

SPOR YÖNETİMİ

ALANINDA BİLİMSEL ÇALIŞMALAR-2



Editörler

Doç. Dr. Davut ATILGAN

Arş. Gör. Muhammed ŞAHİN



SPOR YÖNETİMİ ALANINDA BİLİMSEL ÇALIŞMALAR-2

Editörler

Doç. Dr. Davut ATILGAN

Arş. Gör. Muhammed ŞAHİN



Spor Yönetimi Alanında Bilimsel Çalışmalar 2

Editörler: Doç. Dr. Davut ATILGAN- Arş. Gör. Muhammed ŞAHİN

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Aralık 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN:978-625-8698-98-5

© 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
Spor Yöneticilerinin Spor Tesislerinde Sağlık Risklerini Algılama Düzeyleri ve Bu Risklere Yönelik Önleyici Yönetim Uygulamaları	
<i>Davut ATILGAN, Polat YÜCEDAL</i>	
2. Bölüm	12
Spora Katılımda Ailelerin Rolü	
<i>Emre YAMANER</i>	
3. Bölüm	20
Dijitalleşme Trendleri, Rekreasyonun Geleceği ve Yönetişim	
<i>Selin CENGİZ, Erhan Nuh ÖZTÜRK</i>	
4. Bölüm	38
Futbol Kulüplerinde Risk Yönetimi	
<i>Sefa YILDIZ</i>	
5. Bölüm	48
Sporda Bilişsel Alanlar: Algılama, Dikkat, Konsantrasyon, İmgeleme ve Zihinsel Antrenman	
<i>Gülsüm KARGI</i>	
6. Bölüm	76
Spor Ortamlarında, Yönetici, Antrenör, Uzman, Öğretmen Bağlamında Liderlik	
<i>Gülsüm KARGI</i>	
7. Bölüm	97
Beden Eğitimi ve Fiziksel Aktivite Alanlarında Yapılmış Meta-Analiz Çalışmalarının İncelenmesi	
<i>Sezer ALAGÖZ, Mehmet GÜLLÜ</i>	

8.Bölüm109

Avrupa Birliği Erasmus+ KA1 Çağrılarında Dezavantajlı Bireyler İçin Yapılan Projelerde İyi Uygulama Örneklerin İncelenmesi

Ceyda Gülendaml DOĞAN, Mehmet GÜLLÜ

9. Bölüm125

Sporda Stratejik Yönetim ve Liderlik

İsmail İLBAK

10. Bölüm145

Sporda Kariyer

İsmail İLBAK

11. Bölüm159

Tenis Sporlarına Katılan Sporcuların Motivasyon Durumlarının incelenmesi

Muhammed Ömer ERTUTAR

12. Bölüm173

Zihinsel Engelli Bireylerde Beden Eğitimi ve Sporun Önemi

Muhammed Ömer ERTUTAR

13. Bölüm187

Spor Teknolojilerinin Evrimi ve Kuşaklar: Endüstri 1.0'den Yapay Zekâya

Ahmet Erdi AVANOĞLU, Fatma Pervin BİLİR

14. Bölüm216

Spor Yönetimi ve Politikası

Mesut GÜLEŞCE, Berzan ŞİMŞEK, Diyar TEKÇE

Spor Yöneticilerinin Spor Tesislerinde Sağlık Risklerini Algılama Düzeyleri Ve Bu Risklere Yönelik Önleyici Yönetim Uygulamaları

Davut ATILGAN¹ , Polat YÜCEDAL²

Giriş

Spor tesisleri, bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarını destekleyen, sağlıklı yaşam kültürünün yaygınlaştırılmasında kilit rol oynayan çok yönlü sosyal yapılardır. Okul spor salonlarından belediyelere ait rekreasyon alanlarına, profesyonel spor komplekslerinden özel fitness merkezlerine kadar uzanan bu tesisler, yalnızca sportif performansın geliştirilmesine değil; aynı zamanda toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesine de hizmet etmektedir (Hoye, Smith, Nicholson & Stewart, 2015). Düzenli fiziksel aktivitenin kronik hastalıkların önlenmesi, ruh sağlığının desteklenmesi ve yaşam kalitesinin artırılması üzerindeki olumlu etkileri göz önünde bulundurulduğunda, spor tesislerinin güvenli ve sağlıklı ortamlar sunması temel bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır (Warburton, Nicol & Bredin, 2006, Gür ve ark. 2007, Bingöl 2020).

Bununla birlikte spor tesisleri, doğası gereği çeşitli sağlık risklerini de bünyesinde barındırmaktadır (Demir ve ark. 2016, Bingöl ve ark. 2017, Akandere ve ark 2009, Sağın ve ark. 2021). Bu riskler; sporcuların ve kullanıcıların maruz kalabileceği akut ve kronik yaralanmalar, yetersiz hijyen koşullarına bağlı enfeksiyon riskleri, havalandırma, aydınlatma ve zemin özellikleri gibi çevresel faktörler, ekipmanların ergonomik ve teknik açıdan uygunsuzluğu ile acil durumlara yönelik hazırlık eksiklikleri şeklinde çok boyutlu bir yapı göstermektedir (Fuller & Drawer, 2004; Rimmer & Marques, 2012, Başhan ve ark 2022, Sezer ve ark 2017, Gür ve ark 2018). Özellikle yoğun kullanımın söz konusu olduğu spor tesislerinde, bu risklerin ihmal edilmesi hem bireysel sağlık sorunlarına hem de kurumsal düzeyde hukuki ve etik sorumluluklara yol açabilmektedir.

Bu bağlamda spor yöneticilerinin rolü, yalnızca tesislerin idari ve mali süreçlerini yönetmekle sınırlı değildir. Spor yöneticileri aynı zamanda sağlık temelli riskleri

¹ 2, Arş. Gör. Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

polatyucedal@munzur.edu.tr

² Doç. Dr. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

davutatilgan@ksu.edu.tr

tanımlama, değerlendirme ve kontrol altına alma sorumluluğunu da üstlenmektedir. Yöneticilerin sağlık risklerine ilişkin algılama düzeyleri; risklerin ciddiyetini fark etme, önceliklendirme yapma ve uygun önleyici stratejiler geliştirme süreçlerini doğrudan etkilemektedir (Toohey & Taylor, 2008). Literatür, yöneticilerin risk algısının düşük olduğu durumlarda, önleyici uygulamaların yetersiz kaldığını ve tesislerde kaza ve sağlık sorunlarının artış gösterdiğini ortaya koymaktadır (Fuller, Junge & Dvorak, 2012).

Önleyici yönetim uygulamaları, spor tesislerinde sağlık riskleri ortaya çıkmadan önce sistematik ve planlı önlemlerin alınmasını esas alan çağdaş bir yönetim yaklaşımını ifade etmektedir. Bu uygulamalar; düzenli bakım ve denetim faaliyetleri, hijyen ve sanitasyon protokollerinin oluşturulması, acil durum ve kriz yönetimi planlarının hazırlanması, personelin sağlık ve güvenlik konularında eğitilmesi ve ulusal–uluslararası standartlara uygunluk süreçlerini kapsamaktadır (Parent & Smith-Swan, 2013). Spor yöneticilerinin bu uygulamaları benimsemesi, tesislerin güvenliğini artırmanın yanı sıra kullanıcı memnuniyetini ve kurumsal sürdürülebilirliği de desteklemektedir.

Sonuç olarak spor tesislerinde sağlık risklerinin etkin biçimde yönetilmesi, spor yöneticilerinin risk algısı ve önleyici yönetim yaklaşımlarıyla doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle spor yöneticilerinin sağlık odaklı risk yönetimi konusunda bilinçlendirilmesi ve bilimsel temelli uygulamalarla desteklenmesi, güvenli spor ortamlarının oluşturulması ve toplum sağlığının korunması açısından stratejik bir önem taşımaktadır.

Spor Tesislerinde Sağlık Risklerinin Kavramsal Çerçevesi

Spor tesislerinde sağlık riskleri, spor faaliyetlerine katılan bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hâllerini olumsuz yönde etkileyebilecek çok boyutlu unsurlar olarak değerlendirilmektedir. Bu riskler, tesislerin fiziksel özelliklerinden yönetsel uygulamalara kadar uzanan geniş bir yelpazede ortaya çıkmakta ve hem sporcular hem de rekreatif amaçlı kullanıcılar açısından önemli sağlık tehditleri oluşturmaktadır. Literatürde spor tesislerine özgü sağlık riskleri genellikle yapısal, çevresel, biyolojik, donanımsal ve organizasyonel riskler başlıkları altında sınıflandırılmaktadır (Rimmer & Marques, 2012; Fuller & Drawer, 2004).

Yapısal riskler, spor tesislerinin mimari ve fiziksel altyapısından kaynaklanan tehlikeleri kapsamaktadır. Zeminlerin kaygan, aşırı sert veya standartlara uygun olmaması; tribünlerin kapasite ve güvenlik koşullarını karşılamaması; merdiven, korkuluk ve acil çıkışların yetersizliği gibi unsurlar, düşme, çarpma ve ciddi yaralanma risklerini artırmaktadır. Ayrıca aydınlatma sistemlerinin yetersiz ya da hatalı olması, özellikle kapalı alanlarda görüş kalitesini düşürerek spor sırasında kazaların meydana gelme olasılığını yükseltmektedir (Fuller et al., 2012).

Çevresel riskler ise tesisin iç ve dış ortam koşullarıyla ilişkilidir. Yetersiz havalandırma, aşırı sıcaklık veya nem düzeyleri, hava kalitesinin düşük olması ve gürültü kirliliği gibi faktörler, spor yapan bireylerin performansını olumsuz etkilemenin yanı sıra solunum yolu rahatsızlıkları, ısıya bağlı sağlık sorunları ve genel fizyolojik stres riskini artırabilmektedir. Özellikle kapalı spor tesislerinde çevresel koşulların uygun şekilde düzenlenmemesi, uzun vadede kullanıcı sağlığı üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilmektedir (Warburton et al., 2006, Toros ve ark 2018).

Biyolojik riskler, spor tesislerinde hijyen ve sanitasyon koşullarının yetersizliğinden kaynaklanan sağlık tehditlerini ifade etmektedir. Duş alanları, soyunma odaları, tuvaletler ve ortak kullanım alanlarında gerekli temizlik ve dezenfeksiyon uygulamalarının yapılmaması; bakteri, virüs ve mantar enfeksiyonlarının yayılmasına zemin hazırlamaktadır. Özellikle temasın yoğun olduğu spor dallarında ve kalabalık tesislerde biyolojik risklerin göz ardı edilmesi, toplum sağlığını tehdit eden salgınlara dahi yol açabilmektedir (Rimmer & Marques, 2012, Tanış ve ark 2024, Baştuğ ve ark 2016).

Donanımsal riskler, spor tesislerinde kullanılan ekipmanların teknik yeterliliği, bakımı ve ergonomik uygunluğu ile ilgilidir. Standartlara uygun olmayan, düzenli bakımı yapılmayan ya da kullanım amacına uygun tasarlanmamış spor ekipmanları; kas-iskelet sistemi yaralanmaları, düşmeler ve travmatik kazalar açısından önemli riskler oluşturmaktadır. Bu durum özellikle çocuklar, yaşlılar ve engelli bireyler gibi hassas gruplar açısından daha büyük sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (Parent & Smith-Swan, 2013, Yapıcı ve ark. 2024).

Organizasyonel riskler ise tesis yönetimi ve insan kaynakları süreçlerinden kaynaklanan riskleri kapsamaktadır. Yetersiz denetim mekanizmaları, personelin sağlık ve güvenlik konularında eğitimsiz olması, acil durum ve kriz yönetimi planlarının bulunmaması ya da etkin şekilde uygulanmaması, spor tesislerinde sağlık risklerinin artmasına neden olmaktadır. Organizasyonel yapıdaki bu eksiklikler, mevcut risklerin fark edilmesini ve önleyici tedbirlerin zamanında alınmasını engelleyerek kazaların ve sağlık sorunlarının kaçınılmaz hâle gelmesine yol açabilmektedir (Hoye et al., 2015, Bozkır ve Demir 2022).

Sonuç olarak spor tesislerinde sağlık risklerinin etkin bir biçimde yönetilebilmesi, bu risklerin doğru şekilde tanımlanması ve sınıflandırılması ile yakından ilişkilidir. Spor yöneticilerinin risk farkındalığı, mesleki bilgi düzeyi ve profesyonel yeterlilikleri; yapısal, çevresel, biyolojik, donanımsal ve organizasyonel risklerin azaltılmasında belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu nedenle spor tesislerinde sağlık odaklı risk yönetimi, çağdaş spor yönetimi anlayışının temel bileşenlerinden biri olarak ele alınmalıdır.

Spor Yöneticilerinin Sağlık Risklerini Algılama Düzeyleri

Risk algısı, bireylerin karşılaşılabilecekleri tehlikeleri fark etme, bu tehlikelerin olası sonuçlarını değerlendirme ve buna bağlı olarak uygun kararlar alma süreçlerini yönlendiren temel bir bilişsel yapıyı ifade etmektedir. Spor tesisleri bağlamında ele alındığında risk algısı, spor yöneticilerinin sağlıkla ilişkili tehditleri ne ölçüde tanıdıkları, bu tehditleri ne kadar ciddiye aldıkları ve önceliklendirme süreçlerinde nasıl konumlandıklarıyla doğrudan ilişkilidir. Yöneticilerin sağlık risklerini algılama düzeyleri, spor ortamlarının güvenliği, hizmet kalitesi ve sürdürülebilirliği açısından belirleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Fuller & Drawer, 2004, Başhan ve Toros 2018, Vurgun ve ark. 2020, Sağın ve Güllü 2020).

Literatür, spor yöneticilerinin sağlık risklerine ilişkin algılarının çok sayıda bireysel ve kurumsal değişkenden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bu değişkenler arasında yöneticilerin mesleki deneyimleri, aldıkları eğitim, sağlık ve güvenlik konularındaki bilgi düzeyleri, görev yaptıkları kurumun yönetim anlayışı, örgüt kültürü ve yürürlükteki yasal düzenlemeler ön plana çıkmaktadır (Hoye et al., 2015, Vurgun ve ark 2020). Uzun yıllar sahada deneyim kazanmış ve sağlık temelli eğitimlerle desteklenmiş yöneticilerin, spor tesislerinde ortaya çıkabilecek riskleri daha erken fark edebildikleri ve bu risklere karşı daha proaktif tutumlar sergiledikleri bildirilmektedir.

Eğitim düzeyi ve mesleki gelişim olanakları, risk algısının şekillenmesinde önemli bir role sahiptir. Spor yönetimi, iş sağlığı ve güvenliği, acil durum yönetimi ve ilk yardım gibi alanlarda yeterli eğitim almamış yöneticilerin, sağlık risklerini olduğundan daha düşük algılama eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Bu durum, özellikle karmaşık ve çok boyutlu risklerin bulunduğu spor tesislerinde, önleyici tedbirlerin göz ardı edilmesine ve risklerin normalleştirilmesine yol açabilmektedir (Toohey & Taylor, 2008, Vurgun ve ark. 2023).

Kurumsal politikalar ve yasal çerçeve de yöneticilerin risk algısını etkileyen önemli faktörler arasındadır. Sağlık ve güvenlik konularını kurumsal öncelik haline getiren, düzenli denetim ve raporlama sistemleri bulunan kurumlarda görev yapan spor yöneticilerinin risk farkındalıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşılık, denetim mekanizmalarının zayıf olduğu ve yasal yaptırımların etkin biçimde uygulanmadığı ortamlarda risk algısının düşebildiği ve güvenliğe ilişkin ihmal davranışlarının artabildiği ifade edilmektedir (Parent & Smith-Swan, 2013, Akarsu ve ark. 2024).

Düşük risk algısı, spor tesislerinde sağlık temelli önleyici uygulamaların yetersiz kalmasına ve kazaların artmasına neden olan önemli bir faktördür. Yöneticilerin sağlık risklerini küçümsemesi ya da göz ardı etmesi, bakım-onarım faaliyetlerinin ertelenmesi, hijyen standartlarının düşmesi, acil durum planlarının güncellenmemesi ve personel eğitimlerinin ihmal edilmesi gibi sonuçlar

doğurabilmektedir. Bu tür ihmal ve eksiklikler, hem tesis kullanıcılarının sağlığını tehdit etmekte hem de kurumlar açısından ciddi hukuki ve etik sorumluluklar yaratmaktadır (Fuller, Junge & Dvorak, 2012).

Sonuç olarak spor yöneticilerinin sağlık risklerini algılama düzeyleri, spor tesislerinde güvenli ve sağlıklı ortamların oluşturulmasında merkezi bir role sahiptir. Yüksek risk algısına sahip yöneticiler, sağlıkla ilgili tehditleri daha erken fark edebilmekte ve önleyici yönetim uygulamalarını daha etkin biçimde hayata geçirebilmektedir. Bu nedenle spor yöneticilerinin risk algılarını geliştirmeye yönelik sürekli eğitim programlarının ve kurumsal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, çağdaş spor yönetimi anlayışının vazgeçilmez unsurlarından biri olarak değerlendirilmelidir.

Önleyici Yönetim Uygulamaları

Önleyici yönetim anlayışı, sağlık ve güvenlik alanında ortaya çıkabilecek risklerin gerçekleşmesini beklemeden, olası tehlikeleri önceden öngörerek sistematik ve planlı tedbirler alınmasını esas alan çağdaş bir yönetim yaklaşımını ifade etmektedir. Spor tesisleri bağlamında önleyici yönetim, yalnızca kazaların ve sağlık sorunlarının azaltılmasına yönelik teknik önlemlerle sınırlı olmayıp; aynı zamanda kurumsal kültür, yönetsel sorumluluk ve sürdürülebilirlik ilkeleriyle bütünleşen kapsamlı bir süreci içermektedir. Bu yaklaşım, spor tesislerinin güvenli, sağlıklı ve uzun vadede etkin biçimde işletilmesinde temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Toohey & Taylor, 2008).

Spor tesislerinde önleyici yönetim uygulamalarının en temel bileşenlerinden biri, düzenli bakım ve onarım faaliyetleridir. Tesislerin yapısal unsurlarının, zeminlerin, tribünlerin, aydınlatma sistemlerinin ve teknik altyapının belirli periyotlarla kontrol edilmesi, olası arızaların ve kazaya yol açabilecek durumların erken aşamada tespit edilmesini sağlamaktadır. Bu kapsamda yapılan periyodik denetimler, hem kullanıcı güvenliğini artırmakta hem de tesislerin kullanım ömrünü uzatarak ekonomik sürdürülebilirliğe katkı sunmaktadır (Fuller & Drawer, 2004).

Hijyen ve sanitasyon uygulamaları, spor tesislerinde önleyici yönetim anlayışının bir diğer önemli boyutunu oluşturmaktadır. Ortak kullanım alanlarında, soyunma odalarında, duş ve tuvaletlerde uygulanacak standart temizlik protokolleri; enfeksiyon hastalıklarının yayılmasını önlemede kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle yoğun kullanımın söz konusu olduğu tesislerde, hijyen uygulamalarının düzenli olarak denetlenmesi ve personelin bu konuda bilinçlendirilmesi, kullanıcı sağlığının korunması açısından vazgeçilmezdir (Rimmer & Marques, 2012).

Acil durum eylem planlarının hazırlanması ve etkin biçimde uygulanması da önleyici yönetim uygulamalarının temel unsurları arasında yer almaktadır. Yangın, doğal afetler, ciddi yaralanmalar ve ani sağlık sorunları gibi durumlara karşı önceden oluşturulmuş planlar; hızlı, koordineli ve etkili müdahaleyi mümkün kılmaktadır. Bu planların yalnızca yazılı belgeler olarak kalmaması, düzenli tatbikatlar ve güncellemelerle desteklenmesi, spor tesislerinde risk yönetiminin etkinliğini artırmaktadır (Parent & Smith-Swan, 2013).

Personel eğitimi, önleyici yönetim anlayışının insan kaynağı boyutunu temsil etmektedir. Spor tesislerinde görev yapan yöneticiler, antrenörler, bakım personeli ve destek çalışanlarının; iş sağlığı ve güvenliği, ilk yardım, acil durum yönetimi ve hijyen konularında düzenli eğitimlerden geçirilmesi, risklerin erken fark edilmesini ve doğru müdahalelerin yapılmasını sağlamaktadır. Eğitim düzeyi yüksek personel, yalnızca mevcut risklere karşı daha duyarlı olmakla kalmamakta, aynı zamanda kullanıcıların güvenli davranışlar geliştirmelerine de katkı sunmaktadır (Hoye et al., 2015).

Risk değerlendirme raporlarının hazırlanması ve güncel tutulması, önleyici yönetim uygulamalarının bilimsel ve sistematik temelini oluşturmaktadır. Bu raporlar aracılığıyla tesislerdeki mevcut ve potansiyel sağlık riskleri belirlenmekte, risklerin olasılık ve şiddet düzeyleri analiz edilmekte ve buna uygun önleyici stratejiler geliştirilmektedir. Risk değerlendirme süreçlerinin düzenli aralıklarla tekrarlanması, değişen koşullara ve yeni ortaya çıkan risklere hızlı uyum sağlanmasına olanak tanımaktadır (Fuller, Junge & Dvorak, 2012).

Bununla birlikte spor yöneticilerinin, ulusal ve uluslararası sağlık ve güvenlik standartlarını tesis yönetim süreçlerine entegre etmeleri, önleyici yönetim anlayışının kurumsal sorumluluk boyutunu güçlendirmektedir. Uluslararası standartlara uyum, spor tesislerinin yalnızca yerel düzeyde değil, küresel ölçekte de güvenilir ve kaliteli hizmet sunmasını sağlamaktadır. Bu durum, spor tesislerinin kurumsal itibarını artırmakta ve paydaşların güvenini pekiştirmektedir.

Sonuç olarak önleyici yönetim uygulamaları, spor tesislerinde sağlık risklerinin azaltılmasında ve güvenli spor ortamlarının oluşturulmasında bütüncül bir yaklaşımı temsil etmektedir. Düzenli bakım-onarım, hijyen uygulamaları, acil durum planları, personel eğitimi ve risk değerlendirme süreçlerinin etkin biçimde uygulanması; spor tesislerinde sürdürülebilir, güvenli ve sağlıklı bir yönetim anlayışının temelini oluşturmaktadır.

Sürdürülebilirlik ve Kurumsal Sorumluluk Boyutu

Sağlık risklerinin etkin biçimde yönetilmesi, yalnızca kısa vadeli güvenlik önlemleriyle sınırlı değildir. Spor yöneticilerinin sürdürülebilirlik perspektifiyle hareket etmeleri; tesislerin uzun vadeli kullanımını, kullanıcı memnuniyetini ve

toplum sağlığını doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda sağlık odaklı risk yönetimi, spor tesislerinde kurumsal kalite ve yönetişim anlayışının ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Parent & Smith-Swan, 2013).

Sonuç

Spor yöneticilerinin spor tesislerinde sağlık risklerini algılama düzeyleri ve bu risklere yönelik geliştirdikleri önleyici yönetim uygulamaları, spor ortamlarının güvenliği, hizmet kalitesi ve toplumsal sağlık ıktıları üzerinde doğrudan belirleyici bir etkiye sahiptir. Spor tesisleri, farklı yaş gruplarından ve fiziksel özelliklerden bireylerin yoğun biçimde kullandığı alanlar olması nedeniyle, sağlık risklerinin sistematik biçimde ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda yöneticilerin riskleri doğru tanımlayabilme, nceliklendirebilme ve etkili müdahale stratejileri geliştirebilme kapasiteleri, güvenli spor ortamlarının oluşturulmasında temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Araştırmalar, yüksek düzeyde risk algısına sahip spor yöneticilerinin, sağlıkla ilişkili tehditleri daha erken fark edebildiklerini ve bu doğrultuda önleyici yönetim uygulamalarını daha etkin biçimde hayata geçirebildiklerini göstermektedir. Etkin risk algısı, yalnızca kazaların ve sağlık sorunlarının azaltılmasına katkı sunmakla kalmamakta; aynı zamanda tesislerin bakım-onarım süreçlerinin düzenli yürütülmesini, hijyen ve sanitasyon standartlarının yükseltilmesini, acil durumlara hazırlık düzeyinin artırılmasını ve personelin bilinçli şekilde görev yapmasını da desteklemektedir. Bu durum, spor tesislerinde kullanıcı memnuniyetinin artmasına ve kurumsal güvenin güçlenmesine zemin hazırlamaktadır.

Önleyici yönetim yaklaşımlarının sistematik ve bütüncül biçimde uygulanması, spor tesislerinin sürdürülebilirliğini de doğrudan etkilemektedir. Sağlık risklerini göz ardı eden ya da yalnızca sorun ortaya çıktıktan sonra müdahale eden yönetim anlayışları, uzun vadede hem insan sağlığı hem de kurumsal kaynaklar açısından ciddi kayıplara yol açabilmektedir. Buna karşılık, bilimsel temellere dayalı risk değerlendirme süreçlerini benimseyen ve önleyici uygulamaları kurumsal kültürün bir parçası haline getiren spor yöneticileri, tesislerin uzun ömürlü, güvenli ve işlevsel yapılar olarak varlığını sürdürmesine katkı sağlamaktadır.

Bu çerçevede spor yöneticilerinin sağlık temelli risk yönetimi konusunda sürekli ve nitelikli eğitimlerle desteklenmesi büyük önem taşımaktadır. Hizmet içi eğitim programları, mesleki gelişim seminerleri ve güncel bilimsel bilgilerin yöneticilere aktarılması, risk algısının güçlenmesine ve önleyici yönetim uygulamalarının etkinliğinin artmasına olanak tanıyacaktır. Ayrıca ulusal ve uluslararası standartlara dayalı yönetim modellerinin spor tesislerinde

yaygınlaştırılması, spor ortamlarında güvenlik kültürünün kurumsallaşmasına katkı sunacaktır.

Sonuç olarak spor tesislerinde sağlık risklerinin etkin biçimde yönetilmesi, yalnızca yönetsel bir sorumluluk değil; aynı zamanda toplumsal sağlığın korunmasına yönelik stratejik bir gereklilik olarak değerlendirilmelidir. Spor yöneticilerinin risk algısı ile önleyici yönetim uygulamaları arasındaki güçlü ilişki, güvenli, sağlıklı ve sürdürülebilir spor ortamlarının oluşturulmasında kilit bir rol oynamakta; bu alanın bilimsel temelli politikalar ve uygulamalarla desteklenmesi gerekliliğini açıkça ortaya koymaktadır.

Kaynaklar

- Akandere, M., Baştuğ, G., & Güler, E. D. (2009). Orta öğretim kurumlarında spora katılımın çocuğın ahlaki gelişimine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 59-68.
- Akarsu, M., Güllü, M., & Doğar, Y. (2024). Fiziksel Okuryazarlık Değerlendirme Envanterinin Geliştirilmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 45-58.
- Başhan, I., & Toros, T. (2018). The examination of motivational climate and goal orientation in basketball players-who did and did not experience a sports injury. *J Hum Sci*, 15(4), 1854-1862.
- Başhan, I., Toros, T., Ozturk, G. Y., Uysal, Y., Ozyol, F. C., & Guzel, S. (2022). Adaptation of the Performance Enhancement Attitudes Scale to Individuals Doing Exercise Regularly in Turkey: A Cross-Sectional Study. *Progress In Nutrition*, 24.
- Bastug, G., Pala, A., Kumartasli, M., Günel, İ., & Duyan, M. (2016). Investigation of the relationship between organizational trust and organizational commitment. *Universal Journal of Educational Research*, 4(6), 1418-1425.
- Bingöl, Ş., Bingöl, H., Karataş, Ö., & Karataş, E. Ö. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Medyayı Eğitsel Amaçlı Kullanımlarının İncelenmesi (Analysis On The Educational Use Of Social Networks By Students Studying In School Of Physical Education And. *www.guvenplus.com.tr*, 1.
- Bingöl, S. (2020). Attitudes of the Academics in Sports Sciences towards Distance Education. *African Educational Research Journal*, 8(4), 799-805.
- Bozkır, A., & Demir, M. B. (2022). The Relationship between the Athlete identities of footballers and their level of commitment to sports. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 193-206.
- Demir, M. B., Gur, E., & Ozday, N. (2016). Comparing concentrated attention abilities with reaction time of football referees who are on different classifications. *Advances in Environmental Biology*, 10(6), 111-120.
- Fuller, C. W., & Drawer, S. (2004). The application of risk management in sport. *Sports Medicine*, 34(6), 349-356. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434060-00002>
- Gür, E., Kutlu, M., & Karadağ, A. (2007). Genç Futbolcuların Tercih Edilen Ve Edilmeyen Bacaklarının Teknik Beceri Düzeylerinin Mevkiler Açısından Karşılaştırılması. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 9-13.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2006).

- Healthy nature healthy people: 'Contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45–54.
- Gür, E., Çoban, F., & Gür, Y. (2018). The comparison of attention levels of university students in different sport branches. *European Journal of Education Studies*.
- Hoye, R., Smith, A., Nicholson, M., & Stewart, B. (2015). *Sport management: Principles and applications* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315880263>
- Fuller, C. W., Junge, A., & Dvorak, J. (2012). Risk management: FIFA's approach for protecting the health of football players. *British Journal of Sports Medicine*, 46(1), 11–17. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090634>
- Parent, M. M., & Smith-Swan, S. (2013). *Managing major sports events: Theory and practice*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203135720>
- Rimmer, J. H., & Marques, A. C. (2012). Physical activity for people with disabilities. *The Lancet*, 380(9838), 193–195. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61028-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61028-9)
- Sağın, A. E., Yücekaya, M. A., & Güllü, M. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Uzaktan Eğitim Yeterlikleri Ölçeği: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 200-211.
- Sağın, A. E., & Güllü, M. (2020). Suriyeli öğrencilerin okula uyum süreci; sportif etkinliklerin rolü. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 86-99.
- Sezer, Y. S., Çelikel, B. E., Gür, E., & Savucu, Y. (2017). Okçuların el kavrama kuvvetine birim antrenmanın etkisi effect of unit exercise on hand grip strength of the archers. *International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences*, 24, 14-26.
- Toohy, K., & Taylor, T. (2008). Mega events, fear, and risk: Terrorism at the Olympic Games. *Journal of Sport Management*, 22(4), 451–469. <https://doi.org/10.1123/jsm.22.4.451>
- Tanış M. Acet M., Gürsoy Y. C. 2024 Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Ve Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, *Spor Bilimlerinde Güncel Araştırmalar Ve Tartışmalar, Duvar Yayınları*, 11, 58.
- Toros, T., Kesilmiş, İ., & Başhan, İ. (2018). Relationship between self-efficacy and life satisfaction according to exercise participation in obese female university students. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1847-1853.
- Vurgun, H., Vurgun, N., Işık, T., Engür, M., Aldırmaz, C., & Kara, M. (2020). Türkiye A Milli Kadın Hentbolcuların Omuz ve Bacak Kas Kuvvet Değerlerinin Sürat, Kuvvet ve Dayanıklılık Performansı ile İlişkisi:

Türkiye Örneği. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 198-206.

- Vurgun, N., Özçelik, İ. Y., & Aldırmaz, C. (2023). Hentbol Antrenörlerinin Öz Yeterlik Düzeyleri ile Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Üzerine Bir İnceleme. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 683-701.
- Vurgun, N., Vurgun, H., Aldırmaz, C., & Mutlutürk, N. (2020). Masa Tenisi Antrenmanlarının Çocukların Öz-Yeterlik Algıları ve Problem Çözme Becerilerine Etkileri. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 427-433.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Yapıcı, G., Acet M., Ekizoğlu, Ö., & Gürsoy, Y. C. (2024). Vücut Geliştirme Sporu İle İlgilenen Sporcuların Farklı Değişkenler Açısından Sporda Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimlerinde Güncel Araştırmalar Ve Tartışmalar* 11, 58.

Spora Katılımda Ailelerin Rolü

Emre YAMANER¹

Giriş

Spor, bireyin fiziksel kapasitesini geliştirmekle kalmayıp, psikolojik dayanıklılığını, sosyal ilişkilerini ve yaşam kalitesini artıran çok boyutlu bir etkinliktir. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization [WHO], 2023) fiziksel aktiviteyi sağlıklı yaşamın temel unsurlarından biri olarak tanımlarken, düzenli sporun bireylerde obezite, kalp-damar hastalıkları ve ruhsal bozukluklar gibi riskleri azalttığını vurgulamaktadır. Ancak bireyin spora yönelimi yalnızca fizyolojik veya bireysel bir tercih değil; içinde yaşadığı aile yapısı, toplumsal normlar, ekonomik olanaklar ve kültürel değerlerle şekillenen bir süreçtir.

Aile, bireyin sosyalizasyon sürecinde en temel rolü üstlenen kurumdur. Çocuklar, sporla ilk kez aile aracılığıyla tanışır; ebeveynlerin spora yönelik tutumları, davranışları ve yaşam biçimleri çocuğun algı dünyasında belirleyicidir. Bandura'nın (1986) sosyolojik öğrenme kuramına göre, çocuklar ailelerinin tutum ve davranışlarını gözlemleyerek öğrenir ve onları taklit eder. Bu bağlamda, spor yapan veya fiziksel olarak aktif ebeveynlerin çocukları, pasif ebeveynlere kıyasla spora daha yüksek oranda katılım göstermektedir (Fredricks & Eccles, 2004; Holt ve ark, 2008, Kaygusuz ve ark 2013, Yılmaz ve ark 2024,Eroğlu ve ark 2025).

Spora katılım yalnızca bireysel motivasyon veya ebeveyn ilgisiyle açıklanamaz; ailenin sosyoekonomik düzeyi, eğitim seviyesi ve kültürel altyapısı da önemli belirleyicilerdir(Aydemir ve ark 2024,Deliceoğlu ve ark. 2004, Barış ve ark 2022,Bingöl ve ark 2012). Yüksek gelir düzeyine sahip aileler, çocuklarına farklı spor dallarına erişim imkânı sunabilirken, düşük gelirli ailelerde bu olanaklar sınırlı kalabilir. Ancak ebeveynin olumlu tutumu ve çocukla etkileşim düzeyi, spora katılımı güçlendiren en önemli faktörlerdendir (Côté, 1999; Brustad, 1993; Yerlisu Lapa & Yağar, 2018, Kocakulak ve ark 2023, Akdeniz ve ark 2025,Yılmaz 2021).

¹ Hitit Üniversitesi, Sungurlu Meslekyüksekokulu

1. Spora Katılım Kavramı

Spora katılım, bireyin fiziksel aktiviteyi düzenli olarak yaşamına dahil etme süreci olarak tanımlanır (Eime ve ark., 2013). Katılımın türleri rekreatif, amatör ve profesyonel düzeyde sınıflandırılabilir. Katılımı etkileyen faktörler arasında motivasyon, fırsat, destek, kültür ve çevresel koşullar yer alır. Aile bu unsurlar arasında en erken ve en kalıcı etkiyi yaratan faktördür (Kay, 2000; Weiss & Ferrer-Caja, 2002; Yalçın ve ark., 2017, Akandere ve ark 2009).

Deci ve Ryan'ın (2000) öne sürdüğü öz belirleme kuramı, bireyin spora katılımını içsel ve dışsal motivasyon boyutlarıyla açıklar. İçsel motivasyon, bireyin sporu keyif aldığı için yapmasını; dışsal motivasyon ise ödül, takdir veya sosyal kabul gibi dış faktörleri içerir. Ailenin desteği, bu motivasyon biçimlerinin oluşumunda kritik rol oynar (Hagger & Chatzisarantis, 2007, Bingöl 2020, Baştuğ ve ark 2016).

2. Ailenin Model Olma Rolü

Aile, çocuk için ilk sosyal öğrenme ortamıdır. Sosyal öğrenme teorisine göre (Bandura, 1986), çocuklar aile büyüklerinin davranışlarını gözlemleyerek öğrenir ve model alır. Ebeveynlerin aktif yaşam biçimi, çocukların fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını olumlu yönde etkiler (Moore ve ark, 1991; Trost & Loprinzi, 2011). Araştırmalar, ebeveynleri aktif olan çocukların spor katılım oranlarının büyük ölçüde yüksek olduğunu göstermektedir (Edwardson & Gorely, 2010).

Aile içinde sporun bir yaşam biçimi olarak sergilenmesi, çocuklarda düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının temelini oluşturur. Örneğin, ailece yapılan yürüyüşler veya sportif etkinlikler çocuklarda kalıcı bir spor farkındalığı yaratmaktadır (Allender ve ark., 2006).

Çocukların spora katılımını etkileyen temel faktörlerden biri de gelişimsel olgunluk farklarıdır. Turgut ve Yapıcı'nın (2023) çalışması, genç sporcularda biyolojik olgunluk düzeyinin fiziksel performans üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, ailelerin çocuklarını spora yönlendirirken gelişimsel farklılıkları göz önünde bulundurmasının ve spor beklentilerini buna uygun şekilde düzenlemesinin ne kadar kritik olduğunu göstermektedir.

3. Ailenin Destekleyici Rolü

Ebeveyn desteği, çocuğun spora katılımında hem başlangıç hem de sürdürülebilirlik açısından belirleyicidir. Fredricks ve Eccles (2004), ebeveynlerin sağladığı duygusal ve maddi desteğin çocukların spor motivasyonunu artırdığını belirtmiştir. Bu destek, yalnızca başarıyı değil, aynı zamanda özgüveni ve öz yeterlik duygusunu da geliştirir (Holt ve ark., 2008; Knight ve ark., 2016).

Ailenin çocuğun antrenmanlarına katılımı, yarışmalarda yanında olması ve spor başarısını paylaşması, çocuğun sporla olan bağına güçlendirir. Aksi durumda, aşırı beklenti veya eleştirici tutumlar spordan uzaklaşmaya neden olabilir (Fraser-Thomas ve ark, 2005; Keegan ve ark., 2010).

4. Sosyoekonomik Düzey ve Spora Katılım

Sosyoekonomik düzey, spora katılımı etkileyen önemli bir faktördür. Gelir, eğitim ve sosyal statü düzeyi, spora erişim olanaklarını belirler (Birchwood et al., 2008). Üst gelir gruplarında spor çeşitliliği ve devamlılık daha yüksektir (Stempel, 2005; Bauman et al., 2012). Ancak düşük gelirli ailelerde bile ebeveyn ilgisi ve yerel destek mekanizmaları sayesinde çocukların spora katılımı sağlanabilmektedir (Seabra ve ark., 2008).

5. Cinsiyet ve Aile Tutumları

Ailelerin sporla ilgili cinsiyetçi tutumları, kız çocuklarının spora katılımını sınırlayabilir. Erkek çocuklara yönelik rekabet ve güç odaklı yönlendirmeler, kız çocuklarda uygunluk veya görünüş vurgusuyla yer değiştirir (Eccles & Harold, 1991; Coakley, 2006; Messner, 2009). Son yıllarda toplumsal cinsiyet eşitliği farkındalığının artması, bu tutumların dönüşümüne katkı sağlamaktadır.

6. Kültürel ve Toplumsal Etkiler

Kültürel normlar, dini değerler ve sosyal roller, spora katılım biçimlerini şekillendirir (Jarvie, 2006; Collins & Kay, 2014). Türkiye gibi kolektivist kültürlerde, aile onayı spora katılım için belirleyici olabilir. Kültürel olarak sporun desteklendiği toplumlarda fiziksel aktivite oranları daha yüksektir (Bauman et al., 2012; WHO, 2023).

7. Ailenin Spora Katılım Üzerindeki Psikolojik Etkileri

Ebeveyn tutumları, çocuğun öz yeterlik, özerklik ve aidiyet duygularını etkileyerek spora yönelik motivasyonunu biçimlendirir. Deci ve Ryan'ın (2000) öz belirleme kuramına göre, destekleyici ebeveyn davranışları içsel motivasyonu güçlendirirken, aşırı kontrolcü davranışlar performans kaygısını artırır. Araştırmalar, destekleyici aile ortamlarının çocuklarda spor motivasyonunu ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini göstermektedir (Hagger & Chatzisarantis, 2007; Holt ve ark., 2008; Knight ve ark., 2016).

8. Sonuç ve Öneriler

Aile, çocuğun spora katılımını şekillendiren en önemli sosyal çevre olarak, çocukların erken yaşlardan itibaren geliştirdiği fiziksel aktivite alışkanlıklarının temelini oluşturmaktadır. Ebeveynlerin spora karşı sergilediği olumlu tutum, destekleyici yaklaşım ve aktif yaşam biçimi, çocukların spora yönelik algılarını güçlendirerek onların daha istekli ve sürdürülebilir şekilde sporla ilgilenmesini sağlar. Aile içinde sporun değer verilen bir davranış olarak görülmesi, çocukların hem fizyolojik hem de zihinsel davranış gelişimine ciddi katkılar sunar. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarına model olmaları ve sporun yaşamın doğal bir parçası olarak aktarılması oldukça önemlidir (Kay, 2000; Turgut ve ark., 2017).

Aile desteğinin güçlenmesi, yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplum genelinde aktif yaşam kültürünün yaygınlaşmasını da kolaylaştırır. Spor alanlarına erişimin artırılması, ailelerin çocuklarıyla birlikte katılabileceği etkinliklerin düzenlenmesi ve her gelir düzeyine uygun spor imkânlarının geliştirilmesi, çocukların spora katılımını destekleyen temel unsurlardır. Bu noktada, özellikle yerel yönetimlerin ve okulların aileleri sürece dâhil eden politikalar uygulaması, çocukların sporla daha erken ve daha sürekli şekilde tanışmalarını sağlar (Holt ve ark., 2008).

Toplum sağlığını önceleyen spor politikalarının aile odaklı tasarlanması, uzun vadede fiziksel aktivite alışkanlıklarının yaygınlaşmasına ve hareketsiz yaşamın azaltılmasına katkı sunar. Belediye, okul ve kamu kurumlarının iş birliği içinde aileleri destekleyen projeler geliştirmesi, spor kültürünün daha geniş kitleler tarafından benimsenmesini sağlar. Bu bütüncül yaklaşım, toplumda sağlıklı yaşam farkındalığının artmasına önemli ölçüde destek verir (WHO, 2023; Turgut ve ark., 2014).

Kaynaklar

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826–835.
- Akdeniz, H., Sekban, G., & KÖRMÜKÇÜ, F. Y. (2025). An Examination of the Relationship Between Combat Athletes' Leisure Involvement and Recreational Flow Experiences. *Vascular and Endovascular Review*, 8(17s), 87-96.
- Akandere, M., Baştuğ, G., & Güler, E. D. (2009). Orta öğretim kurumlarında spora katılımın çocuğun ahlaki gelişimine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 59-68.
- Aydemir, B., Yilmaz, D. S., Marangoz, İ., Kırkbir, F., Mülazımoğlu, O., & Özkara, A. B. (2024). Examining the Relationship of Static and Dynamic Core Training with Strength, Speed, Jump and Taekwondo Kicking Performance in 12–14-Year-Old Taekwondo Players.
- Bariş, A., & Bingöl, Ş. (2022). Türkiye'deki Milli Taekwondocuların Duygu Durumları Ve Kaygı Düzeylerinin Araştırılması. *Hakkari Review*, 6(2), 59-76.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.
- Baştuğ, G., Duman, S., Akçakoyun, F., & Karadeniz, F. (2016). Football referees; stress, self-confidence, decision making. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5399-5406.
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş., & Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 121-125.
- Bingöl, S. (2020). Attitudes of the Academics in Sports Sciences towards Distance Education. *African Educational Research Journal*, 8(4), 799-805.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271.
- Birchwood, D., Roberts, K., & Pollock, G. (2008). Explaining differences in sport participation rates among young people: Evidence from the United Kingdom. *European Physical Education Review*, 14(3), 283–299.
- Brustad, R. J. (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 5, 210–223.

- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395–417.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deliceoğlu, G., Söğüt, M., & Sökmen, A. T. (2004). Investigation the Interaction of the Effects of Physical Skills, Technical Abilities and Somatotype Parameters of Junior Soccer Team Player.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. *Applied Developmental Science*, 8(3), 117–130.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. *Human Kinetics*.
- Eroğlu, O., Sökmen, A. T., Saygun, M., Yapıcı, H., Ayan, S., Kabakcı, A. C., ... & Uğurlu, D. (2025). Assessment of knowledge and attitudes of physical education students about basic life support. *Intercontinental Journal of Emergency Medicine*, 3(1), 1-7.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L., & Wall, M. P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 663–685.
- Kay, T. (2000). Sporting excellence: A family affair? *European Physical Education Review*, 6(2), 151–169.
- Knight, C. J., Neely, K. C., & Holt, N. L. (2016). Parental behaviors in team sports: How do female athletes want parents to behave?. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 76–92.
- World Health Organization (2023). Global action plan on physical activity 2023–2030. Geneva: WHO.
- Kaygusuz, Ş., Körmükçü, Y., & Adalı, H. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyum durumları ile sporda görev ve ego yönelimi durumlarının bazı değişkenler tarafından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4, 852-863.
- Kocakulak, N. A., Karakuş, M., Akkurt, S., Özdemir, N., & Koca, F. (2023). The Effect of Dark Chocolate on Oxidative Stress Parameters After High-Intensity Kickboxing Training. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 473-485.
- Yerlisu Lapa, T., & Yağar, G. (2018). Ailelerin çocuklarının spora katılımına etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 162–176.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of

- participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(135), 1–14.
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 115–155). Human Kinetics.
- Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., & Ellison, R. C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of Pediatrics*, 118(2), 215–219.
- Trost, S. G., & Loprinzi, P. D. (2011). Parental influences on physical activity behavior in children and adolescents: A brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(2), 171–181.
- Edwardson, C. L., & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 522–535.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavalley, D. (2010). A qualitative synthesis of research into social influences on the motivation of young athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 129–161.
- Stempel, C. (2005). Adult participation sports as cultural capital: A test of Bourdieu's theory of the field of sports. *International Review for the Sociology of Sport*, 40(4), 411–432.
- Seabra, A. F., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Anjos, L. A., & Maia, J. A. (2008). Determinants of sport participation in Portuguese children and adolescents. *Annals of Human Biology*, 35(4), 407–414.
- Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3(1), 7–35.
- Coakley, J. (2006). The good father: Parental expectations and youth sports. *Leisure Studies*, 25(2), 153–163.
- Messner, M. A. (2009). *It's all for the kids: Gender, families, and youth sports*. University of California Press.
- Jarvie, G. (2006). *Sport, culture and society: An introduction*. Routledge.
- Collins, M., & Kay, T. (2014). *Sport and social exclusion* (2nd ed.). Routledge.

- Turgut, A., & Yapıcı, H. (2023). Investigating the effects of biological maturity and relative age on physical fitness and sport-specific skills of young futsal players. *Journal of ROL Sport Sciences, Special Issue(1)*, 396-413. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8415208>
- Turgut, M., Argun, B., Sarıkaya, M., Çınar, V. (2015). 17-18 Yaşlarındaki Yüzme Sporunu Yapan Sporcuların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 242-254.
- Turgut, M., Aydın, R., & Erkiş, A. O. (2017). Bartın üniversitesi badminton takımında yer alan kadın sporculara uygulanan 8 haftalık klasik badminton antrenmanlarının bazı fiziksel performans parametreleri üzerine etkileri. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3(1), 354-364.
- Yalçın, İ., Turgut, M., Gacar, A., Çalık, F. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Kadın Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Bazı Değişkenlere Göre Araştırılması. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 6(1), 420-427.
- Yılmaz, D. S. (2021). The effect of different flexibility studies on performance of taekwondo. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 23(3), 339-344.
- 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.

Dijitalleşme Trendleri, Rekreasyonun Geleceği ve Yönetişim

Selin CENGİZ¹, Erhan Nuh ÖZTÜRK²

Özet

Dijitalleşme trendleri kamusal hizmet üretimi ile birlikte rekreasyon alanını da dönüştürürken bireyin kamusal alan ile kurduğu ilişki, vatandaşlık pratikleri ve yönetim anlayışları da yeniden şekillenmektedir. Rekreasyon hizmetlerinde yaşanmakta olan dijital dönüşüm sadece hizmetlerin çevrimiçi nitelikteki ortamlara taşınması ile sınırlı kalmamakta çevrimiçi topluluklar, e-spor, metaverse temelli deneyimler ve sanal etkinlikler vb. dijital boş zaman pratikleri aracılığıyla aidiyet, haklar, kamusalılık ve katılım bağlamında yeni tartışma alanları üretmektedir. Akıllı şehir yaklaşımı ile dijital yönetim perspektifi veri temelindeki karar alma süreçlerinin rekreatif politikalara nasıl entegre edildiğini görünür kılmaktayken dijital rekreasyon trendinin erişim, mahremiyet ve toplumsal eşitsizlik hususlarında oluşturduğu gerilimler ise söz konusu dönüşümün kaçınılmaz bir boyutu olarak ön plana çıkmaktadır. Dijital kamusalılıkta dönüşüm, mahremiyet kavramının aşınması ve verilerin ekonomik bir değere dönüşmesi vb. olgular rekreasyon alanında etik tartışmaları ve politik tartışmaları da derinleştirmektedir. Karşılaştırmalı örneksel inceleme ve politika analizleri yaklaşımları ile oluşturulan çalışma belediyeler kapsamındaki akıllı şehir stratejileri, dijital rekreatif platformları ve e-devlet uygulamalarını tematik bir çerçevede analiz etmektedir. Sonuç itibarıyla rekreasyon alanının geleceği teknolojik kapasitesinin de ötesinde dijital haklar kavramını ve kamusal değer üretimini merkeze alan, katılımı güçlendiren, kapsayıcılığı gözetken ve insan odaklı dijital yönetim anlayışı ile anlam kazanmaktadır.

¹ Öğr. Gör., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Ermenek Uysal ve Hasan Kalan Sağlık Hizmetleri MYO, Mülkiyet Koruma ve Güvenlik Bölümü
selincengiz@kmu.edu.tr

ORCID No: 0000-0002-1695-4330

² Öğr. Gör., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Ermenek MYO, Yönetim ve Organizasyon Bölümü
enuhozturk@kmu.edu.tr

ORCID No: 0000-0001-5070-8195

Giriş

Dijital dönüşüm trendi kamusal hizmetlerin sunum biçimlerini ve tasarım biçimlerini köklü bir biçimde dönüştürürken kamusal hayatın günlük yaşam pratiklerini de yeniden tanımlamakta olan çok boyutlu bir değişim alanı üretmektedir. Kamu yönetimi literatüründe ise dijitalleşme kavramı çoğunlukla hizmetlerin erişilebilirlik, etkinlik ve verimlilik boyutları ile ilişkilendirilmekteyse de güncel eğilimler dijitalleşme kavramının aynı zamanda kamusal alanın deneyimlenmesini, katılım kanallarını ve vatandaşlık pratiklerini dönüştürmekte olan normatif bir süreç olduğunu işaret etmektedir. Söz konusu dönüşüm rekreasyon alanında daha da görünür hale gelmektedir. Rekreatif hizmetlerin planlanması, rekreatif hizmetlerin yönetimi ve vatandaşla etkileşim biçimleri gün geçtikçe akıllı şehir altyapılarına, dijital platformlara ve veri odaklı karar mekanizmalarına eklenmektedir. Böylelikle rekreasyon alanı salt boş zamanın değerlendirilmesi hususu olmaktan çıkarak dijital haklar, etik ilkeler, kamusal değer ve yönetim tasarımı ile kesişen bir siyasal alana dönüşmektedir (Bryson vd., 2014, Akandere ve ark 2009). Bu minvalde dijitalleşme trendi rekreasyon alanında sadece teknik bağlamda bir modernizasyon sürecini değil kamusal sorumluluk prensipleri, kapsayıcılık ve katılım çerçevesinde yeniden düşünülmesi gereken normatif nitelikte ve yönetim odaklı bir dönüşüm sürecini işaret etmektedir. Güzel'e göre de rekreatif faaliyetlerin planlanması ve bu faaliyetlerin yönetimi kamusal sorumluluk ve koordinasyon ilkesi doğrultusunda ele alınması gereken bütüncül bir süreçtir (Güzel, 2025d). Buna paralel bir biçimde kamusal rekreatif alanların toplumsal bütünleşme açısından taşıdığı rol de dijitalleşme trendleri tartışmalarında göz ardı edilmemelidir (Güzel, 2025e). Bu çerçevede dijital dönüşüm trendi rekreasyon alanında salt yeni araçların kullanımını değil ve kamusal değer üretimi, kamusal sorumluluk ve katılım ilkeleri doğrultusunda yeniden kurgulanması gereken bütüncül bir yönetim anlayışını zorunlu kılmaktadır.

Bu çalışmanın amacı dijital dönüşüm kavramı ile kamu yönetimi alanı, rekreasyon yönetimi alanı ve vatandaşlık kavramı arasındaki ilişkilerin nasıl yeniden biçimlendiğini analiz etmektir. Rekreasyon hizmetlerinin dijital hale gelmesi salt hizmet sunumu biçimlerinde yaşanmakta olan teknik bir değişikliği değil bireyin boş zaman deneyimlerinin dijital ortam içerisinde aldığı yeni biçimleri, söz konusu biçimlerin etik yansımalarını, politik yansımalarını ve yönetim modelleri kapsamında ortaya çıkan dönüşümleri de beraberinde getirmektedir. Bu çerçevedeki tartışma üç ana düzlem üzerinden kurgulanmaktadır. Başta akıllı şehir vb. uygulamalar kapsamında geliştirilen büyük veri, IoT (nesnelerin interneti) ve yapay zekâ temelindeki altyapıların rekreasyonel hizmetler ve rekreasyonel politikalarla nasıl entegre edildiği ve

etkinlik yönetimi, park, tesis vb. mekanların veri odaklı bir yaklaşım çerçevesinde nasıl yeniden yapılandırılmakta olduğu ele alınmaktadır. İkincil olarak, çevrimiçi topluluklar, e-spor, metaverse tabanlı deneyimler ve sanal etkinlikler vb. dijital boş zaman pratiklerinin kamusal alan kavramını ve vatandaşlık kavramını nasıl dönüştürdüğü analiz edilmektedir. Üçüncül olarak ise dijital rekreasyon alanının erişim, mahremiyet ve toplumsal eşitsizlik boyutları bağlamında ortaya çıkardığı problemler, dijitalleşme trendinin sunduğu kapsayıcılık ve katılım olanaklarıyla birlikte adalet, gözetim ve veri güvenliği riskleri bağlamında değerlendirilmektedir (Han, 2017; Zuboff, 2019). Bu doğrultuda dijital dönüşüm trendinin rekreatif alanda oluşturduğu etkilerin teknoloji odaklı bir ilerleyiş anlatısının da ötesinde dijital vatandaşlık, etik sorumluluk, kamu değeri üretimi ve yönetim tasarımı çerçevesinde bütüncül bir şekilde ele alınması gerekliliğini ortaya koymayı hedeflemektedir.

Çalışmanın tartışma eksenleri ise “akıllı şehir” vb. güncel uygulamaların rekreatif politikalarla birbirine nasıl entegre edildiği, “dijital boş zaman” anlayışının (e-spor, metaverse, sanal etkinlikler vb.) kamusal alanı ve vatandaşlık kavramını nasıl yeniden tanımladığı, dijital rekreasyon kavramının erişim, mahremiyet ve toplumsal eşitsizlik boyutlarında oluşturduğu problemler, dijitalleşme trendinin rekreatif hizmetlerin planlanmasını ve yönetimini nasıl dönüştürdüğü ile gelecekteki rekreatif politikalarda veri yönetimi kavramı, yapay zeka kavramı ve yönetim kavramının nasıl bir rol oynayabileceği düşüncelerinden oluşmaktadır.

Çalışma dijital yönetim perspektifini rekreasyon yönetimi literatürü ile kesiştiren bütüncül bir çerçeve üzerine inşa edilmiştir. Dijital yönetim bağlamında dijital vatandaşlık pratiklerinin yaygınlaşması ve e-devlet uygulamalarının olgunlaşması hesap verebilirlik, katılım ve şeffaflık ilkelerinin yeni dijital araçlar üzerinden yeniden tartışılmasını beraberinde getirmektedir (Gil-Garcia, 2012). Bu çerçevede çalışma dijital yönetim ve kamu yönetimi perspektifini rekreasyon yönetimi yaklaşımı ile birlikte ele almaktayken felsefi bağlantılar ve sosyolojik bağlantılar aracılığıyla akıllı şehir ve rekreasyonel yönetim kavramlarını dijital boş zaman ve e-rekreasyon pratiklerini, metaverse tartışmalarını, dijital erişim, eşitsizlik ve etik odaklı sorunları ve nihayetinde katılım, veri ve yenilik ekseninde gelecekteki rekreatif politikaların gelişimini bütüncül bir biçimde analiz etmektedir.

Bu çalışmanın temel varsayımı ise dijitalleşme trendinin rekreasyon hizmetlerinde teknik bir modernizasyon değil haklar, kamusal değer üretimi ve katılım alanlarından normatif bir yönetim problemidir. Bu sebeple teknolojiden katılıma, katılımdan yönetime, yönetimden kamusal değere uzanan zincir kurulmadan dijital rekreasyon alanının geleceğine dair değerlendirmeler eksik

kalmaktadır. Bilhassa dijital kamusallığın şeffaflık kültürü ile dönüşümü ve mahremiyetin aşınması (Han, 2017) ile rekreasyon alanındaki dijital platformların veri ekonomisine eklenmesi ile gözetim ilişkileri (Zuboff, 2019) rekreasyon politikaların etik tasarımını zorunlu hale getirmektedir. UNESCO’nun kültürel/yaratıcı endüstrilere ve yapay zekâya dair tartışmaları ise rekreatif alanlardaki yeniliklerin yalnızca verimlilik değil kapsayıcılık ve kültürel çoğulluk gibi kamusal değer boyutları ile birlikte düşünülmesini destekler niteliktedir (UNESCO, 2024).

Dijitalleşme trendlerinin rekreasyonel pratikleri ölçülebilir hale getirmesi, saha araştırmalarında da boş zaman katılımı ve stres vb. değişkenlerin ölçekler aracılığı ile izlenebilmesini mümkün hale getirmektedir (Geyik vd., 2025). Bu minvalde yöntemsel açıdan değerlendirildiğinde bu çalışma karşılaştırmalı örneklerin incelenmesi ve politika analizi yaklaşımına dayanmaktadır. Veri kaynakları ise belediyelerin akıllı şehirlere dair stratejik belgeleri, dijital rekreasyon platformları ve e-devlet uygulamalarına ilişkin dokümanlardan oluşmaktayken yapılan analiz tematik analiz tekniği kapsamında dijital yönetim, erişim, etik, katılım ve veri yönetimi temaları çerçevesinde yürütülmektedir.

Bu kavramsal ve kuramsal çerçeve doğrultusunda ilk bölümde dijital dönüşüm trendinin rekreatif alandaki somut yansımaları; akıllı şehir vb. uygulamalar, dijital boş zaman pratikleri, eşitsizlik ve etik tartışmaları ile geleceğe dönük rekreasyon politikaları arayışı ekseninde ele alınacaktır.

1. “Akıllı Şehir” ve “Rekreasyonel Yönetişim” Kavramları

Akıllı şehir yaklaşımları şehir hizmetlerinin dijital altyapılar ve veri temelindeki karar süreçleri aracılığı ile daha etkin, katılımcı ve sürdürülebilir bir şekilde sunulmasını amaçlayan bütüncül bir yönetim anlayışını ifade etmektedir. Çevre, enerji ve ulaşım vb. alanların yanı sıra rekreasyonel hizmetler de söz konusu dönüşümden doğrudan etkilenmektedir. Rekreasyonel faaliyetler salt boş zamanın değerlendirilmesine yönelik etkinlikler olarak değil bireylerin sosyal bağlarını güçlendiren, kamusal yaşama katılımını destekleyen ve yaşam kalitesini artıran önemli bir politika alanı olarak görülmektedir. Bu yönü ile rekreasyon modern toplumlarda kamusal hizmet anlayışının ayrılmaz bir bileşeni hâline gelmiştir (Arı vd., 2025). Rekreasyonun hizmet tasarımıyla bütünleşmesi, hizmet kalitesi algısı ve memnuniyet çıktıları üzerinden de izlenebilen bir etki alanı üretmektedir (Er vd., 2022). Kamusal etkinlik mekânları, parklar ve spor alanları gün geçtikçe dijital destekli yönetim modelleri ile bütünleşmektedir. Bu husus rekreasyonel yönetimi sadece hizmetlerin etkin bir biçimde sunumuna odaklanan teknik bir mesele olmaktan çıkararak kamusal değer üretimi, katılım

ve şeffaflık gibi ilkelerin ön plana çıktığı çok aktörlü bir yönetim alanına dönüştürmektedir (Bryson vd., 2014). Bu çerçevede akıllı şehir yaklaşımları rekreatif alanlarda teknolojik kapasitenin de ötesine geçerek demokratik yönetimi ve kamusal sorumluluğu önceleyen ve katılımı güçlendiren normatif bir politika zemini sunmaktadır.

Akıllı şehir altyapıları kapsamında geliştirilmekte olan büyük veri, nesnelerin interneti (IoT) ve yapay zekâ temelli uygulamalar ise rekreasyonel hizmetlerin planlanmasında ve yönetiminde önemli dönüşümler yaratmaktadır. Park yönetimi ve tesis yönetiminde kullanılan sensörler sayesinde alanların kullanım esnasındaki yoğunluğu, bakım ihtiyaçları ve çevresel koşullar anlık bir biçimde izlenebilmekte ve söz konusu veriler doğrultusunda daha esnek bir şekilde ve ihtiyaç odaklı yönetim kararları alınabilmektedir. Açık hava mekânlarında, spor alanlarında ve yürüyüş parkurlarında kullanıcı hareketliliğine ilişkin veriler ise kapasite planlaması ve mekânsal düzenlemelerin yeniden düşünülmesine imkan sağlamaktadır. Yapay zekâ destekli analiz araçları ise bu veri setlerini anlamlandırarak kaynak dağılımı ve talep tahminleri vb. alanlarda karar vericilere destek sağlamak ve böylelikle rekreatif hizmetlerin hem hesap verebilirlik niteliği hem de verimlilik niteliği güçlenmektedir (Gil-Garcia, 2012). Bu minvalde veri temelli ve yapay zekâ temelli uygulamalar rekreatif hizmetleri salt daha verimli hale getirmekle kalmamakta karar alma süreçlerini de şeffaf hale getirerek yönetim kapasitesini de güçlendirmektedir.

Dijital haritalama yöntemleri ve kullanıcı verisine dayalı etkinlik planlamaları ise akıllı şehir ve rekreasyon alanı ilişkisinin diğer belirleyici boyutunu oluşturmaktadır. Coğrafi bilgi sistemleri ve dijital haritalar aracılığı ile rekreatif alanların erişilebilirliği ve mekânsal dağılımı görünür hale gelmekte bu durum ise şehir ölçeğinde daha dengeli ve kapsayıcı rekreatif politikaların geliştirilmesine katkı sunmaktadır. Çevrimiçi platformlar ve mobil uygulamalar üzerinden toplanan kullanıcılara ait geri bildirimler ise vatandaşların rekreatif tercihlerinin doğrudan politika süreçlerine yansımaları mümkün kılmaktadır.

Akıllı şehir yaklaşımlarının rekreatif politikalara yansımaları şehirlerin öncelikleri ve yönetsel yapıları doğrultusunda farklı biçimler almaktadır. İstanbul³ örneğinde dijitalleşme, büyük ve karmaşık bir şehir yapısı içerisinde rekreatif hizmetlere erişimi kolaylaştırmayı ve belediye–vatandaş etkileşimini güçlendirmeyi hedefleyen bir araç olarak öne çıkmaktadır. Kopenhag'da ise akıllı şehir uygulamaları, sürdürülebilirlik ve yaşam kalitesi hedefleri ile bütünleşerek rekreatif alanların dengeli ve uzun vadeli korunması ve kullanımı ekseninde

³ <https://www.akillisehir.istanbul/en/>

şekillenmektedir (Cömertler&Cömertler, 2021). Singapur⁴ örneğinde dijital altyapılar merkezi planlama geleneği ile uyumlu bir biçimde rekreasyon alanlarının etkin yönetimi ve kullanıcı deneyiminin optimize edilmesi amacıyla kullanılmaktadır.

Rekreasyonel yönetim sadece teknolojik kapasite alanına indirgenebilecek bir alan değildir. Dijital araçlar erişimi ve katılımı artırma potansiyeli taşısa da kullanıcı izleme süreçleri ve veri toplama aşamaları etik tartışmaları ve siyasal tartışmaları beraberinde getirmektedir. Rekreatif alanlarda kullanılan dijital sistemler bireylerin kamusal alanlardaki davranışlarına ilişkin kapsamlı veri üretmekte ve bu durum gözetim, mahremiyetin korunması ve veri güvenliği risklerini de gündeme taşımaktadır. Katılım hedefleri ve şeffaflık ilkesi doğrultusunda geliştirilen uygulamaların bireylerin dijital ortamlarda sürekli izlenmesi hissini pekiştirmesi kamusal güven ilişkisini zedeleyebilecek bir unsur olarak değerlendirilmelidir (Han, 2017; Zuboff, 2019). Bu sebeple rekreatif yönetim dijital araçların sunduğu olanakları katılım ve şeffaflık hedefleriyle uyumlu bir biçimde kullanırken kamusal güven ilişkisini, mahremiyeti ve veri güvenliğini koruyan etik bir çerçeve ile birlikte ele alınmalıdır.

Sonuç itibarıyla akıllı şehir yaklaşımları ile rekreatif yönetim kavramı dijitalleşme trendlerinin rekreasyon alanındaki etkilerini anlamak açısından birbirini tamamlayan iki temel çerçeve sunmaktadır. Büyük veri, IoT ve yapay zekâ temelindeki uygulamalar rekreatif hizmetlerin daha esnek ve uyarlanabilir biçimde sunulmasına olanak tanırken dijital haritalama ve kullanıcı verisine dayalı planlama araçları ise kapsayıcılık ve katılım potansiyelini güçlendirmektedir. Fakat bu potansiyelin kamusal değer üretimine dönüşebilmesi teknolojik yeniliklerin dijital haklar, etik ilkeler ve hesap verebilir yönetim mekanizmaları ile birlikte düşünülmesine bağlıdır. Bu sebeple rekreatif yönetim akıllı şehirler bağlamında salt akıllı değil aynı zamanda adil, insan merkezli ve kapsayıcı bir yaklaşım olarak ele alınmalıdır.

2. “Dijital Boş Zaman” Kavramı, “E-Rekreasyon” Kavramı ve “Metaverse”

Dijitalleşme trendleri boş zamanların nasıl deneyimlendiğine dair yerleşmiş nitelikteki kabulleri köklü bir biçimde dönüştürmektedir. Günümüzdeki boş zaman deneyimleri salt belirli zaman dilimlerinde ve fiziksel mekânlarda gerçekleşen bir faaliyet alanı olmaktan çıkmaktadır. Rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin sosyal katılımını, kendini ifade etme kapasitesini ve yaşam kalitesini artırdığı bilhassa dezavantajlı gruplar açısından rekreasyon alanının yalnızca boş

⁴ <https://www.sla.gov.sg/>

zaman değil, kamusal hayata katılımı destekleyen bir araç niteliği taşıdığı ampirik çalışmalarla ortaya konmaktadır (Güzel, 2025b). Söz konusu araçsal nitelik çevrimiçi platformlar, dijital ortamlar ve sanal etkileşimler aracılığı ile yeni biçimler kazanmaktadır. Dijital boş zaman kavramı, bireylerin dinlenme, eğlenme, kendini ifade etme ve sosyalleşme pratiklerini gün geçtikçe daha ziyade dijital araçlar üzerinden sürdürdüğü söz konusu dönüşümü ifade etmektedir. Bu husus rekreatif alanlarda sadece yeni etkinlik türlerinin ortaya çıkmasına değil boş zaman kavramının anlamı, kamusal niteliği ve toplumsal işlevine ilişkin daha derin bir yeniden düşünme sürecine de işaret etmektedir.

Dijital boş zaman pratikleri bireylere erişim kolaylığı ve mekânsal esneklik sunmaktayken psikolojik düzeyde ise hem güçlendirici etkiler hem de zorlayıcı etkiler üretmektedir. Dijital boş zamanın etkilerinin tek yönlü olmadığı ve kimi bağlamlarda rahatlatıcı bir telafi alanı üretmekteyken, kimi bağlamlarda ise performans/yoğunluk baskısı ile iç içe geçebildiği gözlemlenmektedir (Geyik vd., 2025). Çevrimiçi oyunlar, dijital topluluklar ve etkileşimli platformlar bireylerin ortak ilgi alanları etrafında aidiyet duygusu geliştirmelerine, bağ kurmalarına ve sosyal görünürlük kazanmalarına olanak sağlamaktadır. Rekreatif alanının bireylerin kendini ifade etme, özgüven gelişimi ve sosyal iletişim üzerindeki olumlu etkileri boş zaman pratiklerinin sadece bireysel tatmin değil aynı zamanda katılım ve sosyal bütünleşme boyutları taşıdığını göstermektedir (Güzel, 2025a). Öte yandan söz konusu pratiklerin süreklilik kazanması, boş zamanın dinlenme ve özgürleşme işlevinin gün geçtikçe görünürlük baskısına, performansa ve rekabete dönüşmesi riskini de beraberinde getirmektedir. Dikkat dağınıklığı, dijital yorgunluk ve sürekli bağlantı hâli vb. olgular bireyin kamusal alanla ve bizzat kendisi ile kurduğu ilişkiyi dönüştürmektedir. Bu minvalde dijital boş zaman kavramı bireysel tatmin ile psikososyal gerilimlerin iç içe geçmiş olduğu çelişkili bir alan olarak ortaya çıkmaktadır (Han, 2017). Bu çerçevede dijital boş zaman kavramı bireysel özgürleşme ve katılım olanakları sunarken aynı zamanda psikososyal baskılar ve yeni denetim biçimleri üreten çok katmanlı bir deneyim alanı olarak değerlendirilmelidir.

E-rekreatif kavramı dijital boş zaman kavramının daha kurumsal ve planlı bir boyut kazanmasını ifade etmektedir. Çevrimiçi kültürel etkinlikler, dijital atölyeler, e-spor faaliyetleri ve sanal fitness uygulamaları rekreatif alanının gittikçe daha ziyade dijital platformlar üzerinden organize edildiğini göstermektedir. Bu tür faaliyetler bilhassa genç kuşaklar açısından yeni katılım biçimleri oluşturmaktadır. Bedensel kapasiteye, fiziksel mekâna, ve hatta zamana bağlı sınırlılıkların aşılmasına katkı sunmaktadır. Rekreatif yönetimi alanı açısından bakıldığında ise e-rekreatif uygulamaları dijital etkileşimler ve

kullanıcı verileri aracılığı ile daha esnek, hedefli ve kişiselleştirilmiş hizmet sunumunu mümkün hale getirmektedir (Gül & Çelik, 2019). Fakat söz konusu gelişme rekreasyon alanının kamusal niteliğinin özel dijital platformlar ve ticari aktörler aracılığı ile yeniden tanımlanması riskini de beraberinde getirmektedir.

Dijital rekreasyon alanında artırılmış gerçeklik temelindeki uygulamalar fiziksel aktivite ile dijital etkileşimi bir araya getirerek bireylerin hem hareketlilik düzeylerini artırmakta hem de rekreatif deneyimi oyunlaştırılmış bir kamusal etkileşim alanına dönüştürmektedir (Şahin & Turker, 2024). Artırılmış gerçeklik (AR)⁵ ve sanal gerçeklik (VR)⁶ temelindeki uygulamalar dijital boş zaman deneyimlerini daha da derinleştiren teknolojik araçlar olarak öne çıkmaktadır. Çevrimiçi spor deneyimleri, etkileşimli etkinlikler ve sanal müze gezileri bireylere fiziksel mekânın da ötesinde çok katmanlı ve sürükleyici bir katılım olanağı sağlamaktadır. Söz konusu teknolojiler rekreatif alanın kapsayıcılığını artırma potansiyeline sahip olsa da dijital altyapıya ve dijital donanım erişimindeki eşitsizlikler sebebiyle yeni ayrışma biçimlerini de görünür hale getirmektedir.. Dolayısıyla AR ve VR temelli rekreatif faaliyetler salt yenilikçi deneyimler olarak değil adalet, erişim ve kamusal sorumluluk bağlamlarında da değerlendirilmesi gereken bir alan olarak ortaya çıkmaktadır.

Dijital oyunlaştırma temelli rekreatif uygulamalar kamusal alan kullanımını yeniden tanımlayarak bireyleri hareketlilik, işbirliği ve rekabet etrafında bir araya getiren yeni topluluk deneyimleri üretmektedir (Şahin & Türker, 2024). “Metaverse” tartışmaları ise dijital boş zaman kavramı ve e-rekreasyon pratiklerini kamusal alan ve topluluk açısından yeni bir düzleme taşımaktadır. Metaverse bireylerin bireysel avatarları aracılığı ile etkileşim kurduğu kültürel, rekreatif ve sosyal faaliyetlerin sanal ortamlarda deneyimlendiği çok katmanlı dijital alanları ifade etmektedir. Söz konusu alanlar yeni topluluk biçimlerinin ve dijital kamusal deneyimlerin ortaya çıkmasına olanak tanırken fiziksel mekâna dayalı kamusal alan anlayışını da dönüştürmektedir. Fakat söz konusu dönüşüm kamusal alanın demokratik niteliği, dijital haklar ve temsil ilişkileri açısından önemli soru işaretlerini de beraberinde getirmektedir. Metaverse ortamlarının büyük oranda özel platformlar tarafından kontrol edilmesi kamusal değer üretimi ile ticari çıkarlar arasındaki sınırların gittikçe bulanıklaşmasına yol açmaktadır (Zuboff, 2019). Bu sebeple Metaverse temelindeki rekreatif pratikler yeni kamusal deneyimler üretebilme potansiyeli kadar dijital hakların güvence altına alınması ve kamusal alanların demokratik niteliklerinin korunması boyutlarında da ele alınması gereken bir yönetim alanı olarak ortaya çıkmaktadır. Bununla

⁵ augmented reality

⁶ virtual reality

birlikte, fiziki kamusal alanlarda gerçekleştirilen rekreatif faaliyetlerin kolektif aidiyet ve toplumsal bütünleşme açısından halihazırda güçlü bir rol oynadığı, dijitalleşme tartışmalarında bu kamusal boyutun göz ardı edilmemesi gerektiği vurgulanmaktadır (Güzel, 2025c). Bu çerçevede metaverse vb. dijital rekreasyon alanlarının fiziki kamusal alanların ikamesi olarak değil demokratik katılım, kamusal değer ve toplumsal bağları zayıflatmadan tamamlayıcı biçimde kurgulanması hak temelli ve insan merkezli bir dijital yönetim anlayışının temel gerekliliklerinden biri olarak ortaya çıkmaktadır.

Rekreatif faaliyetlerin yönetim bilimsel bir perspektiften ele alınması dijital ortamlarda dahi ve kamusal sorumluluk, koordinasyon ve planlama ilkelerinin uygulanmasını zorunlu kılmaktadır. Rekreatif alanların yalnızca bir hizmet alanı olarak değil toplumsal fayda sağlayan bir kamusal alan olarak değerlendirilmesi gerektirmektedir (Güzel, 2025a). Bu yaklaşım dijitalleşme sürecindeki rekreatif hizmetlerin teknik verimlilik hedefinin de ötesine geçerek demokratik yönetim, kamusal değer üretimi ve katılım ilkeleri doğrultusunda yeniden tasarlanmasını zorunlu kılmaktadır.

Bu minvalde dijital boş zaman kavramı, e-rekreasyon kavramı ve Metaverse pratikleri rekreasyon alanını hem denetleyici hem de özgürleştirici potansiyelleri aynı anda barındıran bir alan olarak ortaya koymaktadır. Bir yandan katılımı artırabilen, mekânsal engelleri aşabilen ve yeni topluluklar oluşturabilen bu pratikler, diğer yandan da kamusal alanın ticarileşmesi, mahremiyetin aşınması ve veri temelinde izleme gibi riskleri de beraberinde getirmektedir. UNESCO tarafından ortaya konan dijital kültür ve yaratıcı endüstrilere ilişkin değerlendirmeler söz konusu dönüşümün etik, insan merkezli ve kapsayıcı politikalarla yönlendirilmesinin önemine işaret etmektedir (UNESCO, 2024). Sonuç itibarıyla dijital boş zaman kavramı ve e-rekreasyon kavramı sadece teknolojik yenilikler biçiminde değil kamusal alanın geleceği, vatandaşlık pratikleri ve yönetim ilkeleri bağlamında ele alınması gereken kritik bir dönüşüm alanı olarak değerlendirilmektedir.

3. Dijital Erişim, Eşitsizlik ve Etik Odaklı Sorunlar

Dijitalleşme trendleri rekreasyon alanında yeni yeni katılım imkanları oluşturmaktayken söz konusu imkanların herkes için eşit bir biçimde erişilebilir olup olmadığı sorusunu da kaçınılmaz bir biçimde gündeme getirmektedir. Dijital rekreatif hizmetler çevrimiçi platformlar ile mobil uygulamalar aracılığıyla yaygınlaştırmaktaysa da dijital altyapıya, dijital becerilere ve donanım erişimindeki farklılıklar söz konusu hizmetlerin kapsayıcılığını sınırlayabilmektedir (Hekim & Er, 2022). Bu noktada oluşan dijital uçurum rekreatif alanlarda sadece teknik bir eksiklik olarak değil kamusal hizmetlerin eşitlikçi niteliklerini doğrudan bir

biçimde etkileyen yapısal bir sorun alanı olarak ortaya çıkmaktadır. Dijitalleşme süreci kendiliğinden kapsayıcı bir süreç olmaktan ziyade bilinçli siyasal tercihlerle yönlendirilmediği sürece yeni dışlanma biçimleri üretebilme potansiyeline sahiptir.

Dijital uçurumun rekreatif alanlardaki etkileri çok katmanlıdır. Akıllı cihaz kullanımı, dijital okuryazarlık düzeyi ve internet erişimi bireylerin e-rekreasyon faaliyetlerine katılımını belirleyen temel faktörler olarak görülmektedir. Bu husus sosyoekonomik eşitsizliklerin dijital ortama taşınarak kimi zaman da derinleşmesine yol açabilmektedir. Bilhassa dezavantajlı gruplar, kırsal bölgelerde yaşayanlar ve yaşlılar açısından dijital rekreatif imkanlar sınırlı kalabilmektedir. Bu husus da kamusal rekreasyonun erişilebilirlik ve eşitlik ilkeleriyle çelişmekte olan bir tablo ortaya koymaktadır. Dolayısıyla dijital rekreasyon salt yenilikçi uygulamalar üzerinden değil yenilikçi uygulamaların kimleri kapsadığı ve kimleri dışarıda bıraktığı sorusu üzerinden de değerlendirilmelidir.

Erişim hususu ile birlikte dijital rekreasyon alanının en hassas boyutlarından biri de dijital gözetim ve mahremiyet sorunu olarak gözlemlenmektedir. Akıllı şehir altyapıları, kullanıcı analitiği araçları, mobil uygulamalar ve sensörler aracılığıyla rekreatif alanlarda üretilen veriler bireylerin kamusal mekânlardaki hareketlerini ve tercihlerini gün geçtikçe daha da görünür hale getirmektedir. Söz konusu görünürlük rekreatif hizmetlerin daha etkin planlanmasına katkı sunmaktayken aynı zamanda da bireylerin kamusal alanda sürekli izleniyor olma hissini de güçlendirmektedir. Dijital kamusalılıkta artan şeffaflık bireyin kendini geri çekebileceği alanların daralmasına ve mahremiyetin aşınmasına yol açabilmektedir (Han, 2017). Bu sebeple dijital rekreasyon alanında şeffaflık ve verimlilik hedefleri bireylerin kamusal alanda özerk biçimde var olma hakkını ve mahremiyetini koruyan etik sınırlarla birlikte ele alınmalıdır.

Dijital rekreasyon alanı kapsamında toplanan verilerin nasıl kullanıldığı ve kimlerin denetiminde olduğu ise etik tartışmaların merkezinde yer almaktadır. Rekreatif alanlarda veri üretimi sadece sensör ve uygulamalarla değil çevrimiçi formlar ve kullanıcı beyanları üzerinden de genişlemekte ve bu durum verinin ne amaçla toplandığı ve nasıl korunduğu sorusunu kamusal hizmet tasarımının merkezine taşımaktadır (Geyik vd., 2025). Kullanıcı verilerinin çoğunlukla hangi amaçlarla toplandığı, kimlerle paylaşıldığı ve ne ölçüde anonimleştirildiği yeterince açık değildir. Rekreasyon hizmetlerinin dijital platformlar üzerinden yürütülmesi ise söz konusu verilerin kamusal yarar mı yoksa ticari kazanç mı ürettiği sorusunu gündeme getirmektedir. Zuboff (2019) tarafından da vurguladığı üzere dijital ortamda üretilen verilerin ekonomik bir değere dönüşmesi kamu hizmeti alanlarında dahi gözetim ve piyasa mantığı etkisini artırmaktadır. Bu husus rekreatif alanları

teknik bir hizmet sahasından ziyade etik tartışmaların ve güç ilişkilerinin yoğunlaştığı politik bir zemine taşımaktadır.

Tüm bu gelişmeler dijital rekreasyon politikalarının etik ilkeler temelinde yeniden ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Rekreasyon alanında dijital araçların kullanımı, hizmetleri iyileştirme ve katılımı artırma hedefleri ile meşrulaştırılmaktaysa da söz konusu hedeflerin bireysel haklar ve kamusal sorumluluk ilkeleriyle dengelenmesi gerekmektedir. Algoritmik karar süreçlerinin şeffaflığı ve hesap verebilirliği, dijital mahremiyetin korunması ve veri güvenliğinin sağlanması etik rekreasyonel yönetişimin temel bileşenleri olarak öne çıkmaktadır. Bu çerçevede etik sadece teknik bir veri koruma meselesi olarak değil rekreatif politikaların hangi değerler üzerine inşa edildiğini sorgulayan normatif bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç itibarıyla dijital erişim, eşitsizlik ve etik sorunlar dijital rekreasyonun geleceğini belirleyen temel noktaları oluşturmaktadır. Dijitalleşme trendi rekreasyonel hizmetlerde verimlilik ve yenilik fırsatları sunmaktayken bu fırsatların kamusal değer üretimine dönüşebilmesi eşitlikçi erişim politikaları ve güçlü etik çerçevelerle mümkün olabilmektedir. Aksi halde dijital rekreasyon kavramı kamusal alanı demokratikleştiren bir araç olmaktan ziyade dışlayıcı ve gözetleyici bir yapıya da evrilebilme riski taşımaktadır. Bu sebeple dijital rekreatif politikaların tasarımında dijital haklar, etik duyarlılık ve kapsayıcılık teknolojik yeniliklerin ayrılmaz bir parçası olarak ele alınmalıdır.

4. “Dijital Dönüşüm” Kavramı ve Rekreatif Politikaların Evrimi

Dijital dönüşüm kavramı rekreatif politikaları salt kullanılan araçlar açısından değil boş zamanın anlamı, kamusal hizmet anlayışı ve katılım biçimleri boyutlarında da köklü bir biçimde dönüştürmektedir. Geleneksel bir biçimde belirli mekânlara ve belirli zaman dilimlerine bağlı olan rekreatif pratikler dijitalleşme trendi ile birlikte gittikçe sanallaşmakta ve hibrit formlar kazanmaktadır. Söz konusu süreç boş zamanın sadece bir dinlenme ya da eğlenme alanı olarak değil etkileşim, görünürlük ve katılım üzerinden yeniden tanımlandığı bir dönüşüme işaret etmektedir. Dijital ortamlar aracılığı ile sunulan rekreatif faaliyetler bireylere mekândan bağımsız katılım olanağı sağlamaktayken kamusal alanla kurulan ilişkiyi ve vatandaşlık deneyimini de yeniden biçimlendirmektedir.

Boş zaman kavramının sanal hale gelmesi rekreasyonel faaliyetlere katılım biçimlerinde niteliksel bir değişimi de beraberinde getirmektedir. Çevrimiçi etkinlikler, dijital topluluklar, e-spor organizasyonları ve sanal deneyimler bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını daha esnek ve süreklilik arz eden bir yapıya dönüştürmektedir. Bu yeni katılım biçimleri fiziksel engelleri ve mekânsal sınırlılıkları aşma potansiyeli taşımaktayken katılımın giderek izlenebilir, ölçülebilir ve veri üretebilir bir sürece dönüşmesi gibi yeni

dinamikleri de gündeme getirmektedir. Böylelikle boş zaman kavramı bireysel bir serbesti alanı olmanın ötesine geçerek algoritmalar ve platformlar aracılığıyla şekillenen bir kamusal etkileşim alanına evrilmektedir. Bu husus rekreatif politikaların salt katılımın niceliğine değil kamusal değer üretme kapasitesine ve katılımın niteliğine odaklanmasını zorunlu kılmaktadır (Gül & Çelik, 2019). Bu bağlamda dijital hale gelen boş zaman pratikleri rekreatif politikaların katılımı artırma hedefinin de ötesine geçerek katılımın hangi değerler doğrultusunda ve nasıl anlamlandırıldığı sorusunun merkeze alınmasını gerekli hale getirmektedir. Dijital teknolojiler aracılığıyla geliştirilen hibrit rekreatif faaliyetler katılımın salt mekâna bağlı olmaktan çıkmasına değil aynı zamanda rekreatif politikaların yeni nesil kullanıcı beklentilerine göre yeniden düşünülmesine de zemin hazırlamaktadır (Şahin & Türker, 2024, Akandere ve ark 2009). Bu sebeple dijitalleşme trendleri çerçevesinde değişen ve dönüşen boş zaman pratikleri rekreatif politikaların sadece katılımsal artışa yönelik niceliksel hedeflerle değil kamusal değer üretimi, kapsayıcılık ve katılım kavramının anlamları üzerine yeniden düşünülmesini gerektiren niteliksel bir dönüşüm sürecine de işaret etmektedir.

Dijital dönüşümün rekreatif politikalara yansıması, Endüstri 4.0 ve Toplum 5.0 yaklaşımları arasındaki farklar üzerinden daha ayrıntılı bir biçimde okunabilmektedir. Endüstri 4.0 yaklaşımı otomasyon, veri analitiği ve yapay zekâ temelli sistemler aracılığıyla etkinlik ve verimlilik artışını önceleyen bir dijitalleşme anlayışını temsil etmektedir. Rekreatif alanlarda söz konusu yaklaşım hizmetlerin daha hızlı, ölçülebilir ve standartlaştırılmış biçimde sunulmasına imkan sağlamaktadır. Fakat bu perspektif teknolojiyi çoğunlukla amaç haline getirme ve insani boyutunu da ikincil plana atma riskini de beraberinde getirmektedir. Buna karşılık Toplum 5.0 yaklaşımı ise dijital dönüşümü insan merkezli bir çerçevede ele almaktadır. Söz konusu yaklaşım teknolojiyi toplumsal ihtiyaçlara yanıt veren ve yaşam kalitesini artıran bir araç olarak konumlandırmaktadır. Rekreatif politikalar boyutunda bu yaklaşım kapsayıcılık, katılım, sosyal bütünleşme ve yaşam doyumu gibi değerlerin dijitalleşmenin merkezine yerleştirilmesini mümkün hale getirmektedir (UNESCO, 2024). Nitekim ekolojik duyarlılık temelli rekreatif tutumların tüketim eğilimleriyle ilişkilendiği bulgusu, kamusal değer üretiminin yalnızca verimlilik değil sürdürülebilir davranış örüntüleri üzerinden de izlenebileceğine işaret etmektedir (Şen vd., 2023). Bu çerçevede rekreatif politikaların geleceği dijitalleşmenin sadece verimlilik odaklı bir araç mı yoksa insan merkezli ve toplumsal faydayı önceleyen bir yönetim yaklaşımı mı olacağına dair normatif tercihlerin belirleyiciliği altında şekillenmektedir.

Rekreasyon kavramının içeriği kamu hizmeti bağlamında salt etkinlik ve tesis sunumundan ibaret değildir. Kamusal rekreatif faaliyetlerin bireylerin psikososyal iyilik hâlini ve topluluk sağlığını desteklediği ve bu yönüyle rekreasyonun kamu hizmetleri içerisinde bütünleştirici ve koruyucu bir işleve sahip olduğu ifade edilmektedir (Güzel, 2025c). Bireylerin kamusal yaşama katılımını destekleyen, sosyal bağları güçlendiren ve yaşam kalitesine doğrudan etki eden bir politika alanıdır. Dijitalleşme trendleri bu alanda hizmetlere erişimi kolaylaştırma, karar alma süreçlerini daha şeffaf hale getirme ve vatandaş geri bildirimlerini görünür kılma potansiyeli taşımaktadır. E-devlet uygulamaları ve dijital platformlar aracılığıyla vatandaşların rekreasyonel hizmetlere ilişkin bilgiye ulaşması, katılım süreçlerine dahil olması ve taleplerini iletmesi mümkün hale gelmektedir (Gil-Garcia, 2012). Fakat bu potansiyel dijital araçların etik ilkelerle uyumlu biçimde ve kamu yararı doğrultusunda kullanılması koşuluyla anlam kazanmaktadır.

Bu minvalde rekreatif politikaların gelişimi dijital dönüşümün normatif boyutunu daha görünür hale getirmektedir. Dijitalleşme trendleri rekreatif alanlarda katılım fırsatları ve yenilik üretmekteyken aynı zamanda erişim eşitsizlikleri, kamusal alanın ticarileşmesi ve mahremiyet sorunları gibi riskleri de beraberinde getirmektedir. Bu sebeple dijital dönüşüm rekreatif politikalar boyutunda salt teknolojik ilerleme olarak değil etik sorumluluk, kamusal değer ve yönetim tasarımıyla birlikte ele alınması gereken çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmelidir (Bryson vd., 2014). İnsan merkezli bir dijitalleşme anlayışı benimsenmediği sürece rekreatif politikaların ve demokratik katılım ve toplumsal bütünleşme hedeflerine ulaşması da güçleşmektedir.

Sonuç itibarıyla dijital dönüşüm rekreatif politikaların gelişimini belirleyen temel dinamiklerden biri haline gelmiştir. Boş zamanın sanal hale gelmesi ve yeni katılım biçimlerinin ortaya çıkması, rekreasyon alanının kamusal niteliğini yeniden düşünmeyi gerekli kılmaktayken Endüstri 4.0 ve Toplum 5.0 yaklaşımları arasındaki farklar ise söz konusu dönüşümün hangi değerler temelinde yönlendirileceği sorusunu gündeme getirmektedir. Kamu hizmetleri kapsamında dijitalleşme trendlerinin rekreatif alanlarda anlamlı ve kalıcı sonuçlar üretebilmesi teknolojik yeniliklerin etik, insan merkezli ve kapsayıcı bir politika çerçevesi ile bütünleştirilmesine bağlıdır. Bu yaklaşım bir sonraki bölümde ele alınacak olan katılım, veri ve yenilik ekseninde şekillenen gelecekteki rekreatif politikalara doğrudan zemin hazırlamaktadır.

5. Gelecekteki Rekreatif Politikalar: Katılım, Veri ve Yenilik

Dijital dönüşümün rekreatif alanlarda oluşturduğu değişim, geleceğe yönelik rekreatif politikaların salt yeni teknolojilere uyum sağlama hususu olarak ele

alınamayacağını açık biçimde göstermektedir. Akıllı şehir vb. uygulamalar dijital platformlar ve veri temelindeki araçlar rekreasyonel hizmetlerin sunumunda önemli olanaklar oluşturmaktayken söz konusu olanakların bir kamu değerine dönüşebilmesi hangi amaçlarla ve nasıl kullanıldıkları sorusunu merkeze almaktadır. Bu sebeple geleceğin rekreatif politikaları teknolojik kapasitenin de ötesine geçen kapsayıcılığı, katılımı ve toplumsal yararı önceleyen bir yönetim anlayışı ile düşünülmelidir.

Akıllı, kapsayıcı ve sürdürülebilir rekreatif politikalar dijitalleşmeyi bir amaç olarak değil bireylerin yaşam kalitesini artıran bir araç olarak konumlandırmayı gerektirmektedir. Dijital çözümler rekreasyonel hizmetlerin daha esnek ve kişiselleştirilmiş bir biçimde sunulmasına olanak tanımaktayken söz konusu süreçte herkes için erişilebilir bir kamusal deneyimin korunması kritik bir önem taşımaktadır. Dijital beceriler konusunda sınırlı nitelikteki bireyler, çocuklar, dezavantajlı gruplar ve yaşlılar açısından rekreasyonel alanın dışlayıcı bir alana dönüşmemesi politika tasarımıyla temel bir hassasiyet noktası olarak ele alınmalıdır. Bu minvalde sürdürülebilirlik sadece çevresel kaynakların korunmasını değil kamusal sürekliliğin, sosyal adaletin ve toplumsal bağların güçlendirilmesini de kapsayan geniş bir çerçeve sunmaktadır.

Katılım hususu gelecekteki rekreatif politikaların belirleyici unsurlarından biri olarak ön plana çıkmaktadır. Dijital platformlar ve mobil uygulamalar aracılığı ile vatandaşların rekreasyonel hizmetlere ilişkin görüşlerini paylaşabilmesi, ihtiyaçlarını dile getirebilmesi ve karar süreçlerine katkılarını sunabilmesi yönetim anlayışında da önemli bir dönüşüme işaret etmektedir. Etkinliklerin planlanması, hizmetlerin iyileştirilmesi yahut parkların kullanımı vb. konulardaki geri bildirimler rekreatif politikaların daha duyarlı ve şeffaf bir hale getirilmesine katkı sunmaktadır. Fakat söz konusu katılımın gerçek bir mana taşıyabilmesi dijital araçların salt danışma mekanizmaları ya da geri bildirim mekanizmaları olarak değil karar alma süreçlerini etkin bir biçimde etkileyen yapılar olarak kurgulanmasına bağlıdır.

Veri ve yapay zekâ temelindeki uygulamalar ise geleceğin rekreatif politikalarında gün geçtikçe daha da merkezi bir rol üstlenmektedir. Dijital etkileşimler, kullanıcı davranışları ve mekânsal veriler üzerinden elde edilen bilgiler rekreasyonel hizmetlerin taleplere daha duyarlı ve dengeli bir biçimde planlanmasına olanak sağlamaktadır. Yapay zekâ destekli sistemler etkinlik zamanlaması, kaynak kullanımı ve yoğunluk yönetimi gibi alanlarda karar vericilere önemli kolaylıklar sunmaktadır. Bununla birlikte söz konusu teknolojilerin, rekreatif alanları yalnızca ölçülebilir veriler üzerinden yönlendirilen bir hizmet alanına indirgememesi, ayrıca insan deneyimini ve kamusal niteliği göz ardı etmemesi büyük önem taşımaktadır.

Bu minvalde yenilik kavramı sadece teknolojik ilerleme ile sınırlı bir kavram olarak değil etik sorumluluk kavramı ve kamusal hesap verebilirlik kavramı ile birlikte düşünülmelidir. Algoritmik karar süreçlerinin şeffaflığı, mahremiyetin korunması ve veri güvenliği gelecekteki rekreasyon politikalarının toplumsal meşruiyetini belirleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır. Yapay zekâ destekli planlamaların insan denetimi ile desteklenmesi ayrımcı sonuçlar ya da dışlayıcı sonuçlar üretmemesi ve kamusal yarar ilkesine hizmet etmesi ise insan merkezli bir dijital yönetim anlayışının temel bileşenleri olarak ortaya çıkmaktadır.

Sonuç itibarıyla gelecekteki rekreasyon politikaları katılım, veri ve yenilik boyutlarında şekillenen çok boyutlu bir dönüşümü ifade etmektedir. Dijitalleşme trendleri rekreasyon alanında yeni olanaklar oluşturmaktayken söz konusu olanakların kamusal birer değere dönüşmesi etik, insan merkezli ve kapsayıcı bir politika vizyonunun benimsenmesine bağlıdır. Rekreasyonel hizmetlerin etkinliği yalnızca teknolojik altyapıya değil, aynı zamanda bu hizmetleri planlayan ve yürüten aktörlerin liderlik kapasitesine ve katılımcı yaklaşımına da bağlıdır. Rekreasyonel liderlik ise bireylerin sürece gönüllü katılımını teşvik eden, kamusal faydayı önceleyen ve sosyal etkileşimi güçlendiren bir yönetsel yetkinlik alanı olarak öne çıkmaktadır (Arı vd., 2025). Akıllı şehirler ve dijital araçlar özellikle bu çerçevede ele alındığı takdirde rekreasyon alanını daha anlamlı, demokratik ve erişilebilir bir kamusal deneyim alanı haline getirebilmektedir. Bu sebeple geleceğin rekreasyon politikaları teknoloji merkezli değil insan merkezli, kamusal sorumluluk ile katılımı merkeze alan bir yönetim anlayışı ile tasarlanmalıdır.

Sonuç

Dijitalleşme trendleri rekreasyon alanında yeni araçlar ve imkanlar sunmaktayken bu dönüşümün hangi değerler çerçevesinde yönlendirileceği sorusunu da kaçınılmaz bir biçimde gündeme getirmektedir. Dijital eşitlik, dijital mahremiyet ve veri güvenliği rekreatif planlamaların teknik ayrıntıları olarak değil kamusal sorumluluk ve kamusal yönetim anlayışının temel bileşenleri olarak ele alınmalıdır. Aksi takdirde dijitalleşme trendleri rekreasyonel hizmetlerde verimlilik artışı sağlasa dahi kamusal alanın adil ve kapsayıcı niteliğini zayıflatma riski taşımaktadır.

Dijitalleşen eğilimler rekreatif hizmetlerde sadece etkinlik niteliği ve hız kazandırmakla sınırlı kalmamakta aynı zamanda katılımın genişlemesi, vatandaşın sürece daha aktif bir biçimde dahil olması ve yeni topluluk biçimlerinin ortaya çıkması açısından da önemli fırsatlar sunmaktadır. Bu minvalde rekreatif politikalar dijital araçları pasif bir hizmet sunum mekanizması olarak değil kamusal etkileşimi artıran ve katılımı güçlendiren araçlar olarak değerlendirilmelidir. Kapsayıcılık ve katılım hedefleri dijitalleşme trendlerinin doğal sonuçları değil bilinçli politika tercihleri ile inşa edilmesi gereken normatif kazanımlardır.

Rekreatif politikaların başarısı salt güçlü dijital altyapıların kurulmasına değil aynı zamanda dijital vatandaşlık bilincinin geliştirilmesine de bağlıdır. Vatandaşların dijital ortamlardaki haklarının, katılım kanallarının ve dahi sorumluluklarının farkında olması rekreasyon alanında dijital yönetişimin meşruiyetini ve sürdürülebilirliğini güçlendirmektedir. Bu sebeple dijital rekreasyon teknolojik yeniliklerle birlikte etik duyarlılık, kamusal bilinç ve toplumsal sorumluluk perspektifiyle de ele alınmalıdır.

Ülkesel bağlamda dijital rekreasyonun geleceği akıllı şehir politikaları ile toplumsal katılım arasındaki ilişkinin yeniden kurgulanmasını gerekli kılmaktadır. Dijitalleşme, merkezi yönetimler ve yerel yönetimler için rekreasyonel hizmetleri daha etkin biçimde planlama olanağı sunmaktayken söz konusu olanağın kamusal bir değere dönüşebilmesi vatandaşın sürece aktif katılımı ve yönetim mekanizmalarının şeffaflığı ile mümkündür. Bu doğrultuda dijital rekreasyon politikalarının teknolojiyi merkeze alan değil insanı, kamusal faydayı ve katılımı merkeze alan bir anlayışla yeniden tasarlanması rekreasyon alanının demokratik ve kapsayıcı bir kamusal alan olarak güçlenmesine katkı sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Arı, B., Evirgen, Ş., Demir, S., Geyik, H., Türker, A., & Güzel, E. (2025). Ön lisans öğrencilerinin rekreasyonel liderlik davranışı ile kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 3(2), pp. 14–22.
- Akandere, M., Acar, M., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 23-32.
- Akandere, M., Baştuğ, G., & Güler, E. D. (2009). Orta öğretim kurumlarında spora katılımın çocuğun ahlaki gelişimine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 59-68.
- Bryson, J., Crosby, B. & Bloomberg, L. (2014). Public Value Governance: Moving Beyond Traditional Public Administration and the New Public Management. *Public Administration Review* 74(4), pp. 445-456.
DOI:10.1111/puar.12238
- Er, Y., Bay, M., & Paylı, M. (2022). The intermediary role of recreation in service quality in customer service: An implementation in a four-star hotel management in Karaman, Türkiye. *Synesis*, 13(1), 1–15.
- Geyik, H., Demir, S., Evirgen, Ş., Arı, B., Güzel, E., & Türker, A. (2025). Otel çalışanlarında rekreasyonel aktivitelerin iş stresiyle ilişkisi: Antalya ili örneği. *Nortis Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), pp. 49–58.
- Gil-Garcia, J. R. (2012). *Enacting Electronic Government Success: An Integrative Study of Government-Wide Websites, Organizational Capabilities and Institutions*. Springer.
- Güzel, E. (2025a). Assessment of self-expression levels of individuals with intellectual disabilities participating in recreational activities. *International Journal of Environmental Sciences*, 11(24s), pp. 4817–4820.
DOI: <https://doi.org/10.64252/bg3tjh61>
- Güzel, E. (2025b). *Planning and organization of recreational activities from the perspective of management science*. In Scientific evaluations in the field of sports management (pp. 78–86).
- Güzel, E. (2025c). Recreational activities in public spaces: Impacts on social life and community health. *International Journal of Environmental Sciences*, 11(24s), 4831–4834.
DOI: <https://doi.org/10.64252/1c4j1m39>
- Güzel, E. (2025d). *Rekreasyonel faaliyetlerin planlanması ve yönetsel boyutları*. In Y. Er & R. Topuz (Ed.), *Rekreasyonda kuram ve uygulamalı çalışmalar* (ss. 23–33). Duvar Yayınları.

- Güzel, E. (2025e). *Toplumsal bütünleşmede kamusal rekreatif alanların işlevi*. In Y. Er & R. Topuz (Ed.), *Rekreasyonda kuram ve uygulamalı çalışmalar* (ss. 34–41). Duvar Yayınları.
- Han, B.-C. (2015). *The Transparency Society*. Stanford University Press.
- Hekim, Ö., & Er, Y. (2022). Examination of university students' reasons to participate in nature-based sports leisure activities and leisure constraints. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 60–72. <https://doi.org/10.53016/jerp.v3i2.60>
- Şahin, M. F. & Turker, A. (2024). Artırılmış gerçeklik (AR) Tabanlı HADO'nun Spor, Rekreasyon ve Turizm Sektörlerine Etkisi. *Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar-16*. (pp. 35-55). Duvar Yayınları.
- Şen, A., Er, Y., & Bilgin Konakman, G. (2023). Öğretmenlerin ekorekreatif tutumunun gastronomik akımlar çerçevesinde gıda tüketim eğilimine etkisi. *Anatolia Social Research Journal*, 4(1), 1–15.
- UNESCO (2024). *AI in the Cultural and Creative Industries*. https://www.unesco.de/assets/dokumente/Deutsche_UNESCO-Kommission/02_Publikationen/DUK_Broschuere_KI_und_Kultur_EN_web_02.pdf sitesinden 21 Aralık 2025 tarihinde erişilmiştir.
- Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism. The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. New York: Public Affairs.

Futbol Kulüplerinde Risk Yönetimi

Sefa YILDIZ¹

Özet

Profesyonel futbol kulüpleri günümüzde yalnızca sportif performans üreten yapılar olmaktan çıkmış, yüksek bütçelerle faaliyet gösteren, çok sayıda paydaşa karşı sorumluluk taşıyan ve karmaşık finansal ilişkiler ağına sahip kurumsal organizasyonlar hâline gelmiştir. Bu dönüşüm süreci, futbol kulüplerini finansal, sportif, yönetsel, hukuki ve itibari risklerle yoğun biçimde karşı karşıya bırakmaktadır. Bu kitap bölümünün amacı, futbol kulüplerinde risk yönetimi kavramını kuramsal ve uygulamalı boyutlarıyla incelemek, risk türlerini ayrıntılı biçimde sınıflandırmak ve uluslararası literatürde kabul görmüş risk yönetimi modellerini futbol endüstrisi bağlamında değerlendirmektir. Çalışma, sistematik literatür taramasına dayalı olarak hazırlanmış olup özellikle finansal riskler, kurumsal yönetim ve sportif performans arasındaki etkileşim üzerinde yoğunlaşmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Futbol Kulüpleri, Risk Yönetimi, Finansal ve Sportif Risk, Kurumsal Yönetişim, Sürdürülebilirlik

1. Giriş

Futbol, küresel ölçekte en yüksek ekonomik değere sahip spor dallarından biri olarak kabul edilmektedir. Özellikle Avrupa futbol ligleri, yayın hakları gelirleri, sponsorluk anlaşmaları, lisanslı ürün satışları ve transfer piyasası aracılığıyla milyarlarca avroluk bir ekonomik hacim yaratmaktadır. Deloitte Football Money League raporlarına göre, Avrupa'nın en büyük futbol kulüplerinin yıllık gelirleri ve işlem hacimleri birçok orta ölçekli sanayi kuruluşunu geride bırakmaktadır (Deloitte, 2023).

Bu ekonomik büyüme, futbol kulüplerinin faaliyetlerini daha karmaşık ve riskli hâle getirmiştir. Sportif başarının gelirler üzerindeki doğrudan etkisi, kulüplerin mali yapılarında yüksek düzeyde belirsizlik yaratmaktadır. Örneğin,

¹ Dr- Sivas Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü
<https://orcid.org/0000-0003-1497-7763>

bir kulübün Avrupa kupalarına katılamaması, yayın ve sponsorluk gelirlerinde ciddi düşüşlere yol açabilmektedir (Morrow, 2013). Bu durum, futbol kulüplerini klasik iktisadi işletmelerden ayıran temel özelliklerden biridir.

Türkiye gibi gelişmekte olan futbol ekonomilerinde ise risk düzeyi daha da yüksek seviyededir. Döviz kurlarındaki sürekli değişiklikler, kulüplerin yabancı para cinsinden borçlarını artırmakta ve finansal sürdürülebilirliği tehdit altında bırakmaktadır (Dayı, 2019). Bu bağlamda risk yönetimi, futbol kulüpleri açısından yalnızca bir finansal kontrol aracı değil, aynı zamanda stratejik bir yönetim fonksiyonu olarak da ele alınmalıdır.

Bu bölümde futbol kulüplerinde risk yönetimi; kavramsal temeller, risk türleri ve yönetim yaklaşımları çerçevesinde kapsamlı biçimde analiz edilmektedir.

2. Risk ve Risk Yönetimi Kavramı

2.1. Risk Kavramının Kuramsal Temelleri

Risk kavramı, iktisat ve yönetim literatüründe belirsizlik ile yakından ilişkilendirilmektedir. Knight (1921), riski ölçülebilir belirsizlik olarak tanımlarken, belirsizliği ise olasılıkları öngörülemeyen durumlar olarak ayırmıştır. Damodaran (2008)'e göre modern finans literatüründe risk, genellikle beklenen sonuçlardan sapma olasılığı şeklinde ifade edilmektedir.

Spor endüstrisinde risk, yalnızca finansal sonuçlarla sınırlı değildir. Sportif başarısızlık, taraftar tepkileri, medya baskısı ve düzenleyici kurumların yaptırımları da risk kavramının kapsamına dâhildir (Beech & Chadwick, 2007). Dolayısıyla birçok paydaşa sahip futbol kulüplerinde risk kavramı, çok boyutlu ve dinamik bir yapıya sahiptir.

2.2. Risk Yönetimi Kavramı

Risk yönetimi, organizasyonun hedeflerine ulaşmasını tehdit eden belirsizliklerin sistematik biçimde ele alınmasını ifade eder. ISO 31000 standardına göre risk yönetimi; risklerin tanımlanması, analiz edilmesi, değerlendirilmesi ve bu risklere karşı uygun yanıtların geliştirilmesi süreçlerini kapsar (ISO, 2018).

COSO Kurumsal Risk Yönetimi (ERM) çerçevesi ise risk yönetimini strateji belirleme ve performans yönetimi ile entegre bir yapı olarak ele almaktadır (COSO, 2017). Bu yaklaşım, futbol kulüplerinde risk yönetiminin yalnızca mali işler departmanına bırakılmaması gerektiğini, üst yönetim düzeyinde ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

3. Futbol Kulüplerinin Ekonomik Yapısı ve Risk Üretme Mekanizması

Futbol kulüplerinin ekonomik yapısı, gelir ve giderlerin büyük ölçüde sportif performansa bağlı olması nedeniyle doğası gereği risklidir. Kulüplerin gelir kaynakları genellikle şu başlıklar altında toplanmaktadır:

- Yayın hakları gelirleri
- Sponsorluk ve reklam gelirleri
- Maç günü gelirleri
- Lisanslı ürün satışları
- Oyuncu transfer gelirleri

Bu gelir kalemlerinin büyük bölümü sportif başarıya ve lig performansına bağlıdır (Szymanski, 2010). Buna karşılık, oyuncu maaşları ve transfer bedelleri gibi giderler genellikle sabit veya uzun vadeli sözleşmelere dayanmaktadır. Bu durum, gelirlerdeki dalgalanmalara rağmen giderlerin yüksek kalmasına yol açarak finansal riskleri artırmaktadır.

Avrupa futbolunda “kazanmak için harca” (win maximization) yaklaşımının yaygın olması, kulüplerin kârlılıktan ziyade sportif başarıyı öncelemesine neden olmaktadır (Andreff, 2011). Bu yaklaşım, risk alma eğilimini artırmakta ve uzun vadede finansal dengesizliklere yol açabilmektedir.

4. Futbol Kulüplerinde Risk Türleri

4.1. Finansal Riskler

Finansal riskler, futbol kulüplerinde en yoğun biçimde incelenen risk türüdür. Yüksek borçluluk oranları, likidite sorunları ve döviz kuru dalgalanmaları finansal risklerin temel kaynaklarıdır (Morrow, 2013). Çoğu zaman sizin elinizde olmayan, ekonomi gündemine göre şekillenen kaçınılmaz riskler olarak görünse de ani verilen kararlar, yanlış transfer politikaları ve gereksiz harcama kalemleri de futbol kulüplerinin finansal risklerinde önemli bir yer tutmaktadır.

Özellikle Türkiye’de faaliyet gösteren futbol kulüplerinin borçlarının önemli bir kısmı yabancı para cinsindendir. Döviz kurundaki artışlar, kulüplerin borç yükünü ciddi biçimde artırmaktadır (Dayı, 2019). Bu durum, finansal risk yönetimini zorunlu hâle getirmektedir. Finansal riskleri yönetemeyen kulüplerin başarıları sürdürülebilirlikten uzak ve güñübirlik olmaya mahkûmdur.

Finansal Fair Play (FFP) düzenlemeleri, kulüplerin aşırı borçlanması önlemeyi amaçlasa da bazı çalışmalarda bu düzenlemelerin rekabet dengesini bozabileceği de ileri sürülmektedir (Peeters & Szymanski, 2014).

4.2. Sportif Riskler

Sportif riskler, futbol kulüplerinin temel varlık alanı olan saha içi performansla doğrudan ilişkilidir. Oyuncu sakatlıkları, form düşüklükleri, teknik direktör değişiklikleri ve altyapıdan yeterli oyuncu yetiştirilememesi sportif risklerin başlıca unsurlarıdır (Andreff, 2011, Akandere ve ark. 2009). Kısacası oyunun doğası gereği var olan risklerdir.

Sportif başarısızlık, yalnızca puan kaybına değil, aynı zamanda gelir kaybına da yol açarak finansal riskleri tetiklemektedir (Baştuğ ve ark. 2016). Bu nedenle sportif ve finansal riskler arasında güçlü bir nedensellik ilişkisi bulunmaktadır (Szymanski, 2010).

4.3. Yönetmel ve Kurumsal Riskler

Yönetmel ve kurumsal riskler, futbol kulüplerinin organizasyonel yapısından ve yönetim süreçlerinden kaynaklanan belirsizlikleri ifade etmektedir. Profesyonel futbol kulüplerinde yönetim yapılarının çoğu zaman sportif başarı odaklı ve kısa vadeli düşünceye dayalı olması, stratejik planlama eksikliğine yol açmaktadır (Hamil & Walters, 2010).

Kurumsal yönetim literatürü, şeffaflık, hesap verebilirlik, adillik ve sorumluluk ilkelerinin risk yönetimi açısından temel unsurlar olduğunu vurgulamaktadır (OECD, 2015). Ancak birçok futbol kulübünde bu ilkelerin yeterince uygulanmadığı görülmektedir. Özellikle başkan veya yönetim kurulu merkezli karar alma yapıları, profesyonel yöneticilerin etkinliğini sınırlamakta ve kurumsal riskleri artırmaktadır (Gammelsæter & Senaux, 2011). Belirli bir kurumsal kimliğe erişememiş, idari yapılanması yetersiz olan ve günöbirlik yönetilen futbol kulüplerinde bu durumla sıklıkla karşılaşmaktadır.

Türkiye’de futbol kulüpleri üzerine yapılan araştırmalar, yönetmel istikrarsızlığın finansal performans üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Sık yönetim değişiklikleri, kulüplerin uzun vadeli risk yönetimi stratejileri geliştirmesini zorlaştırmaktadır (Biçer, Çolakoğlu & Eraslan, 2022). Ülkemizdeki medya ve taraftar baskısı düşünüldüğünde bu durumun kulüplerin yönetimini ve ekonomisini ne denli zora soktuğu bir gerçektir.

Kurumsal riskler ayrıca iç kontrol ve denetim mekanizmalarının yetersizliğinden de kaynaklanmaktadır. İç denetim sistemlerinin etkin çalışmaması, finansal suistimal ve kaynak israfı riskini artırmaktadır (Morrow, 2013).

4.4. Hukuki ve İtibar Riskleri

Hukuki riskler, futbol kulüplerinin ulusal ve uluslararası düzenleyici kurumların kurallarına uyumsuzluğundan kaynaklanmaktadır. FIFA ve UEFA düzenlemeleri, transfer süreçleri, mali raporlama ve lisanslama konularında kulüplere ciddi yükümlülükler getirmektedir (UEFA, 2023).

Bu düzenlemelere uyulmaması durumunda transfer yasakları, para cezaları ve puan silme gibi yaptırımlar uygulanabilmektedir. Bu tür yaptırımlar yalnızca sportif performansı değil, aynı zamanda kulübün marka değerini ve itibarını da olumsuz etkilemektedir (Hoye et al., 2018).

İtibar riski, futbol kulüplerinde giderek daha fazla önem kazanan bir risk türüdür. Taraftar tepkileri, medya baskısı, sosyal medya krizleri ve etik dışı davranışlar kulübün kamuoyundaki algısını olumsuz etkileyebilmektedir (Beech & Chadwick, 2007). İtibar kaybı, sponsorluk gelirlerinde azalma ve marka değerinde düşüşe yol açarak dolaylı finansal riskler yaratmaktadır.

5. Futbol Kulüplerinde Risk Yönetimi Modelleri

5.1. COSO Kurumsal Risk Yönetimi (ERM) Modeli

COSO ERM modeli, risk yönetimini organizasyonun stratejik hedefleriyle entegre eden bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır (COSO, 2017). Model; yönetim ve kültür, strateji ve hedef belirleme, performans, gözden geçirme ve raporlama bileşenlerinden oluşmaktadır.

Futbol kulüplerinde COSO ERM yaklaşımı, sportif ve finansal kararların birlikte değerlendirilmesini mümkün kılmaktadır. Örneğin yüksek maliyetli bir transfer kararı, yalnızca sportif katkı açısından değil, aynı zamanda finansal sürdürülebilirlik ve risk düzeyi açısından da analiz edilmelidir (Morrow, 2013). Şüphesiz bu modelin uygulanabilirliği uzun vadeli stratejik hedeflerle yönetilen kurumsallığını tamamlamış üst düzey futbol kulüplerinde geçerlidir.

5.2. ISO 31000 Risk Yönetimi Standardı

ISO 31000 standardı, risk yönetimini sürekli ve dinamik bir süreç olarak ele almaktadır (ISO, 2018). Standart, risk yönetiminin organizasyon kültürüne entegre edilmesini ve tüm paydaşların sürece dâhil edilmesini önermektedir.

Avrupa'daki bazı büyük futbol kulüpleri, ISO 31000 çerçevesini iç denetim ve finansal kontrol mekanizmalarıyla birlikte uygulamaktadır. Bu yaklaşım, özellikle finansal risklerin erken aşamada tespit edilmesine katkı sağlamaktadır (Sevim, 2021).

5.3. UEFA Lisanslama ve Finansal Sürdürülebilirlik Çerçevesi

UEFA'nın kulüp lisanslama ve finansal sürdürülebilirlik düzenlemeleri, futbol kulüplerinde risk yönetimi açısından önemli bir dışsal denetim mekanizmasıdır (UEFA, 2023). Bu düzenlemeler, kulüplerin mali tablolarını şeffaf biçimde raporlamasını ve borçlarını kontrol altında tutmasını amaçlamaktadır.

6. Finansal Fair Play, Risk Yönetimi ve Sürdürülebilirlik

Finansal Fair Play (FFP) düzenlemeleri, kulüplerin uzun vadeli mali dengelerini korumayı amaçlayan bir risk azaltma aracıdır. UEFA'nın FFP düzenlemeleri, kulüplerin harcamalarını gelirleriyle uyumlu hâle getirmeyi hedeflemektedir (UEFA, 2023). Bu yaklaşımın temelinde kulüpleri koruma düşüncesi hâkimdir.

Ancak literatürde FFP'ye yönelik eleştiriler de bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar, FFP'nin büyük kulüplerin avantajını koruduğunu ve rekabet dengesini olumsuz etkilediğini savunmaktadır (Peeters & Szymanski, 2014). Buna rağmen, FFP'nin finansal disiplini artırdığı ve iflas riskini azalttığı yönünde bulgular da mevcuttur (Franck, 2014).

Sürdürülebilirlik perspektifinden bakıldığında, risk yönetimi futbol kulüplerinin sadece finansal değil, sosyal ve yönetsel sorumluluklarını da kapsamaktadır. Uzun vadeli sportif başarı, ancak sürdürülebilir risk yönetimi politikalarıyla mümkün olabilmektedir (Andreff, 2011). Yönetim kademesinde işin uzmanlarıyla çalışan kulüpler riski minimum seviyeye indirdiklerinden uzun vadede daha kalıcı başarılar elde etmenin önünü sonuna kadar aralamaktadır.

7. Literatür Tartışması

Literatür genel olarak futbol kulüplerinde risk yönetiminin yetersiz ve parçalı biçimde uygulandığını ortaya koymaktadır. Çoğu kulüp risk yönetimini yalnızca finansal kontrol aracı olarak görmekte, sportif ve yönetsel riskleri bütüncül biçimde ele almamaktadır (Morrow, 2013). Hâlbuki futbol kulüpleri özelinde risk yönetimi; finansal, sportif, operasyonel, hukuki ve itibar risklerini kapsayan çok boyutlu bir yapı arz etmektedir (Franck, 2014).

Yine de finansal risklerin, futbol kulüplerinde en fazla ele alınan risk türü olarak öne çıktığı rahatlıkla söylenebilir. Aşırı borçlanma, gelirlerin büyük ölçüde sportif başarıya bağımlı olması ve düzensiz nakit akışları, kulüplerin finansal kırılganlığını artırmaktadır (Storm & Nielsen, 2012).

Sportif riskler ise sakatlıklar, oyuncu performans dalgalanmaları, teknik direktör değişiklikleri ve altyapı yetersizlikleri gibi unsurlardan kaynaklanmaktadır. Sally (2014), sportif başarısızlığın yalnızca saha içi

sonuçlarla sınırlı kalmadığını, sponsorluk gelirleri ve marka değerinde de ciddi kayıplara yol açtığını belirtmektedir. Bu bağlamda, sportif risklerin stratejik planlama ve veri temelli karar alma süreçleriyle yönetilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Operasyonel ve yönetsel riskler; kurumsallaşma eksikliği, profesyonel yönetici yetersizliği ve şeffaf olmayan karar alma süreçlerinden kaynaklanmaktadır (Gammelsæter & Senaux, 2011). Özellikle ülkemizde birçok futbol kulübünün dernek statüsünde faaliyet göstermesi ve henüz şirketleşmemiş olması, modern risk yönetimi uygulamalarının etkin şekilde hayata geçirilmesini zorlaştırmaktadır.

La Liga, Premier Lig ve Serie A gibi gelişmiş liglerde kurumsal yönetim uygulamalarının daha yaygın olduğu, buna karşın gelişmekte olan liglerde risk düzeyinin daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Gammelsæter & Senaux, 2011). Bu durum, kurumsal yapı ile risk yönetimi etkinliği arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir.

Literatürde ayrıca itibar risklerine de dikkat çekilmektedir. Taraftar davranışları, yöneticilerin etik dışı uygulamaları ve medya ile ilişkiler, kulüp imajı üzerinde belirleyici olmaktadır (Chadwick, 2018). İtibar kaybının uzun vadede finansal ve sportif riskleri tetiklediği ifade edilmektedir.

Türkiye’de profesyonel futbol kulüplerinin büyük bir bölümü dernek statüsünde faaliyet göstermekte veya dernek kökenli olup sonradan anonim şirkete dönüşmüş yapılardan oluşmaktadır. Bu durum, kulüplerde kurumsal yönetim ilkelerinin uygulanmasını zorlaştırmakta ve yönetsel riskleri artırmaktadır (Acar & Yıldırım, 2020). Yönetim kurullarının sık değişmesi, kısa vadeli sportif başarı baskısı ve siyasi/yerel aktörlerin etkisi, stratejik risk yönetimi anlayışının yerleşmesini engelleyen temel unsurlar arasında gösterilmektedir.

Finansal riskler, Türkiye futbol sisteminde en baskın risk alanı olarak öne çıkmaktadır. Süper Lig kulüplerinin gelir yapısı büyük ölçüde yayın gelirlerine ve sportif başarıya bağlıdır. Bu durum, performans dalgalanmalarının finansal istikrar üzerinde doğrudan etki yaratmasına neden olmaktadır (Zeren & Gümüş, 2013). Türkiye’de kulüplerin kronik borçluluk sorunu, döviz cinsinden yükümlülükler ve yüksek oyuncu ücretleriyle daha da derinleşmektedir (Karakaya, 2019).

UEFA Finansal Fair Play (FFP) düzenlemeleri ve TFF Kulüp Lisans Sistemi, Türkiye’de kulüplerin mali risklerini sınırlamaya yönelik önemli araçlar olarak görülmektedir. Ancak yapılan çalışmalar, bu düzenlemelerin çoğu kulüp için yapısal bir dönüşümden ziyade kısa vadeli uyum çabalarıyla sınırlı kaldığını göstermektedir (Franck, 2014; TFF, 2022).

8. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma kapsamında ele alınan literatür, futbol kulüplerinde risk yönetiminin bütüncül ve stratejik bir yaklaşım gerektirdiğini ortaya koymaktadır. Finansal, sportif, yönetsel, hukuki ve itibari riskler birbirleriyle etkileşim hâlinindedir ve ayrı ayrı ele alınmaları etkin sonuçlar doğurmamaktadır. Kulüplerin yalnızca kısa vadeli sportif başarıya odaklanmaları, uzun vadeli finansal ve kurumsal riskleri artırmaktadır. Bu nedenle risk yönetimi, kulüp stratejisinin ayrılmaz bir parçası haline getirilmelidir.

Araştırma bulgularına dayanarak aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:

1. **Kurumsal Risk Yönetimi Sistemlerinin Oluşturulması:** Futbol kulüpleri, finansal ve sportif riskleri entegre şekilde ele alan kurumsal risk yönetimi (ERM) modellerini benimsemelidir.
2. **TFF Düzeyinde Risk Tabanlı Denetim:** TFF'nin kulüp lisans kriterlerini yalnızca mali göstergelerle sınırlı tutmayıp, kurumsal yönetim ve risk yönetimi uygulamalarını da kapsayacak şekilde genişletmesi önerilmektedir.
3. **Finansal Disiplin ve Şeffaflık:** Gelir-gider dengesini gözeten bütçeleme sistemleri kurulmalı, borçlanma politikaları sürdürülebilirlik ilkesi çerçevesinde yürütülmelidir.
4. **Veri Temelli Sportif Yönetim:** Oyuncu sağlığı, performans analizi ve transfer süreçlerinde analitik ve bilimsel yöntemlerden yararlanılarak sportif riskler azaltılmalıdır.
5. **Profesyonel Yönetim ve Kurumsallaşma:** Kulüp yönetiminde profesyonel yöneticilere yer verilmesi, iç kontrol ve denetim mekanizmalarının güçlendirilmesi önerilmektedir.
6. **İtibar ve Paydaş Yönetimi:** Taraftarlar, sponsorlar ve medya ile ilişkiler stratejik bir iletişim planı çerçevesinde yönetilmeli; etik ilkeler kurumsal kültürün temeli haline getirilmelidir.

Sonuç olarak, futbol kulüplerinde risk yönetimi yalnızca krizlere tepki veren bir araç değil, kulüplerin uzun vadeli rekabet gücünü ve sürdürülebilirliğini sağlayan proaktif bir yönetim anlayışı olarak ele alınmalıdır. Bu önerilerin hayata geçirilmesinin, futbol kulüplerinin uzun vadeli sürdürülebilirliğine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, M., & Yıldırım, S. (2020). *Spor kulüplerinde kurumsal yönetim ve sürdürülebilirlik*. Spor Bilimleri Dergisi, 31(2), 85–101.
- Andreff, W. (2011). *Some comparative economics of professional sport*. European Journal of Comparative Economics, 8(1), 3–27.
- Akandere, M., Acar, M., & Baştuğ, G. (2009). *Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (22), 23-32.
- Beech, J.G., & Chadwick, S. (Eds.). (2007). *The marketing of sport*. Pearson Education.
- Biçer, A.B., Çolakoğlu, T., & Eraslan, A. (2022). *Türkiye'deki spor kulüplerinin yönetsel sorunları: Futbol kulüpleri örneği*. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 365-382. <https://doi.org/10.38021/asbid.1140380>
- Chadwick, S. (2018). *Managing reputation risk in professional sport*. Sport, Business and Management, 8(2), 134–148.
- COSO. (2017). *Enterprise Risk Management – Integrating with Strategy and Performance*. COSO.
- Damodaran, A. (2008). *Strategic risk taking: a framework for risk management*. Pearson Prentice Hall.
- Dayı, F. (2019). *Futbol kulüplerinde finansal risk analizi*. Maliye ve Finans Yazıları, 112, 45–66.
- Deloitte. (2023). *Football Money League Report*. Deloitte Sports Business Group. <https://www.deloitte.com/uk/en/Industries/tmt/analysis/deloitte-football-money-league.html> (Erişim Tarihi: 10.12.2025)
- Franck, Egon P. (2014). *Financial Fair Play in European Club Football - What is it All About?* University of Zurich, Department of Business Administration, UZH Business Working Paper No. 328. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2284615>
- Gammelsæter, H., & Senaux, B. (Eds.). (2011). *The organisation and governance of top football across Europe: An institutional perspective*. Routledge.
- Hamil, S., & Walters, G. (2013). *Financial performance in English professional football: 'An inconvenient truth'*. In *Who Owns Football?* (pp. 12-30). Routledge.
- Hoye, R., Smith, A. C., Nicholson, M., & Stewart, B. (2018). *Sport management: principles and applications*. Routledge.
- ISO, B. (2018). *ISO 31000: Risk management: Guidelines*. URL: <https://bsol.bsigroup.com/Bibliographic/BibliographicInfoData/000000000030315447>.

- Karakaya, Y. (2019). *Süper Lig futbol kulüplerinin finansal performans analizi*. Muhasebe ve Finansman Dergisi, 82, 147–166.
- Knight, F.H. (1921). *Risk, uncertainty and profit* (Vol. 31). Houghton Mifflin.
- Morrow, S. (2013). *Football club financial reporting: time for a new model?* Sport, Business and Management: An International Journal, 3(4), 297-311.
- OECD. (2015). Principles of corporate governance. OECD.
- Peeters, T., & Szymanski, S. (2014). *Financial fair play in European football*. Economic Policy, 29(78), 343–390.
- Sally, D. (2014). *Numbers Game-why Everything You Know about Football is Wrong*. Penguin Books Limited.
- Sevim, A. (2021). *Evaluation of financial statements of sports clubs for 2019 and 2020 operational periods in terms of the covid-19 pandemic and research in terms of financial*. The Journal of Corporate Governance, Insurance, and Risk Management (JCGIRM), 8(1), 118-136.
- Storm, R. K., & Nielsen, K. (2012). *Soft budget constraints in professional football*. European Sport Management Quarterly, 12(2), 183–201.
- Szymanski, S. (2010). *The comparative economics of sport*. New York: Palgrave Macmillan.
- TFF. (2022). *Kulüp Lisans ve Finansal Sürdürülebilirlik Talimatı*. Türkiye Futbol Federasyonu.
- UEFA. (2023). *Club licensing and financial sustainability regulations*. UEFA.
- Zeren, F., & Gümüüş, F. (2013). *Türk futbol kulüplerinin finansal başarısızlık riskinin analizi*. Ekonometri ve İstatistik Dergisi, 18, 1–15.

Sporda Bilişsel Alanlar: Algılama, Dikkat, Konsantrasyon, İmgeleme Ve Zihinsel Antrenman

Gülsüm KARGI¹

Giriş

Vücuttaki birçok sistemin kontrolü temelde beyin tarafından sağlanır. Kısaca, beyin vücudun ana kumanda merkezidir. Beynin içerisinde milyarlarca sinir hücresi birbirleriyle ve uzaktaki sinir hücreleriyle sürekli iletişim halindedir. Beyinde oluşan bir sinyal büyük bir hızla vücudun en uzak köşesine gönderilir. Sinir hücreleri, sinaps denilen bağlantılar sayesinde birbiriyle haberleşir. Hücrede oluşan elektrokimyasal sinyal, sinaps aralığına gelince burada çok özel kimyasal moleküllerin salınmasına yol açar. Sinir hücrelerinin ürettikleri elektrokimyasal sinyaller çevreye değişik frekanslarda dalgaların yayılmasına yol açar. Elle tutulmayan, gözle görülmeyen bu dalgalar bazı elektronik cihazlarca algılanabilmektedir. Kafatasına bağlanan elektrodlar aracılığıyla beyin yaydığı dalgalar elektroensefalogram (EEG) denen bir cihaza gönderilir. Bu cihaz, beyin gönderdiği en zayıf dalgaları dahi algılar. Beyin, saniyedeki titreşim sayısına (frekans) göre değişen, alfa, delta, gama, teta ve beta denilen farklı dalgalar yayar. Beyin dalgaları;

Alfa: Fiziksel ve zihinsel rahatlama durumunda yayılan alfa dalgaları saniyede 7-13 kez salınır.

Beta: Stresli olduğunda veya korktuğunda, yani alarm durumlarında, saniyede 13-60 kez salınır.

Teta: Bilincin zayıfladığı durumlarda, uykuya geçerken veya uykunun ilk evrelerinde, saniyede 4-7 atım yapar.

Delta: Uykunun derin evresinde, çok yavaş iletilir ve bilinç tam olarak kaybolduğunda oluşur, saniyede 0,1-4 atım yapar.

Gama: Algılama, bilinç ve düşünce sırasında ortaya çıktığı, saniyede 30-50 kez titreşim yapar.

¹ Prof. Dr.Selçuk Üniversitesi Turizm Fakültesi,
gulsum.kargi@seleuk.edu.tr

“Neurofeedback” denilen bir yöntem sayesinde kişinin vücudunu ve zihnini kontrol etmesi sağlanabilmekte ve bazı rahatsızlıklar tedavi edilmektedir. Uzun süreli stres, aşırı sinirlilik, uyku bozuklukları, unutkanlık gibi durumların tedavisinde bu yöntem kullanılmaktadır. Neurofeedback tedavi yöntemi, beyin dalgalarının kalıcı olarak düzenlenmesini, buna bağlı olarak da beynin daha iyi çalışmasını sağlamaktadır. Bu tedavi yöntemiyle sadece düşünce ve davranışları değil, vücudun tepkilerini kontrol etmeyi öğrenmek de mümkün olabilmektedir. Geri bildirim sağlayan bu cihazların yardımı ile kişi daha önce kontrol edemediği el ısısını arttırıp azaltmayı, kalp hızını ayarlamayı dahi öğrenebilir. Gelişen teknolojiyle birlikte beyin dalgalarını kullanarak birçok işlevi yerine getirmek mümkün hale geldi. Beyin dalgaları sayesinde, felçli ve konuşamayan insanların bilgisayarda yazı yazarak çevreyle iletişim kurması, fiziksel engelli kişilerin hiçbir güç harcamadan, sadece beyin dalgalarıyla kumanda edebildikleri tekerlekli sandalyeler geliştirilmiştir. Fiziksel engelli insanların yaşam kalitesini arttıracak bu teknolojinin geliştirilmesi sayesinde çok uzaktaki bir robotu dahi sadece düşünce gücüyle hareket ettirmek mümkün olacaktır. (e - dergi.tubitak.gov.tr. 2025).

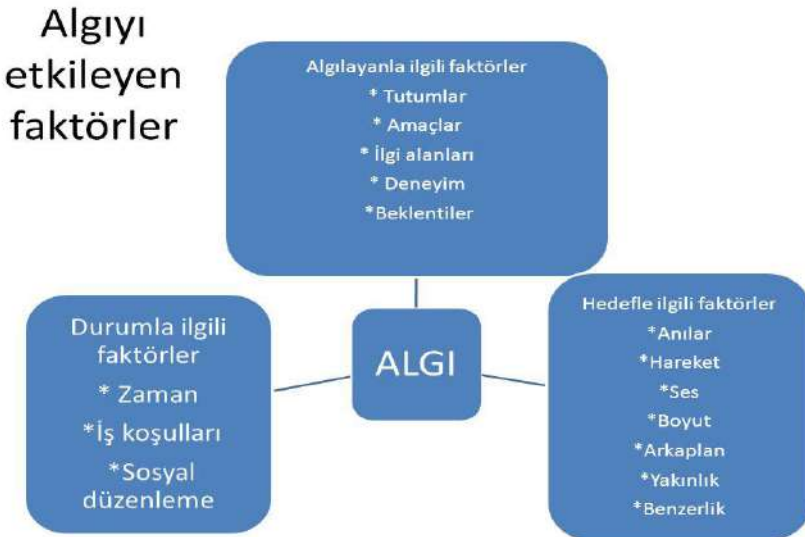
Beyin içindeki milyarlarca sinir hücresi ile insan dış ve iç dünyayı algılamakta, bilgileri işleyip yaşam dengesini kurmaktadır. Spor ortamlarında, müsabaka/yarış esnasında, sporcu stresli ve alarm durumunda ise beyin beta dalgası salınır. Müsabaka/yarış esnasında, sporcu rakibi ve oyunu algıladığı, oyun zekâsını kullandığı için gama dalgası salınır. Müsabaka sonunda, sporcuda gerginlik azalır, rahatlar ve beyinde alfa dalgası salınır. Sporcuda, bilincin azaldığı, dinlenme, uyku halinde ise teta ve delta beyin dalgaları aktif salınır (Kargı, 2021).

Algılama

Duygu, çevrenin fiziksel enerjisini yakalayıp sinirsel enerjiye dönüştüren alıcı hücreler olarak tanımlanırken, alınan sinir enerjisi beyinde işlenir ve bu işlemin sonucu algısal bir ürün olarak ortaya çıkar ve bu işleme "algılama" denir. Ortaya çıkan ürüne ise ‘Algı’ denmektedir. Algı, bir süreç olarak dikkat, hafıza ve tüm duyuların etkileşimi ile gerçekleşirken, bu sürecin temel amacı, alınan bilgilerin bilişsel unsurlara karşılık gelmesini sağlamak ve böylece çevremizde var olan olguları anlamaktır (Morgan, 2009; Yukay ve Yurtsever, 2012). Algılama, uyarının, ortamın veya arka planın duygusal yapısından, önceki duygusal deneyimlerden, kişisel duygulardan, tutumlardan, hedeflerden ve dürtülerden etkilenir. Beyne ulaşan duyuları organize ederek tanıma, anlama ve anlam verme sürecine algı denir. Duygu fizyolojik bir olgudur. İnsanda görme, işitme, tatma, koklama, dokunma, organ duyuları vardır. Algılama, duyuların çeşitli

biçimlerde örgütlenip anlam kazanması, yorumlanmasıdır. Çünkü uyarıcılar farklı kişiler tarafından farklı yorumlanacağı gibi aynı kişi, aynı uyarınları farklı bakış açılarına göre farklı şekillerde yorumlayabilir.

Eşyaları zihninizde anlamlı bir bütün olması için biçim, şekle, sese veya görüntüye göre düzenleriz. Bunu yapmak için algı formlarını (görme, koklama, işitme, uzay, zaman, dokunma vb.) kullanırız. Kişinin belirli bir anda görebildiği, duyabildiği, koklayabildiği ve duyularıyla dokunabildiği her şey bireylerin algı alanını oluşturmaktadır. (Morgan, 2009; www.ataaof.edu.tr, 2020). Kinestetik duyu, içten gelen duyum, hareket duyumu, kasılma, gevşeme gibi vücudun farklı pozisyon hareketlerindeki vücut hissini verir (Weinberg ve Gould, 2015). Kinestetik duyu, bu kasların tendon ve eklemlerindeki sinir uçlarının duysal olarak uyarılmasıyla ortaya çıkan vücudun pozisyon ve hareket duygusudur (Gould ve Domarjin, 1996). Sportif performans artırmada kinestetik duyu çok etkilidir (MacIntyre ve Doucette, 2010). Algılarımızı etkileyen önceki tüm öğrenme ve deneyimlere algının dayanağı denmektedir. İnsan, dış dünyayı olduğu gibi anlamlandıramaz. Daha önce öğrenilen bilgiler ve deneyimler onun algısını yönlendirir. Algısal seçimde en önemli işlev dikkattir. Dikkat, zihinsel çabanın bir noktada toplanması anlamına gelir. Uyarınların yapısal özellikleri ve kısmen algılayan kişinin özellikleri, dikkatin odaklanacağı uyarınları belirlemektedir. Duyu organlarımız dışarıdan gelen uyarınları alır ve bu uyarınları sinirler aracılığıyla beyindeki ilgili merkeze iletir. Böylece duyum oluşur. Duyum; Sestir, ışıktır, kokudur, basınçtır. Duyum algıda önemli bir rol oynar. Örneğin; Eliyle ütüye dokunan kişi aniden elini geri çeker. (Morgan, 2009; www.ataaof.edu.tr, 2020).



DİKKAT

Bir başka tanıma göre ise bir konu hakkındaki duygu ve düşüncelerin, amaçlı, bilinçli ve yoğun bir algı topluluğudur. Bu işaretler dikkatin vücut üzerindeki etkisini içerir. Alnın buruşması, kaşların çatılması, vücudun hareketsizliği, nefesin yavaşlaması, dolaşımın artması, göz ve kulakların ilgi odağı haline gelmesi bu etkilerden bazılarıdır. İnsan duyuları belirli bir zamanda oldukça fazla sayıda uyarana bombardımanına tutulurken bu uyarıların tamamı algılanamaz. Bu duruma algısal seçicilik denir. Duyularımıza gelen uyarılar arasından hangisini seçip algılayacağımızı belirleyen önemli süreç dikkattir ve çevremizdeki dikkatimizi odakladığımız olaylar ve nesneler algılanırken diğerleri algılanamaz, algılansa bile algılama tam olarak veya net olarak gerçekleşemediği söylenmektedir (Morgan, 2009). Dikkat (algıda seçicilik), düşüncelerimizin belirli bir olay üzerindeki konsantrasyonudur. Duyularımıza gelen birçok uyarının sadece bir kısmının seçilmesine ve algılanmasına dikkat veya algıda seçicilik denir. Çevremizdeki pek çok uyarı arasından yalnızca bizi ilgilendirenleri seçeriz. Algıda seçiciliği sağlayan dikkattir.

Spor yapmak ile dikkat arasında pozitif yönde ilişki olduğunu, spor yapan bireylerde dikkat özelliğinin olumlu yönde gelişme gösterdiğini tespit eden pek çok bilimsel çalışma bulunmaktadır (Wilson, Vine ve Wood, 2009; Akandere ve ark., 2010; Dereceli, 2011; Kumartaslı ve Baştuğ, 2010; Kang ve ark., 2011; Yarımkaya, Akandere ve Topal, 2015; Kartal, Dereceli ve Kartal, 2016; Pan ve ark., 2016; Baştuğ, Ağılönü ve Balkan, 2017; Akın ve ark., 2017; Göktepe, Akalın ve Göktepe, 2018; Baştuğ, 2018; Canlı, 2019).

Dikkat özellikleri bireysel farklılıklara göre değişebilir. Dikkatin özellikler şöyle sıralanabilir:

- Dikkatin boyutu – aynı zamanda birçok sayıda objeye odaklanma.
- Konsantrasyon – bilincin objeyi belirlemesi ve onun üzerinde dikkati odaklaması.
- Dikkatin Bölünmesi – aynı anda birkaç işlemi ve ya nesneyi izleme.
- Süreklilik – dikkati dağıtıcı etkenlere karşı büyük savunma. Bu özellik sayesinde dikkat uzun süre belli bir nesne veya işlem üzerinde tutulabilir.
- Dikkati Aktarma – bilinçli olarak dikkati yeni nesneye yönlendirmek.

Dikkatin Türleri

Seçici Dikkat: Vücudun bir veya iki uyarana odaklanma ve ilgisiz bir uyarıyı bastırırken dikkati odaklama yeteneği (Van Zomeren ve Brouwer, 1994). Örneğin nesnelerin olduğu bir ortamda küçük nesnelerden çok büyük nesnelere dikkat edilir. Örneğin, bir insan topluluğunda ilk önce uzun boylu olanlara dikkat etme.

Sürdürülebilir Dikkat: Uzun süreli bir zaman diliminde dikkatin süreklilik göstermesi (Conway, 2014). Baddeley (1997), göre ‘Sürdürülebilir dikkat’, belirli bir

süre boyunca dikkatin belirli bir uyarıcı üzerinde odaklanması (yoğunlaşması) ve sürdürülebilmesi. Örneğin bir tenis sporcusunun müsabaka başlangıcından sonuna kadar rakibini ve oyunu düşünmesi ve dikkatini sürdürmesi. Bir maraton atletinin yarışın başından sonuna kadar belli bir koşu temposunu yarışın sonuna kadar sürdürmesi.

Bölünmüş Dikkat: Dikkati bir uyarandan diğerine kaydırma ve aynı anda birden fazla uyarana dikkat etme yeteneği olarak tanımlanır (Korkmaz, 2000). Örneğin, bir basketbol oyuncusu, müsabaka esnasında takım arkadaşlarını ve rakip oyuncular, hücum süresini, antrenörün taktiklerini, top sürme, sayı kazanma için etrafındaki birden çok dikkat unsurunu algılayıp, değerlendirip en doğru tepkiyi vermesi söz konusudur.

Yoğunlaştırılmış Dikkat: bireyin dikkatini, iki veya daha fazla uyarandan yalnızca birine vererek tepkide bulunması, yoğunlaştırılmış dikkat olarak tanımlanır (Arkonaç, 1998). Örneğin penaltı atışı yapacak bir futbolcunun seyircilerin, takım arkadaşlarının, antrenörünün sesini duymayıp sadece hakemin düdüğü sesini algılayıp penaltı atışını yapması. Bir atletin koşu öncesinde birçok ses arasından tabanca sesini duyarak koşmaya başlaması.

Dikkatin Süresi: Dikkatin süresi yapılan aktivitelerin çeşitliliğine, dışsal, içsel uyarılara, kişinin ilgi ve ihtiyaçlarına, yaşa bağlıdır. Dikkatin süresini etkileyen etmenler;

İç etkenler: Kişisel ilgilere, bunlar da temel ihtiyaçlara bağlıdır. İç etmenler iki grupta toplanır:

- Psikolojik hazırlık durumu,
- Kişilik özellikleri,

İç etmenlerin etkisi dikkati bir konuda sürdürülebilmektir.

Dış etkenler: Çevreden gönderilen etkenler dış etmenler olarak tanımlanır.

Bunlardan dikkati uyarıcı şartlar şu şekildedir:

- Hareket.
- Uyarıcıların yoğunluğu ve büyüklüğü,
- Değişiklik,
- Tekrar,

Dış etmenler ancak dikkatimizi kendilerine çekmekle kalırlar (Baymur, 1994).

Dikkati çeken faktörler: Uyarıcının zıtlığı, gücü, karakteri, yeniliği . Faaliyetin kuruluş düzeni (bir araya toplanan nesneler dağınık duranlardan daha iyi kavranır). Uyarıcının talebe göre yaklaşımı (ihtiyaç olan daha çok dikkati çeker).

Dikkati Dağıtan Etkenler: Dikkat dağıtıcılar, o an önemli olmayan düşünceler, görüntüler ya da seslerdir. Görebileceğimiz önemsiz şeyler, hayaller, istekler, işitebileceğimiz önemsiz sesler, gelecek ile ilgili düşünceler, bedenimiz (Gamezo ve Domaşenko, 1999).

Dikkatin Yaygınlaştırılması: Aynı anda birçok uyarana odaklanma ve dikkat alanını birçok öğeyi içerecek şekilde genişletme yeteneği, dikkatin yayılması olarak tanımlanır. Sporcuların üstün performans göstermelerinde dikkat yaygınlığı olması önemli bir rol oynamaktadır. Aynı form ve yoğunluktaki birçok uyarıcı kaynağına dikkat veriliyorsa dikkatin yaygınlaştırılmasından söz edilir. Top ile oynanan takım sporlarında, sporcu geniş ve çeşitli ilgi alanlarını takip etmeli ve sürekli olarak yeni bilgiler edinmelidir. Burada anlatılan durum dikkatin yaygınlaştırılmasıdır.

Dikkat Yoğunluğu: Bir sporcunun dikkatini bir veya iki uyarana yönelttiği ve bu uyarılara derinlemesine konsantre olduğu bir durum, dikkat yoğunluğu olarak tanımlanabilir. Bu, bir okçu, atıcı veya golfçünün dikkatini hedefine yönlendirdiği ve hedef noktaya konsantre olduğu zamandır. Algı ne kadar yoğun olursa, dikkat için o kadar fazla çaba harcanır. Buna göre dikkati, dikkatin yoğunluğuna göre istemli ve istemsiz olmak üzere ikiye ayırabiliriz.

İstemli dikkat: Bir nesneyi veya olayı net bir amaç ve amaçla takip etmek için bilinçli bir karar vardır. Bu tür bir dikkat daha fazla enerji gerektirir. Bununla birlikte zihinsel yorgunluk, baş ağrısı ve bilinç kaybı gibi enerji tüketiminden kaynaklanan durumlar vardır. Örneğin; Saatlerce süren bir tenis maçı sırasında uzun süreli dikkat yoğunluğu da enerji harcamasını artırır. Sporcu, dikkat dalgalanmaları yaşamamak için bilinçli molalar vererek dikkatini kontrol etmeye çalışır.

İstemsiz dikkat: Bu, çaba sarf etmeden kendiliğinden oluşan dikkat türüdür. Dış uyaranlar dikkati yönlendirir.

Dikkatte kayma Dikkatte kaymaların nedenleri arasında şunlar gösterilmektedir:

1. Ailesel sorunlar
2. Takım arkadaşları ve diğer yarışmacılar
3. Spor yazarları, kameralar, lambaların ısı ve şiddeti
4. Hatalardan dolayı engellenme
5. Aşına olunan kurallarda değişiklik.
6. Beklenilenden daha kötü ya da çok iyi performans
7. Kötü hakem kararları
8. Uygun olmayan eleştiri
9. Ne zaman sessiz kalması gerektiğini bilmeyen antrenörler
10. Sporcuyla etkileyen, sevilen birinin spor ortamında bulunması

Sporcularda Dikkatin Geliştirilmesi

Sporcunun istediği bir beceriyi öğrenebilmesi ve öğrendiği bu beceriyi yarışma alanında da uygulayabilmesi dikkatinin geliştirilmesi ile sağlanır. sporcunun dikkatini geliştirmesi için izlemesi gereken yollar vardır. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

- Yarışma esnasında pozitif düşünmeyi öğrenmesi,
- Dikkatte kayma bozulma olduğu zamanlarda tekrar yoğunlaşmak için bir plan geliştirilmesi,
- Sporcunun kendi davranışlarının yine kendisinin kontrolünde olduğunu unutmaması,
- Önemli yarışmalarda soğukkanlı olarak rakibinin de gergin olabileceğini unutmaması ve soğukkanlı kalmayı avantaj haline getirmesi,
- Önemli müsabakalarlar öncesinde iyi dinlenip uykusunu alması.
- Önemli müsabakalarda dikkatteki kaymaların daha fazla olabileceğini bilerek buna hazırlıklı olması,

Sporada ustalık gösterirken dikkati daraltıp genişletmenin yanı sıra dikkatin yönü de büyük önem taşır. Sporcu zaman zaman dikkatini içe çevirmeli, zihninde planlama ve tasarlamalı, bazen de dikkatini dışa çevirmeli ve neler olup bittiğini gözlemlemelidir (Özerkan, 2004, Uğraş ve Güllü 2019). Sporcuların düşünceleri, planlamaları ve analiz etmeleri gerektiğinde geniş bir iç odak kullanırlar. Sporcular aynı anda birçok şeye dikkat edebilirler bu bağlamda dikkatin odağı geniş olduğu söylenebilir ve bilginin işlenmesi gerektiğinden odak yönü içseldir. Dikkat, geçmiş deneyimlere ve strateji türlerine odaklanır. Diğer durumlarda, sporcunun karmaşık ve hızla değişen koşulların farkında olması ve buna göre tepki vermesi için durumu değerlendirmesi gerekir. geniş bir dış odak, bu gibi durumlarda kullanılır. Dış sinyalleri hızlı bir şekilde değerlendirmeli ve ardından göreve uygun olan seçilmelidir (Tavacıoğlu, 1999).

Nideffer (1993), dört tip dikkat odağını tanımlar. Farklı sporlar ya da sporlardaki görevler, etkili performans için farklı türden dikkati gerektirir (Nideffer ve Segal, 2001). Dikkat odağı (konsantrasyon odaklanma) türleri;

Geniş Dikkat Odağı: kişinin eş zamanlı gerçekleşen olayları algılamasını sağlar. Sporcuların hızlı değişen çevreye duyarlı olmaları gereken spor dallarında önemlidir. Hızlı hücumla çıkan bir oyun kurucu ve topu ileri süren bir futbolcu, geniş dışsal dikkat odağını kullanır.

Dar Dikkat Odağı: Oyuncunun sadece bir yada iki ipucuna tepki verdiği durumlarda bu dikkat odağı kullanılır. Örneğin, bir golfçünün topu deliğe göndermeye hazırlandığı zaman, okçunun hedefe atış yapacağı zaman gibi.

Dışsal Dikkat Odağı: Oyuncu dikkati dışarda bir nesneye yöneltir. Tenis maçında rakibin hareketleri, hokeyde pak, beyzbolda top gibi.

İşsel Dikkat Odağı: Oyuncunun fiziksel performans sergilemeksizin hareketi analiz etmesi gibi. Örneğin, yüksek atlama sporcusunun koşusuna başlamaya hazırlanması dikkati içeriye, düşüncelere ve hislere yöneltmesi (Weinberg ve Gould, 2015).

KONSANTRASYON

Kişinin herhangi bir durumda, en önemli şey üzerine, isteyerek ortaya koyduğu zihinsel çaba olarak tanımlanmaktadır (Moran, 2004). Çevredeki uygun ipuçlarına odaklanma yeteneği ve bu odağı sürdürbilmektir. Spor ve egzersiz ortamında konsantrasyon dört kısımdan oluşur; çevre ile ilgili ipuçlarına odaklanmak (seçici dikkat), dikkat odağını zaman süresince sağlamak, durumun ve performans hatalarının farkında olmak ve gerekli olduğunda dikkat odağını değiştirmek. İlgili çevresel ipuçlarına odaklanmayı sağlama yeteneğine konsantrasyon denir. Dikkat odağı çevre koşulları hızla değiştiğinde, hızlı biçimde değişmelidir. Geçmiş ya da geleceği düşünmek ilgisiz ipuçlarını artırır ve bu genellikle performans hatalarına yol açar (Weinberg and Gold, 2015). Konsantrasyon “o anda” olmak olarak tanımlanabilir. Sporcunun konsantrasyon düzeyini, sporcunun olumsuz düşünceleri, korkuları, üzüntüleri ve kaygıları, hakem kararları, seyirciler, rakip sporcular, hava koşulları ve medya gibi faktörler etkiler (www.scribd.com, 2020). Sporda başarılı bir performans sergilemek için sporcular, kendi amaçları için yabancı uyaranları görmezden gelirken ilgili uyaranlara odaklanmalıdır. Sporcunun maç öncesi ve maç sırasında yaşadığı stres, psikolojik baskıya rağmen maç boyunca konsantrasyonunu koruyorsa başarısını artırır. Spor aktivitelerinde insan dikkatinin anlık düzeyi başarıya katkıda bulunan önemli faktörlerden biridir (Thompson ve ark., 2008). Konsantre olma yeteneğinin iyi bir gözlemci olmakla çok ilgisi vardır. Ancak bu, dikkatsiz bir kişinin konsantre olamayacağı anlamına gelmez. Konsantrasyonun bir diğer özelliği de dikkatin odağını uzun süre tutmasıdır. Örneğin bir tenisçiyi ele alırsak, bir tenisçi uzun bir maçın sonunda maçın devamı sırasında bir an için dikkatini başka yöne çevirirse, kazanmaya yakın olduğu anda hata yaparak maçı verebilir. Bu yüzden dikkati korumaya çalışmak veya uzun süre tutmak önemlidir. Uzun süreli konsantrasyon eksikliğinin nedenleri:

- Karmaşa içinde olmak,
- Dikkatin dağılması,
- Baskı altında olmak,
- Olumsuz düşünceler içerisinde olmak,
- Uygulama sırasında karşılarındaki herhangi birisinin psikolojimizi bozmaya çalışması.

Yukarıda verilen negatif hallerde konsantrasyonu sürdürmek ve arttırmak için şu çalışmalar uygulanabilir:

- *Kendi kendine konuşma; sporcunun müsabaka sırasında hareketi gerçekleştirmeden önce bakışlarını başlangıç noktasına hareket ettirerek hareketi kendisine tekrarlayarak konsantre olmaya çalışması,
- *İmgeleme; Sporcuların hareketlerini zihinlerinde canlandırarak dikkati harekete odaklama girişimi.
- *Odaklanma antrenmanları; gibi odak malzemeleri bir noktaya odaklanmak için kullanma.

Konsantrasyonda Bireysel Farklılıklar

İnsanlar duyuşsal verileri değerdendirirken büyük farklılıklar gösterirler. Bazıları yaratılış olarak kendi düşünceleri ve hislerine odaklanırken diğerdeleri sürekli olarak etraflarında bulunan renklere, imgelere ve seslere yönelerek dikkatlerini dağıtırlar. Bazıları detayların en ince ayrıntılarına odaklanırken bazıları da sadece daha büyük resim oluşturmakla ilgilenirler. Örneğın, atıcılık ve okçuluk gibi hedefe ulaşmayı amaçlayan sporlar ile ilgilenen insanların dikkatleri dar ve dışsal odaklanma eğilimindedir. Vücutları üzerinde tam bir kontrol sağlayabilmektedirler. Böylece kaslarını ve nefes alışlarını uygun bir şekilde düzenleyebilirler. Futbol, basketbol gibi takım sporlarında oynayan sporcular dardan geniş doğru odaklanırlar. Geçici ve mekânsal farkındalığa sahiptirler, yani çok iyi zamanlayabilirler ve oyunun belirli kalıplarını sezebilirler (Karageorghis ve Terry, 2015). Sporcularda performansı düzeltmek için kullanılan başa çıkma stratejileri olarak; 1. Zihinsel antrenman 2. Dikkat odaklanma 3. Olumlu düşünme 4. Gevşeme teknikleri 5. İçsel konuşma yöntemi 6. Sosyal destek 7. Hedef belirleme 8. Ağır antrenman sıralanmaktadır (Arsan ve Kuruç, 2009).

Konsantrasyon odaklanma türleri;

Geniş-Dışsal: okuma durumları, pas atacak takım arkadaşı bulma, rakiplerin pozisyonlarını fark etme, hareketi sezme.

Dar-Dışsal: Belirli bir nesne üzerine odaklanma, hedefe odaklanma, bir sesi sezme (atletizm de kullanılan start silah sesi)

Geniş-İçsel: Taktik veya oyunları planlama, müsabakanın nasıl gittiğini analiz etme, set oyunlarını hatırlama, bedensel endişeyi artırma veya azaltma.

Dar-İçsel. Tekniğın ince yönlerini fark etme, ipucu kelimeler kullanma, bedensel gerilimi fark etme, kalp atışını kontrol etme (Karageorghis ve Terry, 2015).

ZİHİNSEL ANTRENMAN

Zihinsel antrenman, pratik yapılmadan yapılması gereken bir hareketin yoğun bir şekilde zihinde görselleştirilmesidir (Hecker ve Kaczor, 1988). Yüksek sporsal performans sonuçları elde etmek için zihinsel antrenman, motivasyon, konsantrasyon, dikkat, hayal gücü, hedef belirleme, kendine güven, pozitif düşünme, duygu ve düşüncelerin kontrolü vb. psikolojik becerilerin öğrenilmesini ve geliştirilmesini içeren sistematik ve programlı bir süreç olduğu söylenebilir (Neff, 2006, Önen ve Sandıkçı 2021). Zihinsel antrenmanı spor psikologları iki şekilde ele almışlardır. Bunlar zihinsel hazırlık ve zihinsel uygulamadır. Zihinsel uygulama; daha çok zihinsel imgeleme ve becerilerin zihinde görsel olarak canlandırılması olarak açıklanırken zihinsel hazırlık; performans gelişimini amaçlayan çeşitli stratejilerin uygulandığı performans öncesi zihinsel hazırlık olarak açıklanmıştır (Konter, 1999). Sporcular artık fiziksel zindeliğin yanı sıra zihinsel çalışmalardan da yararlanmaktadır. Zihinsel antrenman, sporcunun ve sporun özelliklerine göre çeşitli taktikler içerir. Özellikle bireysel farklılıklar ve sporcunun ihtiyaçları dikkate alınarak özgüven, motivasyon, gevşeme, konsantrasyon ve hedef belirleme çalışmaları gibi taktikler uygulanmaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008, Sandıkçı ve ark. 2021).

Gevşeme, görselleştirme, hedef belirleme, kendini motive edebilme, odaklanma, dikkati toplama (konsantrasyon) gibi süreçler toplu olarak zihinsel beceriler olarak adlandırılmaktadır ve sporcuların yüksek performansa erişebilmeleri için son derece önemli araçlar oldukları bilinmektedir (Hall, 2001). İdeal performans için gerekli olan zihinsel ve psikolojik faktörleri; kendini motive etmek ve yönlendirmek, kararlı olmak, olumlu ve gerçekçi olmak, odaklanma, kendinden emin olmak, istekli ve hazır olmak ve yoğunlaşmak, kendine güven duymak ve sorumluluk almak olarak sıralamıştır (Biçer ve Aysan, 2008). Zihinde canlandırma, sporcuya kendilerini fiziksel ve zihinsel olarak programlama fırsatı verir. Hareketin fiziksel olarak yürütülmesi için doğru karar vermek ve etkinlikler düzenlemek sporcuyu başarıya götürür. Ancak diğer etkilerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- Duyguları zihinde canlandırma ile kontrol eder.
- Konsantrasyonu iyileştirir.
- Hataları düzeltir.
- Kendine güveni sağlar.
- Yaralanmaların iyileşmesini hızlandırır.
- Strateji oluşturmaya yardımcı olur.
- Taktik-teknik becerilerini geliştirerek sporcunun maksimum performansını artırır.
- Isınmayı kolaylaştırır (Weinberg ve Gould, 2015).

Zihinsel antrenman uygulamalarının kaygı ve performansa olan etkisini incelemek üzere son yıllarda bir artış olduğu gözlemlendiği söylenebilir (Kolayış ve Özbek, 2004; Mamassis ve Doganis, 2004; Dobbin, 2006; Yıldız, 2006; Aktop; 2008; Biçer ve Aysan, 2008; Baştuğ ve ark., 2015; Akandere, Aktaş ve Er, 2018).

Zihinsel Antrenman Modelleri

1. İçsel çalışma; İçsel çalışmanın amacı, sporcunun kendisiyle daha uyumlu hale gelmesine, kendi içindeki gücü farketmesine, bu güce inanmasına, spor hayatı boyunca gerçekten ne istediğini belirlemesine, istediğini elde etmek için daha güvenli ve daha doğal daha yaratıcı olmayı öğrenmesine yardımcı olmaktır. Sporcunun bilinçaltına güven duygusu aşılacak zihnin, beden ve ruhu bir araya getirerek yaptığı bir iştir. Bu çalışma “İçsel Koçluk” adı verilen dinamik bir araştırma sürecidir. Bu, bir sporcu tarafından yalnızlık duyguları ve yeterliliği hakkında şüpheye düştüğü vakit olumlu içsel duygularına dönmek için kullandığı bir uygulamadır.

2. Grup çalışması; Grup çalışması, birden fazla sporcuyla bir araya getirmek ve hem onların spor deneyimlerini hem de bu deneyimden kaynaklanan içsel deneyimlerini, antrenörlerin sporcuların karşılaştıkları problemlerin farkında olmalarını, karşılaşılabilecekleri problemlerin bilgisini tartışmaktır. Diğer sporcular ile yapılan bu çalışma daha sonra karşılaşılabilecekleri sorunları önleyebilme, bu gibi durumlara hazırlanma fırsatı verir.

3. Sessiz ortam çalışması; Sessiz ortam uygulaması, sporcunun dış etkenlerden etkilenmeden iç sesini daha iyi dinlemesini, yüksek ve gürültülü ortamlarda antrenman veya müsabaka sırasında çevresel değişikliklere hızlı bir şekilde uyum sağlamasını sağlamak için tasarlanmıştır. Sporcunun yarışma öncesi veya sonrasında yaşadığı, antrenman yaptığı ve grup çalışması sırasında öğrendiği diğer olayları sakin bir ortamda değerlendirmesini, hayal gücünde tasarlayıp deneyimleyebileceği etkinliklere hazırlanmasını amaçlar. Bunun için sporcunun sessiz bir ortamda çalışması ve içsel çalışmalara odaklanması sağlanır. Burada sporcu, kendi iç sesini dinleyerek bir konsantrasyon halinde olmaya çalışır. Bu çalışmada sporcu, duyularının daha iyi çalışması nedeniyle sporcunun kendi iç sesine dış etkenlerden daha iyi odaklanarak olumsuz düşünceleri önlemeyi amaçlayan bir çalışmadır. Bu çalışma antrenman veya yarışma amaçlıdır.

4. Sesli Ortam Çalışması; Bu çalışma seslerin olduğu bir ortamda yapılır. Sporcu tamamen kendisine veya sadece yanındaki antrenörün sözlerine odaklanır. Sonraki sesler konsantrasyon durumunu bozamaz. Bu olay müsabaka sırasında meydana gelirse, geri bildirim sağlanır, yani sporcu tekrar konsantre olabilir. Sporcuyla dışarıdan veya içeriden etkileyen sesleri dinler, olup bitenler

yorumlanır, eski konsantrasyonu geri sağlar. Sporcuyu dış etkilere hazırlamanın yanı sıra, sporcunun zihinsel imajlarını oluşturarak, müsabaka veya antrenmanda oluşabilecek ve sporcuyu etkileyebilecek ortama sporcuyu hazırlamayı amaçlayan zihinsel hazırlık çalışmasıdır.

5. **Objeye Çalışması;** Günlük hayatta kullandığımız ve dokunduğumuz her şeye obje denir. Bu tanıma her şeyi dahil edebiliriz. Spor ayakkabılarından tişörtlere, spor sahasının çizgilerinden kullanılan spor ekipmanlarına, katılımcılardan seyircilere kadar zihinsel antrenmanda kullanılan nesneler fiziksel objeler gibidir. Yani özellikleri, yöntemleri ve olayları vardır. Zihinsel antrenmanın bu bölümünde nesne, sporcuyu içeriden yada dışarıdan olarak etkileyecek olan özelliklerinin her biri açısından incelenir. Objenin yapısı, özellikleri, hareket tarzı ve etkisi dikkate alınarak bölümlere ayrılmıştır. Bu parçalar arasında gerekli ilişkiler ve bağlantılar kurularak sporcunun bu konulardaki zihinsel hazırlığının bir modeli hazırlanır. Böylece çalışılan objenin modeli oluşturulur (Aktepe, 1999).

6. **Zihinde Canlandırma (İmgeleme) Çalışması;** Zihinde canlandırma (visualization), nesnelerin zihindeki grafik temsildir. Bu ilkeye göre bellekteki materyallerin yenileriyle ilişkilendirilmesiyle oluşan ilişkiler görünür hale gelir. Görselleştirme hafızayı artırır. Sporcuların hızlı ve ağır yük altında hareket ederken mantıklı ve doğru hareket etmeleri beklenir. Rekabette uygulanması gereken düşünce süreçleri ancak rekabete benzer bir önem ve önem ortamında öğrenilebilir., Zihinde canlandırma (imgeleme) sporcunun kendi performansını dış ve iç faktörlerden etkilenmeden göstermek için gerçekleştireceği veya yapmayı planladığı eylemi veya karşılaşılabileceği çeşitli koşulları hayal ettiği bir egzersizdir.

Gevşeme çalışmaları (Koruç, 2009).

GEVŞEME ÇALIŞMALARI		
BİLİŞSEL KAYGI	ZİHİNDEN-KASLARA DOĞRU	• Otojenik alıştırma • İmgeleme (zihinde canlandırma) • Transendental Meditasyon(TM) • Hipnoz vb.
BEDENSEL KAYGI	KASLARDAN-ZİHİNE DOĞRU	• Derinleşen Gevşeme • Derin nefes alma • Yoga • Aerobik egzersiz vb.

1. Otojenik alıştırma

Otojenik antrenmanın özü, sporcunun kendi kendine telkinde bulunarak, bilincinde uykuya benzer bir durum oluşturmasıdır (Biçer, 2008). Bedendeki otomatik işlevler üzerindeki bilinçli denetimi arttırdığı için özellikle sporculara

öğretilmektedir. Bu teknik, esas olarak iki fiziksel duyuya odaklanan 6 aşamadan oluşur. Bu iki fiziksel duyum; ağırlık ve sıcaklıktır. Üçüncü aşamadan, kalp atışı, solunum hızı, karında sıcaklık ve alında serinliğin düzenlenmesinden oluşan dört aşama gelir. Otojen çalışma, kademeli gevşemenin yanında herhangi bir aktif kas hareketi gerektirmez. Bir anlamda progresif gevşeme kasları zihne gevşetme yöntemi olarak görülürken, otojenik egzersizler zihni kaslara gevşetme yöntemi olarak görülmektedir. Otojenik çalışmaların uzun süre ve bir uzman gözetiminde yapılması önerilir (Tiryaki, 2000). Otojenik gevşeme, mutlak sessizlik ve rahatlığın bedensel ve zihinsel özelliklerini tanımlayan altı standart cümleden oluşur:

1. Eller, ayaklar ve gözde ağır,
2. Eller, ayaklar ve gövde sıcak,
3. Kalp atışları sakın, düzenli,
4. Nefes derin ve rahat (huzur verici ve yoğun),
5. Karın hafif sıcak,
6. Alın serindir (Biçer, 2008).

2. İmgeleme (Zihinde Canlandırma)

İmgeleme, görselleştirme, zihinsel egzersiz ve zihinsel tekrarlama (Taylor ve Wilson, 2005) veya uygulama yapılmadan gerçekleştirilen bir eylemin yoğun şekilde zihinde görselleştirilmesidir (Konter, 1999). Kendilerini bir tür hareket yaparken hayal eden ve bu hayali olayı tüm duyularıyla deneyimleyebilen sporcuların durumuna imgeleme denir (Vurgun, 2010). Bir sporcu, görüntüleri çeşitli amaçlar için kullanabilir; İmgeleme, sporun birçok alanında beceri kazanımı, performans geliştirme, yarışma sırasında duyguların düzenlenmesi, belirli motor görevlerde uzmanlaşma, spora özgü stratejilerin uygulanması veya yaralanma sonrası rehabilitasyon için incelenir ve uygulanır (Kornspan, 2009). İmgelemenin sadece görselleştirmeyi değil, görselleştirilen durumun tüm duyular, görme, koku, işitme, dokunma, tat ve kinestetik yolla zihinde deneyimlenmesini içerdiği belirtilmektedir. Görselleştirme, görme, dokunma, duyma gibi duyuşal deneyimlere benzer, ancak genellikle harici bir uyarının yokluğunda meydana gelen bir deneyimdir. Bir hentbolcu, aslında hissetmese de, bir hentbolun sesini, dokunuşunu, seyircilerin ve arkadaşlarının çığlıklarını hayal edebilir. Bu deneyimler genellikle hafızamızın bir ürünüdür. Bu deneyimlerin içsel olarak net bir şekilde hatırlanabileceği, bunlar üzerinde kontrol kurulabileceği ve eski dışsal olaylar ve deneyimler üzerine yenilerinin inşa edilebileceği ileri sürülmektedir (Konter, 1999). Hareketin imgelenmesi, doğrudan hareketin kendisi tarafından üretilen uyarıyı yaratır. Bir sporcunun performansını iyileştirmek, fiziksel becerilerin yanı sıra bir dizi psikolojik ve zihinsel beceriye de bağlıdır. Hayal etme yeteneği, performansı ve rekabete hazırlığı geliştirmede en önemli becerilerden biri olarak kabul edilir. İmgeleme

üzerine yapılan araştırmalar, imgelemelerin başarı üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Teknik, taktik ve motor egzersizlerle birlikte kullanılan imgeleme eğitimi, sporcuların performansının artırılmasında giderek daha önemli hale gelmektedir (Vurgun, 2010).

İmgelemenin atletik performans üzerindeki olumlu etkisi üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Futbol, basketbol, voleybol, hentbol ve hokey oyuncularına uygulanan bir imgeleme çalışmasında, başarıyı etkileyen faktörlere bakıldığında imgeleme ve zihinsel antrenmanın performans üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulunmuştur (Mamassis ve Doğanis, 2004; Vealey, 2007). Farklı takım sporlarındaki sporcuların imgeleme şekilleri incelenmiş ve imgelemenin spor yapanlar için daha iyi olduğu tespit edilmiştir (Yarayan ve Ayan, 2018). Beden eğitimi ile birleştirilmiş zihinsel antrenman uygulamasının tek başına fiziksel veya zihinsel antrenmandan daha etkili olduğu bulunmuştur (Özdal ve ark., 2013). İmgelemenin insanların motivasyonu, egzersiz yapma niyeti ve spor davranışı ile ilgili olduğu iddia edilmiştir (Stanley ve ark., 2012). Görüntünün kan basıncını, kaygıyı ve sempatik sinir sistemi aktivasyonunu azalttığı bulunmuştur (Jing ve ark., 2011). Spor psikologları, sporcuların performanslarını dışarıdan gerçekleştirirken hayal ettikleri dışsal imajlar ile sporcuların kendi bedenlerinden performanslarına dair gördükleri içsel imajlar arasında bir ayırım yaparlar. Bu bakış açıları sporcuya ve duruma göre kullanılmaktadır. Hem içsel hem de dışsal imgelerin kullanılmasının faydalı olduğu belirtilmektedir (Weinberg ve Gould, 2015).

İmgeleme Çeşitleri

İçsel İmgeleme: İçsel imgelemede sporcu, belirlediği hareketi nasıl gerçekleştirdiğini ve bu eylem sırasında vücudunun durumunu ve yönelimini düşünür Uygulamayı yapan kendisidir. (Karagözoğlu, 2006). Bu imgelemede kişi, vücudunun içindeyken, dikkat ettiği durumları görebildiği halde kendi vücudunun göremez (Konter, 1999). Örneğin; Kendisine karşı defans oyuncusunu aldatarak pas yapan bir hentbolcu, kalecinin pozisyonuna göre topu uygun kale sahasına atarak kaleciyle karşı karşıya olduğunu ve gol attığını canlı bir şekilde hayal edebilir ve bunu zihninde tekrar tekrar hayal edebilir. Bu sayede bir sporcu bir maç sırasında benzer bir durumla karşılaştığında daha rahat hareket edecek ve hata yapma olasılığını en aza indirebilecektir.

Dışsal İmgeleme: Kendini dışarıdan bir gözlemci olarak gözlemlemek, dışsal imgeleme olarak tanımlanır. Dış imgelemede kişi kendini bir video ya da film izliyormuş gibi görür. Örneğin, bir beyzbol oyuncusu atış anını dışarıdan görselleştirdiğinde, sadece diğer takımın oyuncusunu ve hakemini değil, tüm oyun alanını görebilecek. Ancak sporcu hareketi yandan izlediği için hareket sürecini daha az kinestetik olarak yaşayacaktır (Weinberg ve Gould, 2015). İmgelemenin

profesyonel sporcular tarafından yaygın olarak kullanıldığı söylenmektedir (Lavallee ve ark., 2004). Yüksek bilişsel imgeleme puanları yüksek olan sporcuların içsel motivasyon puanlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kolayış, Sarı ve Köle, 2015). Spor yetenekleri imgelemesinde, sporcu kendi vücudunun içindedir ve bu şekilde etrafa bakarak çalışabilir(içsel imgeleme), sporcu kendini beceriyi uygularken, onu izlerken, bir film izliyormuş gibi görebilir(dışsal imgeleme), bir sporcu, mükemmel bir beceri sergileyen başka bir kişiyi hayal ederek antrenman yapabilir (Beşiktaş, 2005). İmgelemenin spor ortamında kullanımı şu şekilde gruplandırılabilir;

- a) Beceri eğitimi ve uygulaması (becerileri öğrenme veya edinme, becerileri uygulama, hataları belirleme ve düzeltme),
- b) Taktik ve Oyun Becerileri (strateji gelişimi, strateji öğrenme, strateji uygulaması, problem çözme),
- c) Müsabaka ve performans (yarışmaya hazırlık, psikolojik ısınma, ön hazırlık, ön izleme, tekrar)
- d) Psikolojik beceriler (uyarılma/kaygı kontrolü ve stres yönetimi, konsantrasyon ve dikkatin geliştirilmesi, bireysel bilinç artışı, özgüven ve öz yeterlilik, motivasyon, psikofizyolojik tepki),
- e) Yaralanmalar ve ağır antrenmanlar (küçük yaralanmalar, uzun süreli yaralanmalar, kişisel beceriler) (Lavallee ve diğerleri, 2004).

Bir imgeleme için aşağıdaki noktalar dikkate alınmalıdır:

1. İnsan ihtiyaçlarını analiz etmek
2. İmgelenecek hedef davranışı belirlemek
3. İmgelemeye ilişkili öğrenme aşamalarını belirlemek
4. Her adımda imgeleme hızını belirlemek
5. Sporcuya pratik yapmayı öğretmek
6. Kapalı pozitif pekiştirmeleri öğretmek ve geliştirmek: sporcunun kendini pekiştirmesi, becerisini başarıyla birlikte imgelemesi. Olumsuz pekiştirmelere kesinlikle izin verilmemesi gerekir. Örneğin, ben yetenekli bir sporcuyum; bravo, bak gerçekleştirdin, başardım gibi kelimelerle.
7. Sporcunun gerçek performansını değerlendirmek.

Bu çalışmalar yapıldıktan sonra; beceriyi istenilen hızda imgeleme, sporcuyu hoşnut etmek için imgelemeyi yeteri kadar tekrarlama, yarışmanın yapılacağı yeri ekleyerek imgelemede bulunma, yarışma stratejilerini imgeleme, pozitif pekiştirmeleri ekleyerek imgeleme yapılmalıdır (Tiryaki, 2000).

3. Transendental Meditasyon

Transandantal Meditasyon, kişinin potansiyelini ortaya çıkarmak, onu özgürleştirmek, zihnini boşaltmak ve diğer durumlara hem zihinsel hem de fiziksel

olarak hazırlamak için kullanılan bir araç olduğu söylenir (Biçer, 2008). Kişinin psiko-fiziksel dengesini korumak, insanlar arasındaki ilişkileri geliştirmek, yeteneklerini artırmak ve çeşitlendirmek ve daha kullanışlı hale getirmek için kullanılan bir psiko-düzenleme yöntemidir. Bu gevşeme tekniğinin düzenli kullanımının kaygıyı azalttığı ve böylece gerginlik hissini azalttığı iddia edilmektedir (Tiryaki, 2000). Yükselmiş uyarılmışlık durumlarının olumsuz etkilerini azaltmak için kullanılan gevşeme yöntemlerinden biri de özel bir teknik olan "transandantal meditasyon" yöntemidir. Kökeni Hindistan olan transandantal meditasyonda, kişi kendisine önceden verilen "mantra" adı verilen bir kelimeyi veya ifadeyi, sessizce veya yüksek sesle tekrarlar. Meditasyon, bir kişiyi zihinsel olarak daha uyanık hale getirir, ancak duygusal olarak daha az uyarır. Meditasyon yapanın tekrarladığı kelime yavaş yavaş kaybolur ve zihin düşüncenin daha ince seviyelerini deneyimler ve sonunda "düşüncenin kaynağına ulaşır". Bu dönemin bilincinin zihni yaratıcı zeka alanıyla ilişki durumuna getirdiğine inanılır. Bu esnada, birey derin bir dinlenme halindedir. Yirmi dakika sonra vücuttaki tüm gerginlik ortadan kalkar. Transandantal meditasyonun dikkatli bir şekilde incelenmesi, sporcunun performansı üzerinde olumlu fiziksel ve psikolojik bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Herkes Transandantal Meditasyon uygulayabilir. Araştırmalarda, meditasyonun tepki süresini hızlandığını, algıyı ve hazır olmayı hızlandığını ve zihin ile beden arasında daha iyi koordinasyon (koordinasyon) oluşturduğunu tespit edilmiştir. Meditasyonda bir hareketsizlik döneminin kas-iskelet sisteminde olumlu değişiklikler getirdiği, merkezi sinir sistemini etkilediği, bu sistemin daha dinamik bir aktivite düzeyi sağladığı ve bunun sonucunda fizyolojik olarak faydalı olduğu kabul edilmektedir (www.herkesebilimteknoloji.com. 2025).

4. Hipnoz

Hipnoz, zihnin telkinlerinin (bilinçsizce motive edilen düşüncelerin) maksimum etki için kullanıldığı bir durumdur. Telkinler, zihninizde ve vücudunuzda aktif ve otomatik tepkilere neden olan düşüncelerdir. Başka bir deyişle, öneriler bilinçaltında gerçekleştirilen düşüncelerdir. Uyanık durumda telkin etkililiği, hipnoz durumundaki etkisini test etmekle karşılaştırıldığında yalnızca etki derecesinde farklılık gösterir (Mcgill, 1997). Söylenecek sözlerden çok, telaffuz edilme biçimleri ve konuşan kişi önemlidir. İnsan uyumak istemezse, ısrar ederse tabii ki asla uyutulamaz. Bu, hipnozda kişinin kendisinin önemli olduğu, hipnotistin arka planda kaldığı anlamına gelir. Bu kadar büyük bir fenomen olan hipnoz için bugüne kadar tatmin edici bir açıklama geliştirilememiştir (Şinoforoğlu, 2006). Hipnoz telkinlerin kalp atışlarını hızlandırma ve yavaşlatmada da etkili olduğu bildirilmektedir. Hipnotik transtaki insanlar telkinlerle aktive olurken, kalp atışları hızlanıyor; Aynı kişilere gevşeme, rahatlama ve uyku konusunda tavsiyeler verildiğinde kalp atışları yavaşlıyordu

(Özakkaş, 1993). İnsülin, diyet ve egzersizde herhangi bir değişiklik olmaksızın 6 aydan uzun süre verilen hipnoz tedavisi ile hipnoz sırasında glisemik kontrolde önemli gelişmeler gözlenmiştir. Tedaviden sonra sabit deneklerde kan şekeri değerleri düşmüştür (Ratner ve ark. 1990). Kritik maçlarda maç öncesi seanslarda tansiyon sorunu yaşayan sporcuların kalp atışlarını kontrol altına almak için önerilerle olası ritim sorunları giderildiği bildirilmektedir. Hipnoz telkin altında 30 dakikalık pasif dinlenme ve dinlenme arasında kalp hızında azalma gözlemlenmiştir (Kaya, 1998). Hipnoz stresi hafifleten bir etkiye sahiptir (LaBaw, 1992). Hipnoz ve performans ilişkisine yönelik yapılan bir çalışmada, hipnoz telkinleri ile performans için gerekli olan her türlü kas tonusunu elde edildiği, vücut ısısında değişikliklerin olduğu, biyokimyasal ve fizyolojik bazı parametrelerde değişiklikler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca hipnoz telkinlerinin korku, kaygı, heyecan gibi bazı psikolojik parametreler üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu tespit edilmiştir (Kaya, 2006).

5. Dereceli Gevşeme

Dereceli gevşeme tekniğinin sportif ortamlarda sporcuların özellikle yarışma öncesi yüksek olan uyarılmışlık ve kaygı düzeylerinin azaltılmasında kullanıldığı ifade edilmektedir (Tiryaki ve ark. 1995). Dereceli gevşeme ile heyecan kontrolü, iskelet sistemi ve kas sistemi arasında doğrudan bir ilişki olduğuna ve bir sistemin kontrolünün diğer sistemin kontrolünü de kapsayacağına inanılmaktadır (Özerkan, 2004). Kademeli gevşeme egzersizleri, sporcuların yarışma sırasında kendilerini rahat hissetmeleri için önemlidir, çünkü vücudu gevşetme yeteneği size kasları kontrol etme fırsatı verir. Bu rahatlık hissi, kaslar arasında yumuşaklık ve akışkanlık sağlar. Müsabaka veya günlük aktiviteler sırasında uyum ve kasılmaları gidermek için kullanılan gevşeme şekillerini bilmek gerekir. Bu açıdan gevşeme antrenmanı, hayal gücü, konsantrasyon veya stres düzenleme egzersizlerini içeren diğer eğitim biçimlerinin temelini oluşturur (Suinn, 1996). Dereceli gevşeme, sporcuların uygulaması ve kullanması için son derece basit bir tekniktir. Çünkü gevşeme tekniği, genellikle antrenmanlarında kullandıkları germe egzersizlerine benzer. Derinlemesine gevşeme, vücudun 16 kas grubunu esnetmeye ve gevşetmeye dayanır. Bu esnemeler ve gevşemeler sırasında, bireyin gerginlik ve gerginliğin yokluğunu ayırt edebilmesi önemlidir. Bu tekniğe hakim olan bir sporcu, müsabakadan önce vücudunun kaslarına dikkat ettiğinde, kasın hangi bölümünün normalden daha gergin olduğunu belirleyebilir. Gevşeme çalışmalarının derinleştirilmesi uykusuzluk ve uykunun düzenlenmesine yardımcı olabilir ve baş ağrısı ve sırt ağrısı gibi bölgesel gerilimleri hafifletebilir. Ayrıca bu araştırmanın strese bağlı anksiyete, ülser ve hipertansiyonu hafifletmek için kullanıldığı iddia edilmektedir (Tiryaki, 2000; Kuru, 2001). Dereceli gevşemenin iki ana özelliği olduğu ileri sürülmektedir. Birincisi farklı kas gruplarını germek ve gevşetmek, ikincisi ise bu germe-gevşeme sonucu

oluşan gevşeme hissine odaklanmaktır (Biçer, 2008). Dereceli gevşeme çalışmalarında; yüz ve göz kasları, omuz ve boyun kasları, kalçalar, karın ve sırt kasları, ayak ve bacak kasları, ön kol ve omuz kasları tutulur. Kademeli gevşeme egzersizleri yapılırken kişi, sessiz ve sessiz bir ortamda yüzüstü (yatarak) veya oturur pozisyonda olmalıdır. Giysileriniz rahat olmalıdır. Bu koşullar sağlandıktan sonra kişi kasları gerer ve gevşetir. Kasılmalar giderek daha az şiddetli hale gelmelidir. Bu yöntem farklı kas gruplarına tek tek uygulanmalıdır. Bu program birkaç haftadan birkaç aya kadar sürebilir. Kademeli gevşeme egzersizleri yönerge veren bir kişinin gözetiminde yapılabileceği gibi tek başına da yapılabilir (Tiryaki, 2000; Kuru, 2001; Acar, 2002).

6. Nefes Egzersizi

Nefes alıp verme, ikiye ayrılmaktadır. Bunlar göğüs solunumu ve abdominal (diyafragmatik) solunumdur. Göğüs nefesi ile akciğerler tamamen hava ile dolmaz, sığ nefes alırsınız, diyafram nefesi ile diyafram mideye doğru hareket eder ve akciğerlere daha fazla hava dolar. Yani daha fazla oksijen alınmaktadır. Daha fazla oksijen ise, egzersiz sırasında daha fazla enerji ve atık ürünlerin kaslardan uzaklaştırılması demektir. Diyafram nefesinin de iç organlara masaj etkisi vardır (Aktop, 2008). Sporda performans sergilerken genelde göğüs solunumu kullanılır. Psikolojik antrenmanlarda ise diyafram nefesi ağırlıktadır (Karagözoğlu, 2006, Namlı ve ark 2017).

Nefes Egzersiz Uygulaması:

1. Ayaklarınız yere basacak şekilde rahat bir koltuğa oturun.
2. Bir el göğüste ve bir el karnınızda olsun.
3. Mümkün olduğunca derin nefes alın. Nefesinizi kısaca tutun, ardından tamamen bırakın.
4. Bu nefes sırasında iki eliniz mi yoksa bir eliniz mi hareket etti? Biri hareket ederse, göğsünüzdeki mi yoksa karnınızdaki mi hareket eder?
5. Karın hareket ediyorsa, doğal olarak nasıl nefes alacağınızı biliyorsunuz ve aşağıdaki egzersizlere devam etmenize gerek yoktur. Göğsünüzdeki eliniz hareket ediyorsa nefes almayı öğrenmeniz gerekiyor ve aşağıdaki egzersizleri yapmanız gerekiyor demektir. Bu uygulamalarda burundan nefes alıp ağızdan vermek gerekir.
6. Kanepede veya sırt üstü de yatabilirsiniz.
7. Nefes alın, kısaca tutun ve tamamen bırakın.
8. Tekrar nefes alın, ancak bu sefer alabildiğiniz kadar derin ve dörde kadar sayarak içerde tutun.
9. Nefes vermeye başladığınızda, içinizden saymaya başlayın. Sekize geldiğinde nefesinizi tamamen vermelisiniz. (Tiryaki, 2000; Kolayış, 2002)

7. Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback)

Biyolojik geri bildirim yöntemi daha önce gösterilen ya da anlatılan tekniklerden farklı olarak görülmektedir. Bunun sebebi bu teknik, bazı cihazlara ihtiyaç duymaktadır ve temel olan da genelde istek dışı çalışan ve fonksiyonları kontrol edilemez olarak görülen otonom sinir sisteminin fonksiyonlarını kontrol edebilmesinden dolayıdır (Tiryaki, 2000). Bir gevşeme yada rahatlatma tekniği olarak değil daha çok gevşemeyi ve rahatlamayı öğreten bir yoldur.

Bunun için kullanılan cihaz, kişinin kendi beyin dalgaları, kas gerginliği gibi fizyolojik süreçlerini ortaya çıkartmaktadır. Kişi bir cihazla görebildiğini, aynı zamanda hisseder ve rahatlamayı yenileyerek bilinçli bir halde yaşamayı öğrenmekte ve bunu sürdürmektedir.

Rekabetçi sporlarda Biyolojik geri bildirim kullanımı üzerine yapılan araştırmalara göre, bu yöntem yarışma öncesinde gelişen uyarılma ve isteksizlik durumlarını ortadan kaldırmak adına kullanılabilir. Fakat Eberspacher ' in söylediği gibi, Biyolojik geri bildirim, en fazla 20 dakikada öğrenilebilir olmasından kaynaklı olarak, bu yöntemin ilerleyen zamanlarda çok daha yaygın bir şekilde kullanılacak olma oranı gün geçtikçe yükselmektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Biyolojik geribildirim yapılma sebebi, psiko-fizyoloji dürtülerin uyarılmışlığı ve özellikle de çok fazla uyarılma durumunun bilincinde olmak, yönetilmesine destek olmaktır. Büyük oranda, aşırı uyarılmışlık ile birlikte ortaya çıkan ve kısa sürede fark edilen fizyolojik süreçler arasında, kas gerilimi, periferik vazokonstriksiyon (düz kas aktivitesi) ve elektrodermal aktivite vardır. Bu üç sürecin (özellikle de ilk ikisinin), en çok kullanılan biyolojik geri bildirim modülleri olduğu ifade edilmiştir. Biofeedback, vücudun psikolojik ve biyolojik bilgilerinin tanımlanmasında kullanılan bir terimdir. EMG (elektromyograf), EEG (elektroencephalograf), Galvenic deri tepkisi cihazı (Galvenic Skin Resistance) gibi araçlar, Biofeedback de kullanılan araçlardır. Bu araçlardan herhangi birinin yardımıyla kişi, hangi duygu ve düşüncelerde geriliminin yükseldiğini, hangilerinde rahatlatma hissettiğini fark etmeye çalışmaktadır. Kişi yaşadığı duygu ve düşünceleri, fizyolojik değişikliklerle gözlemledikten sonra, cihazı kullanmayı bırakır ve fizyolojik olarak hangi durumda olduğunu test ederek bu süreci kendi kontrolü altına almayı öğrenmektedir (Aktop, 2008). Biyolojik geri bildirim kullanan 11-18 yaşları arasında, 78 sporcunun incelenmesinden elde edilen bilgiye göre, biyolojik geri bildirim ile mental antrenmanın oldukça etkilidir ve sporcuların performanslarını olumlu yönde geliştirdiği tespit edilmiştir (Bluemenstein ve Bar-Eli, 2003). Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenmanın dart performansına etkisinin incelediği başka bir çalışmada, biyolojik geri bildirimle mental antrenman tarzını

kullanan katılımcı kişiler, dart performanslarında, oldukları kontrol gruplarına göre çok fazla artış olduğu görülmüştür (Aktop, 2008).

8. Yoga

Yoganın anavatanı olan bölgede görülen din Hinduizm dinidir. Genel olarak dünyadaki çoğu din, iyi bir insan olmayı, iyiliğin içten olması gerektiğini, ruh ve beden temizliğinin önemli olduğunu ve daima barışın, savaştan daha iyi olduğunu insanlara kitaplarla ya da belirli şeyler ile iletmektedir. Uzak Asya'da ortaya çıkan Hinduizm ve Yoga öğretisi aslında birbirleri arasında çok fazla ortak yönü olan iki oluşumdur. Yoga öğretilerine bakacak olursak, yoga aşağıdaki sistemleri içinde barındırmış ve bu çerçevede oluşmuştur;

- Evrensel Etik İlkeleri (Yama): Sakinlik, hırsızlık yapmamak, yalan söylememek, boşa harcanan enerjinin akışını kontrol etmek ve aşırı istekten uzak durmak.
- Kişisel ilkeler (Niyama): Saflık, hoşnut olmak, yalın ve düz yaşamak, kutsal sayılan metinleri okuyarak anlamak ve incelemek, bütünün bilincinde olmak.
- Fiziksel Duruşlar (Asana)
- Nefes Kontrolü (Pranayama)
- Zihni nesnelerden ve algılardan uzaklaştırmak (Pratyahara)
- Odaklanma (Dharana)
- Meditasyon (Dhyana)
- Bilinç Birliği (Samadhi)

Yogada temel amaç, kişinin sahip olduğu vücut üzerinde bir sistematik idare kurmasıdır.

Bunu yapabilmek adına, birçok duruş tarzı oluşturulmakta veya nefes alışveriş tekrarlanmaktadır. Bu yöntemde transandantal meditasyon gibi sporlarda odaklanma sürecini geliştirmek ve ilerletmek için kullanılabilir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Yoga, vücutta, yürekte ve zihinde parça parça değil, bir bütün olarak deneyimleri geliştiren tüm tepkileri, insanı genel anlamda temiz ve canlı tutan ve meraklandıran bir tarzda hayata geçiren bir süreçtir (Powers, 2011). Yogaya, uygulayıcıyı basit bir varoluşa götürecektir ve beden ve zihinde var olmak için gerçekten sağlıklı bir kapasite geliştirecek bir yöntem olarak değer verdi. Genel olarak Yoga eğitimi, gerçekleştiren ve sade varoluşa aktaracak, vücutta ve zihinde gerçek anlamda sağlıklı bir hali hazırda var olan kapasitesi geliştirecek bir yöntem olarak değer görmüştür. Yoga; sekiz alt aşamadan oluşmaktadır. Bunlar; öz disiplin, antrenman, nefes teknikleri, duyu kontrol, odaklanma, meditasyon ve kendini bulmak (Patanjali, 2011; Öner, 2015). Ayrıca, Yoganın kadın sporcular üzerinde psikolojik açıdan pozitif bir şekilde etki gösterdiği

saptanmıştır (Öner ve Biçer, 2017). Özel sektörde çalışan ve pek çok farklı işlerde olan erkek ve kadınlara verilen bir yoğa eğitimi sonrasında, kişilerde görülen iyilik hissi ve hali, olumlu yönde düşünme gibi konularda gözle görülebilecek artışın olduğu yapılan araştırmalar sonucunda kanıtlanmıştır (Güler, 2010). 26 erkek buz hokeyi ve kayak sporcusu üzerinde uygulanan bir araştırmada, ısınma planlaması, açma germe, vücut esnekliğini iletme ve soluklanma egzersizleri gibi birçok yoga uygulaması, sporcularda olumlu yönden gelişmeler olduğunu ve performanslarının olumlu yönde geliştiğini göstermiştir (Krejci, 2003). Yoga yapan ve yapmayan kadınlarda, bilinçli farkındalık, duygu farkındalığı, duygu düzenleme düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik yapılan bir çalışmada, sonuç olarak yoganın psikolojik sağlığa olumlu yönde katkısı olduğu bulunmuştur (Aysal, 2020). Yoganın duygu düzenleme ve özdenetim becerileri üzerinde pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir (Menezes ve ark. 2015). Son yıllarda, yoga travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete ve depresyon gibi rahatsızlıkların tedavisinde alternatif bir destekleyici olarak kabul görmekte ve faydalanılmaktadır (Capon ve ark. 2019).

Fiziksel ve zihinsel gevşemeyi sağlayan başka bir disiplin **NAMAZ**

Müslümanların günlük hayatı içinde bulunan namaz ibadeti, hareket içeriği ile fiziksel sağlığa, duygusal içeriği ile psikolojik sağlığa faydalı olan, insana içsel huzur, gevşeme, rahatlama, iyilik hali veren bir disiplindir (Kargı, 2021). Namaz vücudun çeşitli organlarının hareket etmesine, eklemlerin bükülmesine ve kasların gerilip gevşemesine imkân sağlayarak vücuda zindelik vermektedir (Yaşaroğlu, 2006). Bireyler namaz halinde secde ederken, başın kalpten daha aşağıda olduğu tek yerdir bu nedenle kan akışı artar. Artan kan akışının hafıza, konsantrasyon, ruh hali ve diğer bilişsel yetenekler üzerinde olumlu etkileri vardır (Ayad, 2008). Namaz kılan kişi, bu sayede kendini rahat ve mutlu hissedecektir. Çünkü bu ibadet ve dua zihni rahatlatılabilir, zihni boşaltılabilir, can sıkıntısını giderebilir, ruhsal bozukluğu giderebilir (Bedi, 2007). Namaz, insanlarda rahatlamayı ve duygusal refahı artırmaya yardımcı olur, denge ve koordinasyonu geliştirir ve bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur. Rahatlatıcı etkisi zihinsel stres ve gerginliği azaltır, hafızayı geliştirir (İmamoğlu ve Dilek, 2016). Namaz ibadeti yapan insanda, ruhunda ümit, iyimserlik ve güven duyguları artar, öz saygı düzeyi yükselir (Merter, 2013), duygu, düşünce ve davranış bazında kişide olumlu değişiklikler meydana gelir psikolojik iyi oluş haline katkıda bulunur (Karagöz ve Altıntaş 2011). Namaz ibadeti ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, düzenli namaz kılan bireylerin diğerlerine göre daha çok ruh sağlığı sürekliliğine sahip olduğu tespit edilmiştir (Gök, 2019), dindar olan bireylerin umut, iyimserlik, minnettarlık ve tutkuda daha yüksek pozitif psikolojik ve fizyolojik seviyelerde oldukları tespit edilmiştir (Park, 2007). Namaz ile psikolojik iyi olma hali arasında pozitif ilişki tespit edilen çalışmalar bulunmaktadır (Kımtar, 2016).

Kaynaklar

- Acar, N.V. (2002). Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar Deneyler. 1. Basım, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 108–110.
- Akandere, M., Baştuğ, G., Asan, R., Baştuğ, K. (2010). The Effect of Educational Game Over Attention in Children. Ovidius University Annals Series Physical Education and Sport Science, Movement and Health, 10, 2, 325-329.
- Akandere, M., Aktaş, S., Er, Y. (2018). Zihinsel Antrenman ve Spor. Türkiye Barolar Birliği, 60-74.
- Akın, S., Kılınç, F., Söyleyici, Z., Göçmen, N. (2017). Investigation of the effects of badminton exercises on attention development in autistic children, European Journal of Physical Education and Sport Science, 3, 12, 106-118.
- Aktepe, K. (1999). Zihinsel antrenman, Aydoğdu ofset. Ankara
- Aktop, A. (2008). Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Antalya; 28–30.
- Altıntaş A, Akalan C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1): 39–43
- Arkonaç SA. (1998). Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi. İstanbul, Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Arsan, N., Koruç, Z. (2009). Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi, Spor Hekimliği Dergisi, 44, 4, 131-138.
- Ayad, A. (2008). In: Healing body and soul, International Islamic Publishing House, Riyadh.
- Aysal, E. (2020). Yoga yapan ve yapmayan kadınlarda, bilinçli farkındalık, duygu farkındalığı, duygu düzenleme düzeylerinin karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baddeley, A. (1997). Human Memory: Theory And Practice. UK: Psychology Press.
- Blumenstein, B., Bar-eli M. (2003). The Effect of Mental Training With Bio-Feedback on The Performance of Young Athletes, XI European Congress of Sport Psychology, Copenhagen.
- Baştuğ, G., Mollaoğulları, H., Göral, K., Kocacan, S.A. (2015) Investigation of The Effect of Mental Training Method On Balance and Attention of 10-12 Years Old Football Players, UHPPD, International Journal of Psychiatry and Psychological Researches, September / October / November / December, Issue 04 Autumn Winter Semester, 167-176.

- Baştuğ, G., Ağılönü, A., Balkan, N. (2017). A Study of Attention and imagery Capacities in Badminton Players, *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19,2, 307-312.
- Baştuğ, G. (2018). Investigation of Attention, Concentration and Mental Toughness Properties in Tennis, Table Tennis, and Badminton Athletes, *The Sport Journal*, 30,3, 1-7.
- Bedi, M. (2007). Allah'ı görüyor gibi namaz kılmak. İstanbul: Polen Yayınları.
- Beşiktaş, M.Y. (2005). Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Biçer, Y. S., Aysan, H.A. (2008). Mental konsantrasyon çalışmalarının bilek güreşi erkek sporcularının reaksiyon zamanlarına etkisi. Fırat Üniversitesi, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 6,2, 147– 153.
- Baymur, F. (1994). Genel Psikoloji. (4. Baskı). İstanbul: İnkılap ve Aka Basımevi.
- Canlı, U. (2019). Adölesan basketbolcuların morfolojik yapıları, motorik performansları ve dikkat düzeylerinin teknik beceriler ile ilişkisi, *Spormetre*, 17.1.187-196.
- Capon, H., O'Shea, M., McIver, S. (2019). Yoga and mental health: A synthesis of qualitative findings. *Complementary therapies in clinical practice*, 101063.
- Conway, F. (2014). Attention deficit hyperactivity disorder: Integration of cognitive, neuropsychological, and psychodynamic perspectives in psychotherapy. London and New York: Routledge Publishing Taylor & Francis Group.
- Dereceli, C. (2011). Tai chi programına katılımın dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ilköğretim I. kademe öğrencilerinin iç - dış denetim odağı ve dikkat düzeylerine etkisinin araştırılması. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dobbin, A. (2006). Lars-eric unestahl and mental training: an appreciation *Contemporary Hypnosis*, 23, 3, 111–114
- Gamezo, M. V., Domaşenko, İ. A. (1999). Atlas po Psihologii. Moskva: Pedagogičeskoye Obşestvo Rossii.
- Gould, D., Domarjin, N. (1996). Imagery training for peak performance. *Exploring Sport and Exercise Psychology*, American Psychological Association, Washington A.C, 28.
- Gök, H. (2019). Düzenli namaz kılma ve kılmama ile ruh sağlığı arasındaki ilişki, *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi*, 5, 1, 134-160.

- Göktepe ,M., Akalın, T.C., Göktepe, M.M. (2016). An Analysis of Attention Levels of Children Involved in the Sport of Skiing, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 4, SI 3, 722-731.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. In: *Handbook of Research on Sport Psychology: (2nd Ed.)*. R.N. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy and Sons; 538.
- Hecker, J. E., Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 363-373.
- İkizler, C, Karagözoğlu C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi 3. Baskı*, İstanbul: Alfa Basım.
- İmamoğlu, A. F., Yerlisu, T. (2003). Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında görev yapan yöneticilerin yöneticilik ve liderlik becerilerinin değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8, 1, 61-71.
- Jing, X., Wu, P., Liu, F., ed.(2011). Guided imagery, anxiety, heart rate, and heart rate variability during centrifuge training. *Aviat Space Env Med*, 82, 2, 92-96
- Kang, K.D., Choi, J.W., Kang, S.G., Han, D.H. (2011) Sports Therapy for Attention, Cognitions and Sociality, *International Journal of Sports Medicine* 32, 12, 953- 9
- Kargı, B.G. (2021). *Spor Psikolojisi*, 1. Baskı, Duvar Yayınları, 107, İzmir.
- Karageorghis, I. C., Terry, C. P. (2015). *Spor Psikolojisi*. E. Demir (Ed.), *Motivasyon* (E. Demir, Çev.) içinde Ankara: Nobel Yayıncılık, 43-48.
- Karagözoğlu, C. (2006).*Sporda Psikolojik Destek*. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 13, 23, 55, 92- 93.
- Karagöz, İ. Altıntaş, H. (2011). *Namaz ilmihali*. (4.Baskı), Ankara: DİB Yayınları.
- Kartal, R., Dereceli, Ç., Kartal, A. (2016) Eskrim Sporunu Yapan ve Yapmayan 10-12 Yaş Arası Çocukların Dikkat Düzeylerinin İncelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 82-88.
- Kaya, Y. (1998). The Effect of Hipnotization on General Weariness and Blood Glucose Lactate LDH-L Metabolism, V. *International Sport Sciences Congress*. Nov. Hacettepe Üniv. Ankara.
- Kaya, Y. (2006) Takım sporlarında ferdi hipnoz, toplu hipnoz ve post hipnotik telkine dayalı oto hipnoz yoluyla elde edilen fenomenlerin performansa katkıları, *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16, 393-405.
- Kımtır, N. (2016). Namaz ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir inceleme, *Ekev Akademi Dergisi*, 20, 68, 299-332.

- Krejci, M. (2003). Mental Techniques, Breathing Exercises and Compensatory Yoga Exercises As Part of Psychological Training In Sport, XI European Congress of Sport Psychology, Copenhagen.
- Kolayış, H., Özbek, A. (2004). 12-14 yaş grubu çocuklarda biofeedback ile zihinsel antrenmanın durumluk ve sürekli kaygı üzerine etkisi. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi ve 10. ICHPER Avrupa Kongresi, Antalya, 187-191
- Kolayış, H., Sarı, İ., Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Ankara Üniv Spor Bil Fak, 13 (2), 129-136.
- Konter, E. (1999). Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman, Nobel Yayın Dağıtım, 6-57, Ankara.
- Kornspan, A. (2009). Fundamentals of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics: Champaign, IL.
- Kumartaşlı, M., Baştuğ, G. (2010). Examination of Attention Levels of Athletes Who do Taekwondo, Karate and Muaythai, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, Movement and Health, 10, 2, 521-524.
- Kuru, E. (2001). Sporda Psikoloji. Ankara, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, 13.
- LaBaw, W. E. (1992). The use of hypnosis With hemophilia" PsychiatrMed. 10, 4, 89-98 United-States.
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A.P., Williams, M. (2004). Sport Psychology: Contemporary Themes. Macmillan, New York, 46-51.
- MacIntyre, P.D., Doucette, J. (2010). Willingness to communicate and action control. System, 38 (2), 161- 171.
- McGill, O. (1997). Hipnoz ve Meditasyon, Kuraldışı Yayınevi, İstanbul
- Mamassis, G., Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors' Precompetitive Anxiety, Self-confidence, and Tennis Performance. Journal of Applied Sport Psychology, 16, 118-137.
- Menezes, C. B., Dalpiaz, N. R., Rossi, N. T., De Oliveira, A. A. (2015). Yoga and the interplay between attentional load and emotion interference. Psychological reports, 117, 1, 271-289.
- Merter, M. (2013). Dokuz yüz katlı insan. (12. Baskı), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Moran, A. P. (2004). Sport and Exercise Psychology A Critical Introduction. Routledge: New York, 5-35.
- Morgan, C.T. (2009). Psikolojiye Giriş. Sirel Karakaş, Rükzan Eski (Eds.). Algı, 242-257, Konya: Eğitim Akademi.

- Namlı, A., Temel, C., & Güllü, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin ürettikleri metaforlar. *Kastamonu Education Journal*, 25(2).
- Neff, R. (2006). Mental Training for Athletes and Other Performers. www.mentaltraininginc.com.
- Nideffer, R.M., Segal, M. (2001). Concentration and attention control training. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp.312-332). Mountain View, CA: Mayfield.
- Önen, C., & Sandıkçı, M. B. (2021). Reflection of eating awareness and life engagement of university students on the coronavirus (COVID-19) pandemic. *health*, 3, 4.
- Öner, Ç., Biçer, T. (2017). Yoga'nın Kadın Sporcularda Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisi, *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 1, 48-59.
- Özakkaş, T. (1993). Hipnoz, 2.Cilt. Özak Yayınları, Kayseri.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U., Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4, 2, 40-46.
- Özerkan, K.N. (2004). Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar, Nobel Yayın, Ankara, 23.
- Pan, C.Y., Chua, C.H., Tsaib, C.L., Loa, S.Y., Chenga, Y.W., Liu, Y.J. (2016). A racket-sport intervention improves behavioral and cognitive performance in children with attention-deficit/hyperactivity disorder, *Research in Developmental Disabilities* 57, 1–10.
- Park, C.L. (2007). Religiousness/Spirituality and Health: A Meaning Systems Perspective, *Journal Behav Med*, January 1, 8.
- Patanjali. (2011). Yoga Sutra İçsel Özgürlüğün Yolu. M. Ali Işım (Çev.), 10. Yoga Sutra. Arıtan Yayınevi. İstanbul.
- Powers, S. (2011). Yoga'nın Özü. Övül Büyükberber (Çev.), 3, 22, 24-46. Insight Yoga. Yogaşala Yayınları, İstanbul.
- Ratner, H., Gross L., Cacac J., Catells S. (1990) A Hypnotherapeutic Approach to the Improvement of Compliance in Adolescent Diabetics" *Am J. Clin Hypn*.32. 3. 154-9.
- Sandıkçı, M. B., Yildiz, M., & Kirtepe, A. (2021). Center the Relationship between Self-Leadership Behaviors of Sports-Sports Training Specialists and Job Satisfaction Levels (an Example from Eastern Anatolia Region). *Journal of Educational Issues*, 7(3), 175-190.
- Suinn, R.M. (1996). Zihinsel Antrenman Kılavuzu çev. :Bağırgan Tanju, Bağırgan Yayınevi, Ankara.

- Şinoforoğlu, O. (2006). İstanbul ilinde elit düzeyde takım sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel antrenman ve zihinsel becerilerini kullanma düzeyleri üzerine bir araştırma, Ankara.
- Tavacıoğlu, L. (1999). Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler, Bağırhan Yayinevi, Ankara, 54-55.
- Taylor, J., Wilson, G. (2005). Applying Sport Psychology, Four perspectives. Human Kinetics: Champaign IL.
- Thompson, T., Steffert, T., Ros, T., Leach, J., Gruzelier, J. (2008). EEG applications for sport and performance. Methods, 45, 4, 279-288.
- Tiryaki, Ş., Bilgin S, İşleğen Ç, Moralı S, Çolakoğlu M, Katipoğlu M. (1995). Elit sporcularda EEG aktivitesine dereceli gevşemenin etkisi. CBÜ-BSBD, 1, 1, 13-19
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayinevi, 11-63.
- Uğraş, S., & Güllü, M. (2019). Beden eğitimi öğretmenliği bölümlerinin yeterliliği ile ilgili öğretmen görüşleri. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 57-65.
- Van Zomeren, A.H., Brouwer, W.H. (1994). Clinical Neuropsychology of Attention, New York, NY: Oxford University Press.
- Vealey, R.S. (2007). Mental Skills Training in Sport. In: Editors (eds.) Handbook of Sport Psychology, Third Edition.
- Vurgun, N. (2010). Sporda imgeleme anketinin türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Weinberg, R.S., Gould, D. (2015). Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. (M. Şahin ve Z. Koruç Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Wilson, M.R., Vine, S.J., Wood, G. (2009). The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free throw shooting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 2, 152-168.
- Yarımkaya, E., Akandere, M., Topal, A. (2015). Çocuklarda Sprint Antrenmanlarının Dikkat Üzerine Etkisi, *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 14 (5), 83-95.
- Yarayan, Y.E., Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11, 60, 1415-1422.
- Yaşaroğlu, M.K. (2006). Namaz, *İslam Ansiklopedisi*, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 32, 357.

- Yıldız, U. (2006). Sporda Esin Kaynağının Bireysel Farkındalığa Etkisi (Basketbol Takımı Uygulaması Örneği). Doktora Tezi Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yukay, Y.M., Yurtsever, K.M. (2012). Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 4-5 yaş grubu çocukların görsel algı gelişimlerine Frostig gelişimsel görsel algı eğitim programının etkisi. M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 36, 193-211.

İnternet kaynakları:

- <https://www.ataaof.edu.tr/Dosyalar/CocukPsikolojisiVeRuhSagligi.pdf>
- [https://www.scribd.com/document/321496484/ Sports-Concentration](https://www.scribd.com/document/321496484/Sports-Concentration)
- <https://www.herkesebilimteknoloji.com/haberler/saglik/meditasyonun-ruh-ve-beden-sagligi-uzerindeki-olumlu-etkileri>

Spor Ortamlarında, Yönetici, Antrenör, Uzman, Öğretmen Bağlamında Liderlik

Gülsüm KARGI¹

Giriş

Sporun doğasında var olan hırs, rekabet, mücadele ve kazanma arzusu liderlik duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Spor ortamlarında bulunan, spor yöneticisi, spor insanı, antrenör, beden eğitimi öğretmeni, uzman ve sporcu bireylerin sporun içindeki rekabetçi yapıdan dolayı liderlik özellikleri göstermeleri doğaldır. Spor yöneticisi, federasyon başkanı, kulüp yöneticisi bir camianın liderliğini, antrenör, beden eğitimi öğretmeni ve spor insanı öğrencilerin, sporcuların liderliğini, sporcular ise takım arkadaşlarının ve alt yapıdan gelen daha küçük yaş sporcuların liderliğini yapmaktadır. Bu bölümde, genel liderlik kavram ve tanımlarını, yönetici, antrenör, öğretmen, sporcu bağlamında liderliği inceleyeceğiz.

Lider, insanları ortak amaçlara yönlendiren, amaçları kabul eden, insanlar arasında köprü kuran, farklı güçleri ve bilgileri bir araya toplayan ve sinerji yaratan kişidir. Liderlik ise bir grup insanı belirli hedefler etrafında toplayıp bu hedeflere ulaşmak için harekete geçirecek bilgi ve becerilerin toplamıdır (Eren, 2001).

Liderlik, ortak bir hedefe ulaşmak için bir grup insanı etkileme sürecidir (Northouse, 2010).

Liderlik tanımlarında ortak olarak tanımlanmaya çalışılan dört ana unsur vardır:

- Amaç: Grup üyelerini birleştiren amaç, ilgi ve gereksinimlerinden oluşan unsurdur.
- İzleyenler (üye): Liderin yaptığı etkiyi kabullenen kişilerdir.
- Lider: Grubu oluşturan öğeleri etkileyebilen örgüt ögesidir.

¹ Prof. Dr.Selçuk Üniversitesi Turizm Fakültesi,
gulsum.kargi@selcuk.edu.tr

- Ortam: Üyelerin yetkinliği, ilişkilerin düzeyi, amaçların gerçekliğine yönelik güdülenme ve motivasyon düzeyi gibi faktörlerden oluşan ana unsurdur (Başaran, 2000).

Liderlik Özellikleri

Durumu bir bakışta kavrayabilme, çalışkanlık, araştırma, hızlı ve doğru karar verebilme, adaleti uygulama becerisi, bilimsel yönetim bilgi ve becerileri, görevlerin yerine getirilmesinde titizlik, sağduyu, sezgi, duruma uyum sağlama yeteneği, risk alma yeteneği, güçlü mantık, fiziksel ve zihinsel dayanıklılık, geniş ve mantıksal hayal gücü, maceracı eğilim, yaratıcılık yenilikleri uygulama yeteneği, karar verme yeteneği, değişime uyum sağlama yeteneği, uyum sağlama yeteneği, fikirleri eyleme dönüştürme yeteneği, soğukkanlılık, taktik, operasyonel, stratejik bilgi ve uygulama becerileri, kendisini ve astlarını etkin bir şekilde motive etme yeteneği gibi birçok liderlik özelliğine sahiptir.

Liderlerin Kişisel Özellikleri

Hırslı ve başarı odaklı - Baskın - İşbirliği yapmaya istekli - İstikrarlı - Çevre koşullarına duyarlı Sorumluluk almaya hazır - Fikirlerini savunan güçlü - Zorlamaya dayanıklı - Kendine güvenen - Güvenilir (Sertoğlu, 2010).

Yöneticilerin Kişisel Özellikleri

Problem çözme becerisi - Takım çalışmasına yatkınlık - Olumlu zihinsel tutum İletişim kurabilme becerisi - Kendine güven Kendine güven Kararlılık - Dayanıklılık - Sabır - Sakinlik - Yaratıcılık - Rahat ve açık - Yenilikçi (Barutçugil, 2006).

Liderler ve Yöneticiler

"Lider" ve "yönetici" terimleri eş anlamlı değildir. Yöneticilik rolüne sahip olmayan liderler olabileceği gibi, liderlik niteliklerine sahip olmayan yöneticiler de olabilir. Lider, görevi yerine getirmek için randevu ile gelir, çalışmalarının ve sorumluluğunun sınırları grup veya temsilcileri tarafından belirlenir. Öte yandan liderlik, atama olgusunun dışında gerçekleşir. Bu, bireyin ait olduğu grup içinde bazı özelliklerin aktarılması sonucu ortaya çıkar (Şimşek ve ark., 2001). Liderlik ve yöneticilik aynı şey olmasa da benzer yönleri olan kavramlardır. Bu nedenle günümüzde bir liderin başarılı olabilmesi için liderlik özelliklerine sahip olması gerektiği kabul edilmektedir. Aslında günümüzde bu iki kavramın birleşiminden oluşan lider yönetici kavramı kullanılmaktadır. Örgütün amaçlarını gerçekleştiren liderler, bunu çalışanların istek ve çabalarıyla bütünleşerek yaparlar (Korkut, 1992). Lider yöneticilik öğrenilebilen, bilimsel ve sanatsal boyutu olan bir meslektir. Liderlik yönetiminde birey yerine ortak akıl; birey

değil, ekip; emir yerine koçluk; yönetim yerine liderlik; sonuca değil sürece odaklanan; Çok çalışmak değil, akıllı çalışmak önemlidir. Vizyon yaratabilen ve hayata geçirebilen lider yönetecilik; istenen gerçekliği ve hedefi fotoğraflayabilmek; bu amaç ve hedefler tablosuna görünürlük sağlama yeteneği; söz konusu imajı ulaşılabilir ve uygulanabilir kılan kişidir (Özer, 2008).

Liderleri yöneticilerden ayıran özellikler şunlardır:

- Yöneticilik mesleki (kariyer) bir uygulamadır, liderlik ise insanları etkileme ve harekete geçirme işidir.
- Yöneticilik formal organizasyon yapısı içinde yürütülür, liderlik için formal bir yapıya gerek yoktur.
- Yöneticilik, belirlenen hedeflere götürecek işi en verimli şekilde yapmakla, liderlik ise hedefleri ve yapılması gereken işleri belirlemekle ilgilidir.
- Bir liderin insanlar üzerindeki etki aracı, bulunduğu konuma (pozisyonlara) verilen yetki ve yaptırımlardır, bir liderin insanlar üzerindeki etki aracı ise kişisel nitelikleri, davranışları, vizyonu, güveni ve ilhamıdır.
- Yöneticinin bir görev tanımı vardır, liderin bir görev tanımı yoktur.
- Yönetim, eğitime, muhasebeye, ölçüme, istatistiklere, kurallara, prosedürlere dayalı bir iştir ve bilimsel bir yanı vardır. Liderlik, insanları kendi başlarına hareket etmeye teşvik etme, buna değer olduğunu düşündükleri insanlar için hedefler koyma yeteneğidir.
- Yönetim, hedeflere ulaşmaktır, liderlik ise değişim ve dönüşümü yapabilme işidir.
- Yönetim, işletmenin "iç yapısını ve dinamiklerini" inceleme işidir, liderlik ise "işletmenin dış çevresinin yapısını ve dinamiklerini" inceleme işidir.
- Yönetici "işini doğru yapan", lider ise "doğru işler yapan" kişidir (Kocel, 2011).
- Yöneticiler, kendileri için belirlenen hedefler doğrultusunda çaba harcayan, işi planlayan, yürüten ve denetleyen kişilerdir. Liderler ise farklı özellikleriyle başkalarını etkileyen, hedeflere dayalı bir vizyon ve misyon oluşturabilen kişilerdir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998).

Başarılı liderlerin genel olarak şu özelliklere sahip olduklarını ortaya koymaktadırlar (Biçer, 2008):

- Başarılı olmak için güçlü bir arzusunun olması
- Tutarlı hedeflerin izlenmesi
- Problem çözmede ve fikir üretmede yaratıcılık ve zekâ
- Kendinden emin olma
- Olayların davranışsal sonuçlarının kabulü
- Kişiler arası strese daha az maruz kalma
- Belirsizlik toleransı
- Diğer insanları etkileme yeteneği

- Sosyal ilişkiler kurma becerisi.

Larwood, etkili bir lider olmanın yedi altın anahtarını belirledi. Bunlar:

- Astlarına güvenmek
- Bir vizyon geliştirmek
- Soğukkanlı olmak
- risk almak
- Uzman olmak
- İtirazların çözümü
- Basitleştirme

Yukarıda sıralanan niteliklerin tümü başarılı bir yöneticiyi etkili ve güçlü bir lider yapabilir. Ancak bu özellikleri bir kişide toplamak mümkün olsa da oldukça zordur. Aynı zamanda bir yöneticinin bu nitelikleri ne kadar fazlaysa, başarısı ve verimliliği de o kadar yüksek olacaktır (Donuk, 2007).

Liderin Güç Kaynakları

Lider, ikna ederek, zorlayarak, alternatifler hazırlayarak, önerilerde bulunarak, tavsiyelerde bulunarak, emir vererek ve cezalandırarak sonuçların elde edilmesini etkilemeye çalışabilir. Bu etkide çeşitli güçler kullanır. Lider bu enerji kaynaklarını duruma bağlı olarak, grup üyelerinin iş tatminini ve başarısını artırmak için farklı zamanlarda kullanır. En çok bilinen enerji kaynakları French ve Raven sınıflandırmasıdır.

- **Yasal Güç:** Belli bir yetkinin verdiği yetkilerin liderin kullanması ile oluşur. Bu güç kaynağı, takipçilerin liderin kendi davranışlarını etkileme hakkına sahip olduğunu kabul eder.
- **Ödüllendirme Gücü:** liderin emirlerini alanlara yönelik ödülleri (ücret artışları, terfiler, daha fazla sorumluluk, statü değişiklikleri, övgü gibi) kullanma ve kontrol etme yeteneğine dayanır. Lider bunu eşit olarak dağıtabilirse, grup üyeleri üzerinde önemli bir etki kaynağına sahip olacaktır.
- **Zorlama Gücü:** Liderin emirlerine uymayanlara yönelik cezaları (işten çıkarma, maaş kesintileri, rütbe düşürme gibi) kullanma ve kontrol etme becerisini gösterir.
- **Uzmanlık Gücü:** liderin kişisel bilgi ve tecrübesiyle ilgilidir. Uzman gücünün kapsamı dardır. Liderin yetkinlik alanı bu alanı tanımlar. Bir lider, takipçileri tarafından bilgili ve deneyimli olarak algılanıyorsa, o lider, takipçileri üzerinde çekici bir etki yaratabilir.
- **Karizmatik güç:** Bu güç kaynağın, liderin karakteri ile doğrudan ilişkilidir. Lidere hayran olmak, lider gibi olmak isteği ve liderin onayını almak için şeyler yapabilirler. Temel olarak karizma, doğruluk ve cesaret gibi lider özellikleri ayırt edilir (Çelik, 2003).

Sporda Liderlik

Sportif etkinliklerde lider, grubun hedeflerine ulaşması için etkilemede aktif rol alır. Bu nedenle lider ve sporcular uzun süreli bir ilişki içine girerler. Bu süreçte lider, sporcularıyla çeşitli başarı, parlaklık, üzüntü, hayal kırıklığı, acı ve sevinç duygularını paylaşır. Bu durum takımda özel bir atmosfer yaratır (Koruç, 1995, Sandıkçı ve ark. 2021). Sporda liderlik, birçok kişisel ve teknik beceriye hakim olmayı gerektiren bir alandır. Bir takımdaki farklı oyuncuların hareketlerini ve davranışlarını etkilemek kolay bir iş değildir. Özellikle sporun doğasının değiştiği son yıllarda antrenör birçok kişi ve grupla etkileşim halindedir. Lider antrenör, her departmanla işbirliği yapmalı, sonuçları değerlendirmeli ve takımın başarısı için sonuçlar çıkarmalıdır (Koç, 1994, Sandıkçı ve Gönen 2022).

Lider olarak Beden Eğitimi Öğretmeni, Antrenör

Beden eğitimi, vücudun bütünlüğü ilkesine dayanan bir kişinin eğitimidir. Diğer bir deyişle, öğrencilerin gelişim özellikleri dikkate alındığında, onların sağlıklı, mutlu, ahlaklı ve dengeli, yapıcı, yaratıcı ve üretken, milli kültürel değerlere sahip bireyler olarak yetişmeleri için en önemli araçtır (MEB, 1995). Beden eğitimi öğretmenlerinin görevleri, sporda başarının sağlanması kadar sporun ülke içinde yaygınlaşması açısından da büyük önem taşımaktadır. Sporda bu hedeflerin gerçekleştirilmesi, kuşkusuz, öncelikle eğitim ve öğretime önem verilmesini ve sporda öğretim elemanlarının bilimsel kriterlere uygun eğitim programlarından geçirilmesini gerektirmektedir (İmamoğlu ve Yerlisu, 2003, Namı ve ark. 2017). Beden eğitimi öğretmenlerinin milli sporlar, okul dışı sporlar, spora başlama çağındaki çok sayıda öğrenci ve bu kitlenin yeteneklerine göre farklı spor dallarına yönelik kapasite oluşturmak için yetenekleri seçmeleri, beden eğitimi öğretmenin büyük görev ve sorumlulukları üstlendiğini göstermektedir (Karaküçük,1997). Beden eğitimi öğretmenleri lisans programlarının zorunlu ve seçmeli derslerinde yönetim, koçluk ve masaj alanında bilgi ve beceri kazanırlar. Bu bilgi ve becerilerini meslek hayatlarında çeşitli spor dallarında pratiğe dönüştürürler. Ayrıca beden eğitimi ve spor öğrencileri, becerileri ile ilgili çeşitli kurslara katılarak hakemlik, step, dans ve halk oyunları gibi çeşitli alanlarda bilgi ve beceri kazanırlar. Özellikle ders dışı etkinliklerde bu alanlarda çalışarak spora katkı sağlarlar. Hemen hemen tüm beden eğitimi öğretmenleri, spor kulüplerinin altyapısında öğretmenlik faaliyetleri dışında veya boş zamanlarında yan iş olarak antrenörlük yapmaktadır. Sınıfta öğretirken, çocuğu yapay olarak disipline etmek gerekli hale gelir. Zamanla, kontrol edilemeyen yıkıcı enerjiye sahip bir çocuk; can sıkıntısı gösterebilir. Çocuğun bu enerjisi, eğitim hedeflerine uygun olarak daha özgür bir ortamda üretim sürecine

yönlendirilmelidir. Bunun olabileceği alanlar ders sisteminde değil, ders dışı eğitim faaliyetlerindedir. Genel bir eğitim sorunu olan yabancılaşma sorununun çözümünde özel bir rol, özel bir işlev üstlenebilir. Ders dışı eğitim faaliyetleri okulun ötesine geçen ve dış dünyaya ulaşan çalışmalar olduğu için okul toplum tarafından kabul görmektedir.

Okullarda dersler müfredata ve öğrencilerin ilgi ve isteklerine uygun olarak yapılsa da ulaşamadıkları noktalar olabilir. Özellikle ders dışı etkinliklerle öğrenciler mesleki kişiliklerini geliştirmelerine yardımcı olacak bilgi, beceri ve alışkanlıklar edinirler. Eğitimin genel hedeflerinin önemli bir bölümünün uygulanmasında ders dışı etkinlikler bir amaç olarak kullanılmaktadır. Spor, yetişmekte olan neslin temelini oluşturan gençlere ruh ve beden sağlığı kazandıran bir faaliyet olarak algılanmaktadır. Henüz çocukluk ve ergenlik çağındaki olan ve çeşitli bilgi, beceri ve yetenekler kazanma çağındaki tüm sınıflardan okul çocuklarının yetiştirilmesi çağımızın koşullarına uygun olarak yapılmalıdır. Öğrencilerin beden eğitimi ve sporun amaçlarına uygun eğitimi sadece sınıf ortamında mümkün değildir. Bu bağlamda okullarda ders dışı etkinliklere büyük önem ve ağırlık verilmeli, bu etkinlikler dersin devamı ve ayrılmaz bir parçası olarak görülüp değerlendirilmelidir. Ders dışı etkinliklerle öğrenciler mesleki kişiliklerini geliştirmelerine yardımcı olacak bilgi, beceri ve alışkanlıklar edinirler. Ders dışı etkinlikler, eğitimin genel amaçlarının önemli bir bölümünü gerçekleştirmek için bir amaç olarak kullanılmaktadır (Binbaşıoğlu, 2000).

Antrenörlük yüz yüze yapılan bir liderlik şeklidir. Farklı yaşam alanlarından, yeteneklerinden, deneyimlerinden ve ilgi alanlarından insanları bir araya getirir. Lider olarak bir antrenör, sporcularının sorumluluk almasına ve başarılı olmasına yardımcı olur. Antrenörlük, teknik becerileri ezberlemekten veya mükemmel oyun planını bulmaktan daha fazlasıdır. İnsanları gerçekten önemsemek, onlara gerçek anlamda inanmak, onlara yaklaşmak ve onlara gerçekten değer vermektir. Mükemmel liderlik becerilerine sahip olan antrenörler, takımlarına görüş verirler ve bu görüşün gerçeğe nasıl dönüştürülebileceğinin bilgisine sahiptirler. Bir lider olarak antrenör, iyi planlama ve organize etme yeteneğini, her bir oyuncunun becerilerini nasıl en üst düzeye çıkaracağını ve takımın başarısını artırmak için sporcuların becerilerini nasıl birleştireceği bilgisine sahiptir. Liderler fiziksel, psikolojik ve sosyal çevrelerini bunların farkında olarak başarıyla kullanırlar. Mükemmel liderlik veya antrenörlük, insanları harekete geçirmek için zihinsel beceriler ve özellikle kişilerarası iletişim becerileri gerektirir. Konuşmak, dinlemek, rica etmek, tartışmak, anlamak, cesaretlendirmek, teselli etmek vb. iyi iletişim becerilerini gerektirir (Konter, 1996).

Sporda Liderlerin Görevleri

Bir spor takımının lideri olarak bir antrenörün rolleri ve işlevleri aşağıdaki gibidir:

Eğiticilik: Sporculara öğretmeye çalıştığı hareketleri gösterir.

Bilgili olma ve paylaşma: Sporla ilgili yeni bilgiler öğrenir ve sporcularıyla paylaşır.

Danışmanlık: Sporculara antrenman sırasında ve antrenman dışında tüm konularda tavsiyelerde bulunur.

Arkadaşlık- dostluk: Sporcularla ilişkilerini sıcak bir ortamda sürdürür, hiyerarşiyi en aza indirir.

Destekleyicilik: Sporcuların sporu sevmeye devam etmelerini ve olumlu yönlerini ön plana çıkararak başarılı olmalarını destekler.

Güdüleyicilik: Sporcuları yeterince motive etmek için motivasyon bilgisini kullanır.

Planlama: Sporcular için günlük, haftalık, aylık ve mevsimlik çalışma programlarının planlanmasını ve yürütülmesini sağlar.

Organizatörlük: Sezon öncesi ve sezon içinde takım kampları hazırlar, özel turnuvalar düzenler ve düzenlenen turnuvalara katılıp katılmamaya karar verir.

Halkla İlişkiler: Yöneticiler, diğer ekipler ve basınla ilişkileri düzenler ve sürdürür (Tiryaki, 2000; Doğan, 2005).

Sporda Liderlik Fonksiyonları

Liderin işlevleri, liderlik ettiği grupların türlerine, niteliklerine ve farklı durumlarına göre değişiklik gösterebilir. Yaş kategorileri, cinsiyet, hedefler, aktivite türü, grup yapısı ve diğer durumsal özellikler değişime yol açabilecek faktörlerden bazılarıdır. Liderler, her grup için ortak özelliklere sahip olabilecek çok çeşitli işlevleri yerine getirmelidir (Karaküçük, 1997).

Uygulayıcı Olarak Lider (Takipçi)

Liderin en önemli rolü grubun faaliyetlerini koordine etmektir. Lider, grubun tüm faaliyetlerini kontrol etmelidir. Bu bir liderin değişmeyen temel rolüdür. Lider genellikle yapılacak iş için grubun diğer üyelerine sorumluluk verir. Bu uygulamada, liderin zayıflığı işin performansına müdahale edebilir veya üyelerin sorumluluk duygusu geliştirmesini ve grup faaliyetlerine katılmasını engelleyebilir. Özellikle spor takımlarında, uygulayıcı olarak liderin işi doğrudan yapması beklenemez. Sporcuların müsabakalardan veya antrenmanlardan önce ve sonra koordine edilmesi ve her sporcunun saat gibi ne yapması gerektiğini bilmesi ve pratik bir yönetsel işlevi yerine getirerek bu doğrultuda görevini yapmasını sağlamakla mümkündür.

Planlayıcı Olarak Lider

Lider genellikle grubun hedeflerine nasıl ulaşılabileceğine karar vererek planlama rolünü üstlenir. Genellikle bunlar, hedefe ulaşmak için hemen yapılması gereken planlardır. Bu, gelecek planlarında olabilmektedir. Lider, planı tam olarak bilen ve onu savunan kişidir. Spor takımları için hazırlanan planlar kısa vadeli ve uzun vadeli olabilir. Bir futbol takımı için sezon öncesi planlama kısa vadeli iken, en az 5 yıllık altyapı planlaması uzun vadeli planlamadır (Krech, Krutenfield, Ballanchy, 1983).

Uzman Olarak Lider

Grubun amaçlarını gerçekleştirmek için ihtiyaç duyulan teknik bilgi ve beceri açısından en üst düzeyde uzmanlığa sahip olmak ve bu bilgi ve yeteneğe dayalı olarak otorite oluşturmak her liderden beklenen önemli bir niteliktir. Lider, faaliyet alanında belirli bir uzmanlığa sahip olmalıdır. Fonksiyonların uzmanlaşması genellikle yöneticileri teknik asistanlara sahip olmaya zorlar. Bir grup içinde lider genellikle bilgi kaynağıdır, belirli uygulamaların mimarıdır. Grubun belirli hedefleri hakkında bilgi kaynağı olan kişi, doğal bir lider adaydır. Bu nedenle etkili bir lider antrenör, bir eğitimidir. Eğitmen, becerilerini geliştirme ve öğretme işini yapabilmelidir. Antrenör tarafından programlanan sporcular daha yaratıcı, başarılı ve özgüvenli olacaklardır. Etkili bir spor antrenörü, uğraştığı spor endüstrisinin stratejileri ve yetenekleri hakkında bilgilendirilmelidir. En iyi antrenör bile literatür arar, seminerlere katılır ve deneyimlerini en üst düzeye çıkarmak için diğer antrenörlerin öğretme yeteneklerini kullanır. Bu amaçla etkili bir öğretici antrenör;

- Sporcularına antrenman yeteneklerinin etkinliğini hakkında sorular sorar.
- Çeşitli iletişim araçlarını kullanır (video, slayt vb.).
- Sporcuların kolayca anlayabileceği ve kullanabileceği özel araçlar sağlar. Müsabaka sırasında yeni şeyler, denenmemiş tatbikatlar ve stratejiler oluşturmaz veya öğretmez. Ancak bunun yerine verimliliği artırmak ve sürekliliği sağlamak için kanıtlanmış pratik araştırmalar yürütür (Alptekin, 1968).

Ödüllendirici ve Cezalandırıcı Olarak Lider

Grup üyelerinin davranışlarını grup hedeflerine veya belirlenmiş grup kurallarına uygunluk açısından değerlendirmek, belirli sınırlar içinde üyelere ceza ve ödül uygulamak liderin üstlendiği sorumluluklar arasındadır (Freedman ve ark. 2003).). Bir antrenörün sporcularına verdiği cezayı kabul etmesi ve ödül etkisi diğer sporcuların benzer davranışlarından çok farklıdır. Bu özellik sayesinde lider, grup üzerinde kontrol sahibi olur. Antrenör, bu görevi yerine getirirken tüm sporculara eşit

davranılmasını sağlamalıdır. Aksi takdirde antrenör ve sporcu arasındaki güven zinciri kırılacak; ekip içinde yaşanabilecek kaos ortamı kaçınılmaz hale gelebilmektedir. Üstelik sadece ödül ya da sadece ceza uygulamak yanlış olur. Antrenörün sporculara karşı güçlü sevgi ve saygıya dayalı bir otorite kurması, ödül ve cezaların dağıtımına yönelik tutumu ve adalet duygusu ile yakından ilişkilidir (Dinçer ve Fidan, 1996).

Hakem ve Arabulucu Olarak Lider

Grup üyeleri arasındaki ilişkilerin bozulması durumunda lider arabulucu rolünü üstlenir. Aralarındaki ilişkiyi çözmeye ve düzeltmeye çalışır. Bir anlamda antrenörün ceza ve ödül vermesi, takım içi çatışmalarda hakem olmak demektir. Antrenör sadece tarafsız bir hakim gibi kararlar vermekle veya bir savcı gibi takip etmekle kalmamalı, aynı zamanda takım içinde bozulan ilişkileri düzelter ve anlaşmazlıkları gideren uzlaştırıcı bir duruş sergilemelidir (Akal, 1992).

Sorun Çözücü veya Danışman Olarak Lider

Tanımdan hareketle, etkili bir koç bir akraba, bir aile üyesi ve gerekirse bir psikolog olabilmelidir. Bu özelliklerin belirli bir etkileşim süreci ile sporcunun potansiyel performansına ulaşmasına yardımcı olacağı bir gerçektir. Takımın hedeflerinden sapan sporcular kulüp yönetiminin baskısı altındaysa, takım antrenörünün sporcunun suçunu üstlendiği görülebilmektedir. Bu davranış sporculardan da beklenir. Böyle bir davranış, bir koç için bir liderin doğal görevlerinden biridir.

Hedef Tayin Edici Olarak Lider

Lider, grubun hedeflerini belirleyen kişidir. Grup hedefleri genellikle üç kaynaktan gelebilir.

- a) Grup üzerindeki otorite tarafından yukarıdan belirlenebilir.
- b) Aşağıda grubun tüm üyelerinin katılımıyla belirlenebilir.
- c) Liderin kendisi tarafından belirlenebilir. Bazı sporcuların inançları ve idealleri ne kadar farklı olursa olsun, takım için belirlenen hedeflerden sapamazlar. Bir lider olarak koç, takım içindeki akışını ve dağılımını kontrol etmekten sorumludur.

Örnek İnsan Olarak Lider

Çoğu grupta liderler, üyelere karşı örnek davranış sergilemelidir (Thomas ve Waterman, 1987). Antrenörün genel davranışı, sporcuların ne yapacaklarına dair bir örnek teşkil eder. Antrenör, sporcuların kendisini izlediğinin farkında olmalı, tutum ve davranışlarını örnek almalı ve buna göre davranmalıdır (Erdoğan, 1994).

Temsilci Olarak Lider

Tüm grup üyelerinin diğer grup ve kişilerle doğrudan ilişki kurması mümkün değildir. Böylece lider grubun temsilini üstlenir. Liderlik kanalı, içeriden dışarıya ve dışarıdan içeriye yapılan tüm iletişimlerde kullanılmaktadır. Teknik direktör aynı zamanda takımın temsilcisidir. Maçtan sonra takımını tanıtan bir basın açıklaması yapıyor. Gerekli açılış ve konferanslara katılarak temsilcilik görevini üstlenir.

Kontrol Edici Olarak Lider

Grup içinde farklı özelliklere sahip gruplarda vardır. Grubun yapısını herkesten daha iyi bilen bir lider, grupta kontrolör rolünü üstlenmeye en uygun kişidir. Liderler, planların grup üyelerinin amaçlarına uygunluğunu kontrol etme hakkına sahiptir. Antrenör, takımın hedeflerine ulaşmak için planlar yapar. Takım adına belirlenen bu hedefler takımın genel hedefleridir. Antrenör, sporcuları kontrol altında tutmaktan ve bu hedeflere doğru yönlendirmekten ve gerektiğinde bazı kısıtlamalar getirmekten sorumludur. Ayrıca antrenör, takım yapısının özelliklerini bilmeli ve onları kontrol altında tutmalıdır (Karaküçük, 1997; Terlemez, 2019).

Sporda Liderlik Yaklaşımları

Bir liderin nasıl olması gerektiği ve özelliklerinin neler olması gerektiği konusunda pek çok yaklaşım ve teori vardır. Bazı önemli yaklaşımlar ve teoriler burada açıklanmıştır (Cox, 1995; Tiyaki, 2000);

Özellikler Yaklaşımı

Bu görüşün yaygın olduğu zamanlarda, gerçek şuydu ki, sosyal sınıflar arasındaki katı sınırlar, belirli aileler dışında herkesin lider olmak için gereken bilgi ve becerileri edinmesini engelliyordu. Günümüzde bu görüş bazı değerlerini kaybetmiş olsa da, bu görüşe dayalı araştırmalar liderlik anlayışına önemli katkılar sağlamıştır (Barutçugil, 2006). Liderlik özellikleri şu şekilde sınıflandırmıştır:

Fiziksel Özellik: Enerjik ve aktif olma.

- Zeka ve yetenek: muhakeme, bilgi, akıcılık ve doğruluk.
- Kişilik: yaratıcılık, dürüstlük, bütünlük ve etik davranış,
- İşle ilgili özellikler: başarıma dürtüsü, önde olmaya çabalama, sorumluluğa yönelme, amaçlılık, hedeflere ulaşmak için sorumluluk almak.
- Sosyal özellikler: işbirliği yapma yeteneği, prestij, popülerlik ve sosyallik, kişilerarası beceriler, topluma katılım, nezaket ve zarafetin olması (Bakan ve Büyükbeşe, 2010),

Liderlik nitelikleri liderlik sürecinin etkinliğini belirlemede en önemli faktör olduğundan, bir antrenör fiziksel ve kişisel niteliklerde sporculardan farklı olacaktır. Zeka, vizyon, özgüven, yaş, boy, dürüstlük ve karar verme yeteneği gibi özelliklere sahip antrenörler, sporcular tarafından başarılı olarak kabul edilir ve yetenekli olduklarına inanırlar. Başarılı antrenörlerin özelliklerini belirlemek için özellikler teorisi kullanılarak araştırmalar yapılmıştır. Örneğin, bir çalışmada koçlar katı, sert, otoriter, taraftarların ve medyanın baskısına dayanabilen, duygusal olarak olgun, düşüncelerinde bağımsız, yönelimlerinde gerçekçi vb. özellikleri çıkartılmaya çalışılmıştır. Ancak bu koçluk profili ile ilgili herkes tarafından doğrulanmış ve desteklenmiş çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Sporda liderliğin belirli kişilik özellikleri tarafından belirlendiğini öne süren görüşler için kanıta dayalı destek yoktur. Sporda ideal antrenörlük tarzı kişilik teorisi ile açıklanmadığı görülmüştür.

Davranışsal Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım açısından bakıldığında, davranış modelleri lideri gösterir. Bu teoride liderin davranışı, fiziksel ve kişilik özelliklerinden daha önemlidir (Donuk, 2007). Davranışsal yaklaşım lider antrenörlerin davranış kalıplarına göre tanımlanabileceği temeline dayanmaktadır. Bu yaklaşım üzerine yapılan araştırmalar liderliğin doğuştan gelmediği, geliştirilebileceği gerçeğine dayanır. Liderlik bireysel bir unsur olarak değil, liderin grup üyeleriyle sürdürdüğü ilişkiden kaynaklanan bir davranış tarzı olduğu ileri sürülmektedir. Spor takımlarını düşündüğümüzde; Antrenörlerin de performans veya sporcu odaklı davranışlar sergileyebildiğini görüyoruz. Bazı antrenörler için ne olursa olsun sportif başarı ilk hedeftir. Bazı antrenörler için sporcunun sağlığının ahlaklı bir insan olarak topluma spor yoluyla kazandırılması çok daha önemlidir. Bir lider olarak, antrenör yeni bir takıma geçtiğinde, iyi ilişkiler ve iletişim kurmalı, ayrıca net hedefler ve amaçlar belirlemelidir. Başarılı koçlar etkili bir şekilde iletişim kurmada iyidir. Başarılı liderler etkili eğitime ve gösterimde bulunma davranışlara sahiptir. Konter (1996), başarılı antrenörler neyin, neden, ne zaman ve nasıl yapılacağını etkili bir şekilde öğreteceğini ve aynı zamanda çalışma yoğunluğu ve çabalarıyla ilgili olarak teşviklerde de bulunduklarını belirtmiştir.

Durumsallık Yaklaşımı

Bu modelde bireysel özellikler dikkate alınmaz, sadece durumsal özellikleri dikkate alınmaktadır. Değişen durum ve koşullar karşısında başarılı olabilmek için farklı kavramlara ve teknik davranışlara ihtiyaç vardır. Bu nedenle iyi bir liderlik için şartlar ve ortam önemlidir. Lider, işin özelliklerine uygun olarak çeşitli davranışlar sergiler ve grup üyelerini başarılı olmaya motive etmelidir.

Evrensel bir liderlik modeli kabul edilmemektedir. Çeşitli ortamlarda etkili olduğu için ortam değişkenlerini belirlenmeye çalışılır. Bu değişkenlerin liderin davranışı üzerindeki etkisi araştırılır. Liderlik konusunda liderin kişiliği, liderden ve onunla çalışanlardan beklenen başarı düzeyi ve çevresel faktörler liderliği belirler (Kak, 2018). Sporda başarılı liderlik için önemli sayılabilecek faktörler; takımın özelliği, takımın bulunduğu durum ve mevcut durumun gereklilikleridir. Sporla uğraşanlar için özellikle ilgi çekici olan, belirli durumlarda antrenörler ve sporcular arasındaki ilişkidir. Fiedler'in yaklaşımında, liderlik tarzı, grup ve durum üçlüsü arasındaki ilişkinin grup performansını ve memnuniyetini etkilediğini savunuyor. Formülde liderlik (L), antrenörün stili (1), sporcular (a) ve durumların (s) bir fonksiyonudur. Bu faktörlerden birinin değiştirilmesi sonucu etkileyecektir. Yaklaşım göre koçun tarzını kendi ihtiyaçları ve kişiliği belirler. Yaklaşım aynı zamanda koçluk stiline iyi organize edilmiş, sabit bir kişilik özelliği olduğunu öne sürmektedir. Bu yaklaşıma göre iki liderlik tarzı vardı: insana yönelik ve göreve yöneliktir. Sporda, stillerin sporcu için etkinliğini ve antrenörün bakış açısıyla performans belirlemeye çalışılmıştır. Duruma bağlı olarak, insanlar ilişkili odaklı bir tarzdan görev odaklı bir tarza kadar değişebilir. Özellikle genç sporcuların en iyi performansı, kişisel gelişimi ve büyümesi için ilişkili odaklı bir antrenöre ihtiyacı vardır. Geleneksel spor eğitimi, otokratik davranışı daha çok vurgulamaktadır. Bu durum iddiaların aksine atletik olgunlaşmayı engeller. Ayrıca çeşitli spor dallarında antrenörler tarafından uygulanan liderlik, hızlı hareket ve aksiyon gerektirir. Böyle durumlarda demokratik üslubu uygulamak çok zor olmaktadır. Birçok kararın çok hızlı alınması ve sorumlulukların yerine getirilmesi gerekmektedir (Konter, 1996). Ayrıca Fiedler yaklaşımın spora uygulandığı bir durumda başarılı olan bir liderin başka bir durumda başarısız olabileceğini savunuyor. Amerika'nın başarılı koçlarından biri olan Bryant'ın yerine geçen Perkins, New York Knicks ile oldukça kötü bir sezon geçirdi. Aksine geldikleri her takıma başarı getiren teknik direktörler vardır. Örneğin, basketbol koçu Pat Riley, farklı tarzlarda kazanan takımlar yarattı; her stil takımın yeteneğine uyuyordu. Farklı ortamlarda farklı yöntemler uygulayan ve karşılaştığı farklı zorluklara uyum sağlayan Riley, çalışma tarzını sürekli olarak çağının koşullarına göre ayarlamıştır (Arkan, Gökteke, 2003).

Rol Yaklaşımı

Bu yaklaşıma göre, liderlik rolü yönetici ya da patron olmaktan çok, işçi ya da memur olmaya benzer. İyi bir liderlik için aşağıdaki yargılar kabul edilip bunlara göre davranılmalıdır;

- Bir iş yaparken fiziksel ve zihinsel çaba harcamak, bir oyun oynamak ya da eğlenmek kadar doğaldır,
- İnsan amaçlarına ulaşmak için kendisini yönlendirebilir ve kontrol edebilir,
- İnsan olmanın anlamı, öğrenmenin ve çalışmanın yanı sıra, sorumluluk almaktır (Doğan, 2005).

Sporda Liderlik Tipleri

Liderlik, sporda yüksek sonuçlar elde etmek ve takım bağlılığı oluşturmak için büyük önem taşımaktadır. Çünkü bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun, ne kadar uğraşırsa uğraşsın kendisini fiziksel, teknik-taktik ve psikolojik olarak hazırlayacak ve ona yardımcı olacak bir lidere her zaman ihtiyaç duyar. Cousinsman araştırmasında, sporda her antrenörün kendi kişiliğine uygun bir tarzı olduğunu ve öncelikle sporcuların sevgi ve saygısını kazanması gerektiğini savunur (Koç, 1994,Uğraş ve ark 2019).

Sporda Otokratik Lider Tipi

Sage, araştırmasında antrenörlerin otoriter olma, kurallara bağlı kalma ve işlerini kolaylıkla yapma eğiliminde olan liderler olarak tanımlamıştır. Bu tanımlar yanlış olsa bile, çoğu durumda, özellikle sıkı bir maçta başarılı bir lider için gerekli olabilir. Örneğin, bir antrenör, oyuncularına 30 saniyelik mola sırasında oyun devam ederken kullanacakları stratejileri açıklayabilmelidir. Bu, katılımcı veya demokratik bir lider için kesinlikle yeterli bir süre değildir. Bu amaçla otokratik antrenörün, yönetim tarzını tek bir merkezden belirlemesine rağmen özellikle rekabetçi bir ortamda bazı avantajların sağlanabileceği söylenebilir. Komut verme tarzı antrenörlükte, bütün kararları antrenör tarafından verilir. Bu yaklaşım, antrenörün bilgi ve deneyime sahip olduğu ve sporcuya ne yapacağını söylemenin onun görevi olduğu varsayımına dayanmaktadır. Bir sporcunun görevi algılamak, dinlemek ve gerçekleştirmektir (Martens, 1998, Aydın ve Güllü 2021).

Otoriter Antrenörün özellikleri

1. Tüm kararlar antrenör tarafından verilir.
2. Antrenörün komut ve emir söylemlerine cevap vermek ve bunları yerine getirmek sporcuların başlıca görevidir
3. Yönetim tamamiyle eğitmenin elindedir.

4. İlgilenilen sporcular pasiftir.
5. Kontrolün daima kendilende olmasını isterler ve kademeli olarak sporculara kaydırılması gerektiği fikrine katılmazlar.
6. Endişelenir ve bilgilerinden şüphe duyarlar.
7. Kaygıları ve kontrolü kaybetme korkusu vardır.
8. Sporculara güvenmezler.
9. Kontrol, onlar için oldukça çok önem arzeder.
10. Kontrol onlardan başkalarına geçtiğinde, güçlü bir stres ve güvensizlik hissine kapılırlar.
11. Sporcuların soru sormalarına izin vermezler.
12. Eksikliklerinin meydana çıkmasından endişe ve korku duyarlar.
13. Yanlızca zafer için çabalarlar.
14. Sporcular, bu antrenörün arzuları ve ulaşmak istediği hedefler için motive edilir.
15. Başarıları karşısında övgü almak isterler.
16. Sporcuların eğlenmesini önemsemezler.
17. Sporcularda içsel motivasyon gelişimini engeller.
18. Sporcular dış ödüller tarafından daha fazla itilirler.
19. İş monotonlaşır ve ağır bir yük olur.
20. Önce zafer, sonra sporcular anlayış hakim olur.
21. Sporculara hedefler belirler. Sporcular, antrenörlerinin kendileri için belirlediği hedeflere ulaşmak için bir araçtır.
22. Sporcuların özgüven ve benlik saygısının gelişimini olumsuz etkilerler.
23. Sporcuların bağımsız ve özgür oluşlarına zarar verirler.
24. Sporculara ceza verir onları korkutur, boyun eğdirerek itaat etmeye zorlar ve tüm bunları sporcuların eğitimlerinin bir parçası haline getirmiştir.
25. Bilgisizliklerini ve beceriksizliklerini etiketlerle örterler.
26. Sporcular tüm hayatlarının kontrolünün ellerinde olmasını isterler.
27. Kendileri için neyin önemli olduğunu öğretmeye çalışırlar.
28. Kazanmaya aşırı derecede odaklanırlar.
29. Başkalarının kendilerine saygı ve hürmet göstermemesinden endişe duyarlar, ancak bu saygıyı hak etmek için fazla çaba göstermezler.
30. Müsabakanın ve yarışın sonucuyla daha çok ilgilidirler.
31. Sporcuların benim için var baskın olduğu fikri hakimdir.
32. Bununla birlikte, sporcular zaferden emin olduklarında sağlıklarını düşünürler.
33. Sporun sporcu için değil, sporcunun spor için olduğu anlayışındadırlar (Konter, 1996).

Sporda Demokratik Lider Tipi

Bu tarzı benimseyen liderler, otoriter liderlerden sahip oldukları yetki miktarında değil, onu nasıl kullandıkları, gruplarının yapısı ve işleyişinde farklılık gösterirler. Demokratik liderler, grup hedeflerinin tanımına ve her bir üyenin tanımlarına ve uygulanmasına geniş katılımına büyük önem verirler. Sorumlulukları toplamak yerine, bunları çeşitli üyeler arasında dağıtmaya ve herkesin sorumluluğu paylaşmasını sağlamaya çalışır. Grup üyeleri arasındaki anlaşmazlıkları çözmeye ve taraf tutmadan, onların üzerinde kalarak objektif önlemler almaya çalışır. Belirli ayrıcalıklara sahip kişilerin bulunduğu hiyerarşik bir grup düzeninin gelişmesini engellenmeye çalışılır (Alptekin, 1968). Bu stili kullanan antrenörler, sporcularla birlikte kararlar alır. Bu stili uygulayan koçlar, gençleri hedeflerine ulaşmaları için yönlendirmenin ve liderlik yapma sorumluluğunun yanı sıra karar vermeyi öğrenmeden sorumlu yetişkinler olamayacaklarını da kabul ederler (Martens, 1998). Antrenörün yanı sıra sporcuların da takımdaki karar alma süreçlerine katılımı sosyal bir süreç olmaktadır. Bu sürecin hem olumsuz hem de olumlu yönleri olsa da, olumlular daha ağır basmaktadır. Yani kararı sporcular da verdiği için bu karara sahip çıkmak ve karar vermekle onu benimsemeleri söz konusudur. Bu nedenle karar etkin bir şekilde uygulanır ve ikinci olarak kararın koç dışında başkaları tarafından da verilecek olması alternatif karar verme olasılığını artırarak bir anlamda en doğru kararın verilmesini sağlar. Ancak takım içi süreçlerin kurulmadığı durumlarda sporcuların karar alma süreçlerine katılımı zaman kaybı olabilmektedir. Kural olarak takımda işlerin yolunda gitmediği ve çatışmaların yüksek olduğu dönemlerde bu karar verme tarzını uygulamak mümkün değildir (Tiryaki, 2000).

Demokratik Antrenörün özellikleri

1. Alınan kararlar sporcularla paylaşılır.
2. Gerekli ve yerinde bir eğitim-öğretim hakimdir.
3. Sporcularda sorumluluk geliştirme ile ilgili kaygılıdır.
4. Sporcularda sorumluluk geliştikçe kontrolü onlara kaydırma düşüncesi hakimdir.
5. Sporcuların bağımsızlık ve özgürlüklerine önem verirler.
6. Sporcuların sorumluluk üstlenmeyi, bağımsız olmayı ve karar almayı öğrenmedikleri sürece sıhhatli birer yetişkin olamayacaklarına inanırlar.
7. Sporcularına liderlik becerilerini öğretme sorumluluğu taşırlar.
8. Ne diktatörlüğü ne de liberalliği benimserler.
9. Kendileri ve bilgileriyle ilgili aşırı kaygı ve şüphe içerisinde değildirler.
10. Kendileri ile ilgili aşırı güvensizlik ve emniyetsizlik duyguları içerisinde değildirler.

11. Sporcuların sormaları ve sorgulamaları için olanaklar yaratırlar.
12. Sporcuları, kendi yaşamlarını kendilerinin belirledikleri aktif birer özne yapma çabası vardır.
13. Eksikliklerini yenileyip giderirler. Yanlışlıkları öğrenim deneyimi haline getirirler ve yanlışlıklara bir kusur gibi bakmazlar.
14. Öğrettikleri kadar öğrenme gayreti içerisindeyler.
15. Başarıları ortak çabalara ve sporculara mal etme eğilimindedirler. 16. Sporcuları, fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel kapasitelerini gerçekleştirmeleri için motive ederler.
17. Sporcuların zevk almalarına ve eğlenmelerine olanak yaratırlar.
18. Sporcularında içsel motivasyon ve kontrolü yapılandırır.
19. Ödülleri içsel motivasyonu geliştirmek için kullanırlar.
20. Sporcularında kendilerine güven ve saygıyı geliştirirler.
21. Kazanmak her şey değildir ama bir tek şeydir anlayışı içerisindeyler. Kazanmak için mücadele ederler, her şeyi kazanmaya indirgemezler.
22. Sporcular ilk ve önce, kazanmak ikinci ve sonra temel anlayışı ile hareket ederler.
23. Sporcularla birlikte hedefler kurarlar ve bunların gerçekleştirilmesi için sporcularına yardımcı olurlar.
24. Sporcuların karar ve sorumluluk almalarına yardımcı olurlar.
25. Boyun eğdirme, korkutma ve itaat ettirme çalışmaların parçası haline getirilmez.
26. Daha bilgili ve beceriklidirler.
27. Sporcular için anlam ifade eden çalışmaları düşünür ve planlarlar.
28. Sporcu merkezlidirler.
29. Ben sporcularım için varım düşüncesi daha hakimdir.
30. Sporcuların gelişimlerini bir amaç olarak görürler.
31. Sporcu spor için değil, spor sporcu için vardır düşüncesi hakimdir (Konter, 1996).

Spor da Tam Serbesti Tanıyan Liderlik Tipi

Bu tip lider kişiler yetkilerini en az kullanırlar. Başka bir deyişle, insanları yalnız bırakan ve kendilerine sağlanan kaynaklar dahilinde izleyicinin kendi amaçlarını, planlarını ve programlarını belirlemesine olanak tanıyan davranışlar sergilerler (Eren, 2000). Bu tarzın ana dezavantajlarından biri, takım içinde herkesi hedefe, hatta istenen araçlara doğru ilerlemeye zorlayabilecek anarşi yaratmasıdır. Bireysel başarıların yanı sıra grup başarılarında önemli bir düşünüş de dezavantaj olarak değerlendirilmektedir. Yine işten ve emekten kaçınan, takımın kaynaklarını kendi yararına kullanan ve hatta takımı bölme ve parçalama

çabalarının yoğunlaşmasına yol açan sporcular yaratabilmesi, tam özgürlük veren bir liderin önemli dezavantajlarıdır. Liderliğin gerçekleştiği sporda hangi yön tarafından sınıflandırılırsa sınıflandırılırsın, sonuçta önemli olan antrenör ve sporcular arasındaki ilişkiye dayalı bakış açısıdır (Konter, 1996).

Liberal Antrenörün özellikleri

1. Daha az karar almaya çalışırlar.
 2. Sorunları çözmede aciz, yetersiz ve bilgisizdirler.
 3. Çalışma disiplini çıkmadıkça hiçbir şeye karışmazlar.
 4. Çok az eğitim-öğretimde bulunurlar.
 5. plan ve program yapmada, çalışmaları organize etmede yeterli değildirler.
 6. Topu oyuncularına atıyorum ve eğleniyorum, anlayış hâkimdir. Kayıtsız, kaygısız, ve sorumsuz davranış içerisindeyler.
 7. Sporcular soru sorma imkanına sahipken çok açıklayıcı cevaplar alamazlar.
 8. Kontrolsüzdürler ve anarşik bir ortam hakimdir.
 9. Oyuncu bakıcılığı ve bekleyiciliği yaparlar.
 10. Mesleğini sevmiyorlar, günlerini harcama ve biriktirme politikaları var.
 11. Eksiklikleri bellidir. Bazen bunu örtbas etmek için diktatörlüğe başvurma ihtiyacı hissederler.
 12. Öğretme konusunda gerçek bir endişeleri yoktur.
 13. Sporcuların sporu gelişimleri için bir araç olarak kullanmalarını sağlamak için yeterliliği yoktur.
 14. Karışık ve rastgele durumlar kullanırlar. Motivasyon yönetimi yoktur.
 15. İçsel motivasyonu kullanma gibi girişimi yoktur.
 16. Sporcuları ve kendileri için hedefler belirleme ve bunlara ulaşma konusunda endişelenmezler.
 17. Sporcular, kontrol ve sorumluluğun gelişimi ile ilgilenmezler.
 18. Demokratik veya diktatör olamazlar.
 19. Sporcuların güven ve saygı geliştirme konusunda hiçbir endişesi yoktur.
 20. Sporcular yeteneklerini kullanma ve eğlenmeleri kaygısı taşımazlar.
 21. Tesadüfi başarı vardır genel olarak başarısızdır.
 22. sporcuyu başından atma, zaman öldürme, zaman doldurma, yatma, gevşeklik baskındır.
- Günümüzde koçların üç ana görevi var. Teknisyen, yönetsel ve liderlik becerileri mevcut olmalıdır.
- Teknisyen olarak bir antrenörün özellikleri şu şekilde sıralanabilir:
- Rakipleri ve oyuncuları analiz eder.
 - Teknik becerilerin geliştirilmesini sağlar.
 - Takımın omurgasını oluşturur.
 - Yarışmaya katılır.

- Antrenmanı belirler.
 - Bir sporcunun yeteneğini belirler.
 - Oyuncunun rol ve sorumluluklarını belirler.
 - Oyuncularının performansını değerlendirir.
- Bir antrenörün yönetici olarak özellikleri şu şekilde sıralanabilir:
- Stratejileri organize etmek ve geliştirmek.
 - Hedef belirlemek.
 - Sorun çözme odaklıdır.
 - Gelişen değişen durumları değerlendirerek karar alır.
 - Hedeflenen başarıya ulaşmak için standartları oluşturur.
 - Takıma kılavuzluk eder.
 - Hızlı kararlar verir.
 - Takım içinde düzeni sağlar.
 - Çevresel faktörleri göz önüne alarak düzenlemeler yapar(Donuk, 2007).

3. Lider olarak bir antrenörün özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- İlham vericidir.
- Sonuç odaklıdır.
- Değişimcidir.
- Olumsuz karşısında dirençlidir.
- iletişimi açıktır.
- Ekibinin içerisinde yeni liderler bulur ve geliştirir.
- Takımı oluşturur.
- Kararları vericidir.
- Sorumluluktan kaçmaz.
- Gideceği hedefe dair bir vizyon sahibidir.

Başarılı Antrenörün Temel Özellikleri

İnandırıcılık; Lider başarılı olmak istiyorsa, ikna edebilmelidir. İnandırıcılığı futbol üzerinden değerlendirecek, koçun başarısının yanı sıra hedeflere ulaşmak için antrenörün sporcularına güvenilirlik yönünü aşılayabilmesi gerekir. Bir koçun başarılı olması için inandırıcı olması gerekir.

Sorumluluk almak; Bu ifadeyi kullanırken akla gelen ilk şey, bir şey istediği gibi gitmediğinde antrenörün tüm sorumluluğu almasıdır.

Etkileme; Antrenörün en önemli özelliklerinden biri de inandığına takımında ikna etmesidir.

İletişim; İletişimin amacı sadece karşı tarafa bir mesaj iletmek değildir. Liderlik, diğer kişiyi anlamak ve empati kurmakla başlar. Bir koçun oyuncularına verebileceği geri bildirim yöntemleri şunlardır:

• ne istediklerini belirtme • övmek • Bildiklerinizi paylaşın • Teknik ve taktik talepler

• Sessiz olma • Eleştiriye açık olma.

Direnç; Antrenör, bilinmeyenlerle dolu ve sürekli değişen hayatında başarılı olmak için direnebilmelidir. Direnmek için antrenör cesur olmalıdır. Eleştiriden kaçınmayan, kararlar verebilen ve kararlarının arkasında durabilen antrenör cesur antrenördür. Antrenör, spor hayatında sık sık kriz durumlarıyla karşılaştığı için kriz yönetimi konusunda bilgi sahibi olmalıdır. Antrenör, herhangi bir kriz durumuyla karşılaştığında sakın kalabilmeli ve sorunu çözebilecek çözümlere sahip olmalıdır. Söz konusu kriz basınla ilgiliyse, antrenör sakın ve yapıcı olmalı ve fikir değil verilere dayalı bir çözüm aramalıdır. Kriz çözülmezse, tartışmalar bir kenara bırakılmalı ve bir an önce çözüm bulunmalıdır.

Vizyon Sahibi Olma; Vizyon sahibi olmak için katı ve sabit tutumlara sahip olmak gerekli değildir. Vizyon sahibi bir liderin en önemli özelliği güçlü bir sezgiye sahip olması, bu yeteneğe uygun olarak farklı durumlarda farklı yöntemler uygulayabilmesi ve gerektiğinde risk alabilme becerisi göstermesidir.

Enerji; Spor, insan enerjisini maksimize eden ve onu güçsüzleştiren bir olgudur. Yenilgiler, sakatlıklar ve istenilen başarının sağlanamaması tekrar enerji alamama için çok önemlidir. Sporcuların motivasyonunu enerjinin yenilenmesine ve sporcularda kazanma arzusunu ortaya koymaktır. Kazanma mantığını şu üç temel unsurdan yola çıkarak tanımlayabiliriz:

- Tutum: Lider kararlı, tutarlı, rekabetçi, gururlu, iyimser ve iddialı olmalıdır.
- Davranış: Lider antrenörün alışkanlıkları, disiplini, konsantrasyonu, önemli davranışsal özellikleri olmalıdır.
- Özgüven: Lider kendine ve yaptıklarına inanan, yeteneklerini bilen ve başarıya ulaşmak için bunları kullanan bir yapıda olmalıdır.

Akıl/Bilgi; Lider mesleki bilgiye sahip olmalıdır. Sürekli güncelleyebilen ve geliştirebilen bir kişidir. İyi bir lider, çeşitli konulara ilgi, bilgi ve problem çözme becerisine, iyi bir hafızaya, mesleki bilgiye ve aklını kullanma becerisine sahip olmalıdır.

Sorumluluk Verme; Liderin en temel özelliklerinden biri çevresindeki insanlara hizmet etmek ve doğru olanı yapmaktır. Bütün işi kendi yapmak isteyen lider bir süre sonra güçlü olacağı alana zaman kalmamasına sebep olur.

Alçakgönüllülük; Bir liderin en önemli özelliklerinden biri alçakgönüllü olmaktır. Liderler insanlarla ilişkilerinde açık olmalıdır. Eylemlerinde mütevazı olmalıdır. Ekibindeki insanların ne yaptığının farkında olması gerekiyor. Lider bunu yaparsa grubun önünde kendinizi ifade etmesine gerek yoktur (Tiryaki, 2000; Kak, 2018).

Kaynaklar

- Akal Z. İşletmelerde Performans Ölçüm ve Denetimi. Mpm Yayınları, Ankara, (1992).
- Alptekin, M. (1968). Kültür ve Liderlik, Karadeniz Teknik Üniversitesi ofset grubu, Trabzon.
- Arıkan T, Gökteke E. (2003). Liderlik ve Güç kullanımında Machiavelli. 1. Baskı, Literatür Yayıncılık, Ankara.
- Aydın, S., & Güllü, M. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Kopya Çekmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bir Karma Yöntem Araştırması. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 3(2), 1-9.
- Bakan, İ., Büyükbeşe, T. (2010). Liderlik türleri ve güç kaynakları na ilişkin mevcut-gelecek durum karşılaştırması: Eğitim kurumu yöneticilerinin algılarına dayalı bir alan araştırması. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 12,19, 73-84
- Başaran İ.E. (2000). Örgütsel Davranış, Ankara,70.
- Barutçugil, İ. (2006). Yöneticinin Yönetimi. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Biçer, T. (2008). Sporda Toplam Kalite Yönetimi ve Futbol Uygulamaları. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Binbaşıoğlu, C. (2000). Okulda Ders Dışı Etkinlikler. MEB Öğretmen Kitapları Dizisi. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Cox, R.H. (1994) Sport Psychology: Concepts and Applications (3rd ed). Brown.
- Çelik, V. (2003). Eğitimsel Liderlik. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Dinçer, Ö., Fidan, Y. (1996). Stratejik Yönetim ve İşletme Politikası. 3. Baskı, İstanbul.
- Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi, Nobel Yayın Dağıtım, 2. Baskı, 1-151.
- Donuk, B. (2007). Liderlik ve Spor, İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Erdoğan, İ. (1994). İşletmelerde Davranış, Beta Yayınları, İstanbul.
- Eren, E. (2001). Yönetim Psikolojisi. 5. Baskı, İstanbul: Beta Yayınları.
- Northouse, P.G. (2010). Leadership: Theory and practice (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Freedman, J.L., David O Scarlsmih, J., Carlsmith, M., Dönmez, A. (2003). Sosyal Psikoloji, 4. Baskı, İmge Kitabevi, İstanbul.
- İmamoğlu, A. F., Yerlisu, T. (2003). Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında görev yapan yöneticilerin yöneticilik ve liderlik becerilerinin değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8, 1, 61-71.
- Kak, Y. (2018). Elazığ İlindeki Farklı Spor Branşlardaki Profesyonel Takımlarda Görev Yapan Antrenörlerin Liderlik Tarzlarının Belirlenmesi, Yüksek

- Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Karaküçük S. (1997). Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, 2. Baskı, Ankara.
- Koç, Ş.(1994). Spor Psikolojisine Giriş, Saray Kitapevleri, İzmir.
- Koçel, T. (2011). İşletme Yöneticiliği. İstanbul: Beta Basım.
- Konter, E. (1996). Bir lider olarak Antrenör İstanbul: Alfa Basım Yayım, 184.
- Korkut, H. (1992). Üniversite Akademik Yöneticilerinin Liderlik Davranışları, Amme İdaresi Dergisi, Cilt No 25, Sayı 1, s. 159-173.
- Koruç Z. (1995). Voleybolda Antrenör Özellikleri ve Antrenör Kişiliği. Voleybol Dergisi, Hacettepe Üni. Spor Bilimleri ve Teknoklojisi Yüksekokulu, Ankara.
- Krech, D., Crutchenfield, D., Ballanchey, A.L. (1983). Cemiyet İçinde Fert. 2. Baskı, Meb Yayınları, İstanbul.
- Martens R.(1998). Başarılı Antrenörlük, Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Namlı, A., Temel, C., & Güllü, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin ürettikleri metaforlar. *Kastamonu Education Journal*, 25(2).
- Özer, M.A. (2008). 21. Yüzyılda Yönetim ve Yöneticiler. Ankara: Nobel Yayınları.
- Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M. (1998). Örgütsel Psikoloji. Bursa: Alfa Basım, Yayım ve Dağıtım.
- Sandıkçı, M. B., Yıldız, M., & Kirtepe, A. (2021). Center the Relationship between Self-Leadership Behaviors of Sports-Sports Training Specialists and Job Satisfaction Levels (an Example from Eastern Anatolia Region). *Journal of Educational Issues*, 7(3), 175-190.
- Sandıkçı, M. B., & Önen, C. (2022). Analyzing The Physical Activity Of The Elderly Hospitalized In Orthopedic Services According To Their Socioeconomic And Injury1. *Injury*, 56, 528-541.
- Sertoğlu, R. (2010). Stratejik Liderlik. İstanbul: Etap Yayınevi.
- Terlemez, M. (2019). Sporda liderlik tipleri, yaklaşımları ve fonksiyonları, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Oğuzhan Sosyal Bilimler Dergisi, 1, 2, 138-151.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, 11-63.
- Uğraş, S., Güllü, M., & Yücekaya, M. A. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenliğindeki ilk yılım. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 242-259.
- <https://www.yumpu.com/tr/document/view/15780734/spor-psikolojisi-milli-egitim-bakanlg> (11.10.2021).

Beden Eğitimi ve Fiziksel Aktivite Alanlarında Yapılmış Meta-Analiz Çalışmalarının İncelenmesi

Sezer ALAGÖZ¹, Mehmet GÜLLÜ²

1.GİRİŞ

Beden eğitimi; bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerden gelişimini hedefleyen, planlı ve programlı öğretim etkinlikleri bütünüdür. Okul temelli bir öğrenme alanı olarak beden eğitimi, öğrencilerin motor becerilerini geliştirmenin yanı sıra, özgüven, iş birliği, sorumluluk, saygı ve liderlik gibi sosyal değerleri kazandırmayı da amaçlar (UNESCO, 2021). Bu yönüyle beden eğitimi, yalnızca bedensel bir etkinlik değil, aynı zamanda bilişsel ve duyuşsal öğrenmeyi destekleyen pedagojik bir süreçtir. Araştırmalar, beden eğitimi derslerinin öğrencilerin akademik performanslarını, sosyal uyumlarını ve benlik saygılarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (García et al., 2021).

Fiziksel aktivite ise, kas ve iskelet sisteminin hareketiyle enerji harcanmasını gerektiren her türlü bedensel hareket olarak tanımlanır (World Health Organization [WHO], 2023). Bilimsel araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin kalp-damar hastalıkları, obezite, diyabet ve ruhsal bozuklukların önlenmesinde önemli rol oynadığını; ayrıca bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığını ortaya koymuştur (Buecker et al., 2021, Ercan ve Tekin 2019). Dolayısıyla fiziksel aktivite, beden eğitiminin yalnızca bir alt boyutu değil, aynı zamanda yaşam boyu sağlık ve refahın sürdürülebilirliğini destekleyen bir yaşam biçimidir.

Son yıllarda, beden eğitimi ve fiziksel aktivite alanında yapılan araştırmaların sayısında önemli bir artış yaşanmıştır. Özellikle meta-analiz yöntemi, farklı araştırmalardan elde edilen nicel verilerin birleştirilerek genel bir yargıya ulaşılmasını sağlaması bakımından bilimsel alanda güçlü bir araç olarak öne çıkmaktadır (Glass, 1976). Meta-analizler, araştırma bulgularındaki tutarsızlıkları azaltarak belirli bir konunun genel eğilimini ortaya koyar ve uygulama alanlarına yön verir (Cohen, 2018, Ekinci ve ark. 2025).

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

² Prof. Dr. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
mehmet.gullu@inonu.edu.tr

Türkiye’de yapılan meta-analiz çalışmaları genellikle öğretmenlerin mesleki doyumu, tükenmişlik düzeyleri, teknolojiye ve derse yönelik tutumları gibi konulara odaklanırken (Karadağ, 2020; Yılmaz, 2022), yurt dışında yapılan çalışmalar fiziksel aktivitenin bilişsel yeterlilik, motivasyon, öznel iyi oluş ve sosyal beceriler üzerindeki etkilerini ele almaktadır (García et al., 2021; Buecker et al., 2021). Bu durum, Türkiye’deki araştırma eğilimlerinin daha çok mesleki ve duyuşsal değişkenler üzerinde yoğunlaştığını, uluslararası düzeyde ise fiziksel aktivitenin sağlık ve öğrenme çıktılarıyla ilişkilendirildiğini göstermektedir.

Bu bağlamda, farklı dönemlerde ve örneklemlemlerle yürütülmüş meta-analiz çalışmalarının birlikte incelenmesi, alanın genel görünümünü anlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de ve yurt dışında beden eğitimi ve fiziksel aktivite alanlarında yapılmış meta-analiz araştırmalarını inceleyerek mevcut eğilimleri, ortak sonuçları ve araştırma boşluklarını belirlemektir. Elde edilen bulguların, beden eğitimi ve fiziksel aktivite araştırmalarına yönelik gelecekteki yönelimlere ışık tutması ve alandaki kanıta dayalı uygulamaları desteklemesi beklenmektedir.

2.YÖNTEM

Bu çalışma, ulusal ve uluslararası kaynaklardan elde edilen Türkiye’de ve yurt dışında yayımlanmış Beden eğitimi ve Fiziksel Aktivite alanlarındaki meta analiz çalışmalarını incelemektedir. Bu verilere ulaşmak için ulusal (Google Akademik, Yöktez) ve uluslararası (Web Of Science ve PubMed) veri tabanlarında “Beden eğitimi ve meta analiz” , “ Fiziksel aktivite ve meta analiz” , “physical education and Meta analysis”, “ physical activity and Meta analysis” anahtar kelimeleri kullanılarak literatür taraması yapılmıştır. Tarama sürecinde Araştırmaların başlık, özet ve yöntem bölümleri incelemelerinden sonra uygunluk açısından 24 makale değerlendirilmeye alınmıştır. Her bir meta-analiz çalışmasından çalışma adı, konu , örneklem , model, temel bulgular ve sonuç-öneriler çıkarılmış ve tematik sınıflandırma yapılmıştır. Bu sayede, beden eğitimi ve fiziksel aktivite alanlarında yapılan meta-analizlerin genel yönelimi ve araştırma boşlukları ortaya konulmuştur.

3.BULGULAR

Tablo 1: Beden Eğitimi ve Fiziksel Aktivite Alanlarında Yapılmış Meta-Analiz Çalışmalarının İncelenmesi

Çalışmanın Adı	Konu	Örnekleme	Model	Meta analiz yazılımı	Temel Bulgular	Sonuç / Öneri
Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Teknolojik Gelişmelere İlişkin Tutumları	Öğretmenlerin teknolojiye yönelik tutumlarının cinsiyete göre incelenmesi	11 çalışma	Sabit etkiler / Rastgele etkiler modeli	CMA	Erkek öğretmenlerin teknolojiye ilgisi daha yüksek	Erkeklerin teknolojiye tutumu kadınlardan daha olumlu
Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Tutumları	Cinsiyetin derse karşı olan tutuma etkisi	16 çalışma	Sabit etkiler / Rastgele etkiler modeli	CMA	Etki büyüklüğü erkekler lehine	Kız öğrencilerin derse ilgisi artırılmalı
Sporun Öğrencilerin Atılganlık Düzeyine Etkisi	Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin karşılaştırılması	21 çalışma	Rastgele etkiler modeli	Jamovi	Spor yapanlarda atılganlık daha yüksek	Spor atılganlığı olumlu etkiler
İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi (Beden Eğitimi Öğretmenleri)	İş doyumu ile tükenmişlik ilişkisi	15 çalışma	Rastgele etkiler modeli	CMA	Negatif ilişki	İş doyumu arttıkça tükenmişlik azalır
Otizmlili Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Önemi	Otizmlili çocuklarda sporun etkisi	26 çalışma	Belirtilmemiştir	-	Spor motor beceri ve sosyal gelişimi artırır	Spor, otizmlili çocukların uyumunu kolaylaştırır
Beden Eğitimi Derslerinde	Öğretim spektrum	51 çalışma	Sabit etkiler / Rastgele	CMA	Bilişsel ve psikomotor	Öğretim spektrumu

Özel Öğretim Yöntemleri	unun etkililiği		etkiler modeli		gelişim yüksek	etkili bir yöntemdir
What Drives Quality Physical Education?	Physical Education müdahalelerinin öğrenme etkileri	135 çalışma	Rastgele etkiler modeli	CMA	Psikomotor ve duyuşsal alanlarda en güçlü etki	Kaliteli beden eğitimi çok boyutlu olmalıdır
The Impact of School Physical Education and Sports on Adolescent Health	Okul beden eğitiminin fiziksel sağlık etkisi	15 çalışma	Rastgele etkiler modeli	STATA v17	Obezite göstergelerinde küçük olumlu etki	Haftada 4 gün beden eğitimi önerilmektedir
Examination of nutritional knowledge levels of physical education and sports stakeholders in gender variable	Cinsiyetin beslenme bilgisine etkisi	31 çalışma	Sabit etkiler / Rastgele etkiler modeli	CMA	Kadınlar lehine küçük fark	Kadınların beslenme bilgisi biraz daha yüksek
Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Mesleki Tutumları	Cinsiyetin mesleki tutuma etkisi	24 çalışma	Sabit etkiler / Rastgele etkiler modeli	CMA	Kız öğretmen adayları lehine düşük etki	Cinsiyet farkı küçük düzeyde
Cooperative Learning & Intrinsic Motivation	İşbirlikli öğrenmenin motivasyona etkisi	6 çalışma	Sabit etkiler modeli	R yazılımı/ RStudio	İçsel motivasyon yüksek etkiye sahip	İşbirlikli öğrenme içsel motivasyonu artırır
Occupational Burnout Among Physical Education Teachers	Tükenmişlik yaygınlığı ve belirleyicileri	56 çalışma	Rastgele etkiler modeli	CMA	Duygusal tükenme, duyarsızlaşma	Müdahale programları gereklidir

Emotional and Social Outcomes of the Teaching Personal and Social Responsibility Model in Physical Education	Sorumluluk modelinin etkisi	20 çalışma	Rastgele etkiler modeli	CMA	Pozitif etki	Kişisel ve Sosyal Sorumluluk Öğretimi Modeli duygusal ve sosyal gelişimi artırır
Leadership practices of physical education teachers and student-related outcomes	Liderlik ile öğrenci sonuçları ilişkisi	49 makale	Rastgele etkiler modeli	CMA	Özerklik destekleyen liderlik olumlu etkili	Liderlik öğrencilerin motivasyonunu artırır
The Effects of Physical Education on Motor Competence in Children and Adolescents	Beden eğitiminin bilişsel yeterliliğe etkisi	20 Çalışma	Rastgele etkiler modeli	-	Bilişsel gelişim üzerinde anlamlı etki	Aerobik egzersiz en etkili yöntem
Çevrim İçi Beden Eğitimi Derslerinin Etkililiği	Online beden eğitiminin etkisi (COVID sonrası)	43 çalışma	Rastgele etkiler modelleri	Jamovi	Vital kapasite olumlu, BMI etkisiz	Dijital beden eğitimimoti ve edici ama sınırlı
Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Cinsiyet	Cinsiyetin fiziksel aktiviteye etkisi	8 çalışma	Rastgele etkiler modeli	CMA	Erkekler lehine yüksek katılım	Erkekler fiziksel aktiviteye daha katılıyor
Improvement of In-School Physical Activity with Active School-Based Interventions to Interrupt Prolonged Sitting	Okulda aktif molaların etkisi	9 çalışma	Rastgele etkiler modeli	CMA	Fiziksel aktivite ve orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri artar	Aktif molalar oturmayı azaltır

Physical Activity Participation and the Environment in Children and Adolescents	Çevresel faktörlerin FA üzerindeki etkisi	Sistematik protokol	Rastgele etkiler modelleri	CMA	Ebeveyn, çevre, erişim etkili faktörler	Politika ve altyapı desteği önerilir
Effects of sport and physical recreation on health-related outcomes among children and young people with physical disability	Engelli çocuklarda sporun sağlık etkisi	77 çalışma	Sabit etkiler / Rastgele etkiler modeli	CMA	Fiziksel iyileşmede küçük-orta pozitif etki	Toplumsal katılım araştırılmalı
Tracking of physical activity and sport from childhood and adolescence to adulthood	Çocukluktan yetişkinliğe Fiziksel aktivite devamlılığı	38 çalışma	Rastgele etkiler modeli	R (RStudio)	Düşük korelasyon	Erken yaşta aktivite alışkanlığı önemli
Multilevel determinants of physical activity in children and adolescents	Çocuk ve ergenlerde çok düzeyli belirleyiciler	15 çalışma	Rastgele etkiler modeli	R4.4.2	Öz-yeterlilik, aile/akran desteği güçlü etken	Çok düzeyli müdahaleler önerilir
physical activity interventions to increase elementary children's motor competence: a comprehensive school physical activity program perspective	İlkokul çocuklarında Motor gelişimi	27 çalışma	Belirtilmemiştir	-	Orta-yüksek etki	kapsamlı okul fiziksel aktivite programı uyarlanabilir programlar olmalı

Physical Activity and Subjective Well-Being in Healthy Individuals	Fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş ilişkisi	33 çalışma	Rastgele etkiler modeli	-	Pozitif ilişki	FizikselAktivite refahı artırır, mekanizma araştırılmalı
--	--	------------	-------------------------	---	----------------	--

Öğretmen boyutu: Çalışmalar iş doyumu ile tükenmişlik arasında negatif ilişki bulunmuş, erkek öğretmenlerin teknolojiye daha açık olduğu belirlenmiştir. Kadın öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylarına kıyasla az da olsa olumlu yönde tutuma sahip olduğu belirlenmiştir. Beden eğitimi öğretmenleri arasında tükenmişliğin önemli bir yük olduğu belirlenmiştir.

Öğrenci boyutu: Çalışmalar işbirlikçi öğrenme yöntemleri ve spor etkinliklerinin öğrencilerin motivasyon, öz yeterlik ve atılganlık düzeylerini olumlu etkilediği görülmüştür. Okul beden eğitimi, fiziksel aktivite ve sporun öğrencilerin fiziksel sağlığı (obezite göstergesi, vücut yağ yüzdesi) üzerinde anlamlı etki olduğunu belirlemiştir.

Cinsiyet farklılıkları: Çalışmalar beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarında cinsiyetin önemli ölçüde bir etkisi olmadığını ancak erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla az da olsa daha olumlu tutum sergilediğini belirlemiştir. Beden eğitimi ve spor paydaşlarının beslenme bilgi düzeyi açısından kadınları beslenme bilgi düzeylerinin zayıf bir farkla erkek öğrencilerin bilgi düzeyinden daha önde olduğunu belirlemiştir. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi daha yüksek bulunmuş ancak bazı çalışmalarda kız öğrencilerin tutumlarının daha olumlu olduğu belirtilmiştir.

Özel gereksinimli bireyler: Çalışmalar Otizmli ve engelli çocuklarda beden eğitimi programlarının motor becerileri, sosyal uyum ve iletişimleri, psikososyal gelişimleri ve davranış problemleri üzerinde pozitif etkisi saptanmıştır. Spor ve fiziksel rekreasyonun aktivite kısıtlamalarını azalttığı (küçük ama anlamlı etki) ve fiziksel bozukluklarda iyileşme sağladığı görülmüştür.

Fiziksel aktivite: Çalışmalar Düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı bireylerde öznel iyi oluşu, akademik başarıyı ve motor yeterliliği artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Okul ortamında kısa ve planlı fiziksel etkinlikler, çocukların hareketliliğini artırarak sağlık davranışlarını güçlendiriyor. Fiziksel aktiviteye katılımda ekolojik yaklaşımla okul, aile ve toplum faktörleri gibi çevresel etkenler katılımı doğrudan etkilediği belirlenmiştir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada incelenen meta-analiz bulguları, beden eğitimi ve fiziksel aktivite alanlarındaki araştırmaların giderek çeşitlendiğini ve bu alanlardaki hem eğitimsel hem de psikososyal açıdan geniş bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Çalışmalar büyük çoğunlukta, beden eğitimi uygulamalarının bireylerin fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal bağlamda gelişimleri üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermiştir fakat bu etkilerin düzeyi, beden eğitimde kullanılan öğretim yöntemleri, bireysel farklılıklar, cinsiyet, çevresel faktörler ve eğitim ortamlarının niteliğine göre değişkenlik göstermektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin teknolojiye yönelik tutumlarına ilişkin meta-analiz bulguları, teknolojinin öğretim süreçlerine entegrasyonunda cinsiyet temelli tutum farklılıklarının ortaya çıktığını göstermektedir. Erkek öğretmenlerin teknolojiye daha olumlu yaklaştığı sonucu, eğitimde kullanılan teknolojik araç-gereçlerin eşitlikçi bir şekilde yaygınlaştırılmasının önemini belirtmektedir. Benzer şekilde beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleğe yönelik tutumlarını araştıran çalışmalar, kadın öğretmen adaylarının mesleğe yönelik motivasyon ve bağlılık düzeylerinin görece daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu durum, mesleki aidiyetin toplumsal cinsiyet normlarından bağımsız bir şekilde güçlendirilmesi gerektiğine kanaat getirmektedir.

Fiziksel aktivite alanındaki meta-analiz çalışmaları, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek aktivite düzeyine sahip olduğunu ve okul ortamında gerçekleştirilen kısa egzersiz araları, aktif molalar ve hareketli teneffüsler gibi aktif müdahalelerin çocukların fiziksel uygunluk ve motivasyon durumlarına anlamlı biçimde etki ettiğini göstermektedir. Çevresel ve sosyo-ekolojik faktörlerin incelendiği meta-analiz çalışmaları, fiziksel aktivite davranışının yalnızca bireysel edinim ile doğru oranda olmadığını, aile desteği, okul politikaları, toplumsal değerler ve çevresel erişilebilirlik gibi çok düzeyli değişkenlerle şekillendiğini ortaya koymaktadır. bu sebeple fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik müdahaleler, bireysel motivasyonun ötesinde çok yönlü bir yaklaşımı zorunlu kılmaktadır.

Otizmlili ve fiziksel engelli bireyler üzerine yapılan meta-analiz çalışmaları, beden eğitimi ve sporun sağlık ve sosyal uyum yönünden güçlü bir araç olduğunu göstermektedir. Sportif faaliyetlerin bu bireylerin hem motor becerilerini geliştirdiğini hem de sosyal iletişimi, özgüveni ve davranış kontrolünü desteklediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, kapsayıcı beden eğitimi programlarının yalnızca özel gereksinimli bireyler için değil, tüm öğrencilerde empati ve sosyal sorumluluk gelişimi için de önemli bir etkisi olduğu görüşünü düşündürmektedir.

Beden eğitimi öğretiminde kullanılan Öğretim Spektrumu, Kişisel ve Sosyal Sorumluluk, İşbirlikli Öğrenme modellerinin etkilerini araştıran çalışmalar, bu yaklaşımların öğrencilerin psikomotor ve duyuşsal gelişimlerine olumlu yönde katkı sağladığını göstermiştir. Öğrenci merkezli, etkileşime dayalı ve özerklik temelli öğretim yöntemleri, öğrencilerin hem akademik başarı hem de içsel motivasyon düzeylerini artırmaktadır. Bu kanı, beden eğitiminin yalnızca performansı geliştirmeye odaklı bir ders değil, bütüncül öğrenmeyi de hedefleyen bir eğitim alanı olduğunu doğrulamaktadır.

Covid-19 sürecinde yaygınlaşan çevrim içi beden eğitimi uygulamalarına ilişkin meta-analiz çalışmaları, çevrim içi eğitim mecralarının öğrencilerin öz-belirleme, motivasyon ve fiziksel uygunluk düzeylerinde olumlu etkiler oluşturduğunu ancak dayanıklılık ve grup etkileşimi gibi alanlarda sınırlılıklara sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, çevrim içi beden eğitiminin gelecekte yüz yüze öğretimle entegrasyonu üzerine harmanlanmış modellerin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Son olarak, beden eğitimi öğretmenlerinde iş doyumu ve tükenmişlik ilişkisini ele alan çalışmalar, iş doyumunun tükenmişliği orta düzeyde azalttığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, öğretmenlerin mesleki sürdürülebilirliği açısından destekleyici okul iklimi, yönetsel adalet ve mesleki gelişim fırsatlarının önemini vurgulamaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, incelenen meta-analizler beden eğitimi ve fiziksel aktivitenin bireylerin çok boyutlu gelişiminde önemli bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Beden eğitimi ve Fiziksel aktivite, sadece sağlık göstergelerini değil; özgüven, sosyal uyum, motivasyon ve yaşam doyumu gibi psikososyal değişkenleri de olumlu yönde etkilemektedir. Bu bulgular, gelecekteki çalışmaların; cinsiyet, yaş, sosyoekonomik durum ve özel gereksinim gibi değişkenleri dikkate alan daha kapsamlı modeller geliştirmesi, uzun süreli ve kültürler arası karşılaştırmalı meta-analizlere ağırlık vermesi, kapsayıcı beden eğitimi politikalarının eğitim sistemine entegrasyonu yönünde ilerlemesi gerektiğini ve Beden Eğitimi, fiziksel aktivite alanlarındaki meta-analizlerin çeşitliliğinin artırılması ve bu alanda daha fazla meta-analiz çalışmasına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

KAYNAKÇA

- Alsallhe, T. A., Chalghaf, N., Guelmami, N., Azaiez, F., & Bragazzi, N. L. (2021). Occupational burnout prevalence and its determinants among physical education teachers: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 15, 553230.
- Aygun, Y., Boke, H., Yagin, F. H., Tufekci, S., Murathan, T., Gencay, E., Prieto-González, P., & Ardigo, L. P. (2024). Emotional and social outcomes of the teaching personal and social responsibility model in physical education: A systematic review and meta-analysis. *Children*, 11, 459.
- Böke, H. (2020). *Beden eğitimi derslerinde özel öğretim yöntemleri kullanılmasının etkililiğinin incelenmesi: Bir meta analiz çalışması* [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Böke, H., & Aygün, Y. (2023). Examining the effect of sports on students' assertiveness level with meta-analysis. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(24), 2914–2935.
- Böke, H., & Norman, G. (2022). The relationship between job satisfaction and professional burnout: A systematic review and meta-analysis on physical education and sports teachers. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(16), 301–334.
- Böke, H., Güllü, M., & Kış, A. (2020). Lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi: Meta analiz. *Journal of History School*, 45, 1159–1173.
- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy samples: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(2), 45–58.
- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2021). Sağlıklı bireylerde fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş: Meta-analitik bir inceleme. *Sağlık Psikolojisi İncelemesi*, 15(4), 574–592.
- Carrasco-Uribarren, A., Ortega-Martínez, A., Amor-Barbosa, M., Cadellans-Arróniz, A., Cabanillas-Barea, S., & Bagur-Calafat, M. C. (2023). Improvement of in-school physical activity with active school-based interventions to interrupt prolonged sitting: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 1636.
- Cohen, J. (2018). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Routledge.
- Dudley, D., Mackenzie, E., Van Bergen, P., Cairney, J., & Barnett, L. (2022). What drives quality physical education? A systematic review and meta-

- analysis of learning and development effects from physical education-based interventions. *Frontiers in Psychology*, 13, 799330.
- Ekinci, E., Parlar, F. M., Ercan, Ö., Tekin, N., Sönmez, B. Y., & Üstün, Ü. D. (2025). Injury fear in mountaineering accidents: a study of Turkish mountaineers' experiences. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 241.
- Ercan, Ö., & Tekin, N. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2(1), 24-34.
- García, M., Ruiz, L., & Calderón, A. (2021). What drives quality physical education? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 701.
- García-Hermoso, A., López-Gil, J. F., & Ezzatvar, Y. (2025). Tracking of physical activity and sport from childhood and adolescence to adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Translational Pediatrics*, 14(6), 1117–1128.
- Glass, G. V. (1976). Primary, secondary, and meta-analysis of research. *Educational Researcher*, 5(10), 3–8.
- Karadağ, E. (2020). İş doyumu ile mesleki tükenmişlik ilişkisi: Beden eğitimi öğretmenleri üzerine bir meta-analiz. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(4), 220–233.
- Kaya, K., & Alp, H. (2022). Otizmlı çocuklarda beden eğitimi ve sporun önemi üzerine yapılmış araştırmaların incelenmesi: Meta analiz. *International Sport Science Student Studies*, 4(1), 1–7.
- Kayantaş, İ., Özdemir, M., & Buyrukoğlu, E. (2022). Fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet özelliği açısından incelenmesi (bir meta-analiz çalışması). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 687–696.
- Kim, H.-D., & Cruz, A. B. (2024). Leadership practices of physical education teachers and student-related outcomes: A systematic mixed method review and analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1442014.
- Li, L., Moosbrugger, M. E., & Liu, Y. (2021). Physical activity participation and the environment in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis protocol. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 6187.
- Lorås, H. (2020). Beden eğitiminin çocuk ve ergenlerde motor yeterlilik üzerindeki etkileri: Sistematik bir inceleme ve meta-analiz. *Spor*, 8(6), 88.
- Moon, J., Webster, C. A., Stodden, D. F., Brian, A., Mulvey, K. L., Beets, M., Egan, C. A., McIntosh, L. I. F., Merica, C. B., & Russ, L. (2024). Systematic review and meta-analysis of physical activity interventions to

- increase elementary children's motor competence: A comprehensive school physical activity program perspective. *BMC Public Health*, 24, 826.
- Özdemir, B., Kiremitci, O., & Kazak, F. Z. (2025). Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretim süreçlerinde kullandıkları teknolojik gelişmelere ilişkin tutumları: Bir meta analiz çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 312–324.
- Roccliffe, P., Tapia-Serrano, M. A., Garcia-Gonzalez, L., et al. (2024). Tipik okul beden eğitimi, fiziksel aktivite ve spor eğitiminin ergen fiziksel sağlığı üzerindeki etkisi: Sistematik bir literatür taraması ve meta-analiz. *Ergen Research Review*, 9, 663–709.
- Serbest, Y. (2025). Çevrim içi beden eğitimi derslerinin etkililiği: Sistematik derleme ve meta-analiz çalışması [Yüksek lisans tezi, Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Tüfekçi, Ş., Böke, H., & Altungül, O. (2021). Examination of nutritional knowledge levels of physical education and sports stakeholders in gender variable: A systematic review and meta-analysis. *Physical Education of Students*, 25(5), 299–306.
- Tüfekçi, S. (2023). Beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki tutumlarının meta-analiz yöntemiyle incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- UNESCO. (2021). *Quality physical education guidelines for policymakers*. UNESCO Publishing.
- West, K., Hassett, L., Oliveira, J. S., et al. (2025). Effects of sport and physical recreation on health-related outcomes among children and young people with physical disability: Systematic review with meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 11, e002350.
- World Health Organization. (2023). *Global status report on physical activity 2023*. World Health Organization.
- Yılmaz, A. (2022). Lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi: Meta-analiz çalışması. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(234), 1204–1223.
- Zhao, C., Yuan, J., & Huang, W. W. (2025). Multilevel determinants of physical activity in children and adolescents: A meta-analysis guided by social ecological model. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17, Article 202.

Avrupa Birliği Erasmus+ KA1 Çağrılarında Dezavantajlı Bireyler İçin Yapılan Projelerde İyi Uygulama Örneklerin İncelenmesi

Ceyda Gülendaml DOĞAN¹, Mehmet GÜLLÜ²

1.GİRİŞ

Küreselleşmenin etkisiyle birlikte eğitim, gençlik ve spor alanlarında yürütölen uluslararası hareketlilik programları, bireylerin kişisel, akademik ve mesleki gelişimlerini destekleyen önemli araçlar hâline gelmiştir. Bu bağlamda, Avrupa Birliği tarafından yürütölen Erasmus+ Programı, farklı yaş ve eğitim gruplarından bireylere öğrenme hareketliliği yoluyla yeni beceriler kazandırmayı, kültürlerarası etkileşimi artırmayı ve toplumsal kapsayıcılığı güçlendirmeyi amaçlayan en kapsamlı programlardan biri olarak öne çıkmaktadır (European Commission, 2025; Ulusal Ajans, 2025).

1987 yılında yükseköğretim öğrencilerinin yurt dışında eğitim almalarını desteklemek amacıyla başlatılan Erasmus Programı, zaman içerisinde okul eğitimi, mesleki eğitim, yetişkin eğitimi, gençlik ve spor alanlarını da kapsayacak şekilde genişlemiş; 2014 yılından itibaren ise Erasmus+ adıyla uygulanmaya başlanmıştır (EC, 2025). Türkiye, Avrupa Birliği üyesi olmamakla birlikte aday ülke statüsü çerçevesinde 2004 yılında programa dâhil olmuş ve 2004–2021 yılları arasında yaklaşık 38.000 proje ile 675.000 katılımcı Erasmus+ Programı'ndan yararlanmıştır (Türkiye Ulusal Ajans, 2021).

Bu durum, Erasmus+ Programı'nın Avrupa Birliği üyeliğinden bağımsız olarak, eğitim ve gençlik alanında iş birliğine dayalı kapsayıcı bir yaklaşımı benimsediğini göstermektedir.

2021–2027 yılları arasında uygulanan Erasmus+ Programı; eğitim, gençlik ve spor alanlarında bireylerin kişisel gelişimlerini desteklemeyi, istihdam edilebilirliklerini artırmayı ve yaşam boyu öğrenme anlayışını güçlendirmeyi hedeflemektedir. Bu dönemde program için ayrılan 28,4 milyar Avroluk bütçe, Erasmus+'ın Avrupa genelinde sosyal kapsayıcılığı önceleyen stratejik bir araç olarak konumlandığını ortaya koymaktadır. Programın temel amaçları arasında

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

² Prof. Dr. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mehmet.gullu@inonu.edu.tr

katılımcıların kültürel farkındalık kazanması, farklı kültürlerle uyum sağlama becerilerini geliştirmesi, girişimcilik, bilişim ve yabancı dil becerilerinin güçlendirilmesi yer almaktadır (Boyacı, 2011; Guo et al., 2009).

Dezavantajlı bireyler, içinde bulundukları sosyal, ekonomik, kültürel ve çevresel koşullar nedeniyle eğitim, istihdam ve toplumsal yaşama eşit biçimde katılım sağlayamayan gruplar olarak tanımlanmaktadır. Bu dezavantajlılık durumu çoğu zaman bireysel yetersizliklerden ziyade; yapısal eşitsizlikler, sınırlı kaynaklara erişim, ayrımcı uygulamalar ve yetersiz sosyal politikalar gibi dışsal faktörlerden kaynaklanmaktadır. Literatürde dezavantajlılık, bireyin toplumsal hayata tam ve etkin katılımını engelleyen çok boyutlu bir olgu olarak ele alınmakta ve bu durumun azaltılabilmesi için eşitlik, sosyal adalet ve kapsayıcılık temelli yaklaşımların benimsenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Sen, 2000).

Erasmus+ Programı'nın 2021–2027 döneminde öne çıkan önceliklerinden biri de sosyal kapsayıcılığın güçlendirilmesidir. Bu kapsamda, özel gereksinimleri olan bireyler ve daha az fırsata sahip gruplar, program çerçevesinde “dezavantajlı öğrenenler” olarak tanımlanmakta ve bu grupların öğrenme hareketliliğine katılımı kapsayıcı eğitim politikalarının temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Ancak literatürde, dezavantajlı bireylerin Erasmus+ KA1 projeleri kapsamında deneyimlediği iyi uygulamaların sistematik biçimde ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Bu bağlamda, dezavantajlı bireylere yönelik yürütülen Erasmus+ projelerinde ortaya çıkan iyi uygulamaların incelenmesi, programın kapsayıcılık hedeflerinin anlaşılması açısından önem taşımaktadır.

Bu çalışmada dezavantajlı bireylere yönelik yürütülen Erasmus+ KA1 projelerinde yer alan ve “İyi Uygulama (Good Practice)” etiketi almış uygulama örneklerini sistematik bir çerçevede incelenmiştir. Bu doğrultuda, farklı eylem türlerinde yürütülen projelerde öne çıkan iyi uygulamaların sosyal kapsayıcılık, katılım ve erişilebilirlik boyutları açısından nasıl yapılandırıldığı ve hangi yönleriyle dezavantajlı bireylerin öğrenme hareketliliğine katılımını desteklediği değerlendirilmiştir. Çalışma, Erasmus+ Programı kapsamında dezavantajlı bireylere yönelik geliştirilen uygulamaların niteliksel özelliklerini ortaya koymayı ve kapsayıcı proje tasarımına ilişkin iyi uygulama örneklerinin görünür hâle getirilmesini amaçlamaktadır.

2.YÖNTEM

Bu çalışma, sistematik derleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı, dezavantajlı bireylerin dâhil edildiği ve “Good Practice / İyi Uygulama” etiketi alan Erasmus+ projelerini incelemektir. Çalışmanın veri

kaynağını, Avrupa Komisyonu tarafından erişime açılan Erasmus+ Proje Sonuçları Platformu oluşturmaktadır.

Projelerin seçilmesinde, Erasmus+ Programı kapsamında yürütülmüş olması, “İyi Uygulama (Good Practice)” etiketi almış olması, dezavantajlı bireyleri hedef grup veya katılımcı olarak içermesi ve proje sonuç belgelerinin erişilebilir olması temel ölçütler olarak belirlenmiştir. Bu ölçütler doğrultusunda, farklı eylem türlerini temsil eden toplam 20 proje çalışmaya dâhil edilmiştir. İncelenen projeler; beş KA152 Gençlik Değişimi, beş KA153 Gençlik Çalışanlarının Hareketliliği, beş KA154 Gençlik Katılımı ve beş KA182 Spor Personelinin Hareketliliği projelerinden oluşmaktadır (European Commission, 2025; Ulusal Ajans, 2025).

Çalışma kapsamında seçilen projelere ait proje sonuç dokümanları sistematik bir çerçevede incelenmiştir. İnceleme sürecinde, Erasmus+ Programı kapsamında iyi uygulamaların değerlendirilmesinde kullanılan kriterler temel alınmış; projeler, hedeflerle uyum, uygulama ve yönetim kalitesi, elde edilen etkiler, sonuçların yaygınlaştırılması ve sürdürülebilirlik boyutları açısından ele alınmıştır. Bu doğrultuda elde edilen bulgular, betimsel ve tematik analiz yaklaşımları kullanılarak analiz edilmiş ve projelerde öne çıkan iyi uygulama örnekleri ortak temalar altında sınıflandırılarak değerlendirilmiştir.

Tablo 1: Proje seçim sürecinin PRİSMA akış şeması

Süreç	İncelenen projeler	Dışlanan projeler
<i>Veriyi tanıma</i>	Veri tabanı üzerinden arama yoluyla ulaşılan Projeler n = 1178 KA152-YOU: Gençlik Değişimi (n=503); KA153-YOU: Gençlik Çalışanlarının Hareketliliği (n=303) KA154-YOU: Gençlerin Katılımı (n= 264); KA182-SPO: Spor Personelinin Hareketliliği (n= 108)	
<i>İlk analiz</i>	Analiz edilen KA152-YOU: (n=128) KA153-YOU: (n=70) KA154-YOU: (n=29) KA182-SPO: (n=73)	Dışlanan Projeler n=878
<i>Uygunluk</i>	Uygunluk açısından değerlendirilen Projeler = 49	Dışlanan Projeler n= 251
<i>Dahil Edilen</i>	Sistematik incelemeye dahil edilen Projeler n = 20	

KA152-YOU: Gençlik Değişimi

Gençlik Değişimleri; kültürlerarası diyalogu ve karşılıklı öğrenmeyi teşvik eden, gençlerin beceri ve tutumlarını geliştirmeyi amaçlayan Erasmus+ faaliyetleridir. Bu projeler, Avrupa değerlerini güçlendirmeyi, ön yargıları azaltmayı ve gençlerin toplumsal yaşama aktif katılımını desteklemeyi hedefler. En az iki farklı ülkeden gençlik gruplarının bir araya geldiği Gençlik Değişimleri, kısa süreli programlar kapsamında yürütülür. Katılımcılar; atölye çalışmaları, tartışmalar ve simülasyonlar gibi yaygın öğrenme yöntemleriyle yeterliliklerini geliştirir ve Avrupa Gençlik Hedeflerinden ilham alır. Faaliyetler, katılımcılar tarafından birlikte planlanır ve uygulanır. Bu süreçte gençler; iletişim, girişimcilik, kültürel farkındalık, kendini ifade etme, organizasyon ve bütçe yönetimi becerilerini geliştirir. Gençlik Değişimleri; turizm, tatil, festival, akademik gezi veya kâr amaçlı faaliyetler değildir. Projeler; STK'lar, kamu kurumları, sosyal sorumluluk alanında aktif kuruluşlar ve resmi olmayan gençlik grupları tarafından yürütülebilir. Proje süresi 3–24 ay, faaliyet süresi ise seyahat hariç 5–21 gün arasındadır (European Commission, 2025; Ulusal Ajans, 2025).

Tablo 2: KA152-YOU: Gençlik Değişimi Değerlendirilen Proje Tablosu

	Proje	Amacı
1	Birlikte Yaşam 2	Engellilik Dışlanmış Gençlerin Dahil Edilmesi İrkçılığı ve Ayrımcılığı Önlemek
2	İskandinav Gençlik Etkinliği	Engellilik Avrupa Kimliği ve Değerleri Dışlanmış Gençlerin Dahil Edilmesi
3	Doğa Temelli Terapi	Engellilik Fiziksel ve Zihinsel Sağlık, Esenlik Topluluk Geliştirme
4	Oyunun Ötesinde: Kültürel Anlayış Oluşturmak İçin Sporun Kullanımı	Kültürlerarası, kuşaklararası ve toplumsal ayrımları aşmak Fiziksel ve Zihinsel Sağlık, Esenlik İrkçılığı ve Ayrımcılığı Önlemek
5	Bir Atın Ritmi	Engellilik Fiziksel ve Zihinsel Sağlık, Esenlik Topluluk Geliştirme

KA153-YOU: Gençlik Çalışanlarının Hareketliliği

Gençlik Çalışanlarının Hareketliliği (KA-153), gençlik çalışanlarının mesleki gelişimini desteklemek amacıyla non-formal ve informal öğrenme fırsatları sunan Erasmus+ faaliyetleridir. Bu hareketlilikler; gençlik çalışanlarının yetkinliklerini artırmayı, gençlerin farklı program ve projelerden daha etkin şekilde yararlanmasını destekleyecek güçlü bir gençlik çalışanları topluluğu oluşturmayı ve yerel gençlik çalışması uygulamalarının kalitesini yükseltmeyi hedefler. Bu kapsamda projelerde Profesyonel Gelişim Faaliyetleri (PDA) zorunludur. Çalışma ziyaretleri, işbaşı eğitimleri, ağ kurma ve ortaklık faaliyetleri, eğitim kursları, seminerler ve çalıştaylar bu faaliyetler arasında yer alır. Buna ek olarak, gençlik çalışması sistemini geliştirmeye veya daha geniş kitlelere ulaşmaya yönelik sistem geliştirme ve destek faaliyetleri yürütülebilir. Bu faaliyetler; kalite standartlarının geliştirilmesi, yeni metodolojilerin tasarlanması, yaygınlaştırma çalışmaları, görünürlük kampanyaları ve proje sonuçlarının paylaşımını kapsar. Gerekli görüldüğünde hazırlık ziyaretleri de gerçekleştirilebilir. Gençlik Çalışanlarının Hareketliliği projelerine; sivil toplum kuruluşları, kamu kurumları, yerel ve bölgesel otoriteler, sosyal sorumluluk alanında aktif şirketler ve resmi olmayan gençlik grupları başvurabilir. Proje süresi 3–24 ay arasında olup faaliyet süresi 2 ila 60 gün arasında değişmektedir. Projelerde, program ülkeleri veya ortak ülkelerden en az iki kuruluşun yer alması gerekmektedir. Faaliyetler, ortak kurumlardan birinin ülkesinde gerçekleştirilir. Katılımcılar için yaş sınırı bulunmamakta olup katılımcıların gönderen veya ev sahibi kuruluşun ülkesinden olması gerekir. Her bir faaliyet kapsamında, eğitmen ve kolaylaştırıcılar hariç en fazla 50 katılımcı yer alabilir (European Commission, 2025; Ulusal Ajans, 2025).

Tablo 3: KA153-YOU: Gençlik Çalışanlarının Hareketliliği Değerlendirilen Proje Tablosu

	Proje	Amacı
1	Üç Hazine	Dijital Beceriler ve Yetkinlikler Fiziksel ve Zihinsel Sağlık, Esenlik Gençlik Çalışmalarının Kalitesi ve Yeniliği
2	Kronik Hastalığı Olan ve Engelli Gençlerle Çalışan Kişilerde Tükenmişliğin Önlenmesi	Gençlik Çalışmalarının Kalitesi ve Yeniliği Fiziksel ve Zihinsel Sağlık, Esenlik Dışlanmış Gençlerin Dahil Edilmesi
3	Kapsayıcı Alan Yaratıcıları: Tüm Yetenekleri Güçlendirmek	Engellilik Bilgi ve İletişim Teknolojileri Yeni Öğrenme ve Öğretme Yöntemleri ve Yaklaşımları
4	Lublin'de 2023 Yılında İşitme Engelli ve İşitme Güçlüğü Çeken Gençlik Çalışanları İçin Yaz Okulu	Topluluk Geliştirme Engellilik Uluslararası İlişkiler ve Kalkınma İş birliği
5	Gençlik Çalışmaları Bağlamında Sporun Kullanımı	Fiziksel ve Zihinsel Sağlık, Esenlik Topluluk Geliştirme Alternatif Katılım Biçimlerinin Teşvik Etme

KA154-YOU: Gençlik Katılımı

Gençlik Katılımı (KA 154), gençlerin demokratik yaşama aktif katılımını desteklemeyi ve karar alma süreçlerine dâhil olmalarını teşvik eden Erasmus+ faaliyetleridir. Bu kapsamda atölye çalışmaları, eğitimler, tartışmalar, rol oyunları, simülasyonlar, bilgilendirme etkinlikleri, farkındalık kampanyaları, toplantılar ile gençler ve karar vericiler arasında gerçekleştirilen çevrimiçi veya yüz yüze istişareler yürütülmektedir. Gençlik katılımı faaliyetleri ulusal veya uluslararası düzeyde gerçekleştirilebilir. Gençlik Katılımı projelerine; sivil toplum kuruluşları, kamu kurumları, yerel ve bölgesel otoriteler, sosyal sorumluluk alanında aktif şirketler ve resmi olmayan gençlik grupları başvurabilmektedir. Proje süresi 3 ile 24 ay arasında değişmekte olup katılımcıların yaş aralığı 13–30’dur. Projede hareketlilik ya da fiziksel faaliyetler yer alıyorsa, bu faaliyetlere ilişkin detaylı bir faaliyet tablosunun başvuruya eklenmesi gerekmektedir (European Commission, 2025; Ulusal Ajans, 2025).

Tablo 4: KA154-YOU: Gençlik Katılımı Değerlendirilen Proje Tablosu

	Proje	Amacı
1	Voleybol Aracılığıyla Sosyal Etkileşimin Güçlendirilmesi	Dışlanmış Gençlerin Dahil edilmesi Engellilik Kültürlerarası, Kuşaklararası Ayrımları Önlemek
2	Gençlikte Güç: Kıbrıs'ta Engellilik Alanında Görünürlük ve Farkındalığın Gençlerin Aktif Katılımıyla Artırılması	Engellilik Dışlanmış gençlerin dahil edilmesi Karar Vericilerle Diyalog Kurma
3	Kalple görmek	Araştırma ve İnovasyon Engellilik Topluluk Geliştirme
4	Ahlaki Otorite ve Katılımcı Anlayış	Engellilik Karar Vericilerle Diyalog Kurma Dijital Beceriler ve Yetkinlikler
5	Kapsayıcı Gençlik Diyalogu	Engellilik Demokrasi ve Kapsayıcı Demokratik Katılım Karar Vericilerle Diyalog Kurma

KA182-SPO: Spor Personelinin Hareketliliği

Bu faaliyet, tabana yaygın spor alanına odaklanarak sporun sağlıklı yaşamı, sosyal içermeyi, eşitliği ve aktif vatandaşlığı destekleyici rolünü güçlendirmeyi amaçlar. Proje; spor personelinin bilgi ve becerilerini geliştirmeyi, tabana yaygın spor kuruluşlarının kapasitesini artırmayı ve sporda Avrupa boyutunu ile uluslararası iş birliğini desteklemeyi hedefler. Projeden antrenörler, spor personeli ve spor kuruluşlarında görev yapan gönüllüler yararlanabilir. Proje süresi 3–18 ay, faaliyet süresi ise işbaşı gözlem için 2–14 gün, antrenörlük veya eğitim görevlendirmeleri için 15–60 gündür. Faaliyetler, program ülkelerinden en az iki kuruluşun katılımıyla ve ortak kurumlardan birinin ülkesinde gerçekleştirilir; en fazla 10 katılımcı yer alabilir (European Commission, 2025; Ulusal Ajans, 2025).

Tablo 5: KA182-SPO: Spor Personelinin Hareketliliği Değerlendirilen Proje Tablosu

	Proje	Amacı
1	Bedensel Engelli Bireylerle Buz Pateni	Engellilikler Tabana yaygın sporu desteklemek Sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek
2	Valencia'daki Engelliler Bölümü	Avrupa Birliği Hakkında Farkındalık Oluşturulması Kapsayıcılığın ve Eşitliğin Teşvik Edilmesi, Ayrımcılıkla Mücadele Edilmesi Amatör Sporların Desteklenmesi
3	Tekerlekler Curling İçin Dönüyor	Engellilik Spor Personeli için Başlangıç ve Sürekli Eğitim Yenilikçi Koçluk Metodolojileri
4	Kapsayıcı Taekwondo	Avrupa Birliği Hakkında Farkındalık Oluşturulması Kapsayıcılığın ve Eşitliğin Teşvik Edilmesi; Ayrımcılıktan Uzak Durulması Engellilik
5	Together – Zihinsel Engelli Çocuk ve Gençlerin Sporunda İyi Uygulamaların Gözlemlenmesi	Engellilik Amatör Sporları Desteklemek Kapsayıcılığın ve Eşitliğin Teşvik Edilmesi; Ayrımcılıktan Uzak Durulması

Tablo 6: Erasmus+ Ka1 Çağrılarında Dezavantajlı Bireyler İçin Yapılan Projelere Örnekleri

Proje Kodu	Gerçekleştirildiği Yıl	Kapsanan Ülkeler	Proje İçeriği
KA152-YOU: Gençlik Değişimi	2025	Yunanistan, İspanya, Macaristan	Bu proje, engelli ve engelsiz gençlerin birlikte yaşayarak ve deneyimleyerek öğrenmesini amaçlayan kapsayıcı bir gençlik değişimidir. Program, engelli bireylerde bağımsız yaşam, öz belirleme ve sosyal becerileri; engelsiz bireylerde ise empati ve farkındalığı geliştirmeyi hedeflemiştir.
KA152-YOU: Gençlik Değişimi	2025	Danimarka, İsveç ve Finlandiya	Sağır ve kör gençlerin sınır ötesi sosyal ilişkiler kurmasını, kendilerini ve engelliliklerini daha iyi anlamalarını, özgüven ve toplumsal katılım motivasyonlarını artırmayı amaçlayan bir haftalık gençlik etkinliğidir.
KA152-YOU: Gençlik Değişimi	2025	Bulgaristan, Çekya, Portekiz ve Kıbrıs	Proje; kırsal bölgelerden gelen, iyi oluş ve öz farkındalık programlarına erişimi sınırlı, farklı sosyo-ekonomik ve kültürel arka planlara sahip gençlerin de dâhil edildiği; doğada meditasyon, stres yönetimi, öz değerlendirme, hayvan destekli etkinlikler, yoga, yaratıcı yazma, grup çalışmaları ve kültürlerarası paylaşımlar yoluyla zihinsel denge, kişisel gelişim ve iyi oluşu güçlendirmeyi amaçlayan uluslararası bir gençlik değişimidir.
KA152-YOU: Gençlik Değişimi	2024	Malta, Türkiye, Letonya, Kuzey Makedonya, İtalya	Proje, ekonomik, sosyal veya kültürel engellerle karşılaşan (daha az fırsata sahip) gençlerin de dâhil edildiği, spor temelli faaliyetler aracılığıyla kültürlerarası diyalogu, sosyal içermeyi ve barışı teşvik eden bir gençlik değişimidir. Takım sporları, kültürlerarası oyunlar, barış ve ayrımcılıkla mücadele atölyeleri, geleneksel oyunlar ve kültürel geceler yoluyla gençlerin iletişim, takım çalışması, liderlik ve problem çözme becerileri geliştirilmiş; spor, ırkçılık, yabancı düşmanlığı ve önyargılarla mücadelede bir araç olarak kullanılmıştır.

KA152- YOU: Gençlik Değişimi	2024	Çek Cumhuriyeti, İsveç ve İtalya	Proje, engelli bireyler ile sosyal ve/veya ruh sağlığı sorunları nedeniyle daha az fırsata sahip engelsiz gençlerin birlikte katıldığı, kapsayıcı bir gençlik değişimidir. Antonovsky'nin Tutarlılık Duygusu (SoC) ilkeleri temel alınarak, atlı jimnastik (paravaulting), akrobasi, dans, sirk temelli hareket çalışmaları, takım oyunları ve kültürel etkinlikler yoluyla karma grupların güvenli, kabul edici ve erişilebilir bir ortamda birlikte öğrenmesi hedeflenmiştir. Proje, engelli ve engelsiz bireyler arasında iş birliği, dayanışma, karşılıklı anlayış ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını güçlendirmeyi amaçlamış; katılımcıları kapsayıcılık ve çeşitlilik elçileri olarak güçlendirmiştir.
KA153- YOU: Gençlik Çalışanlarının Hareketliliği	2024-2025	Sırbistan, Almanya, Romanya, Türkiye	Üç Hazine Projesi, hafif tükenmişlik yaşayan ve dezavantajlı gençlerle çalışan gençlik çalışanlarını desteklemeye odaklanmıştır. Gayri resmi eğitim, dijital araçlar ve beden- zihin uygulamaları (Chi Kung, Bang Stick) yoluyla katılımcıların ruh sağlığı, dayanıklılığı ve mesleki sürdürülebilirliği güçlendirilmiştir.
KA153- YOU: Gençlik Çalışanlarının Hareketliliği	2023-2025	Slovakya, Yunanistan, Danimarka, Slovenya,	Projesi, sağlık alanında çalışan, çoğu kronik hastalık, bakım sorumluluğu veya yoğun duygusal yük nedeniyle daha az fırsata sahip olan gençlik çalışanları ve gönüllüleri desteklemeyi amaçlamıştır. Proje kapsamında stres yönetimi, öz yansıtma ve akran desteğine dayalı eğitimler ile katılımcıların dayanıklılığı, refahı ve mesleki sürdürülebilirliği güçlendirilmiştir.
KA153- YOU: Gençlik Çalışanlarının Hareketliliği	2024	İspanya, Fransa	Kapsayıcı Alan Yaratıcıları: Tüm Yetenekleri Güçlendirme” projesi, zihinsel engelli gençlerin dijital ve <u>fiziksel alanlara erişimini artırmayı ve topluma aktif katılımlarını desteklemeyi amaçlamıştır</u> . Proje kapsamında, engelli gençlerle çalışan gençlik çalışanları ve engelli genç kolaylaştırıcılar, iş gözlemi yoluyla erişilebilir makerspace’ler, kapsayıcı tasarım ilkeleri ve yardımcı

			teknolojiler konusunda yetkinlik kazanmıştır.
KA153- YOU: Gençlik Çalışanlarının Hareketliliği	2023-2024	Danimarka, Hollanda, İsveç, Almanya, Çekya, Polonya	Proje, Avrupa'dan işitme engelli gençlik çalışanları ve eğitimciler için düzenlenen 6 günlük bir yaz okuludur. İçerik; erişilebilir yabancı dil öğrenme yöntemleri, kültürlerarası yeterlilik, özgüven ve kendini savunma, sunum ve iletişim becerileri, takım çalışması ve ağ oluşturma odaklı atölyelerden oluşmuştur. Gayri resmi eğitim yöntemleri, karşılıklı öğrenme, kültürel etkinlikler ve günlük yansıtma oturumlarıyla desteklenmiş; işitme engelli bireylerin ihtiyaçlarına uygun kapsayıcı ve erişilebilir eğitim yaklaşımları geliştirilmiştir.
KA153- YOU: Gençlik Çalışanlarının Hareketliliği	2022	Almanya, Kuzey Makedonya, Polonya, Sırbistan, Slovenya,	Proje, spor ve fiziksel aktivitenin pandeminin psiko-sosyal etkileriyle baş etmede ve daha az fırsata sahip gençlerin topluma dahil edilmesinde bir gençlik çalışması aracı olarak kullanılmasına odaklanan 1 haftalık bir eğitim kursudur. İçerik; herkes için spor, sağlıklı yaşam, kapsayıcılık ve ekip çalışması, spor temelli gayri resmi eğitim yöntemleri, planlama–uygulama–değerlendirme, yansıtma, kültürlerarası kabul ve yerel/ulusal atölye tasarımı başlıklarını kapsayan uygulamalı oturumlar, spor etkinlikleri ve tartışmalardan oluşmuştur.
KA154- YOU: Gençlerin katılımı	2024-2025	Polonya	Proje, pasaportu (özellikle oturarak voleybolu) bir araç olarak kullanarak engelli gençlerin sosyal hayata katılımını, özgüvenlerini ve temel becerilerini geliştirmeyi amaçlayan kapsayıcı etkinliklerden oluşmuştur. Engelli gençler, proje tasarımı ve uygulamasında aktif rol almış; duvar resmi çalışması, paralimpik sporcularla röportajlar, dijital beceri atölyeleri, yardım amaçlı oturarak voleybol maçı ve okullarda gerçekleştirilen farkındalık atölyeleri yoluyla engelsiz akranları, yerel karar vericiler ve spor dünyasıyla doğrudan etkileşime girmiştir.

KA154-YOU: Gençlerin katılımı	2023-2025	Kıbrıs	Proje, Kıbrıs'ta 13–30 yaş arası gençler arasında fiziksel engellilik konusunda farkındalık yaratmayı ve kapsayıcılığı güçlendirmeyi amaçlamıştır. Gayriresmi eğitim, atölyeler, yapılandırılmış diyaloglar ve farkındalık kampanyalarıyla gençler, engelli bireyler ve politika yapıcılar bir araya getirilmiştir.
KA154-YOU: Gençlerin katılımı	2023-2024	Letonya	Proje, görme engelli/kör gençlerin günlük yaşamda karşılaştıkları engeller konusunda gençlerin farkındalığını artırmayı ve kapsayıcılığı güçlendirmeyi amaçladı. Riga Jugla Ortaokulu ile Riga Strazdumuiža Yatılı Ortaokulu arasında iş birliği kurularak atölyeler, ortak etkinlikler, sanat ve medya çalışmaları düzenlendi. Gençler, görme engelli bireylerin sosyal hayata ve ders dışı etkinliklere daha aktif katılımını destekleyen faaliyetler geliştirdi; sergiler ve farkındalık çalışmalarıyla toplumsal etki oluşturuldu.
KA154-YOU: Gençlerin katılımı	2023-2025	Romanya	Proje, Down sendromlu ve engelsiz gençlerin birlikte katılımcı demokrasi, savunuculuk ve öz temsil becerilerini geliştirmesini amaçlayan 18 aylık bir gençlik katılım sürecidir. Gençler; medya, dijital beceriler ve farkındalık çalışmaları yoluyla karar vericilerle yapılandırılmış diyaloglara katılmış, kapsayıcılık ve insan onuru temelli savunuculuk yürütmüştür.
KA154-YOU: Gençlerin katılımı	2023	Avusturya	Bu proje, engelli ve engelsiz gençlerin birlikte ve eşit şekilde karar alma süreçlerine katılmasını amaçlamaktadır. Gençler ile siyasetçiler ve karar vericiler arasında doğrudan ve eşit bir diyalog ortamı oluşturulmuştur.
KA182-SPO: Spor Personelinin Hareketliliği	2024-2025	Norveç	Proje, fiziksel engelli patencilerin (özellikle protez kullananların) kulüp bünyesine dahil edilmesi, antrenörlerin bu sporculara yönelik eğitim ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi ve engelli patencilerin düzenli paten programlarına entegrasyonu üzerine odaklanmaktadır. Ziyaretler, atölyeler ve uygulamalı

			gözlemlerle kapsayıcı bir antrenman modeli geliştirilmiştir.
KA182-SPO: Spor Personelinin Hareketliliği	2023	Almanya	Proje, engelli bireyler için sporda kapsayıcılığı güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Spor kulüpleri ve kurumlar arasında uluslararası iş birliği, iş gözlemi, eğitim-öğrenme ziyaretleri ve iyi uygulama paylaşımları yoluyla kapsayıcı spor modellerinin geliştirilmesine odaklanmıştır.
KA182-SPO: Spor Personelinin Hareketliliği	2023-2025	Türkiye	Proje, Tekerlekli Sandalye (WC) Curling ve WC Yer Curling'in yaygınlaştırılmasını, antrenörlerin mesleki yeterliliklerinin artırılmasını, yeni antrenör ve sporcu yetiştirilmesini ve ulusal düzeyde sürdürülebilir bir altyapı oluşturulmasını hedeflemektedir.
KA182-SPO: Spor Personelinin Hareketliliği	2024-2025	İsveç, İspanya	Proje, engelli bireylerin (fiziksel, zihinsel, duyuşsal ve nöropsikiyatrik engeller dâhil) taekwondo faaliyetlerine daha kapsayıcı şekilde katılımını sağlamayı amaçlamaktadır. Antrenörlerin bilgi ve becerilerini artırmak için parataekwondo alanında iş gözlemi, kapsayıcı antrenman yöntemleri, egzersiz uyarlamaları ve güvenli-erişilebilir spor ortamları üzerine odaklanılmıştır.
KA182-SPO: Spor Personelinin Hareketliliği	2024-2025	Polonya Türkiye	Proje, zihinsel engelli çocuk ve gençlerle çalışan antrenörlerin yetkinliklerini artırmayı amaçlamaktadır. Boccia ve parabadminton başta olmak üzere yeni paraspor disiplinleri kazandırılmış; iş gölgeleme, atölyeler ve uygulamalı eğitimlerle bireyselleştirilmiş spor programları, kapsayıcı yöntemler ve iyi uygulamalar öğrenilmiştir. Personel motivasyonu, mesleki tükenmişliğin önlenmesi, uluslararası iş birliği ve sürdürülebilirlik hedeflenmiştir.

3.TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, Erasmus+ Proje Sonuçları Platformu üzerinden taranan ve “iyi uygulama” etiketi almış, dezavantajlı bireylerin dâhil edildiği projeler analiz edilmiştir. Bulgular, söz konusu projelerin kapsayıcılığı yalnızca hedef grup seçimi üzerinden değil; uygulama süreçleri, öğrenme ortamlarının uyarlanması ve paydaşlarla kurulan çok katmanlı iş birlikleri yoluyla bütüncül bir yaklaşımla ele aldığını göstermektedir. Özellikle zihinsel ve fiziksel engelli bireyler, daha az fırsata sahip gençler ve özel gereksinimli sporculara yönelik projelerde kapsayıcılık, katılımcı ve güçlendirici bir çerçevede yapılandırılmıştır.

İncelenen projelerde sporun, dezavantajlı bireylerin sosyal katılımını artıran temel bir araç olarak konumlandırıldığı görülmektedir. Parataekwondo, tekerlekli sandalye curlingi, boccia ve uyarlanmış buz sporları gibi disiplinler, yalnızca fiziksel aktiviteyi değil; aynı zamanda öz güven, sosyal etkileşim ve toplumsal görünürlik kazanımını destekleyen öğrenme alanları sunmuştur. Bu bulgu, sporun kapsayıcı toplumların inşasında önemli bir rol üstlendiğini vurgulayan literatürle örtüşmektedir (European Commission, 2025).

Projelerin önemli bir ortak özelliği, antrenörlerin ve eğitimcilerin mesleki yeterliliklerinin geliştirilmesine verilen önceliktir. İşbaşı gözlem, uluslararası hareketlilik ve uygulamalı öğrenme faaliyetleri, kapsayıcı spor uygulamalarının sürdürülebilirliğini sağlayan temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Antrenör kapasitesinin güçlendirilmesi, yalnızca proje süresiyle sınırlı olmayan, uzun vadeli yapısal etki yaratma potansiyeline sahiptir. Bu durum, Erasmus+ Program Rehberi’nde vurgulanan kalite, etki ve sürdürülebilirlik ilkeleriyle uyumludur (European Commission, 2025).

Bununla birlikte, projelerin karar vericiler, federasyonlar ve kamu kurumlarıyla kurduğu yapılandırılmış diyalog mekanizmaları, kapsayıcılığın bireysel düzeyin ötesine taşınmasına katkı sağlamıştır. Gençlik diyalogları, ulusal konferanslar ve politika yapımcılarla gerçekleştirilen toplantılar, dezavantajlı bireylerin ihtiyaçlarının görünür kılınmasına ve politika süreçlerine dâhil edilmesine olanak tanımıştır.

Bu yönüyle projeler, Avrupa Gençlik Hedefleri arasında yer alan kapsayıcı toplumlar ve gençlerin demokratik katılımı hedefleriyle doğrudan ilişkilidir (Council of the European Union, 2025).

Ancak, analiz edilen projelerin önemli bir kısmının pilot uygulama ölçeğinde kalması, etkilerin uzun vadede nasıl sürdürüleceğine dair sınırlılıkları da beraberinde getirmektedir. Finansman süresi sonrasında faaliyetlerin devamlılığı, yerel kapasiteye ve kurumsal sahiplenmeye bağlıdır. Ayrıca, bazı projelerde ölçülebilir etki göstergelerinin sınırlı olması, kapsayıcılık çıktılarının sistematik biçimde değerlendirilmesini güçleştirmektedir. Bu durum, gelecekteki Erasmus+

projeleri için izleme ve değerlendirme mekanizmalarının güçlendirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, Erasmus+ iyi uygulama etiketi almış ve dezavantajlı bireyleri merkeze alan projeler, kapsayıcılığın etkili biçimde hayata geçirilmesinde spor temelli, katılımcı ve kapasite geliştirici yaklaşımların belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu projeler hem uygulayıcılar hem de politika yapıcılar için kapsayıcı spor ve gençlik çalışmalarına yönelik güçlü bir referans çerçevesi sunmaktadır.

Bu çalışma, dezavantajlı bireyleri hedef alan ve Erasmus+ Programı kapsamında “İyi Uygulama (Good Practice)” etiketi almış KA1 projelerinin, kapsayıcılığın hayata geçirilmesinde önemli bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. İncelenen projeler, sosyal kapsayıcılığı yalnızca katılımcı profili üzerinden değil; öğrenme ortamlarının uyarlanması, erişilebilirlik düzenlemeleri ve çok paydaşlı iş birlikleri aracılığıyla bütüncül bir yaklaşım çerçevesinde ele almıştır.

Elde edilen bulgular, özellikle spor temelli ve yaygın öğrenme yöntemlerine dayalı uygulamaların, dezavantajlı bireylerin öz güven, sosyal katılım ve toplumsal görünürlüklerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu projelerde spor, yalnızca fiziksel bir etkinlik değil; bireylerin kendini ifade etmesini, toplulukla bağ kurmasını ve eşitlik temelinde etkileşim geliştirmesini destekleyen güçlü bir araç olarak konumlandırılmıştır. Ayrıca, gençlik çalışanları, antrenörler ve eğitimcilere yönelik kapasite geliştirme faaliyetlerinin, kapsayıcı uygulamaların kalitesini ve sürdürülebilirliğini artıran temel unsurlar arasında yer aldığı görülmüştür.

Bununla birlikte, projelerin önemli bir bölümünün sınırlı süreli uygulamalarla yürütülmesi ve etki ölçümüne yönelik sistematik göstergelerin yeterince yapılandırılmamış olması, uzun vadeli toplumsal etki açısından bazı sınırlılıkları beraberinde getirmektedir. Bu durum, iyi uygulamaların yaygınlaştırılması ve kalıcı hâle getirilmesi için daha güçlü izleme, değerlendirme ve kurumsal sahiplenme mekanizmalarına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

KAYNAKÇA

- Boyacı, A. (2011). *Erasmus öğrenci değişim programının üniversite öğrencilerinin kişisel ve akademik gelişimleri üzerindeki etkileri*. Eğitim ve Bilim, 36(162), 187–202.
- European Commission. (2025). *Erasmus+ programme guide 2021–2027*. Publications Office of the European Union.
- European Commission. (2025). *Erasmus+ project results platform*. Publications Office of the European Union.
- European Commission. (2025). EU Funding & Tenders Portal <https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/portal/screen/home>
- Guo, S., Arthur, N., & Lund, D. (2009). *Intercultural inquiry with pre-service teachers*. Intercultural Education, 20(6), 565–577. <https://doi.org/10.1080/14675980903491810>
- Sen, A. (2000). *Social exclusion: Concept, application, and scrutiny*. Asian Development Bank.
- Türkiye Ulusal Ajans. (2021). *Erasmus+ Programı Türkiye istatistikleri (2004–2021)*. Türkiye Ulusal Ajans Yayınları.
- Türkiye Ulusal Ajans. (2025). *Erasmus+ iyi uygulama etiketli projeler veri seti*. Türkiye Ulusal Ajans.
- Türkiye Ulusal Ajans. (UA, 2025). Erasmus+ ve ESC Fırsatları, <https://www.ua.gov.tr/>

Sporda Stratejik Yönetim ve Liderlik

İsmail İLBAK¹

GİRİŞ

Spor olgusu, tarihsel süreç içerisinde yalnızca fiziksel rekabet ve sportif performansla sınırlı bir etkinlik olmaktan çıkmış (Correia & Rassol, 2021; Wenner, 2022a); günümüzde çok boyutlu, karmaşık ve disiplinler arası bir yapı haline gelmiştir (Robinson vd., 2024). Modern spor ortamı; yönetim bilimi, liderlik teorileri, örgütsel davranış, psikoloji, ekonomi, sosyoloji ve kültürel çalışmalar gibi pek çok alanın kesişiminde konumlanmaktadır (Billsberry vd., 2018; Karakuş, 2023; Tan, 2022). Profesyonel spor kulüpleri, milli takımlar, spor federasyonları ve amatör spor örgütleri artık yalnızca sahadaki sportif başarıya dayalı olarak varlıklarını sürdürememekte; bu örgütlerin başarısı büyük ölçüde stratejik yönetim anlayışı ve etkili liderlik uygulamaları tarafından belirlenmektedir (Araujo vd., 2020; Garmamo vd., 2025; Martínez-Moreno vd., 2021; Varmus vd., 2021). Günümüz spor dünyasında başarı; maç kazanmanın ötesinde, insan kaynaklarının yönetilmesi (Campos Izquierdo, 2010; Nufer & Bühler, 2011), maddi ve maddi olmayan kaynakların etkin kullanımı, kriz durumlarının yönetilmesi ve uzun vadeli kurumsal vizyonun oluşturulması ile doğrudan ilişkilidir (Atılğan & Kaplan, 2018; Hoke vd., 2020; Wooten & James, 2008).

Sporda stratejik yönetim, örgütün uzun vadeli amaçlarını belirlemesini, iç ve dış çevre koşullarını sistematik biçimde analiz etmesini (O'Brien vd., 2019), bu analizler doğrultusunda rasyonel ve bilinçli kararlar almasını ve belirlenen stratejileri uygulayarak sürdürülebilir rekabet avantajı elde etmesini kapsayan bir süreçtir (Aliyev vd., 2025; Babayev vd., 2025a). Liderlik ise bu sürecin insani boyutunu temsil etmekte; bireylerin ve grupların davranışlarını etkileme, onları ortak hedefler doğrultusunda motive etme, örgütsel bağlılık yaratma ve belirsizlik ortamlarında yön gösterme işlevlerini içermektedir (Billsberry vd., 2018; Martínez-Moreno vd., 2021). Stratejik yönetim ve liderlik birlikte ele alındığında, modern spor örgütlerinin yapısını, işleyişini ve performans düzeyini belirleyen temel unsurlar olarak ortaya çıkmaktadır. Bu iki kavram; takım oluşturma süreçlerinden sporcu motivasyonuna,

¹ İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, Türkiye.
isma_ilbak@hotmail.com <https://orcid.org/0000-0002-3364-0990>

risk yönetiminden değişime uyum sağlama kapasitesine kadar geniş bir etki alanına sahiptir.

Spor örgütleri, geleneksel işletmelerden farklı olarak yüksek düzeyde duygusal etkileşim içeren özgün yapılardır (Zeimers & Shilbury, 2022). Finansal performans, marka değeri ve paydaş yönetimi spor örgütleri için önemli olmakla birlikte; sadakat, aidiyet, kimlik, tutku ve kamuoyu baskısı gibi duygusal faktörler bu alanda çok daha belirleyici bir rol oynamaktadır (Adcroft, 2012; Kim & Kim, 2025). Sporcular, klasik anlamda yalnızca birer çalışan değil; sürekli performans baskısı altında, kamuoyu ve medya tarafından yakından izlenen bireylerdir (Henry & Ko, 2013). Benzer şekilde taraftarlar da yalnızca tüketici konumunda değil; kulüp kimliğiyle duygusal bağ kurmuş, karar süreçlerini dolaylı olarak etkileyebilen güçlü paydaşlardır (Heere & James, 2007). Medya görünürlüğünün yoğunluğu, toplumsal beklentilerin yüksekliği ve rekabetin doğasında bulunan belirsizlik, spor ortamını son derece dinamik ve kırılgan hale getirmektedir (Boyle, 2009). Bu bağlamda spor yöneticileri ve liderleri; analitik ve rasyonel karar alma süreçlerini, duygusal zeka ve empati becerileriyle dengelemek durumundadır.

Sporda liderliğin doğası, spor yönetimi literatüründe sıklıkla tartışılan temel konulardan biridir (Kim vd., 2020; Megheirkouni, 2020). Liderlik, yalnızca teknik direktör, başantrenör ya da sportif direktör gibi resmî pozisyonlara atfedilen bir otorite midir, yoksa bireylerin güvenini kazanan, vizyon sunan ve etki yaratan daha derin bir süreç midir? Spor bağlamında liderlik çoğu zaman kritik ve stresli anlarda görünür hale gelmektedir. Önemli bir müsabaka esnasında alınan kararlar, ağır bir yenilgi sonrasında sergilenen tutumlar ya da sakatlık, kriz ve dış baskılar karşısında gösterilen tepkiler; bireyin yalnızca yönetsel bir rol mü üstlendiğini yoksa gerçek anlamda liderlik mi sergilediğini ortaya koymaktadır .

Karar alma ve risk yönetimi, sporda stratejik liderliğin temel bileşenleri arasında yer almaktadır (Cairney vd., 2024). Spor ortamında alınan her karar; oyuncu transferlerinden taktik tercihlere, antrenman programlarından disiplin uygulamalarına kadar geniş bir yelpazede hem fırsatlar hem de riskler barındırmaktadır (Lachance, 2023; Parent, 2010). Diğer birçok sektörden farklı olarak sporda alınan kararların sonuçları kısa sürede ortaya çıkmakta ve kamuoyu tarafından açık biçimde değerlendirilmektedir (Lachance, 2023; Lachance & Parent, 2024; Parent, 2010). Tek bir stratejik karar, bir sezonun kaderini, bir sporcunun kariyerini ya da bir kulübün kurumsal kimliğini doğrudan etkileyebilmektedir (Cairney vd., 2024). Bu nedenle spor liderlerinin, sistematik ve analitik karar alma süreçleri geliştirirken aynı zamanda değişken koşullara hızlı uyum sağlayabilecek esnekliğe sahip olmaları gerekmektedir.

Stratejik liderliğin bir diğer önemli boyutu, vizyon, misyon ve örgüt kültürünün oluşturulması ve sürdürülebilmesidir (Fletcher & Arnold, 2011; Johnson vd., 2022).

Başarılı spor örgütleri, rastlantısal kararlarla değil; açık biçimde tanımlanmış amaçlar ve paylaşılan değerler doğrultusunda yapılandırılmaktadır (Garmamo vd., 2024). Vizyon, örgütün uzun vadede ulaşmak istediği hedefleri ortaya koyarken; misyon, örgütün varlık nedenini açıklamakta; örgüt kültürü ise günlük davranış kalıplarını, normları ve etik anlayışı şekillendirmektedir (Alina vd., 2018; Fletcher & Arnold, 2011; Garmamo vd., 2024; Johnson vd., 2022). Spor ortamında örgüt kültürü; disiplin anlayışı, takım ruhu, dayanıklılık, adalet ve etik davranış üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Kim, 2025; Riivari & Heikkinen, 2024). Liderler, sergiledikleri davranışlar, iletişim tarzları ve tutarlılıkları aracılığıyla bu kültürün oluşmasında ve korunmasında merkezi bir rol üstlenmektedir (Bowen vd., 2017).

Kriz durumları spor örgütleri için kaçınılmazdır (Ayar & Barut, 2023; Güneş & Kılıç, 2024a). Performans düşüşleri, beklenmeyen yenilgiler, sakatlıklar, içsel çatışmalar, finansal sorunlar ve medya baskısı sporun doğasında yer almaktadır. Başarılı liderleri diğerlerinden ayıran temel unsur, krizlerin tamamen önlenmesi değil; bu süreçlerin nasıl yönetildiğidir. Kriz liderliği; duygusal dengeyi koruyabilme, açık ve güven verici iletişim kurma, hızlı ancak bilinçli kararlar alabilme ve örgüt üyelerinin motivasyonunu yeniden tesis edebilme becerilerini gerektirmektedir. Çoğu durumda bir liderin başarısızlık karşısındaki tutumu, başarı anındaki davranışlarından daha kalıcı ve belirleyici etkilere sahiptir (Ayar & Barut, 2023; Güneş & Kılıç, 2024; Mercader-Rubio vd., 2023). Bu bilgiler ışığında sporda stratejik yönetim ve liderlik, yalnızca sportif performansın artırılmasına yönelik teknik bir alan değil; örgütsel sürdürülebilirliği, insan odaklı yönetimi ve kurumsal kimliğin inşasını kapsayan çok boyutlu bir süreçtir. Bu bağlamda spor örgütlerinin başarısı, rasyonel stratejik kararlar ile etkili liderlik uygulamalarının bütünselik biçimde hayata geçirilmesine bağlıdır.

SPOR ORGANİZASYONLARINDA YÖNETİM

Sporun giderek daha karmaşık, rekabetçi ve profesyonel bir alan haline gelmesiyle birlikte spor örgütlerinde yönetim kavramı da artan bir önem kazanmıştır. Günümüzde spor örgütleri; hızlı değişimlerin yaşandığı, belirsizliğin yüksek olduğu, yoğun kamuoyu ve medya denetimine açık, paydaşların güçlü duygusal bağlar kurduğu bir çevrede faaliyet göstermektedir (Cherubini, 2004). Bu bağlamda spor yönetimi, artık yalnızca idari ve bürokratik bir koordinasyon süreci olarak ele alınamaz; aksine örgütsel amaçlara ulaşmak için insan, finansal ve maddi kaynakların planlı, sistematik ve stratejik biçimde kullanılmasını içeren çok boyutlu bir yönetim sürecini ifade etmektedir.

Genel anlamda yönetim; örgütlerin önceden belirlenmiş hedeflerine etkili ve verimli bir şekilde ulaşabilmesi amacıyla planlama, örgütleme, liderlik ve denetim işlevlerinin bütüncül bir süreç içerisinde uygulanması olarak

tanımlanmaktadır (Cherubini, 2004; Çabucak, 2023; Retar vd., 2016). Bu temel yönetim işlevleri spor örgütlerine uygulandığında, sporun kendine özgü doğası nedeniyle farklı nitelikler kazanmaktadır. Geleneksel işletmelerden farklı olarak spor örgütleri yalnızca ekonomik başarıyı değil; sportif performansı, sporcu gelişimini, toplumsal sorumluluğu ve kültürel değerlerin korunmasını da eş zamanlı olarak hedeflemektedir (Robinson, 2012). Müsabakaların kazanılması, sporcuların yetiştirilmesi, etik ilkelerin gözetilmesi ve paydaş güveninin sürdürülmesi gibi amaçlar, spor yönetiminin merkezinde yer almaktadır (Robinson, 2012; Wenner, 2022).

Planlama, spor örgütlerinde yönetimin temel işlevlerinden biri olup kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesini ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli stratejilerin oluşturulmasını kapsamaktadır (O'Brien vd., 2019). Sporda stratejik planlama; yetenek geliştirme programları, altyapı yatırımları, müsabaka ve sezon planlaması, tesis yönetimi ve kurumsal büyüme gibi alanlara yönelik kararları içermektedir (Babayev vd., 2025). Sportif sonuçların doğasında bulunan belirsizlik nedeniyle spor örgütlerinde planlama süreci hem sistematik hem de esnek bir yapıya sahip olmalıdır (Afanasyev & Urazbakhtina, 2024). Beklenmeyen mağlubiyetler, sakatlıklar, performans dalgalanmaları ya da dış çevreden kaynaklanan baskılar, planların sürekli olarak gözden geçirilmesini zorunlu kılmaktadır. Etkili bir planlama süreci, belirsizliği azaltmakta ve örgütsel kaynakların stratejik önceliklerle uyumlu şekilde kullanılmasını sağlamaktadır.

Örgütlenme işlevi, spor örgütü içerisindeki yapısal düzenin oluşturulmasını ve görev, yetki ile sorumlulukların dağıtılmasını ifade etmektedir (Životić & Veselinović, 2016). Profesyonel spor kulüpleri ve federasyonlar; teknik ekipler, idari birimler, pazarlama ve iletişim departmanları, finans ve muhasebe birimleri, sağlık ve performans ekipleri ile altyapı ve sporcu gelişim birimleri gibi çok sayıda alt sistemden oluşmaktadır (Chırila & Chırila, 2015; Lang vd., 2022; Samur, 2018). Bu yapı içerisinde açık ve net örgütlenme modelleri, koordinasyonun sağlanması ve hesap verebilirliğin güçlendirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bununla birlikte, aşırı hiyerarşik ve katı örgüt yapıları değişen koşullara uyum sağlamayı zorlaştırabilmektedir. Bu nedenle spor örgütlerinde, resmi hiyerarşi ile iş birliğine dayalı, esnek ve disiplinler arası etkileşimi destekleyen hibrit örgütlenme modellerine ihtiyaç duyulmaktadır.

Liderlik işlevi, spor örgütlerinde yönetimin en kritik boyutlarından biridir (Güneş & Kılıç, 2024). Spor örgütleri insan merkezli yapılardır ve sporcular, antrenörler ile destek personeli; yoğun performans baskısı, sürekli değerlendirme ve yüksek duygusal etkileşim altında görev yapmaktadır (O'Brien vd., 2019). Bu nedenle etkili liderlik, bireyleri motive etmeyi, takım ruhunu güçlendirmeyi, açık ve tutarlı iletişim kurmayı ve güven temelli bir çalışma ortamı oluşturmayı gerektirmektedir (Mercader-Rubio vd., 2023). Spor yöneticileri yalnızca teknik bilgiye ve yönetsel becerilere değil; aynı zamanda güçlü iletişim yeteneklerine, empati kurma becerisine ve duygusal zekaya da sahip olmalıdır. İnsan faktörünü merkeze almayan yönetim anlayışlarının sporda sürdürülebilir başarı sağlaması güçleşmektedir (Altinişik & Çelik, 2022; Tayebisani & Rouhani, 2018).

Denetim işlevi, spor örgütlerinde gerçekleştirilen faaliyetlerin belirlenen hedeflerle uyumlu olup olmadığının izlenmesini ve değerlendirilmesini amaçlamaktadır (Grădinaru, 2015). Spor yönetiminde denetim; sportif performans analizleri, finansal kontrol mekanizmaları, mevzuat ve federasyon kurallarına uyum, antrenman ve müsabaka süreçlerinin değerlendirilmesi gibi uygulamaları kapsamaktadır (Maidani & Yuniati, 2025; Tabuk & Yıldız, 2022). Diğer birçok sektörden farklı olarak sporda performans sonuçları kamuoyu ve medya tarafından anında görünür hale gelmekte ve yoğun biçimde yorumlanmaktadır. Bu nedenle denetim süreçlerinin şeffaf, adil ve geliştirici bir yaklaşımla yürütülmesi büyük önem taşımaktadır. Denetimin temel amacı hata aramak değil; sürekli gelişimi ve öğrenmeyi desteklemektir (Maidani & Yuniati, 2025; O'Brien vd., 2019). Bu bağlamda spor örgütlerinde yönetim kavramı; performans odaklılık ile insan odaklılığı bir arada ele alan, dinamik ve bütünlük bir süreci ifade etmektedir. Etkili spor yönetimi; stratejik akılcılık ile duygusal farkındalık arasında denge kurmayı, kısa vadeli sportif sonuçlar ile uzun vadeli kurumsal sürdürülebilirliği uyumlu hale getirmeyi ve rekabetçi hedeflerle etik sorumluluğu birlikte gözetmeyi gerektirmektedir. Spor örgütlerinin yapısal ve çevresel karmaşıklığı arttıkça, profesyonel ve bilimsel temellere dayalı yönetim anlayışı; kurumsal istikrarın, güvenilirliğin ve kalıcı başarının temel belirleyicilerinden biri olmaya devam etmektedir.

SPOR LİDERLİĞİNİN TEMEL İLKELERİ

Sporda liderlik, örgütsel performansın, sürdürülebilirliğin ve kurumsal kimliğin şekillenmesinde belirleyici bir unsur olarak kabul edilmektedir (Cotterill & Fransen, 2016; Tenenbaum & Eklund, 2007). Sporun rekabetçi yapısı, yüksek düzeyde belirsizlik içermesi ve yoğun duygusal etkileşim barındırması, liderliğin yalnızca yönetsel bir işlev olarak değil; psikolojik, sosyal ve etik boyutları olan çok yönlü bir süreç olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır (Cotterill & Fransen, 2016;

Tenenbaum & Eklund, 2007; Vella vd., 2011). Bu çerçevede sporda liderlik, bireyleri ve takımları ortak amaçlar doğrultusunda etkileme, yönlendirme ve motive etme süreci olarak tanımlanabilir. Etkili spor liderliği, liderin davranışlarını, karar alma biçimini ve örgüt üzerindeki etkisini belirleyen temel ilkeler üzerine inşa edilmektedir.

Vizyoner Yönelim

Sporda liderliğin temel ilkelerinden biri, açık ve yönlendirici bir vizyon oluşturma ve bu vizyonu örgüt üyelerine etkili biçimde aktarabilme yeteneğidir (Cotterill & Fransen, 2016a, 2016b). Vizyon, spor örgütünün uzun vadede ulaşmak istediği hedefleri ve benimsediği değerleri tanımlamakta; örgüte yön ve anlam kazandırmaktadır (Ferkins & Shilbury, 2015). Etkili spor liderleri yalnızca mevcut performansın yönetimiyle sınırlı kalmamakta, geleceğe yönelik olası fırsat ve tehditleri öngörerek stratejik yönelim belirlemektedir (Ferkins & Shilbury, 2015; Northouse, 2025). Spor bağlamında vizyon, sportif başarı hedeflerinin yanı sıra sporcu gelişimi, kurumsallaşma, etik ilkelere bağlılık ve toplumsal sorumluluk gibi unsurları da içermektedir. Güçlü bir vizyonun gerçekçi, tutarlı ve paydaşlar tarafından benimsenebilir olması gerekmektedir (Cherubini, 2004; Northouse, 2025; Vella vd., 2011).

Etki ve Motivasyon

Bireyleri etkileme ve motive edebilme kapasitesi, sporda liderliğin temel bileşenlerinden biridir (Chelladurai & Saleh, 1980; Cherubini, 2004; Vella vd., 2011). Sporcular, antrenörler ve destek personeli; sürekli performans baskısı, rekabet ve kamuoyu değerlendirmesi altında faaliyet göstermektedir (McSweeney, 2025). Bu nedenle motivasyon, sürdürülebilir başarının sağlanmasında kritik bir rol oynamaktadır (Lindahl, 2012). Spor liderleri, bireylerin içsel motivasyonlarını destekleyerek özgüvenlerini artırmakta ve kolektif bağlılığı güçlendirmektedir (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Bireysel farklılıkların gözetilmesi ve psikolojik ihtiyaçların dikkate alınması, kişisel hedeflerin örgütsel amaçlarla uyumlu hale getirilmesini mümkün kılmaktadır (Mageau & Vallerand, 2003; Pensgaard & Roberts, 2002). Bu bağlamda motivasyon, geçici bir teşvik unsuru değil; uzun vadeli performans ve dirençliliği destekleyen süreklilik arz eden bir süreçtir.

Etkili İletişim

Açık, tutarlı ve şeffaf iletişim, sporda liderliğin vazgeçilmez ilkelerinden biridir (Chelladurai & Saleh, 1980; Côté & Gilbert, 2009). Yanlış anlamaların çatışmalara, güven kaybına ve performans düşüşüne yol açabildiği spor

ortamlarında liderlerin beklentileri net biçimde ifade etmeleri, yapıcı geri bildirim sunmaları ve örgüt üyelerini etkin biçimde dinlemeleri büyük önem taşımaktadır (Jowett & Cockerill, 2003; Sullivan & Gee, 2007). Özellikle kriz ve belirsizlik dönemlerinde liderin kullandığı dil ve ilettiği mesajlar, bireylerin durumu nasıl algıladıklarını ve nasıl tepki verdiklerini doğrudan etkilemektedir. Etkili iletişim, güvene dayalı ilişkilerin gelişmesine katkı sağlamakta ve takım içi uyumu güçlendirmektedir (Côté & Gilbert, 2009; Northouse, 2025).

Güven ve Adalet

Güven ve adalet, etkili spor liderliğinin temel dayanakları arasında yer almaktadır (Chelladurai, 2007; Dirks, 2000). Sporcular, liderlerden karar alma süreçlerinde tutarlılık, nesnellik ve şeffaflık beklemektedir. Seçim süreçleri, performans değerlendirmeleri, disiplin uygulamaları ve ödüllendirme sistemlerinin adil olarak algılanması, örgütsel bağlılığın ve motivasyonun korunması açısından kritik öneme sahiptir (Hoption vd., 2007; Peachey vd., 2015). Adaletsizlik algısının ortaya çıktığı durumlarda, bireysel performansın ve örgütsel uyumun olumsuz etkilenmesi kaçınılmaz hale gelmektedir. Adalet ilkesini benimseyen liderler, güven temelli bir örgüt iklimi oluşturarak zorlu koşullarda dahi bağlılığı sürdürebilmektedir (Dirks, 2000; Hoption vd., 2007).

Sorumluluk ve Hesap Verebilirlik

Sporla liderlik, yetkiyle birlikte sorumluluk ve hesap verebilirliği de içeren bir olgudur (Chelladurai, 2007; Hoyer vd., 2015). Etkili liderler, başarıyı ekip üyeleriyle paylaşırlarken; başarısızlık ve eksikliklerin sorumluluğunu üstlenmektedir (Day, 2011). Bu anlayış, liderliğin yalnızca otoriteyle değil, etik sorumluluk ve güvenilirlikle de tanımlanması gerektiğini ortaya koymaktadır (Brown & Treviño, 2006). Hataları suçlama aracı olarak değil, öğrenme ve gelişim fırsatı olarak ele alan bu yaklaşım, örgütsel güvenilirliği artırmakta ve sürekli gelişim kültürünü desteklemektedir (Edmondson, 1999; Peachey vd., 2015). Sporun yüksek görünürlüğe sahip yapısı içerisinde, bir liderin başarısızlık karşısındaki tutumu çoğu zaman başarı anındaki davranışlarından daha kalıcı etkilere yol açmaktadır (Cotterill, 2017; Cruickshank & Collins, 2012). Bu nedenle sporda liderlik, yalnızca sonuç odaklı bir süreç değil, aynı zamanda hesap verebilir davranışlar yoluyla etik standartları ve örgütsel güveni koruyan bir sorumluluk pratiği olarak değerlendirilmelidir.

Duygusal Zeka ve Empati

Spor örgütlerinin insan odaklı yapısı nedeniyle duygusal zekâ ve empati, liderliğin temel ilkeleri arasında önemli bir yer tutmaktadır (Chan & Mallett, 2011; Laborde vd., 2016). Sporcular yalnızca fiziksel değil; aynı zamanda psikolojik stres, duygusal baskı ve kimlik temelli zorluklarla da karşı karşıya kalmaktadır (Cotterill vd., 2022; Gould & Voelker, 2010). Kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıyabilen ve yönetebilen liderler, kritik anlarda bireylere daha etkili destek sunabilmektedir (Cotterill, 2017; Cotterill & Fransen, 2016). Empatik liderlik; çatışmaların çözümünü kolaylaştırmakta, kişilerarası ilişkileri güçlendirmekte ve psikolojik iyilik halini destekleyerek performansa dolaylı katkı sağlamaktadır (Goleman, 2006; Vella vd., 2011). Bu bağlamda, duygusal zeka sadece bir kişisel özellik değil, aynı zamanda spor örgütlerinde güven, bağlılık ve dayanıklılığı besleyen stratejik bir liderlik yetkinliği olarak değerlendirilebilir.

Uyum Sağlama ve Değişime Açıklık

Spor ortamı; değişen yarışma formatları, teknolojik gelişmeler, mevzuat düzenlemeleri ve toplumsal beklentiler nedeniyle sürekli bir dönüşüm içerisindedir (Ferkins & Shilbury, 2015; Hoyer vd., 2015). Bu nedenle spor liderlerinin değişime uyum sağlayabilme ve yeniliğe açık olma becerileri büyük önem taşımaktadır (Chelladurai, 2007; Welty Peachey & Burton, 2017). Etkili liderler, değişimi bir tehdit olarak değil; gelişim ve iyileşme için bir fırsat olarak değerlendirmektedir. Dinamik koşullara esnek biçimde yanıt verebilme kapasitesi, spor örgütlerinin rekabet gücünü ve dayanıklılığını uzun vadede artırmaktadır (Chelladurai, 2007; Ferkins & Shilbury, 2015).

Etik Bütünlük ve Rol Model Olma

Etik bütünlük, sporda liderliğin temel ilkelerinden biri olarak öne çıkmaktadır (Chelladurai, 2007a; Shields & Bredemeier, 2007). Spor liderleri yalnızca sportif sonuçlar üzerinden değil; adalet, dürüstlük, saygı ve sorumluluk gibi etik değerlerle uyumlu davranışları üzerinden de değerlendirilmektedir (Brown & Treviño, 2006; Lim & Park, 2021). Liderlerin tutum ve kararları, sporcular ve diğer paydaşlar için güçlü birer rol model niteliği taşımaktadır (Burton & Peachey, 2014; Hopton vd., 2007). Kısa vadede başarı getiren etik dışı uygulamalar, uzun vadede örgütsel güveni ve kurumsal itibarı zedelemektedir (Resick vd., 2006). Bu nedenle etik liderlik, spor örgütlerinde meşruiyetin ve sürdürülebilir başarının temel koşullarından biri olarak kabul edilmektedir (Brown & Treviño, 2006; Chelladurai, 2007a).

KARAR ALMA SÜREÇLERİ VE RİSK YÖNETİMİ

Karar alma süreçleri ve risk yönetimi, spor örgütlerinde stratejik yönetim ve liderliğin en kritik bileşenleri arasında yer almaktadır (Chelladurai, 2007; Hoye vd., 2015). Spor ortamının belirsizlik düzeyi yüksek, sonuçların ise hızlı ve görünür olması, alınan her kararın hem sportif hem de örgütsel açıdan önemli sonuçlar doğurmasına neden olmaktadır (Parent, 2010; Robertson vd., 2019). Bu bağlamda spor yöneticileri ve liderleri, yalnızca sezgisel ya da anlık tepkilere dayalı kararlar almak yerine; sistematik, analitik ve stratejik yaklaşımlar geliştirmek zorundadır (Kihl vd., 2017; Winand & Anagnostopoulos, 2017). Etkili karar alma ve risk yönetimi, spor örgütlerinin performansını, sürdürülebilirliğini ve kurumsal itibarını doğrudan etkilemektedir (Emery, 2010).

Genel anlamda karar alma, belirli amaçlara ulaşmak için mevcut alternatifler arasından en uygun olanın seçilmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Byers, 2015; Slack & Parent, 2006). Spor örgütlerinde karar alma süreçleri; oyuncu transferleri, teknik ve taktik tercihler, antrenman programları, kadro planlaması, disiplin uygulamaları, finansal yatırımlar ve organizasyonel yapılandırmalar gibi çok geniş bir alanı kapsamaktadır (Hoye vd., 2015; Watt, 2004). Bu kararlar çoğu zaman zaman zaman baskısı altında, kamuoyu ve medya denetimi altında ve yüksek beklentiler eşliğinde alınmaktadır. Dolayısıyla spor ortamında karar alma süreci, diğer birçok sektöre kıyasla daha karmaşık ve risklidir (Nohr, 2009).

Spor örgütlerinde etkili karar alma süreci, öncelikle sorunların doğru tanımlanmasını ve kararın bağlamının net bir şekilde analiz edilmesini gerektirir. İç çevre faktörleri (sporcu performansı, takım dinamikleri, finansal durum, örgüt kültürü) ile dış çevre faktörleri (rekabet koşulları, federasyon düzenlemeleri, medya baskısı, taraftar beklentileri) karar sürecinin ayrılmaz parçalarıdır. Bu analizlerin ardından alternatif çözüm yolları geliştirilmekte, her bir alternatifin olası sonuçları değerlendirilmekte ve en uygun seçenek tercih edilmektedir. Ancak sporda belirsizlik hiçbir zaman tamamen ortadan kaldırılamadığı için karar alma süreci, kesinlikten ziyade olasılık ve öngörüye dayanmaktadır (Hoye vd., 2015; Slack & Parent, 2006; Watt, 2004).

Risk yönetimi, karar alma sürecinin tamamlayıcı ve ayrılmaz bir unsuru olarak değerlendirilmektedir (Emery, 2010). Risk, belirli bir kararın istenmeyen sonuçlar doğurma olasılığını ifade etmektedir. Spor örgütlerinde risk; sportif başarısızlık, sakatlıklar, finansal kayıplar, itibar zedelenmesi, etik ihlaller ve hukuki sorunlar gibi çok boyutlu alanlarda ortaya çıkabilmektedir (Emery, 2010; Parent, 2010). Etkili risk yönetimi, bu risklerin tamamen ortadan kaldırılmasını değil; tanımlanmasını, analiz edilmesini ve kabul edilebilir düzeyde kontrol altına alınmasını amaçlamaktadır (Winand & Anagnostopoulos, 2020).

Spor örgütlerinde risk yönetimi süreci, risklerin belirlenmesiyle başlamaktadır (Nohr, 2009; Parent & Ruetsch, 2020). Bu aşamada hem sportif hem de yönetsel risk alanları tespit edilmekte; potansiyel tehditler sistematik biçimde değerlendirilmektedir (Ammon vd., 2010; Slack & Parent, 2006). Ardından risklerin olasılık ve etki düzeyleri analiz edilerek önceliklendirme yapılmaktadır (Emery, 2010). Yüksek olasılığa ve yüksek etkiye sahip riskler, stratejik düzeyde ele alınmakta ve bu risklere yönelik önleyici veya azaltıcı stratejiler geliştirilmektedir (Nohr, 2009; Westerbeek & Smith, 2002). Örneğin, sporcu sakatlık riskine karşı bilimsel antrenman planlaması ve sağlık ekiplerinin güçlendirilmesi; finansal risklere karşı bütçe disiplini ve gelir çeşitlendirme stratejileri uygulanabilmektedir.

Spor ortamında karar alma ve risk yönetimini zorlaştıran temel unsurlardan biri, karar sonuçlarının kısa sürede ortaya çıkması ve yoğun biçimde kamuoyuna yansımalarıdır (Cruickshank & Collins, 2012). Alınan bir transfer kararı, yapılan bir taktik değişiklik ya da teknik kadro tercihi, anında sportif sonuçlar üzerinden değerlendirilmekte ve çoğu zaman geri dönüşü olmayan etkiler yaratabilmektedir (Cotterill & Fransen, 2016). Bu durum, spor liderleri üzerinde yüksek düzeyde psikolojik baskı oluşturmaktadır (Fletcher & Sarkar, 2012). Bu nedenle etkili spor liderleri, baskı altında karar alabilme yetkinliğine, duygusal kontrol becerisine ve eleştirilere karşı dayanıklılığa sahip olmalıdır.

Karar alma süreçlerinde bireysel liderlik özellikleri kadar, kolektif ve katılımcı yaklaşımlar da önem taşımaktadır (Chelladurai, 2007; Hoyer vd., 2015). Modern spor yönetiminde, yalnızca tek bir liderin sezgilerine dayanan kararlar yerine; teknik ekip, performans analistleri, sağlık uzmanları ve yöneticilerden oluşan çok disiplinli karar mekanizmaları giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Cotterill & Fransen, 2016; Ferkins & Shilbury, 2015). Bu yaklaşım, karar kalitesini artırmakta ve risklerin daha bütüncül biçimde değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Ancak nihai sorumluluk çoğu zaman liderde kaldığından, liderin bu bilgileri sentezleyebilme becerisi belirleyici olmaktadır. Bu bilgiler ışığında karar alma süreçleri ve risk yönetimi, spor örgütlerinin stratejik başarısında merkezi bir rol oynamaktadır. Etkili spor yönetimi; belirsizlik koşullarında analitik düşünme ile sezgisel deneyimi dengelemeyi, kısa vadeli baskılar ile uzun vadeli hedefler arasında uyum sağlamayı ve sportif rekabet ile kurumsal sorumlulukları birlikte gözetmeyi gerektirmektedir. Karar alma ve risk yönetiminde sistematik yaklaşımlar geliştiren spor örgütleri, yalnızca sportif başarı elde etmekle kalmamakta; aynı zamanda istikrarlı, güvenilir ve sürdürülebilir yapılar inşa edebilmektedir.

SONUÇ

Günümüz spor ortamı, başarıyı yalnızca kazanılan müsabakalarla açıklamayı mümkün kılmamaktadır. Spor örgütleri; belirsizlik, yoğun rekabet, medya baskısı ve güçlü duygusal bağlarla şekillenen bir yapıda faaliyet göstermekte, bu durum stratejik yönetim ve liderliği örgütsel başarının merkezine yerleştirmektedir. Sürdürülebilir başarı, kaynakların etkin kullanımından ziyade bu kaynakların insan odaklı, tutarlı ve uzun vadeli bir stratejik yönelimle yönetilmesine bağlıdır. Stratejik yönetim, spor örgütlerine yön ve yapı kazandırırken; liderlik bu yönelimi anlamlı hâle getiren ve hayata geçiren temel güç olarak öne çıkmaktadır. Spor bağlamında liderlik, yalnızca karar alma yetkisiyle sınırlı değildir; belirsizlik koşullarında güven inşa edebilme, yüksek baskı altında istikrar sağlayabilme ve kriz anlarında yön gösterebilme kapasitesini de içermektedir. Bu özellikler, liderliği sporda teknik bir rolden ziyade belirleyici bir örgütsel etki alanı hâline getirmektedir. Spor örgütlerinin duygusal yoğunluğu yüksek yapısı, adalet, etik tutarlılık, empati ve duygusal zekâyı yönetsel başarının ayrılmaz unsurları hâline getirmektedir. Sporcuların ve taraftarların örgütle kurduğu güçlü bağlar, alınan kararların etkisini derinleştirmekte ve liderliğin niteliğini daha görünür kılmaktadır. Bu nedenle sporda yönetsel hatalar yalnızca performans kaybı değil, aynı zamanda güven ve kimlik zedelenmesi anlamına gelmektedir. Sonuç olarak stratejik yönetim ve liderlik, sporda performansın ötesinde örgütsel sürdürülebilirliği ve kurumsal kimliği şekillendiren temel yapı taşlarıdır. Kısa vadeli rekabet baskıları ile uzun vadeli gelişimi, analitik karar alma ile insan odaklı liderliği dengeleyebilen spor örgütleri kalıcı başarıya daha yakındır. Bu çerçevede stratejik yönetim ve liderlik, çağdaş spor örgütleri için tercihe bağlı bir uygulama değil, varlığın devamı açısından zorunlu bir örgütsel gereklilik olarak değerlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Adcroft, A. P. (2012). Strategy and environmental analysis in sport. In *The business of sport management* (pp. xx–xx). Pearson Education Limited.
<https://openresearch.surrey.ac.uk/esploro/outputs/bookChapter/Strategy-and-environmental-analysis-in-sport/99516734302346>
- Afanasyev, M., & Urazbakhtina, L. (2024). Iterative strategic planning: Flexibility and adaptability in conditions of uncertainty. *Ekonomika i Upravlenie: Problemy, Resheniya*, 10(11), 4–11.
<https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2024.10.11.001>
- Alina, C. M., Cerasela, E. S., & Andreea, T. R. (2018). Organizational culture impact on strategic management. *Economic Sciences Series*, 28(2), 405–408.
- Aliyev, S., Valiyev, Y., Huseynova, K., & Khalilov, T. (2025). The impact of strategic planning on management in higher sports education institutions. *International Journal of Computational and Experimental Science and Engineering (IJCESEN)*, 11(2), 1848–1854.
- Altinişik, Ü., & Çelik, A. (2022). Investigation of the relationship between leadership orientations and emotional intelligence levels of faculty of sport sciences students.
<https://www.cabidigitallibrary.org/doi/full/10.5555/20220303079>
- Ammon, R., Southall, R. M., & Nagel, M. S. (2010). *Sport facility management: Organizing events and mitigating risks* (2nd ed.). Fitness Information Technology.
<https://cir.nii.ac.jp/crid/1971430859762278412>
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654–670.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003>
- Araujo, P. H. M., Yamanaka, G. K., & Mazzei, L. C. (2020). Planejamento estratégico como um dos fatores de sucesso das organizações esportivas: Um estudo sobre os clubes esportivos brasileiros que atuam no contexto olímpico. *Motrivivência*, 32(63).
http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S2175-80422020000300117&script=sci_arttext
- Atılgan, D., & Kaplan, T. (2018). Management in sport. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 3(1), 72–79.
- Ayar, H., & Barut, E. (2023). Relationship of the leadership styles of sports business managers and their levels of crisis management. *International*

Journal of Disabilities Sports and Health Sciences, 6(Special Issue 1), 414–422.

<https://doi.org/10.33438/ijds.1361603>

- Babayev, H., Taghiyev, A., & Khalilov, T. (2025a). Strategic management condition in coaching specialties: Planning and implementation of sports. *International Journal of Basic and Applied Sciences*, 14(4), 46–54.
- Billsberry, J., Mueller, J., Skinner, J., Swanson, S., Corbett, B., & Ferkins, L. (2018). Reimagining leadership in sport management: Lessons from the social construction of leadership. *Journal of Sport Management*, 32(2), 170–184.
<https://doi.org/10.1123/jsm.2017-0210>
- Bowen, J., Katz, R. S., Mitchell, J. R., Polden, D. J., & Walden, R. (2017). *Sport, ethics and leadership*. Routledge.
- Boyle, R. (2009). *Power play: Sport, the media and popular culture*. Edinburgh University Press.
- Brown, M. E., & Treviño, L. K. (2006). Ethical leadership: A review and future directions. *The Leadership Quarterly*, 17(6), 595–616.
<https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2006.10.004>
- Burton, L., & Peachey, J. (2014). Ethical leadership in intercollegiate sport: Challenges, opportunities, future directions. *Journal of Intercollegiate Sport*, 7, 1–10.
<https://doi.org/10.1123/jis.2014-0100>
- Byers, T. (2015). *Contemporary issues in sport management: A critical introduction*. Sage Publications.
- Cairney, J., Richard, V., & Legg, D. (2024). Toward a knowledge-synthesis heuristic for sport leaders: The strategic leader synthesis model. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1408887.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1408887>
- Campos Izquierdo, A. (2010). Management of human resources in the physical activity and sport: Concepts and perspectives. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 12, 57–63.
- Chan, J. T., & Mallett, C. J. (2011). The value of emotional intelligence for high performance coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(3), 315–328.
<https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.3.315>
- Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 111–135). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch5>

- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34–45.
<https://doi.org/10.1123/jsp.2.1.34>
- Cherubini, S. (2004). The complexity of sports management: From mono-business to multi-business. *Symphonya: Emerging Issues in Management*, 2, 26–46.
- Chirila, D., & Chirila, M. (2015). Overview in sport management jobs. *Lucrări Științifice Management Agricol*, 17(2), 29–34.
- Correia, A., & Rassol, H. (2021). Transforming sport and critical research in sport and health communication: An exploration of transdisciplinary approaches to critical pedagogy and sport activism. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(2), 297–301.
<https://doi.org/10.1177/1012690220968764>
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
<https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Cotterill, S. (2017). Developing leadership skills in sport: A case study of elite cricketers. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 16–25.
<https://doi.org/10.1123/cssep.2016-0004>
- Cotterill, S., & Fransen, K. (2016). Athlete leadership in sport teams: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 116–133.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1124443>
- Cotterill, S. T., Loughhead, T. M., & Fransen, K. (2022). Athlete leadership development within teams: Current understanding and future directions. *Frontiers in Psychology*, 13, 820745.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.820745>
- Cruickshank, A., & Collins, D. (2012). Culture change in elite sport performance teams: Examining and advancing effectiveness in the new era. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(3), 338–355.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2011.650819>
- Çabucak, E. (2023). Ülkemizde kurumsal kültür açısından spor yönetiminin incelenmesi. *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri*, 9(18), 26–35.
- Day, D. V. (2011). Integrative perspectives on longitudinal investigations of leader development: From childhood through adulthood. *The Leadership Quarterly*, 22(3), 561–571.
<https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2011.04.012>

- Dirks, K. T. (2000). Trust in leadership and team performance: Evidence from NCAA basketball. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 1004–1012. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.6.1004>
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
- Emery, P. (2010). Past, present, future major sport event management practice: The practitioner perspective. *Sport Management Review*, 13(2), 158–170. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.06.003>
- Ferkins, L., & Shilbury, D. (2015). The stakeholder dilemma in sport governance: Toward the notion of “stakeowner.” *Journal of Sport Management*, 29(1), 93–108. <https://doi.org/10.1123/JSM.2013-0182>
- Fletcher, D., & Arnold, R. (2011). A qualitative study of performance leadership and management in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2), 223–242. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.559184>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Garmamo, M. G., Haddera, T. A., Tola, Z. B., & Jaleta, M. E. (2025). The relationship between strategic management, organizational structure, and good governance in sport in selected Ethiopian Olympic sport federations. *Journal of Global Sport Management*, 10(4), 582–603. <https://doi.org/10.1080/24704067.2024.2348476>
- Garmamo, M., Haddera, T., & Jaleta, M. (2024). Organizational culture, strategic management, and good sports governance in selected Ethiopian Olympic sport federations: Does organizational size matter? *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 15(Online First), 1–32.
- Goleman, D. (2006). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gould, D., & Voelker, D. (2010). Youth sport leadership development: Leveraging the sports captaincy experience. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/21520704.2010.497695>
- Grădinaru, S. (2015). The management methods in performance sports. *SEA: Practical Application of Science*, 3(9), 37–40.
- Güneş, E., & Kılıç, H. O. (2024). Examining the leadership styles and effects of sport managers. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education*, 6(2), 333–349.

- Heere, B., & James, J. D. (2007). Stepping outside the lines: Developing a multidimensional team identity scale based on social identity theory. *Sport Management Review*, 10(1), 65–91. [https://doi.org/10.1016/S1441-3523\(07\)70004-9](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(07)70004-9)
- Henry, I., & Ko, L.-M. (2013). *Routledge handbook of sport policy*. Routledge.
- Hoke, E., Taraba, P., & Peterek, K. (2020). Human resources management in the corporate crisis. *Chemical Engineering Transactions*, 81, 913–918. https://publikace.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/1009998/Fulltext_1009998.pdf
- Hoption, C., Phelan, J., & Barling, J. (2007). Transformational leadership in sport. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 45–58). Routledge.
- Hoye, R., Smith, A. C. T., Nicholson, M., & Stewart, B. (2015). *Sport management: Principles and applications* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315733371>
- Johnson, L. M., McCullick, B. A., Zhao, T. T., Mastromartino, B., Kim, E., Su, Y., & Zhang, J. J. (2022). Identifying strategic leadership behaviors of sport industry leaders: A phenomenological method. *Asia Pacific Journal of Applied Sport Science*, 3(3), 1–29.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspectives of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Karakuş, O. (2023). *Spor endüstrisinde yönetim*. Efe Akademi Yayınları.
- Kihl, L. A., Skinner, J., & Engelberg, T. (2017). Corruption in sport: Understanding the complexity of corruption. *European Sport Management Quarterly*, 17(1), 1–5. <https://doi.org/10.1080/16184742.2016.1257553>
- Kim, S.-H., Bang, W. S., & Wee, K.-H. (2020). Effect relationships among coaching leadership, job satisfaction, trust, and organizational loyalty. *Asia-Pacific Journal of Convergent Research Interchange (FuCoS)*.
- Kim, Y. I. (2025). Importance of ethical behavior in sports management. *International Journal of Social Responsibility and Accountability*, 9(1), 57–73.
- Kim, Y., & Kim, S. (2025). Exploring consumer cognitive and behavioral engagement on a sport team's Twitter pages. *Communication & Sport*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/21674795251330303>

- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Lachance, E. L. (2023). Learning how to make decisions in a nonprofit sport organization: An application of strategic decision-making theory. *Case Studies in Sport Management*, 12(1), 1–5.
- Lachance, E. L., & Parent, M. M. (2024). The impact of external factors on board decision making in nonprofit sport organizations. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 14(4), 498–517. <https://doi.org/10.1108/SBM-09-2023-0113>
- Lang, G., Piller, S., Schmid, J., Lamprecht, M., & Nagel, S. (2022). Professionalization and organizational problems of sports clubs: Is there a relationship? *Current Issues in Sport Science*, 7. <https://www.redalyc.org/journal/6778/677872669004/677872669004.pdf>
- Lim, D., & Park, S. (2021). The ethical decision-making of sport athletes and its environmental factors. *Korean Journal of Sport Science*, 32(1), 85–96. <https://doi.org/10.24985/kjss.2021.32.1.85>
- Lindahl, J. (2012). *Motivation research in the field of sport and exercise psychology: A bibliometric study of research themes and information flow between 1985 and 2009* (Doctoral dissertation, Umeå University). <https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-71169>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Maidani, M., & Yuniati, T. (2025). Sport governance and Indonesia’s sports performance: Analysis of implementation and implications of financial scandal cases. *EKOMBIS Review: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 13. <https://doi.org/10.37676/ekombis.v13i3.8008>
- Martínez-Moreno, A., Cavas-García, F., & Díaz-Suárez, A. (2021). Leadership style in amateur club sports: A key element in strategic management. *Sustainability*, 13(2), 730. <https://doi.org/10.3390/su13020730>
- McSweeney, M. (2025). *Handbook on sport and migration*. Human Kinetics.
- Megheirkouni, M. (2020). Servant leadership, trust and knowledge management in sport organisations. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 20(3–4), 211–230. <https://doi.org/10.1504/IJSM.2020.110835>

- Mercader-Rubio, I., Ángel, N. G., Teixeira, A., & Brito-Costa, S. (2023). Relationships between informal sports leadership and emotional intelligence: A cross-sectional study. *Sustainability*, 15(19), 14571. <https://doi.org/10.3390/su151914571>
- Nohr, K. M. (2009). *Managing risk in sport and recreation: The essential guide for loss prevention*. Human Kinetics.
- Northouse, P. G. (2025). *Leadership: Theory and practice*. SAGE Publications.
- Nufer, G., & Bühler, A. W. (2011). *Lessons from sports: What corporate management can learn from sports management*. Reutlinger Diskussionsbeiträge zu Marketing & Management. <https://www.econstor.eu/handle/10419/57406>
- O'Brien, D., Parent, M. M., Ferkins, L., & Gowthorp, L. (2019). *Strategic management in sport*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315266671>
- Parent, M. M. (2010). Decision making in major sport events over time: Parameters, drivers, and strategies. *Journal of Sport Management*, 24(3), 291–318.
- Parent, M. M., & Ruetsch, A. (2020). *Managing major sports events: Theory and practice* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429326776>
- Peachey, J. W., Zhou, Y., Damon, Z. J., & Burton, L. J. (2015). Forty years of leadership research in sport management: A review, synthesis, and conceptual framework. *Journal of Sport Management*, 29(5), 570–587. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsm/29/5/article-p570.xml>
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 12(1), 54–59. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2002.120110.x>
- Resick, C. J., Hanges, P. J., Dickson, M. W., & Mitchelson, J. K. (2006). A cross-cultural examination of the endorsement of ethical leadership. *Journal of Business Ethics*, 63(4), 345–359. <https://doi.org/10.1007/s10551-005-3242-1>
- Retar, I., Pišot, R., & Kolar, E. (2016). The definition of sports management. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 14(2), 275–281.
- Riivari, E., & Heikkinen, S. (2024). Virtuousness in sports organizations: Examination of ethical organizational culture and its virtues. *Journal of Global Sport Management*, 9(1), 132–158. <https://doi.org/10.1080/24704067.2022.2066556>

- Robertson, J., Eime, R., & Westerbeek, H. (2019). Community sports clubs: Are they only about playing sport, or do they have broader health promotion and social responsibilities? *Annals of Leisure Research*, 22(2), 215–232. <https://doi.org/10.1080/11745398.2018.1430598>
- Robinson, L. (2012). Contemporary issues in the performance of sport organizations. In *Routledge handbook of sport management*. Routledge.
- Robinson, L. E., Colabianchi, N., Hasson, R. E., Heinze, K., Kinnett-Hopkins, D., & Shin, N. (2024). Harnessing the power of sport and physical activity for social change: An interdisciplinary approach to address health equity. *Kinesiology* Review. <https://doi.org/10.1123/kr.2024-0068>
- Samur, S. (2018). *Organization design in football management process* (Master's thesis). İstanbul Gelişim University. <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/items/90160710-a6e6-4ab0-ab29-c5320a108ba7>
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. L. (2007). Advances in sport morality research. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 662–684). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch30>
- Slack, T., & Parent, M. M. (2006). *Understanding sport organizations: The application of organization theory*. Human Kinetics.
- Sullivan, P. J., & Gee, C. J. (2007). The relationship between athletic satisfaction and intrateam communication. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 11(2), 107–116. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.11.2.107>
- Tabuk, M. E., & Yildiz, K. (2022). Financial performance analysis of the Turkish national Olympic sports federations using the TOPSIS method. *African Journal of Business Management*, 5 (3), 426-448.
- Tan, C. (2022). Research on the path of sports sociology curriculum from the interdisciplinary perspective. *Mobile Information Systems*, 2022, 3415257. <https://doi.org/10.1155/2022/3415257>
- Tayebisani, S., & Rouhani, A. (2018). The relationship between emotional intelligence and transformational leadership in sports managers. *Psychological Science and Education*, 3, 825–829.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology* (1st ed.). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118270011>
- Varmus, M., Kubina, M., & Adámik, R. (2021). Sustainable management of sports organizations. In M. Varmus, M. Kubina, & R. Adámik (Eds.),

- Strategic sport management* (pp. 87–142). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-66733-7_4
- Vella, S., Oades, L., & Crowe, T. (2011). The role of the coach in facilitating positive youth development: Moving from theory to practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 33–48.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2010.511423>
- Watt, D. (2004). *Sports management and administration* (2nd ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203380604>
- Welty Peachey, J., & Burton, L. (2017). Servant leadership in sport for development and peace: A way forward. *Quest*, 69(1), 125–139.
<https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1165123>
- Wenner, L. A. (2022). *The Oxford handbook of sport and society*. Oxford University Press.
- Westerbeek, H., & Smith, A. (2002). *Sport business in the global marketplace*. Palgrave Macmillan.
- Winand, M., & Anagnostopoulos, C. (2017). Get ready to innovate! Staff's disposition to implement service innovation in non-profit sport organisations. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 9(4), 579–595.
<https://doi.org/10.1080/19406940.2017.1308418>
- Winand, M., & Anagnostopoulos, C. (2020). *Research handbook on sport governance*. Edward Elgar Publishing.
- Wooten, L. P., & James, E. H. (2008). Linking crisis management and leadership competencies: The role of human resource development. *Advances in Developing Human Resources*, 10(3), 352–379.
<https://doi.org/10.1177/1523422308316450>
- Zeimers, G., & Shilbury, D. (2022). A research agenda for emotions in the management of sport organisations. In *Handbook of sport management* (Chap. 4). Edward Elgar Publishing.
- Životić, D., & Veselinović, J. (2016). The significance of the organizing process in sports organizations. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 14(2), 307–313.

Sporda Kariyer

İsmail İLBAK¹

GİRİŞ

Sporda kariyer kavramı, bir bireyin rekabetçi spora girişinden başlayarak gelişim, sürdürme ve nihayetinde spordan ayrılma sürecine kadar uzanan uzun vadeli bir süreci ifade eder (Baillie & Danish, 1992; Wylleman vd., 2004). Pek çok geleneksel meslekten farklı olarak, sportif bir kariyer genellikle erken yaşta başlar, yoğun fiziksel ve psikolojik talepler içerir ve nispeten kısa bir aktif dönemle sınırlıdır (Geary vd., 2025; Wylleman vd., 2004). Sporcular için spor yalnızca rekreatif bir etkinlik değil, kimliklerini, yaşam tarzlarını ve gelecekteki fırsatlarını şekillendiren profesyonel bir kariyer yoludur (Cosh vd., 2013; Giannome vd., 2017). Son yıllarda sporda kariyer kavramı hem akademik araştırmalarda hem de uygulamalı alanlarda giderek daha fazla ilgi görmektedir. Bu artan ilgi, sportif başarının yalnızca fiziksel yetenek ya da performans sonuçlarıyla belirlenmediğinin; aynı zamanda etkili kariyer planlaması, çevresel destek ve uzun vadeli gelişim stratejileriyle de yakından ilişkili olduğunun fark edilmesinden kaynaklanmaktadır. Kariyerlerini bütüncül bir şekilde yönetemeyen sporcular; tükenmişlik, erken emeklilik ya da spor sonrası yaşama uyumda zorluklar (Reints & Wylleman, 2013; Voorheis vd., 2023) gibi sorunlarla karşılaşabilmektedir.

Sportif bir kariyer, normatif ve normatif olmayan olmak üzere çok sayıda geçiş sürecini içerir (Siekanska & Blecharz, 2020; Stambulova & Wylleman, 2014). Normatif geçişler; altyapıdan üst düzey (junior'dan senior'a) müsabakalara geçiş veya amatörlükten profesyonelliğe geçiş gibi öngörülebilir aşamaları kapsar (Morris vd., 2017, Ant ve ark 2020). Normatif olmayan geçişler ise ciddi sakatlıklar, kadro dışı bırakılma ya da ani kariyer sonlanması gibi beklenmedik olayları içerir (Ledon, 2012; Lima vd., 2022). Bu geçişler, sporcuların değişen taleplere ve koşullara sürekli olarak uyum sağlamasını gerektirir (Wylleman & Lavallee, 2004). Sportif kariyerin bir diğer ayırt edici özelliği, spor ile özellikle eğitim, aile ve sosyal yaşam gibi diğer yaşam alanları arasındaki yakın etkileşimdir (Asensio Castañeda vd., 2023). Genç sporcular

¹ İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, Türkiye.
isma_ilbak@hotmail.com <https://orcid.org/0000-0002-3364-0990>

çoğu zaman akademik sorumluluklarını yoğun antrenman ve müsabaka programlarıyla dengelemek zorunda kalırlar. Bu çift yönlü sorumluluk, etkili biçimde yönetildiğinde kişisel gelişimi destekleyebilirken, yeterli destek sistemleri olmadığında ciddi stres kaynakları oluşturabilir (Howland vd., 2020). Ayrıca antrenörler, ebeveynler, spor kulüpleri ve spor yönetim kuruluşları gibi paydaşların rolü, bir sporcunun kariyer yönelimini şekillendirmede kritik öneme sahiptir. Bu aktörler tarafından alınan kararlar, sporcuların gelişimi, motivasyonu ve iyi oluşu üzerinde uzun vadeli sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle sporda kariyer gelişimini anlamak, bireysel, sosyal ve örgütsel faktörleri birlikte ele alan çok boyutlu bir bakış açısı gerektirir.

SPORTİF KARIYERİN YAPISI

Bir sporcunun kariyeri genellikle birbiriyle bağlantılı birkaç aşamadan oluşan, yapılandırılmış ancak esnek bir yol izler (Wylleman & Lavallee, 2004). Her aşamanın süresi ve özellikleri; spor branşına, kültürel bağlama ve bireysel farklılıklara göre değişebilir de, çoğu sportif kariyer ortak gelişimsel örüntüler paylaşır (Küttel, 2017). İlk aşama genellikle başlangıç ya da spora giriş evresi olarak adlandırılır. Bu dönemde bireyler, çoğunlukla küçük yaşlarda, oyun temelli ve keşif odaklı etkinlikler aracılığıyla sporla tanışırlar. Bu aşamadaki temel amaç, üst düzey performanstan ziyade spordan keyif alma ve temel becerilerin kazanılmasıdır. Erken dönemde yaşanan olumlu deneyimler son derece önemlidir; çünkü bunlar spora yönelik uzun vadeli motivasyon ve bağlılığı önemli ölçüde etkiler (Alfermann & Stambulova, 2007; De Croock & De Bosscher, 2011). İkinci aşama gelişim ve uzmanlaşma sürecini kapsar. Sporcular bir ya da sınırlı sayıda branşa odaklanmaya başlar ve daha yapılandırılmış antrenmanlara katılırlar. Teknik, taktik, fiziksel ve psikolojik beceriler sistematik biçimde geliştirilir. Antrenman hacmi ve yoğunluğu kademeli olarak artar, yarışma deneyimleri daha sık hale gelir. Bu aşama kritik öneme sahiptir; çünkü uygunsuz antrenman yükleri veya aşırı baskı, aşırı kullanım sakatlıklarına ya da sporu bırakmaya yol açabilir (Alfermann & Stambulova, 2007; Sundqvist & Ekström, 2009; Wylleman & Lavallee, 2004). Performans ya da ustalık aşaması, sporcunun kariyerinin zirvesini temsil eder. Bu evrede sporcular elit ya da profesyonel düzeylerde yarışır ve en üst düzey performans sonuçlarına ulaşmayı hedefler. Antrenman, müsabaka ve toparlanma gereklilikleri oldukça yüksektir ve sporcular çoğu zaman yaşamlarını sporla ilişkili faaliyetler etrafında düzenlerler. Bu aşamadaki başarı yalnızca fiziksel yeteneklere değil; aynı zamanda zihinsel dayanıklılığa, destek sistemlerine ve etkili kariyer yönetimine de bağlıdır (Claudia, 2013; Huang, 2014; Monteiro vd., 2023). Son aşama ise kariyerin sonlanmasıdır. Bu süreç gönüllü ya da gönülsüz olarak gerçekleşebilir. Gönüllü

emeklilik genellikle planlıdır ve yaşa bağlı performans düşüşü ya da kişisel hedeflerin gerçekleştirilmesiyle ilişkilidir. Gönülsüz emeklilik ise sakatlık, kadro dışı bırakılma veya örgütsel değişiklikler gibi nedenlerle ortaya çıkabilir. Bu aşama önemli bir yaşam geçişini temsil eder ve ciddi düzeyde psikolojik ve sosyal uyum gerektirir (De Croock & De Bosscher, 2011; Wylleman & Lavallee, 2004; Wysoczański-Minkowicz, 2024). Önemle vurgulanmalıdır ki, bu aşamalar katı, doğrusal ya da herkes için aynı şekilde ilerleyen süreçler olarak görülmemelidir. Sporcular kariyerleri boyunca gerilemeler yaşayabilir, farklı seviyeler arasında geçiş yapabilir veya spora geçici olarak ara verebilirler. Ayrıca spor sistemleri arasındaki kültürel ve yapısal farklılıklar, kariyerlerin nasıl şekillendiğini ve yönetildiğini etkileyebilir. Sportif kariyerin genel yapısını anlamak, kariyer süresince etkili planlama ve müdahaleler için sağlam bir temel oluşturur.



Şekil 1. Sporcu kariyerinin aşamaları

SPORDA KARİYER PLANLAMASI

Sporda kariyer planlaması, sporcunun hem sportif hem de sportif olmayan gelişimini desteklemek amacıyla hedefler belirlemesini, bilinçli kararlar almasını ve geleceğe yönelik hazırlık yapmasını içeren kasıtlı bir süreçtir (Miró Moyà, 2017; Robnik vd., 2022). Etkili kariyer planlaması, performans potansiyelinin en üst düzeye çıkarılmasını sağlarken uzun vadeli iyi oluşun korunması açısından da büyük önem taşır (Hallmann vd., 2024). Kariyer planlamasının temel bileşenlerinden biri hedef belirlemedir. Sporcuların kısa ve uzun vadeli hedefler oluşturmaları; bu hedeflerin gerçekçi, ölçülebilir ve kişisel değerleriyle uyumlu olması teşvik edilir (Latino vd., 2025; Miró Moyà, 2017; Robnik vd., 2022). Açık

ve net hedefler, yön duygusu kazandırır, motivasyonu artırır ve öz düzenlemeyi kolaylaştırır (Hallmann vd., 2024). Bununla birlikte, performans düzeyindeki değişiklikler, kişisel koşullar veya dış etkenler doğrultusunda hedeflerin esnek tutulması gerekmektedir (Howland vd., 2020).

Kariyer planlamasının bir diğer kritik boyutu, spor ile eğitim veya mesleki gelişim arasındaki dengeyi kurmaktır. Sportif kariyerlerin görece kısa sürmesi nedeniyle, spor sonrası yaşama hazırlık yapmak son derece önemlidir. Spor ve eğitimin eş zamanlı olarak sürdürülmesini destekleyen ikili kariyer (dual career) yaklaşımları, sporcuların bütüncül gelişimini desteklemenin etkili bir yolu olarak yaygın biçimde benimsenmiştir. Eğitime aktif katılım, yalnızca gelecekteki mesleki fırsatları artırmakla kalmaz; aynı zamanda psikolojik dengeyi güçlendirip kimlik çeşitliliğine katkı sağlamada etkili olabilir.

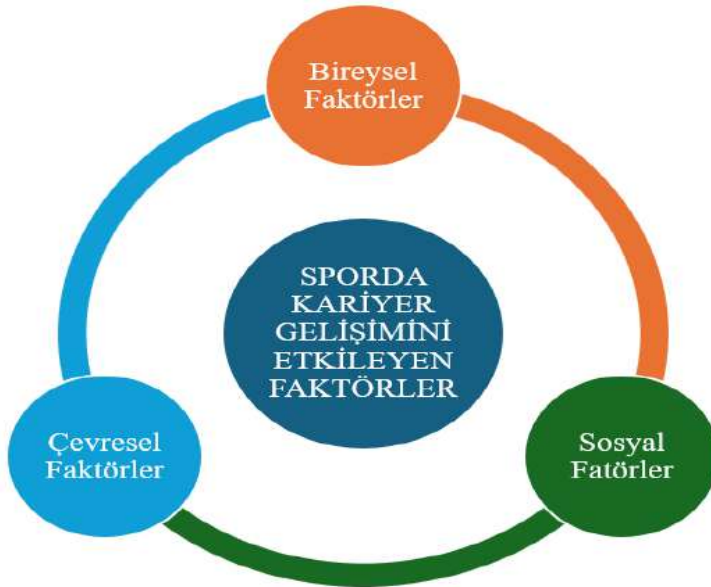
Antrenörler, kariyer danışmanları ve spor örgütlerinden sağlanan destek, kariyer planlamasında hayati bir rol oynar (Hallmann vd., 2024). Antrenörler antrenman kararları ve performans yolları üzerinde etkiliyken, kariyer danışmanları sporcuların eğitim ve mesleki seçenekleri keşfetmelerine yardımcı olabilir (Miró Moyà, 2017). Yapılandırılmış kariyer destek programları uygulayan spor örgütleri ise sporcuların uzun vadeli başarısına ve iyi oluşuna önemli katkılar sunar (Nyberg vd., 2023). Kariyer planlaması aynı zamanda geçiş süreçlerinin ve olası zorlukların öngörülmesini de içermelidir. Sakatlıklar ya da seçilmeme gibi olası aksaklıklara sporcuların önceden hazırlanması, başa çıkma becerilerini ve psikolojik dayanıklılığı artırır. Proaktif planlama, belirsizliği azaltır ve kariyer aşamaları arasındaki geçişlerin daha sorunsuz gerçekleşmesini sağlar (Hollmann vd., 1987; Latino vd., 2025; Robnik vd., 2022). Bu çerçevede sporda kariyer planlaması, tek seferlik bir etkinlik değil; sporcunun kariyeri boyunca sürekli olarak gelişen ve güncellenen dinamik bir süreçtir. Kariyer planlamasına aktif biçimde katılan sporcuların, sürdürülebilir başarı elde etme ve spor sonrası yaşama daha olumlu uyum sağlama olasılıkları daha yüksek olarak değerlendirilebilir.

SPORDA KARIYER GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Sporda kariyer gelişimi; bireysel, sosyal ve çevresel faktörlerin karmaşık bir etkileşimi tarafından şekillenir (Santos & Alexandrino, 2015; Stambulova & Wylleman, 2014). Bu faktörlerin anlaşılması, uzun vadeli başarıyı destekleyen uygun koşulların oluşturulması açısından büyük önem taşır (Behr & Kuhn, 2019; Wylleman vd., 2016).

Bireysel faktörler, fiziksel yetenekler, psikolojik özellikler, motivasyon ve kişisel değerleri kapsar. Yetenek ve fiziksel potansiyel önemli olmakla birlikte, tek başına başarıyı garanti etmez. Öz güven, öz disiplin, uyum sağlayabilme,

stresle başa çıkma gibi psikolojik özellikler; sportif kariyerin gerektirdiği taleplerle baş edebilmede kritik bir rol oynar (Behr & Kuhn, 2019; Claudia, 2013; Stephan & Brewer, 2007). Sosyal faktörler; aile desteği, antrenörlük kalitesi, akran ilişkileri ve kültürel beklentileri içerir. Aileler, özellikle kariyerin erken dönemlerinde, duygusal ve finansal destek sağlayarak önemli bir rol üstlenirler. Antrenörler, beceri gelişimi, motivasyon ve kariyerle ilgili kararlar üzerinde belirleyici etkiye sahiptir. Olumlu sosyal ortamlar bağlılığı ve iyi oluşu desteklerken, olumsuz etkileşimler tükenmişlik ya da sporu bırakma riskini artırılabilir (Stambulova & Wylleman, 2014; Stephan & Brewer, 2007; Wylleman vd., 2016; Zainuddin vd., 2023). Çevresel ve örgütsel faktörler; tesislere erişim, antrenman programlarının kalitesi, müsabaka yapıları ve kurumsal politikaları kapsar. Ulusal spor sistemleri ve kulüpler, sporculara sundukları kaynaklar ve fırsatlar açısından farklılık gösterir. Yetenek seçimi, eğitim desteği ve sporcu refahına yönelik politikalar, kariyer yönelimlerini önemli ölçüde şekillendirir (Behr & Kuhn, 2019; Latino vd., 2025; Robnik vd., 2022). Ekonomik faktörler de özellikle profesyonel sporlarda önemli bir role sahiptir. Finansal istikrar, stresi azaltarak sporcuların performansla odaklanmasını sağlarken; ekonomik güvencesizlik, antrenman ve toparlanma olanaklarına erişimi sınırlandırabilir (Behr & Kuhn, 2019; Latino vd., 2025; Lukić vd., 2019; Robnik vd., 2022). Bu nedenle sporda kariyer gelişimi, birden fazla faktörün karşılıklı etkileşimiyle şekillenen dinamik bir süreç olarak ele alınmalıdır. Etkili kariyer desteği, bireysel, sosyal ve örgütsel düzeylerde eşgüdümlü çabalar gerektirmekte olduğu söylenebilir.



Şekil 2. Sporda kariyer gelişimini etkileyen faktörler

SPORTİF KARIYER SÜRESİNCE KARŞILAŞILAN ZORLUKLAR VE PROBLEMLER

Sporcular, kariyerlerinin farklı evrelerinde performanslarını, motivasyonlarını ve genel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilecek çok sayıda zorlukla karşı karşıya kalmaktadır (Stevens vd., 2024; Wylleman vd., 2016). Bu zorluklar yalnızca sportif performansla sınırlı olmayıp, psikolojik, sosyal ve duygusal boyutları da kapsamaktadır (Georgiou vd., 2020; A. Smith vd., 2023). Bu sorunların başında sakatlıklar gelmektedir. Sakatlıklar antrenman ve müsabaka süreçlerini sekteye uğratabilir, performans düzeyinde düşüşe neden olabilir ve sporcunun kariyerine ilişkin belirsizlik algısını artırabilir (Chen & Bansal, 2022; Moore vd., 2022). Özellikle uzun süreli veya tekrarlayan sakatlıklar, yalnızca fiziksel değil; aynı zamanda psikolojik açıdan da ciddi sonuçlar doğurabilir. Depresyon, kaygı ve motivasyon kaybı gibi sorunlar, bu süreçte sıkça görülebilir ve bazı durumlarda erken kariyer sonlanmasına yol açabilir (Balcombe vd., 2021; Sandu & Felipe, 2025). Bir diğer önemli zorluk psikolojik baskıdır. Antrenörlerin, medyanın, sponsorların ve sporcunun kendi beklentilerinin yarattığı yüksek performans baskısı; stres, kaygı ve tükenmişlik sendromu riskini artırmaktadır. Performansın sürekli olarak değerlendirilmesi, hata yapma korkusu ve başarıya aşırı odaklanma, etkili başa çıkma stratejileri geliştirilmediği takdirde ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir (Glandorf vd., 2022; Lu vd., 2016; Raanes vd., 2019).

Performans dalgalanmaları da sportif kariyerin kaçınılmaz bir parçasıdır (A. Smith vd., 2023). Ancak düşük performans dönemleri, sporcular tarafından kişisel bir başarısızlık olarak algılanabilir (Stevens vd., 2024). Bu durum özgüven kaybına, seçilmemeye, destek mekanizmalarının zayıflamasına ve motivasyonun azalmasına neden olabilir (Glandorf vd., 2022; Lu vd., 2016). Bu tür dönemlerle baş edebilmek için psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi, gerçekçi beklentiler oluşturulması ve uzun vadeli bakış açısının korunması büyük önem taşır (Balcombe vd., 2021; A. Smith vd., 2023). Sporcuların karşılaştığı bir diğer önemli sorun ise “kimlik daralması” (identity foreclosure) dır. Bu durumda bireyin benlik algısı ve öz değeri yalnızca sporcu kimliği ve performans sonuçları üzerinden şekillenir. Spor dışındaki rollerin ve ilgi alanlarının ihmal edilmesi, sakatlık, başarısızlık ya da kariyer geçişleri sırasında psikolojik kırılganlığı artırabilir. Çok yönlü bir kimlik gelişiminin desteklenmesi, bu riskin azaltılmasında önemli bir koruyucu faktördür (Brewer & Petitpas, 2017; Murphy vd., 1996; Stevens vd., 2024). Sportif kariyer sürecinde ortaya çıkan bu zorlukların etkili biçimde yönetilebilmesi; erken farkındalık, proaktif destek yaklaşımları, psikolojik beceri eğitimleri ve sporcular ile antrenörler, aileler ve spor örgütleri arasında açık ve güvene dayalı iletişim ile mümkün olabilir. Bu tür bütüncül destek mekanizmaları, sporcuların hem performanslarını sürdürmelerine hem de uzun vadeli iyi oluşlarını korumalarına katkı sağlayabilir.

SPOR SONRASI KARIYER

Rekabetçi spor yaşamından spor sonrası yaşama geçiş, bir sporcunun kariyerindeki en kritik evrelerden birini temsil eder (Ronkainen vd., 2023; Voorheis vd., 2023). Bu geçiş süreci; kimliğin yeniden tanımlanmasını, günlük yaşam düzeninin yeniden yapılandırılmasını ve alternatif kariyer yollarının oluşturulmasını içerir (Cioffi vd., 2025; Haslam vd., 2021). Sporun merkezde olduğu bir yaşamdan farklı sorumluluk ve rollerin ön plana çıktığı yeni bir yaşama uyum sağlamak, pek çok sporcu için önemli bir meydan okumadır (Esopenko vd., 2020; Sandu & Felipe, 2025). Sporculuk döneminde emekliliğe yönelik planlama yapan, eğitim ya da mesleki gelişim faaliyetlerine katılan sporcuların bu geçişi daha sorunsuz yaşadıkları görülmektedir (Ryan, 2019; Smith & McManus, 2008). Buna karşılık, plansız ve ani kariyer sonlanmaları; duygusal sıkıntılar, finansal problemler, kimlik kaybı ve yaşam amacının yitirilmesi gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Gilmore, 2008; Riordan & Tracey, 2014). Bu nedenle spor sonrası yaşama hazırlık, sportif kariyerin ayrılmaz bir parçası olarak ele alınmalıdır.

Sporcuların kariyerleri boyunca geliştirdikleri disiplin, takım çalışması, liderlik, hedef odaklılık ve zaman yönetimi gibi aktarılabilir beceriler, spor sonrası kariyerlerde başarıyı kolaylaştıran önemli kaynaklardır (Bernes vd., 2009; Giannome vd., 2017). Bu becerilerin farkına varılması, tanımlanması ve yeni mesleki alanlara uyarlanması, geçiş sürecinin temel adımlarından biridir (Haslam vd., 2021; Voorheis vd., 2023). Kariyer danışmanlığı, eğitim desteği ve psikolojik uyum süreçlerine odaklanan destek programları, sporcuların bu dönemi sağlıklı bir şekilde yönetmelerinde hayati rol oynayabilir. Spor sonrası yaşama başarılı uyum, bireyin uzun vadeli iyi oluşunu ve yaşam doyumunu önemli ölçüde artırmada etkili olabilir.

SONUÇ

Sporda kariyer, yalnızca sportif performansın geliştirilmesi ve sürdürülmesiyle sınırlı olmayan; bireyin yaşamının farklı alanlarını kapsayan, uzun soluklu ve çok boyutlu bir süreçtir. Bu süreç, spora giristen başlayarak gelişim, uzmanlaşma, performans, geçiş ve spor sonrası yaşama uyum aşamalarını içermekte; her aşamada farklı gereksinimler ve zorluklar ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla sportif kariyer, planlı ve bilinçli bir biçimde yönetilmediği takdirde, sporcuların hem performanslarını hem de uzun vadeli iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Sportif kariyerin yapısının ve kariyer gelişimini etkileyen bireysel, sosyal, çevresel ve ekonomik faktörlerin anlaşılması, sürdürülebilir başarıyı desteklemenin temel koşullarından biridir. Yetenek ve fiziksel kapasite önemli olmakla birlikte, psikolojik dayanıklılık, sosyal destek sistemleri, eğitim olanakları ve örgütsel politikalar, sporcuların kariyer yönelimleri üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu bağlamda, kariyer gelişimi tek başına sporcunun sorumluluğu olarak değil; antrenörler, aileler,

spor kulüpleri, federasyonlar ve eğitim kurumlarının ortak sorumluluğu olarak ele alınmalıdır. Etkili kariyer planlaması, sporcuların yalnızca kısa vadeli performans hedeflerine ulaşmalarını değil, aynı zamanda spor sonrası yaşama hazırlıklı bireyler olarak geçiş yapmalarını da mümkün kılar. Spor ve eğitimin dengeli biçimde sürdürülmesi, olası kariyer geçişlerinin önceden öngörülmesi ve psikolojik becerilerin sistematik olarak geliştirilmesi, bu sürecin temel yapı taşlarıdır. Aynı zamanda sakatlıklar, performans dalgalanmaları ve psikolojik baskılar gibi kaçınılmaz zorlukların proaktif yaklaşımlarla ele alınması, kariyer sürecinin daha sağlıklı yönetilmesini sağlar. Sonuç olarak, sporda kariyerin bütüncül bir perspektifle ele alınması; sporcuların yalnızca başarılı atletler değil, aynı zamanda çok yönlü, dayanıklı ve spor sonrası yaşama hazır bireyler olarak gelişmelerine katkı sunar. Bu yaklaşımın benimsenmesi, hem bireysel düzeyde sporcuların yaşam doyumunu artıracak hem de spor sistemlerinin uzun vadeli sürdürülebilirliğini güçlendirecektir.

KAYNAKLAR

- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 712–733). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch32>
- Ant, H., Bozkuş, T., & Turgut, M. (2020). Sedanter Kadınlara Uygulanan 8 Haftalık Genel Cimnastik Antremanlarının Bazı Antropometrik Ölçümler Ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 558-565.
- Asensio Castañeda, E., Navarro, R. M., Chamorro, J. L., & Ospina-Betancurt, J. (2023). A holistic vision of the academic and sports development of elite Spanish track and field athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), Article 5153. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065153>
- Baillie, P. H. F., & Danish, S. J. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, 6(1), 77–98. <https://doi.org/10.1123/tsp.6.1.77>
- Balcombe, L., & Leo, D. D. (2021). Athlete psychological resilience and integration with digital mental health implementation amid COVID-19. In *Anxiety, uncertainty, and resilience during the pandemic period: Anthropological and psychological perspectives*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.97799>
- Behr, K., & Kuhn, P. (2019). Key factors in career development and transitions in German elite combat sport athletes. *Martial Arts Studies*, 7, 19–35. <https://doi.org/10.18573/mas.73>
- Bernes, K. B., McKnight, K. M., Gunn, T., Chorney, D., Orr, D. T., & Bardick, A. D. (2009). *Life after sport: Athletic career transition and transferable skills*. University of Lethbridge. <https://hdl.handle.net/10133/1175>
- Brewer, B. W., & Petitpas, A. J. (2017). Athletic identity foreclosure. *Current Opinion in Psychology*, 16, 118–122. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.004>
- Chen, C. P., & Bansal, J. (2022). Assisting athletes facing career transitions post-injury. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 22(1), 1–21. <https://doi.org/10.1007/s10775-021-09469-0>
- Cioffi, V., Tortora, E., Iacopino, F., Annunziata, N., Filoso, V., Granato, G., Somma, P., Morelli, F., Filippini, M., Genghi, S., Acanfora, C., Moretto, E., Mosca, L., Scognamiglio, C., & Sperandeo, R. (2025). *Risk and protective factors in the transition out of sport: A scoping review on the*

- psychological adjustment of professional athletes* (Preprint). <https://doi.org/10.20944/preprints202508.0414.v1>
- Claudia, K. (2013). *Perceived factors influencing athletic performance across career stages* (Master's thesis). Halmstad University. <https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hh:diva-21983>
- Cosh, S., LeCouteur, A., Crabb, S., & Kettler, L. (2013). Career transitions and identity: A discursive psychological approach to exploring athlete identity in retirement and the transition back into elite sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 5(1), 21–42. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2012.712987>
- De Croock, S., & De Bosscher, V. (2011). Career development of elite athletes who graduated from an elite sport school. In G. Bielons (Ed.), *Proceedings of the 19th Conference of the European Association for Sport Management* (pp. 323–324). GB Creation & Advice Consulting.
- Esopenko, C., Coury, J. R., Pieroth, E. M., Noble, J. M., Trofa, D. P., & Bottiglieri, T. S. (2020). The psychological burden of retirement from sport. *Current Sports Medicine Reports*, 19(10), 430–435. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000761>
- Geary, M., Kitching, N., Campbell, M., & Houghton, F. (2025). Early athletic identity formation and development: Perceptions of elite Gaelic athletes. *Sports*, 13(2), Article 33. <https://doi.org/10.3390/sports13020033>
- Georgiou, M., Constantinou, C. S., Stefanakis, M., & Kioumourtoglou, E. (2020). How athletes understand the impact of sports on their psychosocial development, the problems they face and the support they need: A qualitative research analysis. *International Social Sciences Review / Revista Internacional de Ciencias Sociales*, 9(3), 235–246. <https://doi.org/10.37467/gka-revsocial.v9.2652>
- Giannone, Z. A., Kealy, D., & Ogrodniczuk, J. S. (2017). A possible-selves intervention for sport career transition. *Canadian Journal of Career Development*, 16(2), 53–57. <https://doi.org/10.82396/cjcd.v16i2.3111>
- Gilmore, O. (2008). *Leaving competitive sport: Scottish female athletes' experiences of sport career transitions* (Doctoral dissertation). University of Stirling. <http://dspace.stir.ac.uk/handle/1893/496>
- Glandorf, H. L., Coffee, P., & Madigan, D. J. (2022). Team identification and athlete burnout: Testing longitudinal serial mediation via perceived support and stress. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, Article 102292. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102292>
- Hallmann, K., Breuer, C., & Mohr, J. (2024). Elite athletes' perceived dual career competencies and their effectiveness. *European Sport Management*

<https://doi.org/10.1080/16184742.2023.2263859>

- Haslam, C., Lam, B. C. P., Yang, J., Steffens, N. K., Haslam, S. A., Cruwys, T., Boen, F., Mertens, N., De Brandt, K., Wang, X., Mallett, C. J., & Fransen, K. (2021). When the final whistle blows: Social identity pathways support mental health and life satisfaction after retirement from competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, Article 102049. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102049>
- Hollmann, M., Müller-Peltzer, H., Greger, G., Brode, E., Perucca, E., Grimaldi, R., & Crema, A. (1987). Pharmacokinetic–dynamic study on different oral biperiden formulations in volunteers. *Pharmacopsychiatry*, 20(2), 72–77. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1017079>
- Howland, L., Papadimitriou, A., Minoudis, V., & Hurst, P. (2020). Dual career: Balancing success in sport and life. In *Routledge handbook of the Olympic and Paralympic Games*. Routledge.
- Huang, C.-J. (2014). An examination of career transition in college student-athletes: A developmental perspective. *Sports & Exercise Research*, 16, 192–201. <https://doi.org/10.5297/ser.1602.006>
- Küttel, A. (2017). *A cross-cultural comparison of the transition out of elite sport: An investigation across the Swiss, Danish, and Polish elite sports contexts* (Doctoral dissertation). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.34888.72961>
- Latino, F., Tafuri, F., & Martinez-Roig, R. (2025). Dual career athletes and sustainable development: A model for the future of sport. *Rivista di Studi sulla Sostenibilità*, 10(1), 35–51. <https://doi.org/10.3280/riss2025oa19664>
- Ledon, A. (2012). *Déroulement de carrière réussie de sportifs de haut niveau: Entre dynamiques décisionnelles et adaptation transitionnelles* (Doctoral dissertation, Université de Reims Champagne-Ardenne). <https://theses.fr/2012REIML014>
- Lima, L. A. de, Reverdito, R. S., Folle, A., Subijana, C. L. de, & Galatti, L. R. (2022). Excelência no handebol: O processo de desenvolvimento esportivo de atletas brasileiras campeãs do mundo. *Quaderns de Psicologia*, 24(1), Article e1798. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1798>
- Lu, F. J. H., Lee, W. P., Chang, Y.-K., Chou, C.-C., Hsu, Y.-W., Lin, J.-H., & Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress–burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.005>

- Lukić, J., Mirković, V., & Lazarević, S. (2019). Karijerna orijentacija sportista nakon završetka profesionalne sportske karijere. *BizInfo Blace*, 10(2), 155–168. <https://doi.org/10.5937/bizinfo1902155L>
- Miró Moyà, S. (2017). *Competencias para la planificación de la carrera dual de deportistas de alto rendimiento* (Doctoral dissertation).
- Monteiro, R., Monteiro, D., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2023). Modeling athletic career of football players: Implications for career management and retirement. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(5), 1478–1486. <https://doi.org/10.1177/17479541221111616>
- Moore, H. S., Walton, S. R., Eckenrod, M. R., & Kossman, M. K. (2022). Biopsychosocial experiences of elite athletes retiring from sport for career-ending injuries: A critically appraised topic. *Journal of Sport Rehabilitation*, 31(8), 1095–1101. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsr/31/8/article-p1095.xml>
- Morris, R., Tod, D., & Eubank, M. (2017). From youth team to first team: An investigation into the transition experiences of young professional athletes in soccer. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(5), 523–539. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1152992>
- Murphy, G. M., Petitpas, A. J., & Brewer, B. W. (1996). Identity foreclosure, athletic identity, and career maturity in intercollegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 10(3), 239–246. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.3.239>
- Nyberg, C., Wagnsson, S., Gustafsson, H., & Stråhlman, O. (2023). Dual career support among world-class athletes in Sweden: Performance, education, and employment. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1093562. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1093562>
- Raanes, E. F. W., Hrozanova, M., & Moen, F. (2019). Identifying unique contributions of the coach–athlete working alliance, psychological resilience, and perceived stress on athlete burnout among Norwegian junior athletes. *Sports*, 7(9), Article 212. <https://doi.org/10.3390/sports7090212>
- Reints, A., & Wylleman, P. (2013). Managing athletes' post-athletic careers. In *Managing high performance sport*. Routledge.
- Riordan, A., & Tracey, J. (2014). *Identity adaptation and the potential for psychological growth following adversity for injured athletes* (Master's thesis). Wilfrid Laurier University. <https://scholars.wlu.ca/etd/1657>
- Robnik, P., Kolar, E., Štrumbelj, B., & Ferjan, M. (2022). Dual career development perspective: Factors affecting quality of post-sport career

- transition of employed Olympic athletes. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 800031. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800031>
- Ronkainen, N. J., Schmid, M. J., Hlasová, H., Örencik, M., Schmid, J., & Conzelmann, A. (2023). Closing a chapter? A protocol for a longitudinal mixed methods study on retirement from elite sport. *BMC Psychology*, 11(1), Article 376. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01422-w>
- Ryan, L. (2019). *Flourishing after retirement: Understanding the sport career transition of New Zealand's elite athletes* (Doctoral dissertation, The University of Waikato). <https://hdl.handle.net/10289/12958>
- Sandu, E. R., & Felipe, A. (2025). Career termination in athletes: Identity loss and mental health strategies. *[Journal information unavailable]*, 3(412), 1–10.
- Santos, A. L. P. dos, & Alexandrino, R. R. (2015). Desenvolvimento da carreira do atleta: Análise das fases e transições. *Conexões*, 13(2), 185–205. <https://doi.org/10.20396/conex.v13i2.8640662>
- Siekańska, M., & Blecharz, J. (2020). Transitions in the careers of competitive swimmers: To continue or finish with elite sport? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), Article 6482. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186482>
- Smith, A., Colangelo, J., Buadze, A., & Liebreinz, M. (2023). Regulatory proposals to support athlete mental health in the Race Across America. *Sports Psychiatry*. <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000048>
- Smith, J. L., & McManus, A. (2008). A review on transitional implications for retiring elite athletes: What happens when the spotlight dims? *The Open Sports Sciences Journal*, 1(1), 45–52. <https://doi.org/10.2174/1875399X00801010045>
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2014). Athletes' career development and transitions. In *Routledge companion to sport and exercise psychology*. Routledge.
- Stephan, Y., & Brewer, B. W. (2007). Perceived determinants of identification with the athlete role among elite competitors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 67–79. <https://doi.org/10.1080/10413200600944090>
- Stevens, M., Cruwys, T., Olive, L., & Rice, S. (2024). Understanding and improving athlete mental health: A social identity approach. *Sports Medicine*, 54(4), 837–853. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-01996-4>
- Sundqvist, C., & Ekström, C. (2009). *Transition from initiation to development in ice-hockey: Players, coaches and parents' perspectives* (Bachelor's thesis). Halmstad University. <https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hh:diva-3829>

- Voorheis, P., Silver, M., & Consonni, J. (2023). Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PLOS ONE*, 18(9), e0291683. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 3–5. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00048-1](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00048-1)
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In *Career transitions in sport* (pp. 503–524). Fitness Information Technology. <http://dspace.stir.ac.uk/handle/1893/22493>
- Wylleman, P., Rosier, N., Brandt, K. D., & De Knop, P. (2016). Coaching athletes through career transitions. In *The psychology of sports coaching*. Routledge.
- Wysoczański-Minkowicz, R. (2024). Sport careers and process of career termination. *Sport i Turystyka*, 7(2), 83–102.
- Zainuddin, M., Mazalan, S., Mohd Kamaruzaman, F., Lian, D., Pa, W., & Nazarudin, M. (2023). The impact of social factors and environment on athlete motivation and performance in sports. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v12-i3/18335>

Tenis Sporlarına Katılan Sporcuların Motivasyon Durumlarının incelenmesi

Muhammed Ömer ERTUTAR¹

Giriş

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyen önemli bir alan olarak değerlendirilmektedir. Kökeni Latince “disportare” ve “deportare” sözcüklerine dayanan spor kavramı, günümüzde yalnızca boş zaman etkinliği olmanın ötesine geçerek bireylerin yaşam tarzlarını ve kariyer hedeflerini etkileyen, toplumların sosyal yapısında belirleyici rol oynayan çok boyutlu bir olgu hâline gelmiştir (Doğan, 1979; Açıkada & Ergen, 1990). Spor, bireylerin yetenek, motivasyon ve bilgi düzeylerini geliştirmesinin yanı sıra sosyal ilişkiler kurmalarına, öz güveni, sağlıklı yaşam davranışı kazanmalarına ve psikolojik açıdan güçlü kalmalarına katkı sağlamaktadır (Önen vd., 2024; Gündoğdu, 2017). Modern toplumlarda spor, medyanın etkisiyle geniş kitlelere ulaşarak profesyonel ve amatör düzeyde bireylerin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Sporun kariyer boyutu kazanmasıyla birlikte performans düzeyleri artmış ve sporcuların sosyal çevreleriyle etkileşimleri daha da önem kazanmıştır (Açıkada & Ergen, 1990). Spor sektörünün büyümesi, ekonomik ve kültürel açıdan çok sayıda meslek alanını kapsayan bir yapı oluşturmuştur. Bu bağlamda tenis, bireysel sporlar arasında önemli bir yere sahiptir. Tenis; fiziksel dayanıklılığın yanı sıra zihinsel strateji, odaklanma ve hızlı karar verme becerileri gerektiren, raket ve keçe kaplı top ile oynanan çok yönlü bir spor dalıdır (Gökgönül, 2008; Yıldırım, 2007). Tenisin bireysel bir spor olması, sporcuların başarı ve başarısızlıklarıyla doğrudan yüzleşmelerine olanak tanıyarak içsel disiplin ve öz-yönetim becerilerinin gelişimini desteklemektedir (Kaman ve diğerleri, 2017; Yıldırım, 2007). Teniste forehand, backhand ve servis vuruşları oyunun temel teknik unsurlarını oluştururken; damlak, aşirtma ve yarı uçar gibi ek vuruşlar stratejik üstünlük sağlamada önemli rol oynamaktadır (Kermen, 1997, Ant ve ark 2020). Antrenman ve müsabaka süreçleri, öğrencilerin hedef

¹ Dr. omer.ertutar@hotmail.com, 0000 0001 7640 9660

belirleme, planlama, zamanı etkin kullanma ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirerek duygusal dayanıklılığı artırmaktadır (Soysal, 2018; Kermen, 1997). Bu yönüyle tenis, yalnızca fiziksel bir aktivite değil; aynı zamanda karakter gelişimi ve kişisel disiplinin kazandırılmasında etkili bir spor dalı olarak değerlendirilmektedir (Döklü, 2018). Günümüzde dünya genelinde yaygın olarak oynanan tenis sporunun kökenleri, 13. yüzyılda Fransa’da ortaya çıkan “jeu de paume” oyununa dayanmaktadır. Saray çevrelerinde yaygınlaşan tenis, Tudor Hanedanı döneminde İngiltere’de gelişerek tarihsel olarak “kraliyet sporu” olarak anılmış, 15. yüzyıldan itibaren açık alanlarda oynamaya başlanmış ve 19. yüzyılda modern yapısına kavuşmuştur (Arslan & Türkcan, 2019; Büker, 1992).

Bu dönemde standart kuralların belirlenmesi, raket ve top tasarımlarının geliştirilmesi ve belirli ölçülerde kortların inşa edilmesiyle tenis organize bir spor dalı hâline gelmiştir (Büker, 1992). Özellikle 20. yüzyılda Avustralya Açık, Wimbledon, Fransa Açık ve Amerika Açık gibi uluslararası turnuvaların düzenlenmesi, tenisin dünya çapında yaygınlaşmasını sağlamış; spor, kültürel ve ekonomik etkileriyle yüksek prestijli bir branş olarak konumlanmıştır (Pattullo, 2002). Avrupa’daki kraliyet ailelerinin tenise olan ilgisi, sporun kurumsallaşmasında önemli bir rol oynamıştır (Bozyiğit, 2023). Günümüzde tenis, dünya genelinde olduğu gibi Türkiye’de de artan bir ilgi görmektedir. Bireysel sporlar arasında yer alan tenis, güçlü içsel motivasyon sayesinde uzun vadeli katılım ve performans sürekliliği sağlamaktadır (Yalçın, 2015). Motivasyon, bireyin bir hedef doğrultusunda harekete geçmesini ve bu davranışı sürdürmesini sağlayan temel bir psikolojik süreç olup, sporcuların performansı, antrenmana katılımı ve engellerle başa çıkma becerileri üzerinde doğrudan etkilidir (Weinberg & Gould, 2015; Yalçın, 2015). Özellikle bireysel sporlarda içsel motivasyonun önemi daha belirgin hâle gelmektedir (Pelletier vd., 1995). Tenisle ilgilenen öğrenciler için motivasyon; sportif başarının yanı sıra öz disiplin, zihinsel kararlılık ve hedef belirleme becerilerinin gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır (Dirmen, 2014). Bu bağlamda, çalışmanın amacı tenis sporuna katılan bireylerin motivasyon durumlarının incelenmesidir.

1. GENEL KAVRAMLAR

Tenis, düzgün ve sert bir yüzeyde, tokaç adı verilen bir raketle, keçe kaplanmış bir topun, sahadaki 91 cm yüksekliğinde yer alan bir fileyi geçerek ortasına yerleştirilmesi amacıyla yapılan bir aktivitedir (Hasçelik vd. 1989).



Resim 1: Tenis Oyun Alanı

1.1. Tenis Sporü

Tenis, raket ve top ile oynanan, tek başına veya iki kişiyle yapılan bir spor dalıdır. Hem bedensel hem de zihinsel yetenekler isteyen tenis, dünya çapında oldukça bilinen ve tercih edilen sporlardan biridir. Oyunun ana hedefi, topu rakibin alanına belirlenen kurallar dahilinde göndererek puan elde etmektir (Ertutar ve Aslan, 2023).

1.2. Tenisin Tarihçesi

Tenisin başlangıcı Orta Çağ Avrupa'sına gider. İlk başta elle oynanan oyunlar zaman içerisinde raketlerin kullanıldığı bir hale gelmiş, günümüz tenisinin temel kuralları ise 19. yüzyılda İngiltere'de oluşturulmuştur. Şu anda tenis, Wimbledon, Roland Garros, Amerika Açık ve Avustralya Açık gibi önemli turnuvalarla global bir spor dalı olmuştur (Karaman vd. 2017).

1.3. Oyun Alanı ve Kurallar

Tenis, dörtgen biçiminde bir sahada gerçekleştirilir. Sahalar üç çeşit zemin türüne sahiptir: sert zemin, toprak ve çim zemin. Oyunlar setlerden oluşmakta olup, her bir set belli sayıda oyun kazanılarak sona erer. Servis atışı oyunun başlangıcını belirler ve topun fileyi aşarak rakip alanına inmesi gerekmektedir (Eren, 2019).



Resim 2: Tenis kortu

Tenis Oyun Alanı

Tenis kortu, uzunluğu 23,77 metre ve genişliği 10,97 metre olan dikdörtgen bir yapıya sahiptir. Kort, yerden yüksekliği 1,07 metreye ulaşan iki direk arasında gerilmiş bir ağ ile çevrelenmiştir. Tekler müsabakaları için, kortun genişliği 8,23 metreye indirilir. Oyun alanı, 5 cm kalınlığındaki beyaz çizgilerle belirlenmiştir (Türkiye Tenis Federasyonu, 2017).

Teniste, dört çeşit kort tipi bulunduğunu vurgulamak gerekir: çim kortları, toprak kortları, sert yüzeyli kortlar ve sentetik kortlar. Kortun yüzeyinin, topun zıplama hızını doğrudan etkilediği ve oyuncuların performansını belirlemede önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Türkiye Tenis Federasyonu, 2017).

1.4. Tenis Oyun Kuralları

Tenis, belirli kurallar içinde bireysel veya iki kişiyle oynanan bir spor dalıdır. Oyunun temel amacı, topu rakibin sahasına uygun bir şekilde atarak sayı elde etmektir. Teniste, oyuncu sayısı tekler ve çiftler şeklinde farklılık gösterir. Tekler, iki sporcu ile, çiftler ise iki takım halinde iki oyuncuyla oynanır. Tenis maçı bir servis atışıyla başlar; servis, rakibin servis kutusuna çapraz şekilde yapılır. Eğer servis hatalı olursa, ikinci bir servis yapılır; her iki servis de hatalıysa sayı rakibe verilir (Ertutar ve Aslan, 2023).

Sayı kazanmak için, topun fileyi aşarak rakip sahaya düşmesi gerekir. Rakip topu kurallara uygun olarak geri gönderemezse, sayı kazanılmış olur. Topun saha çizgisine değmesi durumunda içeride kabul edilir. Tenis oyunundaki sayı sistemi ise şu şekildedir; 0 = Love, 1 = 15, 2 = 30, 3 = 40, 4. sayı ise oyun olarak sayılır. Eğer 40-40 eşitliği olursa bu duruma deuce denir, yani eşitlik söz konusudur. Oyunu kazanmak için üst üste iki sayı almak gerekmektedir. Genelde tenis, 6

oyunluk 2 set şeklinde oynanmakta ve setin en az 2 sayı farkla kazanılması gerekmektedir. Oyunda top bir kez yere düştükten sonra vurulmalıdır. Eğer top iki kez yere düşerse, sayı rakibe verilir. Top, vücuda ya da oyuncunun eline düştüğünde ise sayı kaybı yaşanır. Eğer tenis oyununda top, fileye değip karşı sahaya düşerse ve bu bir servis değilse, oyun devam eder. Ancak servis sırasındaki top fileye değerse ve servis kutusuna düşerse, bu duruma let denir ve servis tekrarlanır (Ertutar ve Aslan, 2023).

2.5. Teniste Temel Teknikler

Teniste başarılı olmak için, temel becerilerin doğru bir biçimde edinilmesi ve sürekli olarak pratik yapılması şarttır. Bu beceriler, oyunu yönetmede ve performansı yükseltmede kritik rol oynamaktadır (Ospanov ve Demirci, 2023).

2.5.1. Servis

Servis, oyunun başlangıcındaki en kritik vuruştur. Ayrıca saldırı için bir avantaj sunar. Servis atılmadan önce top havaya fırlatılır ve rakibin servis alanına yollar. Doğru servis yapabilmek için denge, zamanlama ve koordinasyon önemlidir (Ertutar ve Aslan, 2023).

2.5.2. Forehand

Forehand, tenis sporunda oyuncuların en çok tercih ettiği temel vuruşlardan biridir. Genellikle güçlü olan el ile gerçekleştirilir. Top, vücuda yandan yaklaşarak, kontrol altındaki bir hareketle rakip alana gönderilir. Forehand, hem savunma hem de saldırı anında etkili bir vuruş türüdür (Ospanov ve Demirci, 2023).

2.5.3. Backhand

Kafa arkası vuruş, elin ters tarafıyla gerçekleştirilen bir atıştır. Bu vuruş, tek veya iki elle yapılabilir. Genellikle top güçlü el tarafına gelmediğinde tercih edilir. Doğru kafa arkası vuruşu tekniği, denge ve ayak hareketleriyle güçlendirilmelidir (Ospanov ve Demirci, 2023).

2.5.4. Vole

Vole, topun yere düşmeden vurulmasıdır. Genellikle ağın önünde uygulanır. Hızlı refleksler ve doğru konumda bulunma şarttır. Vole atışlarında geniş hareketler yerine kısa ve kontrollü hareketler tercih edilmektedir (Ospanov ve Demirci, 2023).

2.5.5. Smash

Smash, rakibin attığı yüksek toplara karşı yapılan güçlü bir darbedir. Genellikle puan almak için tercih edilir. Servis yapar gibi bir hareketle gerçekleştirilir ve doğru zamanlama şarttır (Gündoğdu, 2017).

2.5.6. Lob

Lob, rakibin üzerinden aşırtılarak atılan vuruştur. Özellikle rakip fileye yakın olduğunda etkili bir savunma ve taktik vuruşudur (Gündoğdu, 2017).

2.6.Tenise Başlamaya Motive Eden Faktörler

Rekreasyonel spor etkinliklerine katılım genellikle bu etkinliklerden umulan ya da elde edilen yararlarla yönlendirilir. Bir kişinin hangi aktiviteleri seçeceği ve kimlerle bu aktivitelere katılacağı üzerinde birçok unsur etkilidir. Bu unsurlar arasında bireyin yaşam şekli, bakış açısı, mevcut imkanları, sosyal çevresi ve çevresinin sunduğu rekreasyonel fırsatlar sayılabilir. Ayrıca, bireylerin ilişki durumu, karakter özellikleri, duygusal zekaları ve geçmiş deneyimleri de, katıldıkları aktiviteleri ve bu aktivitelerde birlikte oldukları kişileri belirlemede etkili olabilir. Bunun yanı sıra, cinsiyet, yaş, gelir durumu, medeni hale ve eğitim düzeyi gibi demografik faktörler de bireyin tercihlerini ve katılım oranını etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır (İbrahim ve Cordes, 2002).

2.7. Tenisin Fiziksel ve Zihinsel Faydaları

Tenis, hız, dayanıklılık, denge ve koordinasyon gibi fiziksel özellikleri geliştirir. Aynı zamanda dikkat, konsantrasyon, strateji geliştirme ve stresle başa çıkma becerilerini artırır. Bireysel bir spor olması, sporcunun sorumluluk alma ve öz disiplin kazanmasına yardımcı olur. (Tan vd. 2025).

2.8. Motivasyon

Motivasyon kavramı, insanın davranışlarını tetikleyen, bu davranışların yoğunluğunu ve enerjisini belirleyen, onlara yön veren ve sürekliliğini sağlayan çeşitli iç ve dış faktörleri ve bu faktörlerin nasıl çalıştığını kapsamaktadır (Akbaba, 2006). Motivasyon, bir kişinin bir amaca ulaşmak için harekete geçmesini, bu eylemi devam ettirmesini ve sonuç elde etme çabasını sağlayan içsel ve dışsal güçlerin toplamıdır. Kısaca motivasyon, "bir şeyi gerçekleştirme isteği ve gücü" şeklinde tanımlanabilir (Ergül, 2005). Türk Dil Kurumu, motivasyonu, bireyin belirli bir davranış sergilemesine neden olan ve bu davranışın yoğunluğu ile öncelik sırasını etkileyen iç veya dış etkenlerin bireyi harekete geçirmesi olarak tanımlamaktadır (Önen ve Tüzün, 2005).



Resim 3: Motivasyon

Motivasyon, bir kişinin belirli bir davranış sergilemesine veya ulaşmak istediği bir hedefe doğru ilerlemesine yardımcı olan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 1999). Bu süreç, çok sayıda içsel ve dışsal unsura bağlı olarak gelişir ve dolayısıyla bireyin sürekli ve düzenli davranışlar göstermesine olanak tanır (Aydın, 1999). Motivasyon kavramı, farklı perspektiflerden çeşitli şekillerde ele alınmıştır. Bir tanıma göre motivasyon, kişilerin belirlediği hedeflere yönelik hareket etmelerini sağlayan bir güç olarak düşünülebilir; ayrıca bireyin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olan ve performansını artıran bir ödül veya teşvik unsuru olarak da tanımlanmaktadır (Sergiovanni ve Starratt, 1993). Genel anlamda davranışların başlamasını teşvik eder, davranışların devamını sağlar ve davranışları belirli bir hedefe yönlendirir (Şimşek vd. 2015).

2.9. Motivasyon Türleri

Motivasyon kavramı, ilk olarak 1890'lı yıllarda psikoloji alanında öncü bir figür olan William James tarafından incelenmiştir. Bu öncü araştırmada James, iç motivasyon ve dış motivasyon arasındaki farkları açıklayarak teorik bir çerçeve oluşturmuş ve böylece bu yeni kavramı mevcut literatüre dahil etmiştir. James'in teorik katkıları, motivasyona yönelik bilimsel ilginin kayda değer bir şekilde artmasına yol açmış ve bu iki motivasyon türünün özellikle spor psikolojisi alanındaki önemini vurgulamıştır. İçsel motivasyon, bireyin içsel istek ve tutkularından kaynaklanırken, dışsal motivasyon, ödüller veya cezalar gibi dışsal etkenlerden etkilenir (Özdaşlı ve Akman, 2012).

2.10.1.İçselMotivasyon:

Kişinin yaptığı işi sevmesi, merak etmesi ya da başarma duygusundan haz almasıdır (Türkoğlu,1997).



Resim 4: İçsel Motivasyon

2.10.2.DışsalMotivasyon:

Ödül, takdir, not ve madalya gibi dışsal faktörlerden türetilir. Örnek: İnsanların davranışlarının karmaşık yapısını açıklamak amacıyla birçok motivasyon sınıflandırması önerilmiştir. Bu sınıflamalar, bireylerin motivasyonel eğilimlerini daha ayrıntılı bir şekilde analiz ederek çeşitli motivasyon türlerini anlamaya çalışmaktadır. Genel hatlarıyla motivasyonlar iki ana kategoriye ayrılmaktadır: içsel ve dışsal motivasyonlar. İçsel motivasyonlar, bireyin kendi içsel isteklerinden ve kişisel tatmin arzusundan kaynaklanırken; dışsal motivasyonlar çevresel etkiler, ödüller ya da dışsal baskılar gibi dış faktörlerden etkilenmektedir (Özkurt, 2023). Bireylerin motive olma biçimleri ise yaşam tarzları, değer sistemleri ve kişisel özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir(Akbaba&Aktaş,2005).



Resim 5: Dışsal Motivasyon

2.11. Motivasyonun Önemi

Motivasyon, genel anlamda başarının artmasına yardımcı olur, özgüveni yükseltir, zorluklarla karşılaştıklarında pes etmemelerini sağlamakta ve öğrenme ile performansı olumlu yönde etkilemektedir (Akbaba ve Aktaş, 2005). İçsel motivasyon, bireyin içinden gelen istek ve tutkularla biçimlenirken; dışsal motivasyon ise ödüller ya da cezalar gibi dışsal etkenlerden etkilenmektedir (Özdaşlı ve Akman, 2012). Dışsal motivasyon, sporcuların davranışlarının dışarıdan, yani çevresel ve toplumsal etkenlerden kaynaklandığı bir motivasyon biçimi olarak tanımlanabilir (Kazak, 2004). İnsanların karmaşık ve anlaşılması zor varlıklar olduğu genel bir görüş olarak kabul edilmektedir (Ercoskun ve Nalçacı, 2005). Bir bireyin belli bir davranışı neden sergilediğini anlamak veya tahmin edebilmek için onu motive eden nedenleri incelemek gerekmektedir (Cüceloğlu, 1994). Diğer bir deyişle, bireyin davranışını etkileyen motivasyonel güçlerin arkasındaki nedenleri bulmak önemlidir. Her davranışın altında bireyi harekete geçiren bir ihtiyaç veya eksiklik bulunmaktadır (Baymur, 1994). Sporcuların motivasyon süreçlerini anlamak için Ryan ve Deci (1985) tarafından geliştirilen Özgür İrade Kuramı, birçok bilim insanı ve araştırmacı tarafından önemli bir konu olarak ele alınmıştır. Bu teoriye göre, bireyler değişik düzeylerde ve türlerde ihtiyaçlar tarafından yönlendirilirler. İhtiyaçlar hiyerarşisi, bu teorinin diğer önemli bir unsuru olup, bireylerin motivasyonu bu ihtiyaçların karşılandığı seviyeye bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Belirli hedeflere ulaşmada sporcuları yönlendiren birçok çeşit motivasyon türü mevcuttur.

2.12. Sporda Motivasyon Olgusu

Sporcuların motivasyonlarına etki eden bir dizi unsur ve psikolojik bileşen bulunmaktadır. Bu bileşenler, bireyleri spora teşvik eden ve onları harekete geçiren karmaşık duygusal ve mental özelliklerdir (Çam, 1990). Bunların arasında; hareket etme arzusu, öz keşif, kendini ifade etme isteği, tanınma gereksinimi ve itibar kazanma gibi unsurlar yer alır. Çam (1990), bu motivasyon kaynaklarını daha geniş bir açıdan değerlendirerek sporun heyecanı ve eğlence boyutu, fiziksel kondisyon, günlük stres ve yorgunluğu geride bırakma, sağlık koruma, boş zaman değerlendirme, hobi edinme, sosyal bağlantılar kurma, sportif başarı isteği ve atletik bir görüntüye sahip olma gibi biçimlere ayırmıştır.

Sporda motivasyon türleri ; spor motivasyon unsurları, esas olarak kalite ve miktar bakımından iki ana gruba ayrılmaktadır (Yalçın, 2015). Kalite açısından bakıldığında spor motivasyonu, motivasyonun içeriği ile ilgili olup, hangi unsurların teşvik edici olduğuna dikkat çekerken, miktar açısından spor motivasyonu bu unsurların yoğunluğu veya seviyesini analiz eder. Diğer bir deyişle, kalite ile ilgili spor motivasyonu, motivasyon kaynaklarının anlam ve nedenleri üzerinde dururken,

miktar ile ilgili olan ise motivasyonun derecesi ve gücü üzerinde yoğunlaşmaktadır (Yalçın, 2015).

Genel spor motivasyonu nitel spor motivasyonlarının ilk türü olan genel spor motivasyonu, atletin hem bireysel (psikolojik) hem de toplumsal gereksinimlerini kapsar. Bu motivasyon türü, bireyler arasında farklılık gösterirken, içinde bulunulan toplumun koşulları da etkili olabilir. Bu açıdan, genel spor motivasyonunun bir parçası olarak kabul edilen bazı ihtiyaçlar, yani motivasyonu destekleyen unsurlar, şunlardır (Yalçın, 2015). Takdir edilme, arkadaş edinme, sosyal çevre oluşturma, aktif olma, kendini ifade etme, ün kazanma, saygınlık elde etme, macera arayışı, aile beklentileri ve kültürel faktörler gibi nedenlerden, spor alanında istenen başarının elde edilebilmesi için sporcunun sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının iyi bir şekilde anlaşılması son derece önemlidir (Serin, 2016). Özel Spor Motivasyonu Nitel spor motivasyonunun ikinci türü olan özel spor motivasyonu, sporcunun fiziksel ve biyolojik gereksinimlerini kapsar. Bu kategoriye giren bazı motivasyon unsurları şunlardır; rahatlatma isteği, yüksek kondisyona sahip olma isteği, güçlü olma isteği, sağlıklı olma isteği söylenebilir (Yalçın, 2015).

Yetersiz motivasyon sporcunun motivasyon seviyesi düşüktür ve yarışmaya yeterince hazırlanmamış durumdadır. Bu duruma sebep olan bazı faktörler arasında; yarışmanın önemsiz algılanması, yenilgiyi daha baştan kabul etme, rakibi küçümseme veya başarıya doyunluk hali gibi unsurlar yer almaktadır. Sonuç olarak, ortaya çıkan zayıf motivasyon durumu, "başlama isteksizliği" olarak da tanımlanabilir. Bu durum, bireyin gevşek hissetmesine ve isteksizlik hislerinin ortaya çıkmasına neden olabilir (Dirmen, 2014). Yeterli Motivasyon Sporcunun motivasyon seviyesi, onun müsabakaya fiziksel ve zihinsel olarak hazır olup olmadığını belirler. Eğer sporcu yeterince motive olmuşsa, karar alma süreci daha dengeli ve tutarlı olur. Aynı zamanda, bilinçli bir şekilde hareket eder, mücadele sırasında olayları dikkatlice takip eder ve stratejik düşünme becerisini korur. Bunun yanı sıra, yüksek motivasyon sporcunun stresle başa çıkmasına yardımcı olur ve psikolojik dayanıklılığını artırır. Böylece, belirlenen taktiklere uyum sağlayabilir ve maç boyunca gerekli zihinsel enerjiyi sürdürebilir. Sonuç olarak, yeterli motivasyon sporcunun performansını olumlu yönde etkileyerek, hem fiziksel hem de zihinsel olarak güçlü bir şekilde mücadele etmesini sağlar (Dirmen, 2014).

Aşırı motivasyon bir atletin motivasyon seviyesi çok yüksek olduğunda, bu durum performansı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Yalçın, 2015).

Bu durum sıklıkla psikolojik baskılar, dışarıdan gelen beklentiler ya da toplumsal baskılar nedeniyle ortaya çıkar. Sporcu, "Eğer kazanamazsam ne olacak?" düşüncesine kapıldığında yoğun bir kaygı hissi ve başarısızlık korkusu

yaşar. Aşırı motivasyon, sporcunun kendine güvenini azaltabilir ve normal performansını sergilemesini zor hale getirebilir. Artan heyecan ve stres, dikkat toplama zorluğuna yol açabilir, yanlış kararlar alınabilir ve sporcu gereğinden fazla çaba harcayarak çabuk yorulabilir. Aynı zamanda, aceleci davranışlar sergileyerek stratejik planlama yapmakta güçlük çekebilirler. Bu durum, literatürde "başlama telaşı" olarak adlandırılmakta ve sporcunun yarışmaya fazla gergin bir şekilde başlamasına sebep olmaktadır.

Aşırı motivasyon kontrol altına alınmadığında, performansı olumsuz etkileyebilir ve sporcunun gerçek potansiyelini sergilemesini engelleyebilir (Yalçın, 2015).

Tenis Sporlarına Katılan Sporcuların Motivasyon Durumları

Bu çalışmada, profesyonel ya da yarı profesyonel düzeyde tenis oynayan bireylerin motivasyonlarını etkileyen unsurlar araştırılmıştır. Yapılan literatür incelemesi sonucunda; öğrencilerin spora yönelmesinde içsel ve dışsal motivasyon elemanlarının etkili olduğunu göstermiştir. Katılımcıların çoğu, tenise katılım sebepleri arasında fiziksel gelişim, beceri kazanımı, başarı isteği, sosyalleşme ve çevresel destek gibi unsurları vurgulamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin motivasyonlarının en önemli kaynaklarından biri kendini geliştirme isteğidir. Fiziksel yeterlilik kazanma, bireysel performans arttırma ve sportif başarı elde etme arzusu, tenise yönelik motivasyonel faktörler içinde yer almaktadır. Ayrıca sosyalleşme ile çevresel destek gibi dışsal faktörler öğrencilerin spora yöneliminde kayda değer bir rol oynamaktadır. Aile, arkadaşlar ve öğretmenlerin destekleri, öğrencilerin tenisle olan ilişkilerini güçlendiren önemli motivasyon kaynaklarıdır. Bunun yanı sıra, tenise devam etme isteğinde boş zamanlarını değerlendirme, başarı beklentisi ve sağlıklı olma arzusu gibi unsurlar belirleyici olmuştur. Bireyler, tenis alanında ilerleme kaydetme, spordan zevk alma, sosyal destek alma ve kişisel gelişim sağlama gibi etmenlerin tenis sporuna olan bağlılıklarını artırdığını belirtmişlerdir.

KAYNAKLAR

- Açıkada, C., & Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Akbaba, S., & Aktaş, A. (2005). İçsel motivasyonun bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 19–42.
- Ant, H., Bozkuş, T., & Turgut, M. (2020). Sedanter Kadınlara Uygulanan 8 Haftalık Genel Cimnastik Antrenmanlarının Bazı Antropometrik Ölçümler Ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 558-565.
- Arslan, G., & Türkcan, H. (2019). *Spor lisesi bireysel sporlar: Tenis*. Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Aydın, S. C. (2002). *Tenise özgü 12 haftalık antrenman programının 11–14 yaş grubu bayan tenisçilerin kondisyonel performansları üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji* (12. bs.). İnkılap Kitabevi.
- Bozyiğit, E. (2023). Tenis oyuncular ve kariyer. L. Ceylan & Z. Yurtsızoglu (Ed.), *Spor bilimlerine kuramsal bakış* (3. bs.) içinde. Gazi Yayınevi.
- Büker, S. (1992). *Tenisten sonra sodasız viski*. İmge Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve davranış*. Remzi Kitabevi.
- Çam, G. (1990). *Sporda bir olgu olarak motivasyon ve motivasyonun sportif performans üzerine etkileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dirmen, A. (2014). *Farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Döklü, S. (2018). *Üniliğ tenis müsabakalarında yaşam bağlılığı ile olumlu düşünmenin psikolojik dayanıklılık üzerine olan etkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ercoskun, M. H., & Nalçacı, A. (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (11), 353–370.
- Eren, E. (2019). *12–14 yaş grubu tenisçilerde 8 haftalık core antrenmanın yer vuruş hızlarına ve bazı motorik özelliklere etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi.
- Ergül, H. F. (2005). Motivasyon ve motivasyon teknikleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 67–79.

- Ertutar, M. Ö., & Aslan, B. (2023). 10–14 yaş arası çocuklarda temel motor yetilerinin tenis becerilerine etkisinin incelenmesi. *Kitap bölümü*. Efe Akademi Yayınları.
- Gökgönül, N. (2008). *Minik tenisçilerin (9–12 yaş) müsabaka dönemi sezonal güç değişimleri ve bazı fizyolojik parametrelerdeki değişimlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Gündoğdu, S. D. (2017). *Türkiye'de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri (Diyarbakır örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi).
- Haşcelik, Z., Başgöze, O., Türker, N., Naman, S., & Özker, R. (1989). The effects of physical training on physical fitness tests and auditory and visual reaction time of volleyball players. *The Journal of Sports and Physical Fitness*, 29, 234–239.
- İbrahim, H., & Cordes, K. A. (2002). *Outdoor recreation: Enrichment for a lifetime* (2nd ed.). Sagamore Publishing.
- Kaman, M. B., Gündüz, N., & Gevat, C. (2017). Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 65–72.
- Kazak, Z. (2004). Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ)'nin Türk sporcular için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 191–206.
- Kermen, O. (1997). Tenis teknik ve taktikleri. B. Yavuz (Ed.), *Tenis teknik ve taktikleri* içinde (ss. 42–50). Aşama Matbaacılık.
- Ospanov, B., & Demirci, M. F. (2023). Pekiştirmeli öğrenme ile tenis oyunu simülasyonu gerçekleştirimi. *Journal of Turkish Operations Management*, 7(2), 1724–1735.
- Önen, C., Sandıkçı, M. B., & Sandıkçı, D. B. (2024). Erkek üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kaslı olmaya yönelik dürtüyle ilişkisi. *Journal of History School*, 17(LXVIII), 49-61.
- Özdaşlı, K., & Akman, H. (2012). İçsel ve dışsal motivasyonda cinsiyet ve örgütsel statü farklılaşması: Türk Telekomünikasyon A.Ş. çalışanları üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 4(7), 73–81.
- Özkurt, B. (2023). *Elit güreşçilerde motivasyonel belirleyicilerin spora devam etme niyeti üzerindeki etkisi: Keyif almanın aracı rolü* (Doktora tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

- Pattullo, E. (2002). *Health clubs and leisure centres: 2002 market report*. Key Note Ltd.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1995). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Sergiovanni, T. J., & Starratt, R. J. (1993). *Supervision: A redefinition*. McGraw-Hill.
- Serin, C. (2016). *Türk millî yekencilerinin motivasyon ve kontrol odağı ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Soysal, Y. (2018). *Tenis antrenmanları için drill çalışma kitabı*. Atlas Yayıncılık.
- Şimşek, M. Ş., Çelik, A., & Akgemci, T. (2015). *Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış*. Eğitim Yayınevi.
- Tan, Ç., Eken, İ., & Karadağ, M. (2025). Odaklanmanın gücü: Bireysel sporlarda içsel ve dışsal düşünce yöntemleri. *Bireysel sporlarda performans gelişimi ve bilimsel uygulamalar içinde* (s. 119).
- Türkiye Tenis Federasyonu. (2017). *Tenis kuralları*. <https://www.ttf.org.tr/kurallar>
- Türkoğlu, A. (1997). *Başarıyı artırmak için etkili ders çalışma yöntemleri*. (Yayınevi bilgisi belirtilmemiş).
- Weinberg, R., & Gould, D. (2015). Personality and sport. In *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed., p. 640). Human Kinetics.
- Yalçın, İ. (2015). *İşitme engelli futsal sporcularının başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, Y. (2007). *Türkiye’de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, D. (1979). *Türk spor tarihi*. Eko Matbaası.

Zihinsel Engelli Bireylerde Beden Eğitimi ve Sporun Önemi

Muhammed Ömer ERTUTAR¹

1. Giriş

Bireyin haz ve doyum yaşamasını engelleyen durumlar, olaylar ya da kişilerle karşılaşması öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İsteklerin karşılanmaması, adil olmayan bir tutuma maruz kalındığı düşüncesi, sosyal ilişkilerde yaşanan kayıplar, kaçırılan fırsatlar, çatışmalar, engellenme duygusu, yeterince anlaşılmadığını hissetme ve saygı görmeme gibi yaşantılar öfkeyi tetikleyen başlıca etmenler arasında yer almaktadır. Bununla birlikte, bireylerin öfke yaşadıkları durumlar kişiden kişiye farklılık gösterebilmekte; hatta aynı birey, benzer bir duruma farklı zamanlarda farklı tepkiler verebilmektedir. Öfke ortaya çıktığında bireyin düşünce yapısında, davranışlarında, fizyolojik tepkilerinde, duygularında ve iletişim biçiminde olağan dışı değişimler gözlenmektedir (Luhn, 1996, Ant ve ark 2020). Şiddet ve suç olguları çoğunlukla öfke ve saldırganlıkla ilişkilendirilmektedir. Yapılan araştırmalar, gençler arasında görülen yoğun öfke ve saldırgan davranışların farklı zaman dilimlerinde ve çeşitli koşullar altında süreklilik gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Çocukluk ve ergenlik döneminde gözlenen öfke ve saldırganlık eğilimlerinin, ilerleyen yaşlarda şiddet içerikli ve antisosyal davranışların bir öncülü olarak değerlendirildiği ifade edilmektedir. Ergenlik dönemi, öfke ve saldırgan davranışların en yoğun yaşandığı gelişim evresi olarak kabul edilmektedir. Nitekim, davranış bozuklukları ve suça yönelik eğilimlerin bu dönemde en üst seviyeye ulaştığı bildirilmektedir (Yıldız, 2008). Bu durum, zihinsel engeli bulunan bireylerde daha karmaşık bir yapı kazanmakta ve yönetimi daha güç bir hal almaktadır. Özellikle duygularını sözel olarak ifade etmekte zorlanan bireylerde görülen öfke patlamaları ile kendine zarar verme davranışları, yaygın biçimde karşılaşılan ancak literatürde yeterince ele alınmayan önemli bir sorun alanı olarak karşımıza çıkmaktadır (Şipal, 2010). Engellilik olgusuna genel

¹ Dr. omer.ertutar@hotmail.com, 0000 0001 7640 9660

olarak bakıldığında, toplum nüfusunun yaklaşık %10–14’ünün engelli bireylerden oluştuğu bilinmektedir. Aile bireyleri de hesaba katıldığında, engellilik durumunun toplumun kayda değer bir kesimini doğrudan etkilediği görülmektedir. Tarihsel süreç içerisinde engelli olmanın ya da engelli olarak dünyaya gelmenin, birçok toplumda utanç verici bir durum olarak algılandığı bilinmektedir. Bu algı, kimi dönemlerde engelli bireylerin toplumdan dışlanmasına hatta yok edilmelerine kadar varan uygulamalara yol açmıştır. Bazı kültürlerde, engelli bireylerin ebeveynlerinin günahkâr olduğu, engelliğin ise ilahi bir ceza olarak değerlendirildiği düşüncesi hâkim olmuş ve bu bireylerden uzak durulmaya çalışılmıştır. Günümüzde engellilere yönelik daha insani yaklaşımlar benimsenmiş olsa da, bu olumsuz algıların tamamen ortadan kalktığını söylemek güçtür (Kara vd., 2007). Siyasal tartışmalar ve güncel gelişmeler çerçevesinde sıklıkla gündeme gelen kürtaj konusuna bakıldığında, bu tercihte bulunan ailelerin önemli bir kısmını, çocuklarının zihinsel engelli olarak dünyaya geleceğini öğrenen ebeveynlerin oluşturduğu görülmektedir. Son yıllarda engelli bireylere yönelik olumlu yönde atılan adımlar bulunsu da, bu girişimlerin halen yeterli düzeye ulaşmadığı açıktır (Erkmen, 2020). Engelli bireylerin hareketsiz bir yaşam sürmeleri, aktif bir yaşam tarzına sahip engelsiz bireylerde görülen ciddi sağlık sorunlarına benzer problemlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bunun yanı sıra, kendilerini etkili biçimde ifade edememeleri ve buna bağlı olarak öfke kontrolünde yaşadıkları güçlükler, hem kendilerine hem de çevrelerine zarar verme riskini artırmaktadır. Bu durum, engelli bireylerin güven duyguları, sosyal etkileşimleri ve psikolojik iyi oluşları gibi toplumsal alanlarda da yetersizlik yaşamalarına neden olmaktadır (Yasun & Koç, 2023; Kara vd., 2007). Engelli bireylerin söz konusu olumsuzluklardan fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan uzaklaşabilmeleri için aktif bir yaşam biçimini benimsemeleri büyük önem taşımaktadır. Dünya genelinde her on çocuktan birinin engelli olarak dünyaya geldiği ya da yaşamının ilerleyen dönemlerinde engellilik durumu ile karşı karşıya kaldığı belirtilmektedir. Bu çocukların yaklaşık %80’inin, rehabilitasyon merkezleri ve spor tesislerinden yoksun ülkelerde yaşadığı; bazı durumlarda ise mevcut imkânlarla rağmen bu olanaklardan yeterince yararlanamadıkları ifade edilmektedir (Çevik & Kabasakal, 2013).

Sporun engelli bireylerin yaşamındaki rolü son derece önemlidir. Spor etkinlikleri aracılığıyla engelli bireylerin çevreleriyle olan ilişkileri düzenlenmekte; paylaşma ve özveri gibi sosyal becerileri geliştirmek ve özgüven düzeyleri artmaktadır (Tekinsav, 2010). Engelli bireylerin kendi aralarında ve engelli olmayan bireylerle iş birliği içinde olmaları, iletişim kurmaları, birlikte oyun oynamaları ve sosyal etkinliklere katılmaları spor yoluyla mümkün hale

gelmektedir (Sonuç, 2012). Literatürde yer alan çalışmalar, sporun bu tür psikososyal sorunlar üzerinde etkili bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, öfke gibi önemli bir problemin engelli bireyler bağlamında yeterince araştırılmadığı görülmektedir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen çalışmanın amacı, düzenli ve planlı biçimde spor yapan bedensel ve zihinsel engelli bireylerde öfke düzeylerinin spor öncesi ve sonrası durumunu incelemek ve elde edilen bulguları değerlendirmektir.

2. Genel Kavramlar

2.1. Beden Eğitimi

Beden eğitimi; bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini desteklemek amacıyla planlanan, aktivite, spor ve çeşitli fiziksel etkinlikleri kapsayan bir ders ve eğitim alanı olarak tanımlanmaktadır (Savucu, 2019). Bu alan, sağlıklı bir beden yapısının geliştirilmesini hedeflemenin yanı sıra kas kuvveti, esneklik, denge ve dayanıklılığın artırılmasına katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda bireylere takım ruhu, disiplin ve fair-play anlayışı kazandırmayı; stres düzeyini azaltmayı ve özgüveni güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Beden eğitimi dersleri kapsamında ısınma ve egzersiz uygulamaları, basketbol, futbol ve voleybol gibi takım oyunları ile jimnastik ve atletizm etkinlikleri gibi çok yönlü çalışmalar yer almaktadır (Yalız, 2011).

2.2. Spor

Spor, yapısı gereği oyun ve eğlence boyutlarını bünyesinde barındıran çok yönlü bir olgudur. Bazı yaklaşımlara göre spor kavramı; sistem, program, organizasyon ve rekor sözcüklerinin baş harflerinden oluşan bir bütün olarak ele alınmaktadır. Zaman içerisinde bireyin yaşantısında geçirdiği değişim ve dönüşümlerle birlikte spor, farklı biçimlerde varlık göstermiştir. Genel anlamda spor; önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde, bireysel ya da takım halinde gerçekleştirilen, yarışma veya eğlence amacı taşıyan sosyal etkinlikler ile fiziksel aktiviteler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Ertutar, 2019).



Resim 1: Spor

Spor, pek çok değerin ortaya çıkmasına katkı sağlayan ve bu değerlerin sürekli­lik kazanmasına olanak tanıyan önemli bir etkinlik alanıdır. Bireylere kendilerini ifade edebilecekleri bir ortam sunan spor, sosyal etkileşimi destekleyerek psiko-sosyal gelişime anlamlı katkılar sağlamaktadır. Toplumsallaşma süreci, hem birey hem de toplum açısından temel bir işleve sahiptir; kültürel değerlerin kuşaktan kuşaa aktarılmasına aracılık etmekte ve bireyin toplumsal yapı içinde belirlenen norm ve kurallara uyum göstermesini gerekli kılmaktadır. Bu yönüyle toplumsallaşma, bireyin kimlik gelişimi ve benlik algısının oluşumunda belirleyici unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Küçük & Koç, 2004).

2.3. Öfke

Öfke, bireylerin yaşamları boyunca zaman zaman deneyimledikleri temel duygulardan biridir. Aynı zamanda, üzerinde en çok durulan ancak anlaşılması görece güç olan duygusal tepkiler arasında yer almaktadır. Çoğu zaman olumsuz bir duygu olarak değerlendirilmesine rağmen, bireyin kendini korumasına, hedeflerine yönelmesine ve karşılaştığı engellerle başa çıkmasına katkı sağlayabildiği için belirli koşullarda işlevsel ve uyum sağlayıcı bir role sahip olabilmektedir. Uygun düzeyde yaşandığında ve saldırganlık içermeyen yapıcı yollarla ifade edildiğinde, kaygının azaltılmasına, problemlerin fark edilmesine ve etkili davranış stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olabilmektedir. Buna

karşın, öfkenin yoğunlaşması ve düşmanca, saldırgan ya da işlevsel olmayan biçimlerde dışa vurulması, bireysel ve sosyal açıdan çeşitli sorunların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Genel tanımıyla öfke, orta düzeyde bir rahatsızlık hissinden, şiddetli kızgınlık ve hiddet gibi yoğun duygusal tepkilere kadar uzanan geniş bir duygu yelpazesini kapsamaktadır (Tekinsav, 2006).



Resim 1: Öfke

2.4. Öfkenin İfade Edilme Şekilleri

Öfkenin hangi yollarla ifade edildiğinin anlaşılması, bu duygunun çok boyutlu yapısını ve birey üzerinde fiziksel ile zihinsel açıdan oluşturabileceği olumsuz sonuçları kavramak açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu bağlamda, öfke ifadeleri farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Öfkenin açık biçimde dışa vurulması; vurma, ısırma gibi doğrudan fiziksel saldırıları ve benzeri davranışları içermekte olup, bireye ya da herhangi bir nesneye zarar verme niyeti taşımaktadır. Saldırganlık, bastırılmış duyguların yüzeye çıkmasından ziyade, öfkenin davranışsal bir eyleme dönüşmesi olarak değerlendirilmektedir. Bu yönüyle saldırganlık, öfkenin harekete geçmiş hali olarak tanımlanabilir ve en ilkel, en yıkıcı ve en tehlikeli ifade biçimleri arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra ağlama da öfkenin farklı bir dışavurum şekli olarak ortaya çıkabilmekte; çılgınlık eşliğinde, gürültülü ya da yoğun bir telaş haliyle yaşanan ağlama davranışları bu kapsama girmektedir (Soykan, 2003).

Engelli kavramı

Avrupa Gençlik Spor Konseyi tarafından yapılan açıklamalara göre, birçok ülkenin ulusal mevzuatında engelli bireyler; yeteneklerinin en az üçte ikisinde

kayıp ya da yetersizlik yaşayan ve bu durum nedeniyle çalışma olanakları önemli ölçüde sınırlanan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Biçer, 2000). Engellilik kavramı ise anatomik, fizyolojik ya da psikolojik yapı ve işlevlerde meydana gelen eksiklik, kayıp veya anormal durumlar sonucunda, normal bir bireyin başarıyla yerine getirebildiği aktivitelerin kısmen ya da tamamen gerçekleştirilememesi durumu olarak ifade edilmektedir (Alçak, 1997).

2.5. Engelliliğin Nedenleri

Özürlülüğün ortaya çıkış nedenleri genel olarak üç temel dönemde ele alınmaktadır: doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası etmenler. Doğum öncesi dönemde görülen nedenler arasında doğumsal ve genetik hastalıklar ile yüksek risk taşıyan gebelik süreçleri yer almaktadır. Doğum sırasında meydana gelen sağlık sorunları, özellikle zor doğum koşulları ve oksijen yetersizliği (hipoksi) gibi durumlar, özürlülüğün gelişmesine yol açabilmektedir. Doğum sonrasında ortaya çıkan özürlülükler ise çoğunlukla yetersiz beslenme, bulaşıcı hastalıklar ve çeşitli kazalar gibi çevresel faktörlerle ilişkilendirilmektedir (Yamaner, 1994).

2.6.1 Doğum Öncesi Nedenler

Doğum öncesi dönemde ortaya çıkan engellilik nedenleri oldukça geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Doğuştan gelen engellilik durumları ve genetik rahatsızlıklar, akraba evlilikleri sonucunda görülen kalıtsal hastalıklar ve kan uyuşmazlığı bu nedenler arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra annenin hamilelik sürecinde geçirdiği uzun süreli hastalıklar; diyabet, hipertansiyon, epilepsi ve kalp rahatsızlıkları gibi kronik sağlık problemleri de risk faktörleri arasında değerlendirilmektedir. Gebelik sırasında geçirilen enfeksiyöz hastalıklar (kızamıkçık, toksoplazmoz, hepatit B, suçiçeği ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar), annenin yaşı, gebelik sürecinde karşılaşılan tıbbi sorunlar ve hekim kontrolü dışında kullanılan ilaçlar da doğum öncesi engellilik nedenleri arasında sayılmaktadır. Ayrıca zararlı kimyasal maddelere bağlı zehirlenmeler, röntgen ışınlarına maruz kalma, annenin yetersiz ve dengesiz beslenmesi ile yoğun stres gibi çevresel ve yaşam tarzına ilişkin faktörler de bu sürece etki eden önemli unsurlar olarak belirtilmektedir (Yavaş, 1996).

2.6.2. Doğum Sırasındaki Nedenler

Uzun bir doğum sürecinin ardından bebeğin oksijensiz kalması, doğum sırasında yapılan hatalar veya doğumun zamanının yanlış olmasıdır (Yavaş, 1996).

2.6.3. Doğum Sonrası Nedenleri

Doğum sonrası dönemde ortaya çıkan engellilik nedenleri çeşitli tıbbi, çevresel ve travmatik etmenlere bağlı olarak gelişebilmektedir. Bebeklik döneminde yüksek ateş ve buna eşlik eden havale durumları, kafa travmaları ve çeşitli kazalar önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır. Ayrıca uzun süreli sarılık, zehirlenmeler, aşırı miktarda antibiyotik veya benzeri ilaç kullanımına bağlı etkiler ile yenidoğan döneminde görülen metabolik bozukluklar doğum sonrası engelliliğe yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra psikososyal travmalar, iş kazaları ve meslek hastalıkları, ev içi kazalar, trafik kazaları ve olumsuz çevresel koşullar da bu nedenler arasında sayılmaktadır. İleri yaşla birlikte ortaya çıkan sağlık sorunları ve doğal afetler de doğum sonrası engelliliğin gelişiminde etkili olabilen diğer faktörler olarak belirtilmektedir (Yavaş, 1996).

2.6.4. Zihinsel Engeli Kavramı

Zihinsel engellilik kavramı, farklı meslek disiplinleri tarafından kendi bakış açıları doğrultusunda farklı terimlerle ifade edilmiştir. Tıbbi yaklaşımı benimseyen hekimler, durumu çoğunlukla etiyolojik (neden) çerçevede ele alarak bu bireyleri kreten, mongoloid, mikrosefal, hidrocefal, beyin hasarlı ya da beyin özürlü gibi tanımlamalarla sınıflandırmışlardır. Zihinsel işlevselliği temel alan psikologlar ise değerlendirmelerinde geri zekâlı, zihinsel özürlü, sınır zekâ ve zihinsel normal altı gibi kavramları kullanmışlardır. Eğitim alanında çalışan uzmanlar ve eğitimciler ise zihinsel engelliliği daha çok öğrenme süreçleri açısından ele alarak ağır öğrenen, güç öğrenen, öğrenme engelli, öğrenme güçlüğü yaşayan ya da zor öğrenen gibi ifadeleri tercih etmişlerdir. Zihinsel engelli çocuklar, engelli bireyler arasında en yaygın gruptan biri olmasına rağmen, toplum tarafından yeterince tanınmamakta ve anlaşılmamaktadır. Bununla birlikte, bu çocuklara yönelik çeşitli önyargıların ve yanlış inanışların varlığını sürdürdüğü de belirtilmektedir (Özer, 2001).

Engel Çeşitleri

Engel türleri, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları işlevsel sınırlılıklar temel alınarak sınıflandırılmaktadır (Ünver, 2024). Literatürde en yaygın olarak ele alınan engel grupları şu şekilde sıralanmaktadır: Fiziksel (Ortopedik) Engelliler, hareket etme, koşma, nesneleri tutma ya da bedensel koordinasyon gerektiren etkinliklerde güçlük yaşayan bireyleri kapsamaktadır (Şentürk, 2017). Görme engelliler, az görebilen ya da tamamen görme yetisini kaybetmiş bireylerden oluşmaktadır. İşitme engelliler ise kısmi ya da tam işitme kaybına sahip olup, iletişimlerini işaret dili, dudak okuma veya yardımcı teknolojiler aracılığıyla sürdürebilmektedirler (Gürbüz & Çiçek, 2023). Zihinsel engelli bireyler,

öğrenme süreçlerinde, problem çözme becerilerinde ve günlük yaşam aktivitelerinde sınırlılıklar yaşamaktadır. Dil ve konuşma engelliler, konuşmanın başlaması, akıcılığının sürdürülmesi ya da seslerin doğru biçimde üretilmesi aşamalarında çeşitli güçlüklerle karşılaşmaktadır (Gökdağ, 2021). Otizm spektrum bozukluğu olan bireyler ise sosyal etkileşim, iletişim biçimleri, davranış örüntüleri ve ilgi alanları bakımından farklılıklar göstermektedir (Kadak & Meral, 2019). Öğrenme güçlüğü, zekâ düzeyi normal ya da normalin üzerinde olmasına rağmen bireylerin okuma, yazma ve matematik gibi akademik alanlarda belirgin zorluklar yaşaması durumunu ifade etmektedir (Hakan, 2018). Süreğen (kronik) hastalığa bağlı engellilik ise diyabet, epilepsi ve astım gibi uzun süreli hastalıkların bireylerin günlük yaşam aktivitelerini ve işlevselliğini olumsuz etkilemesiyle ortaya çıkmaktadır (Yıldırım, 2011).

2.6. Zekâ

Zekâ, bireyin genel zihinsel yeterliklerinin bütününe ifade eden kapsamlı bir kavramdır. Mantıklı düşünme, problem çözme, soyut kavramları anlayabilme, karmaşık fikirleri kavrayabilme, hızlı öğrenme ve edinilen deneyimlerden yararlanma gibi bilişsel süreçleri içermektedir. Zekâyâ ilişkin bir diğer tanımda ise bu kavram; bireyin bedensel, zihinsel ve sosyal becerilerinin bir araya gelmesiyle oluşan, öğrenme, çevreye uyum sağlama ve yenilik geliştirme kapasitesi olarak ele alınmaktadır (Uzunkaya & Özgür, 2011).

2.7. Engelli Bireylerde spor

Uzun yıllar boyunca, fiziksel ya da zihinsel engeli bulunmayan sağlıklı bireyler tarafından desteklenen fiziksel, psikolojik ve sosyal yardımlar eşliğinde gerçekleştirilen spor etkinliklerinin, bedensel ve zihinsel engelli bireyler tarafından da uygulanabileceği düşüncesi göz ardı edilmiştir. Hatta bir çocuğun sahip olduğu engellilik durumunun tedavi edilebileceği fikri dahi uzun süre kabul görmemiştir. Ancak I. ve II. Dünya Savaşları sonrasında, savaşa bağlı olarak ortaya çıkan çok sayıda fiziksel engelli birey, o döneme kadar kaderine terk edilen hastaların rehabilite edilebileceği düşüncesini gündeme getirmiştir (Sherril, 1986).

Başlangıçta rehabilitasyon uygulamaları daha çok fiziksel iyileşmeye odaklanmış olsa da, zamanla rehabilitasyon anlayışında yaşanan dönüşümle birlikte hedefler de çeşitlenmiştir. Günümüzde engelli bireylerin rehabilitasyonu, yalnızca hareket yeteneğinin kazandırılmasıyla sınırlı kalmamakta; bireyin günlük yaşamını bağımsız şekilde sürdürebilmesi, başkalarına bağımlı olmadan yaşayabilmesi, tüketici bir konumdan üretken bir birey konumuna geçebilmesi ve topluma ekonomik katkı sağlayabilmesi gibi çok yönlü amaçları içermektedir. Bu

hedeflere en kısa sürede ve güvenli biçimde ulaşmak, aynı zamanda hastanede kalış süresini azaltmak, modern rehabilitasyon programlarının temel dayanaklarını oluşturmaktadır. Bu süreçte, geleneksel tedavi yaklaşımlarının dışına çıkılması, bireylere yeni bir motivasyon ve farklı bir heyecan kazandırmakta; ancak bu durum, rehabilitasyonda alternatif ve tamamlayıcı yöntemlere olan ihtiyacı da beraberinde getirmektedir (Sandıkçı, 2018; Karasüleymanoğlu, 1989).



Resim 5: Engellilerde Fiziksel Aktivite

2.8. Engellilerde Sporun Amacı

Sağlıklı bireylerin fiziksel ve zihinsel streslerden uzaklaşmalarını sağlamak ve yaşam koşullarını fiziksel uygunluk düzeyine taşımak amacıyla önerilen spor etkinliklerinin, engelli bireyler tarafından da uygulanabileceği düşüncesi uzun yıllar boyunca yeterince dikkate alınmamıştır (Baykan, 2000). Fiziksel açıdan değerlendirildiğinde sporun sağladığı yararların sınırlandırılmayacağı görülmektedir. Spor, geleneksel ve çoğu zaman tekdüze olan tedavi edici egzersizlerle karşılaştırıldığında; bireyleri eğlendirerek sürece dâhil etmesi ve yaşama motivasyonunu artırması bakımından daha avantajlı bir yapı

sunmaktadır. Engelli bireylerin spor yapmasındaki temel hedef, onları sosyal yaşamla yeniden buluşturmadır. Spor yoluyla desteklenen zihinsel ve bedensel etkinlikler; güven, disiplin, rekabet ve dostluk gibi duyguların gelişmesine katkı sağlamakta, böylece bireylerin topluma yeniden katılımını ve toplumsal üretkenliğini önemli ölçüde artırmaktadır. Nitekim okçuluk, bilardo, masa tenisi ve yüzme gibi bazı spor branşlarında engelli bireylerin, engelli olmayan bireylerle rekabet edebildikleri gözlemlenmektedir (Karasüleymanoğlu, 1989). Okçuluk sporu, özellikle kol ve gövde kaslarının güçlendirilmesinde etkili bir etkinlik olarak öne çıkmaktadır. Yayın gerilmesi için gerekli kuvvetin yaklaşık 18–20 kilogram olması, bu spor dalının kas kuvvetini geliştirme açısından önemini ortaya koymaktadır. Paraplejik bireyler için okçuluğun özel yararlar sağladığı ifade edilmektedir. Antrenman sürecinin belirgin etkileri ise tekerlekli sandalye basketbolu ile uğraşan sporcularda açık biçimde görülmektedir. Bu sporcularda sinir-kas koordinasyonunun oldukça gelişmiş olduğu, tekerlekli sandalye ile hareket hâlindeyken top kontrolü sağlama, rakipten sıyrılma, topu durdurma ve atış tekniklerini etkili biçimde uygulayabildikleri dikkat çekmektedir (Kalyon, 1996). Engelli bireyler, en az sağlıklı bireyler kadar spora ihtiyaç duymaktadır. Spor etkinlikleri, engelli bireylerin topluma kazandırılmasına katkı sağlamakla birlikte, sağlam kas gruplarının güçlenmesini destekleyerek günlük yaşam aktivitelerini de kolaylaştırmaktadır. Ayrıca bazı engel türlerinde zamanla gelişebilecek ikincil kontraktürlerin önlenmesinde sporun önemli bir rolü bulunmaktadır. Örneğin her iki üst ekstremitelerini kaybetmiş bir bireyin, günlük yaşamda ayaklarını kullanmasına bağlı olarak gelişebilecek kifotik duruş bozuklukları, düzenli spor faaliyetleriyle engellenebilmektedir. Benzer şekilde, tek alt ekstremitesi ampute olan bir bireyin spor aracılığıyla denge duygusunu ve becerisini geliştirmesi, sağlam bacağına daha işlevsel biçimde kullanmasına olanak tanımaktadır (Kalyon, 1994).

2.9. Engelliler için Uygun Sporlar

Kas hastalıkları farklı etiyolojik nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilmekte ve bu durumlar genellikle kas gücünde azalma ile hareket kabiliyetinde sınırlılıklara yol açmaktadır. Bu tür rahatsızlıklar, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmelerini güçleştirmekte; ileri evrelerde ise ciddi tıbbi sonuçlar doğurabilmektedir (Sherril, 1986). Günümüzde fiziksel olarak aktif olmayan bireylerde yaşam kalitesinin azaldığı ve psikolojik sorunların arttığına yönelik bulguların ortaya konulmasıyla birlikte, egzersiz ve spor programlarının tedavi sürecine olan katkısı daha fazla önem kazanmıştır. Bu doğrultuda, söz konusu hastalıkların tedavisinde yalnızca farmakolojik yaklaşımlar yeterli görülmemekte; bunun yanında fizyoterapist gözetiminde yürütülen

rehabilitasyon uygulamaları ile spor ve eğlence temelli aktiviteler de tedavi sürecine dâhil edilmektedir (Süveren, 1991). Engelli bireylerin katılım sağlayabileceği spor dalları oldukça çeşitlidir. Bu kapsamda cimmastik, masa tenisi ve yüzme gibi branşların yanı sıra atletizmin bazı dalları (gülle atma, cirit atma, disk atma, sürat ve dayanıklılık koşuları), basketbol ve voleybol gibi sportif oyunlar ile okçuluk ve hedefe cirit fırlatma gibi etkinlikler engelli bireyler için uygun spor faaliyetleri arasında yer almaktadır (Kayıhan, 1995).

3. Beden Eğitimi ve Spor Engelli bireyleri nasıl etkiler?

Birçok araştırma, zihinsel engelli gençlerde sporun genel gelişim üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışmalardan biri olan Chiang (2003), otistik çocuklara yönelik eğlenceli ve yapılandırılmış bir ortamda gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin, sosyal etkileşimi artırdığını, yalnızlık duygusunu azalttığını ve akran ilişkilerini güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Gençöz (1997) tarafından zihinsel engelli gençlere yönelik basketbol eğitimi kapsamında yürütülen araştırmada, bu bireylerin aile içi ve sınıf ortamındaki davranışlarında olumlu yönde değişimler gözlemlenmiştir.

Literatürde yer alan başka bir çalışmada McMahon (1998), rekreatif faaliyetlerin engelli bireylerin çevreleriyle ve toplumla uyum sağlamalarında, arkadaşlık ilişkileri kurmalarında ve sosyal kabul düzeylerinin artmasında önemli bir rol oynadığını belirtmiştir.

Bu bulgular doğrultusunda, sporun tüm bireyler üzerinde olduğu gibi zihinsel engelli bireyler üzerinde de çok yönlü olumlu etkiler yarattığı söylenebilir. Bu çerçevede, sporun zihinsel engelli bireylerin yaşamlarına daha etkili biçimde entegre edilmesiyle, toplumsal uyumlarının ve sosyal katılımlarının artırılmasının mümkün olduğu değerlendirilmektedir.

Araştırma bulgularına dayanarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Zihinsel engelli bireylerin spor yapma olanaklarının artırılması amacıyla, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri bünyesinde engelli bireylere yönelik özel birimler oluşturulmalı ve bu alandaki eğitim imkânları genişletilmelidir.
- Ülkemizde zihinsel engelli bireylere yönelik spor alanında özel çalışma sahalarının ve bu alanda eğitim almış antrenörlerin istihdamının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle araştırmacıların konuya daha fazla odaklanmaları ve bilimsel katkı sağlamaları önem arz etmektedir.
- Zihinsel engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımını artırmak amacıyla; eğitim programları, seminerler ve ebeveynlere yönelik bilgilendirici çalışmalar düzenlenmeli, bu etkinlikler kitle iletişim araçları aracılığıyla toplumun tüm kesimlerine duyurulmalıdır.

KAYNAKLAR

- Alçak M., (1997) M., Ilgın A., Erhan S. “Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı”, Dünya Ambalaj San. Tic. A. S., Malatya. S.24.
- Ant, H., Bozkuş, T., & Turgut, M. (2020). Sedanter Kadınlara Uygulanan 8 Haftalık Genel Cimnastik Antremanlarının Bazı Antropometrik Ölçümler Ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 558-565.
- Baykan, Z. (2000). Özürlülük, Engellilik, Sakatlık Nedenleri ve Korunma. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, Eylül Sayısı. S.15
- Biçer, Y. S. (2000). Sportif Çalışmaların ve Oyunların Zihinsel Özürlü Çocuklar Üzerindeki Etkileri Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Elazığ. S.75
- Budak, S. (2000). Psikoloji sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları. Çağlar, D. (1979). “Geri Zekâlı Çocuklar ve Eğitimi” Ankara Üniversitesi Yayınları, Ankara. S.51
- Chiang, C. L. (2003). *Statistical methods of analysis*. World Scientific.
- Çevik, O., & Kabasakal, K. (2013). Spor etkinliklerinin, engelli bireylerin toplumsal uyumuna ve sporla sosyalleşmelerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3(2), 74-83.
- Çevrim H. (2009). Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Programındaki İşlenişinin Yeri ve Önemi. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi Fırat Üniversitesi Elazığ.
- Erkmen, S. (2020). *Türkiye’de Kürtaj: AKP ve Biyopolitika* (Vol. 468). İletişim Yayınları.
- Ertutar, M. (2019). BEDEN Eğitimi VE SPORUN ORTAOKULLARDA BULUNAN Zihinsel Engelli Öğrencilerin Sosyalleşmelerine Etkisi. *Yüksek Lisan Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dalı, Van*.
- Gençöz, F. (1997). The effects of basketball training on the maladaptive behaviors of trainable mentally retarded children. *Research in developmental disabilities*, 18(1), 1-10.
- Gökdağ, H. (2021). *Zihin engelli çocukların iletişim becerilerinin geliştirilmesinde tablet tabanlı konuşma üreten mobil uygulamaların etkililiğinin incelenmesi*. Necmettin Erbakan University (Turkey).
- Gürbüz, S., & Çiçek, A. (2023). Engelli De Yaşanır Engeller De Aşılır: Görme Engelliler. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 7(2), 504-515.

- Hakan, K. (2018). *İlkokul öğrencilerinin matematik öğrenme güçlüğüünün sınıf öğretmenlerinin gözlem ve deneyimlerine göre incelenmesi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- İlhan L. (2008). "Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi Ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi" Kastamonu eğitim dergisi cilt 16 no:1
- Kadak, M. T., & Meral, Y. (2019). Otizm spektrum bozuklukları-güncel bilgilerimiz neler. *Osb*, 12, 15.
- Kalyon, T. A. (1994). "Spor Hekimliği." Gata Basımevi, Ankara.
- Karasüleymanoğlu, A. (1989). "Yeni Boyutlarıyla Spor." Bağırman Yayınevi, Ankara. S.85
- Kayihan, H. (1995). "Mimari Engellerin Kaldırılması için Öneriler", Bedensel Engellileri Güçlendirme Vakfı Dergisi, Cilt 2, Ankara. S.33
- Kaymak, S. (2004). "Aile İçinde Öfke Ve Saldırganlığın Yansımaları", Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi cilt: 37, sayı: 2
- Kınalı, G. (2003). "Zihin Engellilerde Beden - Resim - Müzik Eğitimi. Farklı Gelişen Çocuklar." (Ed: A. Kulaksızoğlu), İstanbul: Epsilon Yayınları, 244.
- Küçük, V., Koç, H.(2004).Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkileri. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.s;2.
- Lerner H. (2004). "Öfke Dansı" 5.baskı (Çeviri: Gül S), İstanbul, Varlık yayınları.
- Luhn, R. R.(1996). "Kızgınlıkla Başa Çıkma." İstanbul. Alfa Yayınevi
- McMahon, W. W. (1998). Education and growth in East Asia. *Economics of Education Review*, 17(2), 159-172.
- Özer, D., (2001) "Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor." Nobel Yayınları, 25,31 Ankara
- Sandıkçı, M. B. (2018). Engellilerde spor. S. T. Taşhan & B. Erci (Ed.), *Engellilerde spor* içinde (ss. 314–327). Anadolu Nobel Tıp Kitabevleri.
- Savucu, Y. (2019). Uyarlanmış beden eğitimi ve spor. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(4), 192-200.
- Sherril, C. (1986). "Adapted Physical Education and Recreation Amultidisciplinary Approach" WM.C Brown Publishers Dubuque Lowg.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz dergisi*, 11(2).
- Süveren, S. (1991). "Toplumda Ortopedik Özürlüler ve Spor", Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt.7, Sayı. 1, S. 39 Ankara.
- Şentürk, U. (2017). Bedensel engelli 13-18 yaş amputelerin yaşam kalitelerinin ve serbest zaman alışkanlıklarının incelenmesi.

- Şipal R. (2010). “Zihinsel Engellilerde Davranış Bozuklukları” Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi Ankara
- Tekinsav Sütçü G.S. (2006) ”Ergenlerde Öfke Ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi.” Doktora Tezi Ege Üniversitesi sf (22-23). İzmir.
- Uzunkaya, A., & Özgür, S. (2011). DOMİNANT ZEKÂ ALANLARINA DAYALI BİR ÖĞRETİMİN KAVRAM YANILGILARININ GİDERİLMESİNDEKİ ETKİSİ. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(41), 461-472.
- ÜNVER, G. (Ed.). (2024). Her Yönüyle Engellilik, Engelli Bireyler, Egzersiz ve Spor. Efe Akademi Yayınları.
- Yamaner, F. (1994). “Beden Eğitimi ve Spor Dersine Giriş Ders Notları” Malatya.
- Yasun, E., & Koç, H. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerin eğitimine yönelik öz yeterliklerinin belirlenmesi. M. Ö. Şekeroğlu (Ed.), Spor bilimleri alanında araştırmalar ve değerlendirmeler içinde (ss. 148–164). Detay Yayıncılık.
- Yavas, M., İlhan, A. (1996). “Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri.”Melisa Yayıncılık, S.98. Bursa.
- Yıldırım, N. (2011). Öğretim Sürecinde Bulunan Öğrencilerde Görülen Süreğen Hastalıklar Üzerine Yönetimsel Değerlendirme: Tokat İli Örneği. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(25), 69-85.
- Yıldız M. (2008). “Farklı Liglerde Yer Alan Futbolcuların Kişilik Tipleri İle Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi” Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara .

Spor Teknolojilerinin Evrimi Ve Kuşaklar: Endüstri 1.0'den Yapay Zekâya

Ahmet Erdi AVANOĞLU, Fatma Pervin BİLİR

GİRİŞ

Tarihsel sürece bakıldığında bütün toplumlarda, disiplinlerde ve yaşamın her alanında ekonomi, siyaset, endüstri, spor vb. birçok alanda değişim ve gelişim olduğu görülmektedir. Bu yenilikler insan hayatını kolaylaştıran toplumsal ve bireysel refahın artmasını, huzurun sağlanmasında, eğitim seviyesinin yükselmesinde etkili olmuştur. Bu bağlamda insanlığın yaşam sürecini farklılaştırmıştır. Bunlar ilki tarım devrimi, ikincisi ise endüstri devrimi ve birbirine bağlı olarak teknoloji devrimidir. Tarım devrimi ile tarıma dayalı bir ekonomi, endüstri devrimiyle ise endüstriye dayalı bir ekonomi endüstri devriminde yaşana gelişmelere bağlı olarak teknoloji dayalı bir ekonomi geliştirilmiştir. Endüstri toplumundaki teknolojik gelişmeler tüm alanları derinden etkileyerek yeni endüstri alanlarının doğmasına neden olmuştur. Bu alanlardan biri de günümüzde spor endüstrisidir. Kitlese spor tüketici gruplarının oluşması spor endüstrisinin oluşmasında önemli rol oynamıştır ve sporun ticari özellik kazanmasını sağlamıştır.

Spor endüstrisi, sporda kullanılan araç gereç, tesisler, sporcular tarafından kullanılan tüm giysi ve materyaller ile spor organizasyonlarının üretilmesi ve tüketilmesi ile oluşan pazarın adıdır aslında. Bu pazarda sunulan ürünlerin tarihsel süreçte farklı kuşaklarda tarafından nasıl kullanıldığı önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kuşaklar, aynı zaman aralığında doğmuş, yaşadıkları zamanın sosyal, ekonomik, kültürel, siyasal olaylarından ve hâkim değerlerinden etkilenmiş kişileri ve bu kişilerin oluşturduğu toplulukları ifade etmektedir. Literatüre bakıldığında günümüze kadar 6 kuşaktan söz edilmektedir; 1927-1945 gelenekselci kuşak, 1946-1964 bebek patlaması kuşağı, 1965-1980 yılları arasında doğan X kuşağı, 1981-1999 doğumlu Y kuşağı, Z kuşağı alfa kuşağı. Her kuşak içinde yaşadığı toplumdan etkilendiği kadar, endüstri inovasyonlarının ve kullanılan ürünlerin teknolojilerinin artması sadece kuşakların toplumlarında düşünce ve eylemlerini belirli ölçüde değiştirmişlerdir. Bu değişim, kuşaklar arasındaki farklılıkları ortaya çıkardığı gibi; değişimin bazı etkilerinin de diğer kuşaklar aracılığıyla devam ettirilmesini de sağlamıştır.

Endüstrileşen sporla birlikte gelişen teknolojilerin incelenmesi ve kuşakların özelliklerine göre bu teknolojilerin kullanımları önemli bir inceleme alanı oluşturmaktadır. Bu kitap bölümünde öncelikle endüstri ve spor teknolojilerinin gelişimi, Sporda dijitalleşme ve kullanılan yeni teknolojiler tanıtılmış ve sonrasında X,Y,Z kuşaklarının özellikleri verilerek son olarak, kuşaklar bağlamında spor, teknoloji ve dijitalleşme farklılıkları ortaya konulmuştur.

1. Endüstri ve Spor Teknolojisinin Gelişimi

Endüstrileşme, gelişen teknolojinin üretimi daha ekonomik ve verimli hale getirmek, maliyetleri düşürmek ve üretim süreçlerini hızlandırarak maliyetleri minimum seviyeye indirmek amacıyla kullanılmasıdır. Bu teknolojik dönüşüm, sanayileşme ya da endüstrileşme 1.0 serüveniyle başlamış; ilk gelişme, 1750’lerde buhar makinesinin bulunmasıyla ortaya çıkan makineleşme süreci olmuştur. Böylece eski üretim yöntemlerinden fabrika üretim yöntemlerine geçiş başlamış ve bu dönem 1850’lere kadar uzanmıştır (Leventer ve Ada, 2023). Endüstri 1.0 ile üretimin makineleşmesi sürecine girilmiş; ardından 2.0, 3.0 ve 4.0 aşamalarıyla bu dönüşüm giderek daha ileri bir boyut kazanmıştır.

Endüstri 1.0’da başlayan makineleşme süreci, Endüstri 2.0’da bu makinelerin elektrik enerjisiyle çalışarak seri üretime geçilmesiyle yeni bir aşamaya taşınmıştır. 1870’lerde başlayan ve 1960’lara kadar süren bu dönem (Leventer ve Ada, 2023), 19. yüzyılın sonlarından 20. yüzyılın başlarına uzanan “İkinci Sanayi Devrimi” ile devam etmiştir. Literatürde sıklıkla “Teknoloji Devrimi” olarak adlandırılan bu süreç, hammadde ve enerji kaynaklarının kullanımında köklü dönüşümler yaşanmıştır. Buhar, kömür ve demirin yanında çelik, petrol ve çeşitli kimyasal maddelerin üretimde yaygınlaşması; elektrik enerjisinin sanayi üretiminin belirleyici bir bileşeni hâline gelmesi ve elektrik ile montaj hattının birleşerek seri üretim hatlarının gelişimini hızlandırması bu dönüşümün temel özellikleri arasındadır. Fen bilimlerindeki ilerlemelerin teknolojiye uygulanmasıyla daha karmaşık makineler üretilmiş; demiryolu, telgraf, buharlı gemi ve kablo sistemleri gibi yenilikler ulaşım ve iletişim alanlarında önemli gelişmelere yol açmıştır. Henry Ford’un üretim bandı uygulaması, seri üretimin sembolü olarak bu dönemin en çarpıcı örneklerinden biri hâline gelmiştir. Tüm bu gelişmeler ekonomik büyümeyi desteklemiş, ulaşım ağlarının genişlemesine katkı sağlamıştır (Jensen, 1993).

Sanayi 2.0 ile temel enerji kaynağı hâline gelen elektrik, Sanayi 3.0 döneminde etkisini daha da artırarak elektronik endüstrisinin gelişmesine zemin hazırlamıştır. Mikroişlemci ve bilgisayar denetimli üretim düzenlerinin ortaya çıkışı, televizyon, cep telefonu ve kişisel bilgisayar gibi araçların gündelik yaşama girmesiyle iletişim ve ulaşım da önemli ilerlemeler yaşanmıştır.

1970'lerden itibaren sensörlerden alınan bilgiyi program vasıtasıyla iş elemanlarına aktaran mikroişlemci tabanlı programlanabilir mantık devreleri geliştirilmiş; bu sistemlerin üretim süreçlerine uygulanmasıyla üretim otomasyonu mümkün hâle gelmiş; insan katkısı azalmış ve hata payı minimuma inmiştir. Böylece 1970'lerin başından günümüze kadar süren yeni bir sanayi devri başlamıştır. Bilgisayar kullanımının yaygınlaşmasıyla Endüstri 3.0, üretimde insan emeğinin en aza indirilmesi ve üretimin otomasyonu olarak tanımlanmıştır (<http://www.mahfiegilmez.com/2017/05/endustri-40.html>). Bu aşamaların her biri, önceki döneme kıyasla insan emeğine duyulan ihtiyacın daha da azalmasına yol açmıştır.

Endüstri 3.0'ın devamı niteliğinde olan ve insan gücüne hatta zihinsel yeteneğine duyulan ihtiyacın azaldığı endüstri 4.0 süreci ise 2010'lu yıllarda hayatımıza girmiştir. Endüstri 4.0, üretim süreçlerinde makine ve insan etkileşiminin yeni bir boyut kazanmasını sağlayan bilişim teknolojilerindeki hızlı gelişmelerin bir sonucudur. Makinelerin kendi kendini yönetebilme kapasitesine ulaşması, bilgisayar sistemleri ve iletişim ağlarındaki ilerlemeler sayesinde üretimin daha akıllı, hızlı ve esnek hâle gelmesini mümkün kılmıştır. İlk kez 2011 Hannover Fuarı'nda gündeme gelen bu dönüşüm, modern sanayinin geleceğini şekillendirecek stratejik bir adım olarak değerlendirilmiştir. Almanya'nın bu konuda özel bir çalışma grubu kurması, kavramın küresel ölçekte gördüğü ilgiyi yansıtmaktadır (EBSO, 2015; Schwab, 2016).

Endüstri 4.0'ın temelinde nesnelerin interneti, artırılmış gerçeklik, yapay zekâ ve siber - fiziksel sistemler bulunmaktadır. Nesnelerin interneti sayesinde cihazlar arasında kesintisiz veri akışı sağlanmakta; artırılmış gerçeklik, sensör ve kamera destekli dijital ortamlar aracılığıyla üretim süreçlerini daha görünür hâle getirmekte; yapay zekâ uygulamaları karar verme ve problem çözme gibi bilişsel süreçlerin makineler tarafından yürütülmesine olanak tanımaktadır. Siber-fiziksel sistemler ise üretim ortamlarının gerçek zamanlı izlenmesini ve optimize edilmesini mümkün kılmaktadır. Dijitalleşmenin küresel ölçekte hız kazanması Endüstri 4.0'a geçişi desteklemekte; ancak bu süreçte ülkelerin teknoloji kullanım düzeyleri belirleyici olmaktadır. İnternet kullanımındaki artış ve teknoloji ürünlerine yönelik talebin yükselmesi olumlu bir gelişme olsa da özellikle Nesnelerin interneti ve Ar-Ge yatırımları gibi alanlarda daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Yeni sanayi devriminin gereklerini karşılamak için yüksek teknoloji üretiminin geliştirilmesi, ihracat kapasitesinin artırılması ve inovasyon faaliyetlerinin güçlendirilmesi kritik öneme sahiptir (Bulut ve Akçacı, 2017). Bütün bu sistemler, birçok sanayi kuruluşunda enerji ve üretim maliyetlerinin düşürülmesi, zamandan tasarruf sağlanması, kullanılan teknoloji düzeyinin yükselmesi ve üretilen ürünlerin kalitesinin artması gibi

önemli avantajlar sunmakta; bu gelişmelerin spor endüstrisine yansması da giderek belirginleşmektedir.

Endüstri 4.0 ile hızlanan dijital dönüşüm, yalnızca üretim süreçlerini değil, spor endüstrisinin işleyişini de köklü biçimde etkilemiştir. Bilimsel ve teknolojik ilerlemelerin spora uyarlanmasıyla birlikte robotik uygulamalar, nanoteknoloji, 3D üretim yöntemleri ve akıllı fabrikalar sporun çeşitli unsurlarıyla doğrudan ilişki kurar hâle gelmiştir. Bu yenilikler, müsabakalardan eş zamanlı veri elde edilmesine, performans göstergelerinin anlık olarak izlenmesine ve sonuçların dijital platformlarda değerlendirilmesine imkân tanımaktadır. Akıllı stadyumlar; mobil uygulamalar, yüksek çözünürlüklü ekranlar, güçlü internet altyapıları ve gelişmiş skor sistemleri aracılığıyla izleyici deneyimini dönüştürmüştür. Sporun hem sağlık hem de profesyonel bir sektör olarak önem kazanması, teknoloji tabanlı ürünlere olan ilgiyi artırmıştır. Giyilebilir sensörler, akıllı tekstil ürünleri, branşa özgü ekipmanlar ve performans izleme araçları bu gelişimin öne çıkan örnekleridir. Dolayısıyla Endüstri 4.0'ın getirdiği nesnelerin interneti, bulut bilişim, artırılmış gerçeklik, otonom robotlar ve katmanlı üretim gibi teknolojiler yeni spor ürünlerinin tasarım sürecinde belirleyici bir rol üstlenmiştir. Özellikle giyilebilir sistemlerdeki ilerleme, tekstil ve bilişimin birleştiği yeni bir spor modasının zeminini oluşturmaktadır. Bu çerçevede, ülkemizde dijital dönüşümün yalnızca spor alanında değil tüm sektörlerde yenilikçi üretim için önemli bir fırsat sunduğu vurgulanmaktadır (Tekin ve Karakuş, 2018).

Endüstri 1.0'dan 4.0'a kadar yaşanan gelişmeler, birçok alanı olduğu gibi spor alanını da önemli ölçüde etkilemiştir. Ancak bu dönüşüm yalnızca mevcut aşamalarla sınırlı değildir. Günümüzde Endüstri 4.0, teknolojik ve endüstriyel gelişmelerin ulaştığı en ileri aşama olarak kabul edilmekle birlikte, gelecekte ortaya çıkması öngörülen yeni endüstri devrimleri insanlığın yaşam biçimini köklü biçimde dönüştürme potansiyeline sahiptir. Bu çerçevede Endüstri 5.0'ın, insan ve yapay zekâ iş birliğine dayalı, insan merkezli bir yaklaşımla teknolojiyi daha derin biçimde günlük yaşamın merkezine yerleştirmesi beklenmektedir. Endüstri 6.0'da biyoteknoloji ve nanoteknolojinin bütünleşmesiyle, yaşam biçimlerinin dönüşeceği ve organik, yenilenebilir ürünlerin ön plana çıkacağı öngörülmektedir. Endüstri 7.0'ın süper hızlı ve güvenilir kuantum teknolojileri aracılığıyla üretim süreçleri ve tedarik zincirlerinde belirleyici bir rol üstlenmesi, Endüstri 8.0'ın ise bu sistemlerin küresel ölçekte entegre edilerek maksimum veri paylaşımı ve esneklik sağlaması beklenmektedir. Son olarak öngörülen bir sonraki aşama endüstri 9.0 ise insan ve makine sistemlerinin ileri düzey entegrasyonu ile tam otomasyonlu yapılar ve yapay zekâ destekli hibrit bilişsel modellerin ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir. Günümüze kadar yaşanan endüstriyel ve teknolojik dönüşümler, bireylerin sporla ilgili tüketim biçimlerini,

alışkanlıklarını ve davranışlarını önemli ölçüde etkilemiş; bu etkilerin gelecekte de artarak devam edeceği öngörülmektedir. Nitekim her endüstriyel dönüm noktası, beraberinde yeni teknolojik devrimleri getirerek sporun üretim, sunum ve tüketim süreçlerini yeniden şekillendirmiştir.

Bütün bu bilgiler ışığında teknolojinin son yüzyılda toplumsal yaşamda yarattığı hızlı dönüşüm, spor dallarına özgü dijital uygulamaların gelişmesi, sporun toplumun farklı kesimlerine ulaşmasını kolaylaştırmış ve pek çok yeniliği beraberinde getirmiştir (Kocadağ, 2017). Güncel teknoloji, spor eğitiminde hem öğrenme süreçlerini destekleyen hem de bireylerin sağlık ve performans bilgisini izlemeye imkân veren araçlar sunmaktadır. Bu araçlar; fitness ölçümlerinden motor beceri değerlendirmelerine kadar geniş bir kullanım alanına sahiptir (Roblyer, 2003). Dijital inovasyonun etkisiyle büyüyen spor endüstrisi, performans analiz sistemleri, sensör tabanlı ekipmanlar, e-spor, sanal gerçeklik uygulamaları gibi ürünlerle büyük bir pazar hâline gelmiştir (Alkibay, 2005; Taştan, 2023; Devocioğlu ve Altıngül, 2011). Sporun günümüze uzanan gelişim çizgisine bakıldığında hem amatör hem profesyonel sporcuların performansı artıran ve konfor sağlayan ekipmanlara yöneldiği açıkça görülmektedir.

Bu genel çerçeve, teknolojik ilerlemelerin sporun yapısını ve işleyişini sürekli yeniden şekillendirdiğini açık biçimde ortaya koymaktadır. Spor, tarihsel süreçte her endüstri aşamasından etkilenmiş; kullanılan ekipmanlardan performans anlayışına, seyir deneyiminden organizasyon yapısına kadar pek çok unsur bu dönüşümle birlikte değişmiştir. Günümüzde dijital teknolojilerin belirleyici hâle gelmesi, sporun yeni bir evreye geçtiğini göstermektedir. Bu noktadan itibaren, sporda dijitalleşmenin kapsamı ve dijital araçların spor ekosistemi üzerindeki etkileri ele alınacaktır.

1.1. Sporda Dijitalleşme (e-spor)

Dijitalleşme spor alanında yeni bir yapı ortaya çıkarmış; oyun teknolojilerinin gelişimiyle e-spor hem eğlence hem de ekonomisi hızla büyüyen bir sektör hâline gelmiştir. Ekipmanlar, oyun platformları, yayıncılık ve sponsorluk süreçlerinin dijital teknolojilerle dönüşmesi, markaların genç kitlelere ulaşmasında önemli fırsatlar yaratmıştır (Akgöl, 2019). Bu yapı 2000'li yıllardan itibaren ilerleme göstermektedir. Yerel alan ağı (Local Area Network LAN) sistemleri, başlangıçta internet kafeler ve her eve internetin girmesiyle birlikte rekabetçi oyun kültürüne dönüşmüş ve fiziksel olmakla birlikte zihinsel çaba gerektiren rekabete dayalı ulusal ve uluslararası turnuvaların düzenlendiği dijital oyunlar organize bir spor kültürüne dönüşmüştür (Esentaş ve ark., 2018; Taştan, 2021).

E-spor, özellikle gençler arasında geleneksel sporların yerine tercih edilen bir kariyer alanına dönüşmekte; yüksek ödüllü turnuvalar ve rekabet ortamı bu ilgiyi

artırmaktadır. Ancak profesyonel oyunculuga ulaşanların azlığı ve kariyerlerin kısa sürmesi geleceğe yönelik belirsizlikler yaratmaktadır. Buna rağmen bazı ülkelerde e-spora yönelik akademik programlar ve burslar sunulmakta, fakat ebeveyn ve eğitimciler arasında konuya dair bilgi eksikliği devam etmektedir. Bu nedenle e-sporun güçlü ve zayıf yönlerinin dengeli biçimde değerlendirilmesi önem taşımaktadır (Kocadağ, 2017).

1.2. Sporda Nanoteknoloji

“Nano” kelime anlamı olarak, herhangi bir fiziksel büyüklüğün bir milyardan biri anlamına gelmektedir. Kökeni ise Yunanca “cüce” anlamına gelen nano sözcüğündendir. Teknik olarak 10^{-9} , ya da milyarda biri ifade eder. Yaklaşık 0.1–100 nanometre aralığını kapsayan bu teknoloji, virüslerin dahi ortalama 100 nm boyutunda olduğu düşünüldüğünde son derece küçük ölçektir. Bu boyuttaki malzemeler, mikrometre düzeyindeki yapılardan farklı olarak optik özelliklerinden fiziksel dayanıklılığa, kimyasal reaktiviteden elektriksel iletkenlik ve manyetizmaya kadar çeşitli alanlarda belirgin biçimde değişen davranışlar sergilemektedir (Joseph ve Morrison, 2006). Nanoteknolojinin günümüzde neredeyse tüm alanlarda giderek artan uygulamalarıyla, spor mühendisliğinde de sporun bilimsel gelişimine yol açmıştır. Günümüzde nanoteknoloji, spor salonları, spor ekipmanları ve spor kaplamaları, zemin kaplamaları ve giysiler dahil olmak üzere çeşitli spor faaliyetlerinde kullanılmaktadır. Spor şirketleri, ürünlerinde nanoteknolojinin daha fazla uygulanmasını ve istenen özelliklere ulaşmasını sağlamak için yenilikçi fikirler arıyor (Jing ve Wang, 2013). Günümüzde sporda nano teknolojinin kullanıldığı alanlar;

Nanoteknolojinin Spor Zeminlerine Entegrasyonu, Nanoteknolojinin tekstil endüstrisindeki önemli uygulamalarından biri, sporcuların performansını ve güvenliğini etkileyen bununla birlikte zeminin dayanıklılığını artıran ve daha hijyenik olan bir üründür (Su, 2014). Nanopartiküllerle güçlendirilmiş koşu pistleri mükemmel geri tepme dayanıklılığı, sıkıştırılabilir geri kazanma, elastikiyet, sertlik, dayanıklılık, alev karşıtı, küf önleyici ve statik olmayan özelliklere sahiptir (Li, 20103).

Nanoteknoloji Tabanlı Spor Giyim ve Ayakkabı İnovasyonları, Günlük aktiviteler ve spor, spor giyimleri, spor çantaları ve koşu ayakkabıları gibi uygulama alanlarıyla nano gümüş naylon lifler, Koreli şirket Hyosung tarafından üretilmiştir (Mohapatra ve ark., 2013). Nanoteknoloji, ayakkabı tabanlarının kayma önleyici özelliklerinde gerçek bir atılım sağladı (Baydal-Bertomeu ve ark., 2015). Spor kıyafetlerinde dağcıyı soğuktan ve yağmurdan koruyan farklı iklimlerde vücut sıcaklığını düzenleyen nefes alınabilir giysilerin spor giyimlerinde nanoteknoloji kullanımının faydalarından bazılarıdır (Miah, 2006).

Spor giyim ayakkabılarında nanoteknolojinin başlıca özellikleri (Harifi ve Montazer, 2017);

- Su geçirmez,
- Antibakteriyel,
- UV koruması,
- Kendi kendini temizleme,
- İklim koşullarından koruma,
- Konfor,
- Kan dolaşımı ve kasların iyileşmesini arttırması,
- Elektronik tekstiller,
- Çok işlevsel özellikler,

Nanoteknolojinin spor alanındaki kullanımının yaygınlaşması, hem spor giyiminde hem de ekipmanlarda önemli gelişmeler sağlamıştır. Nano boyuttaki malzemeler, giysilere hafiflik, dayanıklılık ve esneklik kazandırırken; sporcuların ter yönetimi, ısı dengesi ve kötü koku gibi sorunlarla daha etkili şekilde başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Bu özellikler, özellikle yoğun antrenmanlarda konforu artırarak performansa doğrudan katkı sunar. Firmalar, spor branşlarının ihtiyaçlarına uygun, daha dayanıklı ve çok fonksiyonlu ürünler geliştirmek için nanoteknolojiden yararlanmaya devam etmektedir. Ancak nano parçacıkların insan sağlığı ve çevre üzerindeki etkilerine ilişkin bazı soru işaretleri vardır. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmaların hem güvenli hem de uzun süre dayanıklı nano özellikli spor ürünleri geliştirmeye odaklanacağı öngörülmektedir (Harifi ve Montazer, 2017).

1 3. Sporda Arttırılmış Gerçeklik (AR)

Arttırılmış gerçeklik (AR), sürükleyici VR simülasyonuna benzer bir yapı sunsa da gerçek çevrenin tamamen kapatılmadığı prosedürel simülasyonlarda da kullanılabilir. Özel kulaklıklar, akıllı telefonlar veya dijital ekranlar aracılığıyla gerçek görüntünün üzerine bilgisayar tarafından üretilmiş bilgi katmanları eklenir. Böylece VR’de olduğu gibi tüm ortam yapay olarak oluşturulmaz; gerçek dünya ile dijital nesneler birlikte deneyimlenir. Bilgisayar üretilmiş içerikler fiziksel nesnelerle ilişkilendirildiğinde bu yapı “karma gerçeklik” olarak tanımlanır (Pilote ve Chiniara, 2019).

AR teknolojilerinin farklı spor ortamlarında kullanımı giderek artmaktadır. Eskrim, boks, kürek, atletizm, taekwondo ve bisiklet gibi branşlarda yarışma koşullarını yansıtan antrenman alanları AR ile oluşturulabilmektedir. Bu uygulamaların sporcuların stres yönetimi, teknik beceri gelişimi ve antrenman verimliliği üzerinde olumlu etkiler sağladığı görülmektedir (Camkıran ve ark.,

2021). Antrenörler ve sporcular teknolojiyi performansı desteklemek amacıyla çeşitli şekillerde kullanmaktadır. Bilgisayar tabanlı sistemler spor dinamiklerinin simülasyonunda önemli bir rol üstlenirken, giyilebilir sensörler sağlık, kondisyon ve çevresel faktörlerin izlenmesine katkı sunmaktadır. Ayrıca sanal ortamlar, sporun uzaktan uygulanmasına olanak tanımakta ve edinilen becerilerin gerçek durumlara aktarılmasını desteklemektedir (Sánchez ve Remillard, 2018). AR, gerçek dünyanın üzerine ses, video, grafik ve konum verilerinin eklenmesiyle algıyı zenginleştiren bir deneyim sunar (Sourin, 2017). Bu yaklaşım hem çevresel uyarıların geliştirilmesini hem de öğrenenlerin daha zengin bir deneyim yaşamasını amaçlar (Sánchez ve Remillard, 2018). Spor eğitiminde ise görsel, işitsel ve dokunsal geri bildirimler aracılığıyla soyut kavramların daha kolay anlaşılmasını sağlar. Senaryolar tam anlamıyla gerçek sporu taklit etmese bile özellikle başlangıç düzeyindeki sporcular için önemli bir öğrenme fırsatı yaratır. AR aynı zamanda antrenörlerin karmaşık teknikleri açıklamalarını kolaylaştırır ve görev sonrası geri bildirimlerle performans değerlendirmesine destek olur. Kişiselleştirilebilir içerikler ve ek oyun kuralları oyuncular arasındaki farkları azaltabilir; izleyiciler için bilgi akışının artması ise izleme deneyimini daha etkileşimli hâle getirir (Soltani ve Morice, 2020).

Kısaca artırılmış gerçeklik teknolojileri hem antrenman süreçlerini hem de öğrenme deneyimlerini zenginleştiren yenilikçi bir araç olarak görülmektedir. Mevcut bulgular, spor ortamlarına entegre edilen AR uygulamalarının performans gelişimine ve eğitim kalitesine anlamlı katkılar sunduğunu göstermektedir.

1.4.Sporla Sanal Gerçeklik (VR)

Sanal Gerçeklik (VR), gerçekçi görüntü ve nesnelerle oluşturulan, kullanıcının kendisini tamamen bu yapay ortamın içinde hissetmesine imkân tanıyan bilgisayar üretilmiş bir simülasyondur. Bu deneyim, çoğunlukla VR gözlüğü olarak bilinen başa takılan görüntüleme sistemleri aracılığıyla sunulur. Kullanıcı, bu cihazı kullandığı süre boyunca sanal çevreyi gerçek bir ortam gibi algılayabilir. Günümüzde hızla gelişen birçok teknolojinin günlük yaşamda önemli bir yer edinmesiyle birlikte VR, gelecekte büyüme potansiyeli en yüksek teknolojiler arasında değerlendirilmektedir (Zhou, 2020; Wiederhold, 2019).

VR spor alanına uyarlandığında, bireylerin zihinsel veya fiziksel olarak kendilerini o ortamda hissedebildiği ve bilgisayar simülasyonu vasıtasıyla belirlenmiş bir çevreyle etkileşim kurabildiği bir spor deneyimi olarak tanımlanabilir. Literatürde VR'nın spor uygulamalarında farklı görev türleri, çeşitli teknolojik sistemler ve farklı seviyelerde sporculardan oluşan örneklerle incelendiği görülmektedir (Neumann ve ark., 2018). Bu teknoloji;

sörf, futbol, basketbol, tenis ve benzeri birçok branşta eğitim ve performans geliştirme amacıyla kullanılmaktadır (Michalski ve ark., 2019). VR sistemlerinin temel hedeflerinden biri, kullanıcılara güçlü bir varlık hissi sunarak fiziksel aktiviteye katılımı artırmaktır. Bunun yanında, sporcuların performanslarında iyileştirilmesi gereken noktalar da VR aracılığıyla daha doğru biçimde tespit edilebilmektedir (Niu ve ark., 2025). Spor eğitiminde karşılaşılan öngörülemeyen hava koşulları, mekân kısıtları veya mevsimsel engeller gibi sorunlar, VR teknolojisinin antrenman süreçlerine entegre edilmesinin önemini artırmaktadır (Arndt ve ark., 2018). Sanal ortamların kullanılması, bu fiziksel sınırlılıkları azaltarak düzenli antrenmanın daha verimli yürütülmesini sağlamakta ve dijital araçlarla çalışmayı desteklemektedir (Stone ve ark., 2018). Dünyada pek çok profesyonel kulüp bu sistemi aktif olarak kullanmaktadır. Türkiye’de Fenerbahçe SK’nın yanı sıra FC Barcelona, Roma, Udinese, Benfica, Villarreal, Maccabi Tel Aviv ve Dinamo Tiflis gibi kulüpler VR destekli antrenmanlardan yararlanmakta; ayrıca Barcelona Basketbol Takımı ve Katalan Tenis Federasyonu da bu teknolojiyi uygulayan kuruluşlar arasında yer almaktadır (Ekin, 2013).

VR teknolojisi, sporcuların gelişimini desteklerken antrenmanların daha planlı, ölçülebilir ve yönetilebilir biçimde yürütülmesine katkı sağlamaktadır. Antrenörlerin karar süreçlerine ek veri sunan bu yaklaşım, kulüpler tarafından stratejik bir yenilik olarak görülmekte ve spor yönetiminde giderek daha önemli bir araç hâline gelmektedir.

1.5. Spor’da Yapay Zekânın Rolü

Yapay zeka (YD) fikri, insanlar tarafından sergilense zeki sayılan makine davranışı, insan yapımı makineler kadar eskidir. Daha yakın zamanda, yapay zeka alanı 1950’lerde bilgisayar biliminin bir alt alanı olarak ortaya çıktı. O zamandan beri araştırma alanı birçok iniş çıkış yaşadı 70’lerin ortası ve 80’lerin sonlarında sözde yapay zeka kışları olarak adlandırılan dönemler. 90’ların sonundan beri sürekli bir yükseliş eğilimi gözlemlenmektedir. Bu olumlu eğilim birden fazla faktörden kaynaklanıyor. İlk faktör, makine öğrenimi (ML) ve derin öğrenme (DL) yöntemlerinin icadıdır. İkinci etki, hesaplama gücündeki önemli artış ve tüm alanlarda artan dijitalleşmedir. Bu birleşim, son yirmi yılda büyük miktarda verinin ("Büyük Veri") işlenmesini mümkün kıldı (Hammes ve ark., 2022).

Spor endüstrisi teknolojik gelişmelerle birlikte hızla dönüşürken, yapay zekâ (YZ) son yıllarda kritik bir unsur hâline gelmiştir. YZ, yeniliklere öncülük ederek spor alanında yeni bir paradigma oluşturmakta ve veri analizinden oyun stratejilerinin belirlenmesine, oyuncu antrenmanından hakem karar sistemlerine ve taraftar etkileşimine kadar pek çok alanda dönüşüm potansiyeli sunmaktadır

(Hammes ve ark., 2022). Hammes ve ark. (2022) SportDiscus, SPONET, SPOLIT gibi spor odaklı veri tabanlarının yanı sıra Google Scholar, JSTOR ve SpringerLink gibi genel akademik kaynaklar taranmıştır. Her veri tabanında belirlenen anahtar kelimelerle ilk kayıtlar incelenmiş ve yalnızca elit sporla doğrudan ilişkili çalışmalar değerlendirmeye alınmıştır. Yapay zekâ araştırmalarının hızla genişlemesi nedeniyle odak özellikle 2010 sonrası literatüre yönelmiştir. Bu kapsamlı tarama, yapay zekânın sporda nasıl ve hangi amaçlarla konumlandığını daha net değerlendirmeye imkân sağlamaktadır. Bu bulgular, özellikle takım sporlarında YZ'nin etkisini ortaya koyan çalışmalara geçmeden önce önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Spor müsabakalarının sonuçlarını öngörmeye yönelik sinir ağı modelleri, farklı liglerden toplanan geniş veri setlerinde uygulanarak gürültülü verilere rağmen işlevsel çıktılar üretmektedir. Takımların genel yetenek düzeyi, oyuncu eksiklikleri ve değişken maç koşulları performansı belirlediğinden, YZ tabanlı tahmin yöntemleri spor analizinde önemli bir araç hâline gelmiştir. Bu çalışma, önceki yaklaşımları genişleterek farklı spor branşları ve sezonlara ait sonuçları uzman tahminleriyle karşılaştırmış; sınırlı bilgiye rağmen çok katmanlı algılayıcıların hızlı uyum sağlayarak etkili tahminler üretebildiğini göstermiştir (Bhardwaj ve ark., 2025). Bu bulgular, takım davranışının modellenmesinde YZ'nin güçlü bir analitik araç olarak kullanılabileceğini ortaya koymaktadır. Yapay zekâ alanındaki çalışmalar, takım sporlarında veri analizi, karar verme ve performans yönetimi süreçlerinin önemli ölçüde dönüşebileceğini göstermektedir. Literatürde, maç sonucu tahmininde modellerin sporun öngörülemez doğası nedeniyle belirli bir sınıra ulaştığını, ancak metodolojik geliştirmelerle bu sınırın aşılabileceğini ortaya koymaktadır. Spor uygulamalarında YZ'nin çoğu kullanıcıdan daha başarılı performans sergilemesi, bu teknolojinin strateji geliştirmede güçlü bir araç olduğunu göstermektedir. Ayrıca sakatlık tahmini ve kişisel antrenman planlamasında kullanılabilecek geniş veri setleri, gelecekte YZ'nin spor bilimlerinde daha kapsamlı uygulanabileceğine işaret etmektedir (Beal ve ark., 2019). Bu eğilim, YZ'nin performans geliştirme ve karar destek süreçlerinde giderek daha belirleyici bir araç hâline geldiğini göstermektedir. Bu noktadan sonra tartışmalar, teknolojinin kullanımında ortaya çıkan etik ve yönetsel boyutlara yönelmektedir. Kim ve ark., (2025) yapay zekânın sporda kullanımına ilişkin tartışmalar, özellikle önyargı, şeffaflık ve veri güvenliği üzerinde yoğunlaşmaktadır. YZ modellerinin adil biçimde çalışabilmesi için farklı toplulukları temsil eden kapsamlı veri setlerinin kullanılması, karar süreçlerinin anlaşılabilir olması ve sporculara ait bilgilerin güvenli biçimde yönetilmesi gerekmektedir. Ayrıca YZ tabanlı kararların sonuçlarından kimin sorumlu olacağını belirlemek, teknolojinin güvenilir ve

sürdürülebilir biçimde kullanılabilmesi açısından temel bir zorunluluk olarak değerlendirilmektedir (Kim ve ark., 2025). Bu değerlendirmeler, YZ'nin spora entegrasyonunda yalnızca teknik kapasitenin değil, aynı zamanda etik yönetim ilkelerinin de belirleyici olduğunu göstermektedir. Sonraki bölüm, bu çerçevenin uygulamaya yansımalarını ve ortaya çıkan yeni gereksinimleri ele almaktadır.

1.6. Otonom Robotlar (robotik sistemler) ve Spor

Bu bölümde otonom robotların spor bağlamındaki kullanım alanları, rekabetçi ve operasyonel uygulamalar üzerinden ele alınmaktadır. Otonom robotların sporda kullanımı, özellikle insansı (humanoid) sistemlerin birden fazla görevi aynı anda yerine getirebilme kapasitesi üzerinden ele alınmaktadır. Bu bağlamda HuroCup yarışmaları, robotların çoklu etkinliklerde denenebildiği kapsamlı bir test alanı sunmakta; denge kontrolü, karmaşık hareketlerin planlanması, çevresel koşullara uyum ve insan-robot etkileşimi gibi temel yeterlikleri sistematik biçimde sınamaktadır. Farklı zeminlerde yürüyebilme, koordineli hareket dizilerini uygulayabilme ve değişken görev senaryolarına uyum gösterebilme gerekliliği, spor performansına benzer biçimde yüksek esneklik ve dayanıklılık talep etmektedir. Yarışma kurallarının zaman içinde bilinçli olarak zorlaştırılması, otonom sistemlerin hem donanım hem de yazılım açısından daha esnek, sağlam ve uyarlanabilir hâle gelmesine katkı sağlamakta; bu yönüyle robotik uygulamalar spor bilimlerinde hem deneysel hem de uygulamalı araştırmalar için özgün bir platform oluşturmaktadır (Baltes ve ark., 2017).

Otonom robotlar ve robotik sistemler, biyomekanik yaklaşımlarla birlikte değerlendirildiğinde spor alanında geniş bir uygulama yelpazesi sunmaktadır. Spor robotları; antrenman süreçlerini desteklemek, sporcuya karşı pratik partneri olmak, gerçek performansın fiziksel modellerini üretmek ve belirli durumlarda insanlarla doğrudan rekabete girmek üzere tasarlanan çok işlevli teknolojiler olarak tanımlanabilir. Masa tenisi, tenis, badminton, golf ve bilardo gibi branşlarda kullanılan robotik sistemler, hem teknik becerilerin tekrara dayalı şekilde geliştirilmesine hem de hız, doğruluk, kuvvet ve isabet gibi performans göstergelerinin daha hassas biçimde ölçülmesine olanak tanımaktadır. Öte yandan, yalnızca insanlara karşı değil, tamamen robotlardan oluşan takımların yarıştığı robo spor uygulamaları, rekabetçi spor anlayışının gelecekte insan ve robot etkileşimi ekseninde yeniden şekillenebileceğini göstermesi bakımından dikkat çekicidir (Erdmann, 2013).

Saha robotikleri bağlamında Hameed ve ark. (2011), futbol sahalarına yönelik özgün bir otonom sistem tasarımı ortaya koymaktadır. Çalışmada, FIFA standartlarına uygun futbol sahalarında çim biçme, çizgi ve saha işaretleme ile çim şerit desenlerinin oluşturulması işlemlerinin GPS tabanlı otonom bir araçla

yürütülmesine yönelik algoritmik bir yöntem geliştirilmiştir. Sahanın dış sınır koordinatlarından başlanarak aracın izleyeceği rota, yol noktaları (waypoint) üzerinden otomatik olarak üretilmekte; böylece çim biçme ünitesi, şeritleme silindiri ve çizgi işaretleyici gibi farklı ekipmanlarla bu işlemler ardışık veya entegre biçimde gerçekleştirilebilmektedir. Yazarlar, sistemin 24 saat aralıksız çalışabilmesi, insan müdahalesini en aza indirerek iş gücü ve zaman maliyetini azaltması ve daha hafif makinelerle toprak sıkışmasını düşürerek çim kalitesini artırma potansiyeli üzerinde durmaktadır. Simülasyon ve fizibilite bulguları, önerilen yaklaşımın doğruluk ve ekonomik verimlilik açısından geleneksel manuel yöntemlere üstün bir alternatif sunduğunu göstermektedir (Hameed ve ark., 2011).

Otonom robotik sistemlerin spor alanlarına entegrasyonu, yalnızca teknik kapasiteyle sınırlı olmayan, aynı zamanda kültürel ve etik boyutlar içeren bir dönüşüm olarak ele alınmaktadır. Farklı robot türlerinin özellikle insansı modeller, yardımcı servis robotları ve rekabetçi spor robotları spor pratiğini hem sahadaki uygulamalar hem de izleyici deneyimi açısından yeniden çerçeveleme potansiyeline sahip olduğu vurgulanmaktadır. Spor biyomekaniğinden beslenen robot tasarımlarının; top servis eden, antrenmanı destekleyen, gerçek performansı modelleyen ya da insanlarla rekabete giren sistemlere dönüşmesiyle birlikte, robotların spor bağlamındaki temel işlevleri aşağıdaki biçimde özetlenebilmektedir:

- antrenman süreçlerinde teknik ve taktik çalışmaları desteklemek,
- sporcu yerine geçerek tekrar odaklı alıştırmalar için partner işlevi görmek,
- karmaşık hareket ve performans modellerinin deneysel olarak sınanmasına imkân vermek,
- yarışmalara dâhil olarak performans ölçütlerinin ve rekabet biçimlerinin çeşitlenmesine katkı sağlamak,
- organizasyon ve saha bakım süreçlerinde operasyonel verimliliği artırmak.

Kondratenko (2014), bu çerçeveyi genişleterek, spor robotlarının gelişiminin salt mühendislik ilerlemeleriyle açıklanamayacağını; kültürel farklılıkların, jest ve hareket tanıma, algısal geribildirim ve otonom karar verme süreçlerinin spor ortamlarında güven, kabul ve etkileşim kalitesini doğrudan etkilediğini belirtmektedir. Ayrıca yaşlanma, sakatlık ve rehabilitasyon gibi süreçlerde robot destekli egzersiz sistemlerinin önemli bir tamamlayıcı araç olarak konumlanabileceğini vurgular. Böylece otonom robotik sistemlerin; antrenman kalitesinin yükseltilmesi, sporcu sağlığı ve güvenliğinin desteklenmesi, veri temelli karar süreçlerinin güçlendirilmesi ve yeni rekabet formatlarının ortaya çıkması gibi çok boyutlu etkiler yaratacağı öngörülmektedir. Bu perspektif, sporun yalnızca fiziksel performansa dayalı klasik yapısından çıkarak, ileri robotik teknolojilerle

bütünleşen hibrit bir yapıya doğru evrildiğini göstermesi bakımından alan yazınında önemli bir referans noktası sunmaktadır (Kondratenko, 2014). Bu bağlamda otonom robotlar, sporun teknik, performans ve organizasyonel boyutlarını dönüştüren çok yönlü bir bileşen olarak değerlendirilebilir (Taştan, 2022).

1.7. Metaverse ve Spor

Metaverse, sürükleyici bir dijital alan olarak fiziksel ve sanal gerçeklikleri bütünleştirme kapasitesi sayesinde etkileşim, çalışma ve yaşam pratiklerini dönüştürme potansiyeliyle küresel ilgi toplamaktadır. Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) gibi teknolojilerin entegrasyonu, yeni sosyal bağlar, ekonomik etkileşim biçimleri ve deneyim alanları yaratmaktadır (Dwivedi ve ark., 2022). Bu teknolojik yakınsama, birçok sektör için hem yeni fırsatlar hem de çevresel ve yapısal zorluklar üretmektedir. Eğlence ve oyun teknolojileri erken benimseyen alanlar olurken, eğitim, perakende, sağlık, turizm ve spor gibi sektörlerin giderek daha fazla sürükleyici platformlar üzerinde uygulamalar geliştirdiği görülmektedir (Shin, 2022). Bu bağlamda spor endüstrisi, metaverse'in spor tüketimini nasıl dönüştürdüğüne yönelik artan akademik ilgi nedeniyle öne çıkan bir uygulama alanı hâline gelmiştir (Chen ve Zhang, 2025). Hollensen ve ark. (2023), bu dönüşümü bilginin, iletişimin ve ticaretin etkileşimli ve sürükleyici hâle geldiği yeni bir web evrimi olarak nitelendirmektedir.

Metaverse, spor deneyimini mekânsal ve ilişkisel boyutlarda yeniden çerçeveleyen bir dijital ortam sunmaktadır. Sanal etkileşimlerde oluşan yakınlık hissi, gerçekçi görsel bileşenler ve kullanıcılara sağlanan hareket özgürlüğü, spor etkinliklerine yönelik katılımın niteliğini ve algısal yoğunluğu artırmaktadır. Araştırmalar, spora bağlılık düzeyi farklı kullanıcıların metaverse ortamlarında değişen immersion deneyimleri geliştirdiğini, özellikle etkileşim kalitesinin memnuniyet ve takım değerlendirmeleri üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu nedenle metaverse, dijital spor deneyimlerini derinleştiren tamamlayıcı bir araç niteliği taşımaktadır (Li ve Jia, 2025). Spor organizasyonlarının karşılaştığı temel güçlüklerden biri, fiziksel katılımın oluşturduğu ortak aidiyet duygusunun sanal ortamda nasıl yeniden üretilebileceğidir. 2022 FIFA Dünya Kupası sırasında kullanıcıların sanal stadyumlarda gerçek zamanlı tribün etkileşimlerine katılabilmesi, yüz yüze seyir deneyiminin bazı yönlerinin dijitalde yeniden oluşturulabildiğini göstermektedir (Chen ve Zhang, 2025).

Bu çerçevede metaverse, spor alanında fiziksel sınırları aşan, etkileşim yoğun ve kişiselleştirilebilir deneyimler üreterek taraftar topluluklarının oluşumunu güçlendirmekte ve sporun izlenme ile katılım pratiklerini bütüncül bir dijital ekosisteme taşımaktadır (Morgan ve Kerr, 2025). Bu noktada metaverse'in spor

deneyimini dönüştüren yapısal rolü ortaya çıkarken, bir sonraki bölümde sporun dijitalleşme teknolojilerinin kuşaklar bağlamında nasıl algılandı yaşadıkları döneme denk gelen teknoloji ve eğilimleri spora etkisi ele alınmaya çalışılacaktır.

Endüstri 1.0 ile başlayan teknolojik değişimler, sporun üretim, sunum ve tüketim biçimlerini tarihsel olarak derinden etkilemiştir. Bu süreçte spor teknolojileri, sadece performans ve temel aşamaları değil; toplumsal algısı, izlenme ve tüketim davranışları üzerinde de etkili olmuştur. Ancak bu dönüşüm, kuşaklar arasında homojen bir etki yaratmamış; her kuşağın teknolojiyle kurduğu ilişki, spor deneyimini farklı biçimlerde yapılandırmıştır. Bu durum, dijital spor teknolojilerinin kuşaklar bağlamında ele alınmasını gerekli kılmakta ve sporun güncel dijital ekosisteminin toplumsal boyutunu anlamak açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır.

2. X, Y ve Z Kuşakları

Dijital spor teknolojilerindeki hızlı ilerleme, sporun üretilmesi, uygulanması ve tüketilmesine ilişkin süreçleri köklü biçimde dönüştürmektedir. Endüstri 1.0'dan günümüzün yapay zekâ temelli sistemlerine uzanan bu teknolojik evrim, yalnızca performans ve antrenman uygulamalarını değil, aynı zamanda sporun kültürel yapısını ve toplumsal algısını da yeniden şekillendirmektedir. Bu dönüşümün spor ekosistemindeki yansımalarını anlamak açısından kuşakların teknolojiyle kurduğu ilişki önemli bir açıklayıcı çerçeve sunmaktadır. Dijitalleşmenin farklı dönemlerinde sosyalleşen X, Y ve Z kuşakları; yapay zekâ, sensör temelli sistemler, robotik uygulamalar ve veri odaklı çözümleri farklı düzeylerde benimsemekte, bu da spor teknolojilerinin algılanışı ve kullanım pratiklerinde belirgin farklılıklar yaratmaktadır. Bu bölümde, teknolojik gelişimin tarihsel çizgisi ile kuşak özellikleri birlikte ele alınarak dijital spor ekosisteminin toplumsal boyutu değerlendirilmektedir.

Kuşak teorisi, belirli bir sosyo-politik dönemde doğan bireylerin zamanla ortak değerler, inanç sistemleri ve davranış özellikleri geliştirdiklerini ileri sürmektedir (Strauss ve Howe, 1991). Türk Dil Kurumuna göre kuşaklar, aynı zaman diliminde doğmuş, yaşadıkları dönemin benzer sıkıntı, beklenti ve yükümlülüklerini paylaşmış kişilerden oluşur. Toplumbilimde ise yaklaşık yirmi beş ila otuz yıllık yaş kümelerini ifade eden nesil ya da jenerasyon biçiminde tanımlanmaktadır (TDK, Erişim tarihi: 16.10.2025). Kuşaklar, aynı tarihsel olayları aynı dönemde yaşamış ve benzer yaş özelliklerini taşıyan birey topluluklarıdır (Ryder, 1965). Kuşaklar; 1927-1945 doğumlu gelenekselciler, 1946-1964 doğumlu bebek patlaması kuşağı, 1960- 1980 doğumlu X kuşağı, 1981-1999 doğumlu Y kuşağı ve 2000 sonrası Z kuşağı olarak sıralanmaktadır. Demografik açıdan kesin bir sınıflandırma olmamasına rağmen özellikle

pazarlama araştırmaları, doğum oranları ve toplumsal değişimlere bağlı olarak 2000 yılından itibaren Z kuşağını ayrı bir kuşak türü olarak kabul etme eğilimi göstermektedir (Çetin ve Karalar, 2016).

Bu bölümünde dijital spor teknolojilerinin hızla çeşitlenmesi, sporun yalnızca üretilme ve tüketilme biçimlerini değil, farklı kuşakların sporla kurduğu ilişkiyi de yeniden tanımlamaktadır. X, Y ve Z kuşakları, teknolojik dönüşümün farklı evrelerinde sosyalleştikleri için dijitalleşmiş spor ortamlarını algılama, kullanma ve bu ortamlara yön verme ačíısından belirgin farklılıklar göstermektedir. Bu bağlamda kuşakların teknolojiye yönelik tutumları, spor ekosistemindeki değişimin toplumsal zemininin anlaşılmasında kritik bir çerçeve sunmaktadır. Bir sonraki bölümde, dijital spor teknolojilerinin kuşaklar arasındaki farklılaşan deneyimlere nasıl yansıdığı biçimde ele alınacaktır. Dijitalleřmenin en ileri aşamalarından biri olarak değerlendirilen dijital ve teknolojik gelişmeler; Metaverse, e-spor, robotik sistemler, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik, nano teknoji ve yapay zekavb. gelişmeler spor deneyimini fiziksel mekândan bağımsız, etkileşimli ve çok katmanlı bir yapıya taşımaktadır. Bu yapı, özellikle dijital ortamlarla erken yaşta etkileşim kuran kuşaklar için sporun yalnızca izlenen veya yapılan bir etkinlik değil, aynı zamanda deneyimlenen ve paylaşılan bir dijital pratik hâline gelmesine olanak tanımaktadır. Bu bağlamda teknolojik ve dijital gelişmeler kuşaklar arası spor deneyimi farklılıkları olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda kuşaklar bağlamında teknolojik ve dijital gelişmeler ele alınacaktır. Tablo 1’de doğum aralıklarına göre dönemlerinde meydana gelen gelişmeler kısaca özetlenmiştir.

Tablo 1. Kuşaklar, Spor Deneyimi ve Teknoloji Gelişmeler

Kuşak	Hakim Teknoloji Paradigması	Sporda Öne Çıkan Teknolojiler	Spor Deneyiminin Niteliği
X Kuşağı (1960-1980)	Analogdan dijitale geçiş	TV yayıncılığı, uydu yayınları, elektronik zaman ölçümü, temel video analizi	İzleme odaklı, aidiyet temelli, geleneksel
Y Kuşağı (1981 - 1999)	Dijitalleşmenin yükselişi	İnternet, dijital yayınlar, GPS, performans analiz yazılımları, e-sporun başlangıcı	Etkileşimli, esnek, deneyim odaklı
Z Kuşağı (2000-2019)	Yapay zekâ ve tam dijitalleşme	Giyilebilir teknolojiler, VAR, mobil uygulamalar, AR/VR, e-spor, metaverse	Hızlı, kişiselleştirilmiş, dijital merkezli

2.1. X Kuşakı

1960–1980 yılları arasında doğan bireyler, mesleki kariyere önem veren, eğitim düzeyi görece yüksek, değişime açık ve mesleki performansta başarıyı temel alan bir kuşak olarak tanımlanmaktadır (Tuncer ve Tuncer, 2016; Mitchell ve ark., 2005). Problem çözme becerileri gelişmiş olan bu kuşak (Kırık ve Köyüstü, 2018), kitle iletişim araçlarının çoğalması ve teknolojinin ilerlemesiyle birlikte video, kaset, kablolu televizyon, telefon ve bilgisayar gibi teknolojik araçları kullanmaya başlamıştır (Altaş, 2021). İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte özellikle web ve e-posta temelli iletişimi iş yaşamında etkin biçimde kullandıkları; teknolojiyi süreçleri kolaylaştıran bir araç olarak benimsedikleri ifade edilmektedir (Mitchell ve ark., 2005; Tulgan, 2000; Berkup, 2014).

X kuşağının yetiştiği dönemde iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler, sporun kiteselleşmesinde belirleyici bir rol oynamıştır. Telgraf, telefon, radyo ve özellikle televizyonun yaygınlaşmasıyla birlikte spor içerikleri geniş kitlelere ulaşmış; 1960’lı yıllardan itibaren televizyon yayıncılığının gelişmesi spor karşılaşmalarının izlenme biçimini dönüştürmüştür (Gönenç, 2007). Renkli yayınların devreye girmesi, yavaş çekim ve yakın çekim tekniklerinin kullanılması sporun görsel çekiciliğini artırmış; spor organizasyonları küresel ölçekte izlenebilir hâle gelmiştir. Bu süreç, X kuşağının spora erişimini kolaylaştırmış ve spor teknolojilerinin gelişimine uygun bir zemin oluşturmuştur (Atasoy ve Kuter, 2005).

Medya görünürlüğünün artmasıyla birlikte sporcuların kamuoyundaki temsili dönüşmüş; spor yalnızca yerel bir etkinlik olmaktan çıkarak evrensel bir nitelik kazanmıştır. Bu dönemde ortaya çıkan büyük spor organizasyonları, sporun ekonomik ve kültürel boyutunu güçlendirmiştir. Özellikle televizyon yayınları aracılığıyla spor kulüplerinin gelirleri artmış, taraftar kitlesi genişlemiş ve spor endüstrisi hızla büyümüştür (Downward ve Dawson, 2000). X kuşağı, bu süreçte sporla ilişkisini büyük ölçüde geleneksel medya ve yüz yüze deneyimler üzerinden kurmuş; futbola ve takım sporlarına yüksek düzeyde ilgi göstermiştir. Takımlarıyla kurdukları güçlü aidiyet duygusu, spor tüketiminde sadakat temelli bir yaklaşımı beraberinde getirmiştir (Tekerek ve Gençay, 2024).

Teknolojik gelişmelerin hızlandığı bu dönemde X kuşağı hem bu gelişmelere tanıklık etmiş hem de üretim süreçlerinde aktif rol almıştır. Ancak Y ve Z kuşaklarıyla karşılaştırıldığında, teknolojik yenilikleri benimseme ve yoğun biçimde kullanma konusunda daha temkinli bir tutum sergiledikleri görülmektedir. Bu nedenle X kuşağı sıklıkla bir “geçiş kuşağı” olarak değerlendirilmektedir (Toruntay, 2011; Mercan, 2016). Teknolojiyi çoğunlukla zorunluluk kapsamında kullanan bu kuşakta, dijital araçlara uyum sürecinde

kullanım kolaylığı algısının belirleyici olduğu belirtilmektedir (Slegers ark., 2009; Agardı ve Alt, 2022; Öcel ve ark., 2024).

Spor teknolojileri bağlamında X kuşağı, dijital uygulamalara ve teknoloji temelli hizmetlere karşı temkinli olmakla birlikte, işlevsellik ve erişilebilirlik sunan çözümleri daha kolay benimsemektedir. Spor ürünlerinde teknolojik yenilikten ziyade dayanıklılık, kalite ve kullanım kolaylığına önem verdikleri; dijital spor hizmetlerinde sade ve anlaşılır uygulamaları tercih ettikleri ifade edilmektedir (Brand ve ark., 2022). Bu durum, X kuşağının spor teknolojileriyle kurduğu ilişkinin, dijitalleşmenin erken evresini temsil ettiğini göstermektedir.

Bu bağlamda X kuşağı, analogdan dijitale geçiş sürecinde sporun veriyle ilişkilendirilmeye başlandığı, performans ölçümünün önem kazandığı bir dönemin temsilcisi olarak değerlendirilebilir. Video kayıtlarıyla yapılan ilk maç analizleri, elektronik kronometreler, mekanik ölçüm araçları ve erken bilgisayar tabanlı istatistik uygulamaları, bu kuşağın spor teknolojileri deneyiminin temel unsurlarını oluşturmaktadır. Bu özellikleriyle X kuşağı, dijital spor teknolojilerinin başlangıç evresine tanıklık eden ve bu dönüşümün altyapısını oluşturan kuşak olarak konumlandırılmaktadır.

2.2. Y Kuşağı

Y kuşağının kapsadığı doğum yılları konusunda literatürde farklı görüşler bulunmakla birlikte, birçok çalışmada bu kuşağın 1981 - 2000 yılları arasında doğan bireyleri kapsadığı kabul edilmektedir. Y kuşağı, teknolojinin içine doğmuş; dijital araçlarla erken yaşta etkileşim kuran, özgürlüğüne düşkün ve teknolojiye yüksek düzeyde ilgi duyan bir nesil olarak tanımlanmaktadır (Denetçi ve Denetçi, 2012). Günlük yaşamlarının büyük bir bölümünü medya ve iletişim teknolojileriyle etkileşim hâlinde geçiren bu kuşak için teknoloji, yaşam tarzının temel bileşenlerinden biri hâline gelmiştir.

Y kuşağı bireylerinin teknolojiyle kurduğu yoğun ilişki, sporla olan bağlarını da doğrudan etkilemektedir. İnternet, sosyal medya ve çevrim içi spor platformları bu kuşağın spor tüketiminin temel araçlarıdır. Diğer kuşaklara kıyasla mobil cihaz sahipliğinin yüksek olması, yoğun mesajlaşma ve telefon kullanımı (Yaşa ve Bozyiğit, 2012), spor içeriklerine hızlı ve sürekli erişimi mümkün kılmaktadır. Bu durum, Y kuşağının sporla ilişkisini dijital, etkileşimli ve kişiselleştirilmiş deneyimler üzerinden kurmasına yol açmaktadır (Mercan, 2016).

Küreselleşme süreciyle birlikte spor ürünlerine erişimin ve pazarlama faaliyetlerinin X kuşağı döneminde hız kazanması, Y kuşağı döneminde de artarak devam etmiştir. Sporla ilişkili işletmelerin, spor ekipmanı üreten firmaların, medya kuruluşlarının ve spor organizasyonlarının büyümesi, sporun

yalnızca bir etkinlik alanı olmaktan çıkarak küresel bir endüstri hâline gelmesini sağlamıştır. Bu süreçte spor endüstrisi, teknolojik gelişmelerle paralel biçimde daha rekabetçi ve yenilikçi bir yapıya kavuşmuştur (Yavaş, 2005).

Y kuşağının spor tüketiminde esneklik ve çeşitlilik öne çıkmaktadır. Dijital spor seçeneklerinin artması, bu kuşağın futbola olan ilgisini X kuşağına kıyasla görece azaltmış; takım sadakati ve özdeşleşme düzeylerinde düşüşe yol açmıştır. Buna karşın teknoloji destekli spor etkinlikleri, yeni spor dalları ve dijital platformlar, Y kuşağının sporla kurduğu ilişkiyi çok boyutlu hâle getirmiştir (Tekerek ve Gençay, 2024). Spor, bu kuşak için yalnızca bir eğlence veya boş zaman etkinliği değil; kimlik, yaşam tarzı ve deneyim alanı olarak da anlam kazanmaktadır (Bennett ve ark., 2006).

Y kuşağı, spor içeriklerini geleneksel medya yerine dijital platformlar üzerinden takip eden bir geçiş kuşağı olarak değerlendirilebilir. Spor karşılaşmalarına ilişkin özetler, kısa videolar, sosyal medya paylaşımları ve anlık dijital içerikler bu kuşağın spor tüketiminin merkezinde yer almaktadır (Somoggi, 2022). Bu bağlamda Y kuşağı, dijitalleşmenin yükseldiği bir dönemde spor teknolojilerini öğrenilen ve benimsenen yenilikler olarak deneyimlemiştir.

Teknolojiye yönelik beklentiler Y kuşağında açık biçimde görülmektedir. Yenilikçi, dijital ve teknolojiyle desteklenen ortamlar bu kuşak için değer taşımaktadır. Spor teknolojileri bağlamında veri analitiği, video analiz yazılımları, GPS takip sistemleri ve antrenman yönetim uygulamaları Y kuşağının spor deneyiminin önemli bileşenleri hâline gelmiştir. Bu özellikleriyle Y kuşağı, verinin performans yönetimine entegre edildiği ve spor teknolojilerinin ticarileşmeye başladığı dönemin temsilcisi olarak konumlandırılmaktadır.

2.3. Z Kuşağı

2000 ve sonrası yıllarda doğan bireyler Z kuşağı olarak tanımlanmakta olup, bu kuşak teknolojinin merkezinde dünyaya gelmiş ve dijital araçlarla iç içe bir yaşam sürmektedir. Bu nedenle literatürde “dijital kuşak”, “internet kuşağı”, “her zaman çevrim içi” gibi farklı kavramlarla da ifade edilmektedir. Z kuşağı, teknolojiyi yalnızca kullanan değil, onu günlük yaşamın doğal bir parçası olarak benimseyen bir nesil olarak öne çıkmaktadır (Kavalcı ve Ünal, 2016).

Z kuşağı bireyleri internet ve dijital teknolojileri bir bağımlılık unsuru olarak değil, temel yaşam standardı olarak algılamaktadır. İletişimlerini büyük ölçüde sosyal medya ve çevrim içi platformlar üzerinden sürdüren bu kuşak, bilgiye hızlı erişim, anlık geri bildirim ve çoklu etkileşim beklentisiyle hareket etmektedir. Fiziksel mekânlara dayalı deneyimler yerine dijital ortamları tercih etmeleri, bu kuşağın sosyal ilişkilerinin ve boş zaman alışkanlıklarının da çevrim içi yapılarda şekillenmesine neden olmaktadır (Mercan, 2016).

Z kuşağına ilişkin çalışmaların görece sınırlı olması, bu kuşağın literatürde “geleceğin gizemli çocukları” olarak tanımlanmasına yol açmıştır. Yüksek teknoloji yoğunluğu içinde yetişmeleri, sanal alanlara yönelik bilgi ve becerilerinin X ve Y kuşaklarına kıyasla daha gelişmiş olmasını sağlamıştır. Bu kuşak için cep telefonu, sosyal medya ve dijital platformlar vazgeçilmez iletişim araçlarıdır; anlık sonuç beklentisi ve sürekli çevrim içi olma eğilimi belirgin özellikler arasında yer almaktadır (Mercan, 2016).

Z kuşağı döneminde spor alanında yaşanan teknolojik gelişmeler, sporla kurulan ilişkinin niteliğini köklü biçimde dönüştürmüştür. Sporun dijitalleşmesi, e-sporun yaygınlaşması, artırılmış gerçeklik ve sanal gerçeklik uygulamaları ile nanoteknoloji temelli spor ürünlerinin artışı bu dönemin belirgin özellikleri arasında yer almaktadır. Bu teknolojik yenilikler, sporun hem izlenme hem de deneyimlenme biçimlerini dijital platformlara taşımış ve spor deneyimini daha etkileşimli hâle getirmiştir (Kocadağ, 2017; Türkmen ve Mutlutürk, 2014; 2018; İçten ve Bal, 2017; Bayraktar ve Kaleli, 2007; Ekin, 2013; Çetin ve Karalar, 2016).

Z kuşağı, sporla olan ilişkisini büyük ölçüde çevrim içi ve teknoloji temelli yapılar üzerinden kurmaktadır. E-spor, dijital oyun kültürü, artırılmış ve sanal gerçeklik uygulamaları bu kuşağın spor deneyiminin ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Dijital spor ortamları; hız, etkileşim ve kişiselleştirme beklentileriyle örtüştüğü için Z kuşağı tarafından yoğun biçimde benimsenmektedir. Spor etkinlikleri bu kuşak için yalnızca fiziksel aktivite değil, aynı zamanda sosyalleşme, kendini ifade etme ve dijital katılım alanı olarak anlam kazanmaktadır (Öcel ve ark., 2024).

2010–2020 yılları arasında dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte, akıllı telefon uygulamaları, giyilebilir teknolojiler ve sanal etkileşim araçları Z kuşağının spor alışkanlıklarını destekleyen temel unsurlar hâline gelmiştir. Bu araçlar kısa vadede fiziksel aktivite düzeyini artırabilmekte; sosyal medya içerikleri ise sporla ilişkili motivasyonu hem güçlendirebilen hem de zayıflatabilen bir etki yaratmaktadır. Buna karşın bu teknolojilerin uzun vadeli etkilerine ilişkin verilerin sınırlı olması, Z kuşağına yönelik spor ve teknoloji araştırmalarının önemini artırmaktadır (Ahraz ve ark., 2021).

Dijital oyunların ve e-sporun profesyonelleşmesi, Z kuşağının spor tüketiminde belirleyici bir rol oynamaktadır. Dijital oyunların rekabetçi yapıya kavuşması, sporun yeni bir dijital alan kazanmasına olanak sağlamış; sponsorluk, pazarlama ve yayıncılık süreçlerini de dönüştürmüştür. Bu bağlamda Z kuşağı, dijital sporları ve çevrim içi oyun kültürünü spor deneyiminin doğal bir parçası olarak benimseyen bir nesil olarak tanımlanmaktadır (Akgöl, 2019; Somoggi, 2022).

Z kuşağı spor teknolojilerinde çok yönlülük, kullanım konforu, yenilikçilik ve sürdürülebilirlik gibi unsurlara önem vermektedir. Bu kuşak için spor, teknolojiyle bütünleşmiş bir deneyim alanıdır ve dijital araçların kullanımı sorgulanmadan kabul edilmektedir (Brand ve ark., 2022). Bu yönüyle Z kuşağı, yapay zekâ, sensör teknolojileri, robotik sistemler ve metaverse uygulamalarıyla şekillenen spor ekosisteminin doğal kullanıcıları olarak konumlandırılmaktadır. Bütün bunlara ek olarak bu kuşak sporu dijitalleşmiş, teknoloji hayatlarının merkezine koydukları gibi sporunda merkezine yerleştirmiş ve bir deneyim olarak yaşamaktadırlar.

2.4. Kuşaklar Bağlamında Spor, Teknoloji ve Dijitalleşme Farklılıkları

Önceki bölümlerde anlatıldığı üzere kuşaklar aynı dönemde doğmuş benzer toplumsal olayları ve çağın gereklilikleri yaşamış benzer yaş aralığındaki bireylerdir. Bu bağlamda toplumda aynı yaş aralığı paylaşan birden fazla yaş gurupları yani kuşaklar yaşamakta ve bu yaş gurupları birbirleri ile iletişim ve paylaşım kurmaktadır. Ancak kuşaklar yaşadıkları dönemin hakim kültürel, sosyolojik, sanayi, ekonomik, politik, teknolojik, bilimsel, tüketim gibi birçok alanda farklı davranış ve alışkanlıklara sahip oldukları gibi sporla ilgili alışkanlıkları da farklı olduğu söylenebilir. Bu bilgiler ışığında tablo 2’de kuşaklar, spor, dijitalleşme ve spor teknolojileri hakkında temel farklılıklar özetlenmiştir.

Tablo 2. Kuşaklar Bağlamında Spor, Teknoloji ve Dijitalleşme Farklılıkları

Boyut	X Kuşağı	Y Kuşağı	Z Kuşağı
Sporla Tanışma Dönemi	Geleneksel medya ve televizyon	Dijitalleşmenin yükselişi	Tam dijital ortam
Spor Medyası	Televizyon, klasik yayınlar	İnternet, çevrim içi platformlar	Sosyal medya, mobil uygulamalar
Spor Teknolojileriyle İlişki	Sınırlı, işlev odaklı	Öğrenilen ve benimsenen	Doğal ve içselleştirilmiş
Spor Tüketim Biçimi	Alışkanlık ve sadakat temelli	Esnek ve çeşitlenmiş	Hız, deneyim ve etkileşim odaklı
Dijitalleşme Düzeyi	Düşük - orta	Orta - yüksek	Yüksek
Spor Deneyimi	İzleyici odaklı	Katılım + dijital etkileşim	Dijital deneyim ve oyun kültürü
Genel Eğilim	Spor ve teknoloji	Spor + teknoloji	Spor + dijitalleşme

Tabloda görüldüğü üzere, her kuşağın kendi yaşadığı dönemde ortaya çıkan yeniliklere daha kolay uyum sağladığı görülmektedir. Bununla birlikte, teknolojinin içine doğmuş olan Y kuşağı ile dijital çağın yerli bireyleri olarak tanımlanan Z kuşağının günümüzde kullandığı teknolojik ve dijital altyapının

temelleri, X kuşağı döneminde hız kazanan sanayi ve teknoloji devrimleriyle atılmıştır. Ancak teknoloji ve dijital dönüşüm ortamında yetişen Y ve Z kuşaklarının, bu teknolojik olanakları günlük yaşamlarının büyük bir bölümünde daha yoğun ve aktif biçimde kullandıkları söylenebilir.

3. SONUÇ

Endüstri devriminin 1.0, 2.0, 3.0 ve 4.0 aşamaları, yeni bilişsel ve teknolojik gelişmeler için zemin hazırlamıştır. Bu teknolojik dönüşüm, toplumları birçok açıdan etkilediği gibi spor endüstrisi bünyesinde geliştirilen spor teknolojileri aracılığıyla spor tutum ve davranışlarını da önemli ölçüde etkilemiş ve spora ilişkin yeni bir kültürel yapının ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Leszczyński ve ark. (2021), genç kuşakların spor bilgisini ağırlıklı olarak sosyal medya üzerinden edindiğini, geleneksel spor programları ve spor gazeteciliğini tercih etmediğini; buna karşılık daha ileri yaş gruplarının spor karşılaşmalarını çoğunlukla televizyon aracılığıyla takip ettiğini belirtmektedir. Bu bağlamda, 1960–1980 yılları arasında doğan X kuşağı, sporu televizyon ve geleneksel medya ağırlıklı bir dönemde deneyimlemiş; sentetik pistler, uydu yayıncılığı ve kompozit malzemeler gibi teknolojik yeniliklerin ortaya çıktığı süreçte büyümüştür.

1981–1999 yılları arasında doğan Y kuşağı ise internetin ve dijital spor yayınlarının yükselişiyle birlikte spora yönelmiş; spor teknolojilerinin profesyonelleştiği bu dönemde spor tüketimi giderek çevrim içi platformlara kaymıştır. 2000 sonrası doğan Z kuşağı ise giyilebilir teknolojiler, VAR sistemleri, sosyal medya, mobil uygulamalar ve e-spor gibi tamamen dijitalleşmiş bir spor ortamında yetişmiş; sporla ilişkisini mobil, hızlı ve teknoloji merkezli araçlar üzerinden kurmuştur. Spor teknolojilerinin zaman içinde çeşitlenmesi ve kullanım alanlarının genişlemesi, kuşaklar arası farklılıklar bağlamında spor tüketici davranışlarının anlaşılmasına önemli katkılar sunmaktadır.

Kuşakların teknoloji kullanımı ve spor etkinliklerine katılım biçimleri genel olarak değerlendirildiğinde; X kuşağının daha sakin, dinlendirici ve toplu etkinliklere yöneldiği, Y kuşağının ise seyahat, eğlence, spor ve alışveriş gibi yoğun faaliyetlerin yer aldığı ortamlarda zaman geçirmeyi tercih ettiği görülmektedir. Z kuşağı açısından bakıldığında ise bu grubun teknolojiyle bağlantılı, dijital beceri gerektiren ve daha bireyselleştirilmiş hobilere ilgi duyduğu ifade edilebilir (Supunya ve Ayuwat, 2019).

Dijital spor teknolojileri, kuşaklar ve spor arasındaki ilişkiyi akademik bir çerçevede ele almanın temel güçlüklerinden biri, her kuşağın kendi döneminde hangi spor teknolojilerinin baskın olduğunun kesin biçimde ayrıştırılamamasıdır. Bu örüntüyü açıklamak amacıyla literatürde “dijital yerliler” ve “dijital

göçmenler” olmak üzere iki temel sosyal gruptan söz edilmektedir. Prensky (2001), Y kuşağını dijital yerliler; X kuşağı ve önceki kuşakları ise dijital göçmenler olarak tanımlamaktadır. Bir kuşağın teknolojinin içine doğmuş olması, diğer kuşağın ise bu teknolojilere sonradan uyum sağlamak zorunda kalması bu ayrımın temelini oluşturmaktadır. Bununla birlikte, günümüzde dijital yerliler tarafından kullanılan birçok teknolojinin temelini X kuşağı döneminde atıldığı da göz ardı edilmemelidir. Bu durum, teknolojik evrimin hızını ve kuşak sınırlarının keskin çizgilerle ayrılmadığını göstermektedir.

Günümüzde amatör ve profesyonel sporcuların müsabaka ve günlük spor aktivitelerinde kullandıkları araç gereçler, ekipmanlar ve ölçüm sistemlerinin yanı sıra; spor salonları, stadyumlar ve tesislerde kullanılan dijital teknolojiler de sporcunun hizmetine sunulmaktadır. Son yıllarda e-spor, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik ve nanoteknoloji temelli spor ürünlerinin yaygınlaşması, spor teknolojilerinin kullanım alanlarını daha da genişletmiştir.

Spor teknolojilerinin kuşaklar arasındaki kullanım biçimleri belirgin farklılıklar göstermektedir. Küreselleşen dünyada X kuşağı döneminde spor ürünlerine erişim ve pazarlama olanakları giderek artmış; bu süreç Y kuşağı döneminde daha hızlı ve rekabetçi bir büyümeye dönüşmüştür. Z kuşağıyla birlikte ise dijitalleşmenin etkisiyle spor teknolojileri daha yaygın, çeşitlenmiş ve çok boyutlu bir yapıya kavuşmuştur.

X kuşağı daha geleneksel ve alışkanlık temelli spor davranışları sergilerken, Y kuşağı dijitalleşme, yenilikçilik, kısa videolar, çevrim içi platformlar ve sosyal medya gibi teknolojileri davranış ve tüketimlerini dönüştüren dijital etkileşimleri içeren spor alışkanlıkları ve davranışlarını sergilemektedir. Z kuşağı ise spor deneyimini ve alışkanlıklarını çoğunlukla çevrim içi, sosyal ağlar ve dijital oyun kültürü ile iç içe olan bir yapı içerisinde sürdürmekte; hız ve deneyim odaklı bir yaklaşım benimsemekte ve geleneksel yayın kültüründen uzaklaşmaktadır (Somoggi, 2022).

KAYNAKLAR

- Agárdi, I., & Alt, M. A. (2022). Do digital natives use mobile payment differently than digital immigrants? A comparative study between generation X and Z. *Electronic Commerce Research*, 1-28. doi: 10.1007/s10660-022-09537-9
- Ahraz, A. O., Çar, B., & Cengiz, C. (2021). Fiziksel Aktivitenin Arttırılmasına Yönelik Dijital Teknolojiler Hakkında Literatür Taraması: 2010-2020. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 218-232.
- Akgöl, O. (2019). Spor endüstrisi ve dijitalleşme: Türkiye'deki espor yapılanması üzerine bir inceleme. *Trt Akademi*, 4(8), 206-224.
- Akre, V., Rajan, A., Ahamed, J., Al Amri, A., & Al Daisi, S. (2019). Smart digital marketing of financial services to millennial generation using emerging technological tools and buyer persona. In 2019 *Sixth HCT Information Technology Trends (ITT)* (pp. 120-125). IEEE.
- Alkibay S. Profesyonel Spor Kulüplerinin Taraftar İlişkileri Yoluyla Marka Değeri Yaratmaları Üzerine Bir Araştırma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2005; 23(1), 83-108.
- Altaş SS. Y Kuşağı ve Beklentileri. *INSAC Advances in Social and Education Sciences*, 2021; 267.
- Arndt, S., Perkis, A., & Voigt-Antons, J. N. (2018). Using virtual reality and head-mounted displays to increase performance in rowing workouts. In *Proceedings of the 1st international workshop on multimedia content analysis in sports* (pp. 45-50).
- Atasoy B. & Kuter FÖ. Küreselleşme ve Spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005; 18(1), 11-22.
- Ayvaz, Z. R., Kırbaşlar, F.G. ve Güneş, Z. Ö. (2010). “Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Kimya Öğretiminde B de Materyali Kullanımına İlişkin Düşünceleri”, *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi* 14 (2), 1-18.
- Baltes, J., Tu, K. Y., Sadeghnejad, S., & Anderson, J. (2017). HuroCup: competition for multi-event humanoid robot athletes. *The Knowledge Engineering Review*, 32, e1.
- Baydal-Bertomeu, J. M., Puigcerver, S. A., González, J. C., Gomez, J., Perez-Fernandez, M., & Sempere-Tortosa, J. R. (2015). Nanotechnology can provide a real breakthrough in the anti-slip properties of safety footwear soles. *Footwear Science*, 7(sup1), S58-S60.
- Bayraktar E. & Kaleli F. Sanal Gerçeklik ve Uygulama Alanları. *Akademik Bilişim*, 2007; 1-6.
- Beal, R., Norman, T. J., & Ramchurn, S. D. (2019). Artificial intelligence for team sports: a survey. *The Knowledge Engineering Review*, 34, e28.

- Bennett, G., Sagas, M., & Dees, W. (2006). Media preferences of action sports consumers: Differences between generation X and Y. *Sport Marketing Quarterly*, 15(1), 40-49.
- Berkup SB. Working with Generations X and Y in Generation Z Period: Management of Different Generations in Business life. *Mediterranean journal of social Sciences*, 2014; 5(19), 218.
- Bhardwaj, V., Sharma, P., Singh, M., & Bajaj, S. (2025). Artificial Intelligence In Sports Prediction. *Available at SSRN 5238894*.
- Brand, B. M., Rausch, T. M., & Brandel, J. (2022). The importance of sustainability aspects when purchasing online: comparing generation X and generation Z. *Sustainability*, 14(9), 5689.
- Bulut E. & Akçacı T. Endüstri 4.0 ve İnovasyon Göstergeleri Kapsamında Türkiye Analizi. *ASSAM Uluslararası Hakemli Dergi*, 2017; 4(7), 55-77
- Camkıran, N., Sersan, V., & Yıldız, K. (2021). Spor ortamında teknoloji kullanımına yönelik bir derleme çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 162-177.
- Çalışır, M., & Gülmez, A. (2010). Teknoloji politikaları çerçevesinde ekonomik gelişim: Türkiye-Güney Kore karşılaştırması. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 5(1), 23-55.
- Çetin C. & Karalar S. X, Y ve Z Kuşağı Öğrencilerin Çok Yönlü ve Sınırsız Kariyer Algıları Üzerine Bir Araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2016; 14(28), 157-197.
- Debb, S. M., Schaffer, D. R., & Colson, D. G. (2020). A reverse digital divide: comparing information security behaviors of generation Y and generation Z adults. *International journal of cybersecurity intelligence & cybercrime*, 3(1), 42-55.
- Denetçi Ç. ve Denetçi S. Nabza Göre Şerbet, Kuşağa Göre Etkinlik: Eğlencenin Pazarlanması ve Kuşaklar. *Pazarlama ve İletişim Kültürü Dergisi*, 2012; (40), 33-35.
- Devicioğlu S. & Altıngül O. Spor teknolojilerinde inovasyon. *In 6th International Advanced Technologies Symposium (LAST'11)*, Elazığ, 2011; 46-49
- Dougan G, Thomas AM & Christina GC. Generational Difference: An Examination of Work Values and Generational Gaps in the Hospitality Workforce, *International Journal of Hospitality Management*, 2008; Vol. 27, pp. 448-458.
- Downward, P., & Dawson, A. (2000). The economics of professional team sports. Routledge.

Erişim

sitesi;

<https://www.encyclopedia.com/history/encyclopedias-almanacs->

transcripts-and-maps/sports-and-changing-tides-american-culture-1960s

Erişim Tarihi: 07. 07. 2025.

- Dwivedi, Y. K., Hughes, L., Baabdullah, A. M., Ribeiro-Navarrete, S., Giannakis, M., Al-Debei, M. M., ... & Wamba, S. F. (2022). Metaverse beyond the hype: Multidisciplinary perspectives on emerging challenges, opportunities, and agenda for research, practice and policy. *International journal of information management*, 66, 102542.
- EBSO. (2015). “Sanayi 4.0”, Ege Bölgesi Sanayiciler Odası, Araştırma Müdürlüğü. (Erişim Tarihi: 02.10.2025).
- Ekin V. Sanal Gerçeklik Ortamları ve Uygulamalar: Spor ve Sanal Ortam Göstergeleri. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology*, 2013; 4(13).
- Erdmann, W. S. (2013). Problems of sport biomechanics and robotics. *International Journal of Advanced Robotic Systems*, 10(2), 123.
- Erişim Adresi: <http://www.mahfiegilmez.com/2017/05/endustri-40.html>. Erişim Tarihi: 07.08.2025.
- Esentaş M., Güzel P. & Vural M. Popüler Kültürde Rekreatif Bir Etkinlik Olarak Dijital Sporlar. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2018; 20(1), 71-79.
- Gabaçlı N. & Uzunöz M. IV. Sanayi Devrimi: Endüstri 4.0 ve Otomotiv Sektörü. In *ICPESS (International Congress on Politic, Economic and Social Studies)*. 2017; 149-174.
- Gök Sadıkoğlu T., Spor Tekstilleri, Beden Eğitimi Bölümü ve İTÜ Spor Birliği Semineri, Erişim; http://www.ituspor.itu.edu.tr/seminer_liste.html, 2010, Erişim Tarihi: 07. 08. 2025.
- Gönenç, E. Ö. (2007). İletişimin tarihsel süreci. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi| İstanbul University Faculty of Communication Journal, (28).
- Guttmann, A. (2000). The development of modern sports. *Handbook of sports studies*, 248-259.
- Hameed, I. A., Sorrenson, C. G., Bochtis, D., & Green, O. (2011). Field robotics in sports: automatic generation of guidance lines for automatic grass cutting, striping and pitch marking of football playing fields. *International Journal of Advanced Robotic Systems*, 8(1), 10.
- Hammes, F., Hagg, A., Asteroth, A., & Link, D. (2022). Artificial intelligence in elite sports a narrative review of success stories and challenges. *Frontiers in sports and active living*, 4, 861466.

- Harifi, T., & Montazer, M. (2017). Application of nanotechnology in sports clothing and flooring for enhanced sport activities, performance, efficiency and comfort: a review. *Journal of Industrial Textiles*, 46(5), 1147-1169.
- Hollensen, S., Kotler, P., & Opresnik, M. O. (2022). Metaverse—the new marketing universe. *Journal of business strategy*, 44(3), 119-125.
- Jensen, M. C. (1993). The modern industrial revolution, exit, and the failure of internal control systems. *the Journal of Finance*, 48(3), 831-880.
- Jiang, Y. P., & Wang, Y. X. (2013). Study of sport devices based on nanomaterial. *Applied Mechanics and Materials*, 329, 75-78.
- Joseph, T., & Morrison, M. (2006). Nanotechnology in agriculture and food: a nanoforum report. Nanoforum. org.
- Kavalcı K. & Ünal S. Y ve Z Kuşaklarının Öğrenme Stilleri ve Tüketici Karar Verme Tarzları Açısından Karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2016; 20(3), 1033-1050.
- Kırık AM. & Köyüstü, S. Z Kuşağı Konusunda Yapılmış Tezlerin İçerik Analizi Yöntemiyle İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2018; 6(2), 1497-1518.
- Kim, J.H., Kim, J., Kang, H., & Youn, B.Y. (2025). Ethical implications of artificial intelligence in sport: A systematic scoping review. *Journal of Sport and Health Science*, 101047.
- Kocadağ M. Elektronik Spor Kariyeri ve Eğitim. *Doğu Anadolu Sosyal Bilimlerde Eğilimler Dergisi*, 2017; 1(2), 49-63.
- Kondratenko, Y.P. (2014). Robotics, automation and information systems: future perspectives and correlation with culture, sport and life science. In Decision Making and Knowledge Decision Support Systems: VIII International Conference of RACEF, Barcelona, Spain, November 2013 and International Conference MS 2013, Chania Crete, Greece, November 2013 (pp. 43-55). Cham: Springer International Publishing.
- Leszczyński, M., Metelski, A., & Rabczun, A. (2021). Digitalized sports products and various generations in the era of industry 4.0. *Sustainability*, 14(1), 95.
- Leventer, G., & Ada, A. A. (2023). Sanayi devrimleri tarihinde kadın istihdamı ve iktisadi gelişim süreci. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(3), 279-30
- Li, B. F. (2013). Design of sports field based on nanometer materials. *Applied Mechanics and Materials*, 340, 366-369.
- Li, Z., & Jia, L. (2025). Bridging the Virtual and the Real: The Impact of Metaverse Sports Event Characteristics on Event Marketing Communication Effectiveness. *Communication & Sport*, 21674795251321754.

- Mercan N. X, Y ve Z Kuşığı Kadınların Farklı Tüketim Alışkanlıklarının Modern Dünyada İnşa Edilmesi. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, 2016; 2(1), 59-70
- Miah, A. (2006). Rethinking enhancement in sport. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1093(1), 301-320.
- Michalski, S. C., Szpak, A., Saredakis, D., Ross, T. J., Billingham, M., & Loetscher, T. (2019). Getting your game on: Using virtual reality to improve real table tennis skills. *PloS one*, 14(9), e0222351.
- Mitchell, M. A., McLean, P., & Turner, G. B. (2005, February). Understanding Generation X... Boom or Bust Introduction. In *Business Forum* (Vol. 27, No. 1).
- Mohapatra, H. S., Chatterjee, A., & Maity, S. (2013). Nanotechnology in fibers and textiles. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 2(5), 132-138.
- Morgan, A., & Kerr, A. (2025). The metaverse and sport fandom: revolutionising sport consumption. *Sport in Society*, 1-24.
- Neumann, D. L., Moffitt, R. L., Thomas, P. R., Loveday, K., Watling, D. P., Lombard, C. L., & Tremeer, M. A. (2018). A systematic review of the application of interactive virtual reality to sport. *Virtual Reality*, 22(3), 183-198.
- Niu, Y., Dong, Y., Zhang, J., Zhang, S., & Cao, Y. (2025). The value of athletics class with the use of virtual reality games for better communication and socialization of students. *Education and Information Technologies*, 30(1), 693-714.
- Öcel, Y., Karaca, Ş., & Köse, B. (2024). Giyilebilir Sağlık Teknolojileri Kullanım Niyeti ile Yaşam Tarzı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: X, Y ve Z Kuşığı Üzerine Bir Çalışma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(3), 1324-1354.
- Pilote, B., & Chiniara, G. (2019). The many faces of simulation. In *Clinical simulation Academic Press*. (pp. 17-32).
- PRENSKY, Marc. Digital natives, digital immigrants part 2: Do they really think differently?. *On the horizon*, 2001, 9.6: 1-6.
- Puriana, R.H., Pujiati, A., Runesi, S., Louk, M.J.H., Utomo, A.W.B., & Saputra, S.Y. (2025). Digital Marketing Strategies in Introducing Sports Products to the Millennial Generation. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 6(1), 1-11.
- Roblyer, M. D. (2003). Integrating educational technology into teaching. *Integrating Educational Technology into Teaching*.
- Sánchez Pato, A., & Davis Remillard, J. (2018). Esport: towards a hermeneutic of virtual sport. *Cultura_Ciencia_Deporte [CCD]*, 13(38).

- Santos S & Cox K. Workplace Adjustment and Intergenerational Differences between Matures, Boomers, and Xers,' *Nursing Economics*, 2000; Vol. 18 (1), pp. 7-13.
- Schwab K. (2016). Dördüncü Sanayi Devrimi, Çev. Zülfü Dicleli, İstanbul: Optimist Yayıncılık
- Shin, D. (2022). The actualization of meta affordances: Conceptualizing affordance actualization in the metaverse games. *Computers in human behavior*, 133, 107292.
- Slegers, K, Boxel, M.P.J., & Jolles, J. (2009). The efficiency of using everyday technological devices by olderadults: The role of cognitive functions. *Ageing & Society*, 29(2), 309-325. doi:10.1017/S0144686X08007629
- Soltani, P., & Morice, A. H. (2020). Augmented reality tools for sports education and training. *Computers & Education*, 155, 103923.
- Somoggi, A. (2022). Young Generations and Sports Consumption.
- Sourin, A. (2017). Case study: shared virtual and augmented environments for creative applications. In Research and development in the academy, creative industries and applications (pp. 49-64). Cham: Springer International Publishing.
- Stone, J. A., Strafford, B. W., Toner, C., & Davids, K. (2018). Effectiveness and efficiency of virtual reality designs to enhance athlete development: an ecological dynamics perspective. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, 102(4), 51-60.
- Su, Q. F. (2014). Analysis of new materials in competitive sports. *Applied Mechanics and Materials*, 539, 925-927.
- Supunya, P., & Ayuwat, D. (2019). Lifestyle of generations in the sub-urban case study: major cities in Northeastern Thailand. *Journal of Social and Political Sciences*, 2(2).
- Taştan, H. Ş. (2021). Spor yönetiminde dijitalleşme. İ. E. Tarakçı & B. Göktaş (Eds.) *Dijital Gelecek Dijital Dönüşüm-2* (p. 107).
- Taştan, H. Ş. (2023). Sporda Dijital İnovasyon. *Spor İnovasyonu ve Dijital Teknoloji*, 7.
- Taştan, H. Ş. (2022), Sporda Dijital Teknoloji Kullanımında Yeni Trendler: FIFA Dünya Kupası Katar 2022 Örneği. Kılınçarslan G. ve Arslan H. (Eds.) *Dijital Gelecek Dijital Dönüşüm-2* (p. 189). Spor Bilimleri Alanında Yeni Trendler. Duvar Yayınları.
- Tekerek, A. R., & Gençay, S. (2024). Taraftarların Takımlarıyla Özdeşleşme ve Tüketim Davranışı: X ve Y Kuşağı Bağlamında Bir İnceleme. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 86-97.

- Tekin Z. ve Karakuş K. Gelenekselden Akıllı Üretime Spor Endüstrisi 4.0. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 2018; 7(3), 2103-2117.
- Toruntay H. (2011). Takım rolleri çalışması: X ve Y kuşağı üzerinde karşılaştırmalı bir araştırma. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Tulgan B. Managing Generation X. *How To Bring Out The Best In Young Talent*. New York: W.W. Norton & Company, 2000.
- Tuncer Aİ. & Tuncer MU. Eğlence Reklamlarının Viral Uygulamaları ve Z Kuşağı Üzerinden Bir Değerlendirme. *Eğlence Endüstrisi*, 2016; 1(1), 210-229.
- Türkmen M. & Mutlutürk A. Artırılmış Gerçeklik Teknolojisinin Yabancı Dil Eğitiminde Kullanımı ve Eğitsel Oyun Geliştirilmesi. *Eğitim ve Araştırmalar Öğretim Dergisi*, 2018; 7(4):63-73.
- Wiederhold, M. D. (2019). Augmented reality: Poised for impact. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(2), 103-104.
- Yalçın, B., & İlic, D. K. (2017). Y Jenerasyonunun Farklılaşan İş Değerleri ve Liderlik Algılamaları. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 12(46), 136-160.
- Yaşa E. & Bozyiğit S. Y Kuşağı Tüketicilerinin Cep Telefonu ve GSM Operatörleri Tercihi: Mersin İlindeki Üniversite Öğrencilerinin Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Pilot Bir Araştırma. *Cag University Journal of Social Sciences*, 2012; 9(1), 29-46.
- Yavaş Ö. Sporun Ekonomi İçindeki Yeri ve Spor Pazarlama: Üç Büyük Spor Kulübünde Uygulamalı Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne, 2005.
- Zhou, J. (2020). Research on the application of computer virtual reality technology in college sports training. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1648, No. 2, p. 022104). IOP Publishing.
- Ryder NB. (1965). The cohort as a concept in the study of social change. *American Sociological Review*, 30, 843-86, 1
- Türk Dil Kurumu <https://sozluk.gov.tr/> 2023; Erişim tarihi 16.10.2025.
- Strauss W & Howe N. (1991). Generations: The history of America's future, 1584 to 2069. *New York: William Morris & Company*

Spor Yönetimi ve Politikası

Mesut GÜLEŞCE¹, Berzan ŞİMŞEK², Diyar TEKÇE³

1. Giriş

Spor, tarihsel süreç içerisinde bireysel ve toplumsal yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak varlığını sürdürmüştür; ancak özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren geçirdiği dönüşümle birlikte, yalnızca fiziksel aktivite veya rekabet temelli bir uğraş olmanın ötesine geçerek ekonomik, sosyal, kültürel, politik ve hatta diplomatik boyutları bulunan çok yönlü bir toplumsal olgu hâline gelmiştir (Jackson ve Sam, 2025). Küreselleşme, kitle iletişim araçlarının gelişimi, profesyonelleşme ve ticarileşme süreçleri, sporun kapsamını genişletmiş ve etkisini artırmış, bu durum ise sporun plansız ve rastlantısal biçimde yürütülmesini imkânsız hâle getirerek sistemli, bilimsel ve sürdürülebilir bir yönetim anlayışını zorunlu kılmıştır (Grix ve Houlihan, 2014; Sunay, 2025). Bu bağlamda, spor yönetimi ve spor politikası kavramları modern spor sistemlerinin işleyişini açıklayan ve yönlendiren temel disiplinler olarak öne çıkmakta ve sporun toplumsal etkisinin artmasıyla birlikte devletlerin spor alanına müdahil olmasını, sporun ise kamu politikalarının önemli bir uygulama alanı hâline gelmesini sağlamaktadır (Güler ve Yaman, 2023). Spor politikaları, halk sağlığının geliştirilmesi, genç nüfusun desteklenmesi, sosyal bütünleşmenin sağlanması ve uluslararası alanda temsil gücünün artırılması gibi hedefler doğrultusunda şekillenirken; spor yönetimi, genel yönetim biliminin ilke ve yöntemlerini spor alanına uyarlayarak kulüpler, federasyonlar, olimpiyat komiteleri, kamu kurumları, yerel yönetimler ve özel sektör kuruluşlarının etkin biçimde yönetilmesini sağlamaktadır (Ulusoy ve ark., 2019; Retar ve ark., 2016). Bu bağlamda spor yönetimi; insan kaynakları, mali kaynaklar, tesisler, teknolojik altyapı ve zamanı en verimli biçimde kullanmayı amaçlayan planlama, örgütlenme, yönlendirme, koordinasyon ve denetim gibi temel fonksiyonları üstlenirken; spor politikası ise devletler ve yetkili kurumlar tarafından belirlenen uzun vadeli hedefler, öncelikler ve uygulama stratejilerini kapsayan kararlar bütünü olarak tanımlanmaktadır (Houlihan ve Mangset, 2007). Spor politikaları,

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

²Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman, Türkiye. <https://orcid.org/0000-0003-2264-538X>

³<https://orcid.org/0000-0001-9826-4204>

sporun yaygınlaştırılması, elit sporcu yetiştirilmesi, spor tesislerinin planlanması, spor eğitimi, etik ilkelerin korunması ve doping ile mücadele gibi çok sayıda alanı kapsamakta ve ülkelerin sosyo-ekonomik yapısı, kültürel değerleri ve kalkınma hedefleri doğrultusunda şekillenmekte, zaman içinde değişim gösterebilmektedir (Ouyang ve ark., 2022). Bu doğrultuda Houlihan (2002) ve Viollet ve ark. (2023), spor yönetimi ile spor politikası arasındaki ilişkinin karşılıklı etkileşim ve tamamlayıcılık esasına dayandığını; spor politikalarının yönetimin genel çerçevesini belirlediğini, spor yönetimi uygulamalarının ise bu politikaların sahadaki yansımaları oluşturduğunu belirtmektedir (Sunay, 2024). Etkili ve sürdürülebilir bir spor sistemi, ancak bilimsel temellere dayanan politikaların nitelikli yönetim anlayışlarıyla hayata geçirilmesi sayesinde mümkün olabilmekte, bu nedenle spor yöneticilerinin yalnızca yönetsel becerilere değil, aynı zamanda politikaları analiz edebilme ve uygulayabilme yetkinliğine sahip olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda bu kitap bölümünde, spor yönetimi ve spor politikası kavramları kuramsal bir çerçevede ele alınacak; her iki alanın tarihsel gelişim süreçleri incelenerek spor politikalarının temel amaçları ve araçları açıklanacak, çağdaş spor yönetimi yaklaşımları değerlendirilerek günümüz spor sistemlerinde karşılaşılan temel sorunlar ve çözüm önerileri tartışılacaktır; böylece bölümün, spor yönetimi ve politikası alanında çalışan akademisyenler, öğrenciler ve uygulayıcılar için hem kuramsal hem de uygulamaya dönük bütüncül bir kaynak oluşturması amaçlanmaktadır.

2. Spor Yönetimi Kavramı ve Kapsamı

2.1. Spor Yönetiminin Tanımı

Spor yönetimi, genel yönetim biliminin ilke, yöntem ve tekniklerinin spor alanına uyarlanmasıyla ortaya çıkan disiplinler arası bir çalışma alanıdır (Hoye ve ark., 2018) ve sporun planlı, sistematik ve bilimsel bir yaklaşımla yürütülmesini amaçlayarak, sporla ilişkili örgütlerin etkinliğini ve verimliliğini artırmayı hedeflemektedir. Hammerschmidt ve ark. (2024) spor yönetimini yalnızca sportif faaliyetlerin organizasyonu olarak değil, aynı zamanda bu faaliyetlerin ekonomik, sosyal ve kültürel boyutlarını kapsayan geniş bir perspektif olarak tanımlamaktadır. Bu disiplin kapsamında ele alınan örgütler; profesyonel ve amatör spor kulüpleri, ulusal ve uluslararası spor federasyonları, olimpiyat komiteleri, Gençlik ve Spor Bakanlığı gibi kamu kurumları, yerel yönetimler, spor endüstrisi içerisinde yer alan özel sektör kuruluşları ve sivil toplum örgütleri gibi çok çeşitli yapılar olarak ortaya çıkmakta olup, her biri farklı amaç ve yapılarla sahip olmasına rağmen etkili bir yönetim anlayışına duyulan ihtiyaç açısından ortak bir zeminde buluşmaktadır (Özsarı, 2024). Bu çok paydaşlı yapı içerisinde spor yöneticileri, hem sportif hem de yönetsel

hedefleri dengelemekle sorumlu olup, sportif başarı tek başına yeterli olmamakta; günümüz spor anlayışında mali sürdürülebilirlik, kurumsal itibar, etik ilkelere bağlılık ve toplumsal sorumluluk gibi unsurlar da en az sportif başarı kadar önem taşımaktadır (Yetim ve Altınışik, 2023). Dolayısıyla spor yöneticileri, kısa vadeli sportif hedefler ile uzun vadeli kurumsal ve toplumsal hedefler arasında denge kurabilen stratejik bir bakış açısına sahip olmalıdır. Spor yönetiminin temel amacı, spor örgütlerinin kaynaklarını etkili ve verimli bir biçimde kullanarak hem sportif performansı artırmak hem de toplumsal fayda üretmektir (Gerrard, 2005). Çünkü spor, bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişimine katkı sağlamanın yanı sıra sosyal bütünleşme, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması ve kültürel değerlerin aktarılması gibi işlevleri de üstlenmektedir (Prabucki ve Rozmiarek, 2025). Bu nedenle spor yönetimi, yalnızca organizasyonel başarıya odaklanan dar bir anlayıştan ziyade, sporun toplumsal rolünü gözeten bütüncül bir yaklaşımı benimsemelidir. Bu doğrultuda spor yöneticilerinin sahip olması gereken yetkinlikler de giderek çeşitlenmekte olup, sportif bilgi ve deneyimin yanı sıra liderlik becerileri, etkili iletişim, insan kaynakları yönetimi, spor hukuku, spor ekonomisi, finansal yönetim ve stratejik planlama gibi alanlarda bilgi sahibi olmaları beklenmektedir (Guidotti ve ark., 2023). Ayrıca küreselleşme ve dijitalleşme süreçlerinin etkisiyle veri analitiği, dijital pazarlama ve kriz yönetimi gibi yeni yetkinlik alanları da spor yöneticilerinin sorumluluk alanına dahil olmuştur. Sporun çok boyutlu yapısını dikkate alan, disiplinler arası niteliğe sahip ve sürekli gelişim gerektiren dinamik bir alan olarak spor yönetimi, spor örgütlerinin sürdürülebilir başarısını büyük ölçüde, bu alanda yetişmiş, etik değerlere bağlı ve stratejik düşünebilen spor yöneticilerinin varlığına bağlı kılmaktadır (Dertli ve Dertli, 2024).

2.2. Spor Yönetiminin Temel Fonksiyonları

Spor yönetimi, yönetim biliminin temel fonksiyonları çerçevesinde ele alınmakta ve bu fonksiyonların spor örgütlerinin yapısına uyarlanmasıyla uygulamaya geçirilmektedir. Spor örgütlerinin kendine özgü dinamikleri, rekabet ortamı ve çok paydaşlı yapısı, yönetim fonksiyonlarının spor alanında daha karmaşık ve çok boyutlu bir biçimde uygulanmasını gerektirmektedir. Planlama, örgütleme, yöneltme, koordinasyon ve denetim fonksiyonları, spor örgütlerinin amaçlarına ulaşmasında birbirini tamamlayan bir bütün olarak değerlendirilmektedir (Narin ve ark., 2024). Planlama, spor yönetiminin ilk ve en temel fonksiyonudur. Sözen ve Sunay, (2010)'a göre planlama süreci, spor örgütlerinin kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerinin belirlenmesini ve bu hedeflere ulaşmak için izlenecek yol haritasının oluşturulmasını kapsamaktadır. Sportif başarı hedefleri, mali planlamalar, altyapı yatırımları, insan kaynağı ihtiyacı ve

tesis kullanımı gibi unsurlar planlama sürecinin temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Etkili bir planlama, belirsizliklerin azaltılmasına, kaynakların rasyonel kullanımına ve örgütün geleceğe hazırlanmasına katkı sağlamaktadır. Spor alanında yaşanan hızlı değişimler dikkate alındığında, esnek ve stratejik planlama anlayışı büyük önem taşımaktadır. Örgütlenme, planlanan faaliyetlerin hayata geçirilebilmesi için görev, yetki ve sorumlulukların sistemli bir biçimde dağıtılmasını ifade etmektedir (Ertopçu, 2000). Spor örgütlerinde örgütlenme süreci; yönetim kurulu, teknik kadro, idari personel ve gönüllülerin rollerinin net bir şekilde tanımlanmasını gerektirir. Etkili bir örgütlenme yapısı, karar alma süreçlerini hızlandırmakta ve örgüt içi işleyişin düzenli bir biçimde sürdürülmesini sağlamaktadır. Özellikle profesyonel spor kulüplerinde, sportif ve idari yapıların birbirinden ayrılması, örgütlenme fonksiyonunun sağlıklı işlemesi açısından önemlidir. Güneş ve Kılıç (2024), yöneltmeyi spor örgütlerinde çalışanların belirlenen hedefler doğrultusunda harekete geçirilmesini ve motive edilmesini kapsayan bir yönetim fonksiyonu olarak tanımlamaktadır. Bu süreçte liderlik, iletişim ve motivasyon unsurları ön plana çıkmaktadır. Spor yöneticilerinin, çalışanların ve sporcuların performansını artırabilmesi için etkili bir liderlik anlayışı benimsemesi gerekmektedir. Motivasyon araçlarının doğru kullanılması, takım ruhunun geliştirilmesi ve örgütsel bağlılığın artırılması, yöneltme fonksiyonunun temel amaçları arasında yer almaktadır (Uslu, 2025). Sporun rekabetçi doğası, bu fonksiyonun diğer yönetim alanlarına kıyasla daha hassas bir şekilde ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Koordinasyon, spor örgütleri içerisinde yer alan farklı birim ve paydaşlar arasındaki uyumun sağlanmasını ifade etmektedir (Sunay, 1998). Sportif, idari ve mali birimler arasında etkili bir koordinasyon sağlanamadığında, planlanan faaliyetlerin aksaması ve kaynak israfı kaçınılmaz hâle gelmektedir. Özellikle büyük ölçekli spor organizasyonlarında ve çok branşlı spor kulüplerinde koordinasyon, başarının anahtar unsurlarından biri olarak görülmektedir. Koordinasyon fonksiyonu, bilgi akışının sağlıklı bir biçimde yürütülmesini ve örgütsel bütünlüğün korunmasını desteklemektedir. Denetim, spor yönetimi sürecinin son aşamasını oluşturmakta ve belirlenen hedeflere ne ölçüde ulaşıldığının değerlendirilmesini kapsamaktadır. Denetim sürecinde performans ölçütleri belirlenmekte, gerçekleşen sonuçlar planlanan hedeflerle karşılaştırılmakta ve gerekli görüldüğünde düzeltici önlemler alınmaktadır. Spor örgütlerinde denetim yalnızca sportif sonuçlarla sınırlı olmayıp; mali denetim, idari denetim ve etik denetim gibi alanları da kapsamaktadır (McNamee ve Fleming, 2007). Etkili bir denetim sistemi, örgütsel öğrenmeyi teşvik etmekte ve sürdürülebilir başarıya katkı sağlamaktadır. Spor yönetiminin temel fonksiyonları, birbirinden bağımsız değil; aksine sürekli etkileşim hâlinde olan ve birbirini tamamlayan süreçlerdir.

Bu fonksiyonların bilimsel ve sistematik bir biçimde uygulanması, spor örgütlerinin hem sportif hem de yönetsel açıdan başarılı olmasında belirleyici bir rol oynamaktadır (Narin ve ark., 2024).

3. Spor Politikası Kavramı ve Amaçları

3.1. Spor Politikası Nedir?

Spor politikası, bir ülkede sporun gelişim yönünü belirleyen; spor alanına ilişkin hedefleri, öncelikleri ve uygulama stratejilerini kapsayan ilke, karar ve uygulamalar bütünüdür. Bu yönüyle spor politikaları, sporun yalnızca fiziksel etkinlik boyutunu değil, aynı zamanda toplumsal, ekonomik ve kültürel etkilerini de dikkate alan kapsamlı bir kamu politikası alanı olarak değerlendirilmektedir (Güler ve Yaman, 2023). Nitekim günümüzde spor, bireysel katılımın teşvik edildiği bir faaliyet alanı olmanın ötesinde; devletlerin kalkınma, sağlık, eğitim ve sosyal bütünleşme hedeflerine hizmet eden stratejik bir araç niteliği taşımaktadır (Akbiyık ve Ekici, 2025). Bu stratejik önem doğrultusunda spor politikalarının oluşturulmasında geleneksel olarak devlet merkezi bir rol üstlenmekle birlikte, çağdaş spor sistemlerinde politika belirleme ve uygulama süreçlerinin yalnızca merkezi yönetimle sınırlı olmadığı görülmektedir. Yerel yönetimler, ulusal ve uluslararası spor federasyonları, olimpiyat komiteleri, spor kulüpleri, sivil toplum kuruluşları ve özel sektör temsilcileri, spor politikalarının şekillenmesinde ve hayata geçirilmesinde etkin rol oynayan temel paydaşlar arasında yer almaktadır (Gülşen ve Dalgakıran, 2024). Bu çok paydaşlı yapı, spor politikalarının daha kapsayıcı, katılımcı ve sürdürülebilir bir zeminde geliştirilmesine olanak sağlamaktadır. Kapsamı itibarıyla spor politikaları; toplumun tüm kesimlerinde sporun yaygınlaştırılması ve yaşam boyu spor alışkanlığının kazandırılması, yetenekli bireylerin erken yaşta tespit edilerek elit sporcu olarak yetiştirilmesi, spor tesislerinin planlanması ve etkin kullanımının sağlanması ile spor eğitimi ve antrenör yetiştirme sistemlerinin geliştirilmesi gibi temel alanları içermektedir. Bunun yanı sıra spor etiğinin korunması, doping ile mücadele, şiddet ve ayrımcılığın önlenmesi ile kadınların ve dezavantajlı grupların spora katılımının artırılması da spor politikalarının öncelikli hedefleri arasında yer almaktadır. Uluslararası sportif başarı ise birçok ülke açısından spor politikalarının önemli bir bileşeni olarak öne çıkmakta; büyük spor organizasyonlarında elde edilen başarılar, ülkelerin uluslararası tanınırlığını artırarak sporun diplomatik bir araç olarak kullanılmasına imkân tanımaktadır. Bu nedenle spor politikaları, yalnızca ulusal dinamiklere değil, aynı zamanda uluslararası spor sisteminin gerekliliklerine ve rekabet koşullarına uyum sağlayacak şekilde tasarlanmaktadır. Sonuç olarak spor politikası, sporun toplum üzerindeki çok yönlü etkilerini dikkate alan, uzun vadeli hedeflere dayalı ve

bütüncül bir yaklaşımı ifade etmekte; etkili bir spor politikası ise sporun yaygınlaştırılması ile elit spor arasında denge kurabilen, kaynakları rasyonel biçimde kullanan ve sporun toplumsal faydasını merkeze alan bir anlayışla şekillenmektedir. Bu politikaların başarısı, büyük ölçüde spor yönetimi uygulamalarının niteliğine ve ilgili paydaşlar arasındaki iş birliğinin düzeyine bağlıdır.

3.2. Spor Politikalarının Temel Amaçları

Spor politikaları, sporun bireysel ve toplumsal düzeyde üstlendiği çok yönlü işlevler doğrultusunda şekillendirilen ve ülkelerin sosyal, ekonomik ve kültürel kalkınma hedefleriyle doğrudan ilişkili stratejik bir kamu politikası alanını ifade etmektedir. Bu politikaların temel amacı, sporun toplumun tüm kesimlerine yaygınlaştırılmasını sağlamak ve spor aracılığıyla toplumsal refahı artırmaktır (Aydın ve Erzeneoğlu, 2025). Spor politikalarının belirlenmesinde ülkelerin demografik yapısı, sosyo-ekonomik koşulları ve kalkınma öncelikleri belirleyici olmakta; bu doğrultuda öncelikle toplumda spor kültürünün geliştirilmesi hedeflenmektedir. Spor kültürünün yaygınlaşması, bireylerin yaşam boyu spor alışkanlığı kazanmasını ve fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın doğal bir parçası hâline getirmesini sağlarken, aynı zamanda fair play anlayışının ve etik değerlerin benimsenmesine katkı sunmaktadır (Satman, 2018). Bununla birlikte spor politikaları, halk sağlığının korunması ve geliştirilmesini temel amaçlardan biri olarak ele almakta; düzenli fiziksel aktivitenin obezite, kalp-damar hastalıkları ve psikolojik rahatsızlıkların önlenmesindeki rolü dikkate alınarak bireylerin aktif yaşam tarzına yönlendirilmesi ve sağlık harcamalarının azaltılması hedeflenmektedir (Kaya ve ark., 2020). Sporun bu yönü, koruyucu sağlık hizmetlerinin tamamlayıcı bir unsur olarak değerlendirilmesini beraberinde getirmektedir. Öte yandan spor politikaları, gençlerin sağlıklı bireyler olarak yetişmesini destekleyerek disiplin, sorumluluk, özgüven ve sosyal uyum gibi becerilerin gelişimine katkı sağlamakta; gençlerin boş zamanlarını verimli değerlendirmelerine olanak tanıyarak zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarında önemli bir işlev üstlenmektedir. Bu toplumsal boyut, sporun yalnızca bireysel değil aynı zamanda sosyal bütünleşmeyi güçlendiren bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim spor, farklı yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik grupları bir araya getirerek toplumsal dayanışmayı artırmakta, ayrımcılığın azaltılmasına ve sosyal kapsayıcılığın güçlendirilmesine katkı sunmaktadır (Akbıyık ve Ekici, 2025; Çeviker ve ark., 2018). Spor politikalarının bir diğer önemli boyutu ise ulusal ve uluslararası alanda sportif başarı elde edilmesine yöneliktir; bu başarılar ülkelerin tanınırlığını artırmakta ve ulusal gurur duygusunu güçlendirmektedir (Kayak, 2025). Bu doğrultuda elit sporcu yetiştirme sistemlerinin geliştirilmesi

hedeflenirken, kitle sporu ile elit spor arasında dengeli bir yaklaşım benimsenmesi önem taşımaktadır. Son olarak spor politikaları, spor endüstrisinin sunduğu ekonomik potansiyeli değerlendirerek istihdam yaratmayı ve ekonomik büyümeye katkı sağlamayı amaçlamakta; spor turizmi, tesis işletmeciliği ve organizasyon yönetimi gibi alanlar aracılığıyla sürdürülebilir kalkınma hedeflerine hizmet etmektedir (Bülbül, 2023). Bu bütüncül çerçevede ele alındığında, etkili spor politikaları sporun toplumsal faydasını artıran, kapsayıcı ve sürdürülebilir bir kalkınma aracı olarak öne çıkmaktadır.

4. Spor Yönetimi ile Spor Politikası Arasındaki İlişki

Spor yönetimi ve spor politikası, modern spor sistemlerinde birbirini tamamlayan ve karşılıklı etkileşim içinde işleyen iki temel alan olarak değerlendirilmekte olup (Sunay, 2025), teorik ve uygulamalı boyutları birbirinden ayrılrsa da pratikte bağımsız ele alınmaları mümkün değildir. Spor politikaları, sporun genel yönelimini, hedeflerini ve önceliklerini belirlerken, spor yönetimi bu politikaların sahadaki uygulanabilirliğini sağlayan araç olarak öne çıkmakta ve somut sonuçlara dönüştürülmesini mümkün kılmaktadır; bu bağlamda spor yönetimi, spor politikalarının pratiğe yansıyan boyutu olarak işlev görmektedir. Politika belirleme süreçlerinde genellikle merkezi yönetimin stratejik kararları belirleyici olmakla birlikte, politikaların etkili olabilmesi büyük ölçüde spor örgütlerinin yönetim kapasitesine bağlıdır; Özsarı (2024)'da iyi tasarlanmış bir spor politikasının yeterli insan kaynağı, mali kaynaklar, kurumsal yapı ve yönetsel yetkinliklerle desteklenmediği sürece beklenen sonuçları sağlayamayacağını vurgulamaktadır. Bu nedenle spor yönetimi, spor politikalarının başarısını belirleyen kritik bir uygulama alanı olarak görülmekte ve spor politikalarının hedeflerine ulaşmasında altyapı organizasyonları, antrenörlerin niteliği, sporcu seçme süreçleri ve kaynak planlaması gibi unsurlar üzerinden doğrudan rol oynamaktadır (Güler ve Yaman, 2023). Öte yandan spor yönetimi uygulamaları, spor politikalarından bağımsız hareket edememekte; spor yöneticileri, faaliyetlerini yürütürken mevcut yasal düzenlemeler, kamu politikaları ve ulusal spor stratejileri doğrultusunda karar almak durumundadır (Doğaner ve Balcı, 2022). Bu durum, spor yöneticilerinde yalnızca örgütsel ve sportif bilgi değil, aynı zamanda politika analizi ve uygulamaya uyarlama becerilerinin önemini ortaya koymakta ve politika okuryazarlığı kavramını merkezi bir unsur haline getirmektedir. Ayrıca, spor yönetimi ile spor politikası arasındaki etkileşim, merkezi yönetim, yerel yönetimler, federasyonlar, kulüpler, özel sektör ve sivil toplum kuruluşları gibi çok paydaşlı bir yapıda gerçekleşmekte olup, bu paydaşlar arasındaki iş birliği ve koordinasyon düzeyi, politika ve yönetim arasındaki ilişkinin etkinliğini doğrudan belirlemektedir

(Keech ve ark., 2023). Etkili bir iş birliği ortamı, spor politikalarının yerel ihtiyaçlara uyarlanması ve sürdürülebilir sonuçlar elde edilmesini mümkün kılar (Güler ve Yaman, 2023), spor politikaları ve spor yönetimi arasındaki karşılıklı bağımlılık, sürdürülebilir ve etkili bir spor sisteminin oluşturulmasında temel bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır; böylece bilimsel temellere dayanan spor politikaları, nitelikli spor yönetimi anlayışı ile desteklendiğinde, hem politikaların başarısı hem de toplumsal fayda maksimize edilebilmektedir.

5. Çağdaş Spor Yönetimi Yaklaşımları

Günümüzde spor yönetimi, sporun küresel ölçekte giderek daha rekabetçi, ticarileşmiş ve çok paydaşlı bir yapı kazanmasıyla birlikte, geleneksel yönetim anlayışlarından uzaklaşarak daha profesyonel, kurumsal ve stratejik bir yapıya evrilmiştir (Demirci, 2024). Zira spor örgütlerinin yalnızca sportif başarıya odaklanan yönetim modelleriyle sürdürülebilir olmaları mümkün değildir ve bu nedenle çağdaş spor yönetimi yaklaşımları, performansın yanı sıra etik değerler, kurumsal yapı, toplumsal sorumluluk ve teknoloji kullanımını da içeren bütüncül bir perspektif sunmaktadır. Bu bağlamda, stratejik yönetim anlayışı, spor örgütlerinin uzun vadeli hedeflerini belirlemesini, çevresel analizler yapmasını ve rekabet avantajı sağlayacak stratejiler geliştirmesini kapsamakta ve böylece örgütlerin yalnızca mevcut koşullara uyum sağlamakla kalmayıp geleceği öngörerek proaktif kararlar almasına imkân tanımaktadır (Güneş, 2025). Örneğin, spor kulüplerinin altyapı yatırımları, marka yönetimi, taraftar ilişkileri ve finansal sürdürülebilirlik alanlarında stratejik planlama yapmaları, çağdaş spor yönetiminin temel unsurlarını oluşturmaktadır (Balcı ve Kalfa, 2024). Bununla birlikte kurumsal yönetim anlayışı, spor örgütlerinde şeffaflık, hesap verebilirlik, katılımcılık ve etik ilkelere dayalı bir yönetim yapısının tesis edilmesini sağlayarak özellikle profesyonel kulüpler ve federasyonlarda yaşanan mali ve yönetsel krizlerin önlenmesinde kritik rol oynamaktadır (Güler ve Yaman, 2023; Taştan ve Donuk, 2021). Bu kapsamda etik kuralların uygulanması ve iç denetim mekanizmalarının güçlendirilmesi, örgütlere duyulan güveni artırmakta ve karar alma süreçlerinin kurumsallaşmasını sağlamaktadır. Sürdürülebilirlik yaklaşımı ise çağdaş spor yönetiminin bir diğer temel boyutunu oluşturmakta olup, ekonomik, çevresel ve sosyal boyutlar arasında denge kurmayı hedeflemekte ve örgütlerin mali açıdan ayakta kalabilmesi, çevresel etkilerini azaltması ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesi açısından hayati önem taşımaktadır (Koçak ve ark., 2013; Esin ve Bayköse, 2024; Aydın ve Erzenoğlu, 2025). Spor tesislerinin çevre dostu uygulamalarla işletilmesi, kaynakların verimli kullanılması ve sosyal sorumluluk projelerinin desteklenmesi, sürdürülebilir spor yönetiminin somut göstergeleri arasında yer

almaktadır. Ayrıca dijitalleşme ve teknoloji kullanımı, spor örgütlerinin yönetim süreçlerini, iletişim biçimlerini ve performans analizlerini dönüştürerek veri analitiği ile bilimsel kararlar alınmasını, dijital pazarlama ve sosyal medya yönetimi ile taraftar etkileşiminin artırılmasını ve bilgi teknolojilerinin etkin kullanımıyla yönetsel süreçlerin hızlanmasını mümkün kılmaktadır. Tüm bu yaklaşımlar stratejik yönetim, kurumsal yönetişim, sürdürülebilirlik ve dijitalleşme çağdaş spor yönetiminin temel bileşenlerini oluşturmakta ve spor örgütlerinin yalnızca sportif rekabette değil, yönetsel ve kurumsal alanda da güçlü olmalarını sağlayarak, spor yönetimi ile spor politikası arasındaki uyumun güçlendirilmesine ve uzun vadeli başarının güvence altına alınmasına önemli katkılar sunmaktadır.

6. Sonuç

Spor yönetimi ve spor politikası, modern spor sistemlerinin etkin, verimli ve sürdürülebilir bir biçimde işlemesini sağlayan temel yapı taşları arasında yer almaktadır. Sporun yalnızca fiziksel aktivite ve rekabet alanı olmaktan çıkarak ekonomik, sosyal, kültürel ve politik boyutları bulunan çok yönlü bir toplumsal olgu hâline gelmesi, bu alanlarda bilimsel temellere dayanan ve planlı yaklaşımların benimsenmesini zorunlu kılmıştır. Bu bağlamda spor yönetimi ve spor politikası, sporun toplumsal işlevlerini yerine getirebilmesi açısından stratejik bir öneme sahiptir. Bu bölümde ele alınan kavramsal çerçeve doğrultusunda, spor yönetiminin etkinliği ile spor politikalarının başarısı arasında güçlü ve karşılıklı bir ilişki olduğu görülmektedir. Etkili spor politikaları, ancak nitelikli spor yöneticileri ve güçlü kurumsal yapılar aracılığıyla uygulamaya geçirilebilmektedir. Aynı şekilde spor yönetimi uygulamaları da mevcut spor politikalarının yönlendirmesi ve sınırları içerisinde şekillenmektedir. Bu karşılıklı etkileşim, spor sistemlerinin bütüncül bir anlayışla ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Günümüzde çağdaş spor yönetimi yaklaşımlarının ön plana çıkması, spor örgütlerinin yalnızca sportif başarıya değil; aynı zamanda stratejik yönetim, kurumsal yönetişim, sürdürülebilirlik ve dijitalleşme gibi alanlara da odaklanmasını zorunlu hâle getirmiştir. Bu yaklaşımlar, spor örgütlerinin değişen çevresel koşullara uyum sağlamasına ve küresel rekabet ortamında varlığını sürdürebilmesine önemli katkılar sunmaktadır. Spor politikalarının bu çağdaş yönetim anlayışlarıyla uyumlu bir biçimde tasarlanması, sporun toplumsal faydasını artıran temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Gelecekte spor yönetimi ve spor politikası alanında yapılacak çalışmaların, disiplinler arası yaklaşımlar ile desteklenmesi büyük önem taşımaktadır. Sporun sosyoloji, ekonomi, hukuk, siyaset bilimi ve teknoloji gibi farklı alanlarla olan etkileşimi dikkate alındığında, bu alanlarda üretilecek bilimsel bilgi ve uygulamaya dönük

özmler, spor sistemlerinin gelişimine önemli katkıları sağlayacaktır. Bu doğrultuda spor yönetimi ve spor politikası alanındaki akademik çalışmaların, karar alıcılara ve uygulayıcılara yol gösterici nitelikte olması, sporun bireysel ve toplumsal düzeyde yarattığı faydanın maksimize edilmesine olanak tanıyacaktır.

Kaynaklar

- Akbıyık, İ., & Ekici, S. (2025). Ulusal Gençlik ve Spor Politikası Belgesinin Sosyal Uyum ve Toplumsal Bütünleşme Bağlamında İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 253-264.
- Aydın, G., & Erzeneoğlu, H. (2025). Yeşil Lojistik Işığında Sürdürülebilir Spor Organizasyonları. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(2), 198-220.
- Balcı, B., & Kalfa, M. (2024). Bilgi çağında modern liderlik yaklaşımları ve spor yönetimi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 25-33.
- Bülbül, G. K. (2023). Spor Endüstrisinde Hedef Maliyetleme: Okçuluk Sektörü Üzerine Bir İnceleme. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 25-37.
- Çeviker, A., Mumcu, H. E., Şekeroğlu, M. Ö., & Bayrak, M. (2018). Unicef'e Göre Türkiye'de Dezavantajlı Kabul Edilen Grupların Sportif Etkinliklerle Sosyal Uyumun Sağlanması. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(12), 221-238.
- Demirci, S. (2024). Spor Anonim Şirketleri Özelinde Sporda Şirketleşme. *Dicle Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 29(50), 299-360.
- Dertli, M. E., & Dertli, Ş. (2024). Spor Yönetiminde Dijital Dönüşüm: Metaverse ve Teknolojinin Gücü. *Alaeddinoğlu, V., Aktaş, B.S., Siner, E., (Beden Eğitimi ve Sporda Akademik Araştırmalar)*, 83-109.
- Doğaner, S., & Balci, V. (2022). Soğuk Savaş Siyasetinin Spora Yansıyan Etkileri. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 425-442.
- Ertopçu, N. (2000). İlköğretim öğretmenlerinin okul müdürlerinin örgütleme becerilerine ilişkin algı ve beklentileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 196-205.
- Esin, İ., & Bayköse, N. (2024). Sporda sürdürülebilirlik: Çevresel sürdürülebilirlik hakkında bir derleme. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 4(1), 30-45.
- Gerrard, B. (2005). A resource-utilization model of organizational efficiency in professional sports teams. *Journal of Sport Management*, 19(2), 143-169.
- Grix, J., & Houlihan, B. (2014). Sports mega-events as part of a nation's soft power strategy: The cases of Germany (2006) and the UK (2012). *The British journal of politics and international relations*, 16(4), 572-596.
- Guidotti, F., Demarie, S., Ciaccioni, S., & Capranica, L. (2023). Knowledge, competencies, and skills for a sustainable sport management growth: a systematic review. *Sustainability*, 15(9), 7061.
- Güler, E., & Yaman, M. (2023). Türkiye'de Yerel Yönetimler ve Spor Politikaları. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(28), 40-56.

- Gülşen, D. B. A., & Dalkıran, O. (2024). Spor Uzmanları Ve Spor Yöneticiliği Son Sınıf Öğrencilerinin Türk Spor Yönetimindeki Mevcut Sorunları Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (12), 230-239.
- Güneş, E. (2025). Sporda İnovatif Yönetim Uygulamaları. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 11(2), 191-201.
- Güneş, E., & Kılıç, H. O. (2024). Examining the Leadership Styles and Effects of Sport Managers. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education*, 6(2), 333-349.
- Hammerschmidt, J., Calabuig, F., Kraus, S., & Urich, S. (2024). Tracing the state of sport management research: a bibliometric analysis. *Management Review Quarterly*, 74(2), 1185-1208.
- Houlihan, B. (2002). *Sport, policy and politics: A comparative analysis*. Routledge.
- Houlihan, B., & Mangset, P. (2007). *Sport policy: A comparative analysis of stability and change*. Taylor & Francis.
- Hoye, R., Smith, A. C., Nicholson, M., & Stewart, B. (2018). *Sport management: principles and applications*. Routledge.
- Jackson, S. J., & Sam, M. P. (2025). The Contested Terrain of Sport: Sociological, Political and Policy Perspectives. *Social sciences*, 14(4), 239.
- Kavak, H. (2025). Avrupa'da Ulusal Kimlik İnşası: Weimar Ve Nazi Döneminde Sporun Alman Kimliğine Etkisi (1918-1945). *Marmara Üniversitesi Avrupa Araştırmaları Enstitüsü Avrupa Araştırmaları Dergisi*, 33(1), 91-120.
- Kaya, D. Ö., Gürşan, İ. N., Uçurum, S. G., Emük, Y., Büker, N., & Ongan, D. (2020). Düzenli Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Alışkanlığı Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması: Ön Çalışma. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(3), 249-254.
- Keech, M., Lindsey, I., & Hayton, J. (Eds.). (2023). *Implementing Sport Policy: Organisational Perspectives on the UK Sport System*. Taylor & Francis.
- Koçak, F., Tuncel, F., & Tuncel, S. (2013). Sporda sürdürülebilirliğin boyutlarının belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 113-129.
- McNamee, M. J., & Fleming, S. (2007). Ethics audits and corporate governance: The case of public sector sports organizations. *Journal of business ethics*, 73(4), 425-437.

- Narin, M., Dip, E., Karapınar, N., & Kolayış, H.(2024). Sporun Eşitlik Oyunu: Kadın Spor Yöneticilerin Karşılaştığı Zorluklar. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 94-113.
- Ouyang, Y., Lee, P. C., & Ko, L. M. (2022). A systematic review of the development of sport policy research (2000–2020). *Sustainability*, 15(1), 389.
- Özsarı, A. (2024). Kamu Spor Örgütlerinde İnsan Kaynakları Yönetim Uygulamaları Ve Yenilikçi Davranış İlişkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 14-26.
- Özsarı, A. (2024). Kamu Spor Örgütlerinde İnsan Kaynakları Yönetim Uygulamaları Ve Yenilikçi Davranış İlişkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 14-26.
- Prabucki, B., & Rozmiarek, M. (2025). Integrating Traditional Sports and Games into Outdoor Recreation for Sustainable Development: Current Approaches and Future Directions. *Sustainability*, 17(22), 10343.
- Retar, I., Pišot, R., & Kolar, E. (2016). The definition of sports management. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 275-281.
- Satman, M. C. (2018). Fiziksel aktivite: bilinenin çok ötesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 158-178.
- Sözen, T., & Sunay, H. (2010). Spor Federasyonları Yöneticilerinin Stratejik Planlama Uygulamalarına İlişkin Görüşlerinin Değerlendirilmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 119-129.
- Sunay, H. (2024). Spor ve Politika İlişkisi Perspektifinde Türk Spor Politikası.
- Sunay, H. (2025). Tarihsel Perspektifte Spor Yönetimi ve Politikası. *Türkiye Klinikleri Sports Sciences-Special Topics*, 1(1), 1-12.
- Taştan, H. Ş., & Donuk, B. (2021). Profesyonel Futbol Kulüplerinin Kurumsallaşmasında İzoformizm. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 39-52.
- Ulusoy, T., Esmer, Y., & Dayı, F. (2019). Spor işletmelerinde nakit yönetimi: BIST’de bir uygulama. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 1889-1905.
- Uslu, E. (2025). Motivasyon Araçlarının İş görenler İçin Önemi Hakkında Yönetici Algılarının Araştırılması. *Küllüye*, 6(3), 455-470.
- Viollet, B., Scelles, N., & Peng, Q. (2023). From sport policy to national federation sport policy: an integrative literature review and conceptualisation attempt. *Sustainability*, 15(4), 2949.

Yetim, A. A., & Altinişik, Ü. (2023). Spor Kulüplerinde Kurumsal İtibarın Önemi/The Importance of Corporate Reputation in Sports Clubs: Corporate Reputation in Sports Clubs. *Anatolia Sport Research*, 4(3), 42-51.