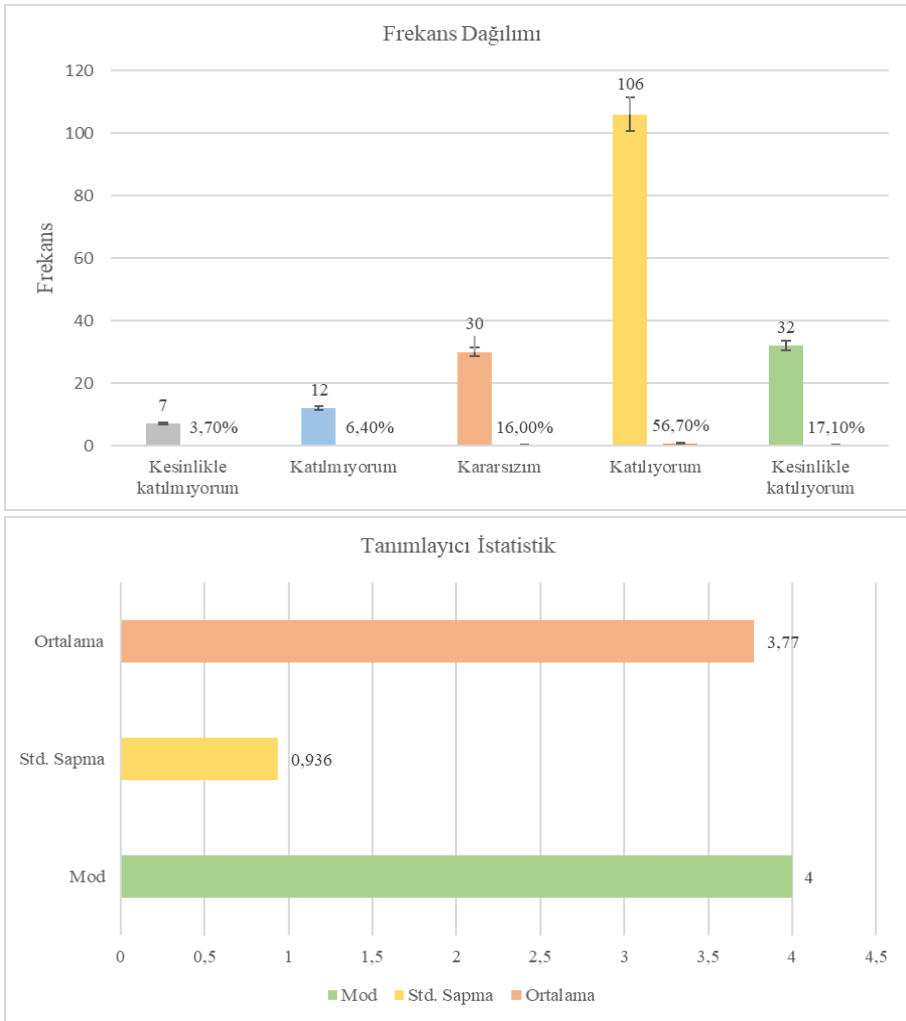
Şekil 13 "Kurallara Uyma ve Saygı Duyma Özelliklerini Kazandırmada Etkisi" maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.



Şekil 13: Madde 9'a ilişkin veli görüşleri

Şekil 13'e göre velilerin 93'ü (%49,70) katılıyorum ve 18'i (%9,60) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğrencilerin kurallara uyma ve saygı duyma özellikleri kazanmasında olumlu katkı sağladığını gözlemlemekte veya bu görüşe katılmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak incelendiğinde bu oran %59,3 (111/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranından daha fazla olduğu görülmüştür. Madde 9'a ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,50 \pm 0,958$ ile "katılıyorum (4)" cevabını desteklemektedir.

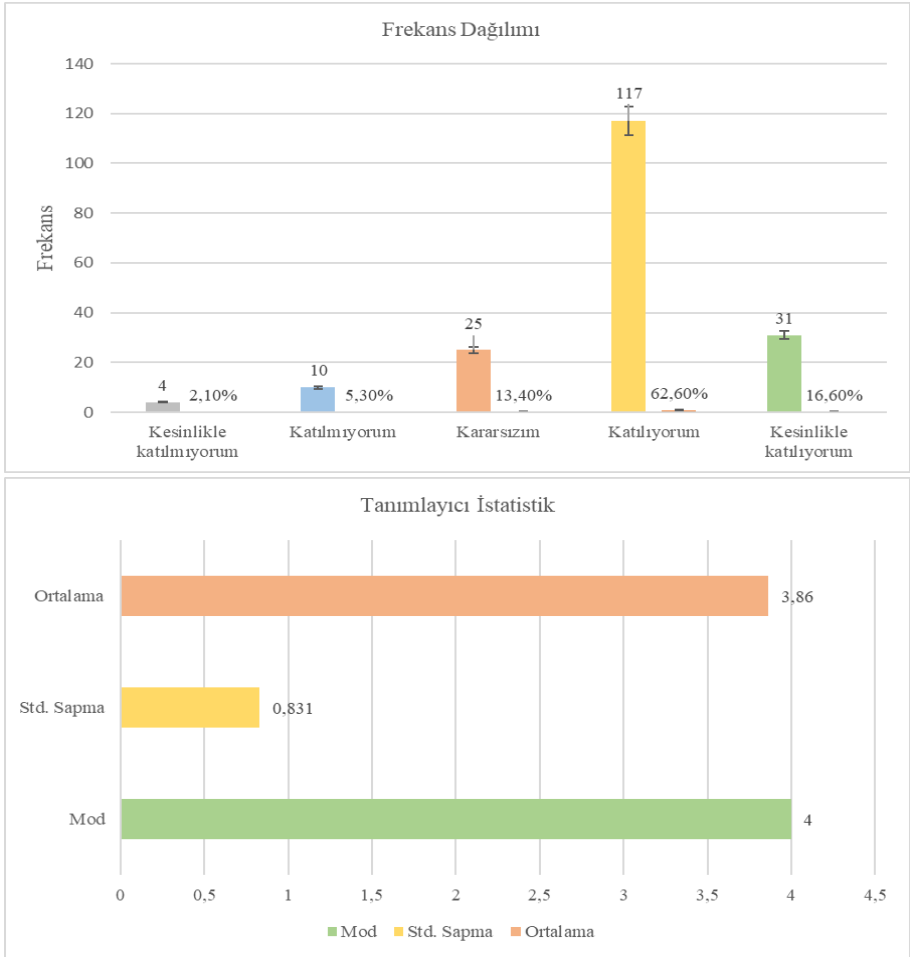
Şekil 14 "İşbirliği Yapma Alışkanlığını Kazandırmada Etkisi" maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.



Şekil 14: Madde 10'a ilişkin veli görüşleri

Şekil 14'e göre velilerin 106'sı (%56,70) katılıyorum ve 32'si (%17,10) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğrencilerin işbirliği yapma alışkanlığı kazanmasına olumlu katkı sağladığını gözlemlemekte veya bu görüşe katılmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak incelendiğinde bu oran %73,8 (140/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranından daha fazla olduğu görülmüştür. Madde 10'a ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,77 \pm 0,936$ ile "katılıyorum (4)" cevabını desteklemektedir.

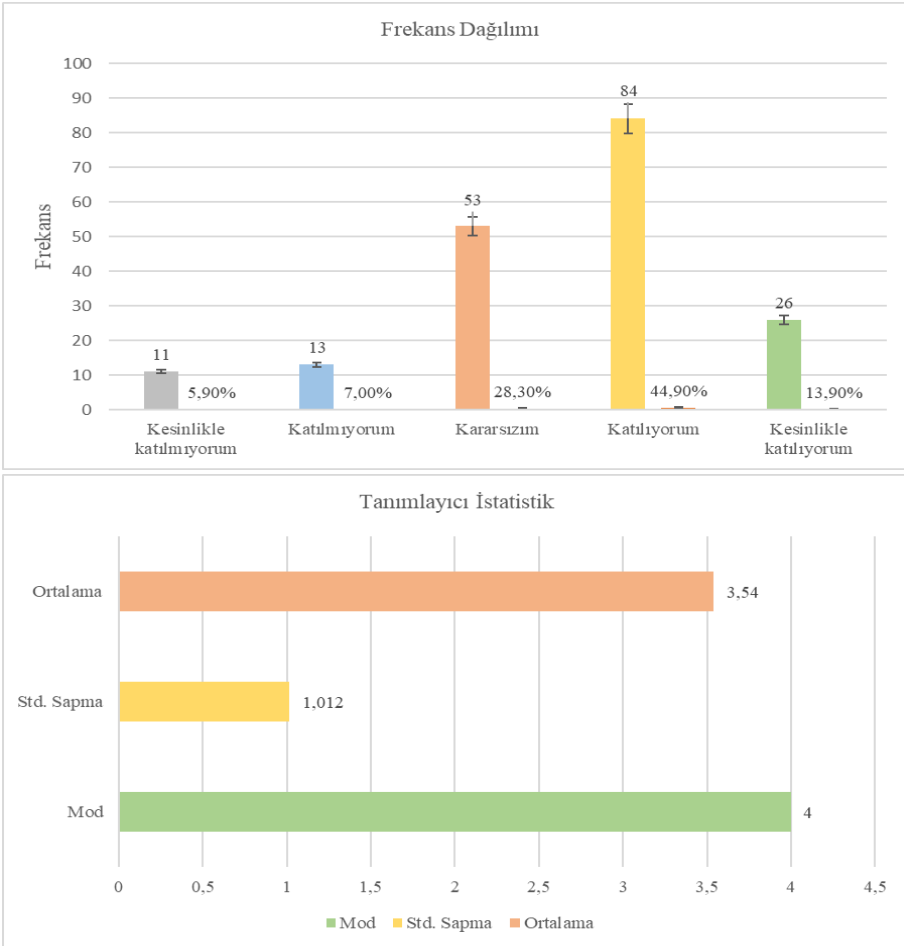
Şekil 15 "Kaybetmeyi Kabullenme ve Kazanana Takdir Etme Alışkanlıklarını Kazandırmada Etkisi" maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.



Şekil 15: Madde 11'e ilişkin veli görüşleri

Şekil 15'e göre velilerin 117'si (%56,70) katılıyorum ve 31'i (%16,60) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğrencilerin kaybetmeyi kabullenme ve kazananı takdir etme alışkanlıklarını kazanmasına olumlu katkı sağladığını gözlemlemekte veya bu görüşe katılmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak incelendiğinde bu oran %79,2 (148/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranından daha fazla olduğu görülmüştür. Madde 11'e ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,86 \pm 0,831$ ile "katılıyorum (4)" cevabını desteklemektedir.

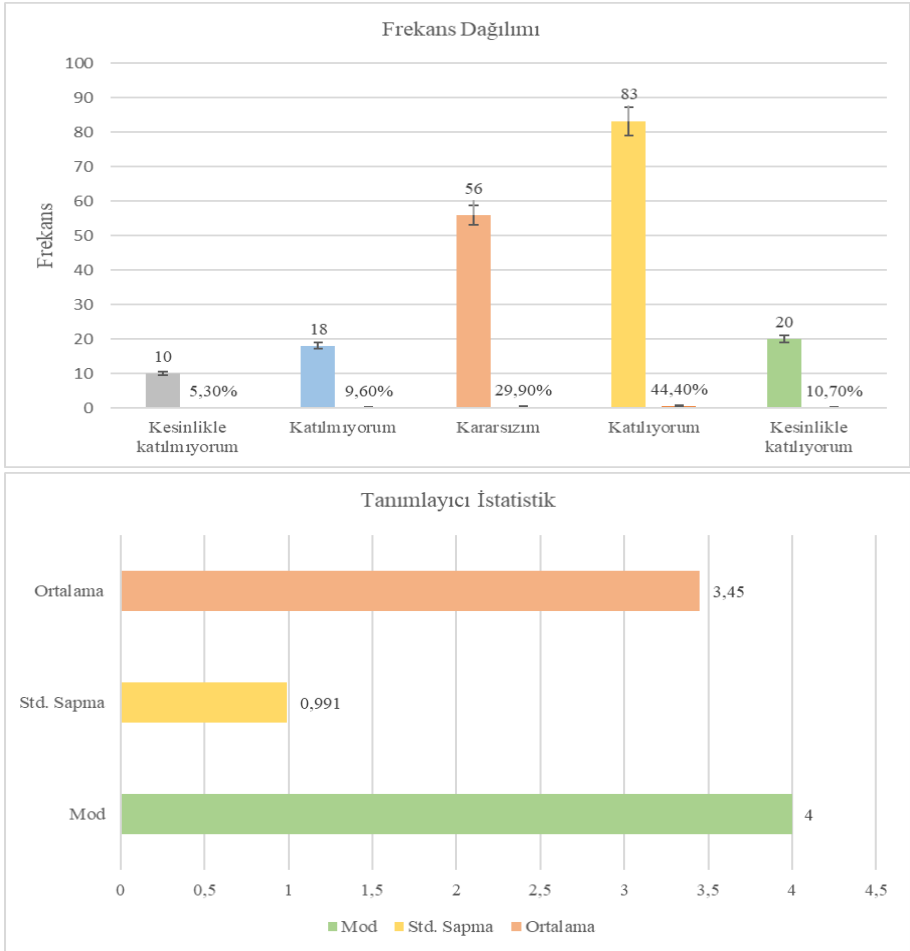
Şekil 16 "Öğrencilerin Öğrendikleri Yardımlaşma Duygusunun Gelişiminde ve Bunu Günlük Hayatta Kullanmasında Etkisi" maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.



Şekil 16: Madde 12'ye ilişkin veli görüşleri

Şekil 16'ya göre velilerin 84'ü (%44,90) katılıyorum ve 26'sı (%13,90) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğrencilerin öğrendikleri yardımlaşma duygusunun gelişimine ve bunu günlük hayatta kullanmasına olumlu katkı sağladığını gözlemlemekte veya bu görüşe katılmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak incelendiğinde bu oran %58,8 (110/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranından daha fazla olduğu görülmüştür. Madde 12'ye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,54 \pm 1.012$ ile "katılıyorum (4)" cevabını desteklemektedir.

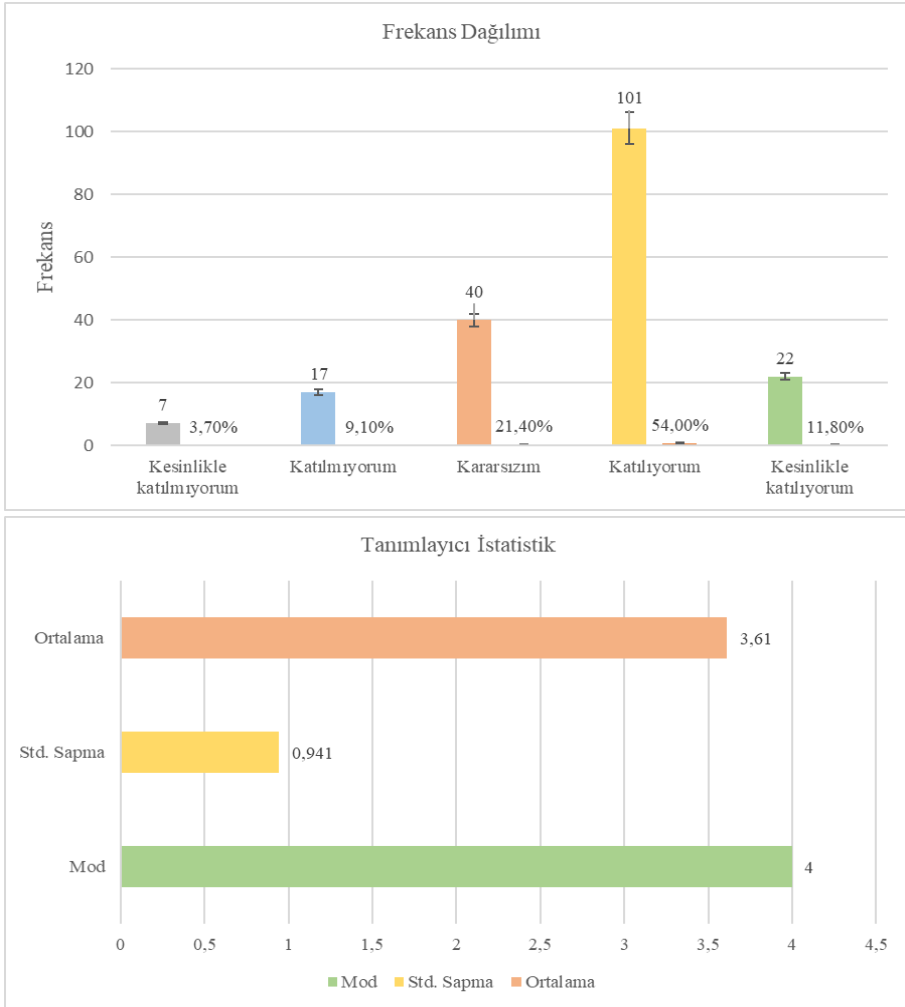
Şekil 17 "Düzenli ve Disiplinli Çalışmayı Kazandırmasıyla Birlikte Bunu Günlük Hayata Aktarmasında Etkisi" maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.



Şekil 17: Madde 13'e ilişkin veli görüşleri

Şekil 17'ye göre velilerin 83'ü (%44,40) katılıyorum ve 20'si (%10,70) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğrencilerin düzenli ve disiplinli çalışmayı kazandırmasıyla birlikte bunu günlük hayata aktarmasına olumlu katkı sağladığını gözlemlemekte veya bu görüşe katılmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak incelendiğinde bu oran %55,10 (103/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranından daha fazla olduğu görülmüştür. Madde 13'ye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,45 \pm 0,991$ ile "katılıyorum (4)" cevabını desteklemektedir.

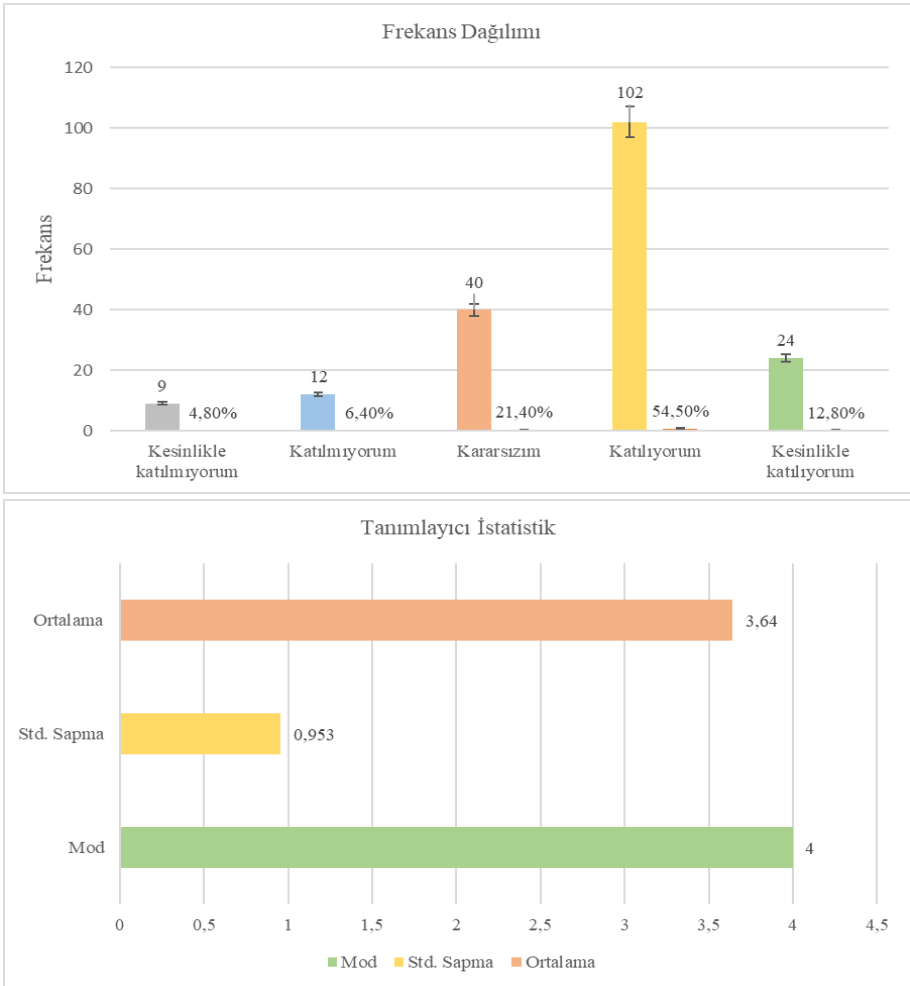
Şekil 18 "Çocukların Sorumluluk Almalarında Etkisi" maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.



Şekil 18: Madde 14'e ilişkin veli görüşleri

Şekil 18'e göre velilerin 101'i (%54,00) katılıyorum ve 22'si (%11,80) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğrencilerin sorumluluk almalarına olumlu katkı sağladığını gözlemlemekte veya bu görüşe katılmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak incelendiğinde bu oran %65,80 (123/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranından daha fazla olduğu görülmüştür. Madde 14'e ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,61 \pm ,941$ ile "katılıyorum (4)" cevabını desteklemektedir.

Şekil 19 "Öğrencilerin Çevresinde Takdir Edilecek Davranışlar Göstermesinde Etkisi" maddesine ilişkin veli görüşlerinin sütun ve çubuk grafiğini göstermektedir.



Şekil 19: Madde 15'e ilişkin veli görüşleri

Şekil 19'a göre velilerin 102'si (%54,50) katılıyorum ve 24'si (%12,80) kesinlikle katılıyorum cevabı ile beden eğitimi dersinin öğrencilerin çevresinde takdir edilecek davranışlar göstermesinde olumlu bir katkıya sahip olduğunu gözlemlemekte veya bu görüşe katılmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca bu görüşe velilerin olumlu görüşü toplam olarak incelendiğinde bu oran %67,30 (126/187) olmaktadır. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranından daha fazla olduğu görülmüştür. Madde 15'e ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,64 \pm 0,953$ ile "katılıyorum (4)" cevabını desteklemektedir.

SONUÇ

Bu araştırmada, Aydın ilinde liselerde öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerinin sosyalleşmeye olan etkisine ilişkin öğrenci velilerinin görüşleri değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Araştırmaya katılan veliler "*Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Öğrenci-Aile İlişkilerinin Gelişmesinde Etkisi*" maddesine %70,5 (132/187) katıldığını bildirmiştir. Bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,67 \pm 0,976$ şeklindedir. Buna göre velilerin görüşüne dayanarak beden eğitimi ve spor derslerinde örtük eğitim olarak aktarılan saygının etkisi olduğu söylenebilir. Ayrıca bu sonucun araştırmanın yapıldığı okulların bulunduğu şehre özgü sosyo-ekonomik koşullarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Gerek velilerin eğitim düzeyinin gerekse bulunulan kente özgü koşulların beden eğitimi dersine ilişkin veli beklentilerini realize etmekte olduğu söylenebilir. Bir başka deyişle veli beden eğitimi dersinin bireyin çok yönlü gelişimini destekleyen faaliyetlerin başında geldiğine ilişkin farkındalığı, çocuğunun sosyalleşmesine ilişkin dersten beklentisinde de fark yaratacağı söylenebilir. Söz konusu bu fark velinin çocuğunun gelişiminde spora ve beden eğitimi dersine attığı değeri yüksektir. Çünkü beden eğitimi dersi fiziksel aktivitelere ek olarak grup etkinliklerini, takım çalışmalarını da kapsar ve işbirliği, paylaşma, rekabet gibi duygularla başa çıkmayı kolaylaştırır. Özellikle çocukluk çağında ailenin, ergenlik döneminde ise okulun ve sokağın belirleyici rolünü ortaya koyan çalışmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir (Yurt, 2020; Özçelik, 2007).

Veliler, "*Öğrencilerin Arkadaşlarıyla İletişim Kurmasına Etkisi*" maddesine %74,4 (139/187) katıldığını ifade etmiştir. Bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalamasının $3,73 \pm 0,956$ olduğu görülmüştür. Beden eğitimi ve spor dersinde sunulan öğrenme fırsatları yalnızca fiziksel aktivite ile sınırlı değildir. Özellikle takım oyunlarının derste yarattığı öğrenme atmosferi düşünüldüğünde öğrencilerin birlikte çalışmayı, koordine olmayı, iletişim kurmayı, empati geliştirmeyi, liderlik ve işbirliği yapabilmeyi, kendini ifade edebilmeyi, problem

çözme ve karar verme becerilerini kazanması bakımından önemli fırsatlar barındırır. Veli beden eğitimi ve spor dersine özgü olumlu bakış açısına sahip ise çocuğunun söz konusu bu fırsatları en iyi biçimde değerlendirmesi mümkün olabilir. Nitekim yapılan bazı çalışmalarda bunu destekler nitelikte sonuçlar ortaya koymuştur (Morrison,1993;Kartal, 2007)

Veliler, “*Diğer Öğretmenlerle İletişim Kurmasında Etkisi*” maddesine %70,0 (131/187) katıldığını belirtmiştir. Bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalamasının $3,44 \pm 1.016$ şeklindedir. Buna göre beden eğitimi derslerinin çeşitli becerilerle kazandırdığı özgüven gençlerin iletişim kurma da cesaretlerini artırdığı söylenebilir. Spesifik olarak beden eğitimi dersinde öğrenci arkadaşları ile olduğu kadar öğretmenleriyle de iletişim halinde olmak zorundadır. Dersin yapısı konuları gereği öğretmen diğer branş öğretmenlerinden çok daha fazla öğrenciyle temas içerisinde olacaktır. Bu durum öğrencinin öğretmeni ile daha yakın hissetmesine daha kolay iletişim kurmasına yol açacaktır. Nitekim Ketten (1993) ve Yurt (2020)’un yaptığı çalışmalarda bu bulguyu destekler nitelikte sonuçlar ortaya koymuştur.

Veliler, “*Öğretim Süreci Esnasında Öğrencilerin Birbirleriyle İletişim Kurmalarına Etkisi*” maddesine %73,2 (137/187) ile katıldığını bildirmiştir. Bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,74 \pm .951$ ile “katılıyorum (4)” cevabını desteklemektedir. Bu sonucun beden eğitimi dersine özgü koşullarla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Dersin öğretim sürecinde öğrencilerin birbiriyle temasını ve işbirliğini destekleyen yapısı bu sonucu yaratan önemli bir unsur olduğu söylenebilir. Nitekim Çamlıyar (2006)’ın ortaya koyduğu çalışma bulguları bunu destekler niteliktedir.

Veliler, “*Öğrencilerin Yeni Arkadaşlıklar Kurabilmesine Etkisi*” maddesine %73,2 (137/187) katıldığını ifade etmiştir. Bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,74 \pm .854$ ile “katılıyorum (4)” cevabını desteklemektedir. Elde edilen bu sonucun beden eğitimi dersindeki etkinliklerin öğrencilerin sosyalleşmesi konusundaki belirleyici rolü ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle takım sporları bireylerin birleriyle işbirliği yapmasına olanak tanımaktadır. Bu durum zamanla yeni arkadaşlıkların kapısını aralamaktadır.

Veliler, “*Öğrencilerin Bir Topluluk İçinde Rahatça Söz Alıp Konuşabilmelerine Etkisi*” maddesine ilişkin görüşlerinde %43,30 (81/187) bir oranla kararsız kaldıklarını bildirmişlerdir. Bu konuda kararsız ve olumsuz görüş bildiren velilerin oranı %56,70 ile daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,21 \pm 1.049$ ile “kararsızım (3)” cevabını desteklemektedir. Bu konuda velilerin kararsız kalmaları çocuklarını bu hususla karşı karşıya kalacakları ortamlarda daha geniş bir şekilde gözlemleyemedikleri düşüncesini akla getirmektedir. Ancak dikkate alınması gereken önemli bir hususta

topluluk içinde konuşabilme becerisinin daha akademik becerileri barındıran miğfer derslerin hedefleri arasında daha geniş yer kapladığıdır. Beden eğitimi dersi bu anlamda öğrenci için daha eğlenceli aktivitelerin yapıldığı bir derstir. Herhangi bir konuda konuşma, tartışma gibi etkinlikler bu nedenle öğrenci için daha çekinerek katılacakları etkinlikler olarak düşünülebilir. Bu nedenle elde edilen sonucun velilerin çocukları ile ilgili bu yöndeki gözlemleri dolayısıyla ortaya çıkan bir sonuç olduğu söylenebilir.

Velilerin “*Öğrencilere Liderlik Özelliğini Kazandırmada Etkisi*” maddesine %62,0 (116/187) gibi bir oranla düşükte olsa katıldığını ifade etmiştir. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranından daha fazla olduğu görülmüştür. Ancak yine de bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,58 \pm 0,915$ ile “katılıyorum (4)” cevabını desteklemektedir. Beden eğitimi dersinin önemli hedeflerinden bir tanesi olan liderlik yapabilme topluluğu yönlendirebilme becerisidir. Dersin öğrenciye kendini rahatça ifade edebilme, grupta söz sahibi olabilme, grubun bir üyesi olabilme gibi özelliklerinin yanı sıra liderlik özelliğini geliştirmesi için oyunlar aracılığıyla gerçek yaşam deneyimleri içermesinin bu sonucun ortaya çıkmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Veliler, “*Öğrencilerin Karşı Cinsle ve Hem Cinsleriyle Rahatça Konuşup Arkadaşlık Duygusunu Geliştirmede Etkisi*” maddesine %52,4 (98/187) düşük bir oranda da olsa katıldığını bildirmiştir. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranından çok daha fazla olduğu görülmüştür. Yine de bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,44 \pm 1,016$ ile “katılıyorum (4)” cevabını desteklemektedir. Beden eğitimi dersinde oyunlar ve diğer etkinlikler aracılığıyla öğrenciler cinsiyet ayrımı olmaksızın temas halindedirler. Beden eğitimi dersi tüm dersler arasında öğrenciye belki de en fazla karşı cinsle temas etme imkanı sunan bir ders olarak düşünülebilir. Bu öğrencinin karşı cinsle konuşurken kendini rahat hissetmesi, kendini rahat ifade etmesini sağlayan bir faktör olarak düşünülmektedir.

Veliler, “*Kurallara Uyuma ve Saygı Duyuma Özelliklerini Kazandırmada Etkisi*” maddesine %59,3 (111/187) düşük bir oranla katıldığını belirtmiştir. Bu konuda da kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranından daha fazla olduğu görülmüştür. Bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,50 \pm 0,958$ ile “katılıyorum (4)” cevabını desteklemektedir. Beden eğitimi dersi kurallı oyunların ve etkinliklerin yoğun olarak kullanıldığı bir programa sahiptir. Dolayısıyla öğrencinin derse katılımı kuralları kavrama ve oyunun gereklerini kuralına uygun olarak yerine getirebilmesi için onu defalarca gerçek yaşantılara maruz bırakır. Bu durum da öğrencilerin kuralları içselleştirmesi konusunda bir sonuca yol açar. Nitekim Baley ve Field (1997)’in çalışmaları bu sonucu destekler nitelikte bulgular ortaya koymuştur.

Veliler, “İşbirliği Yapma Alışkanlığını Kazandırmada Etkisi” maddesine %73,8 (140/187) gibi bir oranla yüksek bir katılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,77 \pm 0,936$ ile “katılıyorum (4)” cevabını desteklemektedir. Beden eğitimi ve spor dersi bireysel ve takım sporları sunması sebebiyle bireyin başkalarıyla ilişkisini ortaya koymaktadır. Gerek bireysel sporlarda beden eğitimi ve spor öğretmeniyle gerekse takım sporlarında yine öğretmeni ya da takım arkadaşlarıyla hedefe yönelik bir işbirliği içine girer. Bu durum ilgilendiği sporda süreklilik göstermesiyle alışkanlık haline gelmektedir. Burada kazandığı işbirliği ile hedefe ulaşma normal yaşamı da olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Nitekim bu durum velilerin de gözlemleriyle desteklenmektedir.

Velilerin “*Kaybetmeyi Kabullenme ve Kazananı Takdir Etme Alışkanlıklarını Kazandırmada Etkisi*” maddesine %79,2 (148/187) katıldıklarını bildirmişlerdir. Bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,86 \pm 0,831$ ile güçlü bir şekilde “katılıyorum (4)” cevabını desteklemektedir. Beden eğitimi dersinde öğrencinin kazananı takdir etme kaybetmeyi kabullenebilme bakımından da önemli fırsatlar barındıran etkinlikler içermesi ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Bu özelliği ile beden eğitimi ve spor dersi öğrencinin demokratik tutumlar geliştirmesi yönünde gerçek yaşam deneyimleri sağladığı ve araştırmada elde edilen sonucun da buna bağlı olduğu söylenebilir.

Veliler, “*Öğrencilerin Öğrendikleri Yardımlaşma Duygusunun Gelişiminde ve Bunu Günlük Hayatta Kullanmasında Etkisi*” maddesine %58,8 (110/187) katıldıklarını bildirmişlerdir. Bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,54 \pm 1,012$ ile “katılıyorum (4)” cevabını düşüğe olsa desteklemektedir. Öğrenciler arasında işbirliği dersin önemli hedefleri arasında olması bu noktada önemli bir etkidir. Nitekim söz konusu hedefler doğrultusunda dizayn edilmiş ders için oyunlar, öğrenme etkinlikleri de öğrenciler arası yardımlaşmayı dayanışmayı geliştirici bir etkiyi ortaya çıkarmaktadır. Bununla birlikte beden eğitimi ve spor dersinin kazandırdığı saygı, kabullenme, takım çalışması alışkanlığı, empati, anlayış gösterme gibi kavramlar yardımlaşma duygusunu olumlu yönde tetiklediği de ifade edilebilir.

Veliler, “*Düzenli ve Disiplinli Çalışmayı Kazandırmasıyla Birlikte Bunu Günlük Hayata Aktarmasında Etkisi*” maddesine %55,10 (103/187) düşük bir oranda katıldığını ifade etmiştir. Bu konuda kararsız velilerin oranı olumsuz görüş bildiren toplam veri oranından daha fazla olduğu görülmüştür. Bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,45 \pm 0,991$ ile “katılıyorum (4)” cevabını düşük bir oranla desteklemektedir. Beden eğitimi dersine ilişkin gerek malzeme kullanımı gerekse derse özgü kıyafet kullanımı gibi unsurların öğrencinin daha düzenli olması yönünde yönlendirici motive edici alışkanlar kazandırdığı söylenebilir.

Veliler, “Çocukların Sorumluluk Almalarında Etkisi” maddesine %65,80 (123/187) gibi bir oranla katıldıklarını bildirmişlerdir. Bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,61 \pm 0,941$ ile “katılıyorum (4)” cevabını desteklemektedir. Öğrencilerin derse ilişkin katılımı sadece faaliyetlerle sınırlı olmamakta aynı zamanda gerek derse hazırlık aşamasında malzemelerin temini, oyun alanına getirilmesi gerekse ders sonunda malzemelerin toplanması, düzenli bir biçimde yerine yerleştirilmesi gibi görevlerle de öğrencinin sorumluluk bilinci geliştirmesi için fırsatlar barındırmaktadır. Nitekim Downing (1999)’ın çalışma bulguları da bu sonucu destekler niteliktedir.

Veliler, “Öğrencilerin Çevresinde Takdir Edilecek Davranışlar Göstermesinde Etkisi” maddesine %67,30 (126/187) katıldıklarını belirtmişlerdir. Bu maddeye ilişkin velilerin verdiği cevapların ortalaması $3,64 \pm 0,953$ ile “katılıyorum (4)” cevabını desteklemektedir. Beden eğitimi dersinde öğrencide geliştirilmesi hedeflenen sayılan tüm bu nitelikler öğrencinin çevresi tarafından beğenilen takdir edilen özellikler geliştirmesine hizmet etmektedir. Kısaca beden eğitimi dersi öğrencinin tüm yönleri ile gelişmesi konusunda öğrenciye belki de hiçbir derste bulunmayan çok yönlü önemli fırsatlar barındıran yaşam deneyimi sunmaktadır. Bu yönüyle öğrenci velileri tarafından da gerekli farkındalığın oluşmuş olduğu çalışma sonuçlarına dayalı olarak ifade edilebilir.

Sonuç olarak beden eğitimi ve spor dersi, öğrencilerin kendi bireyselliğine uygun olarak ahlaki bütünlük ve öz farkındalık çerçevesinde, öz güven ve öz disipline sahip, sorumluluklarını yerine getiren, millî ve manevî değerleri benimseyip hayat tarzına dönüştürmüş, üretken ve aktif vatandaşlar olarak topluma faydalı bireyler kazandırmayı amaçlayan bir yapıya sahiptir. Daha spesifik olarak kazandırdığı dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet ve ritim ile sağlıklı ve zinde bir toplum temelini oluşturmaktadır. Ayrıca iletişim becerileri, iş birliği, adil oyun (fair play), sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlılık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı, 2018). Bu anlayış içerisinde oluşturulan on beş soruluk anket velilerin görüşleriyle değerlendirilmiş ve güçlü bir oranda beden eğitimi ve spor dersinin sosyalleşmeye olumlu yönde etki etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Temel eğitimin merkezi olan okullarda beden eğitimi dersinin önemi benzer çalışmalarla desteklenerek vurgulanmalıdır. Okullarda beden eğitimi ve spor dersinin kapsamı genişletilmeli ve her öğrencinin düzenli spor yapacağı alanlar oluşturularak tüm yaşama olumlu etkisi olan sporun varlığı artırılmalıdır.

REFERANSLAR

- Amman, M. T., İközler, H. C., Karagözoğlu, C. (2000). *Sporla Sosyal Bilimler*. İstanbul: Alfa Yayın Evi.
- Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- Aracı, H. (2001). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- Baley, A., James, A., David, F. (1997). *Beden eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Malatya: Nobel Yayınevi.
- Başaran, İ. E. (1984). *Eğitime Giriş*. Ankara: Sevinç Matbaası.
- Bilen, M. (1994). *Ailede Toplumsallaşma, Aile ve Eğitim, Türk Eğitim Derneği XVIII. Eğitim Toplantısı, 20–21 Ekim*, Ankara: Şafak Matbaacılık, s. 62-74.
- Brewer, B.W., Cornelius, A.E. (2001). Norms and factorial invariance of the Athletic Identity Measurement Scale. *Academic Athletic Journal*, 15, 103–113.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, E., Kılıç, Çakmak, E., Demirel, F., & Karadeniz, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Pegem A Yayınları.
- Çamlıyer, H. (1997). *Çocuk hareket eğitimi ve oyun*. İzmir: Ofset Yayıncılık.
- Downing, J., Rebollo, J. (1999). Parent's perceptions of the factors essential for integrate physical education programs. *Remedial and special education*, 14(1), 38-43.
- Erkal, M. (1992), *Sosyolojik Açıdan Spor*, İstanbul: Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı.
- Erkal, M., Güven, Ö. Ayan, D. (1998), *Sosyolojik Açıdan Spor*, İstanbul: Der Yayınları.
- Erkan, N. (1972). *İnsan gücü geliştirmede metot ve terminoloji cimnastik antrenör kurs notları*. Ankara: Cimnastik Federasyonu Yayınları,
- Güçlü, S. (2005). *Kurumlara Sosyolojik Bakış*. İstanbul: Birey Yayıncılık.
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Güven, G. (2006). *Kütahya'daki okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan oyun ve spor programlarının incelenip değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
- Hammer, C. (2001). *Çocuklarınıza Öğrenmeyi Nasıl Öğretebilirsiniz?* İstanbul:Rota Yayınları.
- Harmandar, H. (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- İşler, H., Dalkılıç, M. & Çoban, M. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki

- İlişki: Kilis İli Örneği. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(1), 138-153.
- Karabulut, E.O., Dalkılıç, M. (2019). Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Science development*, Gece Kitaplığı, Ankara.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karasüleymanoğlu, A. (1992). *Yeni Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Engin Yayınları.
- Kartal, S. (2007). *Eğitimde Örgütsel Sosyalleşme*. Ankara: Maya Akademi Yayınları.
- Keten, M. (1993). *Türkiye’de Spor*. İstanbul: Polat Ofset.
- Kılbaş, Ş. (2001). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*, Adana: Anaca Yayınları.
- Manios, Y., Kafatos, A. (1999). Health and nutrition education in elementary schools. *Public Health Nutrition*, 88(3), 24-315.
- Muallimoğlu, N. (1998). *Çocuklara ve gençlere beden eğitimi*. İstanbul: Avcıol Basım
- Nirun, N., Özönder, C. (1990). *Türk sosyo-kültür yapısı içinde adetler, örfler, gelenekler, gelenekler. Millî kültür unsurları üzerine genel görüşler*, Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- Ökmen, A. S. (2003). *Okullarda beden eğitimi ve sporun öğrencilerin toplumsallaşmasındaki rolü* (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
- Özçelik, E. (2007). *Öğrencilerin Sosyalleşmesinde Beden Eğitimi Dersinin Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Özçelik, E. (2007). *Öğrencilerin Sosyalleşmesinde Beden Eğitimi Dersinin Rolü*, *Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü* (Yüksek lisans tezi), İstanbul.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Öztürk, P. ve Koca, C. (2013). Sporcu Kimliği Ölçeğinin Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 1-10.
- Silverman S., ve Scrabis, K. A. (2004) A Review of Research on Instructional theory İn Physical education. *International Journal of Physical Education*, 41(1), 4-12.
- Sönmez, V., ve Alacapınar, F. G. (2011). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri* (7. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Taşkıran, C., Selçuk, M.H., ve Doğar, Y. (2014). Beden eğitimi dersinin sosyalleşmeye olan etkisine ilişkin ilköğretim öğrenci velilerinin görüşleri. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 26, 159-166.
- Tekin, M. , Yıldız, M. , Akyüz, M. & Uğur, O. A. (2007). karaman yüksek öğrenim kredi ve yurtlar kurumunda kalan üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım ve beklentilerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 121-135.
- Timmons, L. (2003). A right to play? examining child hood and a child's right to recreation. <http://www.stfx.ca/people/svincent/socianth391/timmonsliam.html>.
- Tolan, B. (1985). *Toplum bilimlerine giriş*. Ankara: Gazi Üniversitesi Yayınları.
- Türkoğlu, A. vd. (2002). *Öğretmenlik mesleğine giriş*, Ankara: Mikro Yayınları.
- Uslu, S. (2005). *Ortaöğretim sporcu öğrencilerinin problemleri, spordan ve beden eğitimi dersinden beklentilerinin incelenmesi ve karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Yetim, A. A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*, Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yıldıran, İ., ve Yetim, A. A. (1996). Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli. *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi* 1(3), 36-43
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Yurt, İ.İ. (2020). *Beden eğitimi ve spor dersinin ortaokul öğrencilerinin sosyalleşmelerine etkisine ilişkin veli görüşlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.

19. BÖLÜM

Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Mesleki Tükenmişliği

Nurgül ÖZDEMİR¹

Hasan ULUKAN²

Süha KARACA³

¹ Doç. Dr.; İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, nurgul.ozdemir@idu.edu.tr ORCID No: 0000-0002-6124-6982

² Doç. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği. hasan.ulukan@adu.edu.tr ORCID No: 0000-0002-2313-201X

³ Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu karaca.suha@yyu.edu.tr ORCID No: 0000-0001-5861-4003

ÖZET

Bu araştırma ortaöğretimlerde çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sürekli öfke düzeyleri öfke ifade tarzları ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlamıştır. Bu yönüyle çalışma betimleyici ve ilişkisel araştırma modelinin özelliklerini taşımaktadır. Tümdengelimci bir yaklaşım üzerine konumlanan bu kesitsel anket ana veri toplama aracıdır. Bu araştırmanın evrenini Ege bölgesinde ortaöğretim okullarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturmaktadır. araştırmanın örneklem grubunu araştırmaya katılmayı gönüllülük esasına dayanarak kabul eden beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturmaktadır. Buna göre araştırmanın örneklemini 257'si (%70,6) erkek ve 107'si kadın (%29,4), 364 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği ve Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 25.00 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Verilerin tanımlayıcı istatistik analizinde frekans (f), yüzde (%) ve ağırlıklı ortalama (M) değerleri kullanılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir (± 2). Değişkenler arasındaki ikili ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon analizi, bağımsız değişken olan sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının bağımlı değişken olan mesleki tükenmişlik üzerindeki etkisini belirlemek için ise Regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sürekli öfke, öfkenin içe vurumu ve öfkenin dışa vurumu düzeyleri düşük öfke kontrol düzeyleri ise iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte mesleki tükenmişlik düzeyleri düşük seviyede olduğu görülmüştür. Genel olarak mesleki tükenmişliğin %52'sini sürekli öfke, öfkenin içe ve dışa vurumu oluşturmaktadır. Buna karşın öfke kontrolünün sadece yüzde 9'u mesleki tükenmişliği açıklamaktadır. Bu durumda sürekli öfke, öfkenin içe vurumu veya öfkenin dışa vurumu mesleki açıdan tehdit olduğu söylenebilir. Öfke, ilişkileri zorlaştırması ve zarar verme potansiyeli taşıması nedeniyle bastırılması gereken önemli bir duygu durumu olduğu bildirilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öfke kontrol düzeylerinin iyi seviyede olması sporun öfke kontrolünde önemli olduğunu düşündürmektedir. Bu nedenle diğer branşlarda öfkenin mesleki tükenmişlik üzerindeki etkisi incelenmeli ve neticesinin olumsuz sonuçlanması durumunda sporun varlığının önemi vurgulanmalıdır. Böylelikle okullarda öfkenin kontrol edilmesini kolaylaştırmak için öğretmenlerin spora teşvik edilmesi desteklenebilir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor, Öfke, Sürekli öfke, Öfke kontrolü, Mesleki tükenmişlik

1- GİRİŞ

Eğitim hayata anlam katan asil bir faaliyettir. Eğitim denilince akla ilk gelen hayati güzelleştiren öğretmenlik mesleğidir. Eğitim, toplumsal kültürü bir nesilden diğerine aktarmak, gençlerimize daha iyi bir gelecek kapısını açacak anahtarları vermektir. İnsanların bu çabası günümüzde tartışılan bir konudur ve toplumlar bu sorunları çözmek için seferber olmaktadır (Arıkan, 2007). Geleceğin mimarı gençlerin eğitim ve öğretimi söz konusu olduğunda öğretmenler bu faaliyetlerdeki konumları açısından dikkate alınması gereken bireylerdir. Zorunlu eğitimle başlayan bu süreçte bireyler ailelerinden çok öğretmenleriyle vakit geçirmektedir. Bu bağlamda öğretmenler sadece müfredat kapsamındaki öğretim etkinlikleriyle değil aynı zamanda hayata yönelik eğitim etkinlikleriyle de geleceğin şekillendirilmesinde etkili olmaktadır. Beden eğitimi ve spor dersleri ilk ve orta öğretim müfredatının önemli bir bileşenini oluşturur. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği aynı zamanda yüksek seviyede çaba ve enerjinin harcandığı bedensel ve zihinsel yükleri de beraberinde getirir. Ayrıca beden eğitimi ve spor öğretmenleri öğretmenliğin yanısıra çeşitli görevleri de vardır. Örneğin, birçok beden eğitimi ve spor öğretmeni okul spor takımlarının antrenman ve açık hava antrenman faaliyetlerini gözetlemek ve denetlemekle görevlendirilmiştir. Bazı okullarda öğrencilerin çeşitli spor branşlarında hafta sonu antrenmanları düzenlemeleri gerekebilmektedir (Farber, 2015). Bu faktörler kaçınılmaz olarak öğretmenlerin stres ve tükenmişlik gibi olumsuz duygu durum düzeylerini artırmaktadır (Schwarzer ve diğerleri, 2000). İnsanların fiziksel ve zihinsel gelişimine önemli bir katkı sağlayan beden eğitimi ve spor dersleri, bu mesleği icra edenlerin yoğun fiziksel aktivite içerisinde olmalarını gerektirmektedir. Çünkü mesleklerini icra ederken fiziksel aktivite, iş yükü ve zaman açısından diğer alan öğretmenlerine göre daha yoğunurlar. Faaliyetleri sadece okul içinde değil okul dışında da sportif faaliyetlerle devam etmektedir. Bu gereksinimden dolayı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşadıkları fiziksel aktivite yoğunluğundan dolayı sıkılma ve mesleki tükenmişlik yaşamaları muhtemeldir. Dolayısıyla öğretmenlerin maruz kalacağı tükenmişlik yalnız öğretmenlerin değil, aynı zamanda ülkemizin de eğitim-öğretim sistemine büyük zararlar verecek bir durum olarak değerlendirilmektedir (Yıldız-Kırılmaz vd., 2003).

TDK öfkeyi hayal kırıklığına, incinmeye veya korkutmaya karşı agresif bir tepki; kızgınlık şiddet olarak tanımlamıştır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2014). Öte yandan Psikolojik Bilimler sözlüğünde engellenmek, saldırıya uğramak, tehdit edilmek, mahrum bırakılmak, kısıtlanmak vb. durumlarda hissedilen ve genellikle tek yönde saldırgan davranışlarla sonuçlanan çok yoğun olumsuz duygu olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000). Öfke ifadeleri kişiden kişiye

farklılık göstermektedir. Bu ifade biçimleri öfkenin içe aktarılması, öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolüdür. Spielberger'e (1991) göre içe dönük öfke; duyguları bastırma eğilimidir; Dışa dönük öfke, insanlara ve/veya nesnelere karşı saldırgan davranış gösterme eğilimidir ve kontrol yeteneği ise öfkenin ifade edilmesini engellemektir (Spielberger, 1991; Akt: Bridewell ve Change, 1997). Bastırılmış öfke belli bir sınırı aştığında birikir, ilk olayda tam olarak ifade edilir ancak bu kez tepki son olaya göre daha şiddetli olur. Ortaya çıkan durum kişinin suçluluk duygusu yaşamasına neden olur. Bu suçluluk duygusu, daha sonra ortaya çıkan öfke tepkilerinin, yeniden bir patlama meydana gelene kadar bastırılmasına neden olur (Geçtan, 1990). Sürekli öfke ise durumsal öfkenin ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır. İnsanlar öfkelerini içeride veya dışarıda tutarak ifade ederler. Bazen öfke tepkilerini kontrol altına alabilirler. Öfkeyi içeride tutmak, bastırmak, tepkilerini göstermemektir. Öfkeyi ifade etmek, tepkilerin insanlara veya nesnelere yansıtılmasıdır. Öfkeyi kontrol etmek kişinin başkalarıyla ilişkilerinde ne kadar sabırlı, sakin, hoşgörülü ve anlayışlı olduğu ve rasyonelleştirme, bastırma, inkar gibi savunmalarını ne kadar kullandığıyla ilgilidir (Özer, 1994). Her insanın doğasında öfke duygusunu yaşamının ve ifade etmenin fizyolojik, bilişsel ve duygusal, davranış ve tepki olmak üzere üç temel boyutu vardır. Öfke vücutta meydana gelen fizyolojik değişiklikleri içerir. Öfkenin kaynağı olan durum ortaya çıktığı anda insanın duygularının ve kendini korumanın ana merkezleri limbik sistemde ve bu sistemdeki hipotalamusta yerleşir ve burada uyarılması öfkeli davranışın ortaya çıkma sürecini başlatır (Stearns, 1972). Öfkeyi açıkça ifade etmemek ve iç gözlem yoluyla bastırmak, öfkeyi ve onun kaynaklandığı sorunu ortadan kaldırmaz. Hatta sökenin sürekli olarak bastırılması birçok fiziksel ve duygusal sorunları da beraberinde getirir. Öfkenin bastırılması kişide alışkanlık haline geldiğinde bireysel ilişkilerinde de aşılması zor problemlere zemin hazırlar ve bu problemler devam eder. Sürekli olarak biriken öfke, insanlarda kırgınlığa, beklenmeyen ve kontrolsüz öfke tepkilerine ve çok daha yıkıcı sonuçlara neden olabilir (Yılmaz, 2004).

Tükenmişliğin insanların yüz yüze olduğu mesleklerde daha sık görülmesi nedeniyle eğitim alanında çalışanlar, tükenmişlik sendromu gelişme olasılığı yüksek olan grupta değerlendirilmektedir (Girgin, 2010; Çavuş vd., 2007). Tükenmişlik esas olarak zihinsel ve fiziksel yorgunluk düşük ruh hali ve enerji eksikliği duygularını içerir. Öğretmenlerin fiziksel, akademik ve sosyal performanslarını doğrudan etkileyen bir sendrom olarak görülen tükenmişlik, içinde bulunulan stresli durumlara verilen uygun veya uygun olmayan tepkiler sonucunda ortaya çıkan bir süreçtir (Sears, Urizar ve Evans, 2000). Hamman ve Gordon'a (2000) göre tükenmişlik sonucunda öğretmenler kendilerini

öğrencilerden, velilerden, arkadaşlarından ve ailelerinden yabancılaşmış bulmakta ve günlük rutinlerden uzaklaşmaktadırlar. Öğretmen tükenmişliği sonucunda ortaya çıkan sorunlar ne yazık ki sadece tükenmişlik yaşayan bireyi ilgilendirmiyor. Aynı zamanda öğrencilere, okula, velilere ve yakın çevrelerine de yansıyor. Bu durumda sunulan eğitim hizmetlerinin nitelik ve niceliğinde önemli bozulmalar görülmektedir (Girgin ve Baysal, 2005). Ağır iş yükü, uzun çalışma saatleri ve çalışma koşullarının olumsuz algılanması da tükenmişliği artıran faktörler olarak değerlendirilmektedir (Aslan ve diğerleri, 1996). Ayrıca yaş, cinsiyet ve medeni durum gibi bazı demografik değişkenlerin de tükenmişlikte önemli olduğu belirlenmiştir (Baysal, 1995).

Öğretmenlerin eğitim ve öğretimden sorumlu olduğu düşünüldüğünde öğretmenlik oldukça stresli bir meslek olarak kabul edilmekte ve bu stres sonucunda ortaya çıkan tükenmişlik öğretmenlerin fiziksel ve duygusal baskı altında kalmasına neden olmakta ve eğitimin kalitesi düşmektedir. Dolayısıyla bu baskı zaman zaman iş performanslarının düşmesine ve hatta öğrencilerin başarısız olmasına neden olmaktadır (Kokkinos, 2007; Koustelios ve Tsigilis, 2005; Mearns ve Cain, 2003). Öğrenci-öğretmen ve okul-aile çatışmaları, disiplin sorunları, sınıfların kalabalık olması, fiziki şartlarda yetersizlik, bürokratik işlerin fazla olması, eğitim kurumlarında eleştiri, sosyal ve politik baskılar, eğitim hizmetlerinde ödül ve kararlara katılım eksikliği gibi sorunlar; öğretmenlerin genel olarak diğer profesyonellere göre daha fazla stres yaşamasına neden olmaktadır. Stres öğretmenlik mesleğinin en önemli sorunlarından biridir. Mesleki tükenmişlik duygusuna sahip öğretmenlerde hissedilecek iş doyumunun azalması onların yaşam doyumlarını da etkileyecektir. Duyguların bu zincirleme aktarımı öğrencileri ve bu bağlamda gelecek nesilleri etkileyebilir. Bu nedenle öğretmenlerin öfke düzeyleri, öfkelerini ifade etme tarzları ve meslekteki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi önemlidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma ortaöğretimlerde çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlamıştır. Bu yönüyle çalışma betimleyici ve ilişkisel araştırma modelinin özelliklerini taşımaktadır. Tümdengelimci bir yaklaşım üzerine konumlanan bu çalışmada anket ana veri toplama aracıdır. Anket modelinde yapılan araştırmalar büyük kitlelerin özelliklerini açıklamaya çalışan araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2012).

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Ege bölgesinde ortaöğretim okullarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığı için çalışma grubu bir örneklemden oluşmuştur. Araştırmanın örnekleme, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre, ulaşılması en kolay katılımcılardan başlanarak oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmada en kolay katılımcılardan başlayarak örneklemenin tamamlandığı örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2012; Sönmez ve Alacapınar, 2011). Bu araştırmanın örnekleme grubunu araştırmaya katılmayı gönüllülük esasına dayanarak kabul eden beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturmaktadır. Buna göre araştırmanın örneklemini 257'si (%70,6) erkek ve 107'si kadın (%29,4), 364 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Veriler çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmış olup, 2 katılımcının ölçekleri eksik doldurması nedeniyle araştırmaya dahil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öfke deneyimleri ve ifadeleri Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği ile değerlendirildi. Orijinal ölçek Spielberger (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Öfkeyi kendi kendine bildiren bir ölçüm aracıdır ve dördümlü likert tipinde (1=hiçbir zaman, 4=neredeyse her zaman) 44 maddeden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanlar ya kızgınlık duygularının yoğunluğunu ya da öfkenin yaşanma, ifade edilme ya da kontrol edilme sıklığını derecelendirirler. Sürekli Öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, Öfke Kontrolü alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin yönetilebildiğini, Dışa Öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin sözel veya fiziksel davranışlarla ifade edilebildiğini, Öfke içe alt boyutundan alınan yüksek puanlar öfkenin bastırılabilirliğini göstermektedir. (Savaşır ve Şahin, 1997). Orijinal ölçeğin Cronbach Alpha değeri için 92 ve bu çalışma için .83 olarak hesaplanmıştır.

Bireylerin mesleki tükenmişlik düzeyini ölçmek için 21 maddeden oluşan Tükenmişlik Ölçeği (TÖ) kullanılmıştır. Orijinal ölçek Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilmiştir. Pines (2005), 21 maddelik Tükenmişlik Ölçeği'nin daha kolay kullanılabilirliği ve uygulama alanının genişletilebileceği gerekçesiyle 10 maddelik kısa versiyonunun oluşturulması gerektiğini belirtmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Tümkaya, Çam ve Çavuşoğlu (2009) tarafından yapılmıştır. Tükenmişlik Ölçeği, 1 (Hiçbir Zaman)

ile 7 (Her Zaman) arasında değişen 7'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puan tükenmişliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .70 ve bu ölçek için .90 olarak bulunmuştur.

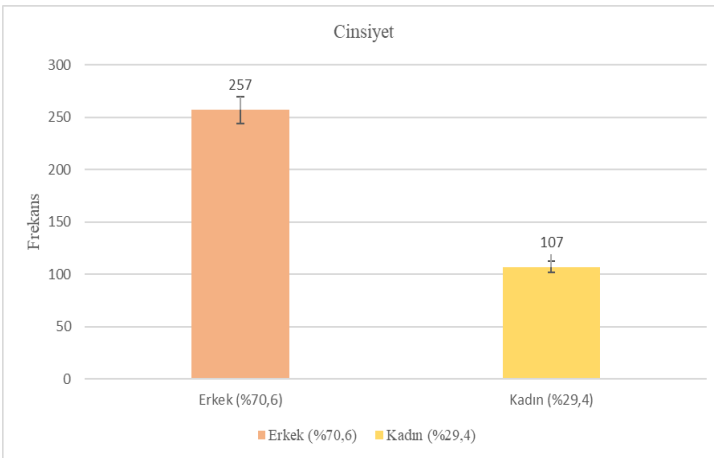
Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS 25.00 istatistik paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada verileri 0.05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistik analizinde frekans (f), yüzde (%) ve ağırlıklı ortalama (M) değerleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde frekanslar alındıktan sonra normallik testi ve verilerin güvenirliliği için Cronbach Alpha analizi yapılmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke ifade tarzı için çarpıklık değeri -.501, basıklık değeri .735 olarak ölçülmüştür. Tükenmişlik Ölçeği için çarpıklık değeri -.738, basıklık değeri .351 olarak ölçülmüştür. Yapılan normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir. George ve Mallery (2010) çarpıklık ve basıklığın ± 2 aralığında olması normallik için uygun olduğunu belirtmiştir. Değişkenler arasındaki ikili ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon analizi, bağımsız değişken olan sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının bağımlı değişken olan mesleki tükenmişlik üzerindeki etkisini belirlemek için ise Regresyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

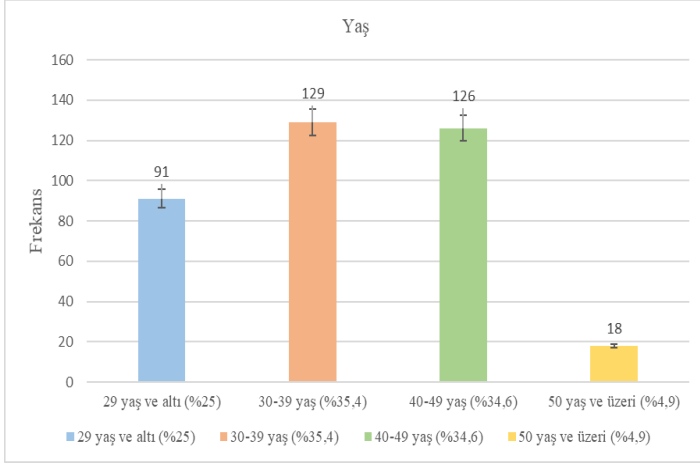
Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Şekil 1'de 257'si erkek (%70,60) ve 107'si kadın (%29,40) olmak üzere toplam 364 katılımcı sayısı için bir sütun grafik verilmiştir.



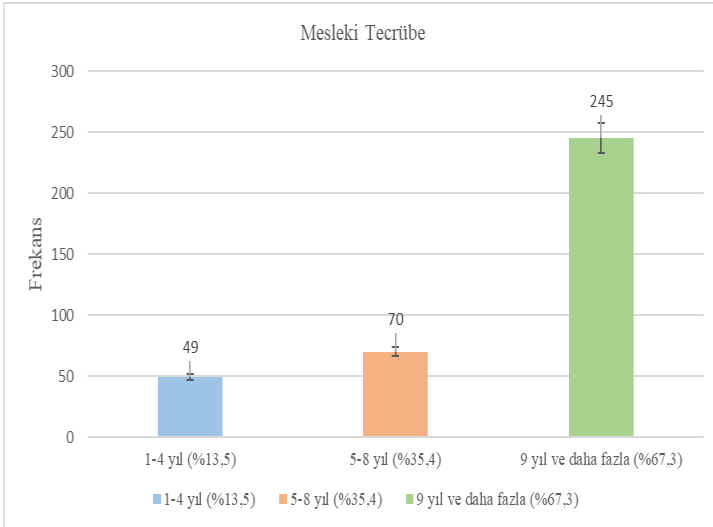
Şekil 1: Cinsiyet Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 2 araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşının sütun dağılımını göstermektedir. Doksan bir öğretmen 29 yaş ve altı, 129 öğretmen 30-39 yaş, 126 öğretmen 40-49 yaş ve 18 öğretmen 50 yaş ve üzerinde olduğunu bildirmiştir.



Şekil 2: Yaş Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 3 araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenin mesleki tecrübelerine ilişkin çubuk grafiğini göstermektedir. Kırk dokuz öğretmen 1-4 yıl, 70 öğretmen 5-8 yıl, 245 öğretmen 9 yıl ve daha fazla süre çalıştığını bildirmiştir.



Şekil 3: Mesleki Tecrübe Değişkeni Frekans Dağılımı

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere ait bulgular**Tablo 1:** Tanımlayıcı İstatistikler ve Pearson İki Değişkenli Korelasyon

Değişkenler	M	Ss.	1	2	3	4	5
1. Sürekli Öfke	19.01	4.74	1				
2. Öfkenin İç Vurumu	15.05	3.37	.526**	1			
3. Öfkenin Dış Vurumu	14.09	2.81	.730**	.432**	1		
4. Öfkenin Kontrolü	23.44	4.12	-.547**	-.198**	-.491**	1	
5. Tükenmişlik	28.65	10.69	.462**	.440**	.349**	-.308**	1

Not: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 1’de araştırmaya katılım gösteren beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sürekli öfke ($M=19.01$; $Ss=4.74$), öfkenin iç vurumu ($M=15.05$; $Ss=3.37$), öfkenin dış vurumu ve mesleki tükenmişlik ($M=28.65$; $Ss=10.69$) puan ortalamalarına düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öfkelerini kontrol etme ($M=23.44$; $Ss=4.12$) puan ortalamalarının ise orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Tablo 1’e göre beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli öfke ile mesleki tükenmişlik arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=.462$, $p < .01$), öfkenin iç vurumu ile mesleki tükenmişlik arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.440$, $p < .01$), öfkenin dış vurumu ile mesleki tükenmişlik arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=.349$, $p < .01$), öfkenin kontrolü ile mesleki tükenmişlik arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r = -.308$, $p < .01$) bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle sürekli öfke, öfkenin iç vurumu ve öfkenin dış vurumu arttıkça mesleki tükenmişliğin de aynı doğrultuda artış gösterdiği, buna karşın öfkenin kontrolü arttıkça mesleki tükenmişliğin azaldığı görülmektedir.

Tablo 2: Sürekli Öfkenin Mesleki Tükenmişliği Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p	R	R ²
Sabit	8,826	2.060		4,285	,000	.462	.214
Sürekli Öfke	1.043	,105	.462	9,919	,000		

Not: $F=98,392$; *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

Tablo 2 incelendiğinde sürekli öfke puanları ($R=.46$, $R^2=.21$, $F=982.392$, $p<.001$) mesleki tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerine ilişkin varyansın %21'ini sürekli öfke açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre sürekli öfkenin mesleki tükenmişliği yordamasına ilişkin katkısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta=.462$, $t=9.919$, $p<.001$).

Tablo 3: Öfkenin İç Vurumunun Mesleki Tükenmişliği Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p	R	R^2
Sabit	7.669	2.306		3.326	.000	.440	.194
Öfkenin İç Vurumu	1.394	.149	.440	9.326	.000		

Not: $F=86.975$; *** $p<.001$ ** $p<.01$ * $p<.05$

Tablo 3 incelendiğinde öfkenin iç vurumu puanları ($R=.44$, $R^2=.19$, $F=86.975$, $p<.001$) mesleki tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerine ilişkin varyansın %18'ini öfkenin iç vurumu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre öfkenin iç vurumunun mesleki tükenmişliği yordamasına ilişkin katkısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta=.433$, $t=8.486$, $p<.001$).

Tablo 4: Öfkenin Dış Vurumunun Mesleki Tükenmişliği Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p	R	R^2
Sabit	9.939	2.690		3.694	.000	.349	.122
Öfkenin Dış Vurumu	1.328	.187	.349	7.092	.000		

Not: $F=50.296$; *** $p<.001$ ** $p<.01$ * $p<.05$

Tablo 4 incelendiğinde öfkenin dış vurumu puanları ($R=.34$, $R^2=.12$, $F=50.296$, $p<.001$) mesleki tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerine ilişkin varyansın %12'sini öfkenin dış vurumu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre öfkenin dış vurumunun

mesleki tükenmişliği yordamasına ilişkin katkısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta=.349$, $t=7.092$, $p<.001$).

Tablo 5: Öfkenin Kontrolünün Mesleki Tükenmişliği Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p	R	R ²
Sabit	47,339	3.085		15,343	,000	.308	.095
Öfkenin Kontrolü	-,797	,130	-,308	-6,150	,000		

Not: $F=37.818$; $***p<.001$ $**p<.01$ $*p<.05$

Tablo 5 incelendiğinde öfke kontrolü puanları ($R=.30$, $R^2=.09$, $F=37.818$, $p<.001$) mesleki tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerine ilişkin varyansın %9'unu öfke kontrolü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre öfke kontrolünün tükenmişlik düzeyini yordamaya ilişkin katkısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta=-.308$, $t=-6.150$, $p<.001$).

SONUÇ

Bu araştırma ortaöğretimlerde çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sürekli öfke düzeyleri öfke ifade tarzları ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlamıştır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sürekli öfke düzeyleri ile mesleki tükenmişlikleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca sürekli öfke puanları mesleki tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Buna göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerine ilişkin varyansın %21'ini sürekli öfke açıklamaktadır. Bu durumda öğretmenlerin sürekli öfke düzeyleri arttıkça mesleki tükenmişlik düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Karmaşık süreçler içeren öfkenin tüm insanlarda yaygın olduğu düşünülse de sürekli öfkesi yüksek olan bireylerin uzun süreli, çok yoğun ve sık öfke deneyimleri yaşadıkları, bunun da öfke açısından önemli bir özellik olduğu ileri sürülmektedir (Esen ve Çelikkaleli, 2002; Yıldız vd., 2011). Ancak sporun varlığında öğretmenlerin öfke gibi olumsuz duygularla mücadelesi daha kolay olduğu ifade edilebilir. Nitekim öğretmenlerin sürekli öfke düzeylerinin düşük düzeyde olması da bu durumu destekler niteliktedir. Tükenmişlik ve öfke arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar mevcut çalışmanın bulgusunu destekler niteliktedir (Ceylan, 2009; Muscatello vd., 2006). Ancak

tükenmişliğin sürekli öfkeyle negatif ilişkisi olduğunu bildiren araştırmalarda mevcuttur (Pur, 2020).

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öfkelerinin içe vurumu ile mesleki tükenmişlikleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca öfkenin içe vurumu puanları mesleki tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Buna göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerine ilişkin varyansın %18'ini öfkenin içe vurumu açıklamaktadır. Bu durumda öğretmenlerin öfkelerinin içe vurma düzeyleri arttıkça mesleki tükenmişlik düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Öfkelerini içe yönelik yaşayan bireylerin öfkelerinin bastırılabilmesi ifade edilmektedir. Sporun sosyalleşmeye ve sorunlarla mücadele etmeye olan olumlu katkısı dikkate alındığında öfkelerini içinde tutma durumları oldukça düşük olduğu söylenebilir. Nitekim öğretmenlerin öfkelerini içe vurma düzeylerinin düşük düzeyde olması da bu durumu destekler niteliktedir. Yapılan literatür incelemesinde araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte çalışmalar olduğu görülmüştür (Ekinci, 2013; Yağcı, 2022).

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öfkelerinin dışa vurumu ile mesleki tükenmişlik arasında pozitif yönde düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öfkenin dışa vurumu puanları mesleki tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerine ilişkin varyansın %12'sini öfkenin dışa vurumu açıklamaktadır. Başka bir deyişle öğretmenlerin öfkelerinin dışa vurma düzeyleri arttıkça mesleki tükenmişlik düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Öfkeyi dışa vurma tarzı, öfke duygusunun sözlü veya davranışsal olarak aktarılmasıdır. Öte yandan dışsallaştırılmış öfke bazen özellikle kişilerarası ilişkiler açısından yıkıcı ve yıpratıcı etkiler göstermektedir (Yöndem ve Bıçak, 2008). Ancak benzer şekilde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öfkelerini dışa vurma düzeyleri düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öfkelerinin kontrolü ile mesleki tükenmişlikleri arasında ise negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmenlerin öfke kontrol puanları mesleki tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerine ilişkin varyansın %9'unu öfke kontrolü açıklamaktadır. Bu durumda öfkenin kontrolü arttıkça mesleki tükenmişliğin azaldığı söylenebilir. Ayrıca sosyal yeterliliğin azalması bireyin sosyal kaygısını arttırmakta ve öfkesini kontrol etme becerisini olumsuz etkileyebilmektedir (Weber ve Wiedig-Allison, 2007).

Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sürekli öfke, öfkenin içe vurumu ve öfkenin dışa vurumu düzeyleri düşük öfke kontrol düzeyleri ise iyi

seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte mesleki tükenmişlik düzeyleri düşük seviyede olduğu görülmüştür. Genel olarak mesleki tükenmişliğin %52'sini sürekli öfke, öfkenin içe ve dışa vurumu oluşturmaktadır. Buna karşın öfke kontrolünün sadece yüzde 9'u mesleki tükenmişliği açıklamaktadır. Bu durumda sürekli öfke, öfkenin içe vurumu veya öfkenin dışa vurumu mesleki açıdan tehdit olduğu söylenebilir. Öfke, ilişkileri zorlaştırması ve zarar verme potansiyeli taşıması nedeniyle bastırılması gereken önemli bir duygu durumudur (Canbuldu, 2006). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öfke kontrol düzeylerinin iyi seviyede olması sporun öfke kontrolünde önemli olduğu düşündürmektedir. Böylelikle diğer branşlarda öfkenin mesleki tükenmişlik üzerindeki etkisi incelenmeli ve neticesinin olumsuz sonuçlanması durumunda sporun varlığının önemi belirlenebilir. Ayrıca okullarda öfkenin kontrol edilmesini kolaylaştırmak için öğretmenlerin spora teşvik edilmesi desteklenebilir. Bazı araştırmalar da öfke ve tükenmişlik arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi desteklemektedir (Ekinci, 2013; Kılıç, 2019).

REFERANSLAR

- Aslan, S.H., Gürkan, S.B., Alparşlan, Z.N. ve Ünal, M. (1996). Tıpta uzmanlık öğrencisi hekimlerde tükenme düzeyleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(1), 39-45.
- Baysal, A. (1995). *Lise ve dengi okul öğretmenlerinde tükenmişliğe etki eden faktörler* (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bridewell, B.W. and Change, E.C. (1997). Distinguishing between anxiety, depression and hostility: Relations to anger-in, anger-out and anger control, *Personal Individual Differences*, 22(4), 587- 590.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, E., Kılıç, Çakmak, E., Demirel, F., & Karadeniz, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Pegem A Yayınları.
- Canbuldu, S. (2006). *Çok boyutlu öfke envanteri'nin uyarılma çalışması*. (Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Mersin.
- Çavuş, M. F., Gök, T. ve Kurtay, F. (2007). Tükenmişlik: Meslek yüksekokulu akademik personeli üzerine bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 97-108.
- Ceylan, M. (2009). *Rekreasyonel uçurtma sörfü ve rüzgar sörfü yapan bireylerin atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Ekinci, N. (2013). *Öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Esen, B.K. ve Çelikkaleli, Ö. (2002). Üniversite öğrencilerinin sosyal yetkinlik düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 37-49.
- Farber, B. A. (2015) Stress and burnout in Suburban teachers. *The Journal of Educational Research*, 77(6), 325–331.
- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10.
- Girgin, G. (2010). Öğretmenlerde tükenmişliğe etki eden faktörlerin araştırılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(32), 32-48.

- Girgin, G. ve Baysal A. (2005). Tükenmişlik sendromuna bir örnek: Zihinsel engelli öğrencilere eğitim veren öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 4(4), 172-187.
- Hamman, D.L. & Gordon, D.G. (2000). Burnout: An occupational hazard. *Music Educators Journal*, 87(3), 34-39.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kılıç, H. (2019). *Taksi sürücülerinde tükenmişlik sendromu ile öfke ve saldırganlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Kokkinos, C.M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 229-243.
- Koustelios, A. ve Tsigilis, N. (2005). The relationship between burnout and job satisfaction among physical education teachers: A multivariate approach. *European Physical Education Review*, 11(2), 189- 203.
- Muscatello, M.R.A., Bruno, A., Carrocio, C., Cedro, C., Rosa, A.E.D ve Zoccali, R. (2006). Association between burnout and anger in oncology versus ophthalmology health care professionals. *Psychological Reports*, 99, 641-650.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve öfke ifade tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 25-35.
- Pur, D. (2020). *Öfke yönetimi ile tükenmişlik ilişkisi: bir alan araştırması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Savaşır, I., & Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel ve davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schwarzer, R., Schmitz, G. ve Tang, C. (2000). Teacher burnout in Hong Kong and Germany: A cross-cultural validation of the Maslach Burnout Inventory. *Anxiety, Stress and Coping*, 13, 309-326.
- Sears, S.F., Jr. Urizar, G.G. ve Jr. Evans, G.D. (2000). Examining a stress-coping model of burnout and depression in extension agents. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 56-62.
- Sönmez, V. ve Alacapınar, F. G. (2011). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri* (7. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Spielberger, C. D. (1980). Preliminary manual for the State-Trait Anger Scale (STAS). Tampa, University of South Florida, Human Resources Institute. Consulting Psychologists Press.

- Stearns, F. R. (1972). *Anger: Psycholog, physiolog, pathology*. Charles Thomas Publishing.
- Weber, H. ve Wiedig-Allison, M. (2007). Sex differences in anger-related behaviour: Comparing expectancies to actual behaviour. *Cognition and Emotion*, 21(8), 1669-1698.
- Yağcı, İ. (2022). *Beden eğitimi öğretmenleri ile antrenörlerin algılarına göre mesleki tükenmişlik düzeyleri ile öfke kontrolü arasındaki ilişkinin karşılaştırılması: Afyonkarahisar ili örneği* (Doktora tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Yıldız-Kırılmaz, A., Çelen, Ü. ve Sarp, N. (2003). İlköğretim 'de çalışan bir öğretmen grubunda tükenmişlik durumu araştırması. *İlköğretim-Online Dergisi*, 2(1), 2-9.
- Yıldız, M., Şahan, H., Tekin, M., Ulukan, M. ve Mehtap, B. (2011). Analysis of Anger Expression Style–Continuous Anger and Personality Types of Professional Soccer Players. *Collegium Antropologicum*, 35(4), 1081-1088.
- Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupta psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yöndem, Z.D. ve Bıçak, B. (2008). Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-15.

20. BÖLÜM

Antrenman Şiddeti Belirleme Yöntemleri¹

Mehmet İLERİ²

Kerem GÜNDÜZ³

Merve BEKTAŞ⁴

¹ Bu çalışma 1st International Conference on Science and Academic Research kongresinde özet bildiri olarak sunulmuştur.

² Spor Bilimleri / Independent Researcher, beonmehmet@outlook.com ORCID: 0000-0002-9110-6227

³ Spor Bilimleri / Independent Researcher, gndzkrm@outlook.com ORCID No: 0000-0003-3519-6309

⁴ Öğr. Gör.; Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü / Şiran Dursun Keleş Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Gümüşhane Üniversitesi, merve_bkts@hotmail.com ORCID No:0000-0003-4239-7790

ÖZET

Sporcu performansının en yüksek kapasiteye ulaşabilmesi için antrenmanda organizmaya yüklemeler yapılması gerekmektedir. Kuvvet ve güç antrenmanlarında şiddet genellikle maksimum tekrarın yüzdesine göre belirlenmektedir. Bunun yanı sıra son zamanlarda hıza dayalı antrenman metodu da daha popüler hale gelmiştir. Bu antrenman metodunda kaldırılan ağırlıktan ziyade ağırlığın kaldırılma hızı önemlidir ve şiddet antrenman hızına göre belirlenmektedir. Dayanıklılık antrenmanlarında ise şiddeti belirlemek için kalp atım hızı, maksimal oksijen tüketimi ve laktak eşiği gibi fizyolojik parametreler dikkate alınmaktadır. Sürat antrenmanlarında ise şiddeti belirlemek için mesafe/zaman formülü dikkate alınmaktadır. Bu bilgiler ışığında yapılan bu derlemenin amacı antrenman yüklenme şiddeti belirleme yöntemlerinin incelenmesidir.

Anahtar Kelimeler: Yüklenme Şiddeti, Kuvvet, Dayanıklılık, Sürat, Güç

GİRİŞ

Antrenman programlanması hazırlanırken, antrenman şiddeti, hacmi ve süresi gibi temel değişkenlerin planlama içerisinde yer alması antrenmanın verimliliğini arttırmaktadır. Bu konuda farklı spor branşlarında birçok çalışma yapılmıştır (Demir, 2022; Karatepe ve ark., 2009; Staff ve ark., 2023; Durmuş ve ark., 2023). Bu temel değişkenler müsabaka veya antrenmanın psikolojik, fizyolojik ve taktik gereksinimlerini ele alarak planlanmalıdır. Bu nedenle antrenörler performans amacını belirlemeli ve bu amaca yönelik antrenman değişkenlerinin kullanımına uygun bir mikro plan hazırlamalıdır. Hazırlanan antrenman programı ise sporcuların ihtiyaçları doğrultusunda planlanmalıdır. Son yıllarda sporcuların performans düzeylerinde önemli artışlar meydana gelmektedir. Performans artışındaki temel neden ise sporcuların yüksek yoğunluktaki yüklemelere karşı oluşturduğu adaptasyon yeteneği olarak gösterilmektedir (Seiler & Kjerland, 2006). Bu adaptasyonlar sonucu oluşan performans artışı, sporcuların müsabaka veya antrenman esnasında elde ettiği iş miktarının ve kalitesinin de gelişimine sebep olan bir sonuçtur. Antrenman yüklemesi, antrenman şiddeti, süresi ve sıklığının bir bileşimi olarak görülmelidir. Bu değişkenler antrenman planlamasına ve bireysel farklılıklara göre belirlenmektedir (Smith, 2003). Yapılan yüklemeler sonucunda sporcuların fizyolojik adaptasyonları gelişmektedir. Bu fizyolojik uyumların sürekli gelişmesi için yüklemelerin de düzenli olarak arttırılması gerekmektedir (Zatsiorsky & Kraemer, 2006).

Antrenmanlar genellikle aerobik / dayanıklılık ve güç / kuvvet antrenmanları olarak sınıflandırılmaktadır. Dayanıklılık antrenmanları klasik olarak uzun bir süre boyunca nispeten düşük bir şiddete karşı yapılırken, kuvvet antrenmanları kısa bir süre için nispeten daha yüksek bir şiddete karşı yapılır. Antrenmanın şiddeti genellikle en önemli uyarıcı olarak kabul edilir (González- Badillo & Sánchez-Medina, 2010).

ANTRENMAN ŞİDDETİ BELİRLEME YÖNTEMLERİ

Kuvvet ve Güç

Kuvvet antrenmanlarının, antrenmanın diğer yönlerinin temelini oluşturduğu kabul edilmektedir (Petersen, Taheri, Forkel, & Zantop, 2014). Kuvvet, güç üretme yeteneği olarak tanımlanmakta ve geleneksel olarak antrenmanın şiddeti bir maksimum tekrar ile veya bir yüzde tablosuna göre hesaplanan RM (maksimum tekrar)'nin yüzdesine göre belirlenmektedir. (Rhea, Hunter, & Hunter, 2006). Kuvvet antrenmanlarında yüklenme şiddetini belirlemek için kullanılan bir maksimum tekrar yöntemi en iyi yöntem olarak kabul edilmektedir. 1RM yönteminde kişinin bir seferde kaldırabileceği maksimum

ağırlık belirlenir (Kemmler, Lauber, Wassermann, & Mayhew, 2006). Her sporcunun temel egzersizleri için 1RM biliniyorsa, antrenörler antrenman programını 1 RM'nin yüzdesine göre tasarlayabilirler (Jovanović & Flanagan, 2014). Şiddeti belirlemede kullanılan bir başka yöntem ise 10 RM yöntemidir. 10RM yönteminde sporcunun kaldırmış olduğu maksimum 10 tekrar 1RM'nin %75 şiddetine eşit olmaktadır (T. O. Bompa, 1994). Bu yöntem de kuvvet antrenmanlarında şiddeti belirleme yöntemi olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Willardson & Bressel, 2004).

Tablo 1. Kuvvet Antrenmanı İçin Yoğunluk Bölgeleri

Antrenman Hedefi	Tekrar	x	Şiddet (% of 1RM)
Strengt Endurance	≥12		75-85
Hipertrofi	6-12		80-85
Maximum Strengt	≤6		0-30
Power			
	1-2		80-90%
Tek Tekrar	3-5		75-85%
Çoklu Tekrar			

(T. O. Bompa & Carrera, 2005)

Tablo 2. Spesifik Hedeflere Ulaşmak İçin Önerilen Antrenman Hacimleri

Şiddet Bölgesi	Yükleme	Şiddet (% of 1RM)
1	Süpermaximum	>100
2	Maximum	90-100
3	Ağır	80-90
4	Orta-Ağır	70-80
5	Orta	50-70
6	Düşük	20-50

(Roger & Thomas, 2008)

Sporun ve günlük yaşamın birçok yönü, kısa bir süre içinde nispeten yüksek güç seviyeleri üretme yeteneğini gerektirir (Haff & Nimphius, 2012). Güç işin yapıldığı hız olarak tanımlanır ve kuvvet hızının bir ürünüdür (Knudson, 2009). Güç gelişimi, kas gücü, kuvvet geliştirme oranı ve yüksek hareket hızlarında

maksimum kuvvete bağlıdır (Kawamori & Haff, 2004). Güç antrenmanlarında da tekrarın yüzdesine göre yükleme şiddeti belirlenmektedir (Cormie, McGuigan, & Newton, 2011). Genel olarak, güç çıkışını en üst düzeye çıkarmaya çalışırken 3 ana görüşten bahsedilmektedir (Cronin & Sleivert, 2005). Birinci görüş %50'den daha düşük yoğunluktaki şiddet ile güç kapasitesinin geliştirilmesidir. İkinci görüş daha yüksek (%50-70) yoğunlukta şiddetin gerekli olduğunu belirtmiştir (Kirby, Erickson, & McBride, 2010). Üçüncü görüş ise güç çıkışını optimize etmek için çeşitli yükler ve egzersiz türlerinin periyodik bir şekilde kullanıldığı karışık bir yöntem yaklaşımı önermektedir (Cronin & Sleivert, 2005). Yapılan araştırmalarda sadece güç veya gücün gelişimine odaklanan tek boyutlu antrenman yaklaşımlarının, güç ve genel spor performans kapasitesinin gelişimini en üst düzeye çıkarmadığı söylenebilir. Bu nedenle, güç çıkışını en üst düzeye çıkarmaya çalışırken karışık bir yöntem yaklaşımı önerilir. Güç üretim kapasitesini optimize etmek için karışık yöntemler yaklaşımının kullanılması kuvvet-hız ilişkisinin çok yönlü bir gelişimi nedeniyle maksimum güç çıkışında üstün bir artış ve daha fazla antrenman etkisi aktarımı sağlar (Cormie et al., 2011; Cronin & Sleivert, 2005; Toji & Kaneko, 2004).

Tablo 3. Gücü Geliştirmek İçin Kombine Antrenman Metodu

Antrenman	Set tekrar	x	Şiddet (% 1RM)	EgzersizTipi
Power Clean	3 x 5		75-85	Yüksek Güç Yüksek Hız
Back Squat	3 x 5		80-85	Yüksek güç, düşük hız
Jump Squat	3 x 5		0-30	Düşük güç, yüksek Hız
Depth Jump	3 x 5		0	Yüksek güç, yüksek Hız

(Haff & Nimphius, 2012)

Tablo 4. Güç ve Kuvvet Antrenmanlarının Yoğunluk Bölgeleri (Yüklenme Şiddetleri 1RM'ye göre belirlenmiştir)

<i>Yoğunluk</i>	<i>Kuvvet</i>	<i>Güç</i>
1	<i>Genel Kas yetenek <50%</i>	<i>Genel sinirselve teknik <25%</i>
2	<i>Hipertrofi 50-75%</i>	<i>Balistik Antrenman 25-37.5</i>
3	<i>Temel Kuvvet Antrenmanı 75-90%</i>	<i>Temel güç Antrenmanı 37.5-45%</i>
4	<i>Maksimal kuvvet antrenmanı 90-100%</i>	<i>Maksimal güç antrenmanı 45-55%</i>

Uzun zamandır kuvvet ve güç antrenmanlarında şiddeti belirlemek için geleneksel yaklaşımlar, 1RM ve 1RM'nin çeşitli yüzdelilerindeki ölçümler kullanılmıştır. Ancak son zamanlarda belirli performans hedeflerine ulaşabilmek üzere antrenman hızı, güç ve kuvvet antrenmanlarında şiddeti belirlemek için kullanılmaya başlanmıştır (Mann, Ivey, & Sayers, 2015; Pareja-Blanco, Rodríguez- Rosell, Sánchez-Medina, Gorostiaga, & González-Badillo, 2014).

Kuvvet ve güç antrenmanını izlemenin bir başka yolu da kuvvet-hız ilişkisinin incelenmesidir (González-Badillo & Sánchez-Medina, 2010). Bu doğrultuda Velocity Based Training (VBT) yöntemi; bir sporcunun 1RM'den bağımsız bir ağırlığı hareket ettirdiği hızı kullanarak kuvvet ve güç antrenmanlarında şiddeti belirlemede antrenörler tarafından kullanılan bir yöntemdir (Mann et al., 2015). VBT, 1RM yönteminin potansiyel dezavantajları olmadan kuvvet antrenman programında şiddeti belirlemek için umut verici bir yöntem olarak önerilmiştir (Jaric, 2015). Teknolojideki ilerlemeler artık kuvvet antrenmanları sırasında birçok kinematik (örn. Hız) ve/veya kinetik (örn. Güç) değişkenlerin doğrudan ölçülmesini mümkün kılmaktadır (Drinkwater, Galna, McKenna, Hunt, & Pyne, 2007). VBT'yi belirlemek için en yaygın kullanılan teknoloji, doğrulukları ve kullanım kolaylığından dolayı LPT (linear position transducer)' dir (Garnacho-Castaño, López Lastra, & Maté-Muñoz, 2015). LPT, antrenman esnasında kullanılan alete bağlanan bir kabloya sahip sensörden oluşmaktadır. Bu cihaz antrenman esnasında aletin yer değiştirmesini zamana göre ayırt ederek aletin hızını ölçer (Cormie, McBride, & McCaulley, 2007) veya son zamanlarda üretilen yeni cihazlar kablo hızı ile orantılı elektrik sinyallerini kaydederek doğrudan ölçümler gerçekleştirir (Sanchez- Medina &

González-Badillo, 2011). LPT antrenörler için güç ve kuvvet antrenmanlarını takip etmek ve şiddeti optimize etmekte kullanılan güvenilir ve geçerli bir araç olarak kabul edilir.

Antrenman sırasında yorgunluğun etkisini azaltmak için VBT kullanımı nispeten daha kolaydır. Yorgunluk arttığında hız yavaşlar prensibine dayanır. Bu yüzden antrenörler yorgunluğu daha iyi bir şekilde gözlemleyebilirler (WALKER, 2013).

Tablo 5. VBT Antrenmanı Yoğunluk Bölgeleri

<i>Antrenman</i>	<i>Hız Değeri</i>	<i>Şiddet</i>
Max. Kuvvet	<i>0.5 m/sn</i>	<i>%80-100 1RM</i>
Güç	<i>0.7-1.3 m/sn</i>	<i>%35-70 1RM</i>
Hipertrofi	<i>0.1-1 m/sn</i>	<i>%50-90 1RM</i>
Hız	<i>1.3 m/sn</i>	<i>%25-45 1RM</i>

(Balsalobre-Fernández, Kuzdub, Poveda-Ortiz, & del Campo-Vecino, 2016)

Harry ve arkadaşları (2019), VBT antrenmanının maksimal güç ve atlama yüksekliği üzerine etkilerini araştırmıştır. Araştırmaya 16 antrenmanlı sporcu katılmış ve 6 haftalık kuvvet antrenmanı uygulanmıştır. Sporcular VBT grubu ve yüzdeye dayalı antrenman grubu (PBT) olmak üzere rastgele iki gruba ayrılmıştır. Sporcuların jump test (CMJ) ve back squat, bench press, deadlift, strict overhead press 1RM ye göre ön ve son testleri belirlenmiştir. Araştırma sonunda back squat (VBT 9%, PBT 8%), bench press (VBT 8%, PBT 4%), strict overhead press (VBT 6%, PBT 6%) ve deadlift (VBT 6%) maksimal kuvvette önemli artışlar meydana gelmiştir. CMJ testinde ise sadece VBT grubunda %5lik bir artış olduğu tespit edilmiştir. VBT antrenmanı PBT antrenmanı ile karşılaştırıldığında antrenmanlı sporcularda maksimal kuvvet ve zıplama yüksekliğinde olumlu sonuçlara neden olmuştur. VBT grubu PBT grubuna göre daha düşük şiddet antrenman yapmış olmasına rağmen bu olumlu sonuçlar ortaya çıkmıştır. Bu durumun sebebi ise kuvvet antrenmanı sırasında VBT grubunda yorgunluğun yönetiminin potansiyel olumlu etkileri olduğunu söyleyenebilir (Dorrell, Smith, & Gee, 2020).

Dayanıklılık

Sporcular için dayanıklılık önem arz eden başka bir değişkendir. Dayanıklılık antrenmanları, kardiyovasküler sistem ve kas-iskelet sisteminde egzersiz kapasitesinin artmasına, bu vasıtayla da performans artışını destekleyen adaptasyonlara yol açar (Brooks, 2011). İskelet kasındaki lokal uyarmalar -

artmış mitokondriyal biyogenez ve kılcıl damar yoğunluğu gibi- vücudun madde taşıma yeteneğine yardımcı olmaktadır ve enerji üretmek için oksijen kullanımını artırır. Oksijen kullanımının artması uzun süreli aerobik egzersizlerde kas yorgunluğunun başlangıcını geciktirir (Joyner & Coyle, 2008). Vücudun mitokondriyal uyarlamalar üzerindeki artışa sebep olan antrenman şiddetinin ve hacminin rolünü araştıran çalışmalar uzun yavaş koşu antrenmanı (LSD), interval sprint antrenmanı ve yüksek şiddetli interval antrenman taşıma kabiliyetini olumlu etkilediğini doğrulamıştır (Gibala, Gillen, & Percival, 2014). Dayanıklılık antrenmanlarının düzenli yapılması fiziksel uygunluğu ve iyileşme oranını artırır (Sloan et al., 2011). Amerika Spor Hekimliği Koleji (ACSM) haftada beş gün minimum 30 dakika orta şiddetli aerobik egzersizi veya haftada 3 gün 20 dakikalık yüksek şiddetli aerobik egzersizi önermektedir (Haskell et al., 2007).

Dayanıklılık antrenmanlarında antrenmanın şiddetini belirlemek için en sık kullanılan yöntemlerden biri kalp atım hızı ölçümleridir. Kalp atım hızı ölçüm cihazlarının maliyetinin düşük olması, verilerin kolay toplanması ve yorumlanması sebebiyle çoğu sporcu ve antrenör bu yöntemi tercih etmektedir (Reis et al., 2007).

Karvonen formülü günümüzde yaygın olarak kullanılmakta olup kalp atım hızına göre antrenman şiddeti belirlemektedir. Karvonen formülü kişinin yaşına göre uygulanır ve değişkenler maksimal kalp atım hızı ve dinlenik kalp atım hızıdır (Perez-Terzic, 2012). Maksimum kalp atım sayısı kalbin dakikada ulaştığı en yüksek ve en hızlı atım sayısını gösterirken, dinlenik kalp atım sayısı ise kalbin dakikada attığı en düşük ve en yavaş kalp atım hızını göstermektedir. Maksimum kalp atım hızı değeri yapılan antrenmanlara bağlı olarak değişmez. Ancak, maksimum kalp atım hızının uygulamada antrenman bölgelerine denk gelen atım sayısının hesaplanmasında yaygın olarak kullanılan önemli bir parametredir (Benson & Connolly, 2019).

Maksimum kalp atım hızının belirlenmesine yönelik birçok indirekt ölçüm yöntemi tanımlanmıştır.

1. $220 - \text{yaş (yıl)} = \text{Maksimum Kalp Atım Hızı}$

2. $210 - [0.5 \times \text{yaş (yıl)}] = \text{Maksimum Kalp Atım Hızı}$

3. $\text{Karvonen Metodu: } 220 - \text{yaş (yıl)} = \text{Maksimum Kalp Atım Hızı}$

$\text{Maksimum Kalp Atım Hızı} - \text{Dinlenik Kalp Atım Hızı} = \text{Kalp Atım Rezervi}$

$\text{Şiddet} = (\% \times \text{Kalp Atım Rezervi}) + \text{Dinlenik Kalp Atım Hızı}$

Yapılan tüm hesaplamalarda dikkat edilmesi gereken belirleyici etken yaştır. Maksimum kalp vuruş sayısının yaş ilerledikçe düşüş göstereceği bilinmelidir (Benson & Connolly, 2019).

Dayanıklılık antrenmanlarında şiddeti belirlemek için kişinin maksimal oksijen miktarına (VO₂ max) göre hesaplama yapmak kullanılan bir başka yöntemdir. Dayanıklılığın en önemli fizyolojik kriterlerinden biri olan Maksimal Oksijen Tüketimi (VO₂maks) iş yükündeki artışla ya da egzersize katılan aktif kas kitlesindeki artışla belirli bir maksimal seviyeye ulaşan ve daha fazla arttırılamayan O₂ kullanımını ifade etmektedir (Astrand & Rodahl, 1986). VO₂ max, altın standart olarak kabul edilmektedir ve aerobik güç ve metabolizmanın en sık kullanılan göstergelerinden biridir. VO₂ max'ın geliştirilmesi; katedilen mesafe sürat hızının korunması, kalp atım hızı verimliliği ve performans artırma oranları gibi maç performansı öğeleri ile ilişkilidir. VO₂ max ölçümü, dayanıklılık sporcularında en çok kullanılan testlerden biridir. Dayanıklılık sporlarında VO₂ max önemlidir çünkü yüksek oksijen alımı kanıtlanmış bir aerobik dayanıklılık göstergesidir (Faria, 2005).

Tablo 6. VO₂maxı Belirlemek İçin Kullanılan Laboratuvar ve Saha Testleri

	Laboratuvar Testleri		Saha Testleri
	Koşu Bandı	Bisiklet	
VO ₂ Max Testleri	Balke protokolü		
	Oslo protokolü	Fox Denklemi	Mekik Koşusu Testi
	Naughton protokolü	Astrand- Ryhming Nomogramı	Cooper Testi
	Heck Protokolü...		Yo-Yo Testi

Antrenman dönemlerine göre şiddeti belirlemek için laktat eşığının belirlenmesi kullanılan bir diğer yöntemdir (Stone, Stone, & Sands, 2007). Laktat; son yüzyılın başlarında 1908' de Botcott ve Haldane, 1927' de Embden ve ark. ve 1924' de Hill ve ark. tarafından glikolitik aktivitenin göstergesi olarak tanımlanmıştır. Kısa süre sonra kan laktat konsantrasyonu artırmalı ve sürekli yüklemeli egzersizlerde egzersiz yoğunluğunun ölçülmesi için kullanılmaya başlanmıştır (Beneke, Hutler, Von Duvillard, Sellens, & Leithauser, 2003). Laktat eşik artırmalı egzersiz testlerinde metabolik asidoz başlangıcını tanımlamaktadır. Klinik egzersiz testlerinde önemli bir ölçüm metodudur ve dayanıklılık performansı ile korelasyon gösterir. Laktat eşik; maksimal oksijen kullanımı gibi aerobik kapasitenin üstün bir göstergesidir (Davis, Storer, Caiozzo, & Pham, 2007). Aerobik veya dayanıklılık egzersizleri sırasında laktat konsantrasyonunun hızla artmaya başladığı noktaya "Laktat Eşığı" denir. Bu eşik noktasının üzerindeki egzersiz şiddetlerinde enerji ihtiyacı

daha çok anaerobik metabolizma tarafından karşılanacaktır. Kandaki laktat miktarının bilinmesi egzersiz sırasında hangi enerji yolunun baskın olarak kullanıldığı hakkında bilgi verir. Örneğin, yüksek miktarda laktat oluşumu ölçümü glikolitik sistemin daha fazla kullanıldığını gösterir (T. O. Bomp & Haff, 2009). Kan laktat konsantrasyonunda ani bir artışa bağlı egzersiz yükü olarak tanımlanabilen laktat eşiği, aerobikten anaerobik metabolizmaya geçişleri gösterir. Laktak eşiğin biraz üzerindeki antrenman yoğunlukları, kas hücrelerinin oksidatif metabolizmasının yüksek bir uyarımı olarak kabul edilmiştir. Laktak eşiğin biraz üzerindeki antrenman yoğunlukları bu sebeple dayanıklılık antrenmanları için uygun bir yöntem olarak gösterilir (Faude, Kindermann, & Meyer, 2009). Dayanıklılık antrenmanları genellikle %50- 90 VO₂ max şiddetinde 5 farklı yoğunluk bölgesine ayrılır. Tablo 7’de Norveç Olimpiyat Komitesi tarafından kullanılan bir ölççeğe yer verilmektedir.

Tablo 7. Dayanıklılık Antrenmanı İçin Beş Bölge Şiddet Ölçeği Örneği

YoğunlukBölgesi	Vo ₂ (%max)	KAH (%max)	Laktak (mmol·L ⁻¹)	Toplam Süre
1	50–65	60–72	0.8–1.5	1–6 h
2	66–80	72–82	1.5–2.5	1–3 h
3	81–87	82–87	2.5–4	50–90 dk
4	88–93	88–92	4.0–6.0	30–60 dk
5	94–100	93–100	6.0–10.0	15–30 dk

(S. Seiler, 2010)

Sürat

Sürat antrenmanları, hareketi hızlı bir şekilde gerçekleştirme, kuvvet üretiminin hemen olması ve kısa sürede yüksek bir hız sağlamak amacı ile yapılmaktadır. Kısacası sporcunun hızlı bir biçimde hareket etme yeteneğini geliştirmektedir. Sürat antrenmanı, sporcunun kısa bir süre içinde maksimal egzersiz yapması ve yapılan egzersizler arası tam dinlenme prensibine bağlı yüklenmelerdir (Bangsbo, 2015).

Sürat; her spor branşında değişik ölçülerde bulunan ve tüm sporlarda gerek duyulan en önemli biyomotor yeteneklerden biridir. Sürat, mesafeleri çabuk bir biçimde alma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (T. Bomp, 2001). Sürat, çoğu spor dalında düz bir doğrultuda çabuk hareket etmeyi sağlaması ile başarılı bir verim düzeyi sergilemek için gerekli olmaktadır (Moir, Sanders, Button, & Glaister, 2007; Young, James, & Montgomery, 2002).

Sürat antrenmanlarında, antrenman şiddeti öncelikli olarak maksimal hız ya da hareketin hızına bağlı olarak belirlenmektedir. Antrenmanın şiddeti mesafe/zaman formülü ile belirlenmektedir (Tablo 8) (Plisk, 2000).

Tablo 8. Sürat Antrenmanı Şiddeti Belirlenmesi

Mesafe (m)	Süre (sn)	Şiddet (m/sn)
200	48	4.17
200	35	5.71
200	36	5.56
200	39	5.13

(PLISK,2008)

Süratin geliştirilmesi enerji sistemleri, kas-sinir sistemi, teknik ve yorgunluk gibi faktörler bağlıdır. Bu bağlamda antrenörlerin bu faktörleri bilmesi gerekmektedir. Sürat antrenmanlarında baskın olarak kullanılan enerji sistemleri fosfojen (ATP-PC) ve glikotik sistemlerdir. Yapılan sürat antrenmanlarından sonra istirahat PCr ve glikojen seviyelerinde artışlar meydana geldiği tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra kas fibril tipinin de sürat performansını etkilediği belirtilmiştir. Tip IIb (hızlı kasılan kas tipi) kas tipi, sürat performansı için avantaj oluşturan bir etmendir. Yüksek şiddette sprint yapabilmek için gelişmiş sinirsel aktivasyon gerekmektedir. Bu sinirsel aktivasyon, kas aktivasyonu, kasılma refleksi ve yorgunluk ile doğrudan ilişkilidir. Bu etkenlerin antrenmanlarla geliştirilebildiği bildirilmiştir (Ross, Leveritt, & Riek, 2001).

SONUÇ

Yapılan literatür taramasında kuvvet ve güç antrenmanlarında yükleme şiddetinin maksimum tekrar yüzdesine göre belirlendiği tespit edilmiştir. Her iki antrenman metodunda da şiddeti belirlemek için sıklıkla kullanılan yöntem 1 maksimum tekrar (1RM) ve 10 (RM) maksimum tekrar yöntemidir. Kuvvet antrenmanlarında maksimal gücü geliştirmek için gerekli olan antrenman şiddeti 1RM'nin %85-100'ü (Bompa, 2005) arasında iken maksimal güç antrenmanların şiddetinin 1RM'nin %45-55 arasında olması gerektiği saptanmıştır (Baker, 2005). Izqueiredo ve arkadaşları çoklu tekrarlara göre belirlenen yüklemelerin 1 RM yöntemine göre daha düşük düzeyde gelişim sağladığını belirtmektedir. Petterson ve arkadaşları yaptıkları meta analiz sonuçlarına göre çoklu tekrar yönteminin maksimal kuvvet kazanımını ortaya çıkarmadığını göstermektedir. Bu bulgulara bağlı olarak yüklemelerin

belirlenmesi için 1 RM' nin yüzdesini belirlemenin iyi yöntem olduğunu belirtmişlerdir.

Son zamanlarda popüler olan bir başka kuvvet antrenmanı hıza dayalı antrenmanlardır. Hıza dayalı kuvvet antrenmanı olarak nitelendirilen bu yöntem de önemli nokta 1 RM'nin yüzdesine göre kaldırılan ağırlık değil, antrenmanın ortalama hızıdır. Bu antrenman metodunda şiddet, antrenmanın hızına göre belirlenmektedir. Jairo, Yennys ve Felipe (2020) yapmış oldukları çalışmada hıza dayalı kuvvet antrenman yöntemi ile maksimum güç ve kuvvet antrenman yöntemini karşılaştırmıştır. Araştırmaya 50 kadın futbolcu katılmış ve denekler maksimum hız grubu (VG=15), maksimal kuvvet grubu (RMG=13) ve kontrol grubu (CG=18) olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. RMG grubunun antrenman şiddeti 1RM yöntemi ile belirlenirken, VG grubunda ise linear velocity transducer cihazı kullanılmıştır. Deneklere haftada 3 gün olmak üzere 12 haftalık antrenman programı uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda VG grubunun maksimal güç squat testi %25.7, 1RM squat testi %60.6 bir artış meydana gelmiş iken RMG grubunda maksimal squat testinde %12, 1RM squat testinde ise %53.7 lik bir artış meydana gelmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda hıza dayalı kuvvet antrenmanlarının güç çıktısını daha olumlu etkilediği söylenebilir.

Dayanıklılık antrenmanlarında ise antrenman şiddetinin fizyolojik kriterlere göre belirlendiği saptanmıştır. Kalp atım hızı, maksimal oksijen tüketimi ve laktik eşiği, şiddeti belirlemek için sıklıkla kullanılan fizyolojik parametrelerdir. Ayrıca Norveç Olimpiyat Komitesi tarafından belirlenen dayanıklılık antrenmanı için 5 bölge şiddet ölçeği tablo 7'de belirtilmiştir.

Sürat antrenmanlarında yüklenme şiddetinin mesafe/zaman formülüne göre belirlendiği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; sportif başarıyı elde edebilmek için sporcunun performans artışı ve kapasitesinin belli bir düzeye ulaşabilmesi, antrenmanla yapılan yüklenme şiddetiyle doğru orantılıdır. Antrenman ve müsabaka yüklenmeleri devamlılık süresi içinde basamaklı olarak yükseltilmelidir. Bu yükseltmeyi uygularken yüklenme ve dinlenme arasındaki ilişki öyle ayarlanmalıdır ki, yüklenme sonrası organizma yeniden toparlandığı anda diğer yüksek yüklenme uygulanmalıdır. Bu doğrultuda sporcuların doğru yüklenme şiddeti ile çalışması sportif performansını arttırmada yararlı olacaktır.

REFERANSLAR

- Astrand, P. O., & Rodahl, K. (1986). Physiological bases of exercise. Text book of work physiology, 363-384.
- Baker, D., & Newton, R. U. (2005). Methods to increase the effectiveness of maximal power training for the upper body. *Strength and Conditioning Journal*, 27(6), 24.
- Balsalobre-Fernández, C., Kuzdub, M., Poveda-Ortiz, P., & del Campo-Vecino, J. (2016). Validity and reliability of the push wearable device to measure movement velocity during the back squat exercise. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(7), 1968-1974.
- Bangsbo, J. (2015). Performance in sports—With specific emphasis on the effect of intensified training. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25, 88-99.
- Beneke, R., Hutler, M., Von Duvillard, S. P., Sellens, M., & Leithauser, R. (2003). Effect of test interruptions on blood lactate during constant workload testing. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(9), 1626-1630.
- Benson, R., & Connolly, D. (2019). Heart rate training: Human Kinetics.
- Bompa, T. (2001). Sporda çabuk kuvvet antrenmanı. Çev: Eda Tüzemen, Çeviri Düzenleme: Tanju Bağırğan), Bağırğan Yayımevi, Ankara.
- Bompa, T. O. (1994). Theory and methodology of training. Kendall/Hant: Iowa of University.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2005). Periodization training for sports: science-based strength and conditioning plans for 17 sports. Champaign, IL: Human Kinetics, 141.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training.[5-th Edition]. Champaign, IL, USA: Human Kinetics.
- Brooks, G. A. (2011). Bioenergetics of exercising humans. *Comprehensive Physiology*, 2(1), 537-562.
- Cormie, P., McBride, J. M., & McCaulley, G. O. (2007). Validation of power measurement techniques in dynamic lower body resistance exercises. *Journal of applied biomechanics*, 23(2), 103-118.
- Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). Developing maximal neuromuscular power: part 2-training considerations for improving maximal power production. *Sports medicine*, 41(2), 125.
- Cronin, J., & Sleivert, G. (2005). Challenges in understanding the influence of maximal power training on improving athletic performance. *Sports medicine*, 35(3), 213-234.

- Davis, J. A., Storer, T. W., Caiozzo, V. J., & Pham, P. H. (2007). Scaling of lactate threshold by peak oxygen uptake and by fat-free mass. *Clinical physiology and functional imaging*, 27(3), 138-143.
- Demir, O. (2022). Futbolda Modern Kaleci Antrenmanları. 3. Uluslararası Azerbaycan Fen, Sosyal, Sağlık ve Spor Bilimleri Kongresi, p.35-39.
- Dorrell, H. F., Smith, M. F., & Gee, T. I. (2020). Comparison of velocity-based and traditional percentage-based loading methods on maximal strength and power adaptations. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(1), 46-53.
- Durmuş, D., Ödemiş, H., & Söğüt, M. (2023). Physiological and performance effects of high-intensity interval training in tennis players: a systematic review. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 31(89), 42-50.
- Drinkwater, E. J., Galna, B., McKenna, M. J., Hunt, P. H., & Pyne, D. B. (2007). Validation of an optical encoder during free weight resistance movements and analysis of bench press sticking point power during fatigue. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), 510-517.
- Faude, O., Kindermann, W., & Meyer, T. (2009). Lactate threshold concepts. *Sports medicine*, 39(6), 469-490.
- Garnacho-Castaño, M. V., López-Lastra, S., & Maté-Muñoz, J. L. (2015). Reliability and validity assessment of a linear position transducer. *Journal of sports science & medicine*, 14(1), 128.
- Gibala, M. J., Gillen, J. B., & Percival, M. E. (2014). Physiological and health-related adaptations to low-volume interval training: influences of nutrition and sex. *Sports medicine*, 44(2), 127-137.
- González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. *International journal of sports medicine*, 31(05), 347-352.
- Haff, G. G., & Nimphius, S. (2012). Training principles for power. *Strength & Conditioning Journal*, 34(6), 2-12.
- Haskell, W. L., Lee, I.-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., . . . Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423-1434.
- Jaric, S. (2015). Force-velocity relationship of muscles performing multi-joint maximum performance tasks. *International journal of sports medicine*, 36(09), 699-704.

- Jovanović, M., & Flanagan, E. P. (2014). Researched applications of velocity based strength training. *J Aust Strength Cond*, 22(2), 58-69.
- Joyner, M. J., & Coyle, E. F. (2008). Endurance exercise performance: the physiology of champions. *The Journal of physiology*, 586(1), 35-44.
- Karatepe, R. Y., & Müniroğlu, S. R., Subak G. E. (2009). Genç Futbolcularda tekrarlı sprint derecelerinin aerobik güç ile ilişkisinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı).
- Kawamori, N., & Haff, G. G. (2004). The optimal training load for the development of muscular power. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(3), 675-684.
- Kemmler, W. K., Lauber, D., Wassermann, A., & Mayhew, J. L. (2006). Predicting maximal strength in trained postmenopausal woman. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(4), 838-842.
- Kirby, T. J., Erickson, T., & McBride, J. M. (2010). Model for progression of strength, power, and speed training. *Strength & Conditioning Journal*, 32(5), 86-90.
- Knudson, D. V. (2009). Correcting the use of the term “power” in the strength and conditioning literature. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(6), 1902-1908.
- Mann, J. B., Ivey, P. A., & Sayers, S. P. (2015). Velocity-based training in football. *Strength & Conditioning Journal*, 37(6), 52-57.
- Moir, G., Sanders, R., Button, C., & Glaister, M. (2007). The effect of periodized resistance training on accelerative sprint performance. *Sports Biomechanics*, 6(3), 285-300.
- Pareja-Blanco, F., Rodríguez-Rosell, D., Sánchez-Medina, L., Gorostiaga, E., & González-Badillo, J. (2014). Effect of movement velocity during resistance training on neuromuscular performance. *International journal of sports medicine*, 35(11), 916-924.
- Perez-Terzic, C. M. (2012). Exercise in cardiovascular diseases. *PM&R*, 4(11), 867-873.
- Petersen, W., Taheri, P., Forkel, P., & Zantop, T. (2014). Return to play following ACL reconstruction: a systematic review about strength deficits. *Archives of orthopaedic and trauma surgery*, 134(10), 1417-1428.
- Plisk, S. (2000). Speed, agility, and speed-endurance development. *Essentials of strength training and conditioning*, 471-491.
- Reis, V., Guidetti, L., Duarte, J. A., Ascensão, A., Silva, A., Sampaio, J., . . . Baldari, C. (2007). Slow component of VO₂ during level and uphill

- treadmill running: relationship to aerobic fitness in endurance runners. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, vol. 47, ex. 2, p. 135- 140.
- Rhea, M. R., Hunter, R. L., & Hunter, T. J. (2006). Competition modeling of American football: Observational data and implications for high school, collegiate, and professional player conditioning. *Journal of strength and conditioning research*, 20(1), 58.
- Roger, W. E., & Thomas, R. B. (2008). Essentials of strength training and conditioning/National Strength and Conditioning Association. In: editors.
- Ross, A., Leveritt, M., & Riek, S. (2001). Neural influences on sprint running. *Sports medicine*, 31(6), 409-425.
- Sanchez-Medina, L., & González-Badillo, J. J. (2011). Velocity loss as an indicator of neuromuscular fatigue during resistance training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(9), 1725-1734.
- Seiler, K. S., & Kjerland, G. Ø. (2006). Quantifying training intensity distribution in elite endurance athletes: is there evidence for an “optimal” distribution? *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 16(1), 49-56.
- Seiler, S. (2010). What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? *International journal of sports physiology and performance*, 5(3), 276-291.
- Sloan, R. P., Shapiro, P. A., DeMeersman, R. E., Bagiella, E., Brondolo, E. N., McKinley, P. S., . . . Myers, M. M. (2011). The impact of aerobic training on cardiovascular reactivity to and recovery from challenge. *Psychosomatic medicine*, 73(2), 134.
- Smith, D. J. (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Sports medicine*, 33(15), 1103-1126.
- Staff, H. C., Solli, G. S., Osborne, J. O., & Sandbakk, Ø. (2023). Long-Term Development of Training Characteristics and Performance-Determining Factors in Elite/International and World-Class Endurance Athletes: A Scoping Review. *Sports Medicine*, 1-13.
- Stone, M. H., Stone, M., & Sands, W. A. (2007). Principles and practice of resistance training: Human Kinetics.
- Toji, H., & Kaneko, M. (2004). Effect of multiple-load training on the force-velocity relationship. *Journal of strength and conditioning research*, 18(4), 792-795.
- Walker, O. (2013). Differences In Force Characteristics During Clean Performance After The Implementation Of Either A High-Velocity Or High-Force Strength Intervention. Cardiff Metropolitan University,

- Willardson, J. M., & Bressel, E. (2004). Predicting a 10 repetition maximum for the free weight parallel squat using the 45 angled leg press. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(3), 567-571.
- Young, W., James, R., & Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 282-288.
- Zatsiorsky, V., & Kraemer, W. (2006). Strength training for young athletes. *Science and Practice of Strength Training* (2nd ed.) Zatsiorsky, VM and Kraemer, WJ eds. Champaign, IL: Human Kinetics, 191-213.

21. BÖLÜM

Geçmişten Günümüze Sportswashing Tarihi

Alper KARTAL¹

Ömercan CİRİT²

1 Doç. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid İd: 0000-0001- 5209-5134

2 Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orcid İd: 0000-0002-6747-904X

Özet

Spor, saf ve yalın hali ile insanları bir araya getiren, sosyalleşmelerini sağlayan, birbirlerini sağlıklı yaşam için teşvik ettikleri, boş zamanlarını sağlıklı değerlendirebilecekleri bir aktivitedir. Sporun birçok türü ve çeşidi vardır. Bireysel ve takım sporları olarak ikiye ayırabiliriz bireysel spor olarak atletizm branşları, kürek, yelken, sörf, güreş, boks, jimnastik gibi sporlar akla gelirken, takım sporları için futbol, basketbol, voleybol, hentbol gibi sporlar ilk akla gelenlerdir. Spor çocukluktan itibaren hayatımıza girer ve renk katar. Çocuklukta eğlence amaçlı oyun olarak gerçekleştirilen aktiviteler, yaş ilerleyip insan büyüyünce bir rekabet ortamına dönüşerek galibiyet ve mağlubiyet durumları oluşur. Sporun saf ve yalın halinin ortadan kalkması da tam bu noktada ortaya çıkar. Profesyonel sporda kazanmanın mutlak faktör olduğu günümüzde, hükümetler veya bazı gruplarda sporcuların kazanımlarını kendi propaganda amaçlarına dönüştürebilirler. Bu sayede kendi yönetim şekillerini ve güç odaklarını dünyaya tanıtmaya şansı yakalar ve belki de kendilerini dış dünyaya olduğundan daha farklı ve güçlü gösterme şansı yakarlar. Özellikle Olimpiyat ve Dünya Kupası gibi organizasyonlarda daha çok ortaya çıkan bu durum son yıllarda Sportswashing yani Türkçe adı ile spor ile aklama olarak önümüze çıkmaktadır.

Bu araştırmanın konusu da yıllar içinde daha fazla kullanılan bu söylemin geçmişten günümüze olan yansımalarını tarihsel bir süreç içerisinde önemli figürleri ele alarak incelemektir.

HISTORY OF SPORTSWASHING FROM THE PAST TO THE PRESENT

Abstract

Sport, in its pure and simple form, is an activity that brings people together and enables them to socialize, encourage each other to live a healthy life, and spend their free time in a healthy way. There are many types and varieties of sports, which can be divided into two: individual and team sports. As individual sports, sports such as athletics, rowing, sailing, surfing, wrestling, boxing, and gymnastics come to mind, while sports such as football, basketball, volleyball, and handball are the first to come to mind as team sports. Sport enters our lives starting from childhood and brings them a color. Activities performed as games for entertainment in childhood turn into a competitive environment as people become older, and win and lose situations occur. The disappearance of the pure and simple state of sport comes to the forefront at this point. Nowadays, when winning is the absolute factor in professional sports, governments or some groups can turn the achievements of athletes into their own propaganda purposes. In this

way, they receive the chance to introduce their management styles and centers of power to the world, and maybe they obtain the chance to show themselves different and stronger than they are to the outside world. This situation, which is more commonly observed in organizations such as the Olympics and World Cups, has come to the forefront in recent years as Sportswashing, in other words, laundering with sports.

The objective of the present study is to examine the reflections of this discourse, which has been used more and more over the years, from the past to the present by considering important figures in a historical process.

Giriş

Latince kelime kökeninden “Disportere veya “Deportere” olarak üretilen “Sport” kelimesi Türkçeye “Spor” olarak geçmiştir. Spor antik çağdan itibaren bugüne kadar gelişerek ilerleyen, toplumlara yön veren bir olgudur. İlk çağlarda insanların gerek hayvanlar ile gerekse kendi cinsinden olanlar ile girdiği mücadeleler fiziksel gücün kullanılmasını ve ardından o gücün geliştirilmesini sağlamıştır. Antik dönemde “doğal hareketler” bütün ile ortaya çıkan kavram, insanların tehlikelerden korunmak için yaptığı yürüme, koşma, tırmanma veya atlama gibi hareketler ileri ki yıllarda atletizm ve dağcılık gibi sporların temelini oluşturmuştur (Atasoy ve ark. 2005; İnalkaç ve ark. 2022). İnsanın doğal akışında yer alan spor olgusu, fiziksel ve psikolojik faktörler açısından büyük önem arz eder. Spor kavramı ile insanlar kendilerini ifade edebilir, toplumda yer alabilirler. Spor ile beraber alt tabakada bulunan kişiler en üst noktaya kadar çıkabilirler. Kişi veya toplum olarak bir mesaj aracı olarak da kullanılan spor soğuk savaş döneminden itibaren bazı ülkelerin birbirlerine üstünlük kurma aracı olarak da kullanılmaktadır. İnsanoğlunun başarılı olma isteği ve ihtiyacı spor yoluyla elde edilebilmektedir. Psikolojik olarak insanların toplumda yer etme, başarı gibi ihtiyaçlarını karşılayan spor aynı zamanda fiziksel ve fizyolojik bütünlüğü sağlamaktadır. Spor birleştirici güç olarak, çoğu ülkenin hedef politikası halini almıştır. İnsanların birbirlerine alışması, sosyalleşmesi, yeteneklerini geliştirilmesi ve sağlıklı kalabilmesi için spor önemli bir faktör olarak ülke politikaları içerisinde yer almaktadır. Dışarıdan göç ve/veya mülteci alan ülkeler sporu bir entegrasyon aracı olarak kullanırlar. Ülkeye göç eden çocukların o ülkede bulunan çağdaşları ile sosyalleşmesi ve o ülkenin kültürüne uyum sağlamasının yegâne unsurlarından bir tanesi spordur. Ülke idareleri bu yöntemi kullanmaktadırlar. İnsanlar spor ile kendilerinde hiç bulmadığı özellikleri keşfederler, bir tür aydınlanma ve başarı yakalarlar (Ramazanoğlu ve ark. 2005).

Tümevarımcı bir yaklaşım ile sporun insanları fiziksel ve psikolojik olarak olumlu etkileyerek toplum yaşantısı içerisinde başarılı kıldığını söyleyebiliriz bu

şekilde toplumun genelinde de başarı sağlanır ve ülke içerisinde olumlu yaklaşımlar meydana gelebilir. Bu bağlamda toplumlara yön veren spor olgusu ülkelerinde reklamlarını yapmaları için oldukça önemlidir. Ülkelerin kendi reklamlarını spor ile birlikte yapması günümüzde alışılmış hale gelmiştir. Özellikle ülkelerin kendilerini dış toplumlara tanıtmak için kullandıkları spor organizasyonları farklı amaçlar ile de kullanılabilir. Bu amaçlar içerisinde ülke dışarısında kendilerini tanıtmak ve spordan yararlanmak isteyen ülkeler sporu bir araç olarak da kullanmaktadırlar. Antik dönemlerden itibaren günümüze kadar kullanılan spor organizasyonları günümüz dünyasında artarak devam etmektedir. Globalleşme ve teknolojinin artık cebimizde olduğu dünya düzeninde sporun ülkeler arası üstünlük kurma amacı olarak kullanılması kaçınılmaz bir durumdur. Dünya’da 2000’li yılların başından bugüne kadar çok fazla başvuru olan bu durum sporda inceleme alanı olarak spor bilimcilere alan sağlamıştır. Bu nedenle bu çalışmada ülkelerin son zamanlarda sıkça başvurduğu yüksek maliyetler harcayarak aldıkları spor organizasyonları üzerinden imajlarını temizlemek için kullandıkları “Sportswashing” kavramı ele alınmıştır.

1. Sportswashing Nedir?

Sportswashing yani spor ile aklama, itibarlarını iyileştirmek için sporu kullanan bireylerin, grupların, şirketlerin veya hükümetlerin uygulamalarını tanımlamak için kullanılan terimdir (Macmillan 2018). Sportswashing için “dünya nezdinde olumsuz algıya sahip rejimlerin itibarını artırmak arayışıyla spor organizasyonlarını kullanması” tanımını yapmaktadır. Frommer (2020) ise Sportswashing kavramını “bir devletin, genellikle insan hakları ihlallerini temizlemek ve itibarını aklamak için bir spor müsabakasını veya bir spor takımını kullanması” olarak ifade etmektedir. Sportswashing; herhangi bir devletin küresel bir spor organizasyonuna ev sahipliği yapması, doğrudan veya dolaylı bağlantıları bulunan konsorsiyumlar aracılığıyla spor takımlarını satın alması veya sponsorluk desteği vererek bir sporcuyu ya da spor etkinliğini kullanması gibi yöntemlerle gerçekleştirilmektedir.

Uluslararası düzeyde, Sportswashing'in dikkati zayıf insan hakları sicillerinden ve yolsuzluk skandallarından uzaklaştırmak için kullanıldığına inanılıyor. Sportswashing'in bireysel ve kurumsal düzeyde ahlaksızlıkları, suçları ve skandalları örtbas etmek için kullanıldığına inanılmaktadır. Sportswashing, itibar aklamaya bir örnektir ve uluslararası olarak Sportswashing, bir ülkenin yumuşak gücünün bir parçası olarak tanımlanmıştır. Daha çok rejim sertliği olan ülkelerin başvurduğu yollardan bir tanesidir (Bangkok Post Public Company. 2020). Her ne kadar spor organizasyonlarının bütün dünyaya yayılması doğal ve olumlu bir gelişme olarak karşılanabilse de bu durum, beraberinde ülkelerin

karanlık sicillerini sporla aklama yoluna gitmesini kolaylaştırıyor. Dünyada Sportswashing olarak anılan bu kavram, aslında yeni bir şey değil. İtalya 1934 Dünya Kupası ve Berlin 1936 Olimpiyatları ilk örneklerden sayılabilir. 1968 Mexico City Olimpiyat Oyunları ve Arjantin 1978 Dünya kupası da baskıcı rejimler altında gerçekleştirilmiştir (Irak, 2022).

Farklı ülkelerde düzenlenen, birçok organizasyon Sportswashing ile anılabilir ancak kavramın 2000’li yıllarla birlikte başka bir evreye geçtiği kaçınılmaz bir gerçek. Formula organizasyonları, Fifa bünyesinde bulunan organizasyonlar ve dahası son yıllarda katı rejim uygulanan ülkelere verilmektedir.

Sportswashing örneklerinden yakın tarihte öne çıkanlara baktığımızda uluslararası müsabakalarda doping vakaları, basın özgürlüğü ve dış politikadaki saldırgan tutumu dolayısıyla eleştirilen Rusya’da gerçekleştirilen spor organizasyonları dikkat çekmektedir. Özellikle 19.yüzyılda yaşanan soykırımlarla hatırlanan Sochi’de 2014 Kış Olimpiyatları’nın düzenlenmesi büyük tepki toplasa da organizasyon gerçekleştirilmiştir. Hatta tüm bu yaşananlardan sonra Rusya’nın 2018 FIFA Dünya Kupası’na da ev sahipliği yapması Moskova’ya hem sportif başarı hem de uluslararası alanda propaganda yapabilme imkânı vermiştir (Yüçetürk ve ark. 2022). Bu tarz farklı bir durum 2008 Pekin olimpiyatlarında da görülmüştür. Sadece son verilen büyük turnuvalarda değil aslında Antik Roma’dan itibaren süre gelen sporun bir temizlenme olarak kullanılması geçmişten günümüze birçok örnek altında incelenebilir. Bu bölümde bahsedilen bu spor organizasyonları ele alınmıştır.

1.1 1934 İtalya Fifa Dünya Kupası

Takvim yılı 1934’ü gösterirken ikinci kez düzenlenecek olan Fifa Dünya Kupası öncesinde Birleşik İtalya lideri Mussolini’nin Azzurri’ye mesajı netti “kazanın ya da ölü” liderden bir diğer mesajda teknik direktör Pozzo’yaydı “kazanmazsan tanrı yardımcın olsun” bu mesajlar çok netti çünkü Mussolini’nin amacı da aynı şekilde netti “İtalya’nın ne kadar güçlü olduğunu bu turnuva ile dünyaya kanıtlamak” ve bunun için her şeyi yapmaya hazırды. Aslında İtalya 1930 yılında düzenlenen ilk dünya kupasına da talip olmuştu ancak o dönem bu hakkı elde edememişti ve ilk Dünya Kupası’nı düzenleyen ülke 1930 yılında Uruguay olmuştu. Bu karara sinirlenen dönemin Birleşik İtalya lideri Mussolini takımın 1930’da düzenlenen kupaya katılmasına izin vermemiştir. 1934’te ise amacına ulaşan Mussolini Dünya Kupası organizasyonunun Birleşik İtalya’ya verilmesini sağlamıştır. Bu seferde bazı Avrupa takımlarının ilk dünya kupasına katılmamasını protesto eden Uruguay, İtalya’daki turnuvaya katılım göstermemiştir. Gerçi Mussolini’nin hangi takımların kupaya katıldığı ile çok fazla ilgisi olduğu söylenemez, onun daha çok başka ilgi odakları vardı. Aslında

futbolun dışında başka sporlara daha fazla ilgi duyan Mussolini'nin kupayı İtalya'da düzenleme çabası kendi yönetim şeklinin propagandasını en iyi şekilde yapmaktı (Hart, 2016; Demirtaşan, 2022). Kendi gücünü dünyaya göstermek isteyen Mussolini turnuva öncesinden İtalya'nın şampiyon olması için çalışmalara başlamıştır. 1934 Dünya kupası 16 takım ile oynanmıştır ve tartışmalı İtalya-İspanya maçının ardından final İtalya ile Çek Cumhuriyeti arasında oynanmıştır. Her iki takımda finale iyi oyunla yükselmiştir, final maçını Schiavio'nun 95. dakikada attığı golle kazanan İtalya dünya kupasının sahibi olmuştur. Ve Mussolini amacına ulaşarak kendini takımın önüne koyabilmiştir.

Finalden hemen önce maçın hakemi Eklind'in Mussolini tarafından yemeğe çağırılması finale gölge düşürmüştür. (Karakuş, 2017; Balser ve ark. 2013). Nitekim Azzurriler şampiyonluğu ulaşmış ve Mussolini kendi yönetim anlayışını futbol ile dünyaya göstermiştir. Dönemin Mussolini'ye yakın gazetesi IL Popolo D'Italia "Liderin huzurunda Azzurriler yeni dünya kupası şampiyonu" manşetini atarak durumu özetlemiştir.



Resim 1. Mussolini ve Birleşik İtalya Takımı ve 1934 Fifa Dünya Kupası Afişi

1.2. 1936 Berlin Yaz Olimpiyat Oyunları

Ülkemizden ilk kadın olimpiyat sporcuları Suat Fetgeri Aşeni ve Halet Çembel'in eskrim sporu ile katıldığı Berlin Yaz Olimpiyat Oyunları, 1936 yılında Nazi Almanya'sının başkenti Berlin'de düzenlenmiştir. İkinci Dünya Savaşı'nın (1939-1945) hemen öncesinde düzenlenen bu Olimpiyat Oyunları Sportswashing'in ilk örneklerinden sayılır. Berlin Olimpiyatları siyaset, spor ve propaganda üçgeni içerisinde gerçekleşmiştir. Örneğin Berlin Olimpiyatları ilk defa televizyonda canlı olarak yayınlanan Olimpiyat Oyunlarıdır ve bu durum Nazi lideri Adolf Hitler'in televizyon aracılığıyla dünyaya Almanya'nın yaşadığı gelişmeyi ve üstünlüğü göstermesi adına bulunmaz bir fırsat sunmuştur. Yani

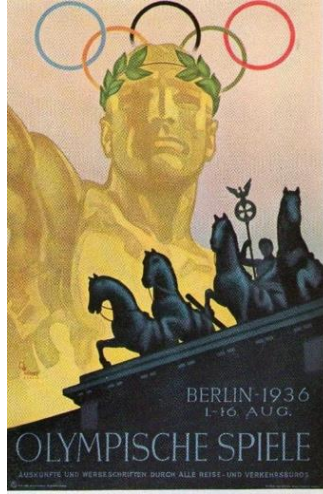
Olimpiyat Oyunları'nın Berlin'de yapılması, Nazilerin uluslararası propaganda faaliyetleri için ciddi bir sınavdı. Nazi Almanya'sı Olimpiyat Oyunları'nı kullanarak dünya genelinde kendi haklarında meydana gelen olumsuzlukları, antisemist söylemlerden uzaklaşarak yıkmaya çalışmıştır. Oyunlar sonrasında bu propagandaları kalıcı hale getirme adına Olympia adında bir film yapılmıştır (Gülada, 2019). "Aryan ırkının üstünlüğünü" sporcular ve dünya üzerinde kanıtlamak için fırsat bulan Naziler bunu basında da değerlendirmiştir. Alman sanatçıların heykellerde kendi sporcularını daha kaslı göstermesi, geçmiş yıllardaki başarıların sürekli gündemde tutulması ve alman ırkının diğer ırklara göre üstün gösterilme çabası propagandaların temelini oluşturmuştur. Bu fırsatı değerlendirmek için 1933 yılından itibaren Olimpiyatlara kadar büyük hazırlıklar yapmış hatta 3 senede toplam 20 milyon mark harcama yapmıştır (Bozkurt, 2014). Bu büyük propagandayı yakalayan Hitler ve Nazi Almanya'sı için işler istenilen gibi gitmişti ev sahibi olma avantajını da kullanarak Almanlar oyunlar sonunda Amerika Birleşik Devletleri'ne (ABD) fark atarak madalya sıralamasında birinci olmuştur. Tüm bunlar yaşanırken Hitler'i sarsacak olay ABD'li atlet Jesse Owens'ın altın madalya kazanması ile olmuştur (Kaya ve ark. 2015).

Tablo 1. 1936 Berlin Yaz Olimpiyat Oyunları Madalya Sıralaması (ilk 5 Ülke)

Ülke	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam
Almanya	38	31	32	101
A.B.D	24	21	12	57
Macaristan	10	1	5	16
İtalya	9	13	5	27
Finlandiya	8	6	6	20



Resim 2. Jesse Owens madalya seromonisi



Resim 3. 1936 Berlin Yaz Olimpiyat Oyunları Afişi

1.3. Francisco Franco'nun Futbol İlişkisi ve 1964 İspanya Fifa Avrupa Uluslar Kupası

İspanya, dünya üzerinde gastronomi, kültür ve turizm olarak en ilgi çekici ülkelerden biri olmasının yanı sıra, futbol olarak da bir o kadar ilgi çekici bir ülkedir. Ülkenin futboldaki dinamları olarak Real Madrid ve Barcelona kulüpleri veya Madrid ve Barcelona şehirleri düşünülebilir. Oyunu değiştiren bu iki kulüp, futbol kültürü ve onlara destek verenlerin sosyo-kültürel yapıları nedeni ile birbirinden tamamen zıt iki kulüp olarak tarihte yer alırlar. Bu ayrılığın sebeplerinden biri de İspanya iç savaşı sonrasında iktidara gelen Franco yönetimidir.

İspanya İkinci Dünya Savaşı'na girmemişti ama uluslararası alanda iyi bir itibarı da yoktu. İtibar oluşturmak isteyen Franco bu yöntemlerden birinin de spor olduğunu kavramıştı. Franco rejimi sporu bir propaganda haline getirmeyi amaçlamış ve ülkeyi 36 sene boyunca yönetirken yöntemlerinden birini Sportswashing olarak belirlemişti. Marca gazetesi onun ölümünden sonra “örnek bir spor adamıydı” yazmıştır (Resim 5.) ancak Franco yani “El Caudillo” (İspanyolca lider anlamına gelen lakap) sporu kendi rejiminin kuvveti için bir araç olarak kullanmıştır. Franco hareketi İtalya ve Almanya örneklerinde olduğu gibi sporu hayatın tamamında yeniden kurgulayarak diğer liderlerin ayak izlerini takip etmiştir. Franco futboldaki gücünü kullanarak dünyaya gövde gösterisi yapıyor, İspanya içinde de Real Madrid hegemonyasının kurulmasına önayak olurken, Bask ve Katalonya bölgesinde kalan kulüpler için bazı kısıtlamalar ve değişiklikler getiriyordu. (Sözmen, 2020; Zehir, 2022). Birkaç örnek ile bu durumu açıklamak gerekirse; Franco hükümeti cumhuriyete son vermiş, futbol

kulüpleri içinde yeni bir dönem başlatmıştı. Francisco Franco tek dil, tek millet ideasıyla hareket ediyordu. Bu yüzden dil bütünlüğü vermeyen takımların ismini tekrar değiştirme kararı aldı. Athletic Bilbao, Atletico Bilbao ismini aldı. Barcelona da takımın ismini Barcelona Club de Futbol olarak değiştirilmişti. “El Caudillo”nun benimsediği bu politika Basklar ve Katalanlar tarafından öfke ile karşılanmıştı. Bu politik öfke sahalara da yansımıştı, dönemin Real Madrid başkanı Santiago Bernabeu ile yakın arkadaşlığı olan Franco, kulübe Di Stefano transferini hediye etmişti. Real Madrid’in Millonarios ile oynadığı hazırlık maçı sonucunda beğenilen Di Stefano, Madrid’in yolunu tutmuştur. Ancak bu transfer hikayesi bu kadarla sınırlı değildir. Madrid’e transferi öncesinde Barcelona Stefano’nun asıl kulübü olan River Plate ile anlaşmış, Ancak Real Madrid de oyuncunun kiralık forma giydiği Millonarios kulübüyle anlaşmıştır. Olay FIFA’ya intikal etmiş ve doğal olarak Barcelona haklı bulunmuştur. Durumu kabullenemeyen Madrid yönetimi, Franco’yu bizzat araya sokmuş ve federasyon oyuncunun 2 yıl Real Madrid’de, 2 yıl da Barcelona’da oynaması yönünde kararı değiştirmiştir. Bir diğer olay ise 1943 yılında çift ayaklı oynanan, o zamanki adı Copa del Generalissimo (bugünün Kral Kupası) turnuvasındaki müsabakada gerçekleşti. İlk maçı 3–0 baskın bir futbolla Barcelona kazanmıştı. Diğer ayakta ise Real Madrid rakibini 11–1 yenerek turnuvanın dışına itmişti. Burdaki olay ise Franco’nun korumasının bizzat Barcelona soyunma odasına giderek “bugün burada sahaya çıkabiliyorsanız Franco’nun sayesinde” demesi ile Barcelona’lı oyuncuların mesajı alması olmuştur (Günay, 2022).

Günümüze gelindiğinde ise her iki kulüp yetkilisi de birbirini Franco’ya olan yakınlıkları ile suçlamaktadır. Barcelona başkanı Laporta’nın Madrid için “rejimin takımı, hakemlerden en çok yarar gören takım” demesi üzerine, Real Madrid’in başkanı Perez “Nou Camp’ın açılışını Franco döneminin bakanı Jose Solis Ruiz’in yaptığını, Barcelona Kulübüne Franco tarafından altın rozet verildiğini, 1965 yılında da Barcelona’nın Franco’yu onur üyesi ilan ettiğini” vurgulamıştır. İspanya’da kulüpler düzeyi haricinde Franco futbolu uluslararası anlamda da kullanmıştır. İkinci kez düzenlenen 1964 Avrupa Şampiyonası (o dönemki adı ile Avrupa Uluslar Kupası) İspanya’nın ev sahipliğinde düzenlenmişti. İspanya ev sahibi olma avantajını Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği’nin (S.S.C.B) kupaya katılmasına izin vermesi ile elde etmiştir. İlk kez düzenlenen turnuvada Franco İspanya’nın S.S.C.B. karşısında sahaya çıkmasına izin vermemişti. Ev sahibi olma avantajını kullanan İspanya ikinci kez düzenlenen turnuvada şampiyon olmuştur. Futbolu yönetim merkezine koyan “bana 150 bin kişilik uyku tulumu hazırlayın” diyen “El Caudillo” istediği amaca ulaşmış ve iktidarı süresince futbolu kullanabilmiştir (Bolelli, 2023).

İspanya günümüzde futbol haricinde basketbol, tenis, motor sporları gibi farklı birçok spor branşında üst noktada yer alan bir ülkedir. Birçok spor dalında şampiyonluğa oynayan İspanya'nın bu durumu hükmet politikasıyla açıklanabileceği gibi, halkı spora teşvik ve ortak bir noktada buluşturma olarak da açıklanabilir.



Resim 4. 1964 İspanya Fifa Avrupa Uluslar Kupası Afişi



Resim 5. 1975 Marca gazetesi Franco ölüm haberi başlığı

1.4. 1968 Mexico City Yaz Olimpiyat Oyunları

Bütün ülkelerin bir araya gelmesini sağlayan, logosunda bütün kıtaları simgeleyen halkalar olan olimpiyat oyunları; dünya barışının devamlılığını sağlamak için çağdaştırılarak gerçekleştirilmektedir. Olimpiyat oyunları bu ruhun canlı kalabilmesi adına, 1894 yılında kurulan Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından yürütülmektedir. Ancak birçok ilkin yaşandığı Mexico City olimpiyat oyunları 1968 yılında Olimpiyat kültürünün tam tersi bir durumun gölgesinde gerçekleşmişti (Çeken ve ark. 2020).

Olimpiyatlara kısa bir süre kala Meksika'da bazı gösteriler mevcuttu ve dönemin başkanı Gustavo Diaz Ordaz bu gösterilerin bir an önce sonlanmasını istiyordu. Olimpiyat delegelerinin şehire gelmesinden önce protestolar tamamen susturulmak istenmekteydi. Susmak istemeyen grup ise daha fazla tepki göstererek çatışmaları şiddetlendirdi. Olimpiyatların Mexico City'de olacak olması sebebi ile uluslararası basınında gözü bu şehirin üstündeydi. Ordaz'ın amacı ise Yaz Olimpiyatlarına ev sahipliği yapacak olmanın kendisine sağlayacağı prestiji kazanmaktı. Meksika'nın canlı, modern bir ulus olduğunu dünyaya göstermek için titizlikle çevre düzenlemesi yapılmıştı. Hükümet aleyhinde olan grup Olimpiyatların hemen öncesinde 2 Ekim'de protesto düzenlemiş ancak askerlerin müdahalesi ile karşı karşıya kalan gruptan ölen kişiler olmuştu. Tüm bu olayların gölgesinde ise 12 Ekim'de Olimpiyat oyunları Norma Enriqueta Basilio Sotelo'nun olimpiyat meşalesini yakması ile başlamıştı. Sotelo olimpiyat meşalesini yakan ilk kadın atlet olarak tarihe geçecekti ve bu olimpiyatta ilkler bununla da sınırlı kalmayacaktı. Bu olimpiyatlarda ve belki tüm olimpiyatlar genelinde akılda kalan en önemli an ise 16 Ekim 1968'de 200 metre madalya seromisinde Amerika Milli marşı okunduğu sırada ırkçılığa karşı protesto gerçekleştiren Tommie Smith ve John Carlos'un yumruklarını havaya kaldırmalarıydı. Bu hareketin ardından iki sporcuda olimpiyat köyünden ve milli takımdan uzaklaştırılmışlardır (Göktürk, 2022; Gürsoy, 2015).



Resim 6. Tommie Smith, John Carlos ırkçılığa karşı protesto

1.4.1. 1968 Mexico City Yaz Olimpiyat Oyunları'nda Yaşanan İlkler

Estadio Olimpico Universitario stadında Başkan Ordaz tarafından yapılan açılış töreninde ilk kez bir kadın sporcu, Sotelo olimpiyat meşalesini stada taşımıştır. Olimpiyat oyunu ilk kez Latin Amerika ülkesinde düzenlenmiştir. 2000 metre rakımda düzenlenen oyunlarda birçok atlet hipoksik koşullara maruz kaldığı için organizmaya alınan oksijen (O₂) miktarında azalma meydana gelmiştir. Bu durum benzer bir aktivitenin yapılmasının deniz seviyesine göre daha zor olduğu için sporcular problem yaşamıştır. Alman milli takımları ilk kez Doğu ve Batı olarak iki bayrak altında yarışmıştır. Mexico City Olimpiyatlarında ilk kez düzenli olarak doping kontrolü yapılmıştır. Atletizm müsabakalarında ilk kez tartan pist kullanılmıştır. Olimpiyatlara katılan ülke sayısı ilk defa 100'ün üzerinde olmuştur. Olimpiyat tarihinde ilk defa kapanış seremonisi renkli televizyondan yayın yapılmıştır. (Gürsoy, 2015).

Tablo 2. 1968 Mexico City Yaz Olimpiyat Oyunları Madalya Sıralaması
(ilk 5 ülke)

Ülke	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam
A.B.D	45	28	34	107
Sovyetler Birliği	29	32	30	91
Japonya	11	7	7	25
Macaristan	10	10	12	32
Fransa	7	3	5	15



Resim 7. 1968 Mexico City Yaz Olimpiyat Oyunları Afışı

1.5. 1978 Arjantin Fıfa Dünya Kupası

Futbol tüm spor branşları içerisinde Latin Amerika ülkelerinde iktidarı ele geçiren Askeri cuntaların en sık başvurduğu alandır. 1978 Arjantin Dünya kupası, Arjantin’de yapılan askeri darbenin etkilerinin hafifletilmesinde, askeri iktidarın dünya kamuoyundaki imajını düzeltilmesinde kullanıldığı söylenebilir (Talmiciler, 2021). 1 Temmuz 1974’te dönemin başkanı Juan Peron’un ölümünün ardından başkanlık görevini karısı Isabel Peron almıştır. Ancak ülke içerisinde güç elde edemeyen Isabel Peron’un başkanlığı 24 Mart 1976’da iktidara el koyan askeri kuvvetler tarafından sonlandırılmıştır. 1978 Dünya Kupası’da Arjantin’deki şiddet olayları, tartışmalar ve protestolar ile başlamıştı. Cruyff ve Breitner bu durumu protesto ederek kupaya katılmamıştır. Ancak Cruyff sonradan yaptığı açıklama ile kendisi ve ailesine yapılan kaçırma girişimi nedeni ile kupaya katılmadığını açıklamıştır (Keeley, 2018).

Arjantin’de askeri yönetimi karşı görüşler olsa da Cunta açıklamasında “Dünya Kupası’nda 25 Milyon Arjantin’li oynayacak” sözıyla tüm Arjantin’i birlikmiş gibi göstererek tüm dünyaya futbolu kullanarak mesaj vermekteydi. Yaşanan tartışmalı durumlar ilerleyen maçlarda sahaya da yansıtacaktı. Şu anki statüye göre daha farklı oynanan kupaya 16 takım katılmıştı (10 Avrupa, 4 Latin Amerika, İran ve Tunus) ve grup maçlarının ardından Hollanda adını finale yazdırmıştır. Arjantin’in ise Brezilya’nın 3-1’lik Polonya galibiyeti ardından Peru’yu farklı mağlup etmesi gerekiyordu. Bu maç öncesinde bolca şike söylentileri vardı Peru’nun kalecisi Arjantin kökenliydi ve Arjantin maçı, Brezilya-Polonya maçının ardından oynayacaktı yani Brezilya maçı bittiğinde Arjantin Peru’yu kaç farklı mağlup etmesi gerektiğini biliyordu. Düşünülen oldu ve Rosario’da Arjantin, Peru’yu 6-0’la geçerek adını finale yazdırdı. Bu maç öncesinde General Videla ve Amerikan dışişleri eski bakanı Henry Kissenger Peru soyunma odasını ziyaret ederek Perulu oyunculara şans dilemiş ve Arjantin halkının heyecanla onları beklediğini söylemişlerdir. Arjantin finalde ise Hollanda’yı Bertoni ve Kempes’in golleriyle 3-1 yenmiş ve şampiyonluğa ulaşmıştır. Şüphesiz askeri cunta bu turnuvanın kazanılmasını istemişti ve öyle de olmuştu, kupa tartışmaların gölgesinde Arjantin’de kalmıştı (Mckenzie, 2021).



Resim 8. 1978 Fifa Dünya Kupası Afışı

1.6. 1980 Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği (S.S.C.B) Yaz Olimpiyat Oyunları

Modern olimpiyatların en politik olaylarından bir tanesi Rus ve Amerikan sporcuların iki ideolojik sistem mücadelesini sunmasıydı. Politik olarak olimpiyatların önemi arttıkça, ülkeler arasındaki rekabet kızıştı bu durum sporcu başarısından çok ülke başarısı olarak görünmeye başlandı. Sporcuların yetiştirilmesi şeklinden, insanların yaşam şekillerine, politik görüşlere ve günlük yaşam şekline kadar tamamen farklı olan bu iki ülke tek bir noktada aynı düşünüyorlardı olimpiyat oyunlarında kendini en güçlü göstermek. Sovyetler Birliği, uluslararası spor organizasyonlarında kazanılan başarıları rejimin bir başarısı olarak kitlelere lanse etmekteydi (Guttmann, 1988; Gazi ve ark. 2019). Bu bağlamda ev sahibi olma avantajının da kendilerine yarar sağlayacağını düşünüyorlardı. 1980 Yaz Olimpiyat oyunları için Los Angeles'da aday olmuştu ancak onların Olimpiyatlara ev sahipliği yapması için 4 sene daha beklemesi gerekti. Olimpiyatlara ev sahipliği yapmanın, Sovyetler Birliği açısından birkaç önemi vardı. Bunlardan ilki, Afganistan'a yapılan müdahale dolayısı ile uluslararası kamuoyundaki eleştirilerin giderilmesi, spor müsabakalarında yakalanacak başarılarla birlikte Soğuk Savaş'ın ideolojik mücadelesinde kendini tekrar gösterme ve Brejnev dönemi ile birlikte özellikle ekonomideki durgunluğun insanlarda yaratmış olduğu göreceli huzursuzluğu ortadan kaldırma şansı. 1974'ün sonundan 1980 yılına kadar, organizasyon için doksandan fazla yeni yapı inşa edildi, bunların arasında Sheremetyevo Havalimanı'na ikinci bir terminal, sporcuların konaklamaları için Olimpiyat Köyü, misafirlerin ağırlanması için Cosmos Hotel, irili ufaklı açık ve kapalı spor tesisleri vardı. Televizyon yayınları için altyapı sistemlerinin genişletilmesi ve yürütülmesi de

müsabakaların diğer ülkelere ulaştırılması bakımından önemliydi; bu tip durumların üzerinde de çalışma yapıldı. Böylece, birçok Afganistan'a müdahale dolayısıyla A.B.D. ve beraberindeki 65 batılı ülkenin boykotuna rağmen 20 farklı kanal, olimpiyatları naklen yayın ile izleyici ile buluşturdu; bu rakam dört yıl önceki Montreal Olimpiyatları'nda 16' idi. S.S.C.B. olimpiyat oyunlarını düzenleme hakkını elde ettikten sonra, ülke içinde ve dışında oluşan tehditleri önlemek amacı ve suç oranını azaltabilmek için bazı önlemler almıştır. Oyunlar boyunca güvenliği sağlamak adına iki kurum, İçişleri Bakanlığı ve Devlet Güvenlik Komitesinde organizasyon için özel olarak iki yeni bölüm kurulmuştur. Bir departman "Oyunlarla ilgili organizasyonel durumları yönetmek" için İçişleri Bakanlığı bünyesinde kurulurken, diğeri "düşmanca unsurlar tarafından yürütülecek faaliyetlerin önlenmesi" amacıyla KGB bünyesinde oluşturulmuştur. KGB'nin Orgkom'a, Moskova'yı kronik alkoliklerin ve uyuşturucu bağımlılarından temizleyeceğine dair verdiği taahhütten anlaşılabilirliği üzere, ülke batılılara karşı güvenli ve temiz olarak gösterilmiştir. Sovyet güvenlik algısı, KGB'nin Olimpiyatlara yönelik tehditleri tanımlama şeklini de etkilemiştir. Terörizm, Orta Avrupa'da silah ticareti ve banka hesaplarıyla suçluları destekleyen Batı siyasi sistemine özgü bir kavram olarak algılanmıştır. Buna karşılık, Sovyet toplumunun, terör örgütlerinin gelişebileceği toplumsal koşullardan bağımsız olduğu varsayılmıştır. Batı merkezli boykot kampanyaları ve protesto hareketleri ise, potansiyel olarak terörist eylemlere dönüşebilecek, kararlı bir şekilde tepki verilmesi gereken Sovyet karşıtı faaliyetler olarak kabul edilmiştir. (Parks, 2009; Cıvralı, 2019). Bu süreçle beraber tehdit unsuru oluşturulacağı düşünülen bazı muhalifler tutuklanmış ve sürgüne gönderilmiştir.

Birçok ülkenin katılım göstermediği bu oyunlarda madalyaların çoğu S.S.C.B'li ve Alman sporculara gitmiştir. Bir kez daha bir ev sahibi ülke madalya sırlamasını üst sırada bitirmesi ev sahibi olmanın avantajını ortaya koymuştur. Bu oyunlarda 36 Dünya Rekoru kırıldı.



Resim 9. 1980 Moskova Yaz Olimpiyat Oyunları Afişi

Tablo 3. Moskova 1980 Yaz Olimpiyat Oyunları Madalya Sıralaması
(ilk 5 ülke)

Ülke	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam
S.S.C.B.	80	69	46	195
Doğu Almanya	47	37	42	126
Bulgaristan	8	16	17	41
Küba	8	7	5	20
İtalya	8	3	4	15

1.7. 1996 Atlanta Yaz Olimpiyat Oyunları

Olimpiyatlar sporun zirve noktasıdır. Spor insanları olimpiyatları sabırsızlıkla beklerler. Her dört senede bir yaz ve kış olimpiyatları olarak gerçekleşen olimpiyatlar spor bilimciler ve spor yazarları için kıymetli inceleme dönemleridir. Sporcular ve antrenörleri için adlarını tarihe yazdırabilecekleri dönemdir. İlk modern olimpiyat 1896 yılında Atina’da gerçekleştirilmiştir. Aslına bakılırsa 1996 yılında yani olimpiyatların yüzüncü yılında oyunların yeniden Atina’da olması beklenmekteydi ancak finalde oyunlar Amerika Birleşik Devletleri’nde Georgia/Atlanta’da gerçekleşti. Oyunlar Atlanta’ya verilirken sponsorların etkili olduğu söylenmektedir. Nitekim Atlanta Olimpiyat Oyunları sırasında toplam 111 sponsor sayısı vardır. Amerikan markaları kendilerini büyük bütçeler

kullanarak reklam ve sponsorluk aracılığı ile dünyaya tanıtmışlardır. Örneğin; Oyunlar sırasında Olimpiyat alanında 20 milyon adet Coca-Cola tüketilmiştir. Ayrıca Nike'in Michael Johnson'a verdiği altın rengi ayakkabılarda olimpiyat oyunlarının en çok hatırlanan görsellerindendir. Atlanta'nın internete yayınlanan ilk olimpiyat olması da kendini tanıtmak isteyen markaların bulabileceği en ideal ortamı oluşturmaktaydı. Bu duruma bağlı olarak Charles H Battle Jr. "Ekonomik yarar tabii ki görülmektedir. Bunlar; 3,5 milyar dolar üstünde bir yarar, 6 yıllık olimpiyatlara hazırlanma dönemi içerisinde binlerce iş imkânı sağlanması, direk olimpiyatlara verilecek milyonlarca dolarlık vergi gelirleri, yeni ve modern spor sahalarının getirecekleri paradan daha önemlidir. Oyunlara ev sahipliği yapmamız, bize şehrimizi 170 ülkeden yaklaşık 40 bin atlet, resmi görevli, basın mensubu ve destekleyici personelle tanıtmaya fırsatını sağlamaktadır. Tüm dünyada olimpiyatları televizyondan seyredecek olan 4 milyardan fazla insana da eyaletimizi tanıtabileceğiz" demiştir. Atlanta sadece sponsorluk anlaşmaları ve olimpiyatların yüzüncü yılı olması ile değil ayrıca yaşanan terör saldırısı ile de hatırlanmaktadır. Centennial Olimpik Parkı'nda patlayan bomba sonucunda bir Amerikan vatandaşı hayatını kaybetmişti. Ayrıca saldırısı sonrası çekim yapmak için olay yerine yetişmeye çalışan TRT muhabiri Melih Uzunyol'da kalp krizi sonucu Atlanta'da hayata gözlerini yummuştur (Yücel, 2020; Güçlü, 2001; Gürsoy, 2015).

Olimpiyat Oyunları ve sponsor sayıları

1996 Atlanta →	111	2006 Turin →	57
1998 Nagano →	26	2008 Pekin →	51
2000 Sidney →	93	2010 Vancouver →	57
2002 Salt Lake City →	53	2012 Londra →	42
2004 Atina →	38	2014 Soçi →	46

Resim 10. 1996-2014 Olimpiyat Oyunları Sponsor Sayıları



Atlanta 1996

Resim 11. 1996 Atlanta Yaz Olimpiyat Oyunları Afişi

Tablo 4. Atlanta 1996 Yaz Olimpiyat Oyunları Madalya Sıralaması
(ilk 5 ülke)

Ülke	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam
A.B.D	44	32	25	101
Rusya	26	21	16	63
Almanya	20	18	27	65
Fransa	15	7	15	37
İtalya	13	10	12	35

1.8. 2008 Pekin Yaz Olimpiyat Oyunları ve 2022 Pekin Kış Olimpiyat Oyunları

Olimpiyatlara ev sahipliği yapan ülkeler hem ev sahipliğinin saygınlığını kullanmak hem de soğuk savaş döneminden gelen bir üstünlük kurma şekli olarak sahada madalya sayılarıyla itibarlarını duyurmak istemektedirler. 2008 Pekin Yaz Olimpiyatları ve 2022 Pekin Kış Olimpiyatları sürecinde Çin kendi itibarını geliştirmek ve uluslararası kamuoyuna Çin'in gücünü ifade edebilmek için spor diplomasisini kullanma yolunu seçmiştir (Yağmurlu, 2019). Dış ülkelere kapalı kendi içerisinde tek partili yarı başkanlı sosyalist cumhuriyet şekliyle yönetilen Çin Halk Cumhuriyeti'nin uygulamış olduğu bazı politikalar tartışılacak

durumdadır. Özellikle Uygur Türkleri'ne düzenli aralıklarla uygulanan politikalar nedeni ile oldukça tartışılan Çin yumuşak yüzünü sporla dünyaya tanıtmayı tercih etmiştir. ABD yönetimi aldığı kararlarla Çin'in Uygur özerk bölgesindeki Müslüman azınlık gruplara yönelik insan hakları ihlalleri nedeniyle Kış Olimpiyat Oyunları'na diplomatik katılım göstermeyeceğini duyurmuştu. ABD'nin ardından aralarında Avustralya'nın da bulunduğu bazı ülkeler de benzer şekilde oyunlarına diplomatik katılım göstermeyeceklerini ilan etti. Ancak ABD dahil tüm ülkelerin sporcuları oyunlarda yarışacaktı. Çin, ABD'nin diplomatik boykot kararını eleştirmiş ve misilleme yapılacağını açıklamıştı (Zidan, 2022). Müslüman Uygur Türkleri 'ne sistematik olarak yapılan ve halen devam eden bu durum kanayan yara olarak kalmıştır. Aslında Çin Halk Cumhuriyeti sporla kendini tanıtmaya çabasını futbol ile de yapmıştır. Ünlü futbolcuların astronomik bedellerle ülkeye girişleri bir dönem futbol transfer piyasasında Çin'in adının sıkça duyulmasını sağlamıştır ve bu sayede insan hakları haricinde Çin futbolu ve sporu ön plana çıkararak ülkenin imajı tazelenmiştir. Çin'deki futbol yapılanması zaman içerisinde kendini lav etti, bunun sebebi olarak değişen yabancı kuralı, futbola yatırım yapan şirketlerin geri çekilmesi, bazı şirketlerin batması, dışarıdan gelen oyuncularla Çin'li oyuncuların arasındaki yüksek maaş farkları ve Covid-19 salgını gösterilebilir.

Bunun yanı sıra ilki 2008 olmak üzere bir yaz bir kış olimpiyatlarının düzenlendiği Çin'de, Çin halk Cumhuriyeti'nden sporcular 2008'de 51 altın madalya alarak madalya sırasında zirveye oturmuşlardır. 2022'de ise toplam 15 madalya kazanarak madalya sıralamasında 3. Sırada yer almışlardır.

Tablo 5. Pekin 2008 Yaz Olimpiyat Oyunları Madalya Sıralaması
(ilk 5 Ülke)

Ülke	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam
Çin Halk Cumhuriyeti	51	21	28	100
Amerika Birleşik Devletleri	36	38	36	110
Rusya	22	21	29	72
Büyük Britanya	19	13	15	47
Almanya	16	10	15	41



Resim 12. Pekin 2008 Yaz ve Pekin 2022 Kış Olimpiyat Oyunları Afışı

Tablo 6. Pekin2022 Kış Olimpiyat Oyunlar Madalya Sıralaması (ilk 5 Ülke)

Ülke	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam
Norveç	16	8	13	37
Almanya	12	10	5	27
Çin Halk Cumhuriyeti	9	4	2	15
Amerika Birleşik Devletleri	8	10	7	25
İsveç	8	5	5	18

1.9. 2014 Brezilya Fifa Dünya Kupası ve 2016 Rio Yaz Olimpiyat Oyunları

Brezilya; bu ülke ismi anıldığı anda akıllara ilk olarak futbol ve geniş, güzel sahilleri gelir. Ancak Brezilya bunların çok daha ötesinde iniş ve çıkışlarla dolu olan bir Latin Amerika ülkesidir. Ülkede bulunan favelalar ve oralardan çıkıp futbolla para kazanan çocuklar veya o favelalardan hiç çıkamayıp yine de bir şekilde para kazanan çocuklar. Bu ikilem ve kargaşa Brezilya geçmiş hükümet dönemlerine de yansımıştır. Ülke 1964-1985 yılları arası askeri rejim altında yönetilmiş ve o günden bu zamana ülkede futbol, spor ve siyasette iç içe geçmiştir. Brezilya'da futbol, ırkların ahenginin, parlıtısının, gençliğinin ve becerisinin sembolüdür. Ancak iç içe geçmişlik sebebi ile futbol aynı zamanda

bu ülkede mozağin ve çelişkilerinde sembolüdür (Bellos, 2003). Örneğin; Jair Bolsonaro ve Lula Da Silva arasındaki iktidara gelme savaşı 2022 Katar Dünya Kupası'nın hemen önüne gelmişti. Kazananın Lula Da Silva olduğu seçimlerde, Bolsonaro futbolun gücünü seçim aracı olarak kullanmıştı. Neymar, Felipe Melo, Alisson Becker gibi isimlerinde desteklediği kişi Bolsonaro'dan başkası değildi. Brezilya'da liderlerin kendilerini futbolla halka kanıtlama çabası ve futbolu yani sporu kullanarak toplumsal uyumu sağlaması sadece geçen seneye sınırlı değil. 1970 Dünya Kupası öncesinde Brezilya ikiye bölünmüş durumdaydı ve sıkı yönetim lideri Medicini'nin ülkeyi futbolla yönetebileceğini fark etmişti. Brezilya'da futbol ülke sembolü konumundadır Medicini için ise bundan fazlası konumundaydı. 1969 yılında askerinin yönetime el koyması ile başkanlık koltuğuna oturan Medicini futbolu ülkeyi yatıştırmak, kitleleri sakinleştirmek ve yürütülen bazı sert eylemlerin üstünü örtmek için kullanmıştı. Bu dönemde Medicini ülkeye 13 büyük stadyum inşa etti. 1970 dünya kupasında sarı formayı bir simge haline getirerek bütün halkı forma arkasında birleştirdi ve kazanılan dünya kupası sonrasında da Medicini bir bakıma istediğini almış olmuştur (Akgemci 2022; Galeano, 1996). Ancak işler 2014 Fifa Dünya Kupası'nda işler istenilen gibi gitmemişti, o yıl Dünya Kupası şampiyonu olan Almanya karşısında Brezilya'nın kendi ev sahipliğinde düzenlenen turnuvada aldığı 7-1'lik mağlubiyet futbolseverlerin yıllarca unutamayacağı türden bir maçı ve Dünya Kupaları tarihinin en ağır yenilgilerinden biri olarak da tarihe geçmişti. Bütün bu olayların ötesinde Brezilya futbolu bütün dünya tarafından ilgiyle takip edilen siyaset üstü konumdadır ve ülkenin renkli yapısı pek çok organizasyon için de uygun durumdadır.

Bu nedenle Rio 2016 Yaz Olimpiyatlarını düzenleme hakkını Brezilya'nın kazanması çoğu kişi için sürpriz olmadı. Ancak Brezilya'daki yüksek enflasyon, işsizlik, suç ve uyuşturucu kullanım oranı 2016 Rio Yaz Olimpiyat Oyunları döneminde büyük problemlerdi. Halkın çoğu harcanılacak olan parayı protesto etmişti. O dönem NBC news'te yer alan haberde "Binlerce gösterici hükümetin spor oyunlarına milyarlar harcadığını ve bu harcamanın spor oyunları yerine halka harcanması gerektiğini söylüyorlardı" (Saliba, 2016). 31. Yaz Olimpiyat Oyunları Brezilya hükümetine 11.6 Milyar Dolara mal oldu. Sportsnews'te yer alan bir başka haberde ise göstericiler "Sporu her Brezilya vatandaşı çok seviyor, ancak şu an için bu şehirde harcamalardaki öncelik daha iyi okullar, daha iyi hastaneler ve favelaların yoksulluktan çıkarılması yönünde olmalıdır" diyorlardı (Gatto, 2016). Forbes ekonomi dergisinin anketine göre ise %63 Brezilya'lı Olimpiyat Oyunlarının ülke ekonomisine daha fazla zarar vereceğini söylüyorlardı. Ayrıca Brezilya'daki Zika virüsü nedeni ile bazı sporcular Rio'ya gitmeyeceğini açıklamıştı. Yaşanan tüm olayların ardında ve tüm endişelerden

sonra Rio 2016 yapıldı ve bitti. Amerikalı yüzücü bu Phelps ve Jamaikalı sprinter Bolt bu olimpiyatlarında kahramanlarından oldular ve Rio onların son olimpiyatları oldu (Gürsoy, 2016). Brezilya Futbol Milli Takımı ise Olimpiyat şampiyonu oldu. Belki de 1970'ten sonra 2016'da da Brezilyalı yetkililer bir kez daha istediklerine ulaşmış oldu.



Resim 14. 2014 Brezilya Fifa Dünya Kupası ve 2016 Rio Yaz Olimpiyat Oyunları Afişi

Tablo 8. 2016 Rio De Janeiro Yaz Olimpiyat Oyunları Madalya Sıralaması (ilk 5 ülke)

Ülke	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam
A.B.D	46	37	38	121
Birleşik Krallık	27	23	17	67
Çin Halk Cumhuriyeti	26	18	26	70
Rusya	19	18	19	56
Almanya	17	10	15	42

1.10. 2018 Rusya Fifa Dünya Kupası ve 2014 Soçi Kış Olimpiyat Oyunları

Tarihte birçok İmparatorluk ve Cumhuriyet yıkılmış yerine yenileri inşa edilmiş veya yeniden kurulan başka ülkeler ortaya çıkmıştır. Geçmişte Pasifikten, Baltıklara, kuzey kutbundan, Karakum Çölü'ne uzanan 286 milyon nüfuslu, farklı sosyo-kültürel veya fiziksel özelliklere sahip S.S.C.B sosyo-kültürel, fiziksel ve ekonomik özellikler sebebi ile çözülmeye başlamış ve nihayetinde 1 Ocak 1992 yılı itibari ile ortadan kalkarak on beş ülke bağımsızlığına kavuşmuştur. Bu dağılımdan altı Müslüman Türk Cumhuriyeti (Azerbaycan, Türkmenistan, Özbekistan, Kırgızistan, Kazakistan, Tacikistan) ülkeleri ortaya çıkmıştır (Gürbüz ve ark, 2008). SSCB'DE spor propaganda faaliyetleri özellikle Soğuk Savaş'ın yoğunlaşması öncesinde, sporun kitlelere teşvik edilmesi adına yürütülmekteydi. Gazi ve ark. (2019) çalışmasında Sovyetler Birliği iktidarının posterler üzerinden sporun günlük hayatın zorunlu bir parçası olarak algılanmasını sağlayacak mitler inşa etmeye çalıştığını ortaya koymuştur. Bu durum SSCB'den sonra Rusya'nın spor politika anlayışı içinde değişmedi, bu geniş coğrafyadan her zaman başarılı sporcular çıkış yaptı. Olimpiyatlarda madalya sıralamalarında hep yukarılarda oldular, sporu ön plana koydular ve nitekim Rusya 1991 yılında SSCB'den sonra ilk kez bir olimpiyata Soçi'de ev sahipliği yapma hakkı kazandı. Karadeniz kıyısında bulunan Soçi, o dönem sporun ötesinde diğer konularla da gündeme gelmişti.

Rusya'nın yazlık yerlerinden biri olan Soçi, yapay kar ve hazır olmayan tesisleriyle tarihin en kötü Kış Olimpiyatlarından biri olarak tarihe geçti. Güvenlik sorunundan endişe duyan bazı sporcular ve gazeteciler açıklama yapmıştı ve bu endişe oyunların hemen öncesinde Volgograd patlaması ile tavan yapmıştı. 5 milyar Dolar gibi astronomik bir ücret harcanarak organize edilen olimpiyatlar için bazı araştırmacılar bu paranın yarısının oligarkların yolsuzluklarına gittiği iddiasında bulunmuşlardı. Ayrıca bu olimpiyatlar öncesinde Rusya'nın insan hakları ihlali ile ilgili olan tartışmaları ve bölgedeki yüksek gerilim tartışmalara neden olmuştu. Çerkezler bu olimpiyatların 19. yüzyılda yaşanan soykırımlarla hatırlanan Soçi'de düzenlenmesine tepki göstermişti. Her ne kadar bu tarz tartışmalar yaşansa da oyunlar sonrasında Rus sporcular madalya sıralamasında zirvede yer almış ve oyunlar görkemli bir kapanış töreni ile sona ermiştir. (Bershidsky, 2018; Yüctürk, 2022).

Rusya'da spor ve siyaset ayrı olarak düşünülemez. Spor geçmişten günümüze Rusya'da siyasetin bir parçası ve Amerika ile Avrupa'ya kendi üstünlüğünü kanıtlamak için en etkili yollardan bir tanesi. Özellikle atletizmde çok başarılı sonuçlar elde eden Rus sporcular, futbolda da başarılı bir ülke konumunda. Takım SSCB'den sonra Rusya olarak Fifa. Dünya kupasına 4 kez katılım başarısı gösterdi ve en başarılı oldukları sene kendi evlerinde düzenlenen 2018 Fifa

Dünya Kupası'nda çeyrek final başarısı ile geldi. Bununla birlikte Kış Olimpiyat oyunlarında yaşanan tartışmaların benzerleri 2018 Rusya Fifa Dünya Kupası öncesinde de yaşanmıştı. Rusya'nın 2018 Fifa dünya Kupası'na ev sahipliği yapması Moskova'ya hem sportif başarı hem de uluslararası alanda propaganda yapabilme imkânı tanımıştır. Uluslararası organizasyon düzenleme hakkının kazanılması, ülkeyi tanıtmak, vatanperverliği ortaya çıkarmak, çocuklara spor sevdirmek gibi pozitif olayların dışında kişisel ilişkileri kuvvetlendirmek ve bu ilişkileri kişilerin kendi çıkarları doğrultusunda kullanmasına da olanak sağlamaktadır. Her ne olursa olsun daha önce görülen turnuvalarda ev sahibi ülkelerin başarısına rastlandığı gibi, bu iki turnuvada da Rus takımları başarılı sonuçlar elde ederek ülkeyi sevindirmişlerdir.



Resim 15. 2018 Rusya Fifa Dünya Kupası ve 2014 Soçi Kış Olimpiyat Oyunları Afişi

Tablo 9. 2014 Soçi Kış Olimpiyat Oyunları Madalya Sıralaması (ilk 5 ülke)

Ülke	Altın	Gümüş	Bronz	Toplam
Rusya	13	11	9	33
Norveç	11	5	10	26
Kanada	10	10	5	25
A.B.D.	9	7	12	28
Hollanda	8	7	9	24

1.11. 2022 Katar Fifa Dünya Kupası

Futbol geniş kitleleri peşinde sürükleyen, insanların mutluluğuna ve yaşam şekillerine etki eden spordan öte sosyal ve kültürel bir olgudur. Mayıs sonu haziran başı gibi biten liglerin ardından futbol taraftarları bir boşluğa düşerler, bu boşlukta futbolseverlerin imdadına yetişen durum ise Fifa Dünya Kupası maçlarıdır. Çift haneli yaz mevsimlerinde düzenlenen Dünya Kupası futbolun zirve noktasıdır. Dünya Kupası sayesinde yaz ayları yüksek adrenalin ve futbolla dolu geçer ancak son düzenlenen Dünya Kupası coğrafi iklim koşulları sebebi ile Katar'da Kasım ayında düzenlendi ve bu durum Dünya Kupaları tarihinde bir ilkti. Bir diğer ilk ise 2018 Fifa Erkekler Dünya Kupası'yla beraber 2022 yılında turnuvanın Katar'da düzenlenecek olmasının erkenden açıklanması olmuştu. Biraz geçmişe gidecek olursak Arap Yarımadası futbolla anılan bir coğrafya değildi. Ancak 90'lı yılların ardından petrol haricinde gelirler elde etmek ve batı coğrafyasında olumlu imaj yaratmak adına büyük spor organizasyonlarının içinde yer almak istenmesi bu istekle beraber özellikle futbolun büyük bir gelir ve yatırım aracı olması Arap Yarımadası'ndaki ülkelerinin dikkatini çekti. Bu nedenle önce sponsorluk anlaşmaları ardından takımlara yapılan yatırımlar birbirini takip etti. Son olarak Katar'da düzenlenen Fifa Dünya Kupası bu yatırımların bir parçasıydı. 220 milyar dolar gibi astronomik bir ücretle tarihin en pahalı Dünya Kupası unvanını alan Katar bu harcamasının karşılığını ilerleyen yıllarda alabilecek gibi duruyor. Ekonomik tartışmaların yanı sıra 2010 yılında erkenden açıklanan kupa organizasyonu ev sahipliği beraberinde başka tartışmaları da ortaya çıkartmıştı. En önemlisi Dünya Kupası hazırlık sürecinde stat inşasında birçok insan hakları ihlalinin olduğu Uluslararası İnsan Hakları Komitesi tarafından dile getirilmiş, statta zor şartlar altında çalışan işçiler olduğu ve ihmalkarlık yüzünden öldükleri dile getirilmişti aynı zamanda hazırlık

sürecinde Fifa eski başkanı Sepp Blatter'in rüşvet ve yolsuzluk haberleri Katar'ın ev sahibi imajını kötü etkilemişti. 500 stat işçisinin öldüğü haberi iddiasına göre Katar'lı yetkililer bu bilgilerin doğru olmadığını açıklamışlardı. Blatter bu suçlamalar nedeni ile Fifa'dan altı yıl men edildi. (Erdem, 2022; Koyuncu, 2019; Çetin, 2022). Yumuşak güç aracı olarak spor kullanan Katar bu stratejisinde yapmış olduğu yatırımlarla şu ana kadar son derece popüler spor organizasyonları durağı olmayı başarmıştır. Tartışmaların gölgesinde başlayan Dünya Kupası ev sahipliği ise bu etkilerden sıyrılarak en başarılı organizasyonlardan biri olarak gösterildi. Fifa başkanı Infantino, turnuvanın tarihteki en iyi Dünya kupası olduğunu söyledi. Ayrıca Messi'li Arjantin'in Fifa Dünya Kupası'nı kazanması da Katar'a ilişkin futbolseverlerin unutamayacağı bir hatıra bıraktı.







































FIFA WORLD CUP Qatar 2022

Resim 16. Katar 2022 Fifa Dünya Kupası Afişi

2. SUUDİ ARABİSTAN VARLIK FONU VE SPORA YATIRIM

Futbolun dünyada en önde gelen spor dalı olduğu herkes tarafından bilinen bir gerçek. Futbolcularında dünyada en popüler ve en çok kazanan sporcular olduğu. Eğer dünyanın aktif olarak oynayan en iyi iki oyuncusundan biriyseniz de bu popülerlik ve kazanç katlanarak büyür ve kimse bunu garipsemez. Ancak Ronaldo'nun Suudi Arabistan'a transferi için ödenen yıllık maaş herkes için biraz şok ediciydi. Yıllık 200 milyon Euro gibi astronomik bir ücret kazanan Ronaldo kariyerinin sonunda Suudi Arabistan'ı tercih etti. Ronaldo'nun bir istisna olacağı düşünülüyordu ancak gerçek çok geçmeden anlaşıldı, Suudi Arabistan varlık fonunun 20 milyar dolarlık bir parayı futbol kulüplerine "2030" vizyonu çerçevesinde harcaması için ayırması ile ülkeye birçok yıldız futbolcu transfer

edildi. “2030” vizyonu çerçevesinde petrole dayalı ekonomik modelden kurtularak, gelirlerini çeşitlendirme arayışına yönelen Suudi Arabistan yönetimi, futbol ligini dünyanın en büyük 10 ligi arasına sokmayı ve daha fazla yatırım çekmeyi amaçlıyor. Suudi Arabistan yönetimi, ligin yıllık cirosunu 2030’a kadar 480 milyon dolara çıkarmayı hedefliyor (Ergül, 2023; Demirer, 2023). Ülkenin tanıtımı, futbolun gelişimi ve ligi kıta Avrupası ile rekabet ortamına sokabilmek için ciddi miktarda takımlara aktarılan fon aynı zamanda ülke yönetiminin imajını da sporla beraber değiştirme yönünde bir proje olarak görülmektedir. Ülke genelinde uygulanan katı yasaklar esnetilmiş, Batılı tarzda (dini kanunlardan muaf) turizm bölgeleri tasarlanmış, böylelikle ülkenin doğu ve batı kıyılarındaki el değmemiş sahillerin değerlendirilmesine yönelik planlar geliştirilebilmiştir. Hatta tüm tepkilere rağmen 2022’de sansasyonel bir yılbaşı kutlaması organizasyonu düzenlenmiş, böylelikle Vehhabi ideolojinin eski gücünün kırıldığı tüm uluslararası kamuoyuna gösterilmek istenmiştir. Ülke yönetimi tüm bunların merkezine de sporu özellikle futbolu ve yüksek genç nüfus için e-sporu koymuş durumda. Küresel medya organlarınınca bu yapılanların Sportswashing olduğu savunulmaktadır ancak Suudi yönetimi spor alanındaki girişimlerin Sportswashing olarak değerlendirilmesini kabul etmemekte, bunların 2030 Vizyonu kapsamında ülkenin ekonomik dönüşüm stratejisinin bir parçası olduğunu savunmaktadır (Guardian, 2021).

	2023 Saudi Arabian Grand Prix	Formula 1		 Saudi Arabia - Jeddah	17 - 19 March 2023	W 	4
	2023	World Weightlifting Championships		 Saudi Arabia - Riyadh	2 - 17 September 2023	W 	173
	2023	World Combat Games		 Saudi Arabia - Riyadh	21 - 30 October 2023	W 	222
	2023	Equestrian Global Champions Tour		 Saudi Arabia - Riyadh	26 - 28 October 2023	W 	227
	2023 Team Championship	LIV Golf		 Saudi Arabia - Jeddah	3 - 5 November 2023	W 	235
	2023	FIBA 3x3 World Tour		 Saudi Arabia - Riyadh	9 - 10 December 2023	W 	271
	2024 Finals	Equestrian World Cup		 Saudi Arabia - Riyadh	16 - 20 April 2024	W 	400
	2024 Diamond Belt Series	World Boxing Tour		 Saudi Arabia - TBA	1 December 2024		629
	2025	Asian Indoor and Martial Arts Games		 Saudi Arabia - Riyadh	1 November 2025	W 	964

Resim 17. 2023 yılında Suudi Arabistan’da düzenlenecek olan spor etkinlikleri

Sonuç

“Sportswashing” dilimize spor ile aklama olarak geçen bu deyim son yıllarda daha fazla duyulur hale gelmiştir. Ancak Sportswashing Antik Roma’da Kolezyumda, Gladyatör dövüşleri ile Antik Mısır’da güreş müsabakaları ile halkın tepkisini yumuşatmak, daha dost yanlısı tutum sergilemek, diğer uluslara güçlü görünmek isteyen herkesin başvurduğu eski bir olgudur. Günümüzde ise düzenlenen büyük spor organizasyonları ile bu durum görülmektedir. Batılı ülkelerin Doğu ülkelerini, Doğu ülkelerinin ise Batı ülkelerini itham ettiği bu durum en ufak bir kıvılcımla ateşlenebiliyor. Örneğin; Kıta Avrupa’ında yer alan ülkelere İspanya, Fransa, Almanya, Hollanda ve İngiltere gibi ülkelerin sömürgeci yaklaşımları ve devşirme sporcular ile yakaladıkları başarılar için Sportswashing kavramını öne süren doğu ülkelerine karşı, batılı ülkelere Katar, Çin, Rusya, Suudi Arabistan gibi ülkelere insan hakları ve zor şartlarda işçi çalıştırma gibi durumlar ile alakalı olarak Sportswashing yakıştırmalarını yapmaktadır. Her iki tarafında birbirlerine söyleyecekleri sözler var.

Yapılan bu çalışmada görülmektedir ki organizasyonu düzenleyen ülkelerin şampiyonluk ve madalya sayılarında genelde başarılı oldukları görülmüştür. Bu nedenle Sportswashing kavramı haricinde bir organizasyonu düzenlemek ve ev sahibi olmak başarı faktörleri arasında görülmektedir. Tarih boyunca organize edilen spor organizasyonlarına mutlaka bir ülke ev sahipliği yapmak zorundadır ve her ülkenin geçmişte veya günümüzde beraberinde getirdiği bazı tartışılır durumları mevcuttur. Ayrıca hangi ülke bir spor organizasyonu düzenlerse bir başka ülkenin ona söyleyeceği sözler mutlaka bulunur. Bu nedenle önemli olan insani değerlerimizi kaybetmeden, spordan zevk alabilmektir.

Kaynaklar

- Ağdaş, O. (2006) Orta Asya Türk Cumhuriyetleri'nin Bağımsızlık Sonrası Temel Makro Ekonomik Göstergeler Açısından Değerlendirilmesi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bişkek.
- Akgemci, E. (2022). Altın Sarısı Forma. Socrates Dergi. 85-87.
- Atasoy, B. ve Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18 (1), 11-22.
- Balser, B., Santalbano, A. (2013). https://sites.duke.edu/wcwp/research-projects/football-and-politics-in-europe-1930s-1950s/mussolinis-football/the-1934-world-cup/#_ftn16 (erişim tarihi: 7.6.2023).
- Bellos, A. (2003). Futebol, Brezilya Tarzı Yaşam. Literatür Yayınları. İstanbul.
- Bershidsky, L. (2018). World Cup Extravagance Shows Russia Hasn't Mastered Cost Control. Erişim adresi: [bloomber.com/opinion/articles/2018-06-13/world-cup-shows-Russia-still-can-t-control-wasteful-spending](https://www.bloomber.com/opinion/articles/2018-06-13/world-cup-shows-Russia-still-can-t-control-wasteful-spending)
- Bolelli, Ş. (2023). <https://www.aa.com.tr/tr/dunyadan-spor/real-madrid-ve-barcelona-birbirlerini-diktator-franco-rejiminin-kulubu-olmakla-sucladi/2875162> (erişim tarihi: 17.08.2023).
- Bozkurt, C. (2014). Nazilerin Gölgesinde 1936 Berlin Olimpiyatları ve Türk Sporcuların Müsabakaları. International Journal of History, 6(6): 17-41.
- Cıvralı, R. (2019). Uluslararası İlişkilerde bir Mücadele Alanı Olarak Spor: 1980 Moskova Olimpiyatları Boykotu Örneği. T.C. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, 1-151.
- Çeken, B., Aybay, C. (2020). Kültürel Değerlerin ve Ulusal Kimliğin Olimpiyat Oyunları Logo Tasarımlarına Yansımalarının İncelenmesi. Sanat ve Tasarım Dergisi. 25-42.
- Çetin, C. (2022). Uluslararası İlişkilerde bir Kamu Diplomasisi Aracı Olarak Spor: ABD ve Katar Örnekleri. 2(5): 35-46.
- Demirer, H.B. (2023). <https://www.aa.com.tr/tr/futbol/ronaldo-yillik-maasi-en-yukse-sporcu-olacak/2776775>
- Demirtaşan, M. (2022). <https://www.aa.com.tr/tr/dunyadan-spor/dunya-kupasi-tarihi-1934/2731551> (erişim tarihi: 7.6.2023).
- Erdem, A. (2022). <https://www.fourfourtwo.com.tr/post/sportswashing-ve-katar-2022> (erişim tarihi: 24.07.2023)
- Ergül, E. (2023). <https://www.dunya.com/spor/sarabistanin-varlik-fonu-pif-ile-aramco-5-kulup-satin-aldi-haberi-695550> (erişim tarihi: 30.07.2023).
- Frommer, F. (2020). <https://www.britannica.com/money/sportswashing> (erişim tarihi: 07.06.2023).

- Galeano, E. (1997). *Gölgede ve Güneşte Futbol*. Can Yayınları. İstanbul.
- Gatto, T. (2016). <https://www.sportingnews.com/us/athletics/news/rio-olympics-2016-brazil-protests-violence-arrests-tear-gas-doping-athletes-dirty-water/ur5heoimnrh41ezckoiji85wh> (erişim tarihi: 20.07.2023).
- Gazi, M.A., Çakı, G. (2019). Sovyetler Birliği'nde Kitlelere Sporun Teşvik Edilmesinde Propaganda Posterlerinin Rolü. *Trt Akademi*, 4(8): 370-389.
- Göktürk, A. (2022). <https://ungo.com.tr/2022/08/1968-meksika-ogrenci-hareketi-ve-tlatelolco-katliami/> (erişim tarihi: 8.6.2023).
- Guardian, T. (2021). Saudi Arabia Has Spent At Least \$1.5bn On 'Sportswashing', Report Reveals. Erişim adresi: <https://www.theguardian.com/world/2021/mar/28/saudi-arabia-has-spent-at-least-15bn-on-sportswashing-report-reveals> (erişim tarihi: 30.07.2023).
- Guttman, A. (1988). Cold War and Olympics. *International Journal*, 43(3): 554-568.
- Güçlü, M. (2001). Olimpiyat Oyunları ve Spor Sponsorluğu. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3): 223-239.
- Gülada, M.O. (2019). 1936 Berlin Olimpiyatları'nda Spor Yayıncılığının Propaganda Amaçlı Kullanımı: Olympia Filmi Üzerine İnceleme. *TRT Akademi*. 4(8): 327-343.
- Günay, B.E. (2022). <https://medium.com/türkiye/kralın-takımı-real-madrid-1c84acf254d3> (erişim tarihi: 1.8.2023).
- Gürbüz, M., Karabulut, M. (2008). SSCB'nin Dağılmasıyla Bağımsızlığımıza Kavuşan Ülkelerde Ortalama Yaşam Süresi ile Sosyo-Ekonomik Değişkenler Arasındaki İlişki. *Coğrafi Bilimler Dergisi*. 6(1): 69-83.
- Gürsoy, C. (2015). <https://celalgursoy.com/2015/08/29/1996-atlanta-olimpiyati/> (erişim tarihi: 12.07.2023).
- Gürsoy, C. (2015). <https://celalgursoy.com/2015/09/01/1968-mexico-olimpiyati/> (erişim tarihi: 8.6.2023).
- Gürsoy, C. (2016). <https://celalgursoy.com/2016/08/22/rio-olimpiyati/#more-8990> (erişim tarihi: 21.07.2023).
- Hart, J. (2016). <https://thesefootballtimes.co/2016/07/27/when-the-world-cup-rolled-into-fascist-italy-in-1934/> (erişim tarihi: 7.6.2023).
- Irak, D. (2022). İzlemek de Zor İzlememek de. *Socrates Dergi*. 92: 21-23.
- İnalcaç, O., Yaman, M.S. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Biliminin Tarih Öncesi Çağlardan Günümüze Gelişim Aşamaları. *Spor ve Sosyal Bilimler Üzerine Yaklaşımlar*. 168-217.
- Karakuş, A. (2017). <https://www.gzt.com/zpor/fasist-rejimin-golgesinde-birturmuva-italyada-duzenlenen-tarihin-ikinci-dunya-kupasi-2798947> (erişim tarihi: 7.6.2023).

- Kaya, E., Tolukan, E., & Zengin, S. (2015). 1936 Berlin Olimpiyat Oyunlarının Olimpik İlkeler Çerçevesinde Değerlendirilmesi. *International Congresses on Education*. 297-312.
- Keeley, G. (2018). <https://www.theguardian.com/football/2008/apr/17/newsstory.sport> (erişim tarihi 10.6.2018).
- Koyuncu, H. (2019). <https://tr.euronews.com/2019/12/09/2022-dunya-kupasinin-rusvetle-katara-verildigi-iddiasina-fransada-sorusturma-hakimi-atandi> (erişim tarihi: 24.07.2023).
- Macmillan, M. (2018). <https://macmillaneducation.secure.force.com/help/> (erişim tarihi: 07.06.2023).
- Mckenzie, A. (2021). <https://firsttimefinish.co.uk/2021/04/12/how-the-1978-argentina-world-cup-sportswashed/> (erişim tarihi: 10.6.2023).
- Parks, J. (2009). *Red Sport, Red Tape: The Olympic Games the Soviet SportsBureaucracy and the Cold War 1952-1980*. Unc Chapel Hill, North Carolina, 181-190.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O. & Altungül, O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3 (3): 153-157.
- Saliba, E. (2016). <https://www.nbcnews.com/storyline/2016-rio-summer-olympics/thousands-protest-rio-ahead-olympics-opening-ceremony-n623851> (erişim tarihi: 20.07.2023).
- Sarıkuş, E. (2020). <https://www.indyturk.com/node/159401/turkiyeden-sesler/futbol-dısında-her-şey-arjantin-1978> (erişim tarihi: 10.6.2023).
- Sözmen, M.F. (2020). <https://www.evrensel.net/yazi/87600/franco-mirasin-iki-yuzu> (erişim tarihi: 31.07.2023).
- Talimciler, A. (2021). İdeolojik bir Meşrulaştırma Aracı Olarak Spor ve Spor Bilimleri. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*. 1(2): 35-40.
- Yücel, O. (2020). <https://medyascope.tv/2020/07/27/trt-kameramani-melih-uzunyol-bundan-24-sene-once-atlanta-olimpiyatlarında-duzenlenen-bombali-saldirinin-ardından-cekim-yapmak-isterken-hayatini-kaybetmisti/> (erişim tarihi: 12.07.2023).
- Yüçetürk, C., Keskin, Y.B. (2022). Otoriter Rejimlerin Aklanma Yöntemi Olarak Sportswashing: Suudi Arabistan Krallığı Örneği. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(26): 118-134.
- Zehir, E.Ö. (2022). <https://www.webtekno.com/sportswashing-sporla-aklama-nedir-h128945.html> (erişim tarihi: 31.07.2023).
- Zidan, K. (2022). <https://www.theguardian.com/sport/2022/jan/05/sportswashing-winter-olympics-world-cup> (erişim tarihi: 13.07.2023).

