

1

SPOR BİLİMLERİNE PRATİK YAKLAŞIMLAR

Editörler

Doç. Dr. Muhammet Hakan MAYDA

Doç. Dr. Alper KARTAL

Prof. Dr. Reşat KARTAL



SPOR BİLİMLERİNE PRATİK YAKLAŞIMLAR

1

Editörler

Doç. Dr. Muhammet Hakan MAYDA

Doç. Dr. Alper KARTAL

Prof. Dr. Reşat KARTAL



Spor Bilimlerine Pratik Yaklaşımlar-I

Editörler: Doç. Dr. Muhammet Hakan MAYDA, Doç. Dr. Alper KARTAL

Prof. Dr. Reşat KARTAL

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Ağustos 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-5698-05-6

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm5

FUTBOLDA MÜSABAKA ÖNCESİ, SIRASI VE
SONRASINDA SPORCU BESLENMESİ

Hazal KÜÇÜKASLAN, Alper KARTAL, Reşat KARTAL

2.Bölüm.....18

KAFEİNİN FİZYOLOJİK ETKİLERİ VE PERFORMANS

Übeyde GÜLNAR

3. Bölüm32

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE
KARİYER PLANLAMASININ ARAŞTIRILMASI

Muhammet Hakan MAYDA, Mustafa ÖZDAL

4. Bölüm43

ERKEK SPORCULARIN

LİDERLİK DAVRANIŞLARININ ARAŞTIRILMASI

Muhammet Hakan MAYDA, Reşat KARTAL

5. Bölüm52

ANTİK OLİMPİYATLARIN DOĞUŞUNDA
MİTOLOJİ İLE TANRILARIN ROLLERİ VE
GÜNÜMÜZ SPORLARINA YANSIMALARI

Übeyde GÜLNAR

1. Bölüm

FUTBOLDA MÜSABAKA ÖNCESİ, SIRASI VE SONRASINDA SPORCU BESLENMESİ

Hazal KÜÇÜKASLAN¹, Alper KARTAL², Reşat KARTAL³

GİRİŞ

Spor, toplumun geniş kesimlerinin ilgisini çeken bir alan olduğundan, çok boyutlu bir bakış açısıyla ele alınması gerekmekte ayrıca müsabaka öncesi, sırası ve sonrası farklı çalışmaların ilgili literatürde olduğu görülmektedir. (Aydın ve ark.,2020; Tokgöz, Gür ve Gür, 2021). Bu çok boyutlu yaklaşımda, performansı doğrudan etkileyen temel unsurlardan biri olan beslenme ise ayrı bir öneme sahiptir. Baysal’a (2019) göre, “Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır”. Beslenme, yalnızca temel bir fizyolojik ihtiyaç değil, aynı zamanda ihmal edildiğinde bireyin sağlığını olumsuz etkileyebilecek etkili bir faktördür. Yeterli ve dengeli beslenme ise, sağlığın korunması ve sürdürülebilmesi açısından vazgeçilmez bir gerekliliktir Yaşam boyunca bireylerin genel sağlık düzeyini artırmak ve pek çok hastalığın oluşma riskini azaltmak adına doğru ve dengeli beslenme oldukça önemlidir. Beslenmenin, egzersizle birlikte ele alındığında; kronik hastalıklar, koroner kalp rahatsızlıkları, hormonal dengesizlikler, bağışıklık sistemi işleyişi, hipertansiyon, osteoporoz, obezite, bazı kanser türleri ve daha birçok genel sağlık problemleri üzerinde belirleyici etkileri olduğu bilinmektedir (Gençoğlu ve ark.,2021).

Sportif performans, yeterli ve dengeli bir beslenmeyle olumlu yönde desteklenebileceği gibi, yetersiz veya dengesiz beslenme sonucunda olumsuz da etkilenebilir. Sporcular, performanslarını artırmak amacıyla yoğun antrenmanlara zaman ayırırken, beslenme yoluyla elde edilebilecek katkıları da göz ardı etmemelidir (Göral ve ark.,2010). Bu doğrultuda, sporcu beslenmesi kavramının ne anlama geldiğini açıklamak, performans odaklı beslenme stratejilerini anlayabilmek açısından oldukça önemlidir.

Sporcu beslenmesi, bireyin cinsiyeti, yaşı, uğraştığı spor branşı ve günlük fiziksel aktivite düzeyi dikkate alınarak; antrenman ve müsabaka dönemlerine uygun

¹ Dyt.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

² Doç. Dr.: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, alper.kartal@adu.edu.tr
ORDIC No: 0009-0008-2084-0564

³ Prof. Dr.; Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, resat.kartal@kilis.edu.tr.
ORDIC No: 0000-0001-7302-1919

şekilde, yeterli ve dengeli besin alımını hedefleyen bir beslenme yaklaşımıdır. Bu planlama sürecinde sporcunun boyu, kilosu, vücut kompozisyonu, sağlık durumu, beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyinin yanı sıra sosyal ve ekonomik koşulları da göz önünde bulundurulmalıdır. Buna ek olarak zihinsel olarak hazırlık süreçleri de dikkate alınmalıdır (Yılmaz ve Mayda, 2024). Sporcu beslenmesi; yalnızca enerji ihtiyacının karşılanması değil, aynı zamanda performansın desteklenmesi, toparlanmanın hızlandırılması ve uzun vadeli sağlık bütünlüğünün korunmasını amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, sporcuların enerji ve besin ögesi gereksinimleri bireysel farklılıklar göstermekte olup, bu gereksinimlerin karşılanmasında dikkat edilmesi gereken temel ilkeler bulunmaktadır. Bunlar; sağlık ve performansın sürdürülebilirliği için yeterli enerji ve besin ögesi alımının sağlanması, branşa özgü vücut yağ oranı ve yağsız kas kütlelerinin uygun seviyelerde korunması ve bunun devamlılığının sağlanması, antrenman sonrası etkin toparlanmanın desteklenmesi ve vücudun sıvı dengesinin korunmasıdır (Özdemir, 2010).

1. FUTBOL

“Futbol dünyadaki önemsiz şeylerin en önemlisidir.” Arrigo Sacchi bu cümleyi kurarken belki de futbolun günümüzde bu kadar ciddiye alınacağını tahmin etmiyordu. Transfere harcanan astronomik paralar, taraftarların takımları ile beraber her deplasmana seyahat etmesi, her an yeni futbol turnuvalarının ortaya çıkması, platformların her ligi canlı olarak aktarması ve dahası günümüz futbolunun çılgınlıklarını anlatabilmemiz sadece için bir kaç madde. Futbola olan ilgi bu kadar yüksek olduğu için Simon Kuper’in kitap başlığında olduğu gibi futbol asla sadece futbol olarak kalamıyor. Futbolun her yaşta insanın ilgisini çekmesinin, geniş çapta kabul görmesinin ve keyif vermesinin nedeninin, müsabakaların sonuçlarının öngörülemez olmasından kaynaklanmaktadır. Herhangi bir maçta o an dünyanın en iyi olan takımı rakibine puan kaybedebilir, sezona mutlak favori başlayan bir takım şampiyonluğu kaybedebilir. Bu öngörülemezlikler futbol yapan en önemli unsurlardandır. Milyonların aynı anda heyecan yaşayarak bir maç takip etmesi futbolun doğasında ki sürpriz sonuçlardır. İnsanlık tarihinin geçmişten günümüze kadar en popüler sporu olan futbol, hem oynanış yönüyle, hem saha boyutlarıyla, hem de takipçi kitlesi ile diğer spor dallarından ayrılmaktadır. Futbol bilimsel olarak da farklı bir yerdedir. Sezon içerisinde yoğun antrenman ve maç temposu sporcuların sakatlık riskini arttırmaktadır. Bu riski en aza indirmek için ise futbolda yapılması gereken her kurallın bütün detayları ile yerine getirilmesidir. Sadece antrenman programları ve performans takibi değil aynı zamanda beslenme programlarının da doğru olarak düzenlenmesi futbolcuların performans seviyelerini optimal düzeye çıkaracak ve sakatlık riskini azaltacaktır.

Futbolda; Bugünün futbolcusu, sadece yetenekli değil; iyi beslenecek, iyi dinlenecek, verimli çalışacak. Bilimi yok sayan futbolcu, geride kalır." Bugün bu sözlerle anılan futbol Sacchi'nin söylediğinin çok daha fazla önem kazanmıştır. Kitaplara, makalelere, bilimsel toplantılara konu olan futbol sporcuların beslenme programları ile de incelenmektedir.

Bu nedenle bu çalışmada futbolu eli alırken, sporcuların maç önü, maç sırası ve maç sonrasında ki beslenme programları ele alınmıştır.

2. FUTBOLDA BESLENME

Futbolcular da diğer sporcular gibi beslenmelerine özen göstermek zorundadır. Antrenman ve müsabaka sırasında maksimum performansın sağlanması, toparlanma süreçlerinin hızlandırılması, optimal vücut ağırlığı ile fiziksel kondisyonun sürdürülebilir kılınması ve sakatlık ile hastalık risklerinin en aza indirilmesi, futbolun temel gereksinimleri arasında yer almaktadır. Bu alan, çeşitli bilim disiplinleri tarafından kapsamlı şekilde incelenmiş olup, beslenme bilimi kapsamında futbolculara özgü spesifik öneriler geliştirilmiştir (Oliveira ve ark., 2017). Çok yönlü beceri gerektiren bir spor dalı olan futbol branşında sporcuların antrenman programlarına dikkat ettikleri kadar beslenme programlarını da programlamalıdır. Yoğun maç ve antrenman takvimi futbolcuların sakatlık risklerini arttırmaktadır, ancak doğru beslenme program ile futbolcular sakatlık risklerini en aza indirebilirler. Antrenmanlardaki yüksek yoğunluklu fiziksel yüklenmeler ve maç esnasında harcanan enerji, performans kaybına yol açabilmektedir. Bu nedenle futbolcunun toparlanma sürecini desteklemek adına beslenmeyi öncelik haline getirmesi önemlidir. Futbolda beslenme, antrenman ve maç süreçleri ile bir bütün olarak değerlendirilmelidir. Uygun ve dengeli bir beslenme düzeni performansı desteklerken, yetersiz veya dengesiz beslenme antrenman verimliliğini ve maç başarısını olumsuz etkileyebilmektedir (Göral ve ark.,2010).

Bu doğrultuda, futbolcuların enerji harcamaları; antrenman türü, şiddeti ve süresi gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Ayrıca oyuncuların pozisyonları ve bireysel özellikleri, fiziksel aktivite düzeyleri ile enerji gereksinimlerinde farklılıklara neden olmaktadır. Taktik rol, rakip kalitesi, oyun stili ve çevresel koşullar gibi dış etkenler de bu değişkenliği artırmaktadır. Bu nedenle futbolcuların, özellikle karbonhidrat olmak üzere makro besin öğelerini, dönemsel ihtiyaçlarına göre planlamaları gerekmektedir. Toparlanmanın maksimum düzeye çıkarılması için sadece besin alım miktarına değil, aynı zamanda zamanlama ve uygulama biçimine de stratejik bir şekilde önem verilmelidir (Ranchordas ve ark., 2017).

3. BESİN ÖĞELERİ

Besin, organizmanın yaşamını sürdürebilmesi, büyüme ve gelişimini tamamlayabilmesi, üreme fonksiyonlarını yerine getirebilmesi, metabolik faaliyetlerini sürdürebilmesi ve fiziksel performans gösterebilmesi için dış çevreden almak zorunda olduğu enerji kaynaklarını, yapı bileşenlerini ve biyolojik işlevlerde görev alan katalitik unsurları kapsayan temel bir kavramdır. İnsan vücudu, bu işlevlerin yerine getirilebilmesi için belirli besin öğelerine gereksinim duymaktadır. Söz konusu temel besin öğeleri; karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su olmak üzere altı ana grupta sınıflandırılmakta ve her biri organizmada farklı fizyolojik süreçlerde rol oynamaktadır (Baykara ve ark.,2019).

Proteinler, yalnızca enerji kaynağı olmalarının ötesinde, hücrelerin temel yapısal bileşenlerini oluşturmaları nedeniyle büyüme ve gelişme süreçlerinde, ayrıca hasar gören hücrelerin onarımı ve yenilenmesinde kritik rol oynamaktadır. Bununla birlikte, proteinler vücutta besin öğelerinin metabolizmasında görev alan enzimlerin ve çeşitli hormonların yapısında da yer alarak, fizyolojik işlevlerin düzenlenmesinde önemli görev üstlenmektedir. Mineraller ise, organizmada hem yapısal hem de düzenleyici rollere sahiptir. Bazı mineraller doğrudan vücut dokularının yapı taşlarını oluştururken, bazıları vitaminlerle birlikte besin öğelerinin yıkımı ve sentezi sırasında gerçekleşen kimyasal reaksiyonlarda düzenleyici mekanizmaların parçası olarak görev almaktadır (Baysal , 2019).

3.1 KARBONHİDRATLAR

Karbonhidrat, yüksek yoğunluklu aktiviteler sırasında kas için birincil yakıttır. Futbolcularda karbonhidrat alımının performans üzerindeki etkisi, 1970’li yıllarda gerçekleştirilen kas biyopsisi temelli araştırmalarla bilimsel olarak ortaya konmuştur. Söz konusu çalışmalarda, maç sonrasında kas glikojen depolarının ciddi ölçüde azaldığı gözlemlenmiş ve bu durumun fiziksel performansta düşüşe neden olduğu bildirilmiştir. Maça yüksek glikojen rezervleriyle başlayan oyuncuların, hem ilk hem de ikinci yarı boyunca yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteleri daha uzun süre sürdürebildiği ve toplamda daha fazla mesafe kat ettiği belirlenmiştir. Bu bulgular, kas glikojen düzeylerinin, futbol performansının sürekliliği ve yoğunluğu açısından belirleyici bir unsur olduğunu göstermektedir (Ranchordas ve ark.,2017). Egzersiz öncesi ve sırasında karbonhidrat alımı, glikojen depolarının korunmasını sağlayarak yorgunluğu geciktirmekte ve böylece performansın sürdürülmesine katkı sağlamaktadır. Nitekim, %7 karbonhidrat-elektrolit içeren bir içeceğin maç öncesinde (5 ml/kg) ve maç sırasında her 15 dakikada bir (2 ml/kg) tüketilmesinin, dripling hızı ve şut isabeti üzerinde anlamlı iyileşmeler sağladığı bildirilmiştir (Ostojic ve Mazic,2002).

Tablo 1: Karbonhidrat Gereksinimi

Aktivite süresi ve yakıt için	Antrenman programı	Karbonhidrat gereksinimi
Minimal şiddet	Hafif antrenman programı (düşük şiddetli)	3-5 g/kg/gün
Orta yoğunluk	Orta şiddetli egzersiz (1 saat/gün)	5-7 g/kg/gün
Yüksek yoğunluk	Dayanıklılık programı (1-3 saat/gün,yüksek şiddetli	6-10 g/kg/gün
Çok yüksek yoğunluk	Ekstrem egzersiz (>4-5 saat/gün)	10-12 g/kg/gün
Yakıt gereksinimi	Özel durumlar	
Maksimal yakıt desteği	Maç öncesi karbonhidrat yükleme	7-12 g/kg/gün
Hızlı yakıt desteği	2 maç arasında toparlanmak için 8 saatten az süre varsa	İlk maç/antrenmandan hemen sonra 1-1.2 g/kg , ana öğüne kadar bu durum tekrarlanmalı
Oyun öncesi	Oyun öncesi	1-4 g/kg Egzersiz öncesi 1-4 saatte
Oyun sonrası	Kısa oyunlar Orta süreli oyunlar (60-90 dakika) Uzun süreli oyunlar (>2 saat)	30-60 g/saat 80-90 g/saat

(Mujika ve Burke,2010; akt. Çağatay Kaşıkçı, 2025).

3.2. PROTEİNLER

Protein sözcüğü, Latince kökenli olup "yaşamsal öneme sahip azotlu bileşik" anlamına gelmekte ve canlı organizmalar için temel bir yapı taşı olarak kabul edilmektedir. Yüksek biyolojik değere sahip protein kaynakları arasında başta yumurta olmak üzere et, balık, sakatatlar (karaciğer, böbrek, beyin), kümes ve av hayvanlarının etleri, süt ve süt ürünleri ile kurubaklagiller ve tahıllar yer almaktadır (Baysal, 2019).

Kas protein sentezinin sürdürülmesi ve egzersiz sonrası toparlanmanın desteklenmesi açısından, günlük yeterli düzeyde protein alımı büyük önem taşımaktadır (Oliveira ve ark., 2017). Protein gereksinimi; sporcunun yer aldığı branşa, fiziksel yüklenme düzeyine ve takım sporu özelinde değerlendirildiğinde, oyuncunun sahadaki pozisyonuna göre bireysel farklılıklar göstermektedir. Futbol gibi temas gerektiren sporlarda, müsabaka sırasında meydana gelen çarpışmalar, düşme sonucu oluşan yaralanmalar ve doku hasarları gibi etkenler, protein ihtiyacını artırabilmektedir. Bu doğrultuda, dayanıklılık ve güç gerektiren takım sporları için günlük enerjinin %12-15'i (1.2–1.7 g/kg) kadar protein alımı önerilmektedir. Ayrıca, egzersiz sonrası yaklaşık 6 gram elzem amino asit tüketiminin, kas protein sentezini önemli oranda artırdığı gösterilmiştir (Fink ve ark.,2006). Son dönemdeki yapılan araştırmalara göre, direnç egzersizi sonrasında gece boyunca kas protein sentezinin

maksimize edilmesi amacıyla, uyku öncesi dönemde 30–40 gram kazein proteini tüketiminin etkili bir strateji olabileceğini göstermektedir (Res ve ark.,2012).

3.3. YAĞLAR

Yağların sportif performans üzerindeki etkisi tam olarak netlik kazanmasa da, yağ tüketimi genel sağlık açısından vazgeçilmez bir unsurdur. Futbolcular için önerilen yağ düzeyi, genel sporculara benzer olarak toplam enerjinin %20-30' unun sağlıklı yağlardan gelmesi gerektiği şeklindedir. Orta şiddetteki egzersizlerde enerji gereksinimi hem karbonhidratlardan hem de yağlardan karşılanırken, egzersiz süresi bir saati geçtiğinde kas glikojen depoları azaldığından yağ oksidasyonu baskın konuma geçer. Süre uzadıkça, toplam enerji harcamasının yaklaşık %80'ine kadar olan bölümü yağ asitlerinin oksidasyonundan sağlanabilmektedir. Günlük toplam enerji alımında yağ oranının %20'nin altına düşürülmesi, lipid metabolizması ile bağışıklık fonksiyonları üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği gibi, %30'un üzerine çıkması da istenmeyen metabolik sonuçlara yol açabileceğinden, sporcuların yağdan gelen enerji payını %20–30 aralığında tutmaları önerilmektedir (Aydın ve ark.,2020).

3.4. SU

Günlük beslenmenin temel bileşeni olan su, homeostatik mekanizmalarla hücre içi ve hücre dışı sıvı dengesini korur. Ancak terleme, idrar ve dışkı ile oluşan kayıplar yeterli alımla dengelenmediğinde dehidratasyon oluşur. Bu durum erken yorgunluk, bilişsel performans düşüşü ve özellikle sodyum eksikliğine bağlı sportif performansta azalmaya yol açarak vücudu hastalıklara açık hâle getirir. Dolayısıyla sporcular için en kritik besin takviyesi sudur (Anlı ve Müniroğlu, 2022). Sporcular, homeostaziye, optimal fizyolojik işlevleri, performansı ve sağlık algısını sürdürebilmek için egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında optimal hidrasyonu korumaya yönelik sıvı yönetim stratejilerini benimsemelidir (Indoria ve Singh, 2016). Hidrasyon düzeyindeki değişimleri belirlemede yaygın kullanılan yöntem, egzersiz sonrası vücut ağırlığı farkının ölçülmesidir. Bu yaklaşıma göre ağırlık kaybı doğrudan su kaybını temsil etmektedir.

Tablo 2: Sıvı Alımı

Zaman	Sıvı Miktarı
Egzersizden 2 saat önce	500 ml
Egzersiz sırasında	600-1200 ml/saat (150-300 ml/her 15-20 dakikada bir)
Egzersiz sonrasında	Egzersiz sonrası vücut ağırlığındaki değişime bağlı olarak kaybedilen 1 kg için 1 L sıvı

(Convertino ve ark.,1996)

Egzersiz süresince, özellikle 60 dakikayı aşan egzersizlerde, terle kaybedilen sıvıyı karşılamak amacıyla soğuk (15–22 °C) ve aromalı, %4–8 karbonhidrat ile 0.5–0.7 g/L sodyum içeren içecekler erken ve düzenli aralıklarla tüketilmelidir. Bu sayede saatte 30–60 g karbonhidrat alımı sağlanarak yorgunluk geciktirilip elektrolit dengesi sağlanmış olmaktadır (Convertino ve ark.,1996).

4. FUTBOLDA MÜSABAKA ÖNCESİ BESLENME

Müsabaka öncesi dönemde beslenmenin temel amacı, vücudu optimal enerji düzeyine ulaştırmak ve antrenman sürecinde kazanılan fizyolojik uyumların korunmasını sağlamaktır. Bu süreçte, çıkılacak müsabakaya yönelik metabolik hazırlığın tamamlanabilmesi adına antrenman yükünün azaltılması ve beslenme yoluyla organizmanın yenilenmesine destek olunması önemli bir noktadır. Müsabaka sırasında enerji desteğini sürdürebilmek için tercih edilecek besinlerin karbonhidrat açısından zengin olması, glikojen depolarını yeniden doldurması, açlık hissini önlemesi, hidrasyon dengesini koruması ve gastrointestinal rahatsızlıklara yol açmayacak özellikte olması sağlanmalıdır (Tatlısu, Atatürk Üniversitesi, t.y.).

Futbol takımlarının müsabaka ve kamp programları kapsamında sıklıkla seyahat ettikleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu seyahatler sırasında farklı coğrafi bölgelerde, farklı hijyen ve içerik özelliklerine sahip yemeklerin tüketilmesi, sporcuların performansını ve sağlık durumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, seyahat süreci titizlikle planlanmalı ve gidilecek bölgelerdeki beslenme olanakları önceden değerlendirilerek, sporcuların alışkın oldukları beslenme düzeninden sapmalar olabildiğince en aza indirgenmelidir.

Maçtan bir gün önce, kas ve karaciğer glikojen depolarını optimal düzeye çıkarmak amacıyla karbonhidrat alımı en az 6–8 g/kg olarak planlanmalıdır. Son dört saatlik periyotta, oyuncunun bireysel toleransına bağlı olarak 1–4 g/kg karbonhidrat tüketimi önerilebilir. Yağların sindirimi yavaş olduğundan maç sırasında gastrointestinal rahatsızlığa neden olabilir. Bu nedenle biftek, fıstık ezmesi besinler, kızarmış sucuk, tam yağlı peynir, omlet, mayonez, tatlılar, patates kızartması, hamburger ve diğer yağlı etler müsabaka öncesi tüketilmemelidir.

Protein alımı, antrenmanlara karşı metabolik adaptasyonun desteklenmesi ile kas dokusunun onarımı ve yeniden yapılanması süreçlerinde temel bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte, maç öncesi dönemde yapılan akut protein alımının doğrudan performans artışına katkı sağladığına dair yeterli bilimsel kanıt bulunmamaktadır (Abreu ve ark.,2021).

4.1. PRATİK UYGULAMALAR

- Her öğünde birden fazla karbonhidrat seçeneği (örneğin pirinç ve makarna, ekmek ve yulaf) sunularak karbonhidrat çeşitliliği sağlanmalıdır.
- Omega-3 yağ asitleri açısından zengin besin seçenekleri sunulmalıdır. Bunlar arasında yağlı balıklar (somon, ton balığı, uskumru, ringa balığı), ceviz ve keten tohumu yer almaktadır.
- Kızartılmış ya da tavada pişirilmiş yiyeceklerden kaçınılmalı ve salata sosu gibi sosların yağ miktarı sınırlandırılmalıdır.
- Yaban mersini, brokoli ve diğer antioksidan açısından zengin besinler diyet kapsamında yer almalıdır.
- İklim koşulları değerlendirilerek hidrasyon stratejileri oluşturulmalıdır. Her zaman kolay su erişimi sağlanmalıdır (sahada, seyahat esnasında, otel odasında, öğünler sırasında).Oyuncuların tüketimlerinin farkında olabilmeleri için bireysel şişeler temin edilmelidir.
- Oyuncuların bireysel gastrointestinal rahatsızlıkları değerlendirilerek gerekirse lif alımı ayarlanmalıdır.
- Maç öncesi öğünde, özellikle çözünmeyen lif kaynakları (kepekli ekmek, tam tahıllar) olmak üzere lif alımı azaltılmalıdır (Abreu ve ark.,2021).

5. FUTBOLDA MÜSABAKA SIRASINDA BESLENME

Yeterli hidrasyonun, kas glikojeninin ve kan glukoz konsantrasyonlarının korunması amacıyla, maç sırasında yeterli miktarda karbonhidrat ve sıvı alımı temel beslenme unsurlarındandır (Hulton ve ark. 2022). Maç esnasındaki oyun duraklamaları ile devre arası, futbolcuların artan karbonhidrat ve sıvı gereksinimlerini karşılama açısından önemli bir fırsat yaratmaktadır. Sporcularda açlık hissinin önlenmesi ve egzersiz sırasında boşalan glikojen depolarının yeniden doldurulması amacıyla, en güncel öneriler %6–8 oranında karbonhidrat içeren yaklaşık 200–250 ml sporcu içeceğinin her 10–15 dakikada bir tüketilmesinin performans üzerinde olumlu etkiler sağladığı üzerinedir. Buna ek olarak, içeceğe karbonhidrat ilavesi yapılması glikojen re-sentez hızını artırmakta ve dayanıklılık süresini anlamlı ölçüde artırmaktadır (Tatlısu, Atatürk Üniversitesi, t.y.).

Futbolda genel performans yalnızca fiziksel kapasiteyle sınırlı kalmayıp motor beceriler ile bilişsel işlevlerin de kritik katkısını içerir ve maçın son bölümlerinde bu iki alanda belirgin düşüşler gözlemlenir. Saatte 30–60 gram karbonhidrat alımının (%6–8’lik glukoz, sükroz ya da maltodekstrin çözeltileri yoluyla) söz konusu bilişsel ve beceri temelli düşüşleri azaltabildiği hatta ortadan kaldırabildiği bildirilmiştir. Nitekim yapılan derlemelere göre, incelenen sekiz çalışmanın altısında bu

karbonhidrat alım protokolünün futbol becerilerinin en az birinde anlamlı gelişme ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Oliveria, 2017).

6. FUTBOLDA MÜSABAKA SONRASI BESLENME

Maç sırasında kas ve karaciğer glikojen depolarının tükenmesi sebebiyle toparlanmanın temel odağı, bu depoların yenilenmesi, sıvı kayıplarının giderilmesi ve kas protein onarımının sağlanmasıdır (Hulton ve ark., 2022). Egzersiz sonrası karbonhidrat alımı, kas ve karaciğer glikojen sentez hızını yaklaşık on kat artırabilir. Bu nedenle, karbonhidrat tüketimine maç bitiminden sonra en kısa sürede başlanmalıdır. Maç sonrasındaki ilk 4–6 saat içinde kilogram başına saatte 1–1,2 g karbonhidrat alımı, kas glikojeninin yeniden sentezini en üst düzeye çıkarır (Oliveria ve ark.,2017).

Kas glikojen düzeylerinin normale dönmesi yaklaşık 24 saatlik bir toparlanma süresi gerektirir. Rekabetçi maçların veya antrenmanların sıklığı döneminde, optimal glikojen yenilenmesi sekteye uğrayarak performans düşüşüne yol açabilir. Egzersizi izleyen erken toparlanma evresi özellikle kritiktir. En yüksek glikojen sentez hızları bu dönemde gerçekleşir. Antrenman oturumları arasındaki sürenin 8 saatten kısa olduğu durumlarda, etkili toparlanma süresini en üst düzeye çıkarmak için karbonhidrat alımına ilk maçın veya antrenmanın hemen ardından başlanmalıdır (Oliveria ve ark., 2017).

Tablo 3: Ardışık maçlar arasında sınırlı zaman olduğunda elit futbolcular için pratik toparlanma stratejileri

Aşama	Gerekeçe	Pratik uygulama
Maç Sonrası / Maç Öncesi	Kas onarımı ve glikojen depolamasının gerektiği (maçlar arasında 24–72 saat bulunan) günlerde, bir oyuncunun vücut ağırlığının kilogramı başına yaklaşık 6–10 g karbonhidrat (örneğin, 80 kg ağırlığındaki bir oyuncu için 480–800 g) tüketmeyi hedeflemesi gerekmektedir. Bu dönemde antrenman hacmi ve şiddetinde azalma sağlanmalıdır. Bu karbonhidrat alımı, gün boyunca dağıtılmış 3–4 ana öğün ve düzenli karbonhidrat ara öğünleri ile gerçekleştirilmelidir.	Besleyici bir öğünün parçası olarak dahil edilmesi gereken karbonhidrat kaynakları: • Tahıllar (karabuğday, makarna, pirinç, erişte ve kuskus) • Nişastalı sebzeler (patates), baklagiller (fasulye ve mercimek), meyveler • Tahıl ürünleri (yulaf lapası, müsli) • Tatlı patates dilimleri, galeta ununa bulanmış tavuk gibi pratik yiyeceklerin maç sonrası sunulması, kolaylık sağlaması nedeniyle karbonhidrat alımını artırabilir.
Onarım ve Adaptasyon Bir sonraki maça kadar maç sonrası günlük alım	Yoğun rekabet dönemlerinde, kilogram başına 1,5–2 g protein (örneğin 80 kg için 120–160 g) kas onarımı ve adaptasyon için yeterlidir. Protein alımı, gün içinde 3 saat arayla, 6 porsiyon halinde ve porsiyon başına 20–25 g olacak şekilde dağıtılmalıdır.	Yüksek kaliteli toparlanma öğünleri için karbonhidrat kaynaklarına eklenebilecek, 10 g protein içeren protein kaynakları: •40 g pişmiş tavuk, yağsız sığır eti, kuzu veya domuz eti •300 ml süt •2 küçük yumurta •30 g az yağlı peynir •120 g tofu veya soya eti •50 g konserve ton balığı, somon veya ızgara balık
Yeniden Hidratasyon Hızlı Toparlanma	Egzersiz sonrası yeniden hidrasyon derhal başlatılmalıdır. Kaybedilen her 1 kg vücut ağırlığı için yaklaşık 1 litre sıvı, 2–4 saat içinde düzenli aralıklarla alınmalıdır. Özellikle sodyum olmak üzere temel elektrolitler, sporcu içecekleri veya tuzlu gıdalarla yerine konmalıdır. Aşırı alkol tüketiminden kaçınılmalıdır, çünkü toparlanma sürecini olumsuz etkileyebilir.	Sıvı seçimi, oyuncunun toparlanma ihtiyaçlarına uygun, hoş içimli, önceden denenmiş ve pratik olmalıdır. • Elektrolit ve karbonhidrat içeren sporcu içecekleri tercih edilmelidir. • Süt bazlı içecekler, meyve suları, çay ve kahve gibi içecekler sıvı alımına katkı sağlamaktadır. • Sadece su içilecekse, yanında tuzlu atıştırma malzemeleri tüketilmelidir.

(Ranchordas ve ark.,2017).

SONUÇ

Sonuç olarak futbolda optimal performansın sürdürülebilmesi, yalnızca fiziksel antrenman ve taktik hazırlıkla değil aynı zamanda döneme özgü beslenme stratejilerinin planlanmasıyla da doğrudan ilişkilidir. Müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında uygulanacak uygun beslenme uygulamaları; enerji metabolizmasının desteklenmesi, kas glikojen depolarının korunması, sıvı-elektrolit dengesinin sağlanması ve toparlanmanın hızlandırılması açısından büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

- Abreu, R., Figueiredo, P., Ve Beckert, P. (2021). Portuguese Football Federation Consensus Statement 2020: Nutrition And Performance In Football. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 7(1) 100-182.
- Anlı, R.E. Ve Müniroğlu, R.S. (2022). Sporcu İçecekleri Faydalı Mı? *Journal Of Global Sport And Education Research*, 5(2):10-26.
- Aydın, N.A., Yılmaz, H.K., Ergüden, B. Ve Derya İpek, K. (2020). Profesyonel Sporcularda Beslenmenin Planlanması. *Haliç Üniv Sağ Bil Der*, 3(2): 83-88
- Baykara, C., Cana, H., Sarıkabak, M. Ve Aydemir, U. (2019). Beslenme Ve Sporcu Beslenmesi. *İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık Yayınları*. 65-101
- Baysal, A. (2019). Beslenme Ankara: Hatiboğlu Yayınları. 1-70.
- Convertino, V.A., Armstrong, L.E., Coyle, E.F., Mack, G.W., Sawka, M.N., Senay, L.C. Ve Jr Sherman, W.M. (1996). American College Of Sports Medicine Position Stand. Exercise And Fluid Replacement. *Med Sci Sports Exerc*, 28(1): 13-35
- Fink, H.H., Burgoon, L.A. Ve Mikesky, A.E. (2006). *Practical Applications In Sports Nutrition*. Kanada: Jones And Bartlett Publishers, 363-428,
- Gençoğlu, C., Demir, S.N. Ve Demircan, F. (2021). Sporda Beslenme Ve Ergojenik Destek Ürünleri: Bir Geleneksel Derleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4): 20-30.
- Göral, K., Saygın Ö., Karacabey K. (2010). Amatör Ve Profesyonel Futbolcuların Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1). 15-30
- Hulton, A.T., Malone, J.J., Clarke, N.D. Ve Maclaren, D.P.M. (2022). Energy Requirements And Nutritional Strategies For Male Soccer Players: A Review And Suggestions For Practice. *Nutrients*, 14: 657-666
- Indoria, A. Ve Singh, N. (2016). Role Of Nutrition In Sports: A Review. *Indian J Nutri*, 3(2), 147.
- Mujika, I. Ve Burke, L.M. (2010). Nutrition In Team Sports. *Ann Nutr Metab*, 2:26-35.
- Oliveira, C.C., Ferreira, D., Caetano, C., Granja, D., Pinto, R., Mendes, B. Ve Sousa, M. (2017). Nutrition And Supplementation In Soccer. *Sports*, 5-28.
- Ostojic, S.M. Ve Mazic, S. (2002). Effects Of A Carbohydrate-Electrolyte Drink On Specific Soccer Tests And Performance. *J Sports Sci Med*, 1(2):47-53.
- Özdemir, G. (2010). Spor Dallarına Göre Beslenme. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1): 1-6
- Ranchordas, M.K., Dawson, J.T. ve Russell, M. (2017). Practical Nutritional Recovery Strategies For Elite Soccer Players When Limited Time Separates

Repeated Matches. Journal Of The International Society Of Sports Nutrition, 14-35

- Res, P.T., Groen, B., Pennings, B., Beelen, M., Wallis, G.A., Gijzen, A.P., Senden, J.M.G. ve Van Loon, L.J.C. (2012). Protein Ingestion Before Sleep Improves Postexercise Overnight Recovery. Med. Sci. Sports Exerc, S. 44: 1560–1569.
- Tokgöz, G., Gür, Y., & Gür, E. (2021). Amatör Futbolcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Vücut Postür Yapılarının Değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 53-60.
- Yılmaz, T., ve Mayda, M. H. (2024). Ünilig’e Katılan Sporcuların Zihinsel Antrenman Envanterine Göre Yordanması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 126–134.

2. Bölüm

KAFEİNİN FİZYOLOJİK ETKİLERİ VE PERFORMANS

Übeyde GÜLNAR¹

1. GİRİŞ

İnsanoğlunun kafein ile ilişkisi paleolitik dönemlere dayanmaktadır. İlk zamanlarda çiğ meyvesi, kavrulmuş kahve tohumlarıyla birlikte kullanılmıştır. Kafein, birçok besinde olmasına rağmen, en çok kahve ve kakao bitkisinin tohumlarında ve çay yapraklarında bulunur (Toubro ve ark 1993).

Günümüzde çokça kullanılan kafeinin kullanım alanı her geçen gün daha da artmaktadır. Kafein Avrupa ve Birleşik Devletler'deki yetişkinlerin %90'ının her gün kahve formunda tükettiği bir üründür (Burke 2008). En yaygın formda kahve olarak tüketilen kafeinin bir fincanı kahve yaklaşık 100 mg kafein içermektedir. Kafein, değişik formlarda çok fazla kullanılan ve organizmada farklı farklı etkiler oluşturan faydalı olduğu düşünülen bir üründür. Ancak, sürekli ve yüksek doz kafein alımı özellikle kan basıncını arttırmak gibi olumsuz durumlar oluşturmaktadır. (Brian ve ark 2006).

Kafein kullanımının en yaygın ve bilinen sebepleri arasında, uyarıcı etkisinden kaynaklanan zinde kalma, fiziksel olarak performans artırma, dikkat ve konsantrasyon gibi önemli faktörler gelmektedir. Son yapılan çalışmalarda kafeinin, merkezi sinir sisteminin yanı sıra, kardiyovasküler sistem, solunum sistemi ve hormonal sistemine etkileri araştırılmıştır. Kafeinin özellikle sinir sistemi üzerinde oluşturduğu etki ile atletlerin daha uyanık ve zinde kaldıkları (Hewlett ve Smith 2007); dolaşım sistemi üzerindeki etkisiyle dakikadaki kalp atım hızını arttırdığı ve kan damarlarını genişlettiği gösterilmiştir. Buna bağlı olarak hücrelere taşınan kan miktarında artışa yol açtığı ve bunun sonucunda daha hızlı enerji üretildiği düşünülmektedir. Bu bilgi ışığında bir süre Dünya Doping Ajansı (WADA) tarafından yasaklı maddeler listesinde yer almış ancak şu anda dopingli maddeler listesinden çıkarılmıştır (Mellion ve ark 2002).

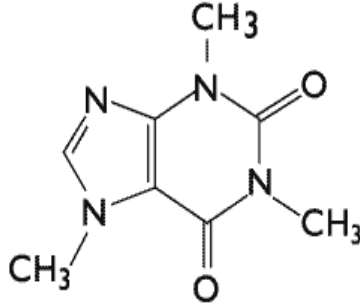
Son zamanlarda yapılan çalışmalar kafeinin aerobik egzersizler için olumlu etkilerinin olduğunu ortaya koymuştur. (Ivy ve ark 2009, Burke 2008). Buna karşılık anaerobik çalışmalarda ise birbirinden farklı sonuçlar rapor edilmiştir (Altımarı

¹ Dr. Öğr. Üyesi.; Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ubeydegulnar@kilis.edu.tr, ORDIC No: 0000-0003-1182-2598

2006). Davis ve Green'in (2010) yaptığı bir çalışmada kafeinin anaerobik performans üzerindeki etkisinin az olduğu bildirilirken, yine aynı şekilde, Pereira ve ark (2010) yaptıkları çalışmalarda kısa süreli yüksek yoğunluklu egzersizlerde kas kuvveti ve yorgunluk üzerine anlamlı bir etkisini tespit edememişlerdir.

Bu çalışmada kafein kullanımının performans üzerine olan etkileri konusunda yeni literatürlerin taranması ve yeni bilgilerin elde edilmesi amaçlanmıştır.

1.1. Kafeinin Moleküler Yapısı (C₈H₁₀N₄O₂)



1.2. Kafeinin Oluşma Mekanizması

Kafeini anlamak için kimyasal yapısını ve vücuda alındıktan sonra fizyolojik olarak nasıl metabolize olduğu bilinmelidir. Kafein, mide ve bağırsak yoluyla kolay bir şekilde emilmekte ve hücre zarından kolayca geçerek dokuya ulaşabilmektedir (McArdle ve ark., 2007). Karaciğer enzimleri tarafından sindirilirken ve teobromin, paraksantin ve teofilin şeklinde üç metabolit oluşturulur (Graham, 2001). Dolaşımda kafein seviyelerinin artışı 15-45 dk içerisinde görülebilmektedir (McArdle ve ark., 2007). Yağ ile birlikte çözülebildiğinden dolayı, kan-beyin bariyerinde kolaylıkla geçebilmektedir (Fredholm ve ark 1999). Bu sırada metabolizma sonucu ortaya çıkan ara ürünleri ile birlikte böbrekler tarafından, yaklaşık %3-10 oranında değişmemiş olarak idrar yoluyla atılabilir (Magkos ve Kavavras 2005). Beslenme ve idrar çıkışına bağlı olarak, dolaşımda olan miktarı kafein alımından 4-6 saat sonra %50-70 oranında azalmaktadır (Sökmen ve ark., 2008). Yine aynı şekilde, dolaşımdan uzaklaştırılması da sindirilme ve emilme oranıyla benzerlik gösterir.

Tür	Miktarı (ml)	Kafein Miktarı (mg)
İÇECEKLER		
Kahve	150 ml	60-150 (mg)
Kafeini Azaltılmış Kahve	150 ml	2-5 (mg)
Çay	150 ml	40-80 (mg)
Soğuk Çay (Ice Tea)	360 ml	20 (mg)
Öğütülmüş Kahve Çekirdeği	180 ml	100 (mg)
Gold	180 ml	70 (mg)
Espresso	30 ml	40 (mg)
Sıcak Çikolata	150 ml	1-8 (mg)
Çikolatalı Süt	225 ml	2-7 (mg)
Diet Coca Cola	360 ml	46 (mg)
Coca Cola	360 ml	46 (mg)
Pepsi Cola	360 ml	3 (mg)

1.3. Kafein'in Vücuttan Uzaklaştırılması

Karaciğerde depolanan kafeinin yarılanma ömrü yaklaşık 3-4 saattir (Astorino ve Roberson 2010). Kafein alındıktan sonra birbirinden farklı üç ara maddeye dönüşmektedir. Öncelikli olarak ve en çok %84 oranında paraxanthine dönüşmektedir. Paraxanthine, plazmada gliserol ve serbest yağ asitlerinin miktarını artırarak lipolize yol açar. Bunun yanında yaklaşık %12 oranda theobromin'e dönüşmektedir ki theobrominde kan damarlarında dilatasyon (genişleme) etkisi meydana getirir. Son olarak, % 4 oranında akciğerlerin etrafındaki kaslarda bir rahatlatma oluşturarak soluk alıp vermeyi kolaylaştıran theophyllin'e dönüşür. Kafeinin bu etkisi bazı astım hastalarında tedavi amaçlı kullanılmaktadır. Kafein vücutta idrar yoluyla atar (Chapman ve Micklebrough, 2009).

1.4. Kafein'in Toksik Etkisi

Günlük olarak normal dozda (yaklaşık 50-300 mg) tüketilen kafein kişiye enerji verme, uyanıklık kalma ve konsantrasyon yeteneği kazandırmasının yanı sıra, aşırı ve uzun süreli kullanılması halinde (300 mg ve üstü) kişide uykusuzluk, uyku bozukluğu, panik atak, endişe, sinirlilik hallerine sebep olabileceği belirtilmiştir. Aşırı doz kafein kullanımında istemsiz kas krampları da görülebilmektedir (Moutaery ve ark., 2003). Çok yüksek dozlarda kafein tüketen bireylerde kemik mineralizasyonu, osteoporoz, diş hastalıkları, demir eksikliği anemisi ve geri emilim problemleri gibi sorunların meydana geldiğini ortaya koyan çok fazla kanıt mevcuttur (Benowitz ve ark., 2003).

İnsanlarda uzun süreli ve kontrolsüz kafein kullanımının plazma renin aktivitesini ve plazma katekolamin seviyelerini yükselttiği ve buna bağlı olarak renal fonksiyonların bozulmasına sebep olduğu ortaya konulmuştur. Uzun süreli kafein

alınımında, idrarda protein atılımı artar ve böbrek ağırlığında artmalar görülebilir (Tofovic ve ark., 2001). Yapılan çalışmalarda insanlarda ve ratlarda yüksek dozda kafein almanın kan basıncında artışa yol açtığı ve epinefrin hormonu salınımını arttırdığı gösterilmiştir. Aynı zamanda kan basıncının artışı kafein tüketimine bağlı olarak stres hormon reaksiyonlarının artışına yol açmaktadır. Bu durumda yetişkinlerde kardiyovasküler hastalık riskini artırmaktadır (Sondermeijer ve ark 2002, Berry ve ark., 2003).

1.5. Kafeinin Kardiyovasküler Sistem Üzerine Etkisi

Aşırı doz kafein tüketimi, kalp üzerinde belirgin pozitif inotrop ve pozitif kronotrop etkisi meydana gelir. Buda kalp debisini, koroner kan akımını ve O₂ tüketimini artırır. Kafein damarlarda genişleme yapar ve buna bağlı olarak sistemik vasküler damar direnci düşer. (O’Sullivan ve Bell, 2000). Organizmada kafeinin etki mekanizması tüketim miktarı ve alınan zamana göre değişir. Kafein tüketimi kalp atım sayısını artırır. Fakat, kalp atım hızı üzerinde oluşturduğu etki sürekli değildir ve bu durumun daha çok kan basıncında meydana gelen yükseltici etkiden kaynaklandığı düşünülmektedir. Kafein tüketildikten sonra öncelikle kan basıncı yükselmekte bu artışa bağlı olarak da nabız artmaktadır. 2 saatten sonra hem kan basıncı hem de nabız istirahat seviyelerine gelmektedir (Mellion ve ark., 2002).

Kafein alımı ve kan basıncı arasındaki etkileşimi inceleyen bir çalışmada Umemura ve ark (2006), günde 300 mg kafein verdikleri sağlıklı genç erkeklerin sistolik ve diastolik kan basınçlarında sırasıyla 6,0 ve 3,1 mmHg’lık bir artış belirlemişler ve bu artış 3 saat sonra yerini normal değerlere bırakmıştır.

Başka bir çalışmada Giacomini ve arkadaşları (2008), akut olarak 100 mg kafein tüketiminin kalp atımını, sistolik ve diastolik kan basıncını önemli oranda etkilememiştir.

Kafein içeren içeceklerin özellikle de kahvenin son dönemlerde kalp-damar sağlığına etkileri sürekli olarak tartışılmaktadır. Kafein, herkeste kan basıncı-serum kolesterolü, plazma homosistein düzeyi ve kalp atışı açısından kalp-damar sistemini olumsuz etkiliyor ancak bazı kişilerde kafeine karşı tolerans geliştiği için diğerlerinden daha ciddi etkileniyor. Kafeinin kardiyovasküler etkilerine karşı tolerans geliştikçe, başlangıçta gözlemlenen etki hızla azalır, hatta ortadan kaybolur (Özpalas ve Özer, 2017).

Plazma homosistein konsantrasyonundaki yüksekliğin kardiyovasküler hastalık riskini arttırdığı düşünülmektedir (Sözlü ve ark., 2017).

Uyanıklığın korunması iyi bilinen bir faydadır ve ayrıca polifenoller ve kafein içeren aktif bileşiklerin kardiyovasküler (CV) etkileri de dikkate alınmalıdır. Genetik önemlidir ve yavaş kafein metabolizmasının doğal olduğu durumlarda, ölümcül olmayan miyokard (MI) riskinin arttığı gösterilmiştir. Koroner kalp hastalığı (KKH)

için genel risk desteklenmemektedir ve aşırı alım olmadığı sürece konjestif kalp yetmezliği (KKY) olumsuz etkilenmemektedir; ölçülü olarak CHF (konjestif kalp yetmezliği) için bazı faydalar olabilir. Ani kalp ölümü (SCD) riskinde belirgin bir artış yoktur (Jr., 2015).

1.6. Kafeinin Solunum Sistemi Üzerine Etkisi

Kafein'in solunum fonksiyonlarına etkileri çoğu zaman görmezden gelinir. Oysa ki, yapılan çalışmalar kafein'in beyin sapındaki solunum merkezini çok etkili bir şekilde uyardığını, sedanterlerde periferik kemoreseptör duyarlılığını artırdığını ve iyi antrene edilmiş sporcularda ise egzersiz sırasındaki ventilasyonu artıran çok etkili bir uyarıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu uyarıcıyı sağlayan adrenalin salınımının artmasıdır. Adrenalin salınımının artışı solunum yollarını genişletir bu durum ise solunumu rahatlatır. Kafein'in adrenalin sayesinde anti-inflamatory ve bronşları koruyucu (bronchoprotective) etkisi sayesinde astımlı hastalarda tedavi edici olduğu bildirilmektedir (Chapman ve Mickleborough, 2009).

Chapman v Stager (2008), 8 iyi antrenmanlı atlete 8 mg/kg kafein ilavesi yaparak max VO_2 'nin %75, 80, 100'ünde yapılan yorgunluk egzersizleri sonunda ventilasyon, O_2 saturasyonu ve PO_2 'da önemli bir artış belirlemişlerdir.

Kafein, merkezi sinir sistemi üzerinde uyarıcı etkisi oluşturur, bununla kalp hızı artış meydana gelir, kanda basınç artışı görülür, uyku miktarı azalır veya uykuya geçme evreleri uzar, mide- bağırsak salgılarında artışlar gözlenir ve iştah azalması görülebilir. Oluşan bu etkilerden dolayı, çoğunlukla gelişme dönemindeki çocuklara çay ve kahve verilmez. (Yener ve ark., 2020).

1.7. Kafein'in Kas Sistemi Üzerine Etkisi

Kafein ve diğer uyarıcılar, fosfodiesteraz enzimini inhibe ederek hücre içinde kalsiyum yoğunluğunun artışına sebep olur ve adenosin reseptörlerine antagonist etki gösterir. Bütün bu reaksiyonlar NO (Nitrik oksit) üretimini arttırıcı etki yaparak, hücresel sıklık adenosin mono fosfat (cAMP) düzeylerini yükseltir (Foukas ve ark 2002).

Kafein'in diğer bir etki mekanizması ise, kalsiyum mobilizasyonunu ve fosfodiesteraz inhibisyonunu geliştirmesidir. Ek olarak sodyum (Na) ve potasyum (K) pompası aktivitesini arttırmak suretiyle kasılma potansiyelini geliştirmesidir. Başka bir görüş, kafein'in merkezi sinir sistemini uyardığıdır. Kafein adenosin reseptörleri üzerinde antagonist etki oluşturarak, adenosin'in nörotransmitter'ler üzerindeki olumsuz etkilerini (ağrı algısını) inhibe eder. Buda motor ünite bileşenlerinin daha kuvvetli uyarılması ve daha güçlü kas kasılması anlamına gelir(Davis ve Green 2010).

Kafein tüketiminin, doğrudan kas dokusunu etkilemesi ve merkezi sinir sistemi simülasyonu yaparak motor ünite aktivasyonunu artırıp kasların oluşturduğu kuvvet miktarında bir artış meydana getirdiği düşünülmektedir. Kafein alımının kas kuvveti üzerinde oluşturduğu etkiyi inceleyen çalışmaların sonuçları çoğunlukla farklılık göstermektedir (Yıldırım, 2022).

Kafeinin, direnç egzersizleri sırasında, hareket hızını ve kas dayanıklılığını iyileştirmede etkili olduğu kabul edilmektedir (Sertkaya ve ark., 2024).

Kafeinin merkezi sinir sistemini uyaran bir ürün olduğu düşünülürse, anaerobik egzersizlerdeki ergojenik etkisi merkezi sinir sistemini uyarak motor ünite katılımındaki artış ve kas aktivasyon yüzdesini artırması ile gerçekleştirdiği düşünülebilir (Karayığit ve ark., 2017).

1.8. Kafeinin ve Hormonal Sistem Üzerine Etkisi

Hormonal mekanizma ve kafein ile ilgili akla gelen ilk düşünce insülin ve adrenalini seviyesini artırmak suretiyle serbest yağ asidi oksidasyonunu artırması ve böylelikle glikojeni koruyucu bir rol üstlenmesi olabilir. Bu durum ise kafein'in performans artırıcı olduğu fikrini desteklemektedir (Davis ve Green, 2009).

Kafein alımı ile birlikte beyne kan taşıyan damarlar daralır ve beyne giden kan miktarında bir azalma meydana gelir. Bu durum beyin tarafından tehdit olarak algılanır ve vücudu korumak için atağa geçer. Böylelikle uyanık kalmaya ve stres hormon seviyelerinde artış sağlanmış olur. Böyle bir durumda vücut daha aktiftir ve daha atak hale gelmiş olur (Lane, 2011).

Ayrıca stres hormonlarının (epinefrin, kortizol) uyarımını artırarak, glikoz metabolizmasını bozar. Epinefrin ve kortizol karaciğerden glikoz üretimini ve insülin hareketini inhibe ederek hiperglisemik bir etki gösterir (Lane, 2011).

Kafein; tiroksin (T4) ve tiroid uyarıcı hormon (TSH) ile birlikte akut ve kronik olarak büyüme hormonu (GH) seviyelerinde artışa neden olabilir (Son ve ark., 2003).

1.9. Kafein'in Merkezi Sinir Sistemi Üzerine Etkisi

Lokal beyin metabolizmasının bir sonucu olarak indüklenen uyku, beyinde adenosin seviyelerindeki artışla ilişkilidir. Adenosin ise beyin için endojen bir uyuma faktörüdür, talamus ve kortekste asetilkolin üzerinde güçlü kontrol edici ve artırıcı etkisi vardır. Uzun süre uyanık kalmak, bazal ön beyin adenosin konsantrasyonlarının artmasıyla ilişkilidir (Acquas ve ark., 2002).

Kafeinin, merkezi sinir sistemine uyarıcı etkileri adenosin (A_1 , A_{2a} ve A_{2b}) reseptörlerine olan inhibisyonudur (Acquas ve ark., 2002).

Kafeinin uyarıcı olarak iki mekanizması mevcuttur.

1. Katekolaminerjik sistemde meydana getirdiği aktive
2. Bazal ön beyin nöronları boyunca ilerleyen adenozin reseptörlerini ve ilk olarak A₁'i inhibe etmesidir (Murphy ve ark., 2003).

Adenozin A₁, beyin bütün bölgelerinde bulunur ancak serebellum, serebral korteks, talamus ve hipokampus bölgelerinde en yüksek seviyelerdedir. A₁ reseptörler, sinaptik aktiviteyi ayarlayarak, tüm nöronlardan transmitter salınımını inhibe ederler. Adenozin A_{2A} reseptörleri beyin dopaminden zengin bölgelerinde; tuberculum, nukleus acumbens, striatum bölgelerinde oldukça fazla bulunurlar (Silva ve ark., 2003).

Adenozin reseptörlerinin kafein tarafından uyarılması sonucunda, lokomotor aktivitenin artması, norotransmitter salınımı, iskelet kaslarının kasılması, uykusuzluk gibi etkiler ortaya çıkar (Lorist ve Tops 2003).

Kafein, endoplazmik retikulumdan kalsiyum salınımını uyararak, nöronlardan hücre içi kalsiyum salınımını uyarır. Çünkü artan hücre içi kalsiyum konsantrasyonları nörotransmitterlerin salınması için önemlidir (Garrett ve Griffith, 1997).

Kafeinin etkileyebileceği başka muhtemel bir mekanizma da β -endorfin salgılamayı artırmaktır. Laurent ve arkadaşları (2000), plasebo grubuyla karşılaştırıldığında kafein tüketiminin (6 mg/kg) %65 VO₂max'te iki saatlik bir bisiklet sürme ve buna müteakip uzun bir hızlı koşma devresinden önce plazma β -endorfin konsantrasyonunu belirgin bir şekilde artırdığını göstermiştir.

1.10. Kafein ve Performans

Sporcunun performansını etkileyen faktörlerin araştırma konusu olduğu birçok çalışma ilgili literatürde yer almaktadır (Kartal ve Ergin, 2018; Ergin ve Kartal, 2022; Gürkan ve ark., 2025). Yapılan bu araştırmalar bireyin fizyolojik, sosyolojik ve zihinsel olarak birçok yönden performansa etkisini incelemektedir. Bireyin psikolojik durumunun yanı sıra fizyolojik durumu da performansın da önemli bir unsurdur (Yılmaz ve Mayda, 2024; Yıldırım ve Yılmaz, 2025).

Özellikle kafein içeren ürünlerin sporcularda reaksiyon süresini olumlu etkilediği, hem anaerobik hemde aerobik dayanıklılığı iyileştirdiği rapor edilmiştir. Aşırı olmayan dozlarda kafein alımı (~ 75 mg) görsel algıda artış, odaklanma, psikomotor hız ve reaksiyon zamanında iyileşme ile birlikte bilişsel performansı geliştirmektedir (Babu ve ark., 2008, Curry ve ark., 2009).

Haskell ve arkadaşlarının (2005) yılında yaptığı bir çalışmada, 64 mg kafein takviyesi yaptıkları genç erkek grubunda kafein takviyesinin reaksiyon zamanını

düşürdüğü, sorulara verilen doğru cevap sayısını arttığını ve grubun konsantrasyonunu iyileştirdiğini rapor etmişlerdir.

Kafein ve glikoz birleşimi içeren takviyelerin, aerobik egzersizler sonucu oluşan yorgunluğa etkileri üzerine yapılan bir çalışmada, kafein ve glikoz karışımı takviyelerin hem bilişsel performansta hemde yorgunluğun geciktirilmesine olumlu etkileri tespit edilmiştir (Kennedy ve ark., 2004). Yapılan bir başka çalışmada ise orta seviyede kafein tüketen (yaklaşık olarak 170 mg/gün) elit bisikletçilere 100 mg kafeine 45gr karbonhidrat eklenerek oluşturulan bir karışım verilmiş ve yorgunluğa kadar bisiklet egzersizi uygulanmıştır. Çalışma sonlandığında bilişsel fonksiyon testlerinde iyileşme, egzersiz şiddetinde ve süresinde anlamlı artışlar olduğu belirlenmiştir (Hogervorst ve ark., 2008).

Foskett ve arkadaşları (2009), 6 mg/kg kafein ilavesi yapılan bir futbolda pas performansındaki gelişme ve top kontrol tekniğini incelemişlerdir. Araştırma sonunda hem isabetli pas oranında hem de top kontrol tekniğinde iyileşmeler görülmüştür. Sonuç olarak, ince motor hareketlerin gerçekleştirilmesinde yeterli miktarda kafein takviyesi olumlu etkiler göstermektedir.

Hulston ve Jeukendrup (2008), % 6,4'lük glikoz içeren çözeltiliye 5,3 mg/kg kafein ilave etmiş ve bisiklet sporu yapanlara vererek performanslarını değerlendirmiştir. Çalışma sonunda Kafeinli glikoz çözeltisi, ölçülen performansta plasebo'ya göre % 9 ve glikoza göre ise % 4,6 artış meydana getirmiştir.

Yine Woolf ve arkadaşları (2008), elit atletlere 5mg/kg kafein ve plasebo ilavesi yaptıkları kafein denemesinde atletlerin zirve güçlerinde önemli artışlar olduğu sonucuna varmışlardır.

1.11. Kafein ve Doping

Dünya Anti-Doping kuruluğu, kafeini yasak bir madde olarak kabul etmemekle birlikte 1 ml idrar başına 12 µg kafeini, tolere edilebilir olarak tanımlamakta (Graham 2001, Spriet, 1995) ve bir sınırlama getirmektedir. Yarışmadan yaklaşık olarak bir saat kadar önce, 9-13 mg/kg oranında alınan kafein miktarı, yarış için izin verilebilen maksimum idrar derişimi seviyesine ulaştırmaktadır (Graham, 2001). Başka bir ifade ile kafein tüketimi, üriner derişim, cinsiyet ve vücut ağırlığı gibi faktörlere bağlı olmakla birlikte (Ellender ve Linder 2005), genel olarak kupa başına ortalama 100 mg kafein barındıran kahveden 6-8 kupa tüketmek, izin verilen maksimum idrar derişimine ulaştırmaktadır (Spriet 1995, Ellender ve Linder, 2005).

2. SONUÇ

Kafein takviyesiyle ilgili bilimsel literatür oldukça geniştir. Literatürlerdeki farklılıkların, eğitim protokollerindeki farklılıklardan mı, deneklerin eğitim ya da formdalık seviyelerinden mi kaynaklandığı açık değildir. Ancak kafeinin spor

performansı için ergojenik bir yardımcı olduğu aşıktır ve atletin kondüsyonuna olduğu kadar, egzersiz süresine ve şiddetine de bağılıdır. Bu yüzden, mevcut olan literatüre bakıldıktan sonra şu sonuçlar elde edilebilir:

- 1-) Kahveye kıyasla, anhidorus (kapsül, tablet, pudra) şeklinde tüketildiğinde, kafein daha güçlü etki gösterir.
- 2-) Araştırmaların çoğu, optimal sindirimi sağlamak için, kafeinin performanstan 60 dakika önce tüketilmesi gerektiği belirtilmektedir. Ancak yarışmadan 15 ile 30 dakika önce alınan kafeininde performansı arttırdığı görülmüştür.
- 3-) Düşükten orta doza kadar tüketilen Kafein'in (4–6 mg/kg), çeşitli performansları artırmada etkili olduğu, fakat daha yüksek dozlarda (≥ 9 mg/kg) kullanılması daha fazla fayda sağlamamaktadır.
- 4-) Uykusuzluk durumlarında, kafein uyanıklılığı ve canlılığı artırabilir. Dikkat gerektiren bir egzersizde sporculara önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.
- 5-) Kafein maksimum dayanıklılık aktiviteleri için etkili bir ergojenik yardımcıdır ve egzersiz süresini artırmada etkili olduğu belirtilmektedir.
- 6-) Son zamanlarda kafeinin, egzersizin dinlenme aşamasında, glikojen sentezini artırarak, toparlanmaya yardımcı olduğu söylenebilir.
- 7-) Çok yüksek miktarlarda alınması halinde, istemsiz kasılmalar, diş hastalıkları, kemik mineralizasyonu, osteoporoz, demir eksikliği gibi yan etkileri mevcuttur.

KAYNAKLAR

- Acquas E, Tanda G, Chiara GD. Differential Effects of Caffeine on Dopamine and Acetylcholine Transmission in Brain Areas of Drug-naïve and Caffeine-pretreated Rats. *Neuropsychopharmacology*. 2002; 27,2, 182-193.
- Al Moutaery K, Al Deeb S, Ahmad Khan H, Tariq M. Caffeine impairs short-term neurological outcome after concussive head injury in rats. *Neurosurgery*. 2003;53(3), 704-11; 711-2
- Altamari LR. Caffeine and performance in anaerobic exercise. *Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences*. 2006;42: 17-27.
- Astorino TA, Roberson DW. Efficacy of acute caffeine ingestion for short-term, high-intensity exercise performance: a systematic review. *J Strength Cond Res*. 2010;24(1):257–265
- Babu K.M, Church, R, Lewander, W. Energy Drinks: The new eye-opener for adolescents. *Clinical Pediatric Emergency Medicine*, 2008; 9, 35.
- Benowitz NL, Peng M, Jacob P. Effects of cigarette smoking and carbon monoxide on chlorzoxazone and caffeine metabolism. *Clinical Pharmacology & Therapeutics*, 2003,74, 5,468-474
- Berry NM, Rickards CA, Newman DG. The effect of caffeine on the cardiovascular responses to head-up tilt. *Aviat Space Environ Med*. 2003;74(7), 725-30
- Brian D, Keisler, MD, Thomas D, Armsey MD. Caffeine As an Ergogenic Aid. *Current Sports Medicine Reports*. 2006;5:215-219.
- Burke LM. Caffeine and sports performance. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2008; 33:1319–1334
- Chapman RF, Mickleborough TD. The effects of caffeine on ventilation and pulmonary function during exercise: an often-overlooked response. 2009; Dec;37(4):97-103.
- Chapman RF, Stager JM. Caffeine stimulates ventilation in athletes with exercise-induced hypoxemia. Med Sci Sports Exerc. 2008;40(6):1080-6.
- Curry, K, Stasio M. The effects of energy drinks alone and with alcohol on neuropsychological functioning. *Human Psychopharmacology Clinical Experimental*. 2009;24, 473.
- Davis JK, Green JM. Caffeine and anaerobic performance: ergogenic value and mechanisms of action. *Sports Med*. 2010; 39(10):813–832
- Davis JK, Green JM. Caffeine and anaerobic performance: ergogenic value and mechanisms of action. Sports Med. 2009;39:813-32.
- Ellender L, Linder MM. Sports pharmacology and ergogenic aids. *Prim Care*. 2005;2:277-292.

- Ergin, E., & Kartal, A. (2020). Menstrual cycle and sporting performance perceptions of elite volleyball players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10), 57-64.
- Foskett A, Ali A, Gant N. Caffeine enhances cognitive function and skill performance during simulated soccer activity. *Int J of Sport Nutr Exerc Meta*. 2009; 19:410-23.
- Foukas LC., Daniele N., Ktori C., Anderson KE., Jensen J., Shepherd PR.: Direct Effects of Caffeine and Theophylline on p110 and Other Phosphoinositide 3-Kinases. Differential Effects On Lipid Kinase and Protein Kinase Activities. *The Journal of Biological Chemistry*, 2002;277, 40, 37124–37130
- Fredholm BB, Battig K, Holmen J, Nehlig A, Zvartau EE. Actions of caffeine in the brain with special reference to factors that contribute to its widespread use. *Pharmacol Rev*, 1999;51:83-133.
- Garrett BE, Griffiths R. The role of dopamine in the behavioral effects of caffeine in animals and humans. *Pharmacology biochemistry and behavior*. 1997;57, 3, 533-541.
- Giacomin E, Palmerini E, Ballo P, Zacà V, Bova G, Mondillo S. Acute effects of caffeine and cigarette smoking on ventricular long-axis function in healthy subjects. *Cardiovasc Ultrasound* 2008;6:9.
- Gonçalves EM, Fontes EB, Smirmaul BPC, Triana RO, Okano AH, Junior GG, Moraes AC, Altimari
- Graham TE, Caffeine and exercise. *Metabolism, endurance and performance Sports Med*. 2001; 31:785-807.
- Graham TE. Caffeine and exercise. *Metabolism, endurance and performance Sports Med*. 2001; 31:785-807.
- Gürkan, O., Gültekin, B., Kayıran, H., Kartal, A., & Muniroglu, R. S. Investigation of The Effects of Core Exercises on Physical Performance: A Case Study Of Male Football Players Aged 11-12. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 1-14.
- Haskell CF, Kennedy DO, Wesnes KA, Scholey AB. Cognitive and mood improvements of caffeine in habitual consumers and habitual non-consumers of caffeine. *Psychopharmacology*. 2005;179:813–25.
- Hewlett P, Smith A Effects of repeated doses of caffeine on performance and alertness: new data and secondary analyses. *Hum Psychopharmacol*. 2007;22(6):339–350
- Hogervorst E, Bandelow S, Schmitt J, Jentjens R, Oliveira M, Allgrove J, Carter T, Gleeson M. Caffeine improves physical and cognitive performance during exhaustive exercise. *Med Sci Sports Exerc*. 2008;40:1841-51

- <http://www.wada-ama.org>. World Anti-Doping Agency. The world anti-doping code. The 2009; prohibited list international standard
- Hulston CJ, Jeukendrup AE. Substrate metabolism and exercise performance with caffeine and carbohydrate intake. *Med Sci Sports Exerc.* 2008;40:2096-2104.
- Ivy JL, Kammer L, Ding Z, Wang B, Bernard JR, Liao YH, Hwang J. Improved cycling time-
- Jr., W. T. (2015). Coffee: A Selected Overview of Beneficial or Harmful Effects on the Cardiovascular System? *Curr Vasc Pharmacol*.
- Karayığit ve diğ., R. K. (2017). Düşük Doz Kafeinli Kahvenin Fiziksel Olarak Aktif Erkeklerde Anaerobik Güce Etkisi. *SPORMETRE*.
- Kartal, A., & Ergin, E. (2018). Dinlenilen farklı tempo müziklerin futbolcularda aerobik ve anaerobik performansa etkisinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (3). 149-157.
- Kennedy DO, Scholey AB. A glucose-caffeine “energy drink” ameliorates subjective and performance deficits during prolonged cognitive demand. 2004;42, 331.
- Lane J. Caffeine, Glucose Metabolism and Type 2 Diabetes. *journal of Caffeine Research.* 2011;1, 1 23-28.
- Laurent D, Schneider KE, Prusaczyk WK, Franklin C, Vogel SM, Krssak M, Petersen KF, Goforth HW, Shulman GI. Effects of caffeine on muscle glycogen utilization and the neuroendocrine axis during exercise. *J Clin Endocrinol Metab.* 2000;85:2170-75.
- Lorist MM, Tops M. Caffeine, fatigue, and cognition. *Brain and Cognition.* 2003;53, 82–94.
- LR. Neuromuscular fatigue threshold, critical power and anaerobic work capacity under caffeine ingestion. *International SportMed Journal.* 2010;11:380-388.
- Magkos F, Kavouras SA. Caffeine use in sports, pharmacokinetics in man, and cellular mechanisms of action. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 2005;45:535-562.
- McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Exercise physiology. Energy, nutrition, & human performance Baltimore Lippincott, Williams & Wilkins, 2007; (Series Editor).
- Mellion MB, Walsh WM, Madden C, et al. *TeamPhysieian's Handbook*, edn Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2002;186-187
- Murphy JA, Deurveilher S, Semba K. Stimulant doses of caffeine induce c-Fos activation in orexin/hypocretin-containing neurons in rat. *Neuroscience.* 2003;121, 269–275.
- O’Sullivan SE, Bell C The effects of exercise and training on human cardiovascular reflex control, *Journal of the Autonomic Nervous System.* 2000;81, 16–24.

- Özpalas, B., & Özer, E. A. (2017). Effects of Caffeine on Human Health. Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi Cilt 6(ICAFOF 2017 Özel Sayı) 297-305 2017, 299.
- Pereira LA, Curti JO, Camata TV, et al. Caffeine does not change the anaerobic performance and rate of muscle fatigue in young men and women. *Medicina Sportiva*. 2010;14, 67- 72.
- Sertkaya M. U. ve Diğ., (2024). Kafeinin Ağızda Çalkalanmasının Egzersiz Performansı Üzerine Etkisi: Geleneksel Derleme. *DergiPark*. <https://dx.doi.org/10.70007/yalovasp.1522579>
- Silva RS, Bruno AN, Battastini AMO, Sarkis JF, Lara DR, Bonan CD. Acute Caffeine Treatment Increases Extracellular Nucleotide Hydrolysis from Rat Striatal and Hippocampal Synaptosomes. *Neurochemical Research*. 2003;28, 8, 1249–1254.
- Sokmen B, Armstrong LE, Kraemer WJ, Casa DJ, Dias JC, Judelson DA, Maresh CM. Caffeine use in sports: Considerations for the athlete. *J Strength Cond Res*, 2008; 22:978-986.
- Son HY, Nishikawa A, Kanki K, Okazaki K, Kitamura Y, Lee KY, Umemura T, Hirose M. Synergistic interaction between excess caffeine and deficient iodine on the promotion of thyroid carcinogenesis in rats pretreated with N bi(2hydroxypropyl)nitrosamine. *Cancer Sci*. 2003;94: 334–337.
- Sondermeijer HP, Van Marle AGJ, Kamen P, Krum H. Acute Effects of Caffeine on Heart Rate Variability. *The American Journal of Cardiology*, 2002; 90, 906-907.
- Sözlü ve Diğ., S. S. (2017). Kahve Tüketimi ve Bazı Hastalıklarla İlişkisi. SdÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 34.
- Spriet LL. Caffeine and performance. *Int J of Sport Nutr*. 1995;5:S84-99.
- Tanda G, Goldberg SR. Alteration of the Behavioral Effects of Nikotine by Chronic Caffeine Exposure. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 2000; 66, 1, 47-64.
- Tofovic SP, Kusaka H, Jackson EK, Bastacky SI. Renal and metabolic effects of caffeine in obese (fa/fa(cp), diabetic, hypertensive ZSF1 rats. *Ren Fail*, 2001;23(2), 159-73.
- Toubro S, Astrup A V, Breum L. Safety And Efficacy Of Long- Term Treatment With Ephedrine, Caffeine And An Ephedrine/Caffeine Mixture. *International Journal Of Obesity*. 1993;17(Suppl.1): 69-72.
- trial performance after ingestion of a caffeine energy drink. *Int J Sports Nutr Exerc Metab*. 2009;19:61–78

- Umemura T, Ueda K, Nishioka K, Hidaka T, Takemoto H, Nakamura S, et al. Effects of acute administration of caffeine on vascular function. *Am J Cardiol* 2006;98:1538–41
- Woolf K, Bidwell WK, Carlson AG. The effect of caffeine as an ergogenic aid in anaerobic exercise. *Int J of Sport Nutr Exerc Meta.* 2008;18:412-29.
- Yener ve diğ., (2020). Kafein Bir Antioksidan Madde midir? : Oksidatif Stres ve Kafein. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyokimya Anabilim Dalı,Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi, 105.
- Yıldırım, A., Yılmaz, T., & Uğurlu, Y. (2025). Bireysel ve Takım Sporları ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Dayanıklılıklarının Ruh Hallerine Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 206–219.
- Yıldırım, U. C. (2022). Kafein Alımının 3x3 Basketbolcuların Fiziksel Performansına Akut Etkisi. Efe Akademi Yayınları.
- Yılmaz, T., & Mayda, M. H. (2024). Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 194–205.

3. Bölüm

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE KARİYER PLANLAMASININ ARAŞTIRILMASI

Muhammet Hakan MAYDA¹, Mustafa ÖZDAL²

GİRİŞ

Kariyer kelime olarak bir bireyin herhangi bir ilgi alanında beceri edinmesi, sürekli ve adım adım ilerlemesi anlamında kullanılır. Kariyer kişinin davranış motifleriyle donatılmış, yaşam boyu sürekliliği olan bir dizi çalışma olup, seçilen bir iş alanında başarılı olma sonucu itibar ve güç kazanma, daha iyi bir statüye sahip olma ve para kazanmayı içerir (Yavuz ve Eroğlu, 2020). Kariyer planlaması, bireyin örgüt içerisinde kendisine bir kariyer yolu belirleyerek bu yolda ilerlemeye başlaması, bu süreçte ulaşmak istediği amaçları ve bu amaçlara ulaşmada kullanacağı araçları sistematik bir biçimde belirlemesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Taşhyan ve ark., 2011).

Sporda kariyer planlaması, sporcuların sahip oldukları bilgi, beceri, güdü ve yeteneklerin geliştirilmesi yoluyla profesyonel alanda ilerleme kaydetmeleri süreci olarak tanımlanmaktadır (Bingöl & Çakır, 2021). Bu bağlamda, profesyonel spor bir meslek olarak değerlendirilebilmekte olup, bu meslekten uzaklaşmak ya da tamamen kopmak sporcular açısından oldukça zorlayıcı bir durumdur. Kariyerin sonlanması ya da spor faaliyetlerinden uzaklaşma, çoğu zaman sporcu kariyerinde gerilemeye ve yaşam standartlarında düşüşe yol açabilmektedir (Çakto & Görgüt, 2019). Ayrıca, Spor Bilimleri Fakülteleri ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının ilgili bölümlerinden mezun olan bireylerin genel olarak mesleklerinden memnun oldukları, ancak istihdam yetersizliğine katlanmak zorunda kaldıkları belirtilmektedir (Bozyiğit & Gökbaraz, 2020). Beden eğitimi ve spor alanı her geçen gün büyümekte ve yeni meslek grupları da yaratmaktadır. Nitekim mevcut araştırmanın örneklem konusu olan spor bilimleri öğrencileri üzerine farklı konularda yapılan araştırmaların sayısı artmaktadır (Mutlu ve ark., 2016; Aktaş ve ark., 2020; Gülle, Aktaş, Büyüктаş, 2020; Kartal, 2021; Ünlü, Aktaş ve Büyüктаş,

¹ Doç. Dr.; Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hakan.mayda@kilis.edu.tr, ORDIC No: 0000-0002-7062-3284

² Prof. Dr.; Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mustafaozdal@gantep.edu.tr, ORDIC No: 0000-0002-0286-2128

2021; Gür ve Karaoğlu, 2022). Ancak, ilgili bölümlerden mezun olan bireylerin, zaman zaman fiziksel yeterlilikleri doğrultusunda kendi uzmanlık alanları dışındaki meslek gruplarına yöneldikleri görülmektedir (Devecioğlu & Karakaya, 2011). Öte yandan, son yıllarda ülkemizde beden eğitimi ve diğer spor bilimleri bölümlerinden mezun olan öğrenci sayısında kayda değer bir artış yaşandığı da dikkat çekmektedir (Araç Ilgar & Cihan, 2019).

Spor eğitimi, varsayımsal ve uygulamalı eğitimi kapsayan bir eğitim sürecidir. Bu eğitim sürecinde, öğrenciye mesleği için teorik bilgi verilerek bu bilgileri kendi meslek alanlarında beceriye dönüştürmeleri sağlanır. Spor eğitiminde kaliteyi geliştirmenin en önemli ve ilk koşullarından biri eğitimin kalitesidir (Yavuz ve Eroğlu, 2020). Nitelikli birey, hem fiziksel hem de zihinsel olarak iyi gelişmiş ve yaşadığı toplum içinde sosyal olarak bağlantı kurma becerisine sahip olan kişidir. Bu anlamda beden eğitimi ve spor, nitelikli bireyler yetiştirmede oldukça etkilidir (Kızılet, 2018). Birey kendisini psikolojik ve sosyolojik açıdan kendisini donatarak kaygı durumu yönetimi ve stresle başa çıkma yöntemlerini iyi bir şekilde uygulayabilmelidir (Şahin ve ark., 2025; Yıldırım ve Yılmaz, 2025). Diğer taraftan, etkili kariyer planlama, bireyin yaşam kalitesini artırırken, liderlik becerilerinin gelişmesine de önemli katkılar sağlar (Yazıcı ve İmamoğlu, 2024). Ayrıca geleceğin sporcularını yetiştirecek olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bireyin branşa özgü antropometrik ve motorik özelliklerinin (Kartal, 2016; Kartal, Kartal ve Babayiğit İrez, 2016) yanı sıra aileyi de (Yılmaz ve Kartal, 2022) dikkate almalarının kariyerleri açısından oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Spor eğitiminde hedeflere ulaşmak, içinde uluslararası kuralların ve yöntemlerin kullanılmasına bağlıdır. Spor olgusu sürekli devam eden ve gelişmeye açık bir süreçtir. Bu nedenle kariyer hedefleri belirlenirken spor bölümlerinin hem spora ilgi duyması hem de geçmişte sportmenlik kimliğine sahip olması nedeniyle tercih edildiği düşünülmektedir (Yavuz ve Eroğlu, 2020).

Yöntem

Katılımcılar: Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler katılmıştır. Rastgele seçilmiş 164 öğrencinin 72'si kadın ve 92'si erkektir. Öğrencilerin yaşları 18-28 yıl aralığındadır.

Veri toplama araçları:

Verilerin toplanmasında kişisel bilgiler formu yanında Yavuz ve Eroğlu (2020) tarafından geliştirilen spor bilimlerinde kariyer planlama ölçeği uygulanmıştır. Eksik ve hatalı doldurulan anketler değerlendirme dışında bırakılmıştır.

Spor bilimlerinde kariyer planlama ölçeği: Ölçek Yavuz ve Eroğlu (2020) tarafından 23 madde ve 5 alt faktörlü olarak geliştirilmiştir. Ölçek, kariyer farkındalığı boyutu (9 madde), mesleki farkındalık boyutu (4 madde), kariyere

yönelik inanç boyutu (4 madde), seçim doğruluğu boyutu (3 madde) ve eğitim yeterliliği boyutundan (3 madde) oluşmaktadır. Alt boyutlar ve maddeleri:

Kariyer Farkındalığı: 1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15

Mesleki Farkındalık: 12, 13, 14, 17

Kariyere Yönelik İnanç: 20, 21, 22, 23

Seçimin Doğruluğu: 2, 3, 6

Eğitimin Yeterliliği: 16, 18, 19

Ölçek 5’li likert tipindedir. Ölçekte ters kodlanan soru bulunmamaktadır. Madde skorları toplanarak ilgili alt boyutun puanı elde edilir. Yükselen puanlar ilgili boyuta ilişkin yüksek düzeyleri göstermektedir.

İstatistiksel analizler

İstatistiksel işlemlerde SPSS 27,00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İki farklı gurubun karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gurupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi ve LSD testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Kariyer Planlaması

Ölçek ve boyutları	Cinsiyet	n	Ortalama	S.S.	t	p
Kariyer farkındalığı	Kadın	72	35,24	4,62	-2,93	0,004*
	Erkek	92	37,45	4,93		
Mesleki farkındalık	Kadın	72	15,53	2,63	0,97	0,062
	Erkek	92	16,37	3,00		
Kariyere yönelik inanç	Kadın	72	16,01	2,29	-1,95	0,052
	Erkek	92	16,77	2,59		
Seçimin doğruluğu	Kadın	72	11,17	2,05	-1,99	0,048*
	Erkek	92	11,87	2,39		
Eğitimin yeterliliği	Kadın	72	10,56	2,11	-1,81	0,071
	Erkek	92	11,21	2,40		
Kariyer planlama toplam	Kadın	72	88,50	10,70	-2,79	0,006*
	Erkek	92	93,66	12,55		

*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre kariyer farkındalığı, seçimin doğruluğu alt boyutlar ve kariyer planlama ölçeği toplam puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 2: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Göre Kariyer Planlaması

Ölçek ve boyutları	Yaş (yıl)	n	Ortalama	S.S.	F	p
Kariyer farkındalığı	18-20 (1)	14	34,57	4,40	1,46	0,235
	21-23 (2)	118	36,49	4,97		
	24-28 (3)	32	37,25	4,79		
	Toplam	164	36,48	4,90		
Mesleki farkındalık	18-20 (1)	14	16,57	1,91	0,79	0,453
	21-23 (2)	118	16,07	2,85		
	24-28 (3)	32	15,50	3,25		
	Toplam	164	16,00	2,87		
Kariyere yönelik inanç	18-20 (1)	14	16,43	1,83	1,86	0,158
	21-23 (2)	118	16,24	2,67		
	24-28 (3)	32	17,19	1,84		
	Toplam	164	16,44	2,48		
Seçimin doğruluğu	18-20 (1)	14	12,57	1,45	2,70	0,070
	21-23 (2)	118	11,32	2,31		
	24-28 (3)	32	12,00	2,24		
	Toplam	164	11,56	2,27		
Eğitimin yeterliliği	18-20 (1)	14	11,21	2,12	0,12	0,882
	21-23 (2)	118	10,90	2,41		
	24-28 (3)	32	10,88	1,95		
	Toplam	164	10,92	2,29		
Kariyer planlama toplam	18-20 (1)	14	91,36	6,68	0,28	0,757
	21-23 (2)	118	91,02	12,61		
	24-28 (3)	32	92,82	11,72		
	Toplam	164	91,40	12,02		

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaş kategorisine göre alt boyutlar ve toplam puanları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3 Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin
Spor Yaşı Değişkenine Göre Kariyer Planlaması

Ölçek ve boyutları	Spor yaşı	n	Ortalama	S.S.	F/LSD	p
Kariyer farkındalığı	4 yıl ve altı (1)	54	34,81	4,85	5,78	0,004*
	5-9yıl (2)	44	36,55	5,10		
	10 yıl ve üzeri (3)	66	37,79	4,46		
	Toplam	164	36,48	4,90		
Mesleki farkındalık	4 yıl ve altı (1)	54	15,70	2,33	0,47	0,625
	5-9yıl (2)	44	16,05	3,04		
	10 yıl ve üzeri (3)	66	16,21	3,16		
	Toplam	164	16,00	2,87		
Kariyere yönelik inanç	4 yıl ve altı (1)	54	16,15	2,34	0,55	0,574
	5-9yıl (2)	44	16,55	2,91		
	10 yıl ve üzeri (3)	66	16,61	2,30		
	Toplam	164	16,44	2,48		
Seçimin doğruluğu	4 yıl ve altı (1)	54	11,04	2,05	2,20	0,114
	5-9yıl (2)	44	11,77	2,62		
	10 yıl ve üzeri (3)	66	11,85	2,14		
	Toplam	164	11,56	2,27		
Eğitimin yeterliliği	4 yıl ve altı (1)	54	10,83	2,08	0,91	0,444
	5-9yıl (2)	44	10,61	2,76		
	10 yıl ve üzeri (3)	66	11,20	2,11		
	Toplam	164	10,92	2,29		
Kariyer planlama toplam	4 yıl ve altı (1)	54	88,54	10,47	2,75	0,067
	5-9yıl (2)	44	91,52	13,96		
	10 yıl ve üzeri (3)	66	93,65	11,48		
	Toplam	164	91,40	12,02		

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yaşı kategorisine göre kariyer farkındalığı alt boyutu hariç diğer boyutlar ve toplam puanları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Okuduğu Bölüme Göre Kariyer Planlaması

Ölçek ve boyutları	Bölüm	n	Ortalama	S.S.	F/LSD	p
Kariyer farkındalığı	Beden eğitimi ve spor (1)	26	36,12	5,42	3,06 3>2	0,030*
	Antrenörlük (2)	40	36,20	5,06		
	Spor yöneticiliği (3)	61	37,80	4,19		
	Rekreasyon (4)	37	34,84	5,06		
Mesleki farkındalık	Beden eğitimi ve spor (1)	26	14,96	3,70	1,74	0,162
	Antrenörlük (2)	40	16,28	3,03		
	Spor yöneticiliği (3)	61	16,39	2,35		
	Rekreasyon (4)	37	15,78	2,72		
Kariyere yönelik inanç	Beden eğitimi ve spor (1)	26	16,27	2,66	2,13	0,098
	Antrenörlük (2)	40	16,93	2,44		
	Spor yöneticiliği (3)	61	16,69	2,30		
	Rekreasyon (4)	37	15,62	2,58		
Seçimin doğruluğu	Beden eğitimi ve spor (1)	26	11,92	2,12	0,36	0,779
	Antrenörlük (2)	40	11,50	2,12		
	Spor yöneticiliği (3)	61	11,59	2,66		
	Rekreasyon (4)	37	11,32	1,81		
Eğitimin yeterliliği	Beden eğitimi ve spor (1)	26	11,50	2,34	3,33 1,2<3,4	0,021*
	Antrenörlük (2)	40	11,65	2,33		
	Spor yöneticiliği (3)	61	10,52	2,39		
	Rekreasyon (4)	37	10,38	1,80		
Kariyer planlama toplam	Beden eğitimi ve spor (1)	26	90,77	12,91	1,54	0,206
	Antrenörlük (2)	40	92,55	11,73		
	Spor yöneticiliği (3)	61	93,00	11,53		
	Rekreasyon (4)	37	87,95	12,23		

*p<0,05

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin okudukları bölüme göre kariyer farkındalığı ve eğitimin yeterliliği alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlar ve kariyer planlama ölçeği toplam puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada öğrencilerin aldıkları kariyer planlama puanları kadınlarda 88,50 (alınabilecek en yüksek puanın % 70,8'i) ve erkeklerde 93,66 (alınabilecek en yüksek puanın % 77,93'ü) olarak hesaplanmıştır. Bu alınan puanlar ölçek puanlamasına göre değerlendirildiğinde öğrencilerin iyi derecede kariyer planlamasına sahip oldukları söylenebilir. Kariyer planlamalarının iyi derecede olmasında aldıkları eğitimin rolü olduğu düşünülmektedir. Yılmaz ve Caz (2022) çalışmalarında spor bilimleri öğrencilerinde kariyer planlaması ile ilgili eğitim ve

panellere katılan öğrencilerin puanlarının eğitim ve panellere katılmayan öğrencilerden anlamlı derecede yüksek bulmuşlardır.

Bektemür ve ark. (2016) çalışmalarında kariyer yönetiminin cinsiyete göre değişmediğini belirtmişlerdir. Çavuş ve Kaya (2015), cinsiyet ile kariyer yapma isteği arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuşlardır. Yavuz (2020); Uslu (2015), Demirbanka (2017), Çatır ve Karaçor (2016) ve Koçer (2019) çalışmalarında öğrencilerin cinsiyetleri ile kariyer planlamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemediğini belirtmişlerdir. Yılmaz ve Caz (2022) çalışmalarında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde cinsiyete göre kariyer planlamasının toplam ölçekte değişmediğini tespit etmiştir. Eğitim yeterliliği alt boyutunda ise erkeklerin anlamlı şekilde puanlarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kariyer farkındalığı, seçimin doğruluğu alt boyutları ve kariyer planlama ölçeği toplam puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin puanları kadın öğrencilerden daha yüksektir. Bu bulgular, erkek üniversite öğrencilerinin kadın öğrencilere göre kendilerini daha fazla geliştirebilecekleri, bilgi ve becerilerini arttırabilecekleri, isteklerine ve yeteneklerine uygun ulaşılabilir kariyer fırsatlarını da değerlendirmeye daha eğilimli olduklarını düşündürmektedir (Güldü ve Kart, 2017).

Bektemür ve ark. (2016) hemşirelerde kariyer yönetiminin etkinliği ile yaş arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu belirtmişlerdir. Ertekin (2021) çalışmasında genç bireylerin kariyer planlama tutumları arasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Avcı ve Aysu (2020), kariyer planlama ve yaş ortalamaları arasında anlamlı bir etkileşimin olmadığını tespit etmiştir. Koçer (2019), öğrencilerin yaş dağılımının kariyer planlaması üzerine anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ifade etmiştir. Bu çalışmada da spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaş kategorisine göre alt boyutlar ve toplam puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Yine spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yaşı kategorisine göre kariyer farkındalığı alt boyutu hariç diğer boyutlar ve toplam puanları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Ama öğrencilerin spor yaşı arttıkça kariyer farkındalık puanları da yükselmiştir. Yılmaz ve Caz (2022) çalışmalarında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre kariyer planlamasının toplam ölçek puanında değişmediğini tespit edilmişlerdir. Mesleki yeterlilik alt boyutunda ise antrenörlük bölümü öğrencilerinin puanlarının beden eğitimi ve spor bölümü ile spor yöneticiliği bölümünden yüksek olduğu belirtilmiştir. Yine beden eğitimi ve spor bölümü öğrencileri spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinden anlamlı şekilde yüksek puan almıştır. Bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin okudukları bölüme göre kariyer farkındalığı ve eğitimin yeterliliği alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$), diğer alt boyutlar ve kariyer planlama ölçeği toplam puanları

arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Araştırmada kariyer farkındalığı spor yöneticiliği bölümündeki öğrenciler ile rekreasyon bölümündeki öğrenciler arasında farklılık göstermiştir. Bu durum öğrencilerin kişisel özelliklerinden veya aldıkları derslerdeki farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Eğitimin yeterliliği boyutunda ise beden eğitimi ve spor bölümü ile antrenörlük bölümü öğrencilerinin puanları spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümü öğrencilerinden anlamlı derecede yüksektir.

Sonuç olarak, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer planlamaları iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer planlamaları cinsiyete göre değişirken yaş kategorisine göre değişmemiştir. Bölümlere göre kariyer planlama alt boyutlarında farklılık görülmüştür. Bu çalışmanın daha fazla sayıda spor bilimleri öğrencisi ile diğer fakülte öğrencileri karşılaştırılarak daha fazla kişisel parametreye göre benzerlik veya farklılıkların incelenmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Aktaş, Ö., Büyüктаş, B., Gülle, M., & Yıldız, M. (2020). Covid-19 virüsünden kaynaklanan izolasyon günlerinde spor bilimleri öğrencilerinin uzaktan eğitime karşı tutumları. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-9.
- Araç Ilgar, E., ve Cihan, B. B. (2019). Spor yöneticiliği programlarında öğrenim gören öğrencilerin sektörel beklenti, mesleki belirsizlik ve gelecek kaygılarının incelenmesi: Fenomonolojik bir çözümleme. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 81-92.
- Avcı, P., Aysu, S. (2020). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Kariyer Planlama ve İşe Motivasyon Algılarının Belirlenmesi. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E Dergisi*. Özel sayı, 298-318
- Bektemür, G., Demiray, S. & Özdemir Ürkmez, D. (2016). Hemşirelerin Kariyer Planlaması: Bir Eğitim ve Araştırma Hastanesi Örneği. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 32(1), 7-13.
- Bingöl, U., ve Çakır, Y. N. (2021). Impact of Future Expectations on Career Planning Attitudes' of Professional Esports Athletes. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 19(39), 203-224.
- Bozyiğit, E., ve Gökbaraz, N. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde kariyer stresinin belirleyicileri. *Journal of Computer and Education Research*, 8(15), 181-200.
- Çakto, P., ve Görgüt, İ. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Süreçlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 69-80.
- Çatır, O. & Karaçor, M. (2016). İnsan Kaynaklarında Kariyer Planlama: Turizm Öğrencileri Üzerinde Bir Alan Araştırması. *Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1, 201-220.
- Çavuş, Ş. & Kaya, A. (2015). Turizm Lisans Eğitimi Alan Öğrencilerin Kariyer Planları ve Turizm Sektörüne Yönelik Tutumu. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 101-117.
- Demirbanka, M. (2017). Örgütsel Sosyalleşme ve Kariyer Planlaması Arasındaki İlişki: Bankacılık Sektöründe Bir Alan Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi. Kahramanmaraş.
- Devecioğlu, S., ve Karakaya, Y. E. (2011). Türkiye’de spor eğitimi sektörünün görünümü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 626-654.
- Güldü, Ö. & Kart, M. E. (2017). Kariyer Planlama Sürecinde Kariyer Engelleri ve Kariyer Geleceği Algılarının Rolü. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 72(2), 377-400.

- Gülle, M., Aktaş, Ö., & Büyüктаş, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin farklı değişkenler açısından takım özdeşleşme ve karşıt görüşe saygı düzeylerinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 53-60.
- Gür, Y., & Karaoglan, M. F. (2022). Comparison of the Effect of Life Skills Education and Acceptance and Commitment on Happiness and Responsibility of Physical Education Students. *African Educational Research Journal*, 10.
- Kartal, A. (2021). The Effect of Corona Virus Related Anxiety of Students at Faculty of Sports Science on Their Physical Activity Levels. *Educational Research and Reviews*, 16(4), 118-124.
- Kartal, A., Kartal, R., & İrez, G. B. (2016). Futbolcuların oynadıkları mevkilere göre bazı motorik özelliklerinin karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 55-62.
- Koçer, G. (2019). Gençlik ve Spor Bakanlığı'nda Görev Yapan Uzmanların Birey-Örgüt Uyumluluğu ile Bireysel Kariyer Planlamaları Arasındaki ilişkilerin Farklı Değişkenler Açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi. Manisa.
- Kartal, R. (2016). Comparison of Speed, Agility, Anaerobic Strength and Anthropometric Characteristics in Male Football and Futsal Players. *Journal of Education and Training Studies*, 4(7), 47-53.
- Mutlu, T. O., Öntürk, Y., Zorba, E., Karafil, A. Y., Yıldız, M., & Kartal, R. (2016). Tenis sporu ile uğraşan üniversite öğrencilerinin bazı batıl inanç ve davranışlarının incelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 6(1), 317-330.
- Şahin, N., Yildirim, A., & Yılmaz, T. (2025). Niveles de empatía de los estudiantes de educación física y deportes. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 11(3), 1-15.
- Taşlıyan, M., Arı, Ü. N. & Duzman, B. (2011). İnsan Kaynakları Yönetiminde Kariyer Planlama ve Kariyer Yönetimi: İİBF Öğrencileri Üzerinde Bir Alan Araştırması. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 231-241.
- Uslu, B. (2015). Lisansüstü Eğitim Gören Öğrencilerde Kişisel Başarı ile Bireysel Kariyer Planlama Arasındaki Etkileşim: Bir Vakıf Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Türk Hava Kurumu Üniversitesi. Ankara.
- Ünlü, H., Aktaş, Ö., & Büyüктаş, B. (2021). Spor bilimleri öğrencilerinin uzaktan eğitime yönelik tutum ve görüşlerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 294-306.
- Yavuz E. S. (2020). Career Planning Levels: A Study on Students of Physical Education and Sports School, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, Vol: 5, Issue: 11, pp. (596- 630).

- Yavuz E. S., Eroğlu E. (2020). Career Planning Scale of Students Studied in Sports Sciences (CPS): Validity and Reliability Study, *International Journal of Progressive Education*, 16(3);123-131. DOI: 10.29329/ijpe.2020.248.9
- Yazıcı, Y., & İmamoglu, O. (2024). Determining the leadership orientations of sports sciences faculty students and examining their relationships with their personality traits. *Journal of ROL Sport Sciences* 5 (1), 176-192.URL: <https://roljournal.com/>
- Yıldırım, A., & Yılmaz, T. (2025). Su Topu Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 55–64.
- Yılmaz K., Caz C. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer Planlamaları ile İş Bulma Kaygıları Arasındaki İlişki, *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*: 5(1): 39-52. <http://dergipark.gov.tr/comusbd>
- Yılmaz, O., & Kartal, R. (2022). Tenis sporunda ailenin rolü ve önemi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 277-286.

ERKEK SPORCULARIN LİDERLİK DAVRANIŞLARININ ARAŞTIRILMASI

Muhammet Hakan MAYDA¹, Reşat KARTAL²

Giriş

Futbol, takım oyunları içerisinde en yaygın ve stratejik sporlardan biridir. Günümüzde yalnızca fiziksel ve zihinsel olarak üst düzeyde hazırlanan sporcuların başarılı olması yeterli görülmemektedir. Takım sporlarında başarıya ulaşabilmek için sporcuların bireysel yetkinliklerinin yanında, etkili liderlik özelliklerine de sahip olmaları gerektiği düşünülmektedir. Bu bağlamda, fiziksel ve mental hazırlığın yanı sıra; liderlik becerileri, öz motivasyon, stres yönetimi, baskı altında doğru karar verebilme, iletişim dili kullanımı ve takım arkadaşları üzerinde pozitif etki yaratabilme gibi unsurların da önemli olduğu vurgulanmaktadır (Karayol, 2013). Lider, bir grubun hedeflerine ulaşmasını sağlamak adına onları yönlendiren, takip eden ve hareketlerine yön verilen kişidir (Koçel, 2001). Etkili bir lider, örgüt üyelerini motive ederek onların başarıya katkı sunmalarını sağlayabilen kişidir (Tanrıku, 2004). Bu anlamda liderlik, yalnızca yön verme değil; aynı zamanda ikna kabiliyetiyle, belirli bir strateji dahilinde bireyleri duygusal, zihinsel ve fiziksel açıdan etkileyebilme sanatıdır (Donuk, 2007). Zel (2001), liderliği belirli amaçlar doğrultusunda insanları harekete geçirebilme bilgi ve yeteneklerinin toplamı olarak tanımlarken, Koçel (2001), liderliğin bir süreci ifade ettiğini, bu sürecin ise başkalarının faaliyetlerini etkileme ve yönlendirme üzerine kurulu olduğunu belirtmiştir. Başka bir yaklaşıma göre liderlik, bireyin karizma, zeka ve beceri gibi açılardan grup üyelerine üstünlük sağlamasıyla tanımlanabilir (Erdem & Dikici, 2009). Usal'a (1995) göre ise lider, başkalarını belirli hedeflere yönlendiren ve bireysel çabaları koordine ederek grup üzerinde etkili olan kişidir.

Spor takımları, örgütsel yapı bakımından diğer organizasyonlardan bazı yönleriyle ayrılmaktadır. Chelladurai (1980), spor takımlarının yapılarını diğer kurumlardan ayıran temel unsurların; sistematik kurallar, pozisyonlara dayalı ilişkiler ve başarıyı net biçimde ölçen kayıtlar olduğunu belirtmektedir. Takım sporlarında başarılı olabilmek için bireylerin aynı hedef doğrultusunda uyum içerisinde hareket etmesi,

¹ Doç. Dr.; Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hakan.mayda@kilis.edu.tr,
ORDIC No: 0000-0002-7062-3284

² Prof. Dr.; Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, resat.kartal@kilis.edu.tr,
ORDIC No: 0000-0001-7302-1919

takım ruhunu paylaşması ve iş birliği bilincine sahip olması önem arz eder. Bu çerçevede, takım sporları bireylere sadece fiziksel gelişim değil; aynı zamanda sosyal dayanışma, birlikte hareket etme becerisi ve kişilik gelişimi gibi kazanımlar da sağlar. Liderlik kavramı, spor bağlamında yalnızca antrenörleri veya takım kaptanlarını değil; kulüp yöneticileri ve spor örgütlerinin diğer yöneticilerini de kapsayan çok yönlü bir yapıya sahiptir (Karayol, 2013). Nitekim beden eğitimi ve spor camiasında lider olarak tanımlanabilecek antrenörler, sporcular, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin farklı özellikleri ilgili literatürde daima araştırma konusu olmuştur (Yıldız ve ark., 2021; Karakoç ve ark., 2021; Gür ve Alataş, 2022; Aktaş, Karaoğlu ve Ünlü, 2023; Canikli, Akyol ve Kartal, 2023).

Ceylan'a (1997) göre etkili bir liderin temel nitelikleri arasında yönetme isteği, dürüstlük, doğruluk, özgüven, analiz yeteneği ve iş birliği becerisi yer almaktadır. Ancak bazı durumlarda gruptaki bazı bireyler liderlik niteliklerine sahip olmalarına rağmen lider pozisyonunda bulunmayabilirler (Zel, 2001). Sezgül (2010), liderliği; çalışanların ortak bir vizyona inançla bağlanmasını sağlayan sinerjik bir yönetim süreci olarak değerlendirmektedir. Bu bağlamda ideal liderler, takımlarına vizyon sunar ve bu vizyonun gerçekleştirilmesi için yapı, motivasyon ve destek unsurlarını sağlar. Dinç'e (2006) göre ise antrenörler, sporcular ve egzersiz uzmanları, başarıya ulaşmak amacıyla sporcuların azami çaba göstermelerini sağlayan liderlerdir. Her bir sporcunun bireysel performansı, takım başarısına doğrudan katkı sunar.

Liderlik, bireylerin ve grupların potansiyellerini açığa çıkararak onları hedefe yönlendirme sürecidir (Erdem & Dikici, 2009; Can, 2006). Sporda liderlik ise, hem kişisel hem de teknik yeterliliklerin ustalıklı sergilenmesini gerektirir. Özellikle farklı özelliklere sahip bireylerin yer aldığı takımlarda, tüm üyeleri ortak amaçlar etrafında birleştirmek ve davranışlarını etkileyebilmek, liderlik açısından zorlu ama kritik bir görevdir (Koç, 1994). Bunun yanı sıra liderlik bireyin empati duygusunu ortaya koyarak diğer üyeler ile ortak payda da buluşmasını ve aynı zamanda özgüven düzeylerinin artması için onlara destek olmakta önemli bir özelliktir (Şahin ve ark., 2025; Yıldırım ve Yılmaz, 2025). Takım sporlarında başarı yalnızca sporcuların fiziksel yeterlilikleri ve teknik becerileriyle sınırlı değildir. Günümüz spor anlayışında, özellikle üst düzey rekabet ortamlarında, takım içi dinamikleri şekillendiren psikososyal faktörlerin rolü giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu faktörlerin başında ise liderlik gelmektedir. Liderlik, sadece antrenörlerin yönetsel yeterliliğiyle değil, aynı zamanda sporcuların birbirleriyle olan etkileşimlerinde ortaya çıkan biçimsel ya da biçimsel olmayan liderlik pratikleriyle de ilişkilidir. Takım içerisinde etkili liderliğin varlığı, sporcuların motivasyon düzeylerini, takım içi iletişimi, karar alma süreçlerini, stresle başa çıkma yetilerini ve kolektif başarıyı doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda, liderlik sadece yön gösterme değil; aynı zamanda vizyon

oluşturma, takım ruhunu güçlendirme ve bireysel potansiyelleri takımın ortak hedefleri doğrultusunda harekete geçirme sürecidir (Erdem ve Dikici, 2009; Karayel, 2013; Sezgöl, 2010; Tanrikulu, 2004). Spor psikolojisi ve yönetimi açısından liderlik olgusunun derinlemesine incelenmesi ve özellikle takım sporları bağlamında etkileşiminin ortaya konulması hem akademik hem de uygulamalı spor bilimi çalışmaları açısından önemli bir gereklilik haline gelmiştir. Liderlik olgusunun sadece yönetsel değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik yönleriyle de ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Bu araştırma, üniversitelerde spor eğitimi alan erkek amatör futbolcuların liderlik davranışlarının yaş, spor yapma süresi, kaptanlık deneyimi ve gelir durumu gibi demografik değişkenlerle ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır.

Yöntem

Katılımcılar: Araştırmanın örneklemini Samsun, Tokat ve Amasya illerinde amatör kümelerde futbol oynayan ve üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümleri) erkek futbolcular oluşturmuştur. Bu çalışmada toplam 200 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Takım Liderlik Ölçeği: Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen spor için liderlik ölçeği, Toros ve Tiryaki tarafından 2006 yılında Türk antrenörleri için uyarlanan "Spor İçin Liderlik Ölçeği", takım sporları bağlamında sporculara yönelik hale getirilerek yeniden yapılandırılmıştır. Bu uyarlama sürecinde, antrenörler için hazırlanmış olan maddeler sporcular için uygun soru biçimlerine dönüştürülmüş ve böylece "Takım Liderliği Ölçeği" geliştirilmiştir. (Karayol, 2013).

Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 27.00 paket programında yapılmıştır. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir ($p>0,05$). Verilerin analizinde istatistiki yöntem olarak bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Erkek Amatör Futbolcuların Yaş Değişkenine Göre Liderlik Puanları

Değişken	n	Ortalama	S.S.	t	p
17-20 yaş	110	33,73	7,38	1,05	0,056
21-30 yaş	90	31,72	7,18		

$p>0,05$

Erkek amatör futbolcuların yaş değişkenine göre liderlik puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 2: Erkek Amatör Futbolcuların Gelir Düzeyine Göre Liderlik Puanı

Gelir	n	Ortalama	S.S.	F/LSD	p
Düşük(1)	90	35,56	7,95	6,98 3<1,2	0,012*
Orta (2)	80	33,45	7,03		
Yüksek (3)	30	27,34	7,31		
Total	200	32,93	8,33		

* $p<0,05$

Gelir düzeyine göre liderlik puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3: Amatör Futbolcularda Spor Yapma Yılına Göre Liderlik Puanı

Spor yılı	n	Ortalama	S.S.	F	p
1-4	50	31,48	7,28	1,97	0,65
5-8	80	34,19	9,47		
9 ve daha fazla	70	34,68	7,12		
Total	200	32,94	8,33		

$p>0,05$

Amatör futbolcularda spor yapma yılına göre liderlik puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4: Amatör Erkek Futbolcularda Kaptan Olarak Görev Yapma Durumuna Göre Liderlik Puanları

Görev durum	n	Ortalama	S.S.	t	p
Kaptan olarak görev yapanlar	92	33,94	8,11	1,19	0,078
Kaptan olarak görev yapmayanlar	108	31,78	8,20		

Kaptan olarak görev yapma durumuna göre liderlik puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Liderliğe ilişkin bilgi, takım oluşturma becerisi, yaratıcılık gibi bazı kişisel özelliklerin doğuştan gelen nitelikler olabileceği kadar, eğitim ve deneyim yoluyla da geliştirilebileceği bilinmektedir (Yıldız, 2002). Özellikle spor bağlamında bireylerin liderlik davranışlarını şekillendiren unsurlar arasında yaş, cinsiyet, spor branşı, eğitim düzeyi ve lisanslı sporcu olma durumu gibi demografik ve mesleki değişkenlerin

etkisi uzun süredir tartışma konusudur. Solmaz ve Aydın (2005), beden eğitimi ve spor öğretmenleri adayları üzerinde yaptıkları çalışmalarında; cinsiyet, yaş, akademik başarı, lisanslı sporcu olma ve branş gibi değişkenlerin liderlik davranışları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığını rapor etmişlerdir. Benzer şekilde Karayol (2013) tarafından yürütülen çalışmada da, erkek futbolculardan oluşan takım liderlerinin yaş gruplarına göre liderlik davranış puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Araştırmada, 17–20 yaş grubundaki futbolcuların ortalama liderlik puanı 33,73 iken, 21–30 yaş grubundaki futbolcuların puanı 31,72 olarak saptanmıştır. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Her iki çalışmanın bulguları birlikte değerlendirildiğinde, liderlik özelliklerinin belirlenmesinde yaş gibi demografik faktörlerin tek başına belirleyici olmayabileceği anlaşılmaktadır. Elde edilen benzer sonuçlar; çalışmalarda yer alan futbolcuların yaş aralıklarının birbirine oldukça yakın olmasından, katılımcıların çoğunlukla amatör düzeyde spor yapmalarından ya da benzer spor eğitimi geçmişine sahip olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Bu durum, liderlik özelliklerinin yalnızca yaş faktörüne bağlı olarak gelişmediğini, bunun yerine deneyim süresi, oynanan lig seviyesi, profesyonellik derecesi ve takım içi rol gibi değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Nitekim liderlik gelişimi, yalnızca kronolojik yaşla değil; spor yaşamı süresince kazanılan sorumluluklar, karşılaşılan zorluklar ve sosyal etkileşim süreçleriyle doğrudan ilişkilidir (Yıldız, 2002). Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmalarda profesyonel düzeyde oynayan, daha geniş yaş aralıklarını kapsayan örneklem grupları ile karşılaştırmalı analizlerin yapılması; liderlik davranışlarının gelişimi üzerine daha derinlemesine sonuçlara ulaşılmasını mümkün kılabilir.

Karayol'un (2013) çalışmasında, erkek takım sporu liderlerinin aylık gelir düzeylerine göre liderlik davranış puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ancak bu çalışmanın bulguları ile karşılaştırıldığında, mevcut araştırmada gelir düzeyine göre liderlik puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Özellikle yüksek gelir grubunda yer alan sporcuların liderlik puanlarının, orta ve düşük gelirli gruplara göre daha düşük bulunması dikkat çekicidir. Bu bulgu, liderlik davranışlarının yalnızca ekonomik refah düzeyine bağlı olarak gelişmediğini, hatta amatör futbol bağlamında yüksek gelir düzeyinin liderlik özelliklerini olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Yüksek gelir düzeyindeki sporcuların, takım içi sorumluluk alma, grup dinamiklerine duyarlılık gösterme ya da kolektif hedeflere yönelme gibi liderlikle ilişkili davranışlara daha az eğilim gösterebilecekleri değerlendirilebilir. Özellikle amatör düzeyde oynanan sporlarda, yüksek gelir düzeyi spora olan bağlılık, motivasyon veya aidiyet duygusu üzerinde zayıflatıcı bir etki yaratabilir. Bu durum, liderlik rollerinin benimsenmesini ve etkili şekilde sergilenmesini sınırlandırabilir. Öte yandan, orta ve düşük gelir düzeyine sahip sporcuların liderlik puanlarının daha yüksek çıkması; bu bireylerin takımla daha

fazla özdeşleşmeleri, sosyal etkileşimlerde daha aktif rol üstlenmeleri veya liderlik davranışlarını sergilemeye daha istekli olmalarıyla açıklanabilir.

Karayol'un (2013) araştırmasında, erkek takım sporcularının sporla uğraştıkları yıl sayısına göre liderlik davranış puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Benzer şekilde, bu çalışmada da amatör futbolcuların spor yapma sürelerine göre liderlik puanları incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Elde edilen bulgulara göre; 1–4 yıl arası spor yapan futbolcuların ortalama liderlik puanı 31,48; 5–8 yıl arası spor yapanların 34,19 ve 9 yıl üzeri deneyime sahip olanların ise 34,68 olarak belirlenmiştir. Liderlik puanlarında deneyim yılına bağlı olarak hafif bir artış gözlenirse de, bu artış istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu sonuçlar, erkek amatör futbolcuların sporla ilgilenme süresinin liderlik becerilerini geliştirme üzerinde tek başına yeterli bir etki yaratmadığını ortaya koymaktadır. Sporcuların deneyim süresi arttıkça liderlik davranışlarında gelişim beklenmesi doğaldır; ancak bu beklentinin gerçekleşmemesi, liderlik yetkinliklerinin yalnızca deneyimle değil, aynı zamanda sistematik eğitim, mentörlük, takım içi rol paylaşımı ve bireysel farkındalık gibi diğer faktörlerle de desteklenmesi gerektiğini göstermektedir. Bununla birlikte, söz konusu bulgular amatör futbol düzeyinde elde edilmiş olup, bu düzeyde liderlik gelişimini destekleyecek yapısal ve pedagojik uygulamaların sınırlı olması da önemli bir etkidir. Amatör kulüplerde sporculara liderlik kazandırmaya yönelik sistematik programların olmaması, yıllar içerisinde elde edilen deneyimin liderlik davranışlarına dönüşmesini engellemiş olabilir. Bu bağlamda, sporcuların sahadaki varlık süreleri artmakta; ancak bu süre nitelikli liderlik becerileriyle desteklenmediği için davranışsal dönüşüm sağlanamamaktadır.

İpinmoranti (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, spor branşının antrenörlerin liderlik davranışları üzerinde belirleyici bir etkisi olup olmadığı araştırılmış ve takım sporları ile bireysel sporlar arasında liderlik davranışları açısından önemli bir farklılık tespit edilmemiştir (Türksoy, 2010). Benzer şekilde, Karayol'un (2013) erkek takım sporu liderleriyle yürüttüğü çalışmada da, sporcuların kaptanlık yapma durumları ile liderlik davranış puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Söz konusu çalışmada, kaptanlık yapmış olan katılımcıların ortalama liderlik puanı 33,94; kaptanlık yapmamış olanların ise 31,78 olarak belirlenmiştir. Her ne kadar kaptanlık deneyimi olan bireylerin puan ortalamaları daha yüksek olsa da, bu fark anlamlı düzeye ulaşamamıştır. Bu durum, sporcularda liderlik davranışlarının yalnızca kaptanlık pozisyonuna sahip olmakla doğrudan gelişmediğini göstermektedir. Takım kaptanlığı, teorik olarak liderlik rol ve sorumluluğunu beraberinde getirir de, bu rolün ne kadar süreyle, hangi koşullarda ve ne düzeyde etkili şekilde yürütüldüğü gibi nitelikler dikkate alınmadığında, liderlik puanları üze-

rinde belirgin bir etki yaratması beklenmeyebilir. Bu bağlamda, kaptanlık yapma süresi, kaptanlık sırasında alınan eğitimler, takım içi liderlik rolleri ve takım arkadaşlarıyla olan etkileşim gibi faktörlerin ölçülmemesi, anlamlı sonuçlara ulaşılmasını engellemiş olabilir. Ayrıca, kaptanlık görevinin şekli (sembolik ya da aktif rol alma), takım dinamikleri ve antrenörün kaptana verdiği yetki düzeyi gibi etkenler de kaptanlık deneyiminin liderlik davranışlarına yansıma düzeyini etkileyebilir. Mevcut çalışmada, kaptan olarak görev yapma süresi ya da görev yoğunluğu gibi nitel verilerin eksikliği, kaptanlık statüsünün liderlik gelişimi üzerindeki etkisinin tam olarak anlaşılmasını sınırlandırmaktadır. Kaptan, takımın başarısını kendi bireysel ihtiyaçlarının önünde tutmalı ve takım arkadaşlarının refahı ve iyi oluşlarıyla yakından ilgilenmelidir. Bununla birlikte, bazı durumlarda kaptanlık görevi, liderlik yeterliliğinden çok popülerliğe dayalı olarak verilmiş olabilir. Bu da kaptanlık pozisyonunun etkisini sınırlayabilir. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, antrenörler ve spor yöneticileri gibi spor alanında görev yapan bireyler, bir grubu ortak bir amaç doğrultusunda yönlendirme işleviyle doğal liderlik rolleri üstlenmektedirler (Atar ve Özbek, 2009). Ancak bu çalışmada, liderlik özelliklerine ilişkin puanların (gelir düzeyi dışında) değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermemesi, sporcuların aldıkları spor eğitiminin içeriği ve niteliğiyle de ilişkili olabilir. Çalışma bulguları, demografik faktörlerin liderlik gelişimi üzerinde belirleyici olmayabileceğini göstermektedir. Futbolun bir takım sporu olması ve mevcut çalışmada demografik değişkenlere dayalı anlamlı farklılıkların ortaya çıkmaması, literatürle örtüşmektedir. Liderlik gelişiminin yalnızca bireysel özellikler veya sosyoekonomik değişkenlerle değil, sistematik liderlik eğitimi, sosyal rol modellemeleri, takım içi etkileşimler ve motivasyonel unsurlarla ilişkili olduğu söylenebilir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, bu tür psikososyal değişkenlerin daha derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak, üniversitelerde spor eğitimi alan erkek amatör futbolcuların yaş, spor yapma süresi ve kaptanlık yapma durumlarına göre liderlik özelliklerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durumun, katılımcıların benzer yaş gruplarında yer almaları ve ortak bir spor eğitimi sürecinden geçmiş olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Spor eğitiminin liderlik becerilerini geliştirme potansiyeli göz önüne alındığında, bu tür eğitimlerin yalnızca spor bilimleri öğrencileriyle sınırlı kalmayıp, spor eğitimi almayan üniversite öğrencilerine de bir gelişim fırsatı olarak sunulması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Aktaş, Ö., Karaoğlu, M. F., & Ünlü, H. (2023). The Effect of Trainers' Pedagogical Competencies on Emotion Regulation: A Study on Young Judo Athletes. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 435-447.
- Atar, E., & Özbek, O. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik davranışları. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 51-59.
- Can, N. (2006). Öğretmen liderliği ve engelleri. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2, 137-161.
- Canikli, N., Akyol, G., & Kartal, A. (2023). Anksiyete düzeyi ve öfke-öfke ifade tarzı: Profesyonel futbolcular üzerine bir araştırma. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(3), 401-418.
- Ceylan, A. (1997). Liderliğe kuramsal yaklaşımlar. 21. Yüzyılda Liderlik Sempozyumu, İstanbul: Deniz Harp Okulu Yayını.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimension of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 34-45.
- Çar, B. (2013). *Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik özelliklerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dinç, S. (2006). *Doğa sporları etkinliklerine ilişkin liderlik ölçeğinin geliştirilmesi* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Donuk, B. (2007). *Liderlik ve spor* (s. 51). Ötüken Yayıncılık.
- Erdem, O., & Dikici, M. (2009). Liderlik ve kurum kültürü etkileşimi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(29), 198-213.
- Gür, Y., & Alataş, M. (2022). Engelli sporcu antrenörlerinin bilinçli farkındalık seviyelerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(1), 57-62.
- Karakoç, B., Karakoç, Ö., Aktaş, Ö., & Arslan, M. (2021). Investigation of Burnout Levels of Physical Education and Sports Teachers during COVID-19 Period. *Journal of Educational Issues*, 7(2), 159-177.
- Karayol, M. (2013). *Takım sporları ve doğa sporları yapan erkek sporcuların liderlik özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koç, S. (1994). *Spor psikolojisine giriş*. Saray Kitapevleri.
- Koçel, T. (2001). *İşletme yöneticiliği*. Beta Yayınevi.
- Sezgül, İ. (2010). Liderlik ve etik: Geleneksel, modern ve postmodern liderlik tanımları bağlamında bir değerlendirme. *Toplum Bilimleri*, 4(7), 239-251.
- Solmaz, D. Y., & Aydın, G. (2005). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının liderlik özelliklerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 1077-1084. <https://www.sosyalarastirmalar.com>

- Şahin, N., Yildirim, A., & Yilmaz, T. (2025). Niveles de empatía de los estudiantes de educación física y deportes. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 11(3), 1–15.
- Tanrikulu, M. (2004). Liderlik ve örgütsel etkililik ilişkisi. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 53-65.
- Türksoy, A. (2010). *Futbolda liderlik ve antrenörlük*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Usal, A. (1995). *Davranış bilimleri*. Barış Yayınları.
- Yıldırım, A., & Yılmaz, T. (2025). Sekiz Haftalık Voleybol Antrenmanının Atılga-
lık ve Özgüven Düzeyleri Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi. *Düzce Üniver-
sitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 30-36.
- Yıldız, M. (2002). Liderlik yaklaşımları ve Türk kamu yönetiminde liderlik araştı-
rmaları. *Türk İdare Dergisi*, 74(435), 221-246.
- Yıldız, Ö., Aktaş, Ö., Yıldız, M., & Yıldırım, H. M. (2021). Sınıf Öğretmenlerinin
Beden Eğitimi Ve Oyun Dersine Yönelik Tutumları Ve Karşılaştıkları Prob-
lemlerin İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Dergisi*, 18(47), 233-251.
- Zel, U. (1995). *Liderin rehberlik rolü, bir model önerisi ve uygulama* (Basılmamış
yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

5. Bölüm

ANTİK OLİMPİYATLARIN DOĞUŞUNDA MITOLOJİ İLE TANRILARIN ROLLERİ VE GÜNÜMÜZ SPORLARINA YANSIMALARI

Übeyde GÜLNAR¹

GİRİŞ

Modern Çağın Olimpiyat Oyunlarının yaratılmasında olduğu gibi Sportif uygulamalar Antik Yunan kültüründe hem halkın oyunlarının düzenlenmesinde hem de onlara ilham veren mitlerde veya mitolojilerde mevcuttur. Mitoloji din veya halk kültüründe tanrıların, kahramanların, evrenin ve insanların yaratılışını konu alan sözlü ve yazılı efsane birikimidir. Mitolojik olayların temelini efsaneler oluşturur. Sporda efsane gereklidir. Oyunun oynanışında ve sunumunda spora özgü tarihi ve dramatik dönüşleri doldurur, spor metnine cazibe ve gerilim ekler. Birey kendisini sporun içerisinde olumsuz duygu ve düşüncelerden uzak tutarak gerçek performansını ortaya koyabilmek adına bu düşünce ile motive edebilir. Kişi kendisine bir metafor oluşturarak bu durumu olumsuz düşüncelerden uzaklaşabilir (Mendot ve ark.,2021; Murray,2014; Yılmaz ve Mayda, 2025; Gür ve Taşkın, 2022).

Modern Olimpiyatların tarihi 1896 yılına dayanmakla birlikte, M.Ö. 8. yüzyıl ile MS 4. yüzyıl arasında dört yılda bir düzenlenen antik Yunan Olimpiyat Oyunlarından ilham almıştır. Antik dönemde Yunan ve etkilediği milletler neredeyse 1200 yıl boyunca yarıştılar. Oyunlar antik Yunan şehri Olympia'da yapılıyordu ve sporlar arasında boks, koşu, güreş ve araba yarışı yer alıyordu (URL-3). Homeros'un destanları içerisinde (Milattan önce 1200 - 800 yılları) yarı efsanevi yaratıkla mücadele durumları vardır (Penjak ve Karnincic,2013; Yazıcı ve İmamoğlu,2023). Spor antik çağlardan itibaren her dönemde etkisini değişik derecelerde göstermiştir. Antik Yunan Olimpiyat oyunları Yunanistan'da dini ritüellerle birleştirilmiş bir spor gösterisi ve kutlaması idi (Doğan ve İmamoğlu, 2020). Sportif yarışmalarda galip gelenlerin Tanrıların yardım etmesi ile bu başarıyı kazandıkları düşünülürdü (Bıyık ve Yazıcı,2023). Antik dönemlerdeki bazı sporcular galip gelmeleriyle Tanrı rolünde mitolojilere yansımış olabilir. İnsanların tarih boyunca bir üst güce inandıkları ve onu memnun etmek, ona yaklaşmak için mücadelelerde

¹ Dr. Öğr. Üyesi.; Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ubeydegulnar@kilis.edu.tr, ORDIC No: 0000-0003-1182-2598

bulunmuşlardır (Doğan ve İmamoğlu,2023). Mitolojik spor sporun işaretlerini ve dilini işlettiği için yalnızca semiyotik alan çerçevesinde var olur. Çok çeşitli spor ve spor yarışmalarına rağmen, herhangi bir metin, ortak mitolojik konuları ifade eden birden çok gruba indirgenebilir (Yuruevich,2018). Mitler için, doğanın kişileştirilmesinden, doğal olayların kişileştirilmesinden, tarihsel olayların doğru veya abartılı anlatımlarına ve mevcut ritüellerin açıklamalarına kadar uzanan çeşitli durumlardan bahsedilir (Sathyanarayana ve Vaidyanatha,2016).

Olimpiyat Oyunlarının başlangıcına ilişkin en eski efsane Idaios Daktylos Herakles'in efsanesidir. Diğer efsanelere göre insanlığın atası Zeus, tanrıların tahtı için verdiği mücadelede Kronos'la savaşmış ve onu yenmiştir. Son olarak ünlü yarı tanrı Herakles'ten bahsediliyor. Olympia'da Zeus onuruna oyunlar düzenledi, çünkü Zeus, Augeas'a karşı savaşa gittiğinde Elis'i fethetmesinde yardım etmişti (URL-3). Olimpiya'daki Zeus Tapınağı'nda bulunan devasa altın ve fildişi heykel, Antik Dünyanın Yedi Harikası arasında yer alıyordu. Bu heykel, oyunların dini anlamını vurguluyordu. Her dört yılda bir Yunan mitolojisinin (MÖ 776 ve MS 395 arasında) Zeus'un onuruna düzenlenen Olimpiyat Oyunları Yunanistan'ın dört bir yanından insanları cezp etmiştir (Şener ve Durmaz, 2021). Olimpiyat Oyunları ve günümüz modern sporun özü, Batı dünyasında yaygın olan Yahudi-Hıristiyan kültürü ve Yunan mitolojilerinden alınan temel mitlerin etkisiyle kurulmuştur (Mendot ve ark.,2021). Yunan mitolojisinde insan, Prometheus veya Tanrılar tarafından tanrısalığın suretinde şekillendirilmiş insan kullanılarak yaratılır. Spor faaliyetinin temelleri ilahi kökenlere sahip bir beden olarak ortaya çıkar (Raphaël ve Thierry,2011).

Bu çalışmada antik yunanda olimpiyatların doğuşunda mitoloji ve tanrılarının rolleri ve günümüz sporlarına yansımaları araştırılmıştır

Olimpiyatları mitolojik Kökeni: Olimpiyat Oyunları'nın kökeni, Yunan mitolojisine dayanır. Efsaneye göre, bu oyunlar Zeus'un babası Kronos'u mağlup etmesi ve Olimpiya'da zaferini kutlaması anısına başlamıştır. Başka bir efsaneye göre, Herakles (Herkül) bu oyunları başlatmıştır. Yunan Mitolojisinde ilk oyunların daha Zeus ve dünyada babası Knossos'un hüküm sürdüğü yıllarda başladığına inanılır (Ermiş ve ark.,2023). Zeus'un onuruna yaratılan Olympia Oyunları ile ilgili efsanelere göre Pausanias daha önce mitolojik zamanlarda Herakles tarafından ortaya çıkarıldığı sanılır. Aslında oyunların İphitos tarafından Milatan önce 876'da kurulduğu da düşünülür (Golden, 2004). Daha sonra Korint'te, Nemea'da ve Delphi'de başka oyunlar kuruldu (Raphaël ve Thierry, 2011). Yunan sportif yarışmalarının çoğu dini bayramlar bağlamında gerçekleştirildiler. Kurbanlar, kutsal olaylar ve ateşkesler, katılımcıları ve yetkilileri, yarışmaların yapıldığı kutsal alanlara götürdü ve sporcular tanrı veya tanrıçalarına yemin edip dua ettiler (Christesen, 2007). Olimpiyatlara sadece Yunan şehir devletlerinden gelen erkekler

katılabilirdi. Kadınların katılması veya oyunları izlemesi yasaktı. Tüm sporcuların yarışmaya katılmadan önce 10 ay boyunca eğitim alması zorunluydu. Herakles, Hermes, Apollon ve bazen Eros'un hepsi gymnasium'da mabetleri olan oyun ve sporun yanı sıra zeka (Apollo, Hermes) ve fiziksel mükemmelliğin tanrıları olarak kabul edilen tanrılarıdır. Diğer rollerin yanı sıra Hermes, spor ve sporcuların tanrısıydı. Ancak disiplinin belirli yönlerini denetleyen veya bunlarla ilgili olan birkaç tanrı vardır: Herkül, Olimpiyat Oyunlarının güç tanrısı ve efsanevi kurucusudur. Hermes'in kızı Palaestra güreş tanrıçasıdır. Apollo ve Artemis okçuluğun tanrılarıydı, ancak rekabetçi okçulukta Apollon'a çok daha sık başvurulur. Hekate, mızraklarla düello yapmak veya güreş gibi oyunlardaki savaşla ilgili olaylarla zaferle ilişkilendirilir. Diğer çeşitli tanrılar, resmi olarak olmasa da pratik olarak belirli atletik uğraşlarla ilgileniyordu: Athena, Patroclus'un cenaze oyunlarının sonuçlarına önemli ölçüde müdahale etti. Zephyrus bir diski yoldan çıkardı ve Hyacinthus'u öldürdü. Afrodite, Hippomenes'e üç altın elma verdi, bu da onun Atalanta'yı bir koşu yarışında yenmesini sağladı. Yunanlı Pausanias'a göre Zeus ve Titan Kronos, Olimpiyada güreşmişlerdir. Apollo'nun Hermes'i geride bıraktığı ve Ares'i boks mücadelesinde yendiği belirtilir (Mendot ve ark.,2021). Oyunlar sırasında savaşlar durdurulur ve tüm katılımcılar güvenli bir şekilde Olimpiya'ya ulaşabilirdi. Bu barış dönemi, Yunanistan şehir devletleri arasında geçici bir ateşkes (Barış Dönemi /Ekecheiria) anlamına gelirdi.

Yunan Tanrıları jimnastik yaptı mı?

Tanrıların jimnastik yapması, onların insan karakterizasyonlarını en düşük seviyeye taşımak anlamına gelir; hatta normalde oldukları düşünülen doğaüstü, ilahi yaratıklar bir yana, onları bir tür insanüstü yaratık olarak bile görmezler. Doğüstü, ilahi varlıklar olarak çoğu insani gereksinimden muaftırlar. Yıkanmaya, WC' ye gitmeye, egzersiz yapmaya, pratik yapmaya ve hatta öğrenmeye ihtiyaçları yoktur. Onlar, cisimleştirdikleri güç olarak kabul edilir; yalnızca insanlar için bu gücün kaynağı değil, aynı zamanda gerçek güçtür. Yani o dönemde Yunansanız gök gürültüsünü duyduğunuzda Zeus'u duyuyorsunuz. Sevgiyi hissettiğinizde Afrodite'i hissedersiniz. Evet, çoğu zaman (her zaman değil) insan olarak tasvir edilirler ve çoğu zaman efsanelerde oldukça önemsiz, huysuz, kıskanç, azgın varlıklar olarak tasvir edilirler. Ancak onlara inanan insanlar için hikaye anlatıcılarının konusu olmaktan çok daha fazlasıdır. Tanrılar hakkında bir şeyler anlamak için okuyabildiğiniz kadar çok efsane okumalı, sonra mitlerin ne anlama geldiğine dair (onların görüşlerine göre) bilimsel anlayışları okumalı (Stafford,1975).

Yunan tanrıların Fiziği: Yunan Tanrısı fiziği, dengeli, zayıf ve atletik bir fiziğe sahip olmak, iyi tanımlanmış omuzlara ve kollara, zayıf bacaklara, karın kaslarına ve geniş bir göğüs/sırt kaslarına sahip olmak olarak tanımlanır. Yunan Tanrısı fiziği,

klasik Yunan Tanrısı heykellerinin (üstsüz, iri yarı adamların başlarında geleneksel çelenkler, ellerinde üç başlı mızraklar veya kılıçlar) neredeyse birebir kopyasıdır. Genel olarak, bir Yunan Tanrısı fiziği şunları içerir:

- * Güçlü, yoğun kaslar
- * Düşük vücut yağı (%8-10'a yakın)
- * Ultra geniş V-konik ve dar bel kombinasyonu
- * İyi tanımlanmış bacak kasları
- * Yuvarlak ve iri pazılar, trisepsler, omuzlar ve pektoraler (göğüs kasları)
- * Simetri (hiçbir kas diğerini arkada bırakmıyor) (Patwal,2023).

Yunan Tanrılarının Fiziksel Özellikleri:

- * Zeus / Deus / Zinas: Güçlü, atletik ve güçlü bir fiziğe sahiptir. Saçları ve sakalı "fırtına bulutu kadar koyu" olmasının yanı sıra güneş gibi gözleri, başının etrafında güneş ışınları ve vücudundan ışık yayması vardır.
- * Poseidon / Pelagaios / Aigaion / Epaktaios / Asphal (e) ios: Geniş, iri ve güçlü bir gövdeye sahiptir. Ayrıca mavi gözleri olabilir ve koyu saçları ve koyu sakalı vardır.
- * Ha (i) des / Aidoneus / Plouton: Işık saçan, koyu renk saç ve sakal sahibi, güçlü bir fiziğe sahip olması bakımından Zeus ve Poseidon'a benzemektedir.
- * Hera'nın koyu kahverengi gözleri vardır: bu da ona verilen lakaplardan biri olan "inek gözlü" ile ima edilir. Başka bir lakap olan "beyaz kollu" ise açık/soluk tenli olduğunu ima eder.
- * Athena / Tritugeneia (genel inanışın aksine:) gri gözlere sahip değildir: Bu sadece bir yanlış anlaşılma, Helen mitolojik metinlerinde "Gri", bizim [günümüz insanların] gri renk olarak gördüğü şeyi ifade etmez. [Günümüz terimleriyle:] Göz rengi olarak mavi rengin yeşilimsi bir tonuna sahiptir. Ayrıca altın zırh ve tepeli bir miğfer giyer.
- * Afrodite / Cuthera / Cupris'in çok soluk bir cildi var ve rengi sınırdadır: Beyaz. Altın renkli saçları, parlak kübbeleri ve altın bir tacı var. Parlayan mavi gözleri, çiçek şeklinde parlayan küpeleri, bir kolyesi, belirgin koyu kirpikleri ve bükülmüş broşları var. Gerçek formunda bir çatının yüksekliğine denk gelecek kadar uzun. Ve son olarak, ... şey ... "arzu edilen göğüsleri" var ki ... istediğiniz gibi yorumlayabilirsiniz ...
- * Ares / Areus / Enualios: Babası ve amcaları gibi, belirgin şekilde güçlü bir fiziğe sahiptir. Gözleri ateş saçar, görünüşü vahşidir ve her ikisi de ışık saçan altın bir zırh ve altın bir miğfer giyer.
- * Dionusos / Bakkhos': Uzun, gür, koyu saçları [altın rengi ışıltıları olabilir veya olmayabilir], sakalı, "şarap rengi" gözleri [Antik Helen şarabının düzgün yapılmaması nedeniyle mavi renkte görünmesine atıfta bulunur] ve başının

yanlarından çıkan uzun, çıkıntılı boğa boynuzları vardır. Ayrıca mor cübbe ve sarmaşık yaprakları giyer.

Herakles: Size Antik Yunan mitolojisi açısından bir cevap verebilirim. Gücü ve kaslılığı temsil eden tanrı olarak Herakles görülür. Herakles Antik Roma'da ve modern Batı'da Herkül olarak bilinir. Teknik olarak güç ve kaba şiddet fikirlerini kişileştiren tanrı Kratos'tu (Antik Yunanca'da güç anlamına gelen κράτος kelimesiyle), ancak fiziksel güçten bahsediyorsak, Herakles hala açık cevaptır. Ancak soru sadece güç ve kaslılıkla ilgili değil. Aynı zamanda kas kuvvetinin yanı sıra kardiorespiratuar dayanıklılık, kas dayanıklılığı ve esnekliği de kapsayan kondisyon ve atletik performansla da ilgilidir. Bunun için ayrı bir koruyucu tanrı vardı: Hermes (Latin dünyasında Merkür). Tanrıların elçisi olarak Hermes, hızıyla tanınıyordu, bu da genel olarak koşucularla ve atletizmle olan ilişkisini açıklıyor. Daha sonra güreşin icadı da ona atfedilmiştir. Herakles (ve Antik Atina'daki Theseus) ile birlikte gymnasia'nın ("spor salonları") ve palaestrae'nin (güreş okulları) koruyucu tanrısıydı. Hermaea, Hermes onuruna her yıl düzenlenen antik Yunan sportif festivalleriydi. MÖ 6. yüzyıldan itibaren Hermes, Herakles'inkinden daha az etkileyici bir fiziğe sahip olmasına rağmen tipik olarak asas ve kanatlı sandaletleri olan atletik bir genç adam olarak tasvir edilmiştir. O sadece sporcuların değil, aynı zamanda sınırların, yolların ve gezginlerin, ticaretin, diplomasinin, hırsızlığın ve kurnazlığın, çobanların, astronomi ve astrolojinin, dil ve yazının da tanrısıydı. O aynı zamanda bir psikopattı (yeni ölen ruhlara öbür dünyaya kadar eşlik ediyordu). Hermes Ingenui heykeli MÖ 5. yüzyıla ait bir Yunan orijinalinden sonra, MÖ 2. yüzyıla ait bir Roma kopyasıdır. Praksiteles'in M.Ö. 4. yüzyılda yaptığı Hermes ve Bebek Dionysos heykelini daha yakından tanıyor olabilirsiniz. Eski Yunanlılar beden eğitimi ve atletik yarışmalara büyük önem veriyorlardı. "Spor salonu" kelimemiz, Antik Yunan'da halka açık oyunlarda yarışmak isteyen yetişkin erkeklerin eğitim tesisi olan "gymnasium" kelimesinden gelmektedir. Sporcular çıplak antrenman yapıyor ve yarışıyor (gymnós çıplak anlamına geliyor, dolayısıyla gymnasium adı da veriliyor), çünkü kültürleri fit bir erkek vücudunun estetik açıdan takdir edilmesini teşvik ediyordu. İdeal erkek, yakışıklı ve erdemli anlamına gelen "kalos kagathos" olacaktır. Reinhold Begas tarafından yapılan, 1878 yılında Psyche'yi Olimpos Dağı'na taşıyan Hermes'in heykeli, Hermes'i Antik Yunan sanatına göre biraz daha yaşlı ve kaslı olarak tasvir ediyor. Yine de onun nasıl bir fitness tanrısı olabileceğini görmek kolaydır: Çeşitli niteliklere sahip çeşitli tanrıların olduğu Grek-Romen ve diğer pagan geleneklerinde, tanrılar, yarı tanrılar ve diğer varlık sınıfları da vardır. Grek-Romen mitolojisinde yarı tanrılar, türler arası çiftleşme nedeniyle genellikle yarı tanrısal ve yarı insandı. Hikayelere göre bunların çoğu Zeus'un karısı Hera'yı güzel insan kadınlarla aldatmasıyla ilgiliydi.

Kahramanlar genellikle yarı tanrılardı (bir ebeveyn tanrı, bir insan) veya bazen ilahi kana sahip üçüncü nesil torunlardı ve köken hikayeleri tutarlı değildi. İlahi kan, birçok Yunan şehir devletinin kral ve kraliçelerinin köken hikâyelerinde önemli bir unsurdur; çünkü bu, inanıldığında düşmanları ve isyancıları uzakta tutan, yönetimleri için ilahi bir otorite iddiasıydı. Başka Kim Müşterilerinin Fitness Platolarından geçmesine ve daha hızlı sonuçlar almasına, yaralanmalardan hızla iyileşmesine ve yaşam boyu yaralanmadan kalmasına yardımcı olmak ister -

- “Fitness, güç, kaslılık ve atletik/sportif performans” idealler olarak hem bireysel hem de bedene yöneliktir.
- Özellikle fitness modern bir kavramdır. Antik Yunan Olimpiyat oyunlarında bile fitness'ı bizim gibi anlayamazlardı.

Olimpiyat Tanrıları ve Tanrıçaları

Yunan tanrılarına, tanrıçalarına ve Yunan mitolojisi dünyasına atfedebileceğimiz birçok kelime ve ifade vardır:

Atlas: Atlas, Olimpiyat tanrılarına karşı Titan savaşına liderlik eden bir Titan'dı. Titanlar yenildiğinde Atlas, Yeraltı Dünyası'nın ayrı bir köşesine mahkum edildi ve düşmesini önlemek için tüm gökyüzünü omuzlarında taşımak zorunda kaldı. Günümüzde, 'atlas' kelimesi haritalarla dolu bir kitabı ifade ediyor.

Narcissus: Narcissus, aşırı becerisi ve göz alıcı yakışıklılığıyla bilinen ünlü bir avcıydı. Sorun, çekiciliğinin ve güzelliğinin fazlasıyla farkında olması ve kendisine ulaşmaya çalışan herkesin üzerinde olduğunu düşünmesiydi. İlahi intikam tanrısı nemesis, cezalandırılması gerektiğine karar verdi ve onu bir su birikintisindeki kendi yansımından başka bir sevgi bulmaya mahkum etti. Narsisizm kelimesi, boş ve yavan olmak anlamına gelen isminden türetilmiştir.

Kaos: Yunan mitolojisinde kaos, her şeyin içinden çıktığı, zamanın başlangıcındaki boş, derin ve anlaşılmasız kara boşluktur. Günümüzde ise kargaşa ve karmaşanın bir kombinasyonu olarak bilinen her şeyi ifade eder (Currie,2012).

Yunan mitolojisi, antik dünyanın en büyüleyici mitolojik anlatımlarından biridir. Efsaneler aslında insanların dünyanın yaratılışını, çevrelerindeki doğayı, hava koşullarını ve genel olarak günlük yaşamlarında meydana gelen her türlü insanüstü olayı açıklama çabalarıydı. İlk zamanlarda Yunan mitolojisi hikayeleri sözlü olarak aktarılıyor ve genellikle şarkılar şeklinde anlatılıyordu. Yunan Mitolojisi ancak M.Ö. 5. yüzyılda oyunlarla yazıya geçirilmiştir. Bu mitler Aeschylus, Sophocles ve Euripides gibi ünlü oyun yazarlarının yazdığı antik oyunların ana temasını oluşturur. Mitolojiyi tasvir eden en eski eserler kesinlikle M.Ö. 8. yüzyıldan kalma İlyada ve Odysseia'dır. Hesiodos'un Theogony şiiri MÖ 700 civarında onu takip etti. Şiir adından da anlaşılacağı gibi Theogony, Tanrıların doğuşu anlamına gelir. İnsan dünyasının ve kadim Tanrıların yaratılışını konu alır. Yunan mitolojisi, Yunan

tanrılarının Olimpos Dağın da yaşadığını anlatır. İnsanların hayal gücü onları sonsuza kadar genç olarak resmetmiyordu ama her tanrının farklı bir yaşı vardı. Örneğin Zeus ve Hera orta yaşlıyken Apollon ve Afrodite sonsuza dek gençti. Olimpiya Tanrıları sonsuz yaşamlarını sürdürmek için ambrosia (kimi zaman Tanrıların yiyeceği ve kimi zaman içeceği olan bir madde) yer ve nektar içerlerdi. Olimpiyat Tanrılarının sayısı 12 idi. Antik dönemde Yunanlılar için pek çok doğa olayı ya da doğanın kendisi de tanrı olarak kişileştirilmişti. Aether üst havanın tanrısıydı, Hemera gün ışığının tanrıçasıydı, Erebus karanlığın tanrısıydı ve Zephyros batı rüzgârının tanrısıydı. Tanrılar genellikle birbirleriyle ya da ölümlülerle çiftleşip çocuk sahibi olurlardı. Örneğin güzellik tanrıçası Afrodite ile savaş tanrısı Ares, aşk tanrısı Aşk Tanrısını doğurmuşlardır. Ayrıca Zeus ile Leto adında ölümlü bir kadının birleşmesinden iki önemli tanrı Apollon ve Artemis doğmuştur. Bir tanrı ile bir ölümlünün çocuğunun tanrı ilan edilmesi ya da en azından yüzeysel güçlere sahip olması çok sık rastlanan bir durumdu. Zeus ile ölümlü Alkmena'nın oğlu Herkül örneğini ele alalım. Her ne kadar bir tanrı olarak kabul edilmese de, bazı insan dışı güçleri miras almıştı. Büyük bir güce sahipti ve savaşta devasa devleri yenebilirdi. Herkül mitolojide çoğunlukla Nemean Aslanı'nı ve 9 başlı büyük yılanı öldürmek, Elmaları çalmak ve Yer altı dünyasının üç başlı köpeğini ele geçirmek gibi on iki göreviyle tanınır. Yüzeysel güçlere sahip bir diğer kahraman ise ölümlü Aethra ile ilahi Poseidon'un oğlu Theseus'tur. Bir Atina kralı olarak ve aynı zamanda zorlu görevleriyle ünlüdür: Minotaur'u (Yunan mitolojisinde yarı insan-yarı boğa yaratık) öldürmek ve efsanevi Amazonları Atina kuşatmaları sırasında kazanmak. Antik Yunanlara göre tanrıların yaşamda oldukça liberal bir tutumu vardı. Aile birlikleri onlar için geçerli değildi, bu nedenle erkek kardeşler kız kardeşleriyle evlenip çocuk sahibi olabiliyordu veya bir oğul, anne babasını öldürebiliyordu. Tanrılar için kurallar ne kadar liberal olsa da, bu ölümlüler için geçerli değildi. Eğer bir ölümlü bir ahlaki kuralı çiğnemişse cezası ağırdı. Ölümlüler için özellikle güçlü olan şey, insanların bir tanrıya karşı saygısızca konuşmasını yasaklayan küfür karşıtı kuraldı. Birisi bunu yaparsa, tanrı sinirlenir ve onu cezalandırırdı. Genel olarak eski Yunanlılar, hayatlarındaki kötü bir şeyin tanrılara verilecek bir ceza olduğunu düşünürlerdi. Eğer bir hastalıkları varsa, tanrılara onun günahlarının bağışlanması için dua ederlerdi. Eğer bir sel gelip şehirlerini yok ederse, tanrıları sakinleştirmek için bir fedakarlık yaparlar. Buradan, insanlarla tanrılar arasında bir saygı ve korku duygusunun olduğu ve insanların hayatlarını yaşamakta özgür olmadıklarını, her şeyin kendilerinden geleceğini veya alınacağını düşündükleri görülmektedir.

Yunan Mitolojisi/ Mitolojik gerçekler

Hesiodos'un Theogoni'si: Hesiod, ilahi varlıklar Eros (Aşk), Abyss (Tartarus) ve Erebus'un (Karanlık) ortaya çıkışına kadar evreni kaotik bir yer olarak tasvir etti. Hecatoncheire'lar 50 başlı ve 100 kollu çok güçlü devasa yaratıklardı (<https://www.greeka.com/greece>).

Cronus iktidarı ele geçirmesi: İkinci nesil tanrılardan Cronus, evrenin hakimiyeti için babasıyla savaşmıştır. Sonunda kız kardeşi-karısı Rhea'yı eşi ve diğer Titanları da sarayı olarak alarak kazandı. Ancak Uranüs ve Gaia, Cronus'un babasını kenara bıraktığı gibi, Cronus'un da kendi çocukları tarafından dünya yönetiminde bir kenara bırakılacağını kehanet ettiler. Bunun gerçekleşmesinden korkan Cronus, Rhea'dan elde ettiği beş çocuğu yuttu: Hestia, Demeter, Hera, Hades ve Poseidon. O sıralarda Rhea, Zeus adındaki başka bir çocuğa hamileydi ve bu çocuğun da Cronus tarafından yutulacağından korkan Rhea, doğum yapmak için Grit'teki bir dağın mağarasına gitti. Zeus orada saklandı ve Amaltheia adında bir keçi ve bazı periler tarafından büyütüldü. Rhea, çocuk yerine Cronus'a bir taş yutturdu.

Zeus'un Gücü Ele Geçirmesi:

Zeus büyüdüğünde aileye yaptığı tüm kötülüklerin intikamını babasından almaya karar verdi. Rhea, bir hile kullanarak, bu aile savaşında kardeşleri Zeus'a katılan beş çocuğunu Cronus'a kusturdu. Bir yanda Olimpos Tanrıları ve Tepegözler, diğer yanda Kronos, Titanlar ve Devler vardı. On yıl süren savaşı sonunda Zeus ve Olimpos Tanrıları kazandı.

Olimpos Dağı'nın 12 Tanrısı: Yeni ve eski nesil tanrılar arasında dünyanın hakimiyeti için yapılan Titanomachy'den sonra Tanrılar, Yunanistan'ın en yüksek dağı olan Olimpos Dağı'nı kendilerine ikametgah olarak seçtiler. Zeus onların lideriydi ve Hera da onun kız kardeşi-karısıydı. On iki Olimpiyat Tanrısı aslında Zeus ve kardeşlerinin yanı sıra Zeus'un daha sonra doğan birkaç çocuğundan oluşuyordu. İnsanlar tanrılara özel yönetim alanları vermiş ve onlara insani özellikler atfetmişlerdir (<https://www.greeka.com/greece>).

1-Zeus: Zeus yerlerin ve göklerin tanrısı idi. Olimpiyat tanrılarının en önemlisidir. Genellikle heykel ve resimlerde tahtına oturan veya cezanın simgesi olan yıldırımı fırlatan orta yaşlı bir adam olarak tasvir edilir. Olympia, tanrı Zeus'un en önemli tapınağıydı ve Oyunlar onun onuruna yapıldı (Şener ve Drmaz,2021). Şair Pindar, tanrı Zeus ve Cronus'un Olympia'da evrene sahip olmak için nasıl güreştiklerini anlatır (Aksoy,2021; Yazıcı ve İmamoğlu,2023).

Zeus'un kaşlarının κνάεα (kuanea) 'koyu renkli' olduğu tasvir edilir . Genellikle sakallı olarak tasvir edilirdi.

2-Hera: Homer, Hera'yı hem en önemli kadın tanrı hem de tanrıların babasının resmi eşi olarak ikili sıfatıyla tasvir eder (URL-2). Hera, Tanrıların kraliçesiydi. Orta

yaşlı, hâlâ çekici bir kadın olarak resmedilen Hera, kadınların ve evliliğin koruyucusuydu. Kıskanç bir karaktere sahipti ve Zeus'un sadakatsizliğini öğrendiğinde metresleri çok acı çekerdi. Tavus kuşu onun simgesiydi. Efsaneye göre Hera, Amazonlarında koruyucusuydu. Hera tanrıçası adına her dört yılda bir Kadınlar arasında Hera oyunları yapılırdı (Şener,2022;Çetin ve Ece,2021). Hera'nın iki geleneksel sıfatı βοῶπις (*boōpis*) ve λευκώλενος (*leukōlenos*) idi. İlki tam anlamıyla 'inek gözlü' anlamına gelir ve sıklıkla tanrıçanın büyük, dolgun gözlerine bir gönderme olarak yorumlanır. İkincisi 'beyaz ön kollarla' anlamına gelir ve muhtemelen Hera'nın tanrıların kraliçesi olarak konumuyla ilişkilendirilir - elle çalışmaya ihtiyaç duymayan üst sınıftan kadınlar sanatta daha soluk olarak tasvir edilirdi, çünkü güneşe maruz kalmıyorlardı).

3-Poseidon: Denizlerin ve depremlerin tanrısı Poseidon antik Yunan'da çok seviliyordu. Pek çok şehrin deniz gücü güçlü olduğundan Poseidon bu şehirlerin koruyucusuydu. Dalgaların arasından at arabasını süren yaşlı bir adam olarak tarif edilir. *Poseidon'a tekrar tekrar κvanoχαίτης (kuanokhaitēs) 'koyu veya parlak yelesi'* denir. Rengin, Poseidon'un alanı olan denizin koyu mavi rengiyle ilişkili olabileceği varsayılmıştır.

4-Hades: Hades ölümler dünyası olan Yeraltı Dünyası'nın hükümdarıydı.

5-Hestia: Hestia evin tanrıçasıydı. Antik Yunanlılar için en asil ve en sevimli tanrıçaydı. Antik Yunan'da her evde ve kamu binasında, ateşin gece gündüz yanacağı bir odanın ortasında Hestia'ya adanmış bir sunak bulunurdu. Hestia hiç evlenmedi ve çocuğu olmadı. Tanrılar arasındaki sürekli kavgalara dayanamayan Hestia, Olympos'tan ayrılarak daha sessiz bir yerde yaşamaya gider ve Olympus'taki yerini Dionysos'a verir .

6-Afrodite: Afrodite güzellik tanrıçasıydı. O sonsuza kadar güzel ve genç kalacaktı. Muhtemelen diğer Olimposlu Tanrılardan bir nesil daha yaşlıydı. Efsaneye göre onun ya Baf Kıbrısı yakınlarında ya da Kithira adası yakınlarında denizin köpüklerinden doğduğu söylenir.

Afrodite'in περικαλλέα δειρήν, στήθεά θ' ἱμερόεντα καὶ ὄμματα μαρμαίροντα (perikallea) 'ya sahip olduğu anlatılır. deirēn, stethea th' himeroenta kai ommata marmaironta) 'güzel boyun, hoş göğüsler ve parlayan gözler.'

7-Demeter: Demeter doğanın ve doğurganlığın tanrıçasıydı. Her yıl Demeter ve kızı Persephone'ye adanan festival olarak “Eleusis Gizemleri” düzenlenirdi. *Demeter ξανθή (xanthē)* olarak adlandırılır. Yine, sıfatın ne anlama geldiği açık değildir, sarışın, altın, kırmızı veya kahverengi-sarı arasında herhangi bir renk tonu mümkündür. Demeter için kullanıldığında, mısırın altın rengiyle ilişkilendirilebilir.

8-Apollon: Apollon ahlaki düzenin ve müziğin tanrısı idi. Antik çağlardan beri şifa tanrısı olarak ün kazanmıştır (URL-2). Apollon müziğin ve ışığın, şiirin ve sanatın, tıbbın, gerçeğin ve kehanetin tanrısıydı. Antik Yunan'daki tüm kehanetlerin

tanrı Apollon'a adandığını ve insanların Tanrı'nın kendileriyle aslında rahipler aracılığıyla konuştuğuna inanırlardı. Genç ve yakışıklı bir adam olarak bilinir. *Apollon*, *χρυσοκόμης* (*khrysokomēs*) 'altın saçlı' olarak anılırdı ve sakalsız olarak tasvir edilirdi.

9-Artemis: Spordan ve özellikle avcılıktan hoşlanıyordu. Sembolleri yay ve oklardı. Arkadaşlarıyla birlikte ormanlarda saklanırdı. Doğası gereği vahşi olan Artemis, babasından kendisini asla evlilikle sınırlamamasını istemişti ve bekaretini tüm hayatı boyunca korumuştur. Kadın arkadaşlarının da bakire kalma zorunluluğu vardı. *Artemis* ve *Amphitrite* ayrıca *βοῶπις* (*boōpis*) sıfatını da paylaşırlar.

10-Ares: Antik Yunan'da sevilen bir tanrı olmadığından Ares'in çok fazla tapınağı yoktur. Ancak insanlar onun öfkesinden korktular ve onu da adaklarına dahil ettiler.

11-Athena: Homeros'un eserinde tarih öncesi dönemden kalma tam zırh giyen bir savaşçı tanrıça olarak tasvir edilmiştir. O, savaş tanrısı Aris kadar önemliydi ve çatışmaların ihtiyatlı sonuçlarından yanaydı (URL-2). Athena da bir savaş tanrıçasıydı ama Ares gibi şiddetten ziyade stratejik savaşın tanrıçasıydı. Aynı zamanda bilgeliğin ve adaletin tanrıçasıydı. At arabası yarışları şehrin koruyucu tanrısı Athena onuruna yapıldığından bahsedilir (Şener ve Durmaz,2021). Athena'nın meşhur adı *γλαυκῶπις* (*glaukōpis*)'tir. Sıfat birçok yorum almıştır. Belki de 'parıldayan gözlerle' veya '(koyu) mavi/gri/zeytin yeşili gözlerle' anlamına geliyordur.

12-Hermes: Hermes, Yunan mitolojisinde tanrıların habercisi ve başlı başına bir tanrıydı. Kanatlı sandaletlerinin gücü sayesinde tanrıların ve ölümlülerin dünyaları arasında hızla hareket eden hızlı bir gezgindi. Diğer pek çok şeyin yanı sıra Hermes, oyunların ve sporcuların tanrısıydı; hem güreşi hem de yarışı icat ettiği söyleniyordu (URL-3). Hermes Latin dünyasında Merkür olarak bilinir. Aynı zamanda Zeus'un oğlu olan Hermes, tüm Olimpos Tanrıları arasında en kurnaz olanıydı. O, Tanrıların elçisiydi, bu yüzden onların tüm sırlarını biliyordu. Aynı zamanda Yeraltı Dünyasının rehberi ve hırsızların, çobanların, hatiplerin, yol yolcularının ve tüccarların koruyucusuydu. Uçmak ve çabuk mesaj vermek için kanatlı sandaletler giyerdi. Hermes genellikle genç, zayıf ve zarif olarak tasvir edilir. Apuleius ona sarışın olarak atıfta bulunur.

Diğer Tanrılar ve Periler:

Bu on iki tanrının dışında, Yunan mitolojisinde periler gibi daha az öneme sahip veya şarabın, festivallerin ve tiyatronun koruyucusu Dionysos gibi daha sonraki nesillere ait birçok tanrı daha vardır. Bu tanrıların birçoğu Yunanlıların zihni tarafından yaratılmış ve yerli özelliklere sahipken, Dionysos gibi diğer tanrılar ise doğu medeniyetleri tarafından "ithal" edilmiştir. Dikkat edilmesi gereken bir nokta,

antik Yunan tanrılarının karakterlerinden değil, doğaüstü güçlerinden ve sonsuzluklarından dolayı ilahi olduklarıdır. Modern tanrı kavramından çok farklıydılar. Olimpiya Tanrıları doğası gereği zayıftı ve kusurları vardı, ancak sık sık ölümlülerle birleşip hayatlarına müdahale ediyorlardı. Aslında antik Yunan tanrıları insan karakterlerinin ve toplumun kopyalarıydı. İlginçtir ki, bir ölümlü de belirli bir ritüelin ardından bir tanrı tarafından ölümsüz kılınabiliyordu.

1-Nike: Nike, dev Pallas ve Styx Nehri'nin kızı olan Yunan Zafer Tanrıçasıydı. Nike, genellikle Zeus'un arabacısı ve Athena'nın sağ kolu olarak tasvir edildiği için hem Athena'nın hem de Zeus'un bir özelliği idi. Kanatlı bir tanrıçaydı ve tüm yarışmaların işlemlerine başkanlık ederek kazananlara zaferi takdim ediyordu. Nike'in sembolü, yarışmaları kazananlara sunduğu taç olan defne çelengidir. Yunan mitolojisinde tanrıça Nike, tanrıların elçisiydi. Ayrıca Olimpiyat Oyunlarının tanrısı Zeus ile de yakından ilişkiliydi (Şener ve Durmaz,2021).

2-Sisifos: Sisifos Ephyra'nın kralıydı; yunan mitolojisinden bir insan karakteri. Efsaneye göre o, aldatıcı, açgözlü ve caniydi. Ölümünden sonra Zeus (Yunan tanrılarının kralı) onu cehennemden Yunan versiyonu olan Tartarus'a gönderdi. Tartarus'ta Sisifos, kötülüğünden dolayı sonsuz cezaya çarptırıldı. Devasa bir kayayı tepeye itmek zorundaydı ama kaya tepeye her yaklaştığında aşağı yuvarlanıyor ve onu her şeye yeniden başlamaya zorluyordu. Günümüz İngilizcesinde Sisyphian kelimesi hiç bitmeyen, anlamsız ya da her ikisine birden sahip olan bir görevi tanımlar (URL-3).

3-Aktaeon: Sisifos'un aksine Actaeon bir kahramandı; efsanevi bir avcı. Ne yazık ki avlanma ve vahşi doğa tanrıçası Artemis'i kızdırdı. Anlatılanlar onun neyi yanlış yaptığına göre farklılık gösteriyor; hikayenin bazı versiyonlarında Artemis'i çıplak banyo yaparken bulduğu söyleniyor, diğerleri ise tanrıçadan daha iyi bir avcı olduğuyla övünüyor. Her iki durumda da Artemis mutlu değildi ve onu bir geyiğe dönüştürdü; daha sonra kendi av köpekleri tarafından avlandı ve parçalandı (URL-3).

4- Amphitrite (Amfitrit): Periler ve İlham Perileri κυανώπης (kuanōpēs) 'kara gözlü' sıfatını paylaşırlar .

Yunan Mitleri ve Olimpiyatlar

Mitolojik hikayeler sıklıkla fiziksel yeteneklerini vurgular. Örneğin, Herkül (Herakles) gibi tanrılar inanılmaz güçleri ve kahramanlıkları nedeniyle kutlanırdı, sıklıkla çeşitli fiziksel becerilerle uğraşırken tasvir edilirdi. Antik Yunanlılar ayrıca hem tanrıları hem de fiziksel mükemmellik ideallerini onurlandıran Olimpiyatlar gibi atletik yarışmalar aracılığıyla fiziksel zindeliği kutlardı. Tanrılar kendileri jimnastik gibi egzersizleri yapmasalar da, onların nitelikleri ve onları çevreleyen kültür, antik Yunan toplumunda fiziksel zindeliğin ve atletizmin önemini vurguluyordu. Yunan mitolojisinin bugünkü spor organizasyonlarına büyük etkisi

olmuştur. Erkek yarışmacılar ve sadece erkekler cirit atma, güreş ve yarış gibi çeşitli spor dallarına katıldı. Çıplak yarıştılar ve üzerlerine zeytinyağı sürdüler. Yarışmacılar hız için geçişler ve sınırlar tanrısı Hermes'e dua edeceklerdi. Bugün, her milletten insanlar, her ülkenin farklı türde forma ve renkler giydiği çeşitli spor dallarında yarışmak için geliyor. Başlangıçta kadınların Antik Olimpiyat Oyunlarında yarışmasına izin verilmiyordu ve hatta herhangi bir etkinliği izlemeleri bile yasaktı. Bir kadın Olimpiyat Oyunlarını izlerken yakalanırsa öldürülürdü. Ancak 1940 ile 1948 yılları arasında kadınların izlemesine ve/veya yarışmasına izin verildiği göz önüne alındığında, modern Olimpiyatlar o zamandan beri değişti. O zamandan bu yana Olimpiyat Oyunlarında kadın yarışmacılarda büyük bir artış oldu. Olimpiyat Oyunlarının en eski efsanesi Idaios Daktylos Herakles'tir. Bu efsanede insanlığın babası Zeus, tanrıların tahtı için verdiği mücadelede Kronos'la savaşıyor ve onu yener. Son olarak ünlü yarı tanrı Herakles'ten bahsediliyor. Olympia'da Zeus onuruna oyunlar düzenledi, çünkü Zeus, Augeas'a karşı savaşa gittiğinde Elis'i fethetmesine yardım etmişti. Yunan mitolojisi bugünkü kültürümüzü, Yunanistan'ın modern toplumumuzu etkilemesinden farklı bir şekilde etkilemektedir. Olimpiyat Oyunları, Yunan mitolojisiyle doğrudan bağlantılı yaygın, modern etkinin bir örneğidir. Olimpiyat Oyunları, Yunanistan'da ortaya çıktığı günden bu yana her dört yılda bir düzenleniyor. Bu oyunları kazanmanın ödülü şöhret ve şandı, ayrıca kazananların yüzleri madeni paraların üzerine konuyordu. Bugün ödüller değişmiştir (Mendot ve ark.,2021).

Antik Olimpiyatların Önemi üç başlıkta toplanabilir:

***Kültürel ve Dini Etki:** Olimpiyatlar, Antik Yunan toplumunda dini inanışların, sosyal bağların ve kültürel değerlerin korunmasında büyük rol oynadı.

***Uluslararası Barış ve Birlik:** Oyunlar sırasında savaşların durdurulması, günümüzdeki Olimpiyat ruhunun temelini oluşturdu.

***Sporun Evrimi:** Fiziksel mükemmeliyetin ve sporun temellerini atan bu oyunlar, modern spor anlayışının gelişimine katkı sağladı (URL-1).

Olimpiyat Oyunlarının Meşalesi: Eski Yunanlılar ateşi kutsal görüyorlardı. Yunan Tapınaklarının önünde sürekli ateş yakmaktaydılar. Bunun içinde güneş ışınlarını çekmek için aynalar kullanıldığı belirtilir. Aslında Yunan adetleri ve gelenekler meşale yarışlarını da içeriyordu. Alev, eski oyunlar ile modern oyunlar arasındaki bağlantıyı vurguluyor. Geçmişte Hera Tapınağı'nın yüksek rahibesi bir skaphia kullanarak alevi yakardı. Olimpiyat Meşalesinin modern kullanımı 1936'da başladı. Bu, alevi Olympia'dan oyun alanına getirmek için meşaleler taşıyan koşucuların uzun bir bayrak yarışının ortaya çıkışıyla aynı zamana denk gelmiştir. Kapanış Törenini sonuna kadar meşale yanması gelenek olmuştur (Hughes,2020; Mendot ve ark.,2021).

Olimpiyatların Ödül Törenleri: Antik Olimpiyatların galipleri defneyapraklarından yapılmış taçlarla ödüllendirildi ve şehir devletlerinde sonsuz zaferle

ödüllendirildi. Günümüzde Olimpiyatlar her iki yılda bir yaz ve kış dönemleri arasında kutlanmaktadır. Oynanan spor türleri mevsime göre değişiklik gösterir; örneğin, yaz Olimpiyat Oyunları judodan yüzmeye kadar her şeyi içerir ve kış oyunları serbest stil kayaktan kızığa kadar her şeyi içerir. Kazananlar bulundukları yere göre madalya alırlar (https://prezi.com/iu-ufuwly_8t/gree). Modern Olimpiyatlarda sporculara birinciye altın, ikinciye gümüş, üçüncüye ise bronz madalya verilir. Ayrıca dünya çapında çiçek ve şöhret alıyorlar. Birçok Olimpiyat madalyalı daha sonra reklamlarda, dergilerde görülüyor, kitap yazıyor ve hatta TV şovlarında ve filmlerde rol alıyor. Antik Çağ'da sporcuların başlarına zeytin yapraklarından yapılmış bir çelenk takılırdı. Sporculara ayrıca altın saplı bıçakla kesilen yabani zeytin ağacından bir dal hediye edildi. Kazanan sporcu böylece Tanrıların, özellikle de Zeus'un dikkatini çekmeye layık olduğu için övülecekti. Olimpiyat galibi ilk ödülleri yarışmanın hemen ardından aldı. Kazananın isminin açıklanmasının ardından bir Yunanlı hakem onun eline bir palmye dalı tutuştururken, seyirciler de ona tezahürat edip çiçekler atıyordu. Zafer işareti olarak başına ve ellerine kırmızı kurdeleler bağlandı. Resmi ödül töreni Oyunların son gününde Zeus tapınağının yüksek girişinde yapılacaktı. Müjdeciler yüksek sesle Olimpiyat galibinin adını, babasının adını ve memleketini duyururdu. Daha sonra hakem kutsal zeytin ağacı çelengini veya ödülü kazananın başına yerleştirdi (Nolan,2015). Kazanan sporculara zeytin dalından yapılan taçlar verildi. Bu taçlar, başarı, onur ve tanrılar tarafından kutsanma anlamına gelirdi. Ayrıca kazanan sporcular, memleketlerinde büyük bir saygıyla karşılanır ve kahraman ilan edilirdi. Para ödülü yerine manevi ödüller verilmesi, oyunların ruhunu ve tanrılara olan bağlılığı yansıttı.

Sonuç: Antik Yunan kültüründe sportif uygulamalar hem halkın oyunlarının düzenlenmesinde hem de onlara ilham veren mitolojilerde ve tanrıların algılamalarında mevcuttur. Sportif yarışmalarının çoğu dini bayramlarda, kutsal olaylarda ve alanlarda yapıldı ve bu alanlarda sporcular tanrı veya tanrıçalarına yemin edip dua ettiler. Antik Yunan mitolojisi ve hikâyelerinde yeryüzünde yaşayan daha birçok mitolojik konu (tanrı ve tanrıca yarışdırılması) vardı. Olimpiyat Tanrılarının sayısı 12 olarak belirtilir. Olimpiyat oyunları Tanrı Zeus'u onurlandırmak için yapılmaya başlandığı ileri sürülür. Yani Olimpiyat Oyunları Yunan mitolojilerinden alınan temel mitlerin etkisiyle kurulmuş olabilir. Yunan mitolojisinin günümüz sporları üzerinde ve özellikle de her dört yılda bir farklı ülke veya şehirlerde düzenlenen modern Olimpiyat Oyunlarında etkisini göstermiştir. Olimpiyat oyunlarında meşale yanması ve ödül verilmesi gibi birçok uygulama günümüz olimpiyat oyunlarında devam etmektedir. Zafer Tanrıçası Nike adı birçok spor malzemesi veya firması tarafından kullanılmaktadır. Bazı Tanrı adları Kadın ve erkeklerin ismi olarak da kullanılmaktadır.

KAYNAKLAR

- Aksoy Y. (2021). Antik Yunan Güreşi ve Günümüz Güreşine Yansımaları, Bölüm sayfaları:87 -102, Bilimsel spor 2, (Editör: Murat Kaldırımcı- Orcan Mızrak), Gece Kitaplığı
- Bıyık K., Yazıcı Y. (2023).Antik Yunanistan'da Olimpiyat Oyunları, Hoplit Yarışları, Takım ve Top Oyunları Üzerine Düşünceler, sh.157-169, Spor Bilimlerinde Akademik Değerlendirmeler-1, (Editörler: Rafet ÜNVER - Yunus BERK),Duvar Yayınları, duvarkitabevi@gmail.com, Ankara
- Christesen, P. (2007). Olympic Victor Lists and Ancient Greek History. Cambridge. <https://www.cambridge.org/core/books/olympic-victor-lists-and-ancient-greek-history/7E90C42E0BF19C13B382795B6109091A>
- Currie S. (2012). Greek Mythology's Influence on Today's Western Culture, https://prezi.com/iu-ufuwly_8t/greek-mythologys-influence-on-todays-western-culture/
- Çetin S., Ece Cuma (2021).Spartalı Kadınlarda Spor ve Hera Oyunları, ROL Spor Bilimleri, 2(3);104-120
- Doğan, E., İmamoğlu, O. (2020). Güreşin Kökenleri ve Bazı Ülkelerde Antik Güreş,11. Bölüm, Sporda Bilimsellik ve Akademik Yaklaşımlar-2, (Ed. Ali Türker- Tuba Fatma Karadağ), sayfa 173-188, Gece Kitaplığı, Ankara. web:www.gecekitapligi.com.
- Doğan E., İmamoğlu O. (2023). Antik Olimpiyatlardan Günümüze Spor ve Dini Ritüeller, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(141); 70-83
- Ermiş A.,Ermiş E., İmamoğlu O.(2023), Antik Olimpiyatların Başlangıcı Üzerine Düşünceler ,XIII. International Conference On Social Research And Behavioral Sciences, (Editor: Kiyal Kamcybekova ABDIRAIM), Antalya,Türkiye, ss.54-58
- Golden, M. (2004). Sport and society in Ancient Greece. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gür, Y., & Taşkın, A. K. (2022). Farklı Branşlardaki Engelli Sporcuların Antrenör ve Spora Yönelik Metaforik Algıları. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 176–187.
- Hughes M. (2020). History of the Olympic Torch, Flame, and Relay, <http://www.infoplease.com/sports/olympics/history-olympic-torch.html>
- Mendot İ.E-O., Şener O.A., İmamoğlu O. (2021).Sports and Its Reflections in Greek Mythology, 10 International Turkish Folks Traditional Sports Games Symposium Poceding Book, (Editor: Kayrat BELEK -Mehmet TÜRKMEN- Adem KAYA), 160-166, Bishkek.
- Murray S. C. (2014). “The Role of Religion in Greek Sport”,309-319, A Companion to Sport and Spectacle in Greek and Roman Antiquity, First Edition. Edited

by Paul Christesen and Donald G. Kyle. © 2014 John Wiley & Sons, Inc.
Published 2014 by John Wiley & Sons, Inc.
file:///C:/Users/asuss/Desktop/Dinspor/murray-2013a.pdf.pdf

Nolan M. (2015). Greek Myth and the Olympics,

<https://greekmythandwesciv.wordpress.com/2015/12/03/greek-myth-and-the-olympics/>

Patwal V. (2023). "What is Greek god physique?" <https://www.quora.com/Did-the-Greek-Gods-do-calisthenics>

Penjak A., Karnincic H. (2013). Sport And Literature: An Overview of the Wrestling Combats in the Early Literary Texts, *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(5); 49-55.
<https://www.researchgate.net/publication/267878197>

Raphaël M., Thierry T. (2011). The Paradise Lost? Mythological Aspects of Modern Sport, Sport, Ethics and Philosophy, 5:4, 396-413, DOI: 10.1080/17511321.2010.548825

Sathyanarayana K., Vaidyanatha U. (2016). Sports in mythology, *International Journal of Applied Research*, 2(9); 51-53
<https://healthandfitnesshistory.com/ancient-sports/malla-yuddha/>

Stafford G. (2025). "Did the Greek Gods do calisthenics?" <https://www.quora.com/Did-the-Greek-Gods-do-calisthenics>.

Şener O.A., Durmaz M. (2021). Antik Olimpiyat Etkinlikleri Ve Mücadele Sporları Üzerine Düşünceler, Bölüm Sayfaları: 153 -172, Bilimsel spor 1 (Editör: Ulucan Hakkı- İhsan Kuyulu), Gece Kitaplığı, ISBN: 978-625-7478-27-4

Şener O.A. (2022). Antik Yunanda Sporda Kadınlar; Kadın Olimpiyat Antrenörü Pherenike Ve Cynisca Efsanesi, 2, Bölüm. Sayfaları: 65 -80, Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar 6, (Editör: Karataş özgür- Karataş emine Öztürk). Basım sayısı: 1, Sayfa sayısı: 188, Gece kitaplığı, ISBN: 978-625-430-257

Yazıcı, Y. & İmamoğlu, O. (2023). "Ancient Greek Wrestling and Its Reflections on Other Nations", *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 9(64): 2810-2817. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/JOSH AS.69548>

Yılmaz, T., & Mayda, M. H. (2024). Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 194–205.

Yuruevich K.M. (2018). Sport as a Myth, *J Phy Fit Treatment & Sports* 3(5); 001-007, DOI: 10.19080/JPFMTS.2018.03.555625.

İnternet Kaynakları

- URL-1. <https://www.tarihkesitleri.com/post/antik-olimpiyat-oyunlar%C4%B1-m%C3%B6-776-spor-ve-k%C3%BClt%C3%BCr%C3%BCn-do%C4%9Fu%C5%9Fu>
- URL-2. “Olympics Mythology”, <https://olympics.com/ioc/ancient-olympic-games/mythology>
- URL-3. “The Olympics” <https://www.khanacademy.org/ela/cc-8th-reading-vocab/xelf784c7c84e84fc:cc-8th-crossing-the-line/xelf784c7c84e84fc:reading-for-understanding-fiction/a/sports-challenges-and-punishments-in-ancient-greek-culture>