

SPOR VE EGZERSİZ BİLİMİNDE GÜNCEL PARADİGMALAR: BİREYDEN TOPLUMA

Editörler

Doç. Dr. Nevzat DİNÇER

Doç. Dr. Zühal KILINÇ



**SPOR VE EGZERSİZ BİLİMİNDE
GÜNCEL PARADİGMALAR:
BİREYDEN TOPLUMA**

Editörler

Doç. Dr. Nevzat DİNÇER

Doç. Dr. Zühal KILINÇ



Spor ve Egzersiz Biliminde Güncel Paradigmalar: Bireyden Topluma

Editör: Doç. Dr. Nevzat DİNÇER, Doç. Dr. Zühal KILINÇ

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Kasım 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-8734-28-7

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

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

İÇİNDEKİLER

1.Bölüm.....1

Zihinsel Engelli Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Uygulamaları

Mehmet AYDOĞAN

2. Bölüm10

16 – 17 Yaşındaki Futbolculara Uygulanan

Pliometrik Antrenmanların Bazı Motorik Özelliklere Etkisinin İncelenmesi

Alparslan KARTAL

3. Bölüm30

Spor Bilimlerinde Performans, Antropometrik ve Plyometrik Egzersiz

Parametreleri ile Spor Endüstrisine Yönelik Güncel Yaklaşımlar ve

Koronavirüsün Etkileri

Mesut GÜLEŞCE, Kemal SARĞIN, Yusuf Sezer KOÇ

4. Bölüm46

Kadın ve Spor

Ebubekir GÖRDEGİR, Fatih GÖRDEGİR, Sıtkı ÖZBEK

5. Bölüm59

Maç Öncesi ve Sonrası Bilişsel Yük Düzeylerinin

Voleybol Performans Kalitesine Etkisi:Teorik Bir Yaklaşım

Alparslan KARTAL

6. Bölüm66

Kapanan Sahalardan Açılan Ufuklara:

Covid-19 Sonrası Spor Endüstrisinin Evrimi

Mesut GÜLEŞCE, Kemal SARĞIN

1. Bölüm

Zihinsel Engelli Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Uygulamaları

Mehmet AYDOĞAN¹

Giriş

Zihinsel engellilik, bireylerin bilişsel işlevlerinde ve adaptif davranışlarında belirgin sınırlılıklarla karakterize edilen bir durumdur. Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre zihinsel engellilik, öğrenme, problem çözme, iletişim ve sosyal becerilerde yaşanan sınırlılıklarla tanımlanır (American Psychiatric Association, 2013). Dünya genelinde zihinsel engelli bireylerin oranı yaklaşık %1–3 arasında değişmektedir ve bu bireyler, yaşam kalitesi ve bağımsızlık açısından ciddi destek ihtiyaçları göstermektedir (Maulik vd. 2011).

Fiziksel aktivite, zihinsel engelli bireylerin fiziksel, bilişsel ve psikososyal gelişimlerini destekleyen temel bir araçtır. Düzenli egzersiz, kas gücünün ve kardiyovasküler dayanıklılığın artmasını sağlarken, motor becerilerin gelişimini de destekler (Rimmer ve Rowland, 2008). Fiziksel olarak üstün olan sporcular, daha zayıf fiziksel yapıdaki sporculara göre, başarı düzeylerinin yüksek olacağı bilinmektedir (Özaltaş ve Özbek 2021). Ayrıca fiziksel aktivite, zihinsel engelli bireylerde psikolojik iyi oluşu artırmakta, kaygı ve depresyon riskini azaltmakta ve sosyal katılımı teşvik etmektedir (Bondár vd. 2019). Fiziksel aktivite tüm yaş gruplarında sağlık problemlerine karşı mücadelede önemli bir yer kaplamaktadır (Hanayoğlu vd. 2024).

Araştırmalar, Zihinsel engelli bireylerde fiziksel aktivite düzeylerinin genellikle düşük olduğu ve bunun sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini artırdığı yapılan birçok araştırma ile ortaya konmuştur. Bunun temel nedenleri arasında çevresel engeller, uygun egzersiz programlarının eksikliği ve eğitimci/familya desteğinin yetersizliği yer almaktadır. Özellikle ulaşım zorlukları, uygun fiziksel aktivite alanlarının eksikliği ve destekleyici sosyal çevrenin yetersizliği gibi çevresel faktörler, fiziksel aktiviteye katılımı sınırlamaktadır. Bu durum, zihinsel engelli bireylerin sağlık durumlarını olumsuz etkilemekte ve yaşam kalitelerini düşürmektedir. Bu nedenle, çevresel engellerin ortadan kaldırılması, uygun egzersiz programlarının geliştirilmesi ve eğitimci/familya desteğinin artırılması,

¹ <https://orcid.org/0000-0002-6856-8319>, meaydogan@gelisim.edu.tr
İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye.

zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmak ve sağlıklarını iyileştirmek için önemlidir. Bireyleri spor yapmaya özendirmeli, onlara sporu aşılmalı, fiziksel aktiviteye katılıma teşvik etmeli onlara spor yapabilecekleri, fiziksel aktivitelerini gerçekleştirebilecekleri ortamlar sunulmalıdır (şimşek vd. 2023a).

(Bossink vd. 2017; Temple vd. 2006; Temple, 2007). Bu nedenle, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımının artırılması hem bireysel sağlık hem de toplum sağlığı açısından kritik bir öneme sahiptir. şimşek vd. (2023b) bireylerin haftada en az 3 defa 30/45dk aralığında fiziksel egzersizler yapmaları gerektiğini belirtmiştir. Düzenli egzersiz, bireylerin hem fiziksel sağlıklarını iyileştirmekte hem de ruhsal iyi oluşlarını artırmaktadır (Aktaş vd. 2024).

Bu bölümün devamında, zihinsel engelli bireylerde fiziksel aktivite gereksinimleri, uygulanabilir egzersiz türleri, adaptasyon ve güvenlik önlemleri ile bilimsel bulgular detaylı şekilde ele alınmıştır.

Zihinsel Engelli Bireylerde Fiziksel Aktivite İhtiyacı

Zihinsel engelli bireylerde fiziksel aktivite, sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda bilişsel ve sosyal gelişim açısından da kritik bir role sahiptir. Araştırmalar, zihinsel engelli bireylerin motor becerilerinin genellikle akranlarına göre daha düşük olduğunu ve bu durumun günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlıklarını kısıtladığını göstermektedir (d-Oliel vd. 2012).

Fiziksel aktivite, zihinsel engelli bireylerde kas-iskelet sistemi sağlığını destekler, obezite ve kardiyometabolik riskleri azaltır (Havercamp vd. 2004). Ayrıca, düzenli egzersiz programlarının katılımcılarda motor planlama, koordinasyon ve denge üzerinde pozitif etkiler yarattığı bilimsel olarak gösterilmiştir (Djordjevic vd. 2022). Bu nedenle, zihinsel engelli bireyler için planlanacak fiziksel aktiviteler hem sağlık hem de günlük yaşam bağımsızlığı açısından hayati önem taşımaktadır.

Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite zihinsel engelli bireylerde psikososyal gelişimi de destekler. Düzenli egzersiz, özsaygıyı artırır, kayđı ve depresyon semptomlarını azaltır ve sosyal etkileşimi teşvik eder (Bondár vd. 2019). Grup egzersizleri ve takım sporları, sosyal becerilerin gelişmesine katkıda bulunurken, bireylerin toplumsal hayata daha aktif katılımını sağlar (Olvhj vd. 2022). Bu bulgular, fiziksel aktiviteyi zihinsel engelli bireylerin yaşam kalitesini artıran çok boyutlu bir müdahale olarak konumlandırmaktadır.

Çevresel ve sosyal faktörler de fiziksel aktiviteye katılımda belirleyici rol oynar. Uygun egzersiz ortamlarının sağlanması, eğitimci veya aile desteğinin eksikliği ve erişilebilirlik sorunları, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını sınırlamaktadır (Temple vd. 2006). Bu nedenle, bireyselleştirilmiş

egzersiz programları, destekleyici sosyal ortam ve erişilebilir alanlar sağlanması, fiziksel aktivite katılımını artırmak için gereklidir.

Egzersiz ve Uygulama Türleri

Zihinsel engelli bireylerde fiziksel aktivite programları, bireyin yaşına, bilişsel seviyesine ve fiziksel kapasitesine uygun şekilde planlanmalıdır. Aerobik egzersizler, kardiyovasküler sistemin güçlendirilmesi ve dayanıklılığın artırılması açısından önemlidir. Yüzme, yürüyüş ve bisiklet gibi aktiviteler, hem kas kuvvetini artırmakta hem de kalp-damar sağlığını desteklemektedir (Olvhøj vd. 2022).

Kuvvet ve direnç egzersizleri, kas iskelet sistemi sağlığını ve postür kontrolünü iyileştirmek için sıklıkla önerilmektedir. Araştırmalar, düzenli direnç antrenmanlarının zihinsel engelli bireylerde kas kuvvetini artırdığını ve günlük yaşam aktivitelerindeki bağımsızlığı desteklediğini göstermektedir (Shields vd. 2013). Bu egzersizler, düşük yoğunlukta ağırlık çalışmaları veya direnç bantları ile uygulanabilir ve bireyselleştirilmiş planlama ile güvenli bir şekilde yürütülebilir.

Denge ve koordinasyon çalışmalarının, zihinsel engelli bireylerin motor planlama ve kas kontrolünü geliştirdiği bilinmektedir. Örneğin, basit denge oyunları, koordinasyon egzersizleri ve temel jimnastik hareketleri hem fiziksel uygunluğu hem de motor becerileri artırmaktadır (Djordjevic vd. 2022). Bu tür aktiviteler, özellikle günlük yaşam becerilerini destekleyen uygulamalardır.

Oyun tabanlı ve grup egzersizleri, zihinsel engelli bireylerin motivasyonunu artırarak katılım oranlarını yükseltmektedir. Takım sporları, dans etkinlikleri ve oyun temelli egzersiz programları, sosyal etkileşim becerilerini güçlendirmekte ve bireylerin toplumsal entegrasyonuna katkı sağlamaktadır (Bondár vd. 2019). Ayrıca, oyun temelli yaklaşımlar, bilişsel ve motor becerilerin eş zamanlı gelişimini destekleyerek öğrenmeyi teşvik etmektedir.

Egzersiz programlarının etkinliği, bireyselleştirilmiş planlama ve sürekli izleme ile artırılabilir. Katılımcıların fiziksel kapasiteleri düzenli olarak değerlendirilerek, egzersizlerin yoğunluğu, süresi ve sıklığı ihtiyaçlara göre uyarlanmalıdır. Bu yaklaşım, hem güvenliği sağlar hem de egzersizlerin maksimum fayda sağlamasına katkıda bulunur (Bondár vd. 2019).

Zihinsel engelli bireyler için fiziksel aktivite programlarının etkili ve güvenli olması, bireyselleştirilmiş adaptasyonlarla mümkündür. Her bireyin bilişsel ve fiziksel kapasitesi farklı olduğundan, egzersizlerin süresi, yoğunluğu ve sıklığı bu özelliklere göre düzenlenmelidir (Rimmer ve Rowland, 2008). Ayrıca, çevresel faktörlerin optimize edilmesi, güvenli bir egzersiz ortamının sağlanması

ve uygun ekipmanın kullanımı, kazaları önlemek ve programın sürekliliğini sağlamak açısından önemlidir (Olvhøj vd. 2022).

Eğitimciler ve aileler, adaptif egzersiz programlarının uygulanmasında kritik bir rol oynamaktadır. Bu destek, zihinsel engelli bireylerin motivasyonunu artırmakta, egzersizlere düzenli katılımı teşvik etmekte ve sosyal etkileşimi güçlendirmektedir (Bondár vd. 2019). Egzersiz programlarının etkinliği, katılımcıların geri bildirimleri ve performans ölçümleri doğrultusunda sürekli olarak değerlendirilerek iyileştirilmelidir (Shields vd. 2013).

Adaptasyon sürecinde, egzersizlerin bireyin güvenliği ön planda tutulacak şekilde planlanması gereklidir. Örneğin, düşme riski yüksek bireylerde denge ve koordinasyon çalışmalarının düşük yoğunlukta ve gözetim altında yapılması önerilmektedir. Ayrıca, egzersiz sırasında bireyin sağlık durumu izlenmeli ve herhangi bir olumsuz durumda müdahale sağlanmalıdır (Djordjevic vd. 2022). Bu yaklaşım, hem fiziksel güvenliği artırmakta hem de bireyin kendine güvenini ve egzersizlere bağlılığını güçlendirmektedir.

Son olarak, egzersiz programlarının sosyal ve bilişsel boyutları da dikkate alınmalıdır. Grup aktiviteleri, oyun tabanlı yaklaşımlar ve takım sporları, motivasyonu artırmanın yanı sıra bilişsel ve sosyal gelişimi desteklemektedir (Bondár vd. 2019). Bu bütüncül yaklaşım, zihinsel engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını sürdürülebilir kılmakta ve yaşam kalitesini yükseltmektedir.

Yapılan Araştırmalar

Son yıllarda yapılan araştırmalar, zihinsel engelli bireylerde fiziksel aktivitenin sağlık, motor beceri ve sosyal gelişim üzerindeki etkilerini kapsamlı şekilde incelemiştir. Yapılan sistematik derlemeler, düzenli fiziksel aktivitenin zihinsel engelli bireylerde kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti ve koordinasyonu artırdığını göstermektedir (Jacob vd. 2023).

Birçok çalışmada, oyun tabanlı ve grup egzersizlerinin motivasyonu artırdığı ve sosyal becerilerin gelişmesine katkıda bulunduğu bulunmuştur. Dinçer vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel engelli badminton oyuncularının öz saygı düzeylerinde yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Örneğin, Olvhøj vd. (2022) tarafından yapılan araştırmada, grup egzersizlerine katılan zihinsel engelli bireylerin sosyal etkileşim becerilerinde belirgin bir artış gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Bondár vd. (2019) çocuk ve ergen yaş grubundaki zihinsel engelli bireylerde fiziksel aktivite ve spor katılımının sosyal entegrasyonu desteklediğini bildirmiştir.

Adaptif fiziksel aktivite programlarının etkinliği de literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Rimmer vd. (2008) yaptığı araştırma, bireyselleştirilmiş egzersiz programlarının hem fiziksel uygunluğu artırdığını hem de katılımcıların

günlük yaşam aktivitelerindeki bağımsızlıklarını geliştirdiğini göstermiştir. Bu bulgular, zihinsel engelli bireyler için planlanacak fiziksel aktivite programlarının, sadece sağlık değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik gelişimi destekleyen çok boyutlu bir müdahale olduğunu ortaya koymaktadır.

Son olarak, meta-analiz çalışmaları, düzenli fiziksel aktivitenin zihinsel engelli bireylerde obezite riskini azalttığını ve kardiyometabolik sağlık parametrelerini iyileştirdiğini göstermektedir (Havercamp vd. 2004). Bu sonuçlar, zihinsel engelli bireyler için yapılandırılmış, güvenli ve sürdürülebilir egzersiz programlarının gerekliliğini bilimsel olarak desteklemektedir.

Sonuç ve Öneriler

Zihinsel engelli bireylerde fiziksel aktivite ve egzersiz, bireysel sağlık, motor beceri, bilişsel gelişim ve sosyal entegrasyon açısından çok boyutlu bir öneme sahiptir. Literatür incelendiğinde, zihinsel engelli bireylerin motor becerilerinin akranlarına göre düşük olduğu ve bu durumun günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlıklarını sınırladığı görülmektedir (Volkan vd. 2018). Düzenli fiziksel aktivite, kas kuvveti, kardiyovasküler dayanıklılık ve koordinasyonu artırarak bireylerin yaşam kalitesini doğrudan iyileştirmektedir (Jacob vd. 2023; Shields, vd. 2013).

Bununla birlikte, fiziksel aktivite zihinsel engelli bireylerde psikososyal gelişimi de desteklemektedir. Araştırmalar, düzenli egzersizin özsaygıyı artırdığını, kaygı ve depresyon riskini azalttığını ve sosyal etkileşimi güçlendirdiğini göstermektedir (Bondar vd. 2019). Oyun tabanlı ve grup aktiviteleri, motivasyonu yükseltirken, sosyal becerilerin gelişimini de teşvik etmektedir. Bu bulgular, fiziksel aktiviteyi zihinsel engelli bireyler için sadece sağlık temelli değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik gelişimi destekleyen bütüncül bir müdahale olarak konumlandırmaktadır.

Egzersiz programlarının etkinliği, bireyselleştirilmiş planlama, adaptasyon ve güvenlik önlemleri ile doğrudan ilişkilidir. Her bireyin bilişsel ve fiziksel kapasitesi farklı olduğundan, egzersizlerin süresi, yoğunluğu ve sıklığı bu özelliklere göre düzenlenmelidir (Rimmer ve Rowland, 2008; Djordjevic vd. 2022). İlkın ve Özdemir 2014’de yapmış oldukları çalışmada engelli bireylerin yeterli fiziksel aktivitelere katılmamayı spor salonlarının engelli bireylere yönelik dizayn edilmediğini belirtmişlerdir. Ayrıca, güvenli bir egzersiz ortamı, uygun ekipman ve eğitimci/familya desteği, katılımın sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahiptir. Araştırmalar, bu destekleyici yaklaşımların bireylerin motivasyonunu ve katılım oranlarını artırdığını ortaya koymaktadır (Shields vd. 2013).

Güncel bilimsel bulgular, zihinsel engelli bireylerde fiziksel aktiviteyi artırmanın obezite ve kardiyometabolik riskleri azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Havercamp vd. 2004). Bu nedenle, zihinsel engelli bireylerin yaşam kalitesini yükseltmek ve sağlık risklerini azaltmak için düzenli, güvenli ve erişilebilir egzersiz programlarının geliştirilmesi gerekmektedir. Programların hem bireysel ihtiyaçlara uygun hem de toplumsal çevreyle uyumlu olması, uygulamaların başarısını ve sürdürülebilirliğini artıracaktır.

Sonuç olarak, zihinsel engelli bireylerde fiziksel aktivite ve egzersiz, çok boyutlu faydaları nedeniyle hem bireysel hem de toplumsal sağlık açısından vazgeçilmez bir müdahaledir. Gelecekte, bu alanda yapılacak araştırmaların, egzersiz türleri, sıklığı ve yoğunluğu konusunda daha spesifik rehberler geliştirmesi, uygulamaların etkinliğini ve katılım oranlarını artırması beklenmektedir. Ayrıca, ailelerin, eğitimcilerin ve sağlık profesyonellerinin iş birliği ile bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen bütüncül modellerin oluşturulması, zihinsel engelli bireylerin yaşam kalitesini uzun vadede olumlu yönde etkileyebilecektir.

Kaynakça

- Aktaş, S., Şimşek, B., Dinçer, N., ve Köseoğlu, Y. D. (2024). *Egzersiz Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu: Fitness Yapan Bireyler Üzerine Literatür İncelemesi*. s. 105-122. Duvar Yayınları, İzmir.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Bondár, R. Z., di Fronso, S., Bortoli, L., Robazza, C., Metsios, G. S., & Bertollo, M. (2019). The effects of physical activity or sport-based interventions on psychological factors in adults with intellectual disabilities: A systematic review. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64(2), 69–92. <https://doi.org/10.1111/jir.12699>
- Bondár, R. Z., di Fronso, S., Bortoli, L., Robazza, C., Metsios, G. S., & Bertollo, M. (2020). The effects of physical activity or sport-based interventions on psychological factors in adults with intellectual disabilities: A systematic review. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64(2), 69–92. <https://doi.org/10.1111/jir.12699>
- Bossink, L. W. M., van der Putten, A. A., & Vlaskamp, C. (2017). Understanding low levels of physical activity in people with intellectual disabilities: A systematic review to identify barriers and facilitators. *Research in Developmental Disabilities*, 68, 95–110. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.06.008>
- Djordjevic, M., Memisevic, H., Potic, S., & Djuric, U. (2022). Exercise-based interventions aimed at improving balance in children with autism spectrum disorder: A meta-analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 129(1), 90–119. <https://doi.org/10.1177/00315125211060231>
- Dinçer, N., Bozdam, A., & Yetkin, T. (2015). Bedensel engelli badmintoncularda benlik saygısının incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (16), 157-164.
- Hanayoğlu, T., Şimşek, B., ve Kartal, A. (2024). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. s. 4-25. Duvar Yayınları, İzmir.
- Havercamp, S. M., Scandlin, D., & Roth, M. (2004). Health disparities among adults with developmental disabilities, adults with other disabilities, and adults not reporting disability in North Carolina. *Public Health Reports*, 119(4), 418–426. <https://doi.org/10.1016/j.phr.2004.05.006>
- Havercamp, S. M., Scandlin, D., & Roth, M. (2004). Health disparities among adults with developmental disabilities, adults with other disabilities, and

- adults not reporting disability in North Carolina. *Public Health Reports*, 119(4), 418–426. <https://doi.org/10.1016/j.phr.2004.05.006>
- Havercamp, S. M., Scandlin, D., & Roth, M. (2004). Health disparities among adults with developmental disabilities, adults with other disabilities, and adults not reporting disability in North Carolina. *Public Health Reports*, 119(4), 418–426. <https://doi.org/10.1016/j.phr.2004.05.006>
- Jacob, U. S., Pillay, J., Johnson, E., Omoya, O. (Tomi), & Adedokun, A. P. (2023). A systematic review of physical activity: Benefits and needs for maintenance of quality of life among adults with intellectual disability. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1184946. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1184946>
- Jacob, U. S., Pillay, J., Johnson, E., Omoya, O. (Tomi), & Adedokun, A. P. (2023). A systematic review of physical activity: Benefits and needs for maintenance of quality of life among adults with intellectual disability. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1184946. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1184946>
- Maulik, P. K., Mascarenhas, M. N., Mathers, C. D., Dua, T., & Saxena, S. (2011). Prevalence of intellectual disability: A meta-analysis of population-based studies. *Research in Developmental Disabilities*, 32(2), 419–436. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2010.12.018>
- Olvhøj, R., Jensen, TK, Wienecke, J. ve Winther, H. (2022). Rüya takımı - zihinsel engelli yetişkinlerden oluşan bir toplulukta takım sporları: Takım sporlarına katılım, zihinsel engelli bireylerin sosyal yeterliliklerini nasıl geliştirebilir? *Toplumda Spor*, 25 (10), 2162–2177. <https://doi.org/10.1080/17430437.2022.2097072>
- Özaltaş H.N., Özbek S. (2021). Examination of the relationship between university students' physical activity and imagination levels. *Pakistan Journal of Medical & Sciences* 15 (4), 1276-1284.
- Özdemir M, Kaldırımçı M.,İlkım M. Dinçer N. Mızrak O.(2014), 8 hafta süren fiziksel egzersizin 11-14 yaş aralığındaki down sendromlu özel öğretim öğrencilerinin reaksiyon zamanları üzerine etkisi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16,(4),s.9-17
- Rimmer, J. A., & Rowland, J. L. (2008). Physical activity for youth with disabilities: A critical need in an underserved population. *Developmental Neurorehabilitation*, 11(2), 141–148. <https://doi.org/10.1080/17518420701688649>
- Shields, N., Taylor, N. F., Wee, E., Wollersheim, D., O'Shea, S. D., & Fernhall, B. (2013). A community-based strength training programme increases muscle strength and physical activity in young people with Down

syndrome: a randomised controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, 34(12), 4385–4394.
<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2013.09.022>

Şimşek, B., Güleşçe, M., Sargin, K., Kartal, A., ve Gümüşdağ, H. (2023b). A Study on E-Sports, Motivation, and Physical Activity Triangle. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(1), 7-13.

Şimşek, B., Hanayoğlu, T., Ervüz, E., ve Kartal, A. (2023a). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve ağrı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 13-22.

Temple, V. A. (2007). Barriers, enjoyment, and preference for physical activity among adults with intellectual disability. *International Journal of Rehabilitation Research*, 30(4), 281–287.
<https://doi.org/10.1097/MRR.0b013e3282f144fb>

Temple, V. A., Frey, G. C., & Stanish, H. I. (2006). Physical activity of adults with mental retardation: review and research needs. *American Journal of Health Promotion*, 21(1), 2–12.
<https://doi.org/10.1177/089011710602100103>

Volkan-Yazıcı, M., Elbasan, B., & Yazıcı, G. (2018). Motor performance and activities of daily living in children with neurodevelopmental disorders. *Inn J Pediatr*, 28(6), e65396. <https://doi.org/10.5812/ijp.65396>

2. Bölüm

16 – 17 Yaşındaki Futbolculara Uygulanan Pliometrik Antrenmanların Bazı Motorik Özelliklere Etkisinin İncelenmesi

Alparslan KARTAL¹

Giriş

Futbol, dünya genelinde en popüler ve yaygın olarak oynanan sporlardan biridir. Özellikle genç yaşlarda futbol oynamak, çocukların fiziksel sağlıklarını geliştirmelerine, takım çalışması becerilerini artırmalarına ve disiplin kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, futbolcularda fiziksel performansın yanı sıra psikolojik sağlamlık düzeyinin de spor başarısında önemli bir belirleyici olduğu, eğitim ve gelir düzeyinin arttıkça psikolojik dayanıklılığın yükseldiği belirtilmiştir (Özbek & Akyüz, 2022). Ancak, futbolcularda saha içinde gösterilen performansı artırmak ve sakatlık riskini azaltmak için doğru antrenman metodolojilerinin uygulanması da son derece önemlidir (Moran ve diğ., 2017). Futbolcularda motorik özelliklerin geliştirilmesi, antrenman programlarının önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bu özelliklerin geliştirilmesi, futbolcularda daha yüksek performans, daha az sakatlık riski ve daha iyi rekabet avantajı sağlamaktadır. Bu nedenle, futbolcuların antrenman programları genellikle hız, çeviklik, koordinasyon, denge, esneklik ve reaksiyon zamanını geliştirmeye odaklanmaktadır (Bangsbo, 2019). Motorik özelliklerin hepsi, bir futbolcunun performansını etkileyen önemli faktörlerdir ve antrenman programları genellikle bu özellikleri geliştirmeye ve her bir futbolcu farklı bir vücut yapısına, yetenek setine ve oyun tarzına sahip olduğundan, antrenman programlarının bireyselleştirilmesinin önemli olduğu bilinmektedir (Carling, 2010). Plyometrik antrenmanlar, kuvvet ve hızın birleşimiyle karakterizedir ve kasların hızlı bir şekilde uzanıp kısılmasını içermektedir. Bu antrenman yöntemi, genç futbolcularda patlayıcı gücü artırabilir, sıçrama yeteneğini geliştirebilir ve yaralanma riskini azaltabilir. Ancak, genç sporcuların büyüme ve olgunlaşma süreçlerini dikkate alarak pliometrik antrenman programları oluşturmak önemlidir. Bu yaş grubundaki futbolcuların kemik, kas ve bağ dokuları hala gelişim halindedir, bu nedenle aşırı yüklenme ve yanlış antrenman metodolojileri

¹ <https://orcid.org/0000-0003-1567-6276>

Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye

sakatlık riskini artırmaktadır (Lloyd ve diğ., 2016). Günümüzde genç futbolcuların fiziksel yeteneklerini geliştirmek ve performanslarını artırmak, antrenörlerin ve spor bilimcilerin önemli bir önceliğidir. Bu amaçla, çeşitli antrenman yöntemleri ve programları kullanılmaktadır. Bu bağlamda, pliometrik antrenmanlar genç futbolcularda performansı artırmak için yaygın bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. pliometrik antrenmanlar, kasların hızlı bir şekilde gerilip kısılmasını içeren yüksek yoğunluklu egzersizlerdir ve patlayıcı güç, sıçrama yeteneği ve hız gibi atletik özelliklerin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (Meylan ve diğ., 2009). Bu yaş grubundaki futbolcuların fiziksel gelişimi hala devam etmektedir ve doğru antrenman programlarının tasarlanması, performanslarının artırılması ve sakatlık riskinin azaltılması açısından büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla, pliometrik antrenmanların bu yaş grubundaki futbolcularda motorik özellikler üzerindeki etkisinin anlaşılması, antrenman yöntemlerinin daha etkili ve güvenli bir şekilde uygulanmasına katkı sağlamaktadır (Bedoya ve diğ., 2015). Günümüzde genç futbolcuların gelişimine odaklanan antrenörler ve spor bilimciler, sporcuların performansını artırmak ve sakatlık riskini azaltmak için çeşitli antrenman yöntemleri ve programları üzerinde çalışmaktadırlar. Bu bağlamda, pliometrik antrenmanlar genç futbolcularda özellikle dikkat çeken bir antrenman metodolojisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Pliometrik antrenmanlar, kasların hızlı gerilip kısılması prensibine dayanarak patlayıcı güç, sıçrama yeteneği ve hız gibi atletik özelliklerin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır (Ramirez-Campillo ve diğ., 2015). Bu yaş grubundaki futbolcuların fiziksel gelişimi hala devam etmekte ve doğru antrenman programlarının tasarlanması, performanslarının artırılması ve sakatlık riskinin azaltılması açısından kritik öneme sahiptir. Dolayısıyla, pliometrik antrenmanların bu yaş grubundaki futbolcularda motorik özellikler üzerindeki etkisinin netleştirilmesi, antrenman yöntemlerinin daha etkili ve güvenli bir şekilde uygulanmasına yol göstermektedir (Serpell ve diğ., 2011). Motorik özelliklerin her biri, futbolcuların saha içindeki performanslarını etkileyen önemli faktörlerdir. Bu özelliklerin dengeli bir şekilde geliştirilmesi ve optimize edilmesi, bir futbolcunun üst düzey performans sergilemesi için kritiktir. Ayrıca, antrenörlerin ve spor bilimcilerin, pliometrik antrenmanların genç futbolcularda motorik özellikler üzerindeki etkisini değerlendirirken yaşa özgü faktörleri ve gelişim dönemlerini dikkate alması gerektiğini vurgulanmaktadır (Faigenbaum ve Myer, 2012). Bu çalışma, 16 ve 17 yaş genç futbolcularda pliometrik antrenmanların motorik özellikler üzerindeki etkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular, genç sporcuların antrenman programlarının daha etkili ve güvenli bir şekilde tasarlanmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, futbolcularda performansı artırmak ve sakatlık riskini azaltmak için

uygun antrenman yöntemlerinin belirlenmesine katkı sağlayabilmektedir. Bu doğrultuda 16 -17 yaş futbolculara uygulanan pliometrik antrenmanların bazı motorik özelliklere etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

PLİOMETRİK ANTRENMANLAR

Pliometrik Antrenman

Pliometrik antrenmanlar, genellikle sporcuların kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve hız gibi fiziksel özelliklerini geliştirmeye odaklanan bir antrenman metodudur. Bu antrenmanlar, genellikle pliometrik antrenmanlar olarak da adlandırılır ve bir dizi zıplama, sıçrama ve patlayıcı hareket içermektedir (Verkhoshansky ve Verkhoshansky, 2009). Pliometrik antrenmanlar, kas liflerini hızla uzatıp kasılma yeteneğini artırarak sporcuların güç ve hız kazanmasına yardımcı olmaktadır. Tipik plyometrik egzersizler arasında burpee, kutudan sıçrama, tek ayak üzerinde sıçrama, plyo push-up gibi hareketler bulunmaktadır. Bu antrenmanlar, dikkatlice ve doğru formda yapılmalıdır çünkü yüksek düzeyde stres ve yaralanma riski içermektedir. Bu nedenle, pliometrik antrenmanlara başlamadan önce uygun bir ısınma ve esneme programı yapılmalı ve hareketlerin doğru formda uygulanması sağlanmalıdır. Ayrıca, bu tür antrenmanlara başlamadan önce bir antrenör veya uzmanın gözetiminde yapılması önerilmektedir. Pliometrik egzersizler, kaslarda hızlı gerilme ve kasılma sağlayarak patlayıcı güç ve sıçrama yeteneğini artırır. Durarak sıçrama için uygun pliometrik egzersizler arasında box jumps, depth jumps, lunge jumps gibi egzersizler bulunmaktadır (Bompa ve Carrera, 2005).

Pliometrik Antrenmanlarının Faydası

Pliometrik antrenmanlar, birçok spor dalında performansı artırmak için kullanılan etkili bir yöntemidir. Bu antrenmanların birkaç önemli faydası vardır: Pliometrik egzersizler, kas liflerinin hızlı bir şekilde uzanıp kasılmasını sağlamaktadır. Bu da güç ve patlayıcılığın artmasına yardımcı olmaktadır. Özellikle basketbol, voleybol, futbol gibi sporlarda hızlı ve patlayıcı hareketler gerektiğinden, pliometrik antrenmanlar bu sporcular için son derece faydalı olduğu bilinmektedir. Pliometrik hareketler, vücudun farklı kas gruplarını bir arada kullanmasını gerektirir. Bu da sporcuların denge, koordinasyon ve vücut farkındalığını artırmaktadır (Rampinini ve diğ., 2007). Pliometrik antrenmanlar, kasları ve eklemleri güçlendirirken aynı zamanda vücuttaki dengesizlikleri azaltmaktadır. Bu da sporcuların yaralanma riskini en aza indirmektedir. Pliometrik antrenmanlar, kasların daha uzun süre yüksek yoğunluklu aktiviteye dayanmasına yardımcı olmaktadır. Bu da sporcuların dayanıklılığını artırmaktadır. Genel olarak, plyometrik antrenmanlar sporcuların performansını artırmaktadır. Daha hızlı koşma, daha yüksek sıçrama veya daha güçlü bir vuruş

gibi sporcuların hedeflediği alanlarda gelişme sağlamaktadır. Ancak, plyometrik antrenmanlar yüksek düzeyde stres ve yaralanma riski içermektedir. Bu nedenle, başlangıç seviyesinden başlayarak yavaşça ilerlemek ve doğru formu korumak önemlidir. Ayrıca, antrenmanlar arasında yeterli dinlenme sürelerine ve uygun bir ısınma/soğuma programına da dikkat edilmelidir. Bir antrenör veya uzman gözetiminde çalışmanın önemi vurgulanmıştır (Weston ve diğ., 2015).

Pliometrik Antrenmanlarının İskelet Sistemine Etkisi

Pliometrik antrenmanlar yüksek yoğunluklu olduğu için, vücudun metabolizma hızını artırmaktadır. Bu da yağ yakımını artırarak kilo kontrolüne yardımcı olabilmektedir. Pliometrik hareketler genellikle kasların esnekliğini artırır ve eklem hareketliliğini geliştirmektedir. Bu da sporcuların daha geniş bir hareket aralığına sahip olmalarına ve sakatlanma riskini azaltmalarına yardımcı olmaktadır (Gabbett ve diğ., 2008). Plyometrik antrenmanlar, hızlı düşünme, hızlı karar verme ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirir. Bu da sporcuların maç veya yarış sırasında daha iyi performans göstermelerine yardımcı olmaktadır. Yapılan araştırmalar, Pliometrik antrenmanların kemik yoğunluğunu artırarak kemik sağlığını koruduğunu göstermektedir. Ayrıca, kas kütlesini korur ve yaşlanma sürecinde güç ve hareketliliği sürdürmeye destek olmaktadır (Bangsbo ve diğ., 2006). Pliometrik antrenmanlar, geleneksel kardiyo veya ağırlık antrenmanlarına kıyasla farklı bir egzersiz deneyimi sunmaktadır. Bu da sporcuların antrenman rutinlerini daha ilginç ve motive edici hale getirmektedir. Ancak, Pliometrik antrenmanların herkes için uygun olmadığını unutmamak önemlidir. Özellikle kas-iskelet sistemi rahatsızlığı olanlar, ağır obezite sorunu yaşayanlar veya yeni başlayanlar için Pliometrik antrenmanlar uygun olmamaktadır. Bu nedenle, herkesin kendi fiziksel yetenekleri ve sağlık durumu göz önünde bulundurularak bir antrenman programı oluşturması önemlidir (Dellal ve diğ., 2010).

Pliometrik Antrenmanların Performansa Etkisi

Tabii, Pliometrik antrenmanların daha fazla faydası şunlar olabilir: Pliometrik antrenmanlar, atletik yetenekleri geliştirmede etkilidir. Özellikle koşucular, basketbolcular, voleybolcular gibi sporcular için sıçrama, hız ve çeviklik gibi anahtar yeteneklerin geliştirilmesine neden olmaktadır. Pliometrik antrenmanlar, kas dengesini sağlamak için farklı kas gruplarını hedef alır. Bu da vücuttaki kas dengesini artırır ve postürü iyileştirmektedir (Faude ve diğ., 2012). Pliometrik antrenmanlar, kasların hızlı bir şekilde tepki vermesini gerektirir. Bu da sporcuların reaksiyon zamanını hızlandırır ve daha hızlı hareket etmelerine yardımcı olmaktadır. Pliometrik hareketler, kas liflerinin hızla ve etkin bir şekilde

aktive olmasını sağlar. Bu da kas gücünün daha verimli kullanılmasını sağlamaktadır. Pliometrik antrenmanlar, koşu ekonomisini artırabilir. Yani daha az enerji harcayarak daha uzun mesafeler koşabilmeyi sağlamaktadır (Djaoui ve diğ., 2017). Pliometrik antrenmanlar, sporcuların kendi sporlarına özgü hareketlerini ve yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bir futbolcu için topa vurma gücünü artırabilir veya bir tenisçinin servisini güçlendirebilmektedir. Pliometrik antrenmanlar, genellikle sporcuların performanslarını artırmak için bir antrenman programının parçası olarak kullanılmaktadır. Ancak, yaralanma riski yüksek olduğu için doğru teknik ve form önemlidir (Silvestre ve diğ., 2006).

Pliometrik Antrenmanların Fizyolojik Yapıya Etkisi

Pliometrik antrenmanlar, kalp ve dolaşım sistemi üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Yüksek yoğunluklu egzersizler kalp atış hızını artırır ve kan dolaşımını hızlandırarak kardiyovasküler sağlığı iyileştirmektedir. Propriosepsiyon, vücudun bir uzvunun hareketini veya pozisyonunu algılamasıdır. Pliometrik antrenmanlar, bu proprioseptif duyarlılığı artırarak sporcuların vücutlarını daha iyi kontrol etmelerine ve dengeyi geliştirmelerine destek olmaktadır (Reilly, 2009). Pliometrik antrenmanlar, sporcuların belirli hareketlerde daha az enerji harcamasını ve daha yüksek performans göstermesini sağlamaktadır. Bu da sporcuların daha uzun süreler boyunca daha yüksek düzeyde performans sergilemelerine olanak tanımaktadır. Plyometrik antrenmanlar, sporcuların zihinsel odaklanma ve konsantrasyon becerilerini geliştirir. Hızlı tepki ve karar verme gerektiren bu antrenmanlar, sporcuların mental olarak daha güçlü ve odaklı olmalarına yardımcı olmaktadır (Stølen ve diğ., 2005). Pliometrik antrenmanlar, endorfinlerin salınımını artırarak stresi azaltır ve ruh halini iyileştirir. Bu da sporcuların antrenmanlardan daha fazla keyif almasını ve motivasyonlarını artırmasını sağlamaktadır. Pliometrik antrenmanlar, günlük yaşam aktivitelerinde daha fazla güç, esneklik ve dayanıklılık sağlayarak genel yaşam kalitesini artırmaktadır. Günlük aktivitelerde daha fazla enerjiye sahip olmak ve bağımsızlığı korumak için önemlidir. Bu faydalar, pliometrik antrenmanların sadece sporcular için değil, aynı zamanda genel fitness seviyesini artırmaya katkı sağlamaktadır (Bangsbo, 2014).

Futbolcularda Motorik Özellikler

Futbolcuların motorik özellikleri, performanslarını büyük ölçüde etkileyen önemli bir faktördür. Motorik özellikler, hareket etme yeteneği ve koordinasyonu içerir ve futbolcularda belirli beceri setlerini geliştirmeye yardımcı olmaktadır. Futbolcularda hız, topa ulaşma, rakibinden kaçma veya savunmada yer alma gibi

birçok durumda kritik öneme sahiptir. Hızlı tepki verme ve hızlı hareket etme yeteneği, bir futbolcunun rekabet avantajı kazanmasını sağlamaktadır. Futbolcularda çeviklik, hızla yönlendirme değiştirme ve dar alanlarda manevra yapma yeteneği olarak önemlidir. Bu, rakipleri geçmek veya savunmada pozisyon almak için gereklidir (Young ve diğ., 1999). Futbol, vücudun farklı kısımlarını senkronize bir şekilde kullanma becerisini gerektirir. İyi bir el-göz koordinasyonu ve ayak-göz koordinasyonu, topa doğru şekilde vurma, topu kontrol etme ve pas atma gibi becerilerde önemlidir. Futbolcularda denge, topa temas etme sırasında veya rakiple mücadele ederken ayakta kalmayı sağlamaktadır. İyi bir denge, futbolcunun güçlü ve stabil bir duruş sergilemesine yardımcı olmaktadır (Markovic ve Mikulic, 2010).

Futbolda Hız ve Reaksiyon

Futbolcularda hızlı reaksiyon yeteneği, oyunu okuma ve anlık kararlar alma yeteneğiyle ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu, rakibin hamlelerine hızlı bir şekilde yanıt verme veya boşlukları tespit etme becerisini göstermektedir. Futbolcuların savunma becerileri, rakip oyuncuları engelleme, top çalmak ve pozisyon almak gibi önemli becerileri içermektedir. Bu beceriler, çeviklik, reaksiyon zamanı ve pozisyon alma yeteneği gerektirmektedir. Futbolcuların top hakimiyeti ve pas yetenekleri, topun kontrolünü kaybetmeden topa temas etme ve doğru bir şekilde pas atma yeteneklerini içerir. Bu beceriler, iyi bir el-göz ve ayak-göz koordinasyonu gerektirmektedir (Bangsbo ve diğ., 2006). Futbolcuların saha içinde doğru kararlar alabilmesi ve oyunu okuyabilmesi için mental güç ve taktiksel bilgi önemli görülmektedir. Bu, oyuncuların oyun planını anlamalarını, rakibin stratejilerine karşı uygun tepkiler vermelerini ve takım stratejilerine uyum sağlamalarını içermektedir. Futbolcularda teknik beceriler, topa vurma, pas atma, top kontrolü, top sürme, şut atma gibi temel futbol hareketlerini bulundurmaktadır. Bu becerilerin geliştirilmesi, oyuncuların saha içinde daha etkili olmalarını sağlamaktadır (Faude ve diğ., 2012). Futbolcuların oyunda olan biteni hızlıca algılamaları ve doğru kararlar vermeleri önemlidir. Çevrelerindeki oyuncuları, topun hareketini ve oyunun genel dinamiğini doğru bir şekilde okuyabilme yeteneği, oyuncuların başarılı olmasını sağlamaktadır. Futbol, bir takım oyunudur ve oyuncular arasında etkili iletişim kurabilmek ve birlikte çalışabilmek önemlidir. İyi bir takım çalışması, oyuncuların birbirlerine destek olmalarını, pozisyon almalarını ve oyun stratejilerini birlikte uygulamalarını sağlamaktadır. Futbolcuların saha içinde doğru zamanda doğru hamleleri yapabilme yeteneği, oyun zekası olarak adlandırılmaktadır. Oyuncuların rakip oyuncuların zayıf noktalarını tespit etme, boşlukları bulma ve takım stratejilerine uyum sağlama yetenekleri önemli bulunmaktadır (Sattler v diğ., 2009).

Aerobik Dayanıklılık

Futbol maçları genellikle uzun süreli ve tempolu olduğundan, futbolcuların dayanıklılık seviyeleri oldukça önemli görülmektedir. Yüksek aerobik ve anaerobik dayanıklılık, futbolcuların maç boyunca performanslarını sürdürmelerine ve yorgunlukla başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Güç, futbolcuların topa vurma, hava topu mücadelesi, hızlanma ve sıçrama gibi hareketleri gerçekleştirirken gerekmektedir. Güç antrenmanları, futbolcuların kas kütlelerini artırarak ve kaslarını daha etkin bir şekilde kullanmalarını sağlayarak performanslarını iyileştirmektedir. Futbol maçlarında sık sık kısa mesafeli hızlı koşular ve sprintler yapmak gerekebilir. Bu nedenle, futbolcuların sprint hızını ve tekrarlanan sprint yeteneklerini geliştirmek için interval antrenmanları önemli görülmektedir (Oliver ve diğ., 2009). Futbolcuların fiziksel dayanıklılığını artırmak ve sakatlık riskini azaltmak için uygun önleyici antrenmanlar ve rehabilitasyon programları uygulanmalıdır. Bu, futbolcuların saha dışında da sağlıklı ve formda kalmalarını sağlamaktadır. Futbolcuların saha içinde ve dışında karşılaştıkları baskılarla başa çıkma yetenekleri önemli görülmektedir. İyi bir mental dayanıklılık ve stres yönetimi, oyuncuların kritik anlarda sakin kalmasını ve en iyi performanslarını sergilemelerini sağlamaktadır. Bu motorik özelliklerin hepsi, bir futbolcunun başarılı bir şekilde saha içinde performans sergilemesini sağlamak gerekmektedir. Antrenman programları, genellikle bu motorik özelliklerin tümünü geliştirmeye yönelik olarak tasarlanır ve futbolcuların bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlanmaktadır (Little ve Williams, 2005).

Futbolcuların Motorik Özelliklerini Futbol Performansına Etkisi

Futbolcuların hız, çeviklik, dayanıklılık ve güç gibi fiziksel özellikleri, saha içindeki performanslarını doğrudan etkilemektedir. Hızlı bir hücum oyuncusu, rakip savunmayı geçerken yüksek hızda koşabilme yeteneği sayesinde gol pozisyonları yaratabilir. Futbolcularda iyi bir top hakimiyeti, doğru pas atma yeteneği ve şut becerileri gibi teknik özellikler, oyuncuların topa müdahale etme, takım arkadaşlarına doğru paslar atma ve gol pozisyonları yaratma kabiliyetlerini artırmaktadır (Carling ve diğ., 2012). Kadın güreşçilerin hayatlarında kendilerini rahatsız eden olayları kontrol altına aldıkları ve beklenmedik olaylar karşısında memnuniyetsizlik hissetmedikleri, ancak birbirini izleyen birkaç zorluk yaşadıkları, bu zorlukların üstesinden gelemedikleri ara sıra bu zorlukların üstesinden gelebildikleri gözlemlenmiştir. Bu durum, kadınların spor yapmasının kendilerine her şeyden çok değer verdiklerini, kontrolleri dışında gelişen olaylar karşısında nadiren öfkeli, stresli ve sinirli hissettiklerini, ancak yine de olayları kontrol altında tutabildiklerini göstermektedir (Dinçer & Kiliç 2018).

Futbolcuların saha içindeki taktiksel zeka ve oyun bilgisi, doğru pozisyon alma, rakip savunmayı okuma ve takım stratejilerine uyum sağlama yeteneklerini içermektedir. Bu özellikler, oyuncuların maçı okuyarak takımın lehine olan fırsatları değerlendirmesine yardımcı olmaktadır. Futbolcuların mental gücü, maç sırasında baskı altında kalmayı önleme, hatalardan ders çıkarma ve maç boyunca odaklanmayı sürdürme yeteneklerini içermektedir. Bu özellikler, oyuncuların stresli durumlarla başa çıkma ve en iyi performanslarını sergileme yeteneklerini etkilemektedir. Bu motorik özelliklerin her biri, futbolcuların performanslarını etkileyen önemli faktörlerdir ve antrenman programları genellikle bu özellikleri geliştirmeye yöneliktir. Profesyonel futbolcularda, bu özelliklerin hepsinin dengeli bir şekilde geliştirilmesi ve optimize edilmesi, üst düzey bir performansın anahtarıdır (Bloomfield ve diğ., 2007). Koordinasyon ve denge, futbolcuların topu kontrol etme, rakiplerle mücadele etme ve dengede kalmalarını sağlamaktadır. Bu özelliklerin geliştirilmesi, futbolcularda daha keskin ve etkili hareketlerin gerçekleştirilmesine yardımcı olmaktadır. Futbolcularda hızlı reaksiyon zamanı, saha içindeki hızlı değişimlere hızlı bir şekilde uyum sağlama yeteneğini içerir. Hızlı tepki verme yeteneği, bir oyuncunun rakiplerine karşı avantaj sağlamasına ve oyunun kontrolünü elinde tutmasına yardımcı olmaktadır (Dellal ve diğ., 2012). Futbolcularda güç ve patlayıcılık, hızlanma, sıçrama ve hava topu mücadelesi gibi fiziksel mücadelelerde üstünlük sağlamaktadır. Güçlü ve patlayıcı kaslar, oyuncuların rakiplerini geçme ve maçın kritik anlarında üstünlük sağlama yeteneklerini artırmaktadır. Futbol maçları genellikle uzun süreli ve tempolu olduğundan, futbolcuların dayanıklılığı ve aerobik kapasitesi kritik öneme sahiptir. Yüksek seviyede dayanıklılık, oyuncuların maç boyunca enerjisini korumasını ve performansını sürdürmesini sağlamaktadır. Güçlü ve dengeli bir vücut yapısı, sakatlıkları önler ve oyuncuların uzun süreli bir kariyer sürdürmelerini sağlamaktadır (Faude ve diğ., 2012).

Futbolcularda Kuvvet Antrenmanı

Futbolcular için kuvvet, performanslarını etkileyen önemli bir faktördür. Kuvvet, fiziksel temas, top kontrolü, sıçrama, hava topu mücadelesi ve hızlanma gibi birçok futbol hareketinde önemli bulunmaktadır. Futbolcuların kuvvetini geliştirmek, daha güçlü ve dayanıklı olmalarını sağlar, bu da performanslarını artırır ve sakatlanma riskini azaltmaktadır. Futbolcuların kuvvetini artırmak için çeşitli antrenman yöntemleri kullanmaktadırlar. Bunlar arasında ağırlık antrenmanları, direnç bantlarıyla egzersizler, vücut ağırlığı egzersizleri ve pliometrik antrenmanlar bulunmaktadır. Ağırlık antrenmanları, futbolcuların kas kütlelerini artırmak ve genel vücut kuvvetini geliştirmek için etkili bir yöntemdir. Squat, deadlift, bench press gibi temel kuvvet egzersizleri, özellikle alt vücut ve

üst vücut kuvvetini artırmak için yaygın olarak kullanılmaktadır (Söhnlein ve diğ., 2014). Pliometrik egzersizler, kasların hızlı kasılmasını ve gerilmesini içerir, bu da hız ve patlayıcı güç kazanımına yol açmaktadır. Direnç bantları, futbolcuların kuvvetini artırmak ve kas direncini geliştirmek için kullanılmaktadır. Squat, lunge, hip thrust gibi egzersizlerde direnç bantları kullanarak, kaslara ek direnç sağlanarak ve kuvvet artırılabilir. Vücut ağırlığı egzersizleri, futbolcuların kuvvetini artırmak için kullanabilecekleri pratik bir yöntemdir. Push-up, pull-up, squat, lunges gibi egzersizler, vücut ağırlığı kullanılarak kas kuvvetinin geliştirilmesinde önemli bulunmaktadır (Sheppard ve diğ., 2006).

Futbolcularda Kuvvetin Önemi

Futbol maçlarında oyuncular sık sık fiziksel temas içinde bulunmaktadır. Güçlü bir fiziksel yapı, oyuncuların rakiplerle mücadele ederken yerlerini korumasına ve üstünlük sağlamasına neden olmaktadır. Kuvvetli bir vücut, futbolcuların topa temas ettiğinde daha etkili bir şekilde kontrol etmelerini sağlamaktadır. Topu kontrol etmek için güçlü bir üst vücut, rakiplerle mücadelede avantaj sağlamaktadır. Kuvvetli bir alt vücut, futbolcuların sıçramalarını artırarak hava topu mücadelelerinde üstünlük sağlamalarına yardımcı olmaktadır. Güçlü bir kas ve kemik yapısı, futbolcuların sakatlanma riskini azaltmaktadır (Erkmen ve diğ., 2005). Futbolcuların sporculuk gereksinimlerine odaklanan fonksiyonel kuvvet antrenmanları, saha içi performanslarını artırmak için kullanılmaktadır. Topa vurma, pas atma, hava topu mücadelesi gibi futbol hareketleri üzerine odaklanan egzersizler, kuvvetin futbol becerileriyle entegre edilmesini sağlamaktadır. Ayrıca, kuvvet antrenmanları sakatlanma riskini azaltabilir ve oyuncuların daha dayanıklı ve sağlıklı kalmasını sağlamaktadır. Ancak, kuvvet antrenmanlarının dengeli ve düzenli bir şekilde yapılması önemlidir ve uygun dinlenme süreleriyle birlikte planlanmaktadır (Rubley ve diğ., 2011).

Futbolcularda Sürat Antrenmanı

Futbolcularda sürat antrenmanı, hızlı koşu, hızlanma, değişen yönlerde hızlı reaksiyon gösterme gibi becerileri geliştirmeye odaklanan bir antrenman türüdür. Sürat, futbolda önemli bir performans göstergesidir çünkü oyuncuların hızlı bir şekilde hareket edebilme yetenekleri, rakiplerini geçme, savunmayı aşma ve gol pozisyonları oluşturma gibi kritik durumlarda avantaj sağlamaktadır (Aksovic ve diğ., 2021). Kısa mesafelerde yüksek yoğunluklu interval antrenmanları, futbolcularda hız ve hızlanma kapasitesini artırmaktadır. 20-30 metrelik sprintlerin ardından kısa dinlenme süreleri verilerek tekrarlanmaktadır. Bu, hızlı

kasılma kapasitesini artırarak sürat performansını geliştirmektedir (Fonso ve diğ., 2020). Futbolcularda hızlı koşu tekniklerinin doğru bir şekilde geliştirilmesi önemlidir. Bu teknikler arasında düzgün ayak teması, kolların etkin kullanımı, vücut pozisyonunun optimal olması gibi unsurlar bulunmaktadır (Padron-Cabo ve diğ., 2021).

Esneklik Antrenmanı

Futbolcularda esneklik, performanslarını artırmak ve sakatlık riskini azaltmak için önemli bir faktördür. Esneklik, kasların ve eklem yapılarının hareket açıklığını ve genişliğini belirlemektedir. İleri düzey futbolcularda, karmaşık ve koordineli hareketler içeren dinamik esneklik rutinleri uygulanmaktadır. Bu rutinler, kasları farklı açılarda hareket ettirerek esnekliği artırmaya yardımcı olmaktadır (Kibler ve diğ., 2006). Esneklik antrenmanları, diğer fiziksel becerilerin (kuvvet, hız, dayanıklılık vb.) geliştirilmesiyle birleştirilebilir. Esneklik egzersizleri ve kuvvet antrenmanları bir arada yapılabilir veya sürat ve esneklik antrenmanları entegre edilmektedir. İleri düzey futbolcularda, esneklik ihtiyaçları bireysel farklılıklara göre değişebilir. Bu nedenle, bireyselleştirilmiş esneklik programları geliştirilerek oyuncuların özel ihtiyaçlarına ve hedeflerine daha iyi yanıt alınmaktadır (Miller ve diğ., 2006). Bu ileri düzey antrenman yöntemleri ve kaynaklar, futbolcularda esnekliği daha da artırmak ve performansı optimize etmek için kullanılmaktadır. Ancak, her oyuncunun bireysel ihtiyaçlarına ve fiziksel yeteneklerine göre antrenman programları düzenlenmeli ve uygun şekilde izlenmelidir (Read ve diğ., 2018).

Esnekliği Artırmak İçin Kullanılan Antrenman Yöntemleri

Fascial Stretch Therapy (FST), kaslar arasındaki bağları ve fascial dokuyu hedef alarak esnekliği artırmaktadır. Bu terapi, uzman bir FST terapisti tarafından gerçekleştirilir ve kasların daha derin tabakalarına etki eder. Futbolcularda esneklik ve hareket açıklığını artırmak için etkili bir yöntem olmaktadır (Spernoga ve diğ., 2001). Yoga Tune-Up, yoga ve self-myofascial release (SMR), tekniklerinin birleşimi olan bir yaklaşımdır. Bu yöntem, kasları serbest bırakarak ve esnekliği artırarak fiziksel performansı iyileştirebilir. Futbolcularda esneklik, hareketlilik ve yaralanma önleme açısından faydalı olabilmektedir (Torres, 2010). PNF (propriyoseptif nöromusküler fasilitasyon) Gelişmiş Teknikleri: PNF, birçok farklı teknik ve varyasyona sahiptir. Bunlar arasında kontraksiyon gevşeme yöntemi, agonist-kontraksiyon yöntemi, ve diğer kompleks PNF protokolleri bulunur. Uygulama sürecinde doğru tekniklerin kullanılması, esneklik kazanımını maksimize etmeye yardımcı olabilmektedir (Amiri-Khorasani ve diğ., 2010). Akupunktur ve akupressur, enerji akışını düzenleyerek

ve kas gerginliğini azaltarak esnekliği artırabilmektedir Uzman bir akupunktur veya akupressur terapisti tarafından yapılan bu tedaviler, futbolcularda kas gerginliğini azaltabilir ve esnekliği artırabilmektedir (Maher ve diğ., 2003). Myofascial Release (SMR), teknikleri kaslarda gerginlik ve sıkışıklığı azaltarak esnekliği artırabilmektedir. Foam rolling, masaj topu ve masaj silindiri gibi araçlar kullanılarak yapılan bu teknikler, futbolcularda esneklik ve kas gerginliği sorunlarını hedef almaktadır (Shrier, 2008). Futbolcularda esneklik seviyesini belirlemek için bireysel esneklik testleri uygulanabilir ve sonuçlar izlenebilmektedir. Bu testler, esneklikteki ilerlemeyi değerlendirmek ve antrenman programlarını ayarlamak için kullanılmaktadır. Futbolcularda esneklik, oyun içi hareketler ve pozisyonlarla doğrudan ilişkili olmaktadır. Bu nedenle, uygulamalı esneklik egzersizleri, futbolcuların oyun gereksinimlerine uygun şekilde esnekliklerini artırmaktadır (McMillian ve diğ., 2006). Bu ileri düzey antrenman yöntemleri ve kaynaklar, futbolcularda esnekliği daha da artırmak ve performansı optimize etmek için kullanılmaktadır. Ancak, her oyuncunun bireysel ihtiyaçlarına ve fiziksel yeteneklerine göre antrenman programları düzenlenmeli ve uygun şekilde izlenmelidir. Ayrıca, antrenmanlarda aşırı gerilmeye dikkat edilmeli ve doğru form ve tekniklerin kullanılmasına özen gösterilmelidir. Esneklik, futbolcularda genellikle yüksek topa ulaşma veya yüksek sıçramalar gibi durumlar için önemlidir. Esneklik eksikliği, sakatlanma riskini artırabilir ve performansı olumsuz yönde etkilemektedir (Fletcher ve Anness, 2007).

Sıçramanın Geliştirilmesi

Futbolcularda durarak sıçrama, hava topu mücadeleleri, şutlar veya savunma pozisyonları gibi oyun içi durumlarda önemli bir yetenek olarak görülmektedir. Bu beceri, oyuncuların havada rakiplerini geçebilme, yüksek topa ulaşabilme veya kafa vuruşu yapabilme yeteneklerini belirler. Durarak sıçrama, futbolcularda üst vücut kuvveti, çeviklik ve koordinasyon gerektirmektedir. Squat, deadlift, lunges gibi ağırlık antrenmanları, alt vücut kaslarını güçlendirerek sıçrama performansını artırmaktadır. Farklı varyasyonlardaki bu egzersizler, farklı kas gruplarını hedefler ve dengeli bir güç gelişimi sağlamaktadır (Wong ve diğ., 2009). Durarak sıçrama tekniğinin doğru şekilde öğrenilmesi ve uygulanması gerekmektedir. Teknik antrenmanlar, oyuncuların ayak pozisyonu, kolların kullanımı ve vücut dengelemesi gibi detaylara odaklanarak sıçrama verimliliğini artırmaktadır. Sıçrama becerisini geliştirmek için denge ve koordinasyonu artırmaya yönelik egzersizler yapılmaktadır. Bu egzersizler, denge tahtası üzerinde çalışmalar, tek ayak üzerinde durma ve denge topu kullanımını içermektedir. Futbolcularda durarak sıçrama sıklıkla hava topu

mücadeleleriyle ilişkilidir. Bu nedenle, hava topu mücadelesi simülasyonları ve pratikleri, oyuncuların sıçrama becerisini geliştirmek için önemlidir. Bu antrenmanlar, oyuncuların zamanlamayı, pozisyon almayı ve hava topuna doğru şekilde sıçramayı öğrenmelerine yardımcı olmaktadır (Spinks ve diğ., 2007). Motor birim aktivasyonunu artıran egzersizler, kasların daha etkili bir şekilde çalışmasını sağlar ve sıçrama performansını artırmaktadır. Bunlar arasında yüksek yoğunluklu kısa süreli sprintler, tek bacaklı sıçramalar ve tükenme egzersizleri yer almaktadır. Sıçrama becerisini geliştirmenin bir yolu, hızlı reaksiyon yeteneğini artırmaktır. Bu tür antrenmanlar, oyuncuların hızla hareket etme ve yüksek yoğunluklu sıçramalara hızlı bir şekilde yanıt verme yeteneklerini geliştirmektedir. Antrenman programları çeşitlendirilmeli ve oyuncuların ihtiyaçlarına uygun olarak uyarlanmalıdır. Farklı egzersizlerin, varyasyonların ve antrenman yöntemlerinin kullanılması, sıçrama becerisini geliştirmede daha etkili olmaktadır (Hansen ve Kennely, 2017). Sıçrama becerisinin geliştirilmesinde zihinsel odaklanma ve konsantrasyon da önemlidir. Oyuncuların antrenman sırasında ve maç esnasında doğru motivasyonu ve odaklanmayı korumalarına yardımcı olacak mental antrenman teknikleri uygulanmaktadır (Markovic ve diğ., 2007). Oyuncuların sıçrama becerilerini değerlendirmek ve geliştirmek için düzenli olarak performans ölçümleri yapılmalı ve geri bildirim sağlanmalıdır. Bu, antrenman programlarının etkinliğini izlemek ve gerektiğinde ayarlamalar yapmak için önem teşkil etmektedir. Bu ileri düzey antrenman yöntemleri ve kaynaklar, futbolcularda durarak sıçrama becerisini geliştirmek için daha sistemli ve etkili bir yaklaşım sunabilir. Ancak, her oyuncunun bireysel gereksinimleri ve yetenekleri göz önünde bulundurulmalı ve antrenman programları ona göre uyarlanmaktadır (Kobal ve diğ., 2017).

Adolescence

Adolescence, Latince "büyümek" anlamına gelen adolescere fiilinden türetilmiştir. Bu nedenle, ergenlik çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş aşamasıdır (Hornby, 2005). Kültürlere göre ergenlik çağının başladığı ve sona erdiği yaş aralığı biraz farklılık gösterebilir, ancak genellikle ergenlik 13 yaş civarında başlar ve 18 yaş civarında sona ermektedir. Ergenlik, bir kişinin bedeninde birçok değişikliğin meydana geldiği bir dönemdir. Ergenlik yıllarında, çoğu genç, fiziksel olarak ergenlik döneminden geçmektedir (The Growing Child, 2012).

Ergenlik

Ergenlik, bir gencin bedeninin cinsel üreme yeteneğine sahip bir yetişkine dönüşme süreci olarak adlandırılır (Hornby, 2005). Ergenlik, ergenliğin başlangıcını işaret eder ancak aynı anda sona ermemektedir. Ergenlik, bir bireyin yetişkin olarak kabul edilmesinden çok önce sona ermektedir. Farklı insanların ergenliğe farklı yaşlarda ulaştığını not etmek önemlidir. Bu nedenle, iki bireyin aynı yaşta olması, benzer bir olgunluk seviyesinde oldukları anlamına gelmemektedir (The Growing Child, 2012). Erken veya geç olgunluğu etkileyen faktörler arasında genetik, beslenme ve yeme bozuklukları bulunmaktadır (Delayed Puberty, 2011).

Büyüme

Adolesan döneminde hız, güç ve dayanıklılık antrenmanlarıyla ilgili en önemli değişiklikler, kas-iskelet sistemi üzerinde gerçekleşmektedir. Gençler büyüdükçe, büyüme kıkırdakları aktif olmasına rağmen zayıftır ve bu durum onları yaralanmalara karşı özellikle hassas hale getirmektedir. Bu durum özellikle, kemik ve kas büyümesi arasındaki uyumsuzluğun yaşandığı büyüme atılımı döneminde geçerlidir. Erkekler ortalama olarak 28 cm, kızlar ise yaklaşık 25 cm kadar büyür. Erkekler genellikle büyüme atılımını kızlardan birkaç yıl sonra gerçekleştirmektedirler. Büyüme zamanı ve hızı bireyler arasında geniş farklılıklar gösterebilir, bu da ergen sporcuları bu gelişimsel değişiklikler nedeniyle yüksek riske neden olmaktadır (O'Sullivan, 2007).

Sonuç

Sonuç Olarak; Pliometrik antrenman, sporcuların gücünü, hızını, patlayıcılığını ve koordinasyonunu artırmak için kullanılan bir antrenman yöntemidir. Bu antrenmanlar genellikle yüksek yoğunluklu ve hızlı kas uzantıları içerir ve kas liflerinin hızlı kasılma yeteneklerini geliştirmeyi amaçlar. Bu çalışma, sporcuların sürat, kuvvet ve esneklik değerlerindeki performans değişimlerini incelemiştir. Sonuçlar, sporcuların çeşitli fiziksel özelliklerinde belirgin iyileşmeler sağladığını göstermektedir:

Öneriler

Bu çalışma sonuçlarına dayanarak, sporcuların fiziksel performanslarını daha da iyileştirmek için aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- ✓ 10m Sürat: Kısa mesafeli sprint antrenmanlarına odaklanılabilir. Hızlı tekrarlı sprintler ve patlayıcı kuvvet egzersizleri uygulanabilir.

- ✓ 20m ve 30m Sürat: Bu mesafelerde iyileşmeler gözlemlendiği için, bu tür uzun sprintlerin yanı sıra dayanıklılığı artırıcı egzersizler de eklenmelidir. Egzersiz programlarına interval çalışmaları dahil edilebilir.
- ✓ Kuvvet antrenmanlarının düzenli olarak uygulanmasına devam edilmelidir. Ayrıca, mekik ve şınav çeşitlendirilerek (örneğin, incline veya decline şınav) kuvvet gelişimi desteklenebilir. Fonksiyonel kuvvet antrenmanları ve direnç bandı egzersizleri eklenebilir.
- ✓ Esneklik antrenmanları, esneme ve mobilite egzersizlerinin sürekliliği sağlanmalıdır. Yoga ve dinamik esneme hareketleri rutinlere dahil edilebilir.
- ✓ Plyometrik egzersizler ve kuvvet antrenmanları, sıçrama yüksekliğini artırmak için uygulanabilir. Ayrıca, bacak kaslarının güçlendirilmesine yönelik egzersizler yapılmalıdır.
- ✓ Sporcuların bireysel ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilmiş antrenman programları oluşturulmalıdır. Performans analizleri düzenli olarak yapılmalı ve programlar buna göre güncellenmelidir.
- ✓ Performans iyileştirmeleri için yeterli beslenme ve dinlenmeye önem verilmelidir. Sporcuların protein alımına, yeterli sıvı tüketimine ve yeterli uykuya dikkat etmeleri sağlanmalıdır.
- ✓ Sporcuların ilerlemesini düzenli olarak izlemek ve geri bildirimde bulunmak, performans gelişimini desteklemek için önemlidir.

Bu öneriler, sporcuların fiziksel performanslarını daha da artırmak ve genel fiziksel kapasitelerini geliştirmek için etkili bir temel oluşturabilir.

Kaynakça

- Aksovic, N., Bjelica, B., Mĭlanović, F., Jovanović, N., Zelenović, M. (2021). Plyometric training effects on explosive power, sprint and direction change speed in basketball: A review. *Turkish Journal of Kinesiology*, 7(2), 73–79.
- Amiri-Khorasani, M., Sahebozamani, M., Tabrizi, K. G., Yusof, A. B. (2010). "Acute effect of different stretching methods on Illinois agility test in soccer players." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2698-2704
- Atacan, B. (2010). Özel Düzenlenmiş 8 Haftalık Pliometrik Antrenmanın Genç Erkek Futbolcularda Güce ve Çevikliğe Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Ateş, M. (2005). On Haftalık Pliometrik Antrenman Programının 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerine Etkisi (Yozgat Spor Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bangsbo, J. (2014). "The Yo-Yo Tests: Past, Present, and Future." *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 551-554.
- Bangsbo, J. (2019). "The physiology of soccer: with special reference to intense intermittent exercise." Routledge.
- Bangsbo, J., Mohr, M., Krstrup, P. (2006). "Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player." *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665-674.
- Bedoya, A. A., Miltenberger, M. R., Lopez, R. M., Plyley, M. J. (2015). The acute effects of an ascending squat protocol on performance during horizontal plyometric jumps. *Journal of strength and conditioning research*, 29(9), 2385-2393.
- Bloomfield, J., Polman, R., O'Donoghue, P. (2007). "Physical demands of different positions in FA Premier League soccer." *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(1), 63–70.
- Bompa, T. O., Carrera, M. (2005). "Serious strength training". *Human Kinetics*.
- Carling, C. (Ed.). (2010). "Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance." Routledge.
- Carling, C., Le Gall, F., Dupont, G. (2012). "Analysis of repeated high-intensity running performance in professional soccer." *Journal of Sports Sciences*, 30(4), 325-336.
- Chu, D.A., Chu, D. (1998) *Jumping Into Plyometrics*, Human Kinetics Pub, Dimension, Illinois, August.

- Dellal, A., Chamari, K., Wong, D. P., Ahmaidi, S., Keller, D., Barros, R. (2010). "Comparison of physical and technical performance in European professional soccer match-play: The FA Premier League and La Liga." *European Journal of Sport Science*, 10(1), 51-59.
- Dellal, A., Owen, A., Wong, D. P., Krustup, P., Van Exsel, M. (2012). "Technical and physical demands of small vs. large sided games in relation to playing position in elite soccer." *Human Movement Science*, 31(4), 957-969.
- Diallo O.Dore E. Duche P. Van PE. (2001). Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*; 41(3), 342- 348
- Dinçer, N., & Kiliç, Z. (2018). The Analysis of Stress Levels of the Female Wrestlers Studying in Higher Education (A Case of Batman Province). *Asian Journal of Education and Training*, 4(3), 156-160. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2018.43.156.160>
- Djaoui, L., Chamari, K., Owen, A. L., Dellal, A., Castagna, C. (2017). "Maximal sprinting speed of elite soccer players during training and matches." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(6), 1509-1517.
- Dos'Santos, T., Thomas, C., Jones, P. A., Comfort, P. (2017). "Assessing muscle strength asymmetry via a unilateral stance isometric midthigh pull." *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(1), 1-24.
- Erkmen, N., Kaplan, T. ve Taşkın, H. (2005). Profesyonel Futbolcuların Hazırlık Sezonu Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Tespiti ve Karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 3 (4), 137–144.
- Faigenbaum, A. D., Myer, G. D. (2012). Pediatric resistance training: Benefits, concerns, and program design considerations. *Current sports medicine reports*, 11(4), 190-197.
- Faude, O., Koch, T., Meyer, T. (2012). "Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football." *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 625-631.
- Faude, O., Koch, T., Meyer, T. (2012). "Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football." *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 625-631.
- Fletcher, I. M., Anness, R. (2007). "The acute effects of combined static and dynamic stretch protocols on fifty-meter sprint performance in track-and-field athletes." *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(3), 784-787.

- Fonso, J., da Costa, I. T., Camões, M., Silva, A., Lima, R. F., Milheiro, A., Martins, A., Laporta, L., Nakamura, F. Y., Clemente, F. M. (2020). The effects of agility ladders on performance: A systematic review. *International Journal of Sports Medicine*, 41(11), 720–728.
- Gabbett, T. J., Mulvey, M. J. (2008). "Time-motion analysis of small-sided training games and competition in elite women soccer players." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 543-552.
- Göllü G. 14–16 Yas Kız ve Erkek Basketbol Öğrencilerinde Gki Aylık Sadece Pliometrik veya Pliometrik Ėle Yaygın Ėnterval Antrenman Programının Birlikte Uygulamasının Fizyolojik Değerlere Etkisi, Eskiğehir, Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2006;31-34
- Hansen, D. and Kennely, S. (2017). *Plyometric anatomy*. 1st Edition. Champaign: Hu- man Kinetics.
- İnce, T. (2018). Genç Futbolcularda Pliometrik Antrenman Programının Sportif Performans Parametrelerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kibler, W.B., Pressand, J. and Sciascia, A. (2006). The Role of Core Stability in Athle- tic Function. *Sports Med*. 36(3), 189-198.
- Kobal, R., Pereira, L. A., Zanetti, V., Alves, T., Kitamura, K., Roschel, H. (2017). "Effects of adding a weekly eccentric-overload training session on strength and athletic performance in team-handball players." *European Journal of Sport Science*, 17(5), 530-538.
- Little, T., Williams, A. G. (2005). "Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 76-78.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B., Williams, C. A., Meyers, R. W. (2015). "Long-term athletic development, part 2: Barriers to success and potential solutions." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1451-1464.
- Lloyd, R. S., Radnor, J. M., De Ste Croix, M. B. A., Cronin, J. B., Oliver, J. L. (2016). "Changes in sprint and jump performances after traditional, plyometric, and combined resistance training in male youth pre-and post-peak height velocity." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(5), 1239-1247.
- Maher, C. G., Sherrington, C., Herbert, R. D., Moseley, A. M., Elkins, M. (2003). "Reliability of the PEDro scale for rating quality of randomized controlled trials." *Physical Therapy*, 83(8), 713-721.

- Markovic, G. (2007). Does Plyometric Training Improve Vertical Jump Height? A Meta-Analytical Review. *British Journal of Sports Medicine*. 41, 349-355.
- Markovic, G. (2007). Does Plyometric Training Improve Vertical Jump Height? A Me- ta-Analytical Review. *British Journal of Sports Medicine*. 41, 349-355.
- Markovic, G., Mikulic, P. (2010). "Neuromuscular adaptations to concurrent training in the elderly: effects of intrasession exercise sequence." *European Journal of Applied Physiology*, 110(5), 1117-1129.
- Martel, G.F., Harmer, M.L., Logan, J.M., Parker, C.B. (2005). Aquatic plyometric training increases vertical jump in female volleyball players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37: 1814– 1819.
- Masanovic, B. (2018). Comparative Study of Anthropometric Measurement and Body Composition between Junior Basketball and Volleyball Players from Serbian National League. *Sport Mont* 16 3: 19–24.
- McMillian, D. J., Moore, J. H., Hatler, B. S., Taylor, D. C. (2006). "Dynamic vs. static-stretching warm up: the effect on power and agility performance." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3), 492-499.
- Meylan, C., McMaster, T., Cronin, J., Mohammad, N. I., Rogers, C. (2009). Single-leg lateral, horizontal, and vertical jump assessment: reliability, interrelationships, and ability to predict sprint and change-of-direction performance. *Journal of strength and conditioning research*, 23(4), 1140-1147.
- Miller, M.G., Herniman, J.J., Ricard, M.D., Cheatham, C.C. and Michael, T.J. (2006). The Effects of a 6-Week Plyometric Training Program on Agility. *Journal of Sports Science Medicine*. 5(3), 459-465.
- Moran, J., Sandercock, G. R., Ramírez-Campillo, R., Meylan, C., Collison, J., Parry, D. A. (2017). A meta-analysis of maturation-related variation in adolescent boy athletes' adaptations to short-term resistance training. *Journal of sports sciences*, 35(11), 041-1051.
- Oliver, J. L., Meyers, R. W., Myers, M. A. (2009). "Effects of plyometric training and recovery on vertical jump performance and anaerobic power." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(3), 705-717.
- Özbek, S., & Akyüz, O. (2022). *Futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 245–256. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1110243>

- Polman, R., Walsh, D., Bloomfield, J., Nesti, M. (2004). Effective conditioning of female soccer players. *Journal of Sport Science*, 22: 191-203.
- Ramirez-Campillo, R., Andrade, D. C., Alvarez, C., Henríquez-Olguín, C., Martínez, C., Báez, E. I., ... & Izquierdo, M. (2014). "The effects of interset rest on adaptation to 7 weeks of explosive training in young soccer players." *Journal of Sports Sciences*, 32(11), 1115-1124.
- Ramírez-Campillo, R., Gallardo, F., Henríquez-Olguín, C., Meylan, C. M., Martínez, C., Álvarez, C., Caniuqueo, A. (2015). "Effect of vertical, horizontal, and combined plyometric training on explosive, balance, and endurance performance of young soccer players." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(7), 1784-1795.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., Marcora, S. M. (2007). "Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games." *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659-666.
- Read, P. J., Oliver, J. L., De Ste Croix, M. B., Myer, G. D., & Lloyd, R. S. (2018). "A prospective investigation to evaluate risk factors for lower extremity injury risk in male youth soccer players." *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(3), 1244-1251.
- Reilly, T. (2009). "Science and Soccer." Routledge.
- Rubley, M. D., Haase, A. C., Holcomb, W. R., Girouard, T. J., Tandy, R. D. (2011). The effect of plyometric training on power and kicking distance in female adolescent soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(1), 129–134.
- Sattler, T., Sekulić, D., Spasić, M., Perić, M., Krolo, A. (2015). "Analysis of the association between motor and anthropometric variables with change of direction speed and reactive agility performance." *Journal of Human Kinetics*, 46(1), 127-135.
- Sayar, K.E. (2018). U16 Yaş Amatör Genç Erkek Futbolcularda 8 Haftalık Çeviklik ve Pliometrik Antrenmanlarının Aerobik ve Anaerobik Güç Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Serpell, B. G., Ford, M., Young, W. B., Wluka, A. (2011). "The effects of a sports specific maximal power and plyometric training program on kicking velocity in elite junior soccer players." *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(6), 546-551.
- Sheppard, J. M., Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.

- Shrier, I. (2008). "Stretching before exercise does not reduce the risk of local muscle injury: a critical review of the clinical and basic science literature." *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18(6), 445-451.
- Silvestre, R., Kraemer, W. J., West, C., Judelson, D. A., Spiering, B. A., Vingren, J. L., Maresh, C. M. (2006). "Body composition and physical performance during a National Collegiate Athletic Association Division I men's soccer season." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 962-970.
- Söhnlein, Q., Müller, E., Stöggl, T. L. (2014). The effect of 16-week plyometric training on explosive actions in early to mid-puberty elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(8), 2105–2114.
- Spernoga, S. G., Uhl, T. L., Arnold, B. L., Gansneder, B. M. (2001). "Duration of maintained hamstring flexibility after a one-time, modified hold-relax stretching protocol." *Journal of Athletic Training*, 36(1), 44.
- Spinks, C. D., Murphy, A. J., Spinks, W. L., Lockie, R. G. (2007). "The effects of resisted sprint training on acceleration performance and kinematics in soccer, rugby union, and Australian football players." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(1), 77-85.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., Wisløff, U. (2005). "Physiological and physical characteristics of elite soccer players: influence of playing position." *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45(4), 420-427.
- Torres, E. M. (2010). "Pilates and soccer: Training the soccer champion." *IDEA Fitness Journal*, 7(7), 54-61.
- Uçan, İ., Buzdağlı, Y., Ağgön, E. (2018). Çocuklarda sporun fiziksel uygunluk üzerine etkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 123- 133.
- Verkhoshansky, Y., Verkhoshansky, N. (2009). "Special Strength Training: Manual for Coaches". *Ultimate Athlete Concepts*.
- Weston, M., Siegler, J., Bahnert, A., McBrien, J., Lovell, R. (2015). "The application of differential ratings of perceived exertion to Australian Football League matches." *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(6), 704-708
- Wong, P. L., Chamari, K., Dellal, A., Wisløff, U. (2009). "Relationship between anthropometric and physiological characteristics in youth soccer players." *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(4), 1204-1210.
- Young, W., Wilson, G., Byrne, C. (1999). "A comparison of drop jump training methods: effects on leg extensor strength qualities and jumping performance." *International Journal of Sports Medicine*, 20(05), 295-303.

3. Bölüm

Spor Bilimlerinde Performans, Antropometrik ve Plyometrik Egzersiz Parametreleri ile Spor Endüstrisine Yönelik Güncel Yaklaşımlar ve Koronavirüsün Etkileri

Mesut GÜLEŞCE¹, Kemal SARĞIN², Yusuf Sezer KOÇ³

Giriş

Spor bilimleri; performans, fizyoloji, psikoloji, sosyoloji ve endüstri boyutlarını kapsayan çok yönlü ve disiplinler arası bir alan olarak (Afacan, 2025) günümüzde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Modern spor anlayışı yalnızca fiziksel beceri ve teknik yetkinliklere değil, aynı zamanda sporcuların psikolojik dayanıklılıklarına, yaşam doyumlarına ve sosyal uyum süreçlerine de odaklanmaktadır (Kurtipek, Güngör, Yılmaz ve Yenel, 2021; Kan ve Han, 2025; Karademir ve Açak, 2019). Sporcu performansının gelişiminde; antropometrik özellikler, egzersiz türleri, fizyolojik parametreler, antrenman metodları ve biyomekaniksel faktörler belirleyici rol oynamaktadır (Arı, Sevinç, Arslan, Kantemür ve Gürbüz, 2024; Bingöl, Saygın ve Salman, 2023). Bununla birlikte, sporcunun bireysel özelliklerinin yanında içinde bulunduğu çevresel koşullar, sosyal destek sistemleri ve spor endüstrisinin yapısı da performansın sürdürülebilirliği üzerinde kritik bir etkiye sahiptir (Güler, 2025; Sulu, 2022). Bireysel düzeyde, özellikle çocuk ve genç sporcularda antropometrik ölçümler, sporcunun branşa uygunluğunu belirlemede ve gelecekteki performansının öngörülmesinde önemli veriler sağlamaktadır (Bozkurt ve Görel, 2021; İnan ve Saygın, 2019). Esneklik, kuvvet, dayanıklılık ve koordinasyon gibi parametrelerin düzenli olarak takip edilmesi, performans gelişiminin bilimsel temellere dayandırılmasını kolaylaştırmaktadır (Yılmaz, Aydemir ve Marangoz, 2024). Ayrıca plyometrik egzersizler gibi çağdaş antrenman yöntemleri, kas gücü ve patlayıcı kuvvetin artırılmasında etkili olmakta, sporcuların müsabaka performansına doğrudan yansımaktadır (Köse ve Helvacı, 2024; Gürses, Bostancı, Başkaya, Altunsoy ve Pekel, 2025). Bu bağlamda fizyolojik

¹ <https://orcid.org/0000-0001-6676-6947>, Van Belediyesi, Van, Türkiye

² <https://orcid.org/0000-0001-5415-9162>, Van Yüzüncü Yıl Spor Bilimleri Fakültesi, Van

³ Yüksek Lisans Öğrencisi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Spor Bilimleri Fakültesi / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı / Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

parametrelerin izlenmesi, antrenman programlarının kişiselleştirilmesi açısından da büyük önem taşımaktadır (Dirik ve Gürol, 2021). Psikososyal açıdan bakıldığında, sporcuların yaşam doyumu, motivasyon düzeyleri, stresle başa çıkma becerileri ve psikolojik dayanıklılıkları, fiziksel performans kadar belirleyici unsurlardır (Büyükbasmacı, 2025; Türkçapar, Atasoy ve Bolat, 2023). Sporun birey üzerindeki etkisi yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmamakta; aynı zamanda özgüven, disiplin, sosyal ilişkiler ve ruhsal iyi oluş gibi çok boyutlu faydalar da sağlamaktadır (Yavuz ve İlhan, 2023). Dolayısıyla performans, yalnızca fizyolojik süreçlerin değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal faktörlerin bütüncül etkileşimiyle şekillenmektedir (Kayğusuz, Şenses ve Uslu, 2021). Makro düzeyde ise spor endüstrisi, günümüzde milyarlarca dolarlık ekonomik hacmiyle yalnızca bireylerin değil, ülkelerin kalkınma ve prestij stratejilerinin de önemli bir parçası haline gelmiştir (Ongan, 2007). Spor pazarlaması, medya, sponsorluklar ve dijitalleşme gibi unsurlar, endüstrinin sürekli dönüşümünü beraberinde getirmektedir (Adıgüzel ve Punar, 2025). Ancak bu endüstrinin küresel krizlere karşı kırılgan yapısı da göz ardı edilmemelidir. Özellikle COVID-19 pandemisi, spor endüstrisinin ne denli hassas bir dengeye sahip olduğunu göstermiş; sporcuların antrenman rutinlerinden uluslararası organizasyonların ertelenmesine kadar geniş çaplı etkiler yaratmıştır (Solakumur, 2023). Pandemi süreci, hem bireysel performansın sürekliliğini hem de endüstrinin ekonomik yapısını ciddi şekilde zorlamış (Savaş, 2022); dijital antrenman modelleri, çevrim içi turnuvalar ve esnek organizasyon planlamaları gibi yeni yaklaşımların gündeme gelmesine neden olmuştur (Akbaş, 2024). Sonuç olarak spor bilimleri, günümüzde yalnızca sportif performansın geliştirilmesine yönelik teknik bir alan değil; aynı zamanda biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve ekonomik boyutlarıyla bütüncül bir yaklaşım gerektiren geniş kapsamlı bir disiplinler arası araştırma alanı haline gelmiştir. Hem mikro düzeyde sporcuların bireysel performanslarını etkileyen faktörlerin, hem de makro düzeyde spor endüstrisini şekillendiren küresel süreçlerin incelenmesi, spor bilimlerinin geleceğini anlamak ve yönlendirmek açısından kritik öneme sahiptir.

Spor Performansı ve Kavramsal Çerçeve

Spor Performansının Tanımı

Spor Performansının Tanımı ve Kavramsal Boyutları

Spor performansı, en genel anlamıyla bir sporcunun belirli bir branşta, belirlenmiş koşullar altında ve sınırlı bir zaman diliminde ortaya koyduğu fiziksel, teknik, taktiksel ve psikolojik becerilerin bütüncül ifadesi olarak tanımlanmaktadır (Bozkurt, 2010). Performans, yalnızca yarışma sonucunda

elde edilen derece, skor veya sıralama gibi sonuç odaklı çıktılarla sınırlı bir olgu değildir. Aynı zamanda sporcunun antrenman süreci boyunca geliştirdiği fizyolojik kapasite, psikolojik dayanıklılık, motor beceriler, stratejik karar verme yetileri ve çevresel faktörlerle etkileşimlerinin toplamını yansıtan çok boyutlu bir süreçtir. Bu nedenle performans kavramı, spor bilimlerinde dinamik ve çok disiplinli bir yapı içerisinde ele alınmaktadır (Aktuğ, İri ve Yılmaz, 2017). Modern spor bilimleri perspektifinden bakıldığında, performans yalnızca bireysel bir çıktı değil, aynı zamanda bir süreç yönetimi olarak görülmektedir. Bu süreç; hazırlık dönemi (makro ve mikro döngüler), müsabaka dönemi ve toparlanma süreci olmak üzere çeşitli aşamalardan oluşur. Her aşama, sporcunun performans kapasitesine farklı düzeylerde katkı sağlar. Dolayısıyla spor performansı, sporcunun mevcut durumunu değil; aynı zamanda zaman içerisindeki gelişim eğrisini ve potansiyelini de ortaya koyan bir göstergedir (Çabuk ve İnce, 2025). Performansın değerlendirilmesinde, genellikle sporcunun maksimal kapasitesi ile mevcut becerisi arasındaki ilişki temel alınır. Başka bir ifadeyle, sporcu performansının düzeyi, sahip olduğu genetik ve biyolojik potansiyeli hangi ölçüde etkili ve verimli kullanabildiğiyle ilgilidir. Örneğin, yüksek aerobik kapasiteye sahip bir sporcunun bu kapasiteyi müsabaka sırasında teknik verimlilikle birleştirebilmesi, performansın gerçek düzeyini belirler. Bu bağlamda spor performansı, üç temel boyut üzerinden incelenebilir:

Spor performansı, çok boyutlu bir yapı olarak fiziksel-fizyolojik, psikolojik ve sosyal-çevresel boyutların etkileşimiyle ortaya çıkar. Fiziksel-fizyolojik boyut, performansın biyolojik temelini oluşturur ve kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik, hız, koordinasyon gibi motorik özelliklerin yanı sıra maksimal oksijen tüketimi (VO_{2max}), laktat eşiği ve enerji metabolizması gibi fizyolojik parametreleri kapsar (Kılınç ve Özen, 2024). Bu özellikler, sporcunun antrenman ve müsabaka sırasında enerji üretme kapasitesini ve hareket verimliliğini doğrudan belirler.

Psikolojik boyut ise sporcunun performansını sürdürülebilir ve etkili kılan içsel faktörleri içerir. Motivasyon, öz yeterlik, stres ve kaygı yönetimi, dikkat kontrolü ve zihinsel dayanıklılık gibi unsurlar, sporcunun antrenmanlara adaptasyonunu, yarışma sırasında baskı altında performansını ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini şekillendirir (Karaca ve Gündüz, 2021). Bu boyut, biyolojik potansiyelin maksimize edilmesinde kritik bir rol oynar ve sporcunun performans sürekliliğini güvence altına alır. Son olarak, sosyal ve çevresel boyut, sporcunun performansını etkileyen dışsal faktörleri kapsar. Antrenör-sporcu ilişkisi, aile desteği, takım arkadaşlarıyla uyum ve sosyal destek ağları, sporcunun psikolojik iyi oluşunu güçlendirirken, antrenman ortamı, müsabaka

koşulları, iklim, tesis olanakları ve seyirci etkisi gibi çevresel faktörler de performansın fiziksel ve psikolojik boyutlarını doğrudan etkiler (Deniz ve Cihan, 2025). Bu üç boyutun etkileşimi, sporcunun hem kısa dönemli başarılarını hem de uzun vadeli gelişimini belirleyen bütüncül bir performans profilini oluşturur. Spor performansı çok katmanlı, dinamik ve sürekli değişen bir olgudur. Performansı yalnızca bireysel çabaların ürünü olarak görmek eksik kalır; zira biyolojik kapasite ile psikolojik dayanıklılığın etkileşimi ve sosyal çevrenin desteği, sporcunun potansiyelini ne ölçüde gerçeğe dönüştürebileceğini belirler (Arslan, Şahin ve Şahin, 2021). Bu nedenle spor bilimlerinde performans, tek yönlü değil; biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel parametrelerin bütüncül etkileşimiyle değerlendirilen kapsamlı bir kavram olarak ele alınmaktadır.

Performansı Belirleyen Biyolojik, Psikolojik ve Sosyal Faktörler

Spor performansı, tek boyutlu bir çıktı değil; biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşiminden doğan çok katmanlı bir süreçtir. Biyolojik faktörler sporcunun doğuştan getirdiği ve çevresel uyaranlarla gelişen özelliklerini içerir. Genetik yapı, kas lifi tiplerinin oranı (hızlı-twitch ve yavaş-twitch), boy uzunluğu, kol-bacak oranları ve kemik yoğunluğu gibi unsurlar, sporcunun belirli branşlara uygunluğunu belirleyen temel parametrelerdir. Bunun yanında fizyolojik özellikler; maksimal oksijen tüketimi (VO_{2max}), anaerobik güç, kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve motor beceriler ile doğrudan ilişkilidir. Özellikle yüzme gibi su sporlarında antropometrik ölçüler (örneğin kol açıklığı, gövde uzunluğu ve vücut kompozisyonu) sporcunun suya uyumunu ve hidrodinamik avantajını belirleyen kritik göstergeler arasında yer almaktadır.

Psikolojik faktörler, performansın sürdürülebilirliği açısından en az biyolojik parametreler kadar önemlidir. İçsel motivasyon, sporcunun antrenmanlara gönüllü katılımını ve uzun vadeli gelişim isteğini artırırken; dışsal motivasyon, ödüller, takdir veya sosyal onay aracılığıyla destekleyici bir rol üstlenir (Güler, 2025). Stres ve kaygı yönetimi, özellikle yarışma öncesinde ve sırasında ortaya çıkan psikolojik baskının kontrol edilmesinde belirleyici bir faktördür. Bu süreçte sporcunun psikolojik beceri eğitimi (nefes teknikleri, zihinsel imgeleme, odaklanma çalışmaları) performansı koruma ve artırma yönünde kritik katkılar sağlar. Ayrıca öz yeterlik ve özgüven duygusu, sporcunun zorluklarla baş etme kapasitesini, risk alma davranışlarını ve başarıya yönelik inancını doğrudan etkiler.

Sosyal faktörler ise performansın çevresel boyutunu temsil eder. Aile desteği, özellikle çocuk ve genç sporcularda başarıya ulaşmada en kritik unsurlardan biridir; ebeveynlerin hem maddi hem de manevi katkıları

sporcunun spor kariyerine devamlılığını sağlar. Antrenör-sporcu ilişkisi ise demokratik, destekleyici ve açık iletişime dayalı olduğunda sporcunun motivasyonunu ve performans düzeyini artırır. Bununla birlikte takım arkadaşlarıyla olan uyum, akran ilişkileri ve sosyal destek ağlarının varlığı, sporcunun hem psikolojik istikrarını hem de fiziksel gelişimini olumlu yönde etkilemektedir.

Çocuk ve Genç Sporcularda Performans Gelişiminin Temel Dinamikleri

Çocukluk ve ergenlik dönemleri, sporculuk kariyerinin en kritik gelişim evreleridir. Bu dönemde sporcunun performansı yalnızca mevcut kapasitesine değil, aynı zamanda büyüme ve gelişim süreçlerine bağlı olarak şekillenir. Çocukların biyolojik yaşı ile kronolojik yaşı arasındaki farklılıklar, antrenmanlara verdikleri fizyolojik yanıtları önemli ölçüde etkiler. Bu nedenle antrenman planlamalarında gelişim evreleri dikkate alınmalı, yüklenme dozları buna uygun olarak belirlenmelidir (Özer, 1990).

Motor becerilerin gelişimi, erken yaşlarda kazanıldığında ilerleyen dönemlerde branşa özgü becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırır. Koordinasyon, çeviklik, denge ve reaksiyon zamanı gibi temel motorik özellikler, bu dönemde sistematik olarak geliştirilmelidir. Ayrıca çocuk ve genç sporcularda çok yönlü antrenman yaklaşımı, farklı branşların deneyimlenmesine imkân tanıyarak hem yaralanma risklerini azaltmakta hem de sporcunun uzun vadeli performans gelişimine katkı sağlamaktadır.

Psikolojik gelişim de bu dönemin kritik unsurlarındandır. Öz disiplin, sabır, hedef belirleme, başarı ve başarısızlıkla başa çıkabilme becerileri sporculuk karakterinin temel yapı taşlarını oluşturur (Tamer, 2020). Çocuk ve genç sporcuların erken dönemde edindikleri bu psikolojik kazanımlar, ilerleyen yaşlarda yüksek düzeyde performans sergilemelerine olanak tanımaktadır.

Yüzme Özelinde Performans Göstergeleri

Yüzme, teknik beceri, biyomekanik verimlilik ve fizyolojik dayanıklılığın aynı anda ön plana çıktığı kompleks bir spor dalıdır (Kizilin, Diler ve Özal, 2021). Bu branşta performans çok sayıda faktörün birleşimiyle ortaya çıkar. Fizyolojik göstergeler, yüzücünün aerobik ve anaerobik kapasitesini ortaya koyan VO_{2max} , anaerobik eşik, laktat toleransı, kalp atım hızı ve kas dayanıklılığı gibi parametreleri kapsar (Güllü, Çiçek ve Güllü, 2018). Bu özellikler, sporcunun yarış sırasında enerjiyi ne ölçüde verimli kullandığını ve dayanıklılık seviyesini belirler. Antropometrik göstergeler de yüzme performansında kritik rol oynamaktadır. Kol uzunluğu, kol açıklığı, gövde uzunluğu, vücut yağ oranı ve esneklik, sporcunun su içindeki verimliliğini

doğrudan etkiler (Alaydin ve Kamuk, 2020). Örneğin uzun kollar, kulaç mesafesini artırarak hidrodinamik avantaj sağlar.

Teknik göstergeler arasında suya giriş, kulaç tekniği, dönüşler ve çıkışlar yer alır. Bu teknik detaylar, yüzme süresini saniyeler düzeyinde kısaltarak performansa önemli katkılar sağlar. Psikolojik göstergeler ise özellikle uzun mesafe yarışlarında ön plana çıkar; yarışma kaygısı, motivasyon, konsantrasyon ve zihinsel dayanıklılık, performansın sürekliliğini belirleyen faktörlerdir (Kumartaşı, Erbaş, Yılmaz ve Koçyiğit, 2020). Son olarak çevresel faktörler (havuzun fiziksel koşulları, suyun sıcaklığı, kullanılan ekipmanlar gibi) da yüzücünün performansını doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır.

Antropometrik Parametreler ve Sporcu Performansı

Antropometri, insan vücudunun ölçümünü ve bu ölçümlerin biyolojik, fizyolojik ve performansla ilişkilerini inceleyen bilim dalıdır. Spor bilimlerinde antropometrik ölçümler, sporcunun branşa uygunluğunu belirlemek, performans potansiyelini öngörmek ve antrenman programlarını bireyselleştirmek için önemli bir araç olarak kullanılmaktadır (Eler, 2018). Bu ölçümler genellikle vücut uzunluğu, kol ve bacak açıklığı, gövde çevresi, vücut kütle indeksi, deri kıvrımı kalınlıkları ve esneklik gibi parametreleri kapsar.

Çocuk ve genç sporcularda, özellikle 11–12 yaş kadın yüzücüler üzerinde yapılan antropometrik ölçümler, büyüme ve gelişim evresindeki bireylerin spor branşına uygunluğunu değerlendirmede kritik öneme sahiptir (İnan ve Saygın, 2019). Bu yaş grubunda yapılan esneklik, uzunluk, çevre ve deri kıvrımı ölçümleri, sporcunun hem mevcut performans düzeyini hem de ilerleyen yıllardaki potansiyel gelişimini ortaya koyar. Örneğin, geniş kol açıklığı ve yüksek esneklik oranı, yüzmede kulaç mesafesini artırarak hidrodinamik avantaj sağlar; kas kitlesi ve vücut kompozisyonu ise sporcunun kuvvet ve dayanıklılık kapasitesine doğrudan yansır (Kızılörs, Arslanoğlu ve Arslanoğlu, 2023).

Antropometrik yapı ile spor branşı uyumu, sporcuların uzun vadeli başarılarını tahmin etmede önemli bir araçtır. Yüzme branşında özellikle uzun kollar, geniş omuz yapısı, esnek eklem yapısı ve optimal kas kitlesi, performansın belirleyici unsurları arasında yer alır. Bu nedenle erken yaşlarda yapılan ölçümler, antrenörler için sporcunun hangi branşa daha uygun olduğunu ve hangi becerilerin öncelikli geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir (Yavaş ve Karadenizli, 2024).

Literatür incelendiğinde, çocukluk döneminde gerçekleştirilen antropometrik ölçümlerin gelecekteki performans tahmini açısından güçlü bir gösterge olduğu görülmektedir (Baştürk, 2018). Örneğin, uzun kollar, gövde esnekliği ve düşük vücut yağ oranına sahip genç yüzücüler, ileri yaşlarda daha yüksek performans

seviyelerine ulaşabilmektedir. Bu bulgular, erken dönem değerlendirmelerinin yalnızca fiziksel uygunluğu belirlemekle kalmayıp, antrenman programlarının kişiselleştirilmesi ve sporcunun uzun vadeli performans gelişiminin optimize edilmesi açısından da önemli bir rehber olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, antropometrik parametreler sporcuların potansiyelini anlamak ve performanslarını optimize etmek için temel bir biyolojik araç olarak öne çıkmaktadır. Özellikle genç yaşlarda yapılan sistematik ölçümler, hem spor branşı seçiminde hem de uzun vadeli başarı planlamasında kritik öneme sahiptir (Soy ve Pekel, 2020).

Plyometrik Egzersizler ve Fizyolojik Parametreler

Plyometrik egzersizler, kasların hızlı bir şekilde uzayıp kısılmasını içeren, elastik enerji ve sinir-kas reflekslerinden yararlanarak patlayıcı güç ve kuvvet üretimini artırmayı hedefleyen antrenman yöntemleridir (Ateş ve Ateşoğlu, 2007). Tarihçesi 1970’li yıllara dayanan plyometrik çalışmalar, özellikle atletizm ve takım sporlarında performans geliştirme amacıyla kullanılmıştır. Spor bilimlerinde plyometrik egzersizler, sadece kuvvet artırımı değil, aynı zamanda koordinasyon, denge ve hızlı kas reaksiyonları gibi motor kontrol parametrelerini geliştirmede de kritik bir role sahiptir (Gür, Yılmaz ve Şengür, 2024).

Plyometrik egzersizlerin sporcunun performansına etkisi çok boyutludur. Öncelikle kas kuvveti ve patlayıcı güç üzerinde doğrudan etkileri vardır; bu sayede sporcunun ani hareketlerde hız ve güç üretme kapasitesi artar. Aynı zamanda egzersizler koordinasyon ve proprioseptif farkındalığı geliştirerek sporcuların daha verimli hareket etmesini sağlar. Özellikle yüzme branşında, patlayıcı kuvvetin artması, suya giriş, dönüşler ve çıkışlardaki performansı doğrudan iyileştirmektedir (Sevük ve Taş, 2022). Araştırmalar, 8 haftalık düzenli plyometrik antrenmanların genç yüzücülerde performans göstergelerini artırdığını göstermektedir (Bakır ve Yapıcı, 2024). Bu süreçte, kısa süreli yüksek yoğunluklu egzersizlerle kas liflerinin uyum sağlama kapasitesi artmakta, reaksiyon süreleri kısaltmakta ve genel dayanıklılık düzeyi yükselmektedir. Plyometrik egzersizler, yalnızca anaerobik güç kapasitesini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda aerobik kapasite, laktat toleransı ve kas dayanıklılığı üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır (Vretaros, 2024). Bu sayede sporcular, hem kısa süreli yüksek şiddette performans gerektiren hareketleri daha etkili gerçekleştirir hem de uzun süreli aktivitelerde daha az yorgunluk hissi yaşar. Literatürde farklı yaş ve cinsiyet gruplarında yapılan çalışmalar, plyometrik antrenmanların etkisinin evrensel olduğunu ortaya koymaktadır (Yılmaz ve Çetintürk, 2024). Çocuk ve genç sporcularda kas

kuvveti ve patlayıcı güçte anlamlı artışlar gözlemlenirken, yetişkin ve profesyonel sporcularda özellikle performans sürekliliği ve hız-kontrol ilişkisi üzerinde olumlu etkiler saptanmıştır (Özbar, Duran, Duran ve Köksalan, 2020). Cinsiyet karşılaştırmalarında ise erkek ve kadın sporcuların her ikisinde de kuvvet ve koordinasyon gelişimi görülmüş, ancak hormonal ve biyolojik farklılıklar nedeniyle gelişim oranlarında bazı varyasyonlar belirlenmiştir (Özkan, Şehribanoğlu, Adar, Demir ve Aygün, 2022). Plyometrik egzersizler, spor performansının çok boyutlu gelişimine katkıda bulunan, hem kas kuvveti ve patlayıcı güç hem de aerobik ve anaerobik kapasiteyi artıran önemli bir antrenman yöntemidir (İşıldak, 2020). Yüzme gibi branşlarda bu egzersizlerin uygulanması, sporcunun teknik ve fizyolojik parametrelerini optimize ederek, performans düzeyini anlamlı biçimde yükseltebilir.

Psikolojik Parametreler: Yaşam Doyumu ve Sporcu Refahı

Sporcu yaşam doyumu, bireyin spordaki deneyimlerinden elde ettiği tatmin ve genel iyi oluş düzeyini ifade eden çok boyutlu bir psikolojik parametredir. Bu kavram, yalnızca bireyin fiziksel başarılarına dayalı bir memnuniyet değil, aynı zamanda kişisel hedeflere ulaşma, sosyal ilişkiler, kendine güven ve psikolojik iyi oluş gibi bileşenleri de kapsamaktadır (Somoğlu, Yazıcı ve Taşkın, 2024). Yaşam doyumu, anketler ve ölçekler aracılığıyla ölçülmekte ve sporcunun psikolojik durumunu anlamada önemli bir gösterge olarak kullanılmaktadır. Özellikle yüzücülerde, motivasyon, stres yönetimi ve psikososyal uyum performans üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Motivasyon, sporcunun antrenmanlara ve müsabakalara katılımını sürdürülebilir kılar; içsel motivasyon, sporcunun spor dalına olan ilgisini artırırken, dışsal motivasyon ödüller ve takdir aracılığıyla destekleyici bir işlev görür (Deniz ve Cihan, 2025). Stres ve kaygı yönetimi ise özellikle yarışma öncesi ve sırasında kritik önem taşır; etkin stres yönetimi, performansın sürekliliğini sağlarken, yetersiz başa çıkma stratejileri performansın düşmesine neden olabilir (Büyükbasmacı, 2025). Sosyal uyum ve psikososyal destek, sporcu refahını artıran bir diğer önemli faktördür; aile, antrenör ve takım arkadaşlarından alınan destek, hem psikolojik istikrarı hem de antrenman performansını olumlu etkiler (Reyhan, 2019). Sporcu refahı, yalnızca anlık performansı değil, uzun vadeli spor kariyerini de etkiler. Yüksek yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş, sporcunun antrenmanlara devamlılığını artırmakta, sakatlanma sonrası rehabilitasyon süreçlerini hızlandırmakta ve genel spor motivasyonunu güçlendirmektedir (Yıldız, Gülşen ve Yılmaz, 2015) . Dolayısıyla psikolojik parametreler, performansın sürdürülebilirliği ve sporcu gelişimi açısından biyolojik ve fizyolojik faktörler kadar önemlidir.

Pozitif psikoloji yaklaşımları, sporcunun öz yeterlik, psikolojik dayanıklılık ve hedef belirleme becerilerini geliştirmeye odaklanır. Öz yeterlik, sporcunun kendi yeteneklerine olan inancını ve zorluklarla başa çıkabilme kapasitesini belirler. Psikolojik dayanıklılık, stres ve baskı altında dahi performansı sürdürme yeteneğini artırırken, hedef belirleme stratejileri sporcunun motivasyonunu yönlendirir ve gelişim sürecini sistematik hâle getirir. Bu çerçevede, psikolojik parametrelerin yönetimi ve güçlendirilmesi, sporcunun hem performans düzeyini hem de yaşam doyumunu artırarak, uzun vadeli spor başarısına katkı sağlamaktadır (Karagöz ve Bozyiğit, 2024).

Spor Endüstrisine Yönelik Güncel Yaklaşımlar

Spor endüstrisi, spor faaliyetlerinin ekonomik, sosyal ve kültürel boyutlarını kapsayan geniş bir sektör olarak tanımlanmaktadır (Vardı, 2021). Bu sektör, sadece profesyonel spor organizasyonlarını ve spor kulüplerini değil, spor malzemeleri üretimi, spor tesisleri, antrenörlük ve eğitim hizmetleri, dijital platformlar ve spor medyasını da içine alan çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Ekonomik açıdan spor endüstrisi, hem doğrudan gelirler (bilet satışları, sponsorluklar, yayın hakları) hem de dolaylı gelirler (turizm, reklam, merchandising) aracılığıyla ulusal ve küresel ekonomiye önemli katkılar sağlamaktadır (Gedik, 2022). Küresel ölçekte spor endüstrisinin büyüme dinamikleri, özellikle medya, teknoloji ve dijitalleşme ile paralel olarak gelişmektedir. Dijital platformlar üzerinden yayınlanan spor karşılaşmaları, sosyal medya etkileşimleri ve çevrimiçi pazarlama yöntemleri, sporun ulaşılabilirliğini artırırken, aynı zamanda ekonomik değerini de yükseltmektedir (Aydoğdu, 2023). Spor pazarlaması, markaların sporcular, takımlar ve organizasyonlar aracılığıyla tüketicilere ulaşmasını sağlayan stratejik bir alan olarak önem kazanmaktadır (Adigüzel ve Punar, 2025). Bu bağlamda teknoloji ve veri analitiği, spor endüstrisinin stratejik planlamasında ve performans takibinde etkin bir araç hâline gelmiştir. Türkiye özelinde spor endüstrisi, son yıllarda altyapı yatırımları, profesyonel liglerin güçlendirilmesi ve yüzme branşı gibi özel spor dallarının geliştirilmesi ile belirli bir ivme kazanmıştır. Yüzme branşı özelinde değerlendirildiğinde, olimpiik yüzme havuzlarının inşası, yüzme kulüplerinin yaygınlaşması ve sporculara sunulan destek programları, hem performans hem de ekonomik perspektiften önemli bir gelişim alanı olarak öne çıkmaktadır (Özbey, Akoğlu ve Polat, 2019). Bununla birlikte, sektörde hâlen profesyonelleşme düzeyi, finansal sürdürülebilirlik ve geniş kitlelere ulaşma kapasitesi açısından gelişmeye açık noktalar bulunmaktadır. Spor endüstrisi ekonomik büyüklüğü, teknolojik entegrasyonu ve kültürel etkisi ile global ve ulusal düzeyde stratejik öneme sahip bir

sektördür. Gelişen dijitalleşme trendleri, spor pazarlaması uygulamaları ve altyapı yatırımları, spor endüstrisinin hem ekonomik hem de sosyal değerini artırmakta ve spor branşlarının, özellikle yüzmenin, sürdürülebilir büyümesine katkı sağlamaktadır (Bilir, 2022).

COVID-19'un Spor Endüstrisine ve Sporculara Etkileri

COVID-19 pandemisi, küresel ölçekte spor faaliyetlerini derinden etkileyen bir kriz süreci olarak ortaya çıkmıştır. Pandemi sürecinde spor müsabakaları iptal edilmiş, antrenmanlar ertelenmiş ve spor tesisleri geçici olarak kapatılmıştır. Bu durum, sadece bireysel sporcuların değil, aynı zamanda kulüpler, federasyonlar ve organizasyonlar gibi tüm spor ekosisteminin ekonomik ve sosyal yapısını sarsmıştır (Dikici, Güler, ve Çavuşoğlu, 2021). Kulüplerin gelir kayıpları, federasyonların organizasyon planlarında aksamalar ve sporcuların sponsorluk gelirlerinde yaşanan azalmalar, sektörde önemli finansal kırılganlıkları ortaya koymuştur (Aktaş ve Mutlu, 2016). Sporcular açısından, antrenman sürekliliğinin kesilmesi ve müsabaka deneyiminin azalması, performans kaybı ve psikolojik stres gibi olumsuz sonuçlara yol açmıştır (Deniz ve Cihan, 2025). Özellikle genç ve gelişim evresindeki sporcularda, kesintiye uğrayan antrenman süreçleri kas kuvveti, dayanıklılık ve teknik becerilerin azalmasına neden olmuş; motivasyon ve psikolojik dayanıklılık üzerinde de olumsuz etkiler gözlenmiştir (Eken, Gezmiş, Ük, Erdoğan, Doğan, Kırar ve Ulucan, 2019). Bu süreçte dijital antrenman uygulamaları ve çevrim içi spor aktiviteleri, sporcuların antrenman sürekliliğini kısmen korumasını sağlamış ve ev ortamında performans sürdürülebilirliği için alternatif yöntemler sunmuştur. COVID-19 sonrası spor endüstrisi, yeniden yapılanma ve adaptasyon sürecine girmiştir. Sosyal mesafe, hijyen önlemleri ve dijitalleşme odaklı yeni düzenlemeler, spor organizasyonlarının işleyiş biçimini değiştirmiştir. Bununla birlikte, pandemi süreci spor sektöründe inovatif uygulamaların hız kazanmasına ve dijital platformların daha etkin kullanılmasına yol açmıştır (Demirarslan ve Demirarslan, 2020). Spor kulüpleri ve federasyonlar, gelecekte benzer krizlere karşı dayanıklılığı artırmak amacıyla hem ekonomik hem de operasyonel stratejilerini yeniden yapılandırmak zorunda kalmıştır. COVID-19, spor endüstrisini ve sporcuların performans süreçlerini çok boyutlu olarak etkilemiş, hem kriz yönetimi hem de dijital adaptasyon gerekliliğini ön plana çıkarmıştır (Üçüncüoğlu, Özdemir ve Çakır, 2021). Pandemi, spor ekosisteminin esnekliğini ve kriz karşısında dayanıklılığını test eden benzersiz bir dönemeç olmuştur.

Genel Değerlendirme ve Öneriler

Bu çalışmada ele alınan antropometrik ve plyometrik parametreler, yüzme branşında performansın belirleyici unsurları olarak öne çıkmaktadır. Antropometrik ölçümler, özellikle kol uzunluğu, gövde yapısı, esneklik ve kas kitlesi gibi faktörlerle doğrudan ilişkilidir ve sporcunun hidrodinamik verimliliğini etkiler. Plyometrik egzersizler ise kas kuvveti, patlayıcı güç, koordinasyon ve dayanıklılık üzerinde anlamlı katkılar sağlamakta; böylece sporcunun teknik ve fizyolojik performans göstergelerini optimize etmektedir. Bu iki parametre setinin birlikte değerlendirilmesi, genç yüzücülerde uzun vadeli performans tahminleri ve antrenman planlamaları açısından kritik öneme sahiptir. Sporcu yaşam doyumu ve psikolojik refah da performans ve sürdürülebilir başarı için hayati önemdedir. Yüksek motivasyon, stres yönetimi, öz yeterlik ve psikolojik dayanıklılık, yalnızca bireysel performansı değil, aynı zamanda sporcunun antrenmanlara devamlılığını ve uzun vadeli gelişimini destekler. Bu bağlamda, fiziksel parametrelerin yanı sıra psikolojik unsurların bütüncül olarak ele alınması, sporcunun hem performansını hem de yaşam doyumunu artıran bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Spor endüstrisinin kırılgan yapısı, COVID-19 pandemisi sürecinde açıkça ortaya çıkmıştır. Spor müsabakalarının iptali, tesislerin kapanması ve ekonomik gelir kayıpları, sektörün krizlere karşı duyarlılığını göstermiştir. Bununla birlikte dijitalleşme ve çevrim içi uygulamaların hız kazanması, spor endüstrisinin esnekliğini artırmak için yeni stratejik fırsatlar sunmuştur. Bu süreç, gelecekte benzer krizlerin etkilerinin azaltılması için spor sektöründe stratejik planlama, kriz yönetimi ve dijital adaptasyon ihtiyacını gündeme getirmiştir. Akademik araştırmalar açısından, bu çalışma birkaç öneri sunmaktadır. Öncelikle, uzunlamasına çalışmaların artırılması, antropometrik ve plyometrik parametrelerin zaman içindeki etkilerinin daha doğru anlaşılmasını sağlayacaktır. İkinci olarak, farklı yaş grupları ve spor branşlarında plyometrik egzersizlerin etkilerinin karşılaştırılması, antrenman protokollerinin optimize edilmesi açısından önemlidir. Son olarak, spor endüstrisi ve kriz yönetimi üzerine çok disiplinli araştırmaların geliştirilmesi, sektördeki kırılganlıkların anlaşılması ve sürdürülebilir büyümenin desteklenmesi için gereklidir. Sonuç olarak, performans, psikolojik refah ve endüstriyel yapı arasındaki etkileşimler bütüncül olarak ele alınmalı; hem bireysel sporcu gelişimi hem de spor ekosisteminin sürdürülebilirliği için kapsamlı stratejiler geliştirilmelidir.

Kaynaklar

- Adigüzel, T., & Pınar, B. (2025) Spor Pazarlamasının Gelenekselden Dijitale Dönüşümü. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 50-58.
- Afacan, E. (2025). Bütüncülük-İndirgemecilik: Spor Sosyolojisi ve Spor Psikolojisi Ayrı Alanların Bilimi mi?. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 1-18.
- Aktaş, H., & Mutlu, S. (2016). Futbolda finansal sürdürülebilirlik kapsamında “finansal fair play başa baş kuralı” ve Beşiktaş futbol kulübü üzerinde bir uygulama. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2).
- Aktuğ, Z. B., İri, R., & Yılmaz, A. (2017). Elit Futbol Ve Hentbolcuların Fiziksel Uygunluk Düzeyleri Ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 19-25.
- Alaydin, A., & Kamuk, Y. (2020). Türkiye Yüzme Şampiyonası Seçmelerine Katılan 11-12 Yaş Yüzücülerin Barajı Geçme Durumlarına Göre Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 26-43.
- Arı, Y., Sevinç, K., Arslan, K., Kantemür, F., & Gürbüz, M. A. (2024). Futbolcuların Vücut Yağ Yüzdesi ile Antropometrik ve Motorik Performans Özellikleri Arasındaki İlişki. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(2), 130-135.
- Arslan, A., Şahin, E., & Şahin, O. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularının Psikolojik Performans Stratejilerinin İncelenmesi. *Modern Leisure Studies*, 3(1), 1-11.
- Ateş, M., & Ateşoğlu, U. (2007). Pliometrik antrenmanın 16-18 yaş grubu erkek futbolcuların üst ve alt ekstremitelerinde kuvvet parametreleri üzerine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 21-28.
- Aydoğdu, V. (2023). Dijitalleşen Spor Medyası: İzleyici Kanaatlerinin İncelenmesi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 13(3), 848-857.
- Aydoğdu, V. (2023). Dijitalleşen Spor Medyası: İzleyici Kanaatlerinin İncelenmesi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 13(3), 848-857.
- Bakır, S. ve Yapıcı, A. (2024). 9-12 Yaş Erkek Yüzücülerde 8 Haftalık Pliometrik Anrenmanın Sprint Yüzme Performansına Etkisinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 375-384.
- Baştürk, D. (2018). Kinantropometrik Ölçümlerin Performans ile İlişkisinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 51-58.

- Bilir, H. (2022). E-spor ekonomisinin gelişimi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 327-341.
- Bingöl, B., Saygın, Ö., & Salman, K. (2023). Yıldızlar Kategorisi Yüzücülerde Seçilmiş Antropometrik Özelliklerin Sprint Yüzme Performansına Etkisinin İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 8(2), 196-207. <https://doi.org/10.29228/ERISS.40>
- Bozkurt, E., & Göral, K. (2021). Çocuklarda Antropometrik Özellikler ve Fiziksel Uygunluk Parametreleri Yüzme Performansı ile İlişkili midir? *Journal of Sport Sciences Research*, 6(1), 137-151. <https://doi.org/10.25307/jssr.905310>
- Bozkurt, S. (2010). Sportif performansa psikolojik bakış. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 28-37.
- Büyükbasmacı, Y. E. (2025). Sporcularda Başarı Motivasyonu Algısının Stres ile Başa Çıkma Yöntemlerine Etkisi. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.70631/gesd.1590658>
- Çabuk, S. ve İnce, İ. (2025). Sprint Performansının Biyomekanik Belirleyicileri Ve Yatay Kuvvet-Hız Profili Bileşenleri: Geleneksel Derleme. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (2), 189-209.
- Deniz, A. V., & Cihan, B. B. (2025). Takım Sporunu Yapan Sporcuların GÜDÜLENME ve Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 61-72.
- Dikici, S. T., Güler, C., & Çavuşoğlu, S. B. (2021). Pandeminin Futbol Ekonomisine Etkileri Üzerine Bir Araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 100-118.
- Dirik, H. B., & Gürol, B. (2021). Antrenman İç Yükleri: Fizyolojik Yanıtlar. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 1-16.
- Eler, N. (2018). Farklı Sportlarda Antropometrik Ve Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 32-46.
- Gedik, Y. (2022). Bir Oyundan Daha Fazlası: Spor Pazarlaması Avantajları, Zorlukları Ve Stratejileri Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 6(2), 169-187.
- Güler, C. (2025). Sporda Motivasyon ve Bağlılık: Sporcular Üzerine Bir Araştırma. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(1), 135-148.
- Güllü, E., Çiçek, G., & Güllü, A. (2018). Yüzücü ve Sedanter Çocukların Vücut Kompozisyonu ve Bazı Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 85-97. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.421261>

- Gür, O., Yılmaz, G., & Şengür, E. (2024). Artistik cimnastik sporcularında pliometrik antrenmanın seçilmiş bazı motorik özellikler üzerine etkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 126-141.
- Gürses, V., Bostancı Dünder, S., Başkaya, G., Altunsoy, M., & Pekel, H. (2025). 10-12 Yaş Atlet Çocuklarda 8 Haftalık Pliometrik Antrenmanın Koşu Tekniği, İvmelenme ve Kuvvet Üzerine Etkisi. *Sportive*, 8(1).
- Işıldak, K. (2020). Plyometrik antrenmanların çabukluk, dikey sıçrama ve durarak uzun atlama performansı üzerine etkisi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 36-44.
- İnan, Ş., & Saygın, Ö. (2019). Genç yüzücülerde antropometrik, fizyolojik ve fiziksel özelliklerin müsabaka performansına etkisinin araştırılması. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 5(4), 183-191. <https://doi.org/10.18826/usecabd.644211>
- Kan, E., & Han, M. T. (2025). Spora Bağlılık İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki. *Journal of Sport for All and Recreation*, 7(1), 91-102.
- Karaca, R., & Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115.
- Karademir, T., & Açak, M. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816. <https://doi.org/10.33437/ksusbd.566577>
- Karagöz, Ş., & Bozyiğit, E. (2024). Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan Orta Yaşlı Bireylerin Serbest Zaman Katılımlarının Sağlık Algısına Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(3), 487-497.
- Kaygusuz, Ş., Şenses, H. R., & Uslu, T. (2021). Futbolcuların Psikolojik Performans Profillerinin Antrenörleri İle İlişkilerine Yönelik Kullandıkları Metaforlar İle Karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 87-101.
- Kılınç, F., & Özen, G. (2024). Basketbolcularda Çoklu Performans Analizi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 123-152.
- Kızılörs, G., Arslanoğlu, C., & Arslanoğlu, E. (2023). Adolesan Yüzücülerde Vücut Bileşimi ve Yüzme Performansı İlişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(4), 308-314.
- Kizilin, M. M., Diler, K., & Özal, M. (2021). Yüzme Branşında Fizyolojik Talepler. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 63-78.
- Köse, B., & Helvacı, N. (2024). Pliometrik Antrenmanların Üst Ekstremiteye Etkileri. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 116-124.

- Kumartaşlı, M., Erbaş, İ., Yılmaz, E., & Koçyiğit, B. (2020). Elit Atletlerin Anksiyete Düzeylerinin Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 5(4).
- Kurtipek, S., Güngör, N. B., Yılmaz, B., Yenel, F. (2021). Üniversite Yaşamında Sosyal Uyumun Yordayıcısı Olarak Spora Yönelik Tutum. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 26(3), 361-372. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.947778>
- Ongan, S. (2007). Futbol Ekonomisi: Hedef 2016 Avrupa Şampiyonası. *Sosyal Bilimler Dergisi*, (2).
- Özbar, N., Duran, D., Duran, S., & Köksalan, B. (2020). 8 Haftalık Pliometrik Antrenmanın 13-15 Yaş Erkek Futbolcularda Sürat, Çeviklik ve Kuvvet Performansı Üzerine Etkisi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 194-200.
- Özbey, Ö., Akoğlu, H. E., & Polat, E. (2019). Investigation of the activities of the ministry of youth and sports for sustainable success in sports. *International Journal of Social Science Research*, 8(2), 42-59.
- Özer, K. (1990). Büyüme ve gelişme sürecinde egzersiz. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 30-32.
- Özkan, Z., Şehribanoğlu, S., Adar, E., Demir, R., & Aygün, E. (2022). Farklı spor branşlarında uğraşan sporcuların motor becerilerini etkileyen değişkenlerin karar ağacı ile belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 471-481.
- Reyhan, S. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 75-81. <https://doi.org/10.32706/tusbid.628732>
- Savaş, E. B. (2022). Covid-19 Pandemi Döneminde Çalışanların İş Tatmini Ve Performans Durumlarının, Yönetici Gözünden Değerlendirilmesi. *Akademik Hassasiyetler*, 9(20), 197-222.
- Sevük, M., & Taş, M. (2022). Yüzücülerde karada ve suda yapılan kuvvet antrenmanlarının atletik performansa etkisi. *Journal of Sport for All and Recreation*, 6(1), 58-66.
- Solakumur, A. (2023). Covid 19 Korkusunun Yaşam Bağlılığına Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 624-635.
- Somoğlu, M. B., Yazıcı, Ö. F., & Taşkın, S. (2024). Sporcu Öğrencilerin Spora Bağlılık ve Sportif Yaşam Doyumlarının Belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 1485-1501. <https://doi.org/10.29299/kefad.1325688>

- Soy, E., & Pekel, H. A. (2020). 8-10 yaş grubu çocuklarda sporda yetenek seçimi ile kinestetik zeka ve fiziksel öz saygınlık arasındaki ilişki.
- Sulu, B. (2022). Psikolojik becerilerin sportif performansa etkisinin antrenör gözünden değerlendirilmesi. *Journal of Sport Sciences Research*, 7(2), 345-357.
- Tamer, M. G. (2020). Kadim Bir Oyuna Gönül Verenler: Satranç Sporcuları İle Ailelerine Sosyolojik Bakış. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 273-297.
- Türkçapar, Ü., Atasoy, M., & Bolat, K. (2023). Judo sporu yapan bireylerin stresle başa çıkma ve kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 211-229.
- Vardı, A. (2021). Spor endüstrisinde sponsorluk ve yayın hakları ekseninde covid-19 depremi. *Aurum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 41-57.
- Vretaros, A. (2024). Comparison of physical fitness level among different competition categories in women's basketball: A systematic review. *Turkish Journal of Kinesiology*, 10(3), 207-231.
- Yavaş, B., & Karadenizli, Z. İ. (2024). Yüzücü Çocuklarda, Boy, Vücut Ağırlığı, Kulaç Uzunluğu, Dikey Sıçrama, Anaerobik Güç Değerleri ile Serbest ve Kurbağalama Teknik Yüzme Performansı Arasındaki İlişkiler. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 42-50.
- Yavuz, Ü., & İlhan, E. L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: Üniversite öğrencileri profili. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 28(1), 1-7.
- Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A., & Yılmaz, B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 58-64.
- Yılmaz, E., & Çetintürk, S. (2024). The Effect of Plyometric Training on Biomotoric Characteristics of 10-13 Age Taekwondo Athletes. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 425-445.
- Yılmaz, D. S., Aydemir, B., & Marangoz, İ. (2024). Çocuklarda Genel Koordinasyon Çalışmalarının Bazı Fiziksel Parametrelere Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 567-583.

4. Bölüm

Kadın ve Spor

Ebubekir GÖRDEGİR¹ , Fatih GÖRDEGİR² , Sıtkı ÖZBEK³

Giriş

Spor, insanlık tarihinin en eski kültürel ifadelerinden biri olarak toplumsal yaşamın her döneminde farklı biçimlerde var olmuş ve birey-toplum ilişkilerinde merkezi bir rol üstlenmiştir. İlkel topluluklarda hayatta kalmaya yönelik fiziksel becerilerle başlayan bu olgu, zamanla estetik, ritüel, dini ve askeri işlevler kazanmış; bedensel performansın ötesinde sosyal bir iletişim biçimine dönüşmüştür (Gürsoy, 2001; Biddle, 1995). İnsan bedenine yüklenen anlamlar ve bu beden eğitimi, tarihsel süreçte yalnızca bireysel sağlıkla sınırlı kalmamış, aynı zamanda politik ideolojilerin, ulusal kimliklerin ve toplumsal yapıların inşasında belirleyici olmuştur (Ersoy, 2006; Koca, 2006).

Antik Yunan’da beden eğitimi, “kalokagathia” olarak bilinen beden ve ruhun uyumlu gelişimi idealine dayanmakta; spor yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda etik ve zihinsel mükemmellik arayışının bir parçası olarak görülmekteydi (Kuter, 2017). Bu dönemde olimpiyat oyunları, kent devletlerinin gücünü sergilediği, erkeklerin yarıştığı ve kadınların seyirci dahi olamadığı organizasyonlardı (Yıldırım, 2004). Roma İmparatorluğu’nda ise spor, savaşçılık ve gösteri kültürünün bir yansıması haline gelmiş, gladyatör dövüşleri gibi şiddet içerikli etkinliklerle toplumun eğlence ihtiyacına hizmet etmiştir (Ünveren, 2012). Bu gösterilerin içeriği, dönemin siyasal iktidar yapılarının halk üzerindeki meşruiyet kurma stratejileriyle doğrudan ilişkilidir (Ersoy, 2006).

Orta Çağ’da Hristiyanlığın etkisiyle beden günahkâr görülmesi, sporun kamusal yaşamdan büyük ölçüde dışlanmasına neden olmuştur. Ancak Rönesans’la birlikte beden yeniden keşfedilmesi, sanat, bilim ve eğitimde fiziksel etkinliklere olan ilgiyi artırmış; beden eğitimi, bireyin çok yönlü gelişiminin bir parçası olarak yeniden gündeme gelmiştir (Aracı, 2004). Bu süreçte özellikle aristokrat sınıf, eskrim, binicilik ve avcılık gibi spor dallarıyla ayrıcalıklı bir alan yaratmış; halk ise geleneksel oyunlar ve rekabet temelli

¹ <https://orcid.org/0009-0009-2247-7>

Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Batman, Türkiye.

² <https://orcid.org/0009-0002-3767-3076>

Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Batman, Türkiye.

³ Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman, Türkiye.

<https://orcid.org/0000-0001-6280-1434>

etkinliklerle spora katılım göstermiştir (Amman, 2006). 18. ve 19. yüzyıllarda, Sanayi Devrimi'nin etkisiyle kentleşmenin hızlanması ve işçi sınıfının gündelik yaşamında boş zaman kavramının ortaya çıkmasıyla, spor daha kurumsal ve organize bir yapı kazanmaya başlamıştır (Biddle, 1995). Özellikle İngiltere'de futbol, kricket ve atletizm gibi branşlar kulüp yapıları içinde düzenlenirken; Almanya'da "Turnen" hareketi, beden eğitiminin ulusal kimlik inşasındaki rolünü pekiştirmiştir (Gürsoy, 2001). Fransa'da Coubertin öncülüğünde modern olimpiyatların yeniden canlandırılması ise sporun uluslararası düzeyde barış, kardeşlik ve rekabet temelinde yeniden yapılandırılmasına zemin hazırlamıştır (Ersoy, 2006).

Sporun bu kurumsallaşma süreci, aynı zamanda modern ulus devletlerin ideolojik araçlarından biri haline gelmiştir. Beden, bu dönemde yalnızca sağlık değil; disiplin, verimlilik ve itaat gibi toplumsal değerlerin taşıyıcısı olarak ele alınmıştır (Foucault, 1997). Bu bağlamda spor, bireylerin ruhsal ve fiziksel olarak "ideal vatandaş" kimliğine hazırlanmasında etkin bir işlev görmüş; toplumsal düzenin yeniden üretildiği bir alan olarak değerlendirilmiştir (Yetim, 2000).

20. yüzyılın başlarından itibaren sporun yaygınlaşması ve medya ile ilişkilmesi, bu alanın sadece fiziksel değil aynı zamanda ekonomik, kültürel ve politik bir endüstri haline gelmesini sağlamıştır (Civan, 2024). Spor karşılaşmaları, toplumsal aidiyetin inşasında kolektif bir bilinç yaratırken; aynı zamanda cinsiyet, sınıf ve etnisite gibi sosyal kategorilerin yeniden üretilmesine de hizmet etmiştir (Koca, 2020). Özellikle erkek egemen yapının belirgin olduğu spor alanı, kadınların katılımını uzun yıllar engellemiş ve beden politikaları yoluyla kadınların fiziksel varlığını görünmez kılmıştır (Yüksel, 2014). Bu tarihsel seyir, sporun yalnızca bireysel bir aktivite değil, aynı zamanda ideolojik, sosyolojik ve kültürel bir alan olduğunu ortaya koymaktadır. Sporun gelişimi, hem toplumsal normlar hem de ekonomik yapıların dönüşümüne paralel olarak şekillenmiş; zaman içinde kadınların da bu alan içerisindeki yerini sorgulayan ve dönüştüren bir zemin oluşturmuştur (Knoppers ve McDonald, 2010). Özellikle kadınların sporla olan ilişkisi, tarihsel, kültürel ve yapısal engellerle mücadele ederek günümüzde daha görünür ve güçlü bir hal almıştır (Yıldıran ve Yetim, 2009).

Egzersiz ve Fiziksel Aktivite

Egzersiz ve fiziksel aktivite kavramları, halk sağlığı, spor bilimleri ve toplumsal araştırmalar alanlarında sıklıkla karşılaşılan ancak birbirinden farklı anlamlar taşıyan iki temel terimdir. Fiziksel aktivite, Dünya Sağlık Örgütü tarafından "iskelet kasları tarafından gerçekleştirilen ve enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir bedensel hareket" olarak tanımlanmaktadır (Türkiye

Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2015). Bu kapsamda yürümek, ev işleri yapmak, merdiven çıkmak gibi günlük yaşam aktiviteleri de fiziksel aktiviteye dahildir.

Egzersiz ise fiziksel aktivite kategorisi içerisinde yer alan, ancak belli bir amaca yönelik olarak planlı, yapılandırılmış, tekrarlı ve bilinçli biçimde yapılan hareketler bütünüdür (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985). Egzersizin temel amacı bireyin fiziksel uygunluk düzeyini artırmak, korumak ve sağlık çıktılarında iyileşme sağlamaktır (Özer, 2006). Bu ayrım, sporun sağlığa olan etkilerini analiz ederken oldukça önemlidir çünkü tüm fiziksel aktiviteler egzersiz değildir; ancak her egzersiz bir fiziksel aktivite olarak değerlendirilir. Egzersiz; aerobik, anaerobik, direnç, esneklik ve denge olmak üzere farklı alt kategorilere ayrılır. Aerobik egzersizler (yürüyüş, koşu, yüzme gibi), uzun süreli ve düşük-orta şiddette yapılan hareketlerle kardiyovasküler sistem üzerinde olumlu etkiler yaratırken; anaerobik egzersizler (ağırlık kaldırma, sprint gibi) kısa süreli ve yüksek yoğunluktadır, daha çok kas gücünü ve hacmini artırmayı hedefler (Akpınar ve Yılmaz, 2018). Esneklik çalışmaları, eklem hareket açıklığını korumak açısından önem taşırken, denge ve koordinasyon çalışmaları özellikle yaşlı bireylerde düşme riskinin azaltılmasına katkı sağlar (Thivel vd., 2018).

Kadınların yaşam döngüsünde, bu egzersiz türlerinin her biri farklı dönemlerde farklı işlevler üstlenmektedir. Örneğin gebelik sürecinde önerilen düşük şiddetli aerobik egzersizler, hem annenin hem de bebeğin sağlığını desteklemekte; doğum sonrası toparlanma sürecinde ise pelvik taban egzersizleri büyük önem taşımaktadır (ACOG, 2020). Menopoz sonrası dönemde yapılan direnç egzersizleri, osteoporozun önlenmesi ve kas kaybının azaltılması açısından temel sağlık uygulamaları arasında yer alır (Shojaa vd., 2020). Bireylerin egzersiz yapma alışkanlıkları, yalnızca fizyolojik değil aynı zamanda psikolojik, sosyokültürel ve çevresel faktörlerin etkisi altındadır. Egzersiz motivasyonunun sürdürülebilirliği, bireyin öz-yeterlik algısı, sosyal destek sistemleri ve yaşadığı çevrenin olanaklarıyla doğrudan ilişkilidir (Willis ve Campbell, 1991). Bu bağlamda egzersiz, salt bir fiziksel aktivite değil, bütüncül bir yaşam biçimi olarak ele alınmalıdır. Kadınlar açısından bu yaşam biçimi; sağlık, estetik, toplumsal kabul ve ruhsal iyilik gibi çok katmanlı bileşenlerle iç içe geçmiştir (Karaca, 2020).

Günümüzde fiziksel aktivite yetersizliği, dünya genelinde önde gelen ölüm nedenlerinden biri olarak gösterilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, küresel olarak her dört yetişkinden biri yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmamakta; bu durum kalp hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve bazı kanser türlerinin görülme sıklığını artırmaktadır (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2015). Özellikle kadınlarda fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklere kıyasla daha düşük olduğu, sosyal roller ve bakım yüklerinin egzersiz zamanını kısıtladığı

belirlenmiştir (Yerlisu Lapa, 2009). Egzersizin bireysel düzeydeki etkilerinin yanı sıra, halk sağlığı bağlamında toplumsal refaha da önemli katkıları vardır. Egzersiz alışkanlığının yaygınlaşması; sağlık harcamalarının azalması, iş gücü verimliliğinin artması ve sağlıklı yaşlanma gibi olumlu çıktılar doğurmaktadır (Aksoy ve Aksoy, 2021). Bu nedenle, egzersiz kavramı yalnızca bireyin sorumluluğu olarak değil; kamusal bir sağlık yatırımı olarak değerlendirilmelidir (Koca, 2020). Şimşek ve ark., (2023) haftada en az 3 defa 30/45dk aralığında fiziksel egzersizlerin yapılması gerektiğini belirtmiştir. Özellikle ergen ve genç bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda fiziksel aktivitenin kaygı ve uyku bozukluğunu düzenlede önemli bir etken olduğu ifade edilmiştir (Solmaz ve ark., 2025).

Egzersizin Kadın Sağlığı Üzerindeki Etkileri ve Önemi

Kadın sağlığı, biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel etkenlerin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir alandır. Egzersiz, bu bileşenlerin her birinde olumlu etkiler yaratarak kadınların yaşam kalitesini artırmakta, sağlıklı yaş alma süreçlerini desteklemekte ve toplumsal yaşama daha aktif katılımını teşvik etmektedir (Demirkan, Kafkas ve Günay, 2015). Kadınlar için düzenli fiziksel aktivite, yalnızca fiziksel uygunluk sağlamakla kalmaz; aynı zamanda ruhsal dengeyi güçlendirir, stresle baş etme kapasitesini artırır ve özgüveni besler (Zhang vd., 2024).

Kadınların fizyolojik döngüleri (menstrüasyon, gebelik, doğum ve menopoz) egzersizin etkilerini farklı dönemlerde farklı yoğunluklarla deneyimlemelerine neden olmaktadır. Örneğin, düzenli egzersiz yapan kadınların adet döngüsü daha düzenli olmakta ve premenstrüel sendrom belirtilerinde azalma görülmektedir (Karaca, 2020). Gebelik döneminde yapılan hafif-orta şiddetteki aerobik egzersizler, gebelik komplikasyonlarını azaltmakta, doğum sürecini kolaylaştırmakta ve postpartum toparlanmayı hızlandırmaktadır (ACOG, 2020). Menopoz sonrası dönemde egzersizin en belirgin yararı kemik mineral yoğunluğu üzerindeki etkisidir. Postmenopozal kadınlarda düzenli direnç egzersizleri ve ağırlık taşıyan aktiviteler, osteoporoz riskini düşürmekte ve kas-iskelet sağlığını desteklemektedir (Shojaa vd., 2020). Ayrıca, egzersiz vücut yağ oranını azaltarak obeziteyle mücadelede etkili bir araç olmakta, tip 2 diyabet, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıkların önlenmesinde kritik rol oynamaktadır (Akpınar ve Yılmaz, 2018).

Egzersizin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri, özellikle kadınlarda depresyon, anksiyete ve stres yönetimi konularında belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Yapılan meta-analizler, düzenli fiziksel aktivitenin hafif ve orta düzeydeki depresyon semptomlarını azaltmada etkili olduğunu; özellikle grup

egzersizlerinin sosyal destek algısını artırarak bu etkinin daha da güçlendiğini göstermektedir (Smith vd., 2023). Kadınların duygusal emek yükünün yüksek olduğu toplumlarda, egzersiz bu yükü dengeleyen doğal bir stres regülatörü işlevi görmektedir (Koca, 2020). Egzersiz sırasında salgılanan endorfin ve serotonin gibi nörokimyasal maddeler, bireylerin kendilerini daha mutlu ve enerjik hissetmelerini sağlar (Öztürk ve Karaca, 2019). Özellikle doğum sonrası dönemde yaşanan postpartum depresyonun önlenmesinde egzersiz uygulamalarının tedavi edici etkisi olduğu klinik bulgularla da desteklenmiştir (Aksoy ve Aksoy, 2021). Beden algısı ve benlik saygısı konularında da egzersizin katkısı büyüktür (Solmaz, 2025); vücut kompozisyonundaki olumlu değişimlerle birlikte kadınların özgüven düzeyleri artmakta ve toplumsal ilişkilerde daha aktif rol üstlenmeleri sağlanmaktadır (Zhang vd., 2024).

Egzersiz, yalnızca fiziksel ve psikolojik bir pratik olmakla kalmayıp, aynı zamanda toplumsal bir etkileşim alanı da yaratır. Kadınların egzersiz yoluyla sosyal ortamlarda bulunmaları hem izolasyonu azaltmakta hem de toplumsal dayanışma ağlarını güçlendirmektedir (Cerit, 2016). Özellikle kadınlara özel spor merkezleri, belediye destekli egzersiz parkurları ve okul temelli fiziksel aktivite projeleri, kadınların sosyal yaşama entegrasyonunu artırmakta; bu alanlar, kadınların kamusal alanda varlık göstermeleri açısından önemli birer platforma dönüşmektedir (Öztürk, 2019).

Toplumdaki cinsiyet temelli sınırlamaları aşmada egzersiz ve sporun güçlendirici etkisi vardır. Kadınların fiziksel anlamda daha güçlü hissetmeleri, aynı zamanda psikolojik ve sosyal özgürlük duygusunu da beraberinde getirmektedir (Yüksel, 2014). Bu bağlamda egzersiz, kadınların sadece bireysel refahına değil, toplumsal eşitlik mücadelesine de katkı sağlayan bir araç olarak değerlendirilmektedir (Koca, 2020).

Kadın ve Spor “Küresel ve Türkiye Perspektifi”

Kadınların sporla olan ilişkisi, tarihsel olarak toplumsal cinsiyet normları ve kültürel kalıplar çerçevesinde şekillenmiştir. Sporun tarihsel süreçte genellikle “erkek işi” olarak kodlanması, kadın bedeninin kamusal alandaki görünürlüğünü ve fiziksel yeterliliğini sorgulayan bir bakış açısını beraberinde getirmiştir (Koca, 2006). Bu durum, kadınların fiziksel aktivitelere erişiminde yapısal sınırlamalar doğurmuş; katılım olanaklarını uzun yıllar boyunca sınırlandırmıştır (Knoppers ve McDonald, 2010). 20. yüzyılın başlarından itibaren kadın hakları hareketlerinin ivme kazanmasıyla birlikte, kadınların spor alanındaki görünürlüğü artmaya başlamıştır. 1900 Paris Olimpiyatları’nda yalnızca 22 kadın sporcu yer alırken, bu sayı 2012 Londra Olimpiyatları’nda 4.676’ya yükselmiş ve kadınlar, ilk kez tüm branşlarda temsil edilmiştir (O’Shea ve Duffy, 2021). Ancak bu niceliksel artış, niteliksel eşitliği

tam anlamıyla sağlamamış; medya temsilleri, sponsorluk desteği ve spor yönetimindeki kadın oranları halen erkeklerin lehine asimetrik biçimde sürmüştür (Smith, 2019).

Kadınların sporda yaşadığı eşitsizlikler, yalnızca fiziksel katılım düzeyiyle sınırlı kalmamış; aynı zamanda performanslarının toplumsal anlamlandırılma biçimi üzerinde de etkili olmuştur. Kadın sporcular, genellikle beden estetiği üzerinden değerlendirilmiş; başarıları ise çoğu zaman cinsiyetçi yaklaşımlarla gölgelenmiştir (Brown ve Lee, 2020). Bu bağlamda spor, kadınların görünürlüğü artırarak ama aynı zamanda onları belli normlara göre şekillendirmeye çalışan çelişkili bir alan haline gelmiştir (Ely ve Meyerson, 2000). Günümüzde özellikle feminist spor sosyolojisi çalışmaları, kadınların spor alanında yaşadığı yapısal engelleri görünür kılarak, eşitlik temelli politikaların geliştirilmesine katkı sunmaktadır. Kadınların sadece sporcu değil, aynı zamanda antrenör, yönetici ve akademisyen kimlikleriyle bu alanda yer alması, sporun demokratikleşmesi açısından kritik bir öneme sahiptir (Koca, 2020). Ayrıca, uluslararası kuruluşlar (IOC, UN Women gibi) kadınların spora katılımını teşvik eden yönergeler geliştirerek, küresel ölçekte toplumsal cinsiyet eşitliğini desteklemektedir (Anderson, 2018). Kadın sporcuların özgüven ve toplumsal cinsiyet algıları üzerine yapılan bir araştırmada, kadın voleybolcularda yaş ve deneyim arttıkça öz-yeterlik düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir (Akyüz ve Duran, 2025).

Türkiye özelinde değerlendirildiğinde, kadınların spora katılım süreci hem tarihsel hem de sosyokültürel bağlamda özgün bir gelişim göstermiştir. Osmanlı döneminde kadınların kamusal alanda yer alması oldukça sınırlı olduğu için, spor faaliyetlerine katılımları da yok denecek kadar azdı (Atabeyoğlu, 2000). Ancak Cumhuriyet'in ilanı ile birlikte, Atatürk'ün "muasır medeniyet" hedefi doğrultusunda kadınların toplumsal yaşama katılımı desteklenmiş; beden eğitimi ve spor, kadınlar için de ulaşılabilir bir alan haline getirilmiştir (Tamer, 2000). 1936 yılında Berlin Olimpiyatları'na Türkiye'den ilk kadın sporcuların katılımı, bu alandaki sembolik dönüşümün başlangıcı olarak kabul edilse de; esas gelişme 1980'li yıllardan sonra görülmeye başlamıştır. Bu dönemde, kadınların eğitim düzeyindeki artış, spor altyapısının yaygınlaşması ve medya etkisiyle birlikte, kadınların spordaki görünürlüğü belirgin şekilde yükselmiştir (Yıldıran ve Yetim, 2009). Özellikle atletizm, voleybol ve yüzme gibi branşlarda elde edilen uluslararası başarılar, hem kadın sporcuların model teşkil etmesine hem de toplumsal algının dönüşmesine zemin hazırlamıştır (Karaca, 2018). Bununla birlikte, Türkiye'de halen kırsal bölgelerde kadınların spora erişimi oldukça sınırlıdır. Toplumsal baskılar, ekonomik yetersizlikler ve tesis eksiklikleri, kadınların sporla düzenli ve sistematik biçimde buluşmasının önündeki temel engeller arasında yer almaktadır (Çakır, 2014). Aynı zamanda, bazı spor dallarının "erkeksi" olarak kodlanması, kadınların spor

tercihlerini daraltmakta; ataerkil değerlerle yoğrulmuş spor kültürü, kadınların bu alandaki potansiyelini bastırmaktadır (Koca, 2006). Ancak son yıllarda hem devlet politikaları hem de sivil toplum örgütlerinin çalışmaları, kadınların sporla güçlendirilmesini hedefleyen olumlu gelişmeler üretmektedir. Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde açılan kadın odaklı spor merkezleri, üniversitelerde yürütülen beden eğitimi projeleri ve toplumsal cinsiyet duyarlılığı içeren akademik çalışmalar, bu alanın geleceği açısından umut vericidir (Öztürk, 2019).

Kadın Ve Spor “Kültürel, Sosyoekonomik Ve Medya Boyutları”

Kadınların spora katılımı, yalnızca biyolojik veya bireysel bir tercih meselesi değil; aynı zamanda kültürel normlar, sosyoekonomik yapılar ve medya temsilleriyle doğrudan ilişkili toplumsal bir olgudur. Bu çok katmanlı yapı, kadınların fiziksel aktiviteye ve sportif faaliyetlere erişimini hem teşvik eden hem de kısıtlayan dinamikleri içermektedir (Koca, 2006).

Kültürel Boyut

Kültürel normlar, kadınların bedenlerini, rollerini ve toplumsal mevcudiyetlerini nasıl algıladıklarını şekillendiren güçlü yapılardır. Özellikle ataerkil toplum yapılarında kadın bedeni, mahremiyet, namus ve gözetim kavramları üzerinden tanımlanmakta; bu durum kadınların açık alanlarda spor yapma, spor kıyafetleri giyme ya da erkeklerle birlikte fiziksel aktivitelere katılma pratiklerini sınırlandırmaktadır (Yerlisu Lapa, 2009). Geleneksel değer yargıları ile modern yaşam tarzları arasındaki gerilim, kadınların sporla kurduğu ilişkiyi de belirlemektedir (Atalay, 2007). Türkiye özelinde bu durum daha çarpıcıdır. Bazı kırsal bölgelerde hala kadınların spor yapması “gereksiz” veya “ayıp” olarak görülebilirken; büyük şehirlerde spor, kadınlar için hem bir sağlık yatırımı hem de sosyal prestij unsuru olarak algılanabilmektedir (Koca, 2020). Bu ikili yapı, kadınların spora erişiminde kültürel bağlamın belirleyici rolünü ortaya koymaktadır. Ayrıca kadınların toplumda spora yönelimlerini daha çok arttırmak ve halkın toplumsal açıdan bakış açısını geliştirmek için sporda kadın farkındalığını geliştirmek gerekmektedir (Özbek, 2025).

Sosyoekonomik Boyut

Kadınların sporla ilişkisi, sosyoekonomik düzeyle de yakından ilişkilidir. Gelir seviyesi, eğitim düzeyi ve yaşanılan çevre, bir kadının egzersize ne ölçüde erişebileceğini doğrudan etkiler (Kara, 2021). Düşük gelir gruplarındaki kadınlar, spor salonlarına üyelik gibi ekonomik yükleri karşılayamazken; ücretsiz kamu alanlarının sınırlı olması da erişimi zorlaştırmaktadır (Çakır, 2014). Ayrıca ev içi sorumlulukların büyük ölçüde kadınlara yüklenmiş olması, onların egzersize

ayırabilecekleri zaman ve enerji üzerinde de baskı oluşturmaktadır (Koca, 2006). Eğitim düzeyi de kadınların spor katılımını etkileyen önemli bir göstergedir. Yükseköğrenim görmüş kadınların düzenli egzersiz yapma olasılıkları daha yüksektir; çünkü sağlık bilinci, öz-yeterlik ve beden algısı gibi psikososyal faktörler eğitimle birlikte gelişmektedir (Zhang vd., 2024). Bu bağlamda, spor politikalarının yalnızca altyapı değil, aynı zamanda eğitime ve farkındalık oluşturmaya yönelik stratejileri de kapsamı gerekmektedir.

Medya Boyutu

Kadınların spor alanındaki temsili, medyada nasıl gösterildikleriyle doğrudan bağlantılıdır. Geleneksel medya, uzun yıllar boyunca kadın sporcuları cinsiyetçi bakış açılarıyla temsil etmiş; onların fiziksel yeterliliklerini görmezden gelerek daha çok görünüşlerine ve özel yaşamlarına odaklanmıştır (Knoppers ve McDonald, 2010). Bu durum, toplumun kadın sporculara olan bakış açısını da şekillendirmiştir (Smith, 2019). Ancak dijital medyanın yükselişiyle birlikte bu temsilde kısmen bir dönüşüm yaşanmaktadır. Sosyal medya platformları, kadın sporculara kendi hikayelerini anlatma, başarılarını doğrudan duyurma ve topluluk oluşturarak görünürlüklerini artırma imkanı tanımaktadır (Hunt ve Widdop, 2019). Bu durum, kadınların yalnızca fiziksel performanslarıyla değil; kişilikleri, mücadeleleri ve liderlikleriyle de tanınmalarını sağlamaktadır (Anderson, 2018). Sporun medya üzerinden sunumu, aynı zamanda genç kızlar için rol model oluşturma potansiyeline sahiptir. Medyada sıkça yer verilen başarılı kadın sporcular, genç nesillere ilham verirken; sporun yalnızca erkeklere özgü bir alan olmadığı mesajını güçlendirmektedir (Brown ve Lee, 2020). Bu bağlamda medya, toplumsal cinsiyet eşitliğini destekleyen bir araç olarak değerlendirildiğinde, kadın sporunun gelişimine ivme kazandırabilir.

Kadın ve Spor ‘Geleceğe Yönelik Araştırmalar Ve Uygulama Alanları’

Kadınların egzersize katılımı ve sporla güçlenme süreçleri üzerine yapılan çalışmalar önemli bir birikim sağlamış olsa da, halen derinleştirilmesi ve genişletilmesi gereken çok sayıda araştırma alanı bulunmaktadır. Sporun kadınların yaşam kalitesine, toplumsal konumuna ve sağlık çıktılarındaki rolüne dair disiplinler arası yaklaşımlar, bu alandaki teorik ve pratik açılımları güçlendirecektir (Koca, 2020). Teknolojinin sporla entegrasyonu, özellikle kadınların spora erişiminde yeni imkanlar yaratmaktadır. Mobil uygulamalar, çevrim içi egzersiz platformları ve sanal topluluklar, kadınların geleneksel engellerle karşılaşmadan spor yapmalarını kolaylaştırmaktadır (Anderson, 2018). Bu dijital araçlar, bireysel farkındalığı artırmanın yanı sıra, veriye dayalı egzersiz programlarının geliştirilmesine de olanak tanımaktadır. Gelecek araştırmalar, dijital araçların kadınların motivasyon,

devamlılık ve performans çıktıları üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemelidir (Green, 2017).

Kadın sporcuların deneyimlerinin yalnızca tek bir kültürel bağlamda değil, farklı coğrafyalarda ve sosyo-kültürel yapılarda karşılaştırmalı olarak incelenmesi, evrensel politika geliştirme süreçlerine katkı sağlayacaktır. Örneğin, Batı ülkelerinde kadın spora katılım daha yaygınken; Orta Doğu, Güney Asya gibi bölgelerde hala ciddi yapısal ve kültürel engeller mevcuttur (O'Shea ve Duffy, 2021). Bu bağlamda, kültürel bağlamların kadın sporcular üzerindeki etkileri, hem yerel politikaların hem de küresel iş birliklerinin yönünü belirleyecek veriler sunacaktır.

Kadınların yaşam döngüsündeki dönemsel değişimlere özel egzersiz protokollerinin etkinliği üzerine yapılacak klinik araştırmalar, hem koruyucu sağlık politikaları hem de tedaviye destek uygulamalar açısından önemlidir. Menopoz, gebelik, doğum sonrası ve adet öncesi dönemlerde egzersizin hormonal denge, kemik sağlığı ve ruhsal iyilik üzerindeki etkileri uzun vadeli takiplerle desteklenmelidir (Shojaa vd., 2020; ACOG, 2020). Kadın güreş sporu ile ilgilenen sporcular üzerinde yapılan stres düzeylerini ölçmek için yapılan çalışmada kadın güreşçilerin genellikle ara sıra stres yaşadıkları belirtilmiştir. Kadın güreşçilerin hayatlarında kendilerini rahatsız eden olayları kontrol altına aldıkları ve beklenmedik olaylar karşısında memnuniyetsizlik hissetmedikleri, ancak birbirini izleyen birkaç zorluk yaşadıkları, bu zorlukların üstesinden gelemedikleri ara sıra bu zorlukların üstesinden gelebildikleri gözlemlenmiştir. Bu durum, kadınların spor yapmasının kendilerine her şeyden çok değer verdiklerini, kontrolleri dışında gelişen olaylar karşısında nadiren öfkeli, stresli ve sinirli hissettiklerini, ancak yine de olayları kontrol altında tutabildiklerini göstermektedir (Dinçer & Kiliç 2018). Özellikle düşük gelirli ve sağlık hizmetlerine erişimi kısıtlı kadın gruplarında bu tür çalışmalar halk sağlığı açısından stratejik öneme sahiptir (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2015). Kadınların sporla kurdukları ilişkinin daha güçlü hale gelmesi için sporun erken yaşlarda yaşam tarzı haline getirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda okullarda toplumsal cinsiyet eşitliğini önceleyen beden eğitimi programlarının geliştirilmesi; kadın öğretmenlerin sayısının artırılması ve sporda kadın liderliğinin güçlendirilmesi, uygulamaya yönelik stratejik adımlar arasında yer almalıdır (Kara, 2021). Aynı zamanda, kadınlara yönelik farkındalık artırıcı kampanyalar, sağlık merkezlerinde fiziksel aktivite danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması gibi politikalar da kadınların sporla olan bağımlı güçlendirecektir (Öztürk, 2019). Uygulamalı saha çalışmaları, hem bilimsel bilgi üretimi hem de sosyal politika geliştirme açısından önemli katkılar sağlar. Kadınların spor yapma alışkanlıklarını etkileyen değişkenlerin yerel düzeyde tespit edilmesi, etkili müdahale programlarının tasarlanmasını kolaylaştıracaktır. Kadın sporcuların ihtiyaçlarına göre planlanan altyapı, antrenör

eğitimi ve sponsorluk sistemlerinin gelişimi de bu saha verileriyle doğrudan ilişkili olacaktır (Hunt ve Widdop, 2019).

Sonuç

Sporun tarihsel gelişimi, toplumsal yapılar ve ideolojik dđnüşümlerle paralel bir seyir izleyerek günümüze ulaşmıştır. Başlangıçta sadece erkek bedeni üzerinden şekillenen sportif etkinlikler, zamanla kadınların da fiziksel, psikolojik ve toplumsal kapasitelerini ortaya koyabildikleri bir alan haline gelmiştir (Yıldıran ve Yetim, 2009; Koca, 2020). Antik dönemden bugüne kadın bedeni, çoğu zaman sınırlandırılmış, gözetim altında tutulmuş ve belirli toplumsal rollerle çerçevelenmiştir. Ancak özellikle Fragments: 20. yüzyıl sonrasında artan toplumsal farkındalık, eğitim düzeyindeki yükseliş ve dijital medya araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte, kadınlar spor ve egzersiz yoluyla daha görünür, daha güçlü ve daha etkili aktörlere dđnüşmüřtür (Smith, 2019; Anderson, 2018).

Egzersiz, kadın sağlığını hem fiziksel hem de psikososyal yönleriyle destekleyen bir araç olarak bireysel ve toplumsal düzeyde kritik bir rol üstlenmektedir. Düzenli egzersiz uygulamaları; osteoporoz, kardiyovasküler hastalıklar ve obezite gibi birçok kronik hastalığın önlenmesinde etkili olurken; aynı zamanda özgüven, yaşam memnuniyeti ve sosyal katılım düzeylerini de artırmaktadır (Demirkan, Kafkas ve Günay, 2015; Zhang vd., 2024). Bu etkiler yalnızca bireysel sağlık çıktılarıyla sınırlı kalmamakta; kadınların toplumsal yaşamda aktif biçimde yer almalarını ve karar alma mekanizmalarında daha görünür hale gelmelerini de desteklemektedir (Kara, 2021).

Kültürel, ekonomik ve medya odaklı eşitsizliklerin aşılması, kadınların spor ve egzersiz yoluyla güçlenme sürecinin sürdürülebilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Medyada kadın sporcuların temsili, sponsor destekleri ve sosyoekonomik gruplar arasında fırsat eşitliğinin sağlanması, bu sürecin hem adil hem de kapsayıcı olmasına katkı sunacaktır (Knoppers ve McDonald, 2010; Brown ve Lee, 2020). Yerel yönetimlerin altyapı yatırımları, kadınlara yönelik spor politikalarının uygulanabilirliği ve erken yaşta spora yönlendirme stratejileri, geleceğin sağlıklı ve eşitlikçi toplumunun inşasında kilit rol oynamaktadır (Öztürk, 2019; Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2015).

Sonuç olarak, spor ve egzersiz aracılığıyla kadınların fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak güçlenmeleri, yalnızca bireysel sağlık kazanımları değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet eşitliğinin gerçekteşirilmesi için stratejik bir zemin sunmaktadır. Akademik araştırmaların, politika yapıcılarının ve uygulayıcı aktörlerin bu süreci çok boyutlu bir yaklaşımla desteklemeleri; hem kadının statüsünü hem de toplumun bütünsel sağlığını olumlu yönde dđnüştürecektir (Koca, 2006; Karaca, 2020).

Kaynakça

- ACOG. (2020). Gebelik ve doğum sonrası dönemde fiziksel aktivite ve egzersiz. Amerikan Kadın Doğum Uzmanları Koleji (ACOG), Komite Görüşü No: 804.
- Akpınar, A., ve Yılmaz, B. (2018). Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler sağlık üzerindeki etkileri: Bir derleme. *Türk Kardiyoloji Dergisi*, 20(3), 157–165.
- Aksoy, C., ve Aksoy, E. (2021). Kadınlarda egzersizin psikolojik ve fiziksel sağlık üzerindeki etkileri. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 23(1), 42–47.
- Akyüz, O. & Duran, M. (2025). Examining The Gender Perception And Self-Efficacy Levels of Female Volleyball Players. *International Journal of Recreation and Sport Science*, 9(1), 56-65. <https://doi.org/10.46463/ijrss.1619673>
- Anderson, R. T. (2018). Dijital medya ve sporda kadınların yükselişi: Küreselleşen çağda yeni fırsatlar. *Uluslararası Spor İletişimi Dergisi*, 11(3), 345–361.
- Atalay, A. (2007). Türkiye’de Osmanlı döneminde ve uluslaşma sürecinde kadın ve spor hareketleri. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 30–35.
- Brown, J., ve Lee, M. (2020). Spor medyasında toplumsal cinsiyet anlatılarının yeniden çerçevelenmesi: Analitik bir yaklaşım. *Spor ve Toplumsal Konular Dergisi*, 44(2), 115–132.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., ve Christenson, G. M. (1985). Fiziksel aktivite, egzersiz ve fiziksel uygunluk: Sağlıkla ilgili araştırmalar için tanımlar ve ayrımlar. *Halk Sağlığı Raporları*, 100, 126–131.
- Cerit, M. (2016). *Kadın ve fit yaşamı: Fitness for women* (1. baskı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Çakır, V. O. (2014). Spor sosyolojisinin doğuşu; geleneksel beden eğitimi usul ve yaklaşımlarda dönüşüm [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Demirkan, E., Kafkas, A., ve Günay, M. (2015). Egzersiz ve kadın sağlığı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 123–136.
- Diñçer, N., & Kiliñç, Z. (2018). The Analysis of Stress Levels of the Female Wrestlers Studying in Higher Education (A Case of Batman Province). *Asian Journal of Education and Training*, 4(3), 156-160. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2018.43.156.160>
- Green, S. (2017). Teknolojik yenilikler ve spor performansı: Kadın sporcular için çıkarımlar. *Spor Teknolojisi İnceleme Dergisi*, 4.
- Hunt, S., ve Widdop, P. (2019). Social media and women’s sports: The new frontier. *International Journal of Sport Communication*, 12(4), 375–392.

- Kara, M. (2021). Women's sports development in Turkey: Challenges and future prospects. **Turkish Journal of Sport Science**, 5(1), 25–42.
- Karaca, A. (2020). Egzersizin kadın fizyolojisi üzerindeki etkileri. *Kadın Sağlığı Araştırmaları Dergisi*, 12(4), 78–89.
- Knoppers, A., ve McDonald, M. (2010). Spor medyasında toplumsal cinsiyet ve kadın temsili: Eleştirel bir inceleme. **Toplumsal Cinsiyet ve Spor Dergisi**, 12(1), 34–51.
- Koca, C. (2006). Toplumsal cinsiyet bağlamında kadınların spora katılımı. **Spor Bilimleri Dergisi**, 17(1), 12–25.
- Koca, C. (2020). **Sporda toplumsal cinsiyet eşitliği haritalama ve izleme çalışması**. CEİD Yayınları.
- O'Shea, M., ve Duffy, L. (2021). Kültürel bağlamda kadınların spor katılımı: Küresel karşılaştırmalı bir analiz. **Uluslararası Spor Sosyolojisi Dergisi**, 14(1), 78–94.
- Özbek, E. (2025). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile öfke kontrol becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (60), 1166-1192.
- Öztürk, F., ve Karaca, S. (2019). Spor ve fiziksel aktivitenin psikolojik yararları: Literatür taraması. **Spor ve Sağlık Bilimleri**, 10(2), 120–130.
- Öztürk, H. (2019). Spor ve kadın: Türkiye’de spor politikaları, altyapı ve cinsiyet eşitliği üzerine bir değerlendirme. **Journal of Turkish Sport Studies**, 3(2), 90–112.
- Shojaa, M., vd. (2020). Menopoz sonrası dönemde direnç egzersizlerinin kemik sağlığı üzerindeki etkileri: Sistematik bir derleme. **Kadın Sağlığı ve Egzersiz Dergisi**, 19(3), 215–229.
- Smith, L. (2019). Spor yönetiminde kadınların temsili: Eşitlik ve güç dinamikleri. **Spor Politikaları ve Yönetimi Dergisi**, 8(4), 301–318.
- Solmaz S, İnan M and Şahin MY (2025) The moderating effects of physical activity on social anxiety and sleep disturbance: managing gaming disorder in young e-sports players. *Front. Public Health*. 13:1544044. doi: 10.3389/fpubh.2025.1544044
- Solmaz, S. (2025). Enhancing Subjective Well-Being in Young Professional Athletes: The Role of Self-Esteem and Perceived Social Support in Moderating Neuroticism. *SAGE Open*, 15(1). <https://doi.org/10.1177/21582440251323673>
- Şimşek, B., Güleşçe, M., Sargın, K., Kartal, A., ve Gümüşdağ, H. (2023b). A study on e-sports, motivation, and physical activity triangle. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(1), 7-13.

- Thivel, D., vd. (2018). Yaşlılarda denge ve koordinasyon egzersizlerinin düşme riski üzerindeki etkisi. *Geriatrik Spor Sağlığı Dergisi*, 5(1), 45–60.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2015). *Sağlık istatistikleri raporu: Fiziksel aktivite ve sağlık*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Willis, J. D., ve Campbell, T. L. (1991). Egzersiz motivasyonu: Psikososyal etkenlerin analizi. *Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3(2), 89–104.
- Yerlisu-Lapa, T. (2009). Kadınların fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(1), 45–56.
- Yıldıran, İ., ve Yetim, A. (2009). Türkiye’de kadının spordaki yeri: Tarihsel ve sosyolojik bir bakış. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 145–156.

5. Bölüm

Maç Öncesi ve Sonrası Bilişsel Yük Düzeylerinin Voleybol Performans Kalitesine Etkisi: Teorik Bir Yaklaşım

Alparslan KARTAL¹

Özet

Bu teorik makale, voleybol sporunda maç öncesi ve sonrası yaşanan bilişsel yük değişimlerinin oyun performans kalitesine etkisini irdelemektedir. Bilişsel yük kuramı, dikkat kontrolü ve zihinsel yorgunluk literatürü ışığında, sporcularda bilişsel kapasiteye dair farklılıkların teknik uygulamalara, karar verme süreçlerine ve takım içi koordinasyona nasıl yansıdığı tartışılmaktadır. Literatür incelemesi yöntemiyle oluşturulan bu çalışmada, spor psikolojisi bağlamında geliştirilen kavramsal modellerle voleybolda oyun kalitesini etkileyen zihinsel süreçler teorik olarak açıklanmaktadır. Bu çalışma, aynı zamanda antrenman ve müsabaka süreçlerinde zihinsel yük yönetiminin performans optimizasyonundaki önemini vurgulamaktadır.

Giriş

Yapılan birçok araştırma spor ve fiziksel aktivitenin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etki yaptığını vurgulamaktadır (Khan et al., 2012; Wankel & Berger, 1990). Buna rağmen özellikle rekabetçi sporlarda yoğun antrenmanlar, kazanma baskısı ve sakatlıklar sporcular üzerinde rahatlatıcı etkinin tam tersine stres oluşturmaktadır (Kellmann, 2010). Maruz kalınan bu stres sporcuların müsabaka performanslarına doğrudan etkilemektedir. Özellikle elit sporcuların fiziksel ve fizyolojik açıdan rakipleriyle büyük oranda denk oldukları göz önüne alındığında stresle başa çıkma becerisi olan bireylerin müsabaka anında optimum performans göstermektedirler. Sporcuların stresle başa çıkma ya da stresten uzaklaşmasına yardımcı olan dereceli gevşeme, nefes egzersizi, olumlu telkin, imgeleme gibi psikolojik beceri antrenmanları bulunmaktadır. Sporcular genellikle müsabaka stresiyle başa çıkmada bu ve buna benzer psikolojik beceri antrenmanları yapmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü

¹ <https://orcid.org/0000-0003-1567-6276>

Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye

mental iyi oluşu, bireyin stresle başa çıkabilecek becerilere sahip olması sonucunda kendi yeteneklerini en etkili şekilde kullanarak daha üretken ve topluma daha fazla katkı yapabilme potansiyeli olarak tanımlamaktadır (Keldal, 2015). Literatürde, psikolojik ve fiziksel sağlamlığın daha iyi olmasına paralel olarak bireylerin yaşam kalitelerinin arttığı ve bu durumun yüksek mental iyi oluş ile ilişkili olduğuna dair kanıtlar mevcuttur (Keyes, 2002; Keyes et al., 2010). Yüksek mental iyi oluş düzeyi, artan yaşam kalitesine ek olarak bireylerin hem fiziksel sağlık hem de sosyal ilişkilerde girişken olmasına da katkı sağlamaktadır (Lyubomirsky et al., 2005). Alan yazında yer alan buna benzer bulgular mental iyi oluşun sporcuların hem müsabaka alanlarında hem de sosyal yaşamlarında önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu açıdan bakıldığında mental iyi oluşla ilişkili olabilecek bileşenlerin ortaya konulması bireylerin mental iyi oluş düzeylerine katkı yapacak faktörlerin belirlenmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda yapılan literatür taraması bilişsel kontrolün (Kryla-Lighthall & Mather, 2009) ve bilişsel esnekliğin (Fu & Chow, 2017) mental iyi oluş ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik kavramı; “kişilerin değişen ortamlara uyum sağlama yeteneğinde, hedefe yönelik davranışlarında rol oynayan önemli özelliklerden sadece bir tanesidir” (Gabrys et al., 2018). İlgili alan incelendiğinde bilişsel kontrol ve esnekliğin temeli sürekli değişmekte olan çevresel koşullara uyum gösterebilmek adına bilişsel yapıları değiştirme şeklinde ifade edilmektedir (Dennis & Vander Wal, 2010). Bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik bu özellikleri sayesinde stresle başa çıkmada ve mental iyi oluşa katkı sağlayan önemli anahtarlar olarak görülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmanın amacı, bilişsel kontrol ve bilişsel esnekliğin mental iyi oluşu yordama düzeylerinin incelenmesidir.

Voleybol, yüksek tempolu ve sürekli değişen oyun yapısıyla sporcuların hem fiziksel hem de bilişsel kaynaklarını yoğun biçimde kullandığı bir branştır. Maç sırasında anlık karar verme, strateji uygulama, takım arkadaşlarıyla koordinasyon ve çevresel uyaranlara hızlı tepki verme gibi zihinsel işlemler büyük önem taşır. Bu nedenle, sporcuların zihinsel durumları, özellikle bilişsel yük seviyeleri, oyun kalitesini doğrudan etkileyebilir. Maç öncesi ve sonrası dönemler, sporcuların zihinsel yük profillerinde anlamlı farklılıklar yaratmakta ve bu durum performans parametrelerinde dalgalanmalara neden olmaktadır. Bu makalede, voleybol bağlamında bilişsel yük kavramı ayrıntılı biçimde ele alınmakta ve teorik temeller çerçevesinde oyun kalitesi üzerindeki etkisi değerlendirilmektedir.

Bilişsel Yük Kuramı ve Uygulaması

Bilişsel yük kuramı, öğrenmenin başlamasından önce eşzamanlı işlenmesi gereken bilginin miktarı ve etkileşimi ile ortaya çıkan, karmaşık bilişsel görevlerin öğrenilmesi ile ilgilenmekte ve bilişsel süreçler üzerinde durmaktadır (Paas, Renkl ve Sweller, 2004). Bilgi işleme süreçlerinde, insanların sınırlı çalışma belleği ve sınırlı olmayan uzun süreli belleklerinin olduğu varsayılır. Çalışma belleğinin kapasitesi yalnızca yedi elemanla sınırlıdır (Miller, 1956). Sweller, Van Merriënboer ve Paas (1998), uzun süreli bellekte depolanan bilginin bireylerin gerçek zihinsel güçlerinin göstergesi olduğunu belirtmektedirler. Bilişsel mimarinin bileşenlerinden biri olan ve uzun süreli bellekte depolanan zihinsel yapılar belli bilgilere ait bir ağ ya da bir konuda kullanılacak olan elemanların sınıflanması olarak tanımlanabilir. İnsanlar belli problemlerin çözümünde kullanmak için farklı zihinsel yapılar geliştirmelidirler. Zihinsel yapıların geliştirilmesi sonucunda çalışma belleğindeki yük azalır. Bu nedenle öğrenme-öğretme süreçlerinin amacı, öğrencilerin zihinsel yapılarını geliştirmelerine yardım etmek olmalıdır (Anglin, Vaez ve Cunningham, 2004). Bilişsel yük, belli bir zaman diliminde çalışma belleği tarafından kullanılan kaynakları ifade etmektedir. Genellikle üç tür bilişsel yükten bahsedilir: asıl yük (intrinsic load), konu dışı yük (extraneous load/ineffective load) ve etkili yük (germane load/effective load) (Sweller ve diğerleri, 1998; Paas, Tuovinen, Tabbers ve Van Gerven, 2003). Asıl yük, öğrenilmesi zor olan içeriğe bağlı olarak çalışma belleğinde yüklenmenin gerçekleştiği türdür. Sunulan bilgi karmaşık olduğunda asıl yük de yüksek olacaktır. İnsanların öğrenmesi gereken birçok konu olduğu için genellikle asıl yük yüksek olur. Konu dışı yük, iyi tasarlanmamış öğretim materyalleri ve iyi olmayan öğretim tasarımı sonucunda çalışma belleğinin yüklenmesidir. Tasarlanan öğrenme ortamı, uygun olmayan bilgileri ya da bilgi işleme sürecini olumsuz yönde etkileyen diğer materyalleri içeriyorsa konu dışı yük yüksek olacaktır. Etkili yük ise zihinsel yapıların oluşması ve düzenlenmesini sağlayan süreçlerde ortaya çıkar. Konu dışı ve etkili yük öğretim tasarımından etkilendiğinden öğretim tasarımcılarının kontrolündedir. Önemli olan, asıl yük, konu dışı yük ve etkili yükün toplamının çalışma belleğinin kapasitesini aşmaması başka bir deyişle aşırı bilişsel yüklenmenin olmaması nedeniyle beklenen öğrenmenin gerçekleşmesidir. Bu nedenle araştırmacıların çoklu ortamları tasarlarlarken resim, grafik ve animasyonları nasıl kullanmaları gerektiğini bilişsel yük kuramını göz önünde bulundurarak incelemeleri, öğrenme süreçlerinin etkili ve verimli olabilmesi için önem taşımaktadır (Anglin, vd., 2004; Baron, 2004; Paas, Tuovinen, vd., 2003).

Bilişsel yük kuramı, ilk olarak eğitim psikolojisi alanında öğrenme süreçlerini açıklamak için geliştirilmiş, daha sonra spor bilimlerinde dikkat ve bilgi işleme süreçlerine uygulanmıştır. (Sweller, 1988), bireyin zihinsel kapasitesinin sınırlı olduğunu ve bu kapasite üzerinde birden fazla bilgi işlemenin, performansı düşürebileceğini ileri sürmüştür. Kuramın üç bileşeni vardır:

- İçsel Yük: Görev karmaşıklığından kaynaklanır. Voleybolda, rakip takımın taktiklerinin analiz edilmesi veya oyun içi pozisyonlara göre anlık karar verme içsel yük örnekleridir.
- Dışsal Yük: Bilginin sunum biçiminden doğar. Gürültülü ortam, seyirci baskısı veya koçun karmaşık talimatları bu yükü artırabilir.
- Yapıcı Yük: Bilgilerin işlenmesi ve öğrenmeye katkı sağlaması açısından olumlu yüküdür. Voleybolda maç öncesi taktik toplantılar ve görsel analizler buna örneklerdir.

Bilişsel yükün optimal seviyede tutulması, sporcuların görevlerini etkili biçimde yerine getirmesi için gereklidir. Aksi durumda, dikkat dağılması, hata oranında artış ve karar mekanizmasında yavaşlama gibi olumsuzluklar ortaya çıkabilir. (Sweller, 1988)

Maç Öncesi Zihinsel Hazırlık ve Bilişsel Yük

Maç öncesi dönem, sporcuların zihinsel olarak kendilerini müsabakaya hazırladıkları kritik bir zaman dilimidir. Bu süreçte zihinsel antrenman teknikleri (örneğin imgeleme, nefes egzersizleri, kendine konuşma) sıklıkla kullanılmaktadır. Bu uygulamaların amacı, bilişsel yükü düzenlemek ve performansı artıracak şekilde dikkat, motivasyon ve özgüveni yapılandırmaktır. Ancak aşırı bilgi yüklemesi veya stres seviyesinin yüksekliği, dışsal yükü artırarak performans düşüklüğüne yol açabilir. Ayrıca, maç öncesi rutininin bozulması veya beklenmedik değişkenler (örneğin geç gelen taktik bilgisi) içsel yükü artırabilir.

Maç Sonrası Mental Yorgunluk ve Performans

Maç sırasında uzun süreli dikkat gerektiren zihinsel faaliyetler, sporcuların bilişsel kaynaklarını tüketebilir. Marcora ve arkadaşlarının (2009) çalışması, zihinsel yorgunluğun fiziksel performansı düşürdüğünü göstermiştir. Bu durum voleybol gibi yüksek reaksiyon hızı gerektiren sporlarda daha belirgin hale gelir. Maç sonrası mental tükenmişlik, özellikle oyun sonlarında gözlemlenen teknik hataların, zamanlama sorunlarının ve karar verme kalitesindeki

düşüşlerin başlıca nedenlerinden biridir. Mental yorgunluk ayrıca takım içi iletişimi de olumsuz etkileyerek, koordinasyon hatalarına yol açabilir. (Marcora, Staiano & Manning, 2009)

Oyun Kalitesi Üzerine Etkileri

Voleybolda oyun kalitesi; pas doğruluğu, servis etkinliği, hücum-sonuçlandırma başarısı, savunma pozisyonlanması gibi hem bireysel hem takım temelli kriterlerle değerlendirilir. Bilişsel yük seviyesindeki artış, bu kriterlerde doğrudan bir düşüşe yol açabilir. Örneğin, dikkat eksikliği nedeniyle alınan bir topun pas kalitesi düşebilir; yanlış servis tercihi ya da zamanlaması blok koordinasyonunu bozabilir. Ayrıca, yüksek bilişsel yük altındaki oyuncular daha az iletişim kurma eğilimindedir. Bu da takım sinerjisini ve kolektif oyun kalitesini azaltır.

Teorik Model Önerisi

Önerilen modelde, bilişsel yük düzeyleri (maç öncesi ve sonrası) ile oyun kalitesi arasında doğrusal bir ilişki olduğu varsayılmaktadır. Modelin temel bileşenleri şunlardır:

- Zihinsel Hazırlık (maç öncesi): Optimum içsel ve yapıcı yük seviyesi, oyun başlangıcındaki başarıyı artırır.
- Zihinsel Tükenmişlik (maç sonrası): Artan dışsal yük ve tükenmişlik, maçın ilerleyen anlarında performansı düşürür.
- Uyarlanabilir Bilişsel Stratejiler: Tecrübeli oyuncuların dikkat kontrolü, stres yönetimi ve oyun içi refleksleri bu ilişkiyi olumlu yönde modere eder.

Bu model, uygulamalı araştırmalara temel sağlayabilecek bir kavramsal çerçeve sunmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Voleybol sporunda bilişsel yük yönetimi, oyun kalitesi üzerinde belirleyici bir faktördür. Maç öncesi zihinsel hazırlık stratejileri, optimum bilişsel seviyeyi sağlamada; maç sonrası ise toparlanma teknikleri, yorgunluğu azaltmada önem taşır. Antrenörlerin bu farkındalıkla bireyselleştirilmiş zihinsel hazırlık protokolleri oluşturması; sporculara yönelik dikkat yönetimi ve stres toleransı eğitimleri vermesi önerilir. Ayrıca, performans analiz ekiplerinin maç sonrası bilişsel yorgunluk göstergelerini takip etmesi, uzun vadede takım başarısını artırabilir.

Kaynakça

- Anglin, G. J., Vaez, H. ve Cunningham, K. L. (2004). Visual representation and learning: The role of static and animated graphics. D. H. Jonassen (Edt.), Handbook of research on educational communication and technology (sf. 865-916). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Baddeley, A. (2003). Working memory: Looking back and looking forward. *Nature Reviews Neuroscience*, 4(10), 829-839. (Sweller, 1988) (Marcora, Staiano & Manning, 2009) (Furley & Wood, 2016) (Weinberg & Gould, 2019) (Baddeley, 2003)
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241–253
- Fu, F., & Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24–35
- Furley, P., & Wood, G. (2016). Working memory, attentional control, and expertise in sports: A review of current literature and directions for future research. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 5(4), 415-425.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 2219.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Happiness & WellBeing*, 3(1), 103–115.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(Suppl. 2), 95–102.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet*, 380(9836), 59–64.
- Kryla-Lighthall, N., & Mather, M. (2009). The role of cognitive control in older adults' emotional well-being. In *Handbook of theories of aging* (2nd ed., pp. 323–344). Springer Publishing Company.

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106(3), 857-864.
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63, 81-97.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257-285.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

6. Bölüm

Kapanan Sahalardan Açılan Ufuklara: Covid-19 Sonrası Spor Endüstrisinin Evrimi

Mesut GÜLEŞCE¹, Kemal SARGİN²

Spor

Günümüz dünyasında spor güçlü bir etkiye sahiptir ve, aslında köklü bir geçmişe de sahiptir. Sporun Başlangıcı Eski Yunan'a dayanmaktadır ilk önceleri, avcılık, binicilik, futbol, atletizm ve atıcılık gibi birçok farklı dalı da faaliyetler göstermiştir. Tarih öncesi dönemlerden bakıldığında, Paleolitik Çağ'da yaşayan insanlar, yiyecek üretimi yapamadıkları için besinlerini vahşi hayvan avcılığı, meyve, ve sebze yoluyla karşılamışlardır. Ardından gelen Mezolitik Çağ'da ise, insanlar taş aletlerle hem avlanmaya devam etmiş hem de kısa süreli tarım yaparak besin üretimine başlamışlardır. Bu süreçte, birlikte hareket etme zorunluluğu, insanlarda ekip ruhu ve ortaklık duygusunu geliştirmiştir. Bu çağlardaki toplumsal dönüşümler, önemli ilerlemeleri de beraberinde getirmiştir. İnsanların düşünme ve konuşma yeteneklerinin gelişmesi, sembollerle iletişim kurmalarına olanak tanımıştır. Temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, insanlar eğlence arayışına girmiş ve başlangıçta çeşitli oyunlar geliştirmişlerdir. Zamanla bu oyunlar, günümüzdeki spor kavramının temelini oluşturmuştur (Ekin, 2014). Genel olarak sporun geçmiş tarihini incelediğimizde, ilk çağlarda yaşayan insanların yaşamsal mücadelelerini sürdürebilmeleri için şimdiki adıyla spor o zamanki adıyla yaşamsal mücadele yaptıkları görülür. Bu dönemde spor, günümüzdeki gibi bir eğlence veya rekreasyon aracı değil, doğaya karşı verilen mücadelenin ve temel ihtiyaçların karşılanması bir parçasıydı. Dolayısıyla, o dönem insanları için spor ve yaşam arasında neredeyse hiçbir fark yoktu; spor adı altında yapılan her aktivite, aslında yaşamı sürdürmek için zorunlu bir eylemdi (Arık, 2004; Eriş ve ark., 2018). "Spor" kelimesi, dünyaya İngilizce üzerinden yayılmış olsa da aslında kökeni Latince'ye dayanır. Latince'de "Disportere" veya "Deportere" olarak kullanılan bu terim, zamanla Fransızca'da "Desport" ve İngilizce'de "Sport" şeklini almıştır. Türkçeye ise İngilizce'deki okunuşuyla "spor" olarak geçmiştir. Günümüzdeki tanımına göre spor, kendine özgü kuralları ve yapılaş biçimleri olan; bedeni ve zihni zorlayan, aynı zamanda hem eğlendiren

¹ <https://orcid.org/0000-0001-6676-6947>, Van Belediyesi, Van, Türkiye

² <https://orcid.org/0000-0001-5415-9162>, Van Yüzüncü Yıl Spor Bilimleri Fakültesi, Van

hem de eğiten uygulamalardır. Başka bir deyişle, insan vücudunu geliştirmeye ve eğitmeye yönelik bir antrenman sürecidir. (Saatçioğlu, 2013). Spor, bireysel veya takım halinde yapılabilen, belirli kurallara sahip, rekabet içeren ve hem zihinsel hem de fiziksel gelişime katkı sağlayan bir aktivitedir. (Kılıcigil, 1985). Spor, hem bireysel hem de toplumsal gelişimin temel unsurlarından biridir. Bireyin zihinsel ve bedensel sağlığını destekleyerek kişilik ve karakter gelişimine katkı sağlar. Kazandırdığı yetenek ve bilgiler sayesinde bireyi sosyal hayata uyum sağlamaya teşvik eder. Aynı zamanda, sporun ulusal ve uluslararası düzeyde kaynaşma, dayanışma ve barış ortamı yaratan önemli bir rolü vardır. Bireyin başarı duygusunu pekiştirmenin yanı sıra, kurallara uygun mücadele etme, heyecan yaşama ve üstün gelme gibi hedeflerle yapılan bir dizi faaliyetler (Yetim, 2000). Spor, sosyolojik bir olgudur. Spor faaliyetleri, ancak toplumun var olduğu ve etkileşimde bulunduğu ortamlarda gelişir. Her spor dalı, kendine özgü bir alt kültür yaratır. Bu alt kültürler, o spora özel normları, değerleri ve hatta kendine has bir dili barındırır (Tezcan, 1992). Bu özelliklere sahip bir faaliyetin dünya üzerinde insanları her yönden etkileyebilecek bir olgu olması artık yadsınmaz bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir çok faaliyetle iş birliği yapılarak çeşitli iş alanlarının açılmasına yol açmıştır. Bunlardan biride endüstridir. Spor endüstriye direkt etki etmiş ve bir çok iş alanının oluşmasına ve iç içe bir devinim gelişmesine sebep olmuştur.

Endüstri Kavramı

İnsanlık tarihinde, toplumsal yapıyı ve yaşam biçimini temelden değiştiren üç büyük devrim yaşanmıştır.

Tarım Devrimi: MÖ 8000 civarında gerçekleşen bu ilk büyük değişim, avcı-toplayıcı insanları yerleşik çiftçi ve çoban topluluklarına dönüştürmüştür.

Endüstri Devrimi: MS 18. yüzyılda başlayan bu devrim, insanları mal ve hizmet üreten bireyler haline getirerek sanayileşmeyi beraberinde getirmiştir.

İletişim-Bilişim Devrimi: 1900'lerin ikinci yarısından itibaren özellikle iletişim teknolojilerindeki ilerlemelerle ortaya çıkan bu üçüncü devrim, bilgiye erişimi ve iletişimi kökten değiştirmiştir (Kocacık, 2003, ve Güran,1990). Yukarıda bahsedilen üç büyük devrim, insan topluluklarının yapısını sırasıyla tarım toplumu, endüstri toplumu ve bilgi toplumu olarak değiştirmiştir.

Endüstri devrimiyle başlayan bu toplumsal dönüşüm, küreselleşmenin de etkisiyle birlikte yeni endüstrilerin doğmasına yol açmıştır. Bu süreç, endüstrileşme ve endüstri gibi kavramların önemini artırmıştır (Demsetz, 1997). En basit tanımıyla endüstrileşme, mal üretiminde makinelerin kullanılmaya başlanması veya bir ülkenin gayri safi millî hasılası içinde sanayi sektörünün payının artmasıdır. Daha geniş bir ifadeyle ise endüstrileşme, Endüstri Devrimi

ile ortaya çıkan ve ülkelerin ekonomik, sosyal ve siyasal yapılarını kapsayan köklü değişimlerin bütünüdür (İlkin, 1973). Arnold Toynbee, "endüstrileşme" kavramını ilk kullananlardan biri olarak, ***"Endüstri Devrimi"***nin ilk kez 1750-1850 yılları arasında İngiltere'de gerçekleştiğini belirtir. İngiltere'de başlayan bu süreç, zamanla diğer Batı ülkelerine de yayılmış ve küresel ekonomide bir "yükseliş" dönemi olarak kabul edilmiştir (Güran, 1990). Endüstrileşme süreci bağlamında, endüstri kavramı genellikle iki temel kritere göre tanımlanır: ürün benzerliği ve ekonomik aktivite benzerliği. Bu kavram, genellikle sanayi ile eş anlamlı olarak kullanılır ve bazen de ekonomik faaliyetleri gruplandırmak için bir araç olarak görülür. Ekonomik faaliyetlerin benzerliğine dayalı sınıflandırmada, aynı endüstrideki üretim birimleri benzer teknolojileri kullanır ve ortak bir üretim sürecini paylaşır (Li vd, 2001). Dar bir yaklaşımla endüstri, "tüketicilere satın alma amacıyla benzer veya birbiriyle yakından ilişkili ürünler sunan pazar" olarak tanımlanır (Porter ,1985). Genel olarak bir endüstri, farklı demografik ve psikografik özelliklere sahip, ihtiyaçları, ilgi alanları ve beklentileri çeşitli olan mevcut veya potansiyel tüketicilere sunulan birçok farklı ürün kalemiyle oluşur. Ancak bazı endüstriler "tek-ürünlü endüstri" olarak tanımlanır ve sadece bir çeşit üründen meydana gelir (Pitts ve Stotlar, 1996). Örneğin voleybol sporuna ait malzemeler endüstrisi, tek-ürünlü bir endüstri olarak ele alınabilir, zira temelde sadece voleybol sporu malzemesi üretimine odaklanır. İlk olarak görülen futbolun, bu kadar basit olarak değerlendirilemeyeceği, bilimsel olarak araştırmalara konu olduğu anlatılmak istenmektedir.

Futbolun akademik çevrelerce incelemeye değer bulunması oldukça yenidir. Küreselleşme, tüketim kültürü ve endüstrisi, medya gibi kavram ve olgular değerlendirildikçe, futbol da sosyal bilimler açısından bu çerçevelerden bakılıp incelenebilecek bir alan haline gelmiştir (Dinçer, 2021). Ancak bu endüstri, farklı tüketici gruplarının taleplerini karşılamak için boyut, renk, kalite, malzeme ve fiyat gibi birçok farklı özelliklerle çeşitli top türleri sunar. Bu bilgiler ışığında, endüstri kavramının genel özelliklerini şu şekilde sıralayabiliriz;

- ✓ Ürün Çeşitliliği: Bir endüstri, tek bir üründen oluşabileceği gibi, birçok farklı ürünü de içerebilir.
- ✓ Ürünler Arası İlişki: Endüstriyi oluşturan ürünler birbirleriyle çok benzer ve yakın ilişkili olabileceği gibi, aralarındaki bağ çok zayıf ve benzemez de olabilir.
- ✓ Ürünün Yapısı: Bir endüstrideki "ürün" kavramı, sadece somut bir malı değil, aynı zamanda hizmeti, insanı, yeri veya bir fikri ya da bunların birleşimini de kapsayabilir (Katırcı, 2013).

Spor Endüstrisi

Spor endüstrisi, bünyesinde birçok branza özgü ve bu branşlara ait farklı özelliği barındıran ve bu sebeple diğer ekonomik alanlardan ayrılan özgün bir sektördür. Bu endüstri, kendine has yapısal özelliklere ve dinamiklere sahiptir (Argan ve Katırcı, 2002; Argan, 2004). Spor 20. yüzyılın sonlarında ekonominin içerisinde inanılmaz bir hızla büyüme gerçekleştirmiş ve bugün milyar dolarlık bir endüstri haline gelmiştir. Bu büyümede, spor kültürünün toplumun her kesimine kadar sokulması, spor tüketiminin her alanda artması gibi nedenler etkili rol oynamıştır. Spor endüstrisi başta Amerika Birleşik Devletleri olmak üzere tüm dünyada büyümeye hız kesmeden devam etmektedir (Dinçer, 2019). Spor endüstrisi, bir tek alan olmayıp sporun özelliklerine ait birçok çeşitliliği barındırdığından dolayı çok geniş bir sektörel alandır. Bu endüstrinin temel özellikleri ve sunduğu hizmetler şunlardır:

- ✓ **Katılma Açık Hizmetler:** spor yapan gerek bireysel ve gerekse takım halinde müsabakalara katılma olanağına sahip olur.
- ✓ **İzlemeye Yönelik Ürünler:** voleybol, atletizm araba yarışlar gibi müsabakaların izleyicilere sunulmasıdır.
- ✓ **Ekipman ve Malzeme Sağlama:** Spor etkinlikleri için gerekli olan materyallerin üretimi ve pazarlanması
- ✓ **Tesislerin Yapımı:** Her spor dalına özel, donanımlı tesisler inşa eder..
- ✓ **Rekreasyonel Aktiviteler:** toplumsal birlik beraberliği ve kültürel etkileşimi sağlamaya yönelik etkinlikleri içerir.
- ✓ **Yardımcı Hizmetler:** Spor aktivitelerinin sürdürülebilirliği için gerekli olan onarım ve bakım hizmetlerini sağlar. Tenis raketi tamiri veya golf sahalarının bakımı bu alana girer.
- ✓ **Yönetim ve Pazarlama:** Şampiyonalar, maratonlar ve turnuvalar gibi spor organizasyonlarının düzenlenmesi, yönetilmesi ve pazarlanmasıyla ilgilenir.
- ✓ **Medya İçeriği Sunumu:** Basılı ve görsel medya aracılığıyla spor programları ve faaliyetleri hakkında içerik üretir.
- ✓ **Profesyonellere Yönelik Hizmetler:** Profesyonel sporculara sözleşme, sponsorluk ve hukuki danışmanlık gibi konularda hizmetler sunar.

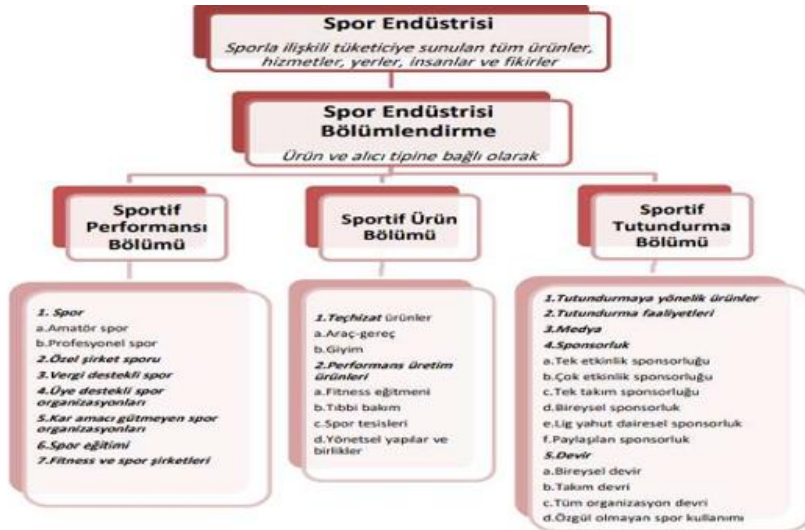
Özetle, spor endüstrisi; ürün, mal ve hizmet sunumunun yanı sıra, sporla ilgili tesis, ekipman ve içerik üretimiyle de ilgilenir. Ayrıca sporun yönetimi, hukuku ve pazarlaması gibi alanlardaki süreçleri de kapsayarak çok boyutlu bir yapı sergiler (Sivrikaya ve ark., 2019). Spor endüstrisinin en önemli boyutu ekonomik faktörlerdir. Bunun temel nedeni, spor müsabakalarındaki sponsorluk harcamaları, yayın hakları ve takipçi kitlesinin diğer sektörlerle kıyasla çok daha büyük olmasıdır. Bu ekonomik büyümenin en kilit aktörü ise medyadır. Spor ve medyanın bu kadar iç içe olmasının iki ana sebebi vardır:

Geniş Katılımcı Kitle: Spora katılım ne kadar yüksek olursa, reklam ve tanıtım faaliyetleri de o kadar artar. Bu durum, katılımcılardan elde edilen gelirlerin yüksek seviyelere ulaşmasını sağlar.

Yüksek İzlenme Oranları: Spor etkinlikleri büyük kitleler tarafından izlendiği için, yayın hakları yüksek bedellerle satın alınır. Bu durum, spor ile medya arasındaki güçlü ekonomik bağın bir göstergesidir (İşler ve Tüfekçi, 2014). Spor endüstrisi, bir diğer önemli özelliği olan yüksek istihdam oranı ile de dikkat çeker. Çeşitli medya kuruluşlarıyla olan ilişkileri ve bünyesinde barındırdığı farklı etkinlikler sayesinde, bu sektördeki iş gücü günden güne artmaktadır. Bu durum, spor endüstrisinin ne kadar gelişmiş olduğunun önemli bir göstergesidir. Özellikle Olimpiyat Oyunları, Dünya ve Avrupa Şampiyonaları gibi uluslararası spor etkinlikleri, istihdam sayılarını zirveye taşımaktadır. Bu yönüyle spor endüstrisi, istihdama sağladığı katkıyla ekonomiye önemli ölçüde etki eder (Han, 1995; Sivrikaya ve ark., 2019).

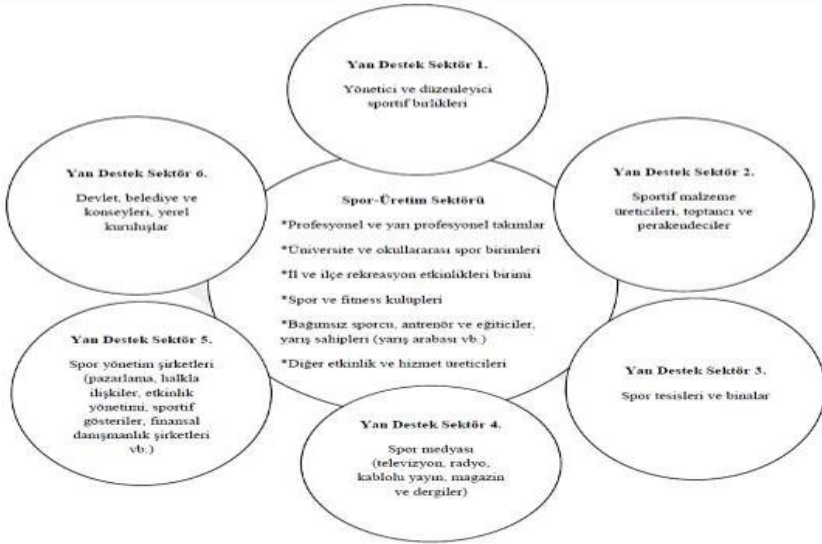
Sporun Diğer Endüstrilerle Olan İlişkisi

Spor ekonomik ve endüstriyel etkilerinin genişlemesi diğer sektörel birimlerle direkt ve indirekt ilişkili olduğundan diğer sektörlerden tamamen bağımsız olduğunu söylemek doğru değildir. Spor literatüründe bu çok yönlülük, farklı modellerle açıklanır (Şahin,2023). Meek'in modeli bu yaklaşımlardan biridir. Bu modele göre spor endüstrisi, üç ana bölümden oluşur: spor eğlencesi, spor ürünleri ve spor etkinlikleri. Bu üç temel bölümün her biri, kendi içinde ayrı bir endüstri dalı olarak kabul edilir ve kendine özgü finansal getiriler sağlar.



(Eschenfelder MJ, Li 2007).

Spor endüstrisine dair bir başka önemli model de Livd tarafından geliştirilmiş ve iş kolu modeli olarak adlandırılmıştır Model içerisinde spor üretim iş kolu ana unsuru oluştururken onu çevreleyen diğer iş kollarını da belirlemiştir. Aynı şekilde bu iş kolları kendi başına ekonomilerini oluşturarak sektör değerlendirilir (Porter M. 1985).



(Li M, Hofacre S, Mahony D. 2001).

Bu endüstriyel birleşim ve etkileşim sporun iş olanakları ve üretimi açısından ne kadar önemli bir sektör haline geldiği ve bu sektörel yapının dış etkenlerden olumsuz etkilenmemesi için birçok önlemin alınması artık yadsınamaz bir gerçek haline gelmiştir. Ancak küresel boyutta yapılan bu etkinliklerin yine küresel bir salgının etkisiyle özellikle bir çok alan gibi sporda da hem aktif hem de pasif katılımcıların katılımını çok büyük oranda etkilemiş ve bir çöküş yaşamıştır. Bu çöküşe neden olan korona virüs salgını çok büyük etki yaratmış küresel bir mücadele ile ortadan kaldırılmıştır.

Koronavirüs (Covid-19) Pandemi Hastalığı

Koronavirüsler (COV), yaygın soğuk algınlığından, Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) ve Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) gibi daha ciddi hastalıklara kadar çeşitli rahatsızlıklara yol açabilen önemli bir virüs ailesidir. (<https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html>.) COVID-19, solunum yolu hastalıklarının yanı sıra mide ve bağırsak rahatsızlıklarına da yol açabilen yeni bir hastalıktır. Yetişkinlerde hafif bir soğuk algınlığından, ölümle sonuçlanabilen organ yetmezliğine kadar geniş bir yelpazede etkiler gösterebilir.

Ayrıca bronşit, zatürre ve solunum sendromları gibi çeşitli hastalıklara da neden olabilir (Özdemir Ö, Pala A.2021). COVID-19'un hızla yayılması ve küresel çapta büyük bir etki yaratması nedeniyle, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 11 Mart 2020 tarihinde bu durumu pandemi (küresel salgın) olarak ilan etti. WHO, yayımladığı bildiride, salgının durdurulması veya yavaşlatılması için çeşitli önlemlerin alınması, tüm toplumların bu süreçte kurallara uyması ve küresel mücadelenin aralıksız sürdürülmesi gerektiğini vurguladı (WHO, Covid-19. <https://covid19.who.int/>. Son Erişim Tarihi 25.06.2022.). 2003 yılında aniden ortaya çıkan ve nedeni bilinmeyen Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS), ani ölümlere yol açarak dünya genelinde paniğe neden olmuştur. Benzer bir şekilde, 31 Aralık 2019'da Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO), Çin'in Wuhan şehrinde nedeni belirlenemeyen birçok zatürre vakası bildirildi. Hastalık hızla yayılmaya ve hasta sayısı durmaksızın artmaya başladı. 11 Mart 2020 tarihinde Türkiye'de ilk vakanın ortaya çıktığı belirtilmiştir. İlk COVID-19 vakasından sonra artışın çok hızlı bir şekilde devam ettiği ve sayısının binleri bulduğu ifade edilmiştir. Türkiye'de COVID-19'a dair ilk vefatın 12 Mart 2020 tarihinde olduğu belirtilmiştir. Pandemi Dünyadaki tüm ülkeleri etkisi altına almış ve insanların günlük hayatlarını yaşayamayacağı duruma getirmiştir. Kronik olarak 18 hastalığı olan insanlar ve 65 yaş üzerindeki yaşlı insanlar COVID-19'dan en çok etkilenen kesim olmuştur Covid-19'un zaman çizelgesi ve Türkiye'deki başlıca uygulamalar; (Özdemir Ö, Pala A.2021). Türkiye'de Covid-19 ile ilgili araştırmalar 10 Ocak 2020'de Sağlık Bakanı öncülüğünde başlamış ve başlangıç olarak 22 Ocak 2020 tarihinde Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Bilimsel Danışma Kurulu toplantısı gerçekleştirilmiştir. Hayatımızı bir anda alt üst eden bu salgın hastalık, tüm insanlığı tehdit eder hal almış ve önlenemez bir hale gelmiştir. Hastalığı önlemek ve ortadan kaldırmak amacıyla aşı ve ilaç çalışmalarına başlanmış olup, Türkiye'de ilk Covid-19 aşısı 13 Ocak 2021 tarihinde Sağlık Bakanı Dr. Fahrettin Koca'ya uygulanmış ve daha sonra ileri yaştaki gruplardan başlanarak diğer vatandaşlara da uygulanmaya devam edilmiştir. (Serdar Ş, 2023)

Pandemi Dönemi Spor Endüstrisi

Spor sektörü, Yeni Tip Koronavirüs'ün (COVID-19) etkilerinden en çok etkilenen alanlardan biridir. Pandemi, sporla ilgili faaliyetlerde bulunan herkesi olumsuz yönde etkilemiştir. Bu virüs, sporcuları ve sektörü sadece maddi kayıplar, antrenmanların aksaması ve müsabakaların iptali gibi sorunlarla sınırlı bırakmamış, aynı zamanda sporcuların sağlığı üzerinde ciddi problemlere de yol açabilmiştir (Timpka T. 2020; Güler ve Çakır, 2020). COVID-19 pandemisi, dünya genelinde spor faaliyetlerini kökten etkiledi. Spor branşı fark etmeksizin

tüm organizasyonlar, antrenmanlar, müsabakalar ve festivaller ya ertelenmek ya da tamamen iptal edilmek zorunda kaldı. Örneğin, EURO 2020 Avrupa Futbol Şampiyonası ve Olimpiyat Oyunları gibi büyük organizasyonlar ileri bir tarihe ertelendi. Bu durum sadece spor izleyicilerini keyiften mahrum bırakmadı, aynı zamanda geçimini sporla sağlayan milyonlarca insanı da olumsuz etkiledi. Diğer sektörlerde olduğu gibi, spor profesyonelleri de ciddi maddi sorunlarla karşı karşıya kaldı ve bazıları geçinebilmek için başka işlerde çalışmak zorunda kaldı. Pandemi, sadece profesyonel sporcuları değil, aynı zamanda sağlık için spor yapan bireyleri de etkiledi. Dışarı çıkamayan ve evde spor yapma imkânı bulamayanlar psikolojik sorunlar yaşadı. Türkiye'de de tüm spor faaliyetleri durma noktasına geldi ve küçük yaşta spora başlayan yetenekler, gelişim çağlarında iki yıllık önemli bir kayıp yaşadı. Bu durum, kariyer hedeflerini de olumsuz yönde etkiledi (Serbest E.2021, Batu B. 2020, Aksoy S.2021). Pandemi salgınının meydana getirdiği psikolojik sorunlar ve yaşattığı korku hem insanları hem de birçok sektör çalışanını endişeye sokmuştur. Dünya genelinde insanların birçoğunda meydana gelen psikolojik sorunlar sonucunda insanlar sağlıklarını kaybetme noktasına gelmiş, işlerinde problemler yaşamış ve hastalığın yayılması paniği de eklenince önemli ölçüde tedirginliğe sebep olmuştur (Baru, S. 2020).

Küreselleşme

Küresel" kavramı ilk kez, Marshall McLuhan'ın 1960 yılında yayımlanan "Komünikasyonda Patlamalar" adlı kitabında ortaya konmuştur. McLuhan, küreselleşmeyi "Global Köy" olarak tanımlayarak bu kavramın literatüre girmesini sağlamıştır (Yılmaz ve Akyar, 2020). McLuhan, "küresel köy" benzetmesiyle, insanların teknoloji sayesinde birbirlerinden anında haberdar olduğu yeni dünya düzenini vurgulamıştır. Bu bağlamda, küreselleşmeyi, toplumlar ve kurumlar arasındaki dünya çapında bağlantıları oluşturan süreçler bütünü olarak tanımlar (Larrain, 1995). Baylis ve Smith'e göre, küreselleşme tarihi üç ana dalgada incelenir:

İlk Dalga (1450-1850): Bu dönem, Avrupa'nın yayılmacı fetihleriyle şekillenmiştir.

İkinci Dalga (1850-1945): Avrupa imparatorluklarının genişlemesiyle ortaya çıkmıştır.

Üçüncü Dalga (1960'lar - günümüz): Bu görüşe göre, küreselleşmenin tarihi, Avrupa emperyalizminin tarihiyle yakından ilişkilidir. Küreselleşme süreci, Üçüncü Dünya'daki sömürcülüğün sona ermesi ve bağımsız ulus-devletlerin kurulmasıyla yeni bir boyut kazanmıştır. Özellikle Soğuk Savaş'ın sona ermesi ve Sovyetler Birliği'nin dağılmasıyla bu süreç daha da hızlanmıştır (Filipović, 2006; Baylis, 2020). Pieterse, günümüzdeki küreselleşme sürecini, birtakım

temel değişiklikleri içeren kapsamlı bir anlaşmalar paketi olarak nitelendirir. Bu süreç, özellikle bilgi teknolojilerinin yaygınlaşması, üretim ve iş gücünde esnekliğin artması, bölgeselleşme ve ulus-devletlerin yeniden düzenlenmesi gibi dönüşümleri içerir (Pieterse, 2004). Held, Barnett ve Henderson, tüm milletlerin kaderlerinin derinlemesine birbirine bağlı olduğuna dikkat çeker. Onlara göre, günümüz dünyasında sınırlar sadece şiddet unsurlarıyla değil, aynı zamanda günlük yaşamın, işin, paranın ve inancın temel dinamikleriyle aşılmaktadır. İletişim, finans ve küresel çevre sorunları gibi faktörler, insanları birçok yönden birbirine bağımlı hale getirmektedir. Bu duruma da "küreselleşme" adını vermişlerdir (Held ve ark., 2005). Küreselleşme teorisi üzerine çalışan Scholte'a göre, küreselleşmenin kesin bir başlangıç noktası yoktur. Küresel bilincin kökenlerinin yaklaşık 1500'lü yıllara dayandığını belirten Scholte, küresel ilişkilerin özellikle 1960'lardan itibaren artarak yaygınlaştığını ifade etmiştir (Scholte, 2014). 1970'lerin sonundaki petrol krizi ve neoliberal politikaların yükselişi, postmodernizm ile birleşerek küreselleşme sürecini hızlandırdı. Bu durum, dünya genelinde kültürel, ekonomik ve sosyal değerlerin benimsenmesinde etkili oldu. Bu nedenle, küreselleşme uzun ve tarihi bir süreç olarak değerlendirilir. 19. yüzyılda Amerika, Asya ve Afrika'nın Batılılaştırılmaya çalışılması ve sömürgeleştirilmesi de küreselleşmenin temelini oluşturan önemli olaylar arasında yer almaktadır (Özbek, 2018).

Küreselleşmenin boyutları

Küreselleşme, genellikle tek bir ekonomik olgu gibi algılsa da, sonuçları çok daha geniş kapsamlıdır. Küreselleşmenin etkileri, mekân, zaman, düşünce yapısı ve değerler gibi çeşitli alanlarda kendisini göstermektedir (Hanefeld, 2015).

Mekan;

Küreselleşme, mekân kavramını önemli ölçüde değiştirmiştir. Kıtalar ve ülkeler arasındaki mesafeler artık daha kısa hissedilmekte, şehirlerarası yolculuklar ise daha kolay ve sıradan hale gelmiştir. Bu durum, "gurbet" kelimesinin ve "neredensin?" sorusunun önemini azaltmıştır.

Bu değişimi en iyi gösteren veriler, uluslararası seyahat istatistikleridir:

- 1950'li yıllarda yıllık uluslararası yolculuk yapan kişi sayısı 2 milyon iken,
- 2019'da bu sayı 4,3 milyara ulaşmıştır.
- Aynı yıl, en az bir geceyi başka bir ülkede geçirenlerin sayısı ise 1,5 milyar olmuştur.

Bu artışın başlıca nedenleri arasında, mülteci ve sığınmacı hareketlerinin yanı sıra, insanların iş veya turizm amaçlı yer değiştirmesidir. Hayata tutunmak için farklı coğrafyalara göç eden insanlar, bu hareketlilikle dünyayı adeta bir gezi alanına dönüştürmüştür (Hayran, 2020).

Küreselleşme ve Spor

Rekabetin yaygınlaşmasıyla birlikte, küreselleşme dünyayı tek bir ekonomik pazar haline getirmiştir. Bu süreç, insanların yaşamındaki bilgi, iletişim, teknoloji ve kültür gibi temel unsurları derinden etkilemektedir (Yılmaz ve Horzum, 2005). Küreselleşme, dünya genelindeki sosyal yapıları değiştirerek yeni bir düzen oluşturmuştur. Bu değişimden en çok etkilenen olgulardan biri de şüphesiz spor olmuştur (Batmaz ve ark., 2016). Küreselleşme, sporun yapısını kökten değiştirmiştir. Spor, bu süreçle birlikte hızla kitlesel, endüstriyel, ticari, siyasi ve bilimsel bir olguya dönüşmüştür (Şahin ve ark., 2011). Spor, milletlerin kültürel ve sosyal yapılarına bakılmaksızın evrensel bir güç olarak tüm toplumları etkileyebilir. Özellikle din, dil ve kültür ayrımı yapmaksızın insanları ortak bir paydada bir araya getirme gücüne sahiptir (Durak, 2011). Spor, devletlerin ve şehirlerin turizm alanında markalaşmasına ve tanınırlığını artırmasına önemli katkılar sağlamaktadır (Jackson ve Haigh, 2008). Dolayısı ile ülkeler, gerçekleştireceği ya da gerçekleştirdiği spor organizasyonları ile küresel izleyici kitlelerine sahip olabilmektedir (Wloch, 2012). Bu bağlamda; spor ile ilgili faaliyetler ülkelerin küreselleşmelerini ve ekonomilerini önemli ölçüde etkilemekte ve uluslararası itibar kazandırmaktadır (Çırka, 2017; Güler ve Yıldırım, 2022). Sporun bu birleştirici ve marka oluşturucu gücü, markaların, şirketlerin ve kurumların dikkatini çeker. Örneğin, bir spor takımına veya etkinliğe sponsorluk yapabilir, reklam filmleri çekebilir ya da taraftar ihtiyaçlarına yönelik lisanslı ürünler üretebilirler. Bu faaliyetler, sporun ekonomik ve pazarlama alanındaki gücünü göstermektedir (Kaser ve Oelkers, 2005; Çakır ve ark., 2023). Küreselleşme, bir yandan insanların bedenlerini güzel, çekici ve fit gösterme algısını yaygınlaştırırken, diğer yandan da sağlıksız alışkanlıkları teşvik etmektedir. Genetiğiyle oynanmış gıdalar ve fast-food reklamları, düzensiz beslenen ve kilo alan bir neslin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durum, küreselleşmenin ticari ve ekonomik çıkarlarını ön planda tutarak bireylerin sağlığını ikinci plana attığını göstermektedir. Özetle, insanları sağlıksız beslenmeye yönlendirerek kilo almalarını sağlamak ve bu sorunu çözmek için onları spor salonlarına yönlendirmek, bir nevi çelişkili bir pazarlama stratejisi olarak görülmektedir (İnal, 2008). Günümüz dünyasında spor ve eğlence kültürü, futbol ekseninin etrafında şekillenmektedir. Çünkü spor kelimesinin geçtiği ilk anda zihnimizde oluşan futboldur. Küresel bir olgu haline gelen futbol,

sektör içerisinde diğer spor dallarından ayrı olarak görülmektedir (Şahin ve ark., 2011; Güler ve Erhan, 2017). futbol, küreselleşme de en önemli evrelerden bir tanesidir (Akkaya, 2008). Bu durumun en büyük kanıtı olarak FIFA'nın üye sayısı 208 iken BM'nin 193 olması gösterilmektedir (Washington, 2010). Küreselleşmeyle birlikte teknolojik ilerlemeler, toplum içinde yeni tüketim odaklı toplulukların oluşmasına yol açmıştır. Medya ve iletişim araçları, bu toplulukları sürekli tüketime yönlendirmektedir. Örneğin, yüzme ve bisiklet gibi spor branşlarında kullanılan ekipmanlar sürekli olarak yenilenmektedir. Bunun sebebi, seyircilerin ve izleyicilerin beklentilerini karşılamak için sürekli bir yenilik anlayışını benimsemek zorunluluğudur. Modern dünyada, spor ve küreselleşme için kitle iletişim araçları ve teknoloji vazgeçilmezdir. Milyonlarca insana ulusal ve uluslararası spor müsabakalarının yayınlarını ulaştırabilmek için bu araçlara olan ihtiyaç giderek artmaktadır (Çeyiz ve Özbek, 2014). Küreselleşmenin spor üzerindeki temel etkileri ve ortaya çıkardığı eğilimler şunlardır:

- ✓ Üretimde Globalleşme: Spor ekipmanlarının üretimi için Üçüncü Dünya ülkeleri gibi maliyeti düşük coğrafyaların tercih edilmesi.
- ✓ Kurumsal Güçlenme: FIFA, IOC, IAAF gibi uluslararası spor federasyonlarının yönetsel ve ekonomik olarak daha güçlü hale gelmesi.
- ✓ Sporcu Transferleri: Yabancı sporcuların hem amatör hem de profesyonel takımlara transferlerinin yaygınlaşması.
- ✓ Yayın Hakları: Uluslararası spor müsabakalarının, farklı yayın organları aracılığıyla küresel çapta izleyicilere ulaştırılması (Atasoy ve Kuter, 2005)

Sonuç

Spor bireyin çevreye olan uyumuna önemli katkı sağladığı gibi bireyin rekabet edebilir yönünü geliştirir ve karakter gelişimini de etkiler. Fiziksel aktivitenin fiziksel sağlık, ruhsal ve sosyal sağlık ve gelecekte yaşam üzerine etkileri bulunmaktadır. Fiziksel aktivitelerin her yaşta sağlığa yararlı olduğu bilinmektedir. Sporun kişisel ve sosyal gelişime olan etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Spor, bireylerin sosyal, zihinsel ve fiziksel etkilerinin yanında toplumsal uyum, ekonomik gelişmişlik gibi önemli etkilerinin bulunması artık bu alanın küreselleşmenin kaçınılmaz bir parçası olduğunu bize anlatmaktadır. Bu bakımdan sporun küresel bir faaliyet olduğu hem ekonomik hem de toplumsal birliği ve gelişmişliği sağlayacak çok önemli bir faaliyettir.

Kaynaklar

- A.B. https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/coronavirus-response_en#Highlights Son Erişim Tarihi: 25.06.2022.
- Aksoy S. Aktif spor yapan sporcuların pandemi sürecinde COVID-19 salgınına karşı yakalanma kaygı düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tekirdağ ili örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek lisans Tezi. Tekirdağ: Namık Kemal Üniversitesi; 2021.
- Argan, M. Spor Sponsorluğu Yönetimi. Detay Yayıncılık, Ankara; 2004, s: 2-25.
- Argan, M. ve Katırcı, H. Spor Pazarlaması. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara; 2002s: 4.
- Arık, B. (2004). Top ekranda, İstanbul: Salyangoz Yayınları.
- Atasoy, B., Kuter, F. Ö. Küreselleşme ve Spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2005;18(1), 11-22.
- Barua S. Coronanomics'i Anlamak: Koronavirüs (COVID-19) pandemisinin ekonomik etkileri, Münih Üniversite Kütüphanesi, Almanya, 2020: 99693.
- Batmaz, H. Ç., Yıldırım, F., Karadağ, M. Küresel Rekabetin Spor Endüstrisine Etkisi. Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi. 2016;42, 521-534.
- Batu B. Yüzme sporcularının Yeni Tip Koronavirüse (COVID-19) yakalanma kaygısının incelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kars:Kafkas Üniversitesi; 2020.
- Baylis, J. The globalization of world politics: An introduction to international relations. Oxford university press, USA. 2020, p: 48-65.
- Çakır, E., Güleşce, M., Sargin, K., & Eriş, F. (2023). Examination Of The Stress Factors Experienced By Coaches. *Journal Of Education And Recreation Patterns*, 4(1), 181-191.
- Çeyiz, S., Özbek, O. Küreselleşme ve Spor Etkileşimi. International Journal Of Sport Culture And Science. 2014;2(1), 487-495.
- Çırka, S. Küreselleşme Sürecinde Sporun Genel Bir Değerlendirmesi. Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi. 2017;(45), 127-146.
- Demsetz, H. (1997). The Firm in Economic Theory: A Quiet Revolution. The American Economic Review, 87 (2), 426-429.
- Durak, N. Gelenek ve Modernite Etkileşimi Bağlamında Spor Etiği. Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. 2011;(27), 43-63.
- Diñer, N. (2019). Sporda Yeni Akademik Yaklaşımlar. Spor ve Kriz yönetimi. Ankara: Akademişyen Kitabevi: 113.
- Diñer, N. (2021). Spor ve Bilim 4. Spor ve Medya. Ankara Gece Kitaplığı.
- Ekin, V. (2014). Spor endüstrisinde markalaşma. İstanbul: Kriter Yayınevi.

- Eriş, F., Sargin, K., & Çakır, E. (2018). The Effect of Fitness on Socialization. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 5 (2), 230-238
- Eschenfelder MJ, Li M. Sport industry delivery. *Economics of sport*, 2007;6:85
- Filipović, M. J. Bayliss. Smith: The Globalization of World Politics-An introduction to international relations *Panoeconomicus*. 2006;53(1), 105-108.
- Goodman, D. J. Globalization and consumer culture. *The Blackwell companion to globalization*. 2007;330-351.
- Güler, M. S., & Çakır, E. (2020). Analysis of the Relationship between Digital Game Playing Motivation and Physical Activity. *Ambient Science. African Educational Research Journal*, Vol. 07(Sp1); 115-119
- Güler, M. Ş. & Yıldırım, G. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Eğitim Gören Sporcularda Reaksiyon Zamanı, Vücut Yağ Yüzdesi ve Denge, Parametreleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* , 6. Akademik Spor Araştırmaları Kongresi Özel Sayısı , 348-358 . DOI: 10.38021/asbid.1203024
- Güler, M. Ş., & Erhan, S. E. (2017). The evaluation of mental abilities of athletes in different branches. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.. 3 (10), 311-331
- Güran, T. (1990). İktisat Tarihi. İstanbul: Damla Ofset.
- Han, E. İktisada Giriş 2. Anadolu Üniversitesi Basımevi, Eskişehir; 1995, s: 140.
- Hanefeld, J. Globalisation and health. McGraw-Hill Education (UK); 2015.
- Hayran, O. Küreselleşme Sağlığımız İçin Yararlı mı Zararlı mı? *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*. 2020;4(1), 13-19.
- Held, D., Barnett, A., Henderson, C. (Eds.). *Debating globalization*. Polity. 2005. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html> 14.11.2021.
- <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html>. Son Erişim Tarihi: 14.11.2021
- İlkin, A. (1973). Endüstrileşme. İstanbul: Ak Yayınları, Ak İktisat Ansiklopedisi, Cilt II, 427.
- İnal, R. Küreselleşme ve Spor, Küreselleşmenin Spora Etkileri. Evrensel Basım Yayın, İstanbul; 2008, s: 22-26.
- İşler, D. B., Tüfekçi, Ö. K. Marka kentlerin oluşmasında spor pazarlamasının rolünü belirlemeye yönelik üniversitelerarası futsal müsabakalarında bir araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2014;2(2/1), 107-120.
- Jackson, S. J., Haigh, S. Between and beyond politics: Sport and foreign policy in a globalizing world. *Sport in society*. 2008;11(4), 349-358.

- Kaser, K., Oelkers, D. B. Sports and Entertainment Marketing, Mason/Ohio, Thomson South-Western; 2005, p: 86-118.
- Kılıçgil, E.(1985).Sosyal çevre-spor ilişkileri. Ankara: Bağiran Yayınevi.
- Kocacık, F. (2003). Bilgi Toplumu ve Türkiye. C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, 27 (1), 1 10.
- KORONAVİRÜS (COVID-19)'ÜN SPOR ENDÜSTRİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ Serdar ŞAHİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI Tez Danışmanı Prof. Dr. Cemal GÜNDOĞDU Doktora Tezi – 2023
- Kutlu R. Yeni koronavirüs pandemisi, güncel teşhis ve tedavi yaklaşımları ve Türkiye'deki durum hakkında öğrendiklerimiz. TJFMPC , 2020, 14(2): 329-44.
- Larrai, J. İdeoloji ve Kültürel Kimlik (Çev. Neşe Nur Domaniç). Sarmal Yayınevi, İstanbul; 1995, s:207.
- Li M, Hofacre S, Mahony D. Economics of Sport. Morgantown: Fitness Information Technology, 2001.
- Li, M., Hofacre, S. and Mahony, D. (2001). Economics of Sport. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Özbey, A. Ü. Küreselleşme Perspektifinden Tüketim Toplumunun Sosyolojik Okuması. Uluslararası Batı Karadeniz Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi. 2018;2(1),1-11.
- Özdemir Ö, Pala A. Çocuklarda Covid-19 enfeksiyonunun alınması, tedavisi ve korunma yolları. Biyoteknoloji ve Stratejik Sağlık Araştırmaları Dergisi, 2020, 1:14-21. 65.
- Pieterse, J. N. Globalization or empire?. Routledge; 2004, p: 15.
- Pitts, B. G. and Stotlar, D. K. (1996). Fundamentals of Sport Marketing. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Porter M. Competitive Advantage: Creating and Sustaining Superior Performance. New York: The Free Press. 1985.
- Porter, M. (1985). Competitive Advantage: Creating and Sustaining Superior Performance. New York: The Free Press.
- Reyad O. Arap Ülkeleri ve Topraklarında Yeni Coronavirüs Covid-19 Grevi: Bir Durum Raporu I. <https://arxiv.org/pdf/2003.09501.pdf> Son Erişim Tarihi: 20.03.2020
- Saatçioğlu, C. (2013). Spor ekonomisi teori, politika ve uygulama. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sağlık Bakanlığı Bilimsel Danışma Kurulu Çalışması. T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 (sars-cov-2 enfeksiyonu) genel bilgiler, epidemiyoloji ve tanı. <https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/39551/0/COVID19rehberigenelbilgilerepide-miyolojiyetanipdf.pdf> Son Erişim Tarihi: 16.11.2021

- Scholte, J. A. Reinventing global democracy. *European Journal of International Relations*. 2014;20(1), 3-28.
- Serbest E. Amatör Futbolcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygıları İle Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Değerlendirilmesi (İstanbul örneği). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenör Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2021.
- Sivrikaya, Ü. K., Demir, A. Türkiye'de 2001 Yılı ve Sonrasında Uygulanan Spor Ekonomisi Politikalarına Yönelik Bir Değerlendirme. *Visionary E-Journal/Vizyoner Dergisi*. 2019;10(23)
- Şahin, S., Kızılet, A., Bastık, C. Küreselleşme Sürecinde Güreşteki Değişimin Dinamikleri. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2011;13(2), 16-29.
- Tezcan, M. (1992). Toplumsal Değişme ve Spor. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 25(2), 617-623.
- Timpka T. Sports Health During The Sars-Cov-2 Pandemic. *Sports Med*, 2020, 50:1413–16.
- Washington, R. E. Globalization and Football. *Contemporary Sociology: A Journal of Reviews*. 2010;39,569.
- WHO, Covid-19. <https://covid19.who.int/>. Son Erişim Tarihi 25.06.2022.
- Włoch, R. UEFA as a New Agent of Global Governance: A Case Study of Relations between UEFA and the Polish Government against the Background of the UEFA EURO 2012. *Journal of Sport and Social Issues*. 2013;37(3),297-311.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(5), 61-70.
- Yılmaz, B., Akyar, B. Y. Küreselleşme ve Medya-Ekonomi Politliği Bağlamında Reklamveren Unsurunun Rolü: Türkiye’de Yayınlanan Reklamlarda Kültürün Aktarılması Üzerine Bir İnceleme. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*. 2020;(6), 1-19.
- Yılmaz, K., Horzum, M. B. Küreselleşme, bilgi teknolojileri ve üniversite. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2005;6(10),103-121.