

SPORDA GELİŞİM VE ETKİLEŞİM: TEORİK VE UYGULAMALI YAKLAŞIMLAR

Editörler:

Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ

Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Ali CEYHAN



**SPORDA GELİŞİM VE
ETKİLEŞİM: TEORİK VE
UYGULAMALI
YAKLAŞIMLAR**

Editörler

**Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ
Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Ali CEYHAN**



Sporda Gelişim Ve Etkileşim: Teorik Ve Uygulamalı Yaklaşımlar

Editörler: Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ,

Dr. Öğretim Üyesi Mehmet Ali CEYHAN

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Sayfa ve Kapak Tasarımı: Duvar Design

Yayın Tarihi: MAYIS 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-5885-49-4

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvar kitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm.....5

SPORCULARIN BİREYSEL İHTİYAÇLARINA GÖRE OPTİMİZE EDİLMİŞ YÜKLENME-DİNLENME DENGESİ

Cihan GÜRBÜZ

2. Bölüm.....19

TENİSTE FARKLI ISINMA PROTOKOLLERİNİN PERFORMANSA ETKİSİ

Melisa AYDOĞAN, Musa ŞAHİN

3. Bölüm.....39

ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDE SPORUN ROLÜ VE ÖNEMİ

Poyraz ŞAHİN, Enver ŞAHİN, Nurettin KAYRO

4. Bölüm.....49

2025 TÜRKİYE KADINLAR BOKS ŞAMPİYONASI: PERFORMANS VE İSTATİSTİKLER ÜZERİNE BİR İNCELEME

Onur ŞİPAL, Harun KAHRAMAN

5. Bölüm.....67

ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTESİ: KÜRESEL BİR SORUN

Mehmet KARASU, Muharrem OGAN

6. Bölüm.....80

**FARKLI ŞEHİRLERDEKİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLERİNİN İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Yaşar YAŞAR, Veysel DİREKÇİ

7. Bölüm.....91

**ENGELLİ BİREYLERİN SPOR YOLUYLA TOPLUMA
KATILIMI VE ENGELLİ SPORLARININ SOSYOLOJİK
ÖNEMİ**

Havva ÇAĞLAYAN, Ülfet ERBAŞ

1.BÖLÜM

SPORCULARIN BİREYSEL İHTİYAÇLARINA GÖRE OPTİMİZE EDİLMİŞ YÜKLENME-DİNLENME DENGESİ

Cihan GÜRBÜZ¹

¹ Arş. Gör.Dr. Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID: 0000-0003-4131-3698 cihangurbuz@bayburt.edu.tr

Giriş

Sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarabilmeleri için antrenman programlarının bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanması büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte en kritik unsurlardan biri, yüklenme ve dinlenme dengesinin doğru şekilde planlanmasıdır. Yüklenme, sporcuların belirli bir sürede maruz kaldığı fiziksel ve fizyolojik stresin toplamını ifade ederken, dinlenme ise organizmanın toparlanmasını ve adaptasyon sürecini kapsar (Bompa & Haff, 2009). Doğru planlanmış bir yüklenme-dinlenme dengesi, hem fiziksel gelişimi destekler hem de aşırı antrenmana bağlı sakatlık ve performans düşüşlerini önler (Kellmann & Köller, 2001).

Her sporcunun antrenmana verdiği bireysel yanıt farklılık gösterebilir. Yaş, cinsiyet, antrenman geçmişi, genetik faktörler ve fizyolojik kapasite gibi değişkenler, yüklenme ve dinlenme gereksinimlerini doğrudan etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Smith, 2003). Özellikle elit sporcularda, bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak uygulanan antrenman programları, optimal performans artışı sağlamak adına büyük bir avantaj sunmaktadır. Bu bağlamda, sporcuların toparlanma süreçlerinin bilimsel yöntemlerle değerlendirilmesi, antrenmanın etkinliğini artırmada önemli bir rol oynamaktadır (Meeusen vd., 2013).

Yüklenme ve dinlenme süreçlerinin yönetimi, sportif başarı açısından kritik bir denge gerektirir. Aşırı yüklenme, merkezi sinir sistemi ve kas-iskelet sistemi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilirken, yetersiz yüklenme ise beklenen performans gelişimini engelleyebilir (Le Meur, Hausswirth & Mujika, 2012). Bu nedenle, sporcuların bireysel kapasitesine uygun olarak belirlenen antrenman yüklenmeleri, dinlenme süreleriyle desteklenmeli ve düzenli takip edilmelidir. Antrenörler ve spor bilimciler, antrenmanın ardından kas yorgunluğu, hormon seviyeleri ve psikolojik durum gibi göstergeleri değerlendirerek sporcuya özgü bir program oluşturmaktadır (Saw, Main & Gastin, 2016).

Yüklenme-Dinlenme Dengesinin Önemi

Sporcularda fizyolojik adaptasyonların sürdürülebilirliği, antrenmanların biyolojik sistemler üzerindeki etkilerinin uzun vadede korunması ve geliştirilmesi anlamına gelir. Fizyolojik adaptasyonlar, vücudun bir antrenman uyarana yanıt olarak ortaya çıkan değişikliklerdir ve bu adaptasyonların sürdürülebilirliği, antrenman periyotlaması, yüklenme-dinlenme dengesi ve beslenme gibi faktörlerin etkili bir şekilde yönetilmesiyle sağlanır (Mujika & Padilla, 2001).

Yüklenme/Dinlenme bir arada uygulanan yüksek şiddetli interval antrenmanları genellikle 6 ile 10 tekrarlı intervallerden oluşur. Böylece, toplam yüksek şiddetli

interval antrenmanın egzersiz süresi, çalışma ve dinlenmede uygulanan intervallerin süresine bağlı olarak 10 ile 40 veya daha fazla dakika arasında değişmektedir. Yüksek şiddetli interval antrenmanları daha iyi performans düzeyine ulaşılmasını sağlayan fizyolojik adaptasyonları uyarmada çok etkili bir yöntem olarak alan yazın çalışmalarında gözlenmiştir (Gaesser & Angadi, 2011; Roy, 2013).

Aşırı yüklenme, genellikle antrenman yükünün dinlenme ve toparlanma kapasitelerini aşması durumunda ortaya çıkar ve çeşitli fizyolojik sistemlerde dengesizliklere yol açar (Smith, 2003). Bu durum özellikle endokrin, bağışıklık ve sinir sistemi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve uzun vadede performansın azalmasına neden olabilir (Budgett, 1998). Ayrıca, aşırı yüklenme sırasında stres hormonlarının (örneğin, kortizol) seviyelerinin artması, kas protein sentezini baskılayarak kas kütlesi kazanımlarını engelleyebilir (Kraemer & Ratamess, 2005). Bu nedenle, antrenman programlarının planlanmasında yüklenme ve dinlenme döngülerinin dikkatlice yönetilmesi, sürdürülebilir adaptasyonların sağlanması için kritik bir öneme sahiptir.

Bireysel Farklılıklar ve Yüklenme Parametreleri

Yaş, cinsiyet ve antrenman geçmişi gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Özellikle yaş faktörü ele alındığında, genç bireylerin yüksek yoğunluklu interval antrenmanlara adaptasyon sürecinin daha hızlı olduğu, ileri yaş gruplarında ise toparlanma sürecinin daha uzun sürebileceği belirtilmektedir (Smith vd., 2020a, Yel vd., 2024). Bununla birlikte, yaşın enerji metabolizması ve kardiyovasküler dayanıklılık üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, daha genç bireylerin antrenmanlara verdikleri tepkinin, yaşlı bireylere kıyasla daha belirgin olabileceği söylenebilir.

Cinsiyet faktörü erkekler genellikle daha yüksek kas kütlesine ve oksijen kullanma kapasitesine sahip olduklarından, yüksek yoğunluklu antrenmanlardan elde ettikleri kazanımların kadınlara göre daha fazla olabileceği öne sürülmektedir (Jones & Thompson, 2019). Ancak, kadınların yağ oksidasyon kapasitesinin erkeklere kıyasla daha yüksek olması, dayanıklılık gerektiren egzersizlerde daha uzun süreli adaptasyon sağlayabileceğini göstermektedir. Cinsiyet farklılıklarının dikkate alındığı araştırmalar, antrenman programlarının bireysel ihtiyaçlara göre düzenlenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Antrenman geçmişi daha önce düzenli olarak yüksek yoğunluklu antrenman yapan bireyler, bu antrenman modeline daha hızlı uyum sağlarken, antrenman geçmişi olmayan bireylerde başlangıçta daha fazla yorgunluk ve zorlanma görülebilir (Brown & Miller, 2021). Bununla birlikte, yeni başlayanlar için

antrenmanlara düşük yoğunluklu versiyonlarıyla başlanması, sakatlık riskini azaltarak uzun vadede daha sürdürülebilir bir performans artışı sağlayabilir. Tüm bu faktörler göz önüne alındığında, Antrenman dizayn edilirken bireysel özelliklere göre uyarlanması, antrenmanın etkinliğini artırabileceği söylenebilir.

Bireysel farklılıkların yanı sıra branşa özgü yüklenme stratejileri de sporcunun performansını artırmak, sakatlık riskini azaltmak ve branşa özel gereksinimlere uygun antrenman uyarlamaları yapmak için büyük önem taşımaktadır. Her spor dalı, enerji sistemleri, kas grupları ve hareket paternleri açısından farklı gereksinimlere sahiptir. Örneğin, dayanıklılık sporlarında (maraton, triatlon vb.) aerobik kapasitenin artırılması ön plandayken, kısa mesafe koşu veya halter gibi patlayıcı güç gerektiren branşlarda anaerobik sistemlerin gelişimi hedeflenir (Bompa & Haff, 2019). Bu nedenle, her spor dalına özgü yüklenme stratejilerinin belirlenmesi, sporcunun optimal performansa ulaşması için gereklidir.

Branşa özgü antrenman yüklenmeleri, hem fizyolojik hem de teknik gerekliliklere göre planlanmalıdır. Örneğin, futbol gibi yüksek yoğunluklu ve değişken temposu olan spor dallarında, interval antrenmanlarla dayanıklılığın artırılması ve tekrar eden sprintler yoluyla anaerobik kapasitenin geliştirilmesi önemli bir stratejidir (Turner & Stewart, 2020; Binboğa vd., 2013). Buna karşılık, jimnastik veya artistik buz pateni gibi branşlar da teknik beceri, esneklik ve koordinasyon ön planda olduğu için, antrenman yüklenmeleri bu parametrelere yönelik olarak düzenlenmelidir. Spor branşına özgü yüklenme stratejilerinde, aşırı yüklenmeden kaçınarak doğru toparlanma sürelerinin planlanması da sporcunun uzun vadeli gelişimi için kritik bir faktördür.

Bunun yanı sıra, yüklenme stratejilerinin bireysel farklılıklar göz önüne alınarak düzenlenmesi de performans gelişimi açısından önemlidir. Aynı spor dalında yer alan sporcular arasında bile fizyolojik ve biyomekanik farklılıklar bulunabilir. Örneğin, basketbolda uzun ve kısa boylu oyuncuların fiziksel kapasiteleri farklı olduğu için, kuvvet ve hız antrenmanlarında farklı programlar uygulanmalıdır (Issurin, 2021). Benzer şekilde, tenis gibi asimetrik yüklenme gerektiren branşlarda, dominant olmayan tarafın dengeleyici kaslarının güçlendirilmesi sakatlık riskini azaltmada önemli bir stratejidir. Sonuç olarak, spor branşına özgü yüklenme stratejileri, branşın gerektirdiği fiziksel ve teknik özelliklere uygun olarak planlanmalı ve bireysel farklılıklar dikkate alınarak optimize edilmelidir.

Fizyolojik ve Biyomekanik Adaptasyonlar

Fizyolojik adaptasyon, organizmanın yüklenmeye karşı verdiği tepki sonucunda meydana gelen yapısal ve işlevsel değişimleri ifade eder. Örneğin, dayanıklılık sporlarında yüklenme, mitokondriyal yoğunluğu artırarak aerobik kapasitenin

gelişmesini sağlarken, kuvvet antrenmanlarında kas liflerinde hipertrofiye yol açar (Kraemer & Ratamess, 2018). Ancak, bu adaptasyonların oluşabilmesi için yeterli dinlenme süresi sağlanmalıdır. Çünkü antrenman sırasında kaslarda mikro yırtıklar oluşur ve dinlenme sürecinde bu dokular onarılır, böylece daha güçlü ve dayanıklı hale gelirler.

Aşırı yüklenme durumunda ise vücut toparlanma sürecine yeterli zaman bulamaz ve kortizol seviyelerinde artış, testosteron seviyelerinde düşüş gibi hormonal dengesizlikler ortaya çıkabilir (Halsen, 2019). Bu durum, kas yıkımını artırarak performans kaybına neden olabilir. Ayrıca, merkezi sinir sistemi üzerindeki aşırı stres, reaksiyon süresinde ve motor kontrol mekanizmalarında bozulmalara yol açarak sporcunun hareket etkinliğini olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla, yüklenme sonrası uygun toparlanma süreçlerinin planlanması, fizyolojik adaptasyonun devamlılığı açısından kritik öneme sahiptir.

Biyomekanik adaptasyon, kas-iskelet sistemi ve eklem yapılarının yüklenmeye karşı geliştirdiği uzun vadeli uyumları kapsar. Antrenman sırasında kaslar, tendonlar ve bağlar mekanik stres altında kalır ve bu dokular zamanla güçlenerek sporcunun dayanıklılığını artırır (Zatsiorsky & Kraemer, 2021). Ancak, biyomekanik adaptasyon süreci yüklenmenin doğru yönetilmesini gerektirir. Aşırı yüklenme, kas dengesizliklerine, aşırı kullanım sakatlıklarına (örn. stres kırıkları, tendinit) ve hareket bozukluklarına neden olabilir.

Özellikle yüksek yoğunluklu ve patlayıcı güç gerektiren antrenmanlarda, eklem ve bağ dokularının uyum sağlaması daha uzun zaman aldığından, yüklenmenin kademeli olarak artırılması büyük önem taşır. Örneğin, bir sprinter için yapılan antrenmanlarda kas gücünü artırmaya yönelik ağır yüklenmeler planlanırken, aynı zamanda esneklik ve mobilite çalışmalarına da yer verilerek eklemlerin optimal şekilde desteklenmesi sağlanmalıdır (Smith vd., 2020b). Bu nedenle, biyomekanik adaptasyonun sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesi için yüklenme ve dinlenme dengesinin titizlikle planlanması gerekir.

Dinlenme ve Regenerasyon Stratejileri

Antrenman sürecinde optimal performans gelişimi için yüklenme, dinlenme ve regenerasyon stratejileri dengeli bir şekilde planlanmalıdır. Yüklenme, sporcunun fizyolojik ve biyomekanik adaptasyon sağlayabilmesi için gerekli olan antrenman stresini ifade ederken, dinlenme ve regenerasyon, vücudun bu strese uyum sağlamasını ve toparlanmasını mümkün kılar (Bompa & Buzzichelli, 2019). Aşırı yüklenme durumunda yeterli dinlenme ve regenerasyon sağlanmazsa, aşırı antrenman sendromu ve sakatlık riski artabilir. Bu nedenle, bireysel ihtiyaçlara ve

antrenman hedeflerine uygun şekilde düzenlenen bir yüklenme-dinlenme dengesi, performansın sürdürülebilir olmasını sağlar.

Dinlenme ve regenerasyon süreçleri, hem antrenman içi hem de antrenman sonrası toparlanma stratejilerini içerir. Antrenman içi dinlenme süreleri, yapılan çalışmanın yoğunluğuna ve amacına göre belirlenirken, antrenman sonrası toparlanma süreci, kas onarımı, sinir sisteminin yenilenmesi ve enerji depolarının yeniden doldurulmasını kapsar (Kellmann vd., 2018). Aktif dinlenme, masaj, soğuk-sıcak terapi, uyku düzeninin optimize edilmesi ve beslenme desteği gibi yöntemler, regenerasyon sürecini hızlandırmada önemli rol oynar. Özellikle uyku, büyüme hormonu salgılanmasını destekleyerek kas onarımını ve fiziksel yenilenmeyi doğrudan etkiler.

Regenerasyon stratejileri bireysel farklılıklar ve spor branşına özgü gereksinimler göz önünde bulundurularak planlanmalıdır. Örneğin, kuvvet sporları ile uğraşan sporcular için protein sentezini artıran beslenme destekleri ve düşük yoğunluklu aktif dinlenme önerilirken, dayanıklılık sporcularında oksijen taşıma kapasitesini artıran solunum teknikleri ve esneklik çalışmaları regenerasyon sürecini iyileştirebilir (Halsen, 2019). Ayrıca, mental yorgunluk da performansı etkileyebileceğinden, meditasyon ve nefes teknikleri gibi psikolojik toparlanma yöntemleri de sporcuların antrenman yüklenmesine daha iyi adapte olmasına yardımcı olabilir. Sonuç olarak, yüklenme, dinlenme ve regenerasyon süreçleri bir bütün olarak ele alınmalı ve sporcunun uzun vadeli gelişimini destekleyecek şekilde dengeli bir planlama ile uygulanmalıdır.

Antrenman Planlamasında Yüklenme-Dinlenme Dengesi

Yük içi dinlenmeler; Antrenmanlar yüklerin bileşkelerden oluşur. Bu Bileşkeler yazılan birim antrenmanların hedeflerine göre belirlenir ve uygulanır. Hangi evrede olursa olsun ısınma esas evre soğuma gibi bir yükten diğerine geçinceye kadar verilen süreçler yük içi dinlenmeler olarak tanımlanır. Örneğin atletizm veya yüzme branşlarında 4×400 gibi bir yük verildiğinde her bir 400 metre arasında verilen dinlenmeler yük içi dinlenme olarak kabul edilirken bu süre takım sporlarında antrenörünün uygulamaya veya öğretmeye çalıştığı bir hareket grubu arasındaki dinlenme süresi olarak tanımlanır. Yükler Arası Dinlenmeler; Birim antrenmanlar farklı biyo motor yetilerin yapılması üzerine kurgulandığından bir çok farklı yeti veya yetilerin sistemdeki etkinliğinin sürdürülmesinde farklı yüklerden oluşan karmaşık yapıların birinin bitiminden sonra bir diğerine geçişte verilen süreler olarak tanımlanır (Özçaldıran & Özveren, 2023).

Set İçi ve Setler Arası Dinlenmeler; Farklı spor branşlarının antrenman yapılması yüklerin şiddet ve sürelerinin uygulanmaları ile dinlenme aralıklarının

belirlenmesindeki değişimler ve etkiledikleri enerji sistemleri ile biyomotor yetileri arasındaki etkileşimlerin daha belirgin ve etkili olabilmesi amacıyla kurulan ve uygulanan set ve setlerin doğru ve akademik uygulanması ile gerçekleşir. Set içi dinlenmeler daha kısa uygulanırken setler arası dinlenmeler daha uzun tutulması farklı biyomotor etkilerin enerji sistemleri üzerinde etkileşim sürecinden kaynaklanır. Bu durum, özellikle performans ve yüksek performans grupları antrenmanlarında etkin kullanılırken öğrenim ve gelişim grupları antrenmanlarının yazım ve uygulamalarında dikkat edilmesi gereken önemli konu başlıkları arasında yer alır (Özçaldıran & Özveren, 2023).

Mikro döngü terimi; Yunanca “küçük” anlamına gelen micros ve latince de düzenli bir biçimde ardaşık olarak gerçekleştiren bir dizi olayı tanımlama da kullanılan cylus'dan üretilmiştir. Bu bağlamda antrenman kuramında mikro döngü, bir haftalık antrenman programı olarak yıllık antrenman planlaması içerisinde yer almaktadır (Bompa & Haff, 2019). Sistemin sürdürülebilmesinde mikro yapılarıdaki gün ve antrenman sayılarının düzenlenmesi ve planlanması şiddet süre kapsamının belirlenmesi toplam tanımın hedeflerinin belirlenmesini sağlar. Daha açık anlatımla her bir mikro yapının toplam iş yükü ile bir sonraki haftanın planlanması haftalar arası yüklenme dinlenme ilişkilerinin oluşturulmasını olanak tanır (Özçaldıran & Özveren, 2023). Mikro döngünün yapılması, sporcunun gelişim durumu, antrenman evresine, hangi antrenmanın baskın olacağı (örneğin, teknik mi? taktik mi? yoksa fiziksel gelişiminin mi?) gibi birçok etmen tarafından belirlenmektedir. Mikro döngü yapısını belirleyen, en önemli etmenlerden biri de antrenman kapasitesi ve sporcunun gelişme düzeyidir. Örneğin, yüksek düzeyde antrenmanlı sporcular, antrenman birimindeki yüksek sertlikte ve kapsamda bir antrenmanı yeni ya da az gelişmiş sporculara göre daha kolay gerçekleştirmektedirler. Aynı takımdaki sporcuların, farklı çalışma kapasiteleri ve antrenman gereksinimleri olabilmektedir. Bu nedenle mikro döngü yapısının, bireye özgü olarak yapılandırılması önem kazanmaktadır.

Mikro döngülerde yüklenme yönetiminin en önemli bileşenlerinden biri, antrenman yoğunluğu ile toparlanma sürecinin doğru orantılı olmasıdır. Özellikle yüksek yoğunluklu antrenman günlerinden sonra, kasların ve sinir sisteminin yenilenmesini sağlamak amacıyla düşük yoğunluklu veya aktif dinlenme günleri planlanmalıdır (Issurin, 2020). Bununla birlikte, her mikro döngünün amacı farklı olabilir; bazı mikro döngüler maksimal kuvvet geliştirmeye odaklanırken, bazıları teknik veya hız çalışmalarına yönelik tasarlanabilir. Sporcunun fizyolojik ve psikolojik durumu dikkate alınarak yüklenme yönetiminin bireyselleştirilmesi, antrenmanın etkinliğini artırır ve sakatlık riskini azaltır.

Mikro döngülerde yüklenme yönetimi ayrıca branşa özgü gereksinimlere göre şekillendirilmelidir. Örneğin, dayanıklılık sporlarında bir mikro döngü içinde aerobik kapasiteyi geliştirmeye yönelik uzun mesafe koşuları ile anaerobik çalışmalar dengeli şekilde programlanmalıdır (Smith & Norris, 2021). Takım sporlarında ise teknik-taktik çalışmalar, güç ve dayanıklılık antrenmanları, rekabetçi maç hazırlıkları ve toparlanma süreçleri bir arada ele alınarak mikro döngü içinde uyumlu bir dağılım sağlanmalıdır.

Mezo Yapılar Arası Dinlenmeler; Mezo yapıların bütünsel özellikleri ve belirlenen hedeflere göre kurgulanan planlanması stratejileri performans çıktılarının elde edilmesinde ve sistemin yüklenme dinlenme ilişkileri üzerinde kurgulanarak süper kompanzasyon oluşumunda önemlidir. Antrenörler, antrenmanlardan başlayarak tüm yüklenme dinlenme gün içi günler arası haftalar ve aylar arası stratejilerini belirlemeli antrenman gün sayısı yük dağılımları ve biyo motor yetiler üzerine düzenlemelerini dikkatle sürdürmelidirler (Özçaldıran & Özveren, 2023).

Makro döngü terimi, "büyük anlamı gelen Yunanca makros dan türetilmiştir. Bir den oluşmaktadır. Mikro döngü kısa süreli bir planlama yaklaşımıyken, makro döngü makro döngü antrenmanı 2-7 hafta sürmektedir ve bir makro döngü, 2-7 mikro döngü- yapısı ise birkaç hafta süren bir yapılandırmayı içermektedir. Bu açıdan makro döngü, antrenmanın genel yapısı olarak değerlendirilirken, mikro döngü ise bu hedeflere ulaşmak için kullanılan hedeflerin düzenlenmesini içermektedir (Bompa & Haff, 2019). Özellikle takım sporlarının kendi içerisindeki yapılanma süreçleri bu sürecin belirlenmesi ve uygulamasında etkin rol alır. Bireysel branşlarda makro yapılar arası dinlenme yoğun antrenman yükünden çıkan sporcuların fiziksel zihinsel toparlanmaları var olan eksikleri giderilmesi ve yeni sezon hazırlıklarına başlamak olarak tanımlanır özetle tüm spor branşlarında makro yapılar arası dinlenmeler kulüp ve antrenör stratejileri tesis ekipman imkanları ve yetileri gelecek sezona ilişkin hedeflerinin belirlenmesi ve kurgulanması üzerine yapılandırılır (Özçaldıran & Özveren, 2023).

Yüklenme yönetiminde, makro döngü boyunca antrenman yoğunluğu ve hacminin dalgalı bir şekilde artırılması ve azaltılması önemlidir. Lineer periyodizasyon modelinde yüklenme aşamalı olarak artırılırken, dalgalı periyodizasyonda farklı haftalar arasında değişken bir yüklenme stratejisi uygulanır (Issurin, 2020). Bu yöntemler sayesinde sporcuların yıl boyunca yüksek performans seviyelerini koruması sağlanırken, antrenman kaynaklı yorgunluk ve sakatlık riski minimize edilir. Ayrıca, yarışma dönemine yakın süreçlerde "tepe noktası" yüklenmeleri yapılarak, sporcuların en iyi performans seviyesine ulaşması hedeflenir.

Makro döngülerde yüklenme yönetimi, bireysel sporcunun ihtiyaçlarına ve spor dalının özelliklerine göre planlanmalıdır. Örneğin, dayanıklılık sporlarında yıl boyunca düzenli bir artış gösteren antrenman yüklenmesi tercih edilirken, kuvvet ve güç gerektiren sporlarda belirli dönemlerde yoğun yüklenmelerin yapıldığı blok periyodizasyon stratejileri uygulanabilir (Smith & Norris, 2021). Takım sporlarında ise yarışma takvimine uygun olarak makro döngülerin içindeki mezosikluslar dikkatli bir şekilde planlanarak, sezon boyunca en yüksek performansın korunması hedeflenmelidir.

Teknolojik Takip ve Geri Bildirim Sistemleri

Günümüzde sporcuların performansını artırmak ve aşırı yüklenmeye bağlı sakatlıkları önlemek amacıyla teknolojik takip ve geri bildirim sistemleri giderek daha fazla kullanılmaktadır (Çakır vd., 2023; Ceyhan ve Çakır, 2021). Yüklenme ve dinlenme dengesinin optimizasyonunda, bu sistemler sayesinde antrenman yükü, fizyolojik tepkiler, toparlanma süresi ve genel sağlık durumu detaylı bir şekilde analiz edilebilmektedir (Halsen, 2019). Teknolojik takip sistemleri, sporcuların antrenman yoğunluğu, fiziksel yüklenme seviyeleri ve toparlanma durumlarını analiz etmeye yönelik çeşitli araçları içerir. Bu sistemler, içsel yüklenme (fizyolojik tepkiler) ve dışsal yüklenme (uygulanan antrenman miktarı) olmak üzere iki temel faktörü değerlendirir (Impellizzeri vd., 2019).

İçsel yüklenme, sporcunun antrenmana verdiği fizyolojik ve psikolojik yanıtları ifade eder. Kalp atış hızı değişkenliği (HRV), kan laktat seviyeleri, oksijen tüketimi (VO_2 max), kortizol seviyeleri ve kas oksijenasyonu gibi biyobelirteçler, sporcunun fizyolojik yüklenmesini değerlendirmek için kullanılan önemli parametrelerdir (Thorpe vd., 2017). Dışsal yüklenme, antrenmanda uygulanan mekanik stresin ve antrenman hacminin değerlendirilmesini içerir. GPS sistemleri, ivmeölçerler ve güce dayalı ölçüm cihazları gibi teknolojik araçlar, sporcuların koşu mesafesi, hız, ivmelenme, kuvvet üretimi ve eklem açılarındaki değişimleri analiz ederek dışsal yüklenmeyi belirler (Halsen & Juliff, 2017).

Geri bildirim sistemleri ve Dinlenme Optimizasyonu ise yüklenme-dinlenme dengesinin oluşmasında yardımcı olan etmenlerden bir tanesidir. Teknolojik geri bildirim sistemleri, antrenman sürecinde yüklenme ve dinlenme dengesini optimize etmek için kullanılan dijital platformları, mobil uygulamaları ve biyomekanik analiz sistemlerini içerir. Bu sistemler, antrenörler ve sporcular için anlık veri sağlayarak bireyselleştirilmiş antrenman ve toparlanma stratejilerinin belirlenmesini sağlar (Saw vd., 2016; Çakır vd., 2022a; 2022b). Başka bir deyişle teknolojik takip sistemleri yalnızca yüklenmeyi izlemekle kalmaz, aynı zamanda sporcuların toparlanma süreçlerini optimize etmek için anlık geri bildirim mekanizmaları sunar. Bu sistemler, bireysel dinlenme gereksinimlerini belirleyerek

aşırı yüklenmeye bağlı performans kayıplarını ve sakatlık risklerini minimize etmeye yardımcı olur (Buchheit, 2018).

Sonuç

Yüklenme ve dinlenme süreçlerinin dengeli bir şekilde yönetilmesi için bireysel farklılıklar ve antrenman hedefleri göz önünde bulundurulmalıdır. Antrenman yoğunluğu ve süresi, toparlanma sürecinin uzunluğunu belirleyen en önemli faktörlerden biridir. Örneğin, yüksek yoğunluklu interval antrenmanlar sonrasında tam toparlanma süresi genellikle 48 saat kadar sürebilirken, düşük yoğunluklu aerobik egzersizlerin toparlanma süresi daha kısa olabilir (Bishop vd., 2018).

Ayrıca, aktif toparlanma yöntemleri, beslenme stratejileri ve uyku düzeni gibi faktörler de bu süreçte önemli rol oynar. Aktif toparlanma, düşük yoğunluklu egzersizler aracılığıyla kan dolaşımını artırarak metabolik atıkların vücuttan daha hızlı uzaklaştırılmasını sağlar (Halsen & Juliff, 2017; Polat vd., 2019).

Beslenme açısından bakıldığında, protein sentezini destekleyen ve kas onarımını hızlandıran yeterli protein ve karbonhidrat alımı, toparlanma sürecini olumlu yönde etkileyebilir. Uyku ise büyüme hormonu salgısını artırarak hem fizyolojik hem de biyomekanik adaptasyonların en verimli şekilde gerçekleşmesini sağlar.

Yüklenme-dinlenme dengesi, sporcunun performans gelişimini maksimize edebilmesi için temel bir faktördür. Bu süreç, fizyolojik adaptasyon açısından kas onarımı, hormon dengesinin korunması ve enerji sistemlerinin yeniden yapılanmasını sağlarken, biyomekanik adaptasyon açısından eklem, bağ ve kas dokularının sağlıklı bir şekilde güçlenmesine olanak tanır. Antrenmanın etkinliği, yalnızca yüklenme düzeyine değil, aynı zamanda bu yüklenmenin ardından gelen doğru toparlanma süreçlerine de bağlıdır. Bu nedenle, bireysel ihtiyaçlara göre optimize edilmiş yüklenme ve dinlenme stratejileri, uzun vadeli spor başarısı için vazgeçilmezdir. Yüklenme ve dinlenme arasındaki dengenin bireysel faktörler göz önünde bulundurularak optimize edilmesi, sporcuların hem kısa hem de uzun vadeli performans hedeflerine ulaşmalarında kritik bir rol oynamaktadır. Bilimsel veriler ışığında hazırlanan antrenman programları, sporcuların sürdürülebilir başarı elde etmelerini sağlamanın yanı sıra, aşırı antrenmana bağlı sağlık sorunlarının önüne geçilmesine de katkıda bulunacaktır.

Öneriler

Mikro döngülerde yüklenme yönetimi, antrenmanın temel prensiplerine uygun şekilde planlanmalı, bireysel farklılıklar ve spor dalının gereklilikleri göz önünde bulundurularak optimize edilmelidir.

Makro döngülerde yüklenme yönetimi, hem sporcunun fizyolojik adaptasyonunu desteklemeli hem de uzun vadeli performans gelişimini sürdürülebilir hale getirecek şekilde optimize edilmelidir.

Teknolojiden destek alınarak veriye dayalı antrenman sistemi oluşturulabilir. Buda Antrenörlerin, bireysel antrenman yüklenmelerini optimize edebilir ve aşırı antrenmandan kaçınarak sporcuların uzun vadeli gelişimini destekleyebilir.

Teknoloji Destek olarak aşırı yüklenme belirtileri erken tespit edilerek, kas-iskelet sistemi yaralanmalarının önüne geçilebilir.

Teknoloji takip sistemleri ile canlı veri akışı sayesinde sporcuların performansları antrenman esnasında analiz edilerek anında geri bildirim sağlanabilir.

Her antrenman veya müsabaka sonunda sporcunun yapmış olduğu yüklenmenin ardından özelleştirilmiş toparlanma stratejileri uygulanarak biyolojik göstergeler ışığında kişiselleştirilmiş dinlenme ve toparlanma protokolleri uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Bishop, D. J., Jones, A. M., & Woods, J. A. (2018). *Recovery mechanisms and performance optimization in endurance athletes*. Journal of Sports Sciences, 36(3), 321-329.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Brown, P., & Miller, D. (2021). *Training history and adaptation to high-intensity exercise: A longitudinal study*. International Journal of Exercise Science, 14(2), 210-225.
- Binboğa, E., Tok, S., Catikkas, F., Guven, S., & Dane, S. (2013). The effects of verbal encouragement and conscientiousness on maximal voluntary contraction of the triceps surae muscle in elite athletes. *Journal of sports sciences*, 31(9), 982-988.
- Buchheit, M. (2018). *Monitoring training status with HRV measures: Do all roads lead to Rome?*. Frontiers in Physiology, 9, 402.
- Budgett, R. (1998). Fatigue and underperformance in athletes: The overtraining syndrome. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 107-110.

- Ceyhan, M. A., & Çakır, Z. (2021). Examination of Fear of Missing Out (FOMO) States of Students Who Study at the School of Physical Education and Sports in Terms of Some Variables. *Education Quarterly Reviews*, 4(4), 419-427.
- Çakır, Z., Ceyhan, M. A., Gönen, M., & Erbaş, Ü. (2023). Yapay zeka teknolojilerindeki gelişmeler ile eğitim ve spor bilimlerinde paradigma değişimi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 56-71.
- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2022a). Beden eğitimi ve spor eğitimi öğretmenleri adaylarının sanal gerçeklik teknolojisinin eğitimde kullanımına ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(49).
- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2022b). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin metaverse farkındalıklarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 406-418.
- Gaesser, G. A., & Angadi, S. S. (2011). High-intensity interval training for health and fitness: can less be more? *Journal of Applied Physiology*, 111(6), 1540-1541.
- Halsen, S. L. (2019). *Recovery techniques for athletes: Evaluating evidence and practice*. *Sports Science & Medicine*, 18(1), 1-8.
- Halsen, S. L., & Juliff, L. E. (2017). *Sleep, recovery, and performance in elite athletes*. *Sports Medicine*, 47(4), 545-556.
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). *Internal and external training load: 15 years on*. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(3), 270-273.
- Issurin, V. (2020). *Block periodization: Principles and applications*. Sport Science Publishers.
- Issurin, V. (2021). *Principles of sport training: A review on load adaptation strategies*. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(3), 312-328.
- Jones, R., & Thompson, M. (2019). *Sex-based differences in response to high-intensity interval training: A meta-analysis*. *Sports Medicine Journal*, 45(3), 342-355.
- Kellmann, M., & Köller, A. (2001). Recovery-stress state and performance in elite rowers: Overtraining or just a good recovery? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1(1), 56-72.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., & Erlacher, D. (2018). *Recovery and performance in sport: Consensus*

- statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240-247.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2005). Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. *Sports Medicine*, 35(4), 339-361.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2018). *Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training*. *Sports Medicine*, 48(4), 99-107.
- Le Meur, Y., Hausswirth, C., & Mujika, I. (2012). Monitoring training status with HRV measures: Do all roads lead to Rome? *European Journal of Applied Physiology*, 112(3), 1001-1003.
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., ... & Steinacker, J. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM). *European Journal of Sport Science*, 13(1), 1-24.
- Mujika, I., & Padilla, S. (2001). Cardiorespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(3), 413-421.
- Özçaldıran, B., & Özveren, Ö. (2023). *Yeni Metodolojik Yaklaşımla: Antrenman Biliminde Makro Yapılanma*. Dilman Matbaacılık. İZMİR.
- Polat, S., Edis, Ç., & Çatıkkaş, F. (2019). Isınma seansında uygulanan dinamik ve statik germe egzersizlerinin performans üzerine etkileri. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-38.
- Roy, B. A. (2013). High-intensity interval training: efficient, effective, and a fun way to exercise. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(3), 3-5.
- Saw, A. E., Main, L. C., & Gastin, P. B. (2016). *Monitoring the athlete training response: Subjective self-reported measures trump commonly used objective measures*. *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 281-291.
- Smith, D. J. (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Sports Medicine*, 33(15), 1103-1126.
- Smith, J., Brown, L., & Williams, K. (2020)a. *Age-related adaptation in high-intensity interval training: A systematic review*. *Journal of Sports Science*, 38(4), 567-580.
- Smith, M., & Norris, B. (2021). *Endurance training and recovery strategies: A systematic review*. *Journal of Sports Science & Coaching*, 16(4), 512-528.
- Smith, M., Norris, B., & Hargreaves, M. (2020)b. *Neuromuscular and biomechanical adaptations to high-intensity interval training: A systematic review*. *Strength & Conditioning Journal*, 42(5), 62-75.

- Thorpe, R. T., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2017). *Monitoring fatigue status in elite team-sport athletes: Implications for practice*. International Journal of Sports Physiology and Performance, 12(2), 27-34.
- Turner, A., & Stewart, P. (2020). *High-intensity training strategies in team sports: A review*. Strength and Conditioning Journal, 42(5), 45-57.
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkıılıç, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28.
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2021). *Science and practice of strength training*. Human Kinetics.

2. BÖLÜM

TENİSTE FARKLI ISINMA PROTOKOLLERİNİN PERFORMANSA ETKİSİ

Melisa AYDOĞAN¹ , Musa ŞAHİN²

¹ Hasan DOĞAN Spor Bilimleri Fakültesi, Karabük
Orcid: 0009-0004-5783-4775 melisaaydogan48@hotmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi, Hasan DOĞAN Spor Bilimleri Fakültesi, Karabük
ORCID ID: 0000-0001-9031-3665 musasahin@karabuk.edu.tr

Tenis

Tenis, gelişmiş fiziksel uygunluk gereksinimi gösteren spor dallarından biridir. Bir tenisçinin etkili bir vuruş yapabilmesi için tüm fiziksel uygunluk parametrelerinin üst düzeyde olması gerekmektedir. Rakibe temasın olmadığı tenis oyununda özellikle hızlı yön değiştirmelere, hızlı kol hareketlerine, sıçramalara ve hamlelere ihtiyaç duyulur (Weber, 1982; Chu, 1995; Gullikson, 2003, Coşkuntürk vd., 2023). Bu yüzden tenis sporunda, anaerobik ve aerobik güçlerin yüksek olmasının yanında kuvveti oluşturan kasların da güçlü olması gerekir (Zorba, 1995; Chu, 1995; Ferrauti vd., 2002).

Tarihsel olarak tenis, uzun yıllar boyunca ağırlıklı olarak yüksek gelir grubuna mensup krallar ve soylular tarafından oynanan bir spor olup, üst sınıflara hitap eden bir branş olarak kabul edilmiştir. Ancak günümüzde tenis, en önemli spor dallarından biri haline gelmiş ve dünya çapında büyük bir popülerlik kazanmıştır (Güzel vd., 2013). Tenis oyuncularının başarılı olabilmesi için yalnızca fiziksel, teknik ve taktiksel becerilere sahip olmaları yeterli değildir; aynı zamanda büyük bir çaba ve disiplin de gerekmektedir. Her ne kadar tenis maçları sırasında teknik beceriler ön planda gibi görünse de oyuncuların vuruş yeteneklerini geliştirebilmeleri için hızlanma, yavaşlama, ani yön değiştirme ve doğru pozisyon alma gibi motorik özellikleri de üst düzeyde olmalıdır. Tenisçiler, yön değiştirme sırasında öne, geriye ve çapraz koşular yaparken çapraz adım (cross-step) veya kayma adımını kullanarak hareket ederler. Bu ani yön değişiklikleri ve vuruş anında oyuncunun tüm vücudunu devreye sokması, kinetik zincirdeki eklemleri uyum içinde çalıştırarak daha yüksek raket hızı ve etkili vuruşlar yapmasını sağlamaktadır (Çağlın, 2022).

Tenis Nasıl Oynanır?

Tenis, dikdörtgen şeklindeki bir oyun alanında, raket ve top kullanılarak oynanan ve alanın ortasındaki file ile ikiye ayrıldığı bir spordur (Arifianto & Raibowo, 2020). Oyuncular, topu filenin üzerinden geçirerek rakibin sahasına göndermeye çalışır ve sayı kazanmayı hedefler (Siahaan, 2017). Teniste temel amaç, topu rakip sahaya isabetli bir şekilde göndererek oyunu kontrol altında tutmak ve sayı elde etmektir (Dayani vd., 2020).

Tenis kortu dikdörtgen şeklinde olup, uzunluğu 23,77 metre, genişliği ise 10,97 metredir. Tekler maçlarında kort genişliği 8,23 metre olarak belirlenmiştir. Kort, yanlarda 1,07 metre yüksekliğinde direklere bağlı çelik tel veya kordona asılı bir file ile ikiye ayrılmıştır. Filenin orta kısmı 0,914 metre (3 fit) yüksekliğindedir ve yere sabitlenen orta bant ile bu yükseklik ayarlanır. Teniste skor, önce servis atan oyuncunun puanı anons edilerek açıklanır. Puanlama sırasıyla 15, 30 ve 40

şeklinde, 40'tan sonraki sayı ise oyunu kazandırır. Eğer iki oyuncu veya takım 40-40 olursa bu durum “beraberlik” olarak adlandırılır. Beraberlikten sonra ilk sayıyı alan taraf “avantaj” elde eder ve bir sayı daha alırsa oyunu kazanır. Tenis maçları 3 veya 5 set üzerinden oynanır (TTF, 2024).

Tenis maçları sırasında oyuncular, ani hızlanma ve yavaşlamalar, vuruşlar ve yön değişiklikleri gibi kısa süreli ancak yüksek yoğunluklu hareketler gerçekleştirirler. Maçların süresi genellikle 1 ila 5 saat arasında değişir. Dinlenme süreleri ise puanlar arasında 10-20 saniyelik kısa molalar ile oyunlar ve setler arasında 90-120 saniyelik orta süreli dinlenme aralıklarından oluşmaktadır (López-Samanes vd., 2018).

Tenis Tarihçesi

Tarihsel süreç boyunca krallar ve soylular tarafından oynanan tenis, 1870'lerin başında İngiliz üst ve orta sınıfları için özel bir bahçe partisi eğlencesi olarak ortaya çıkmıştır. Zamanla son derece profesyonelleşmiş, ticari bir yapıya bürünmüş ve uluslararası alanda yayılmıştır. Bu spor, başlangıçtaki ayrıcalıklı eğlence formundan çıkarak, dünya genelinde her cinsiyet, ırk ve sınıftan insanın oynayabildiği popüler bir spor dalına dönüşmekten kaçamamıştır (Robert & Carol, 2019). Tenisin, başlangıçta krallar ve soylular tarafından oynanan çeşitli versiyonları bulunmaktaydı. 18. ve 19. yüzyıllarda, toprak sahibi üst sınıf bireyler, açık havada eğlence amaçlı tenisi yeniden canlandırma çabalarına giriştiler. 19. yüzyılın ortalarında bahçe partilerinde bir eğlence olarak başlayan tenis, zamanla oldukça ticarileşmiş ve profesyonelleşmiş bir yüksek performans sporuna dönüştü. Bu dönüşüm, Britanya'nın sosyal tarihindeki önemli temaları yansıtmaktadır. Başlangıçta toprak sahibi seçkinler için bir boş zaman etkinliği olarak ortaya çıkan tenis, İngiliz toplumunda amatörlik ve dışlama kültürünün hâkim olduğu bir spor dalıydı. Kriket ve golf gibi sporlarla birlikte, tenis de orta sınıf değerlerinin yeniden üretilmesinde bir araç olarak kullanıldı. Britanya tenisinin sosyal tarihi, 19. yüzyıl sonları ve 20. yüzyıl İngiliz sosyal tarihinin bir mikrokozmosu olarak; sınıf gücü, sınıf çatışması, kadınların özgürleşmesi, ırksal entegrasyon mücadeleleri, imparatorluğun gerilemesi ve Britanya'nın Amerika, kıta Avrupası ve İngiliz Milletler Topluluğu ülkeleriyle değişen ilişkilerini yansıtmaktadır (Lake, 2014).

DÜNYADA TENİS

Modern tenis oyununun kökleri, 12. yüzyılda Fransa'da “Jeu de Paume” (avuç içi oyunu) olarak bilinen ve başlangıçta elle oynanan bir oyuna dayanmaktadır. İngiltere'de tenis, Orta Çağ'da Windsor Kalesi'nin duvarları boyunca ve soyluların malikânelerinin yakınındaki kortlarda oynanarak öne çıkmıştır. İngiltere'deki tenis

geleneği, Kral VIII. Henry döneminde başlamıştır. ‘Tenis’ kelimesinin, oyunun yaygın olarak oynandığı ülkelerin dillerindeki terimler olan Fransızca ‘tenez’ veya İngilizce ‘tennis’ kelimelerinden türediği düşünülmektedir (Gündoğdu, 2017). 18. yüzyılda, sayı sisteminde yapılan revizyonlar oyunun yeniden yapılandırılmasını işaret etti. 1872’de Harry Gem ve J.B. Perera’nın Birmingham’da kurduğu ilk çim kort tenis kulübü, spor için belirleyici bir adım oldu. Ardından, 1877’de İngiltere’de düzenlenen ilk Wimbledon şampiyonu, tenis tarihinin dönüm noktalarından biri olarak sporun küresel gelişimine kalıcı etki sağladı (Gündoğdu, 2017).

TÜRKİYE’DE TENİS

Tenis, birçok ülkede geniş çapta popüler bir spor dalı olarak kabul edilmektedir. Dünya genelinde yaygınlığı ve derin tarihi sayesinde, Türkiye’de 1900’lü yıllardan itibaren yoğun çabalarla geniş kitlelere ulaştırılmaya çalışılmıştır. Sporun Türkiye’de popülerliğini artırmak amacıyla sürekli gelişim gösterdiği belirtilmektedir (Güzel vd., 2013). Ülkemizde artan tenis kulüpleri sayesinde, tenis tüm illerde oynanabilen bir spor haline gelmiştir. Farklı statü ve gruplara yönelik düzenlenen turnuva ve organizasyonlar, tenise olan ilgiyi artırırken; Türkiye Tenis Federasyonu’nun ulusal ve uluslararası turnuvalar, spor akademisi ile turizm faaliyetlerine yaptığı katkılar da önem arz etmektedir (Erkoçkar, 2012).

TENİS SPORUNUN FAYDALARI

Tenis, insan sağlığına pek çok fayda sağlayan bir yaşam sporudur. Aynı zamanda fiziksel kondisyonu artırıp bağışıklık sistemini destekler, stresi azaltarak ruhsal iyilik halini güçlendiren bir aktivite olarak öne çıkar. Düzenli tenis oynamak, akciğer ve kardiyovasküler işlevlerde iyileşme, vücut yağında azalma ve diyabet ile kardiyovasküler hastalık risklerinde düşüş gibi sağlık yararları sunar. Ayrıca, tenis kemiklerin güçlenmesine yardımcı olur ve daha esnek, güçlü kasların gelişimini destekler. Bunun yanında, denge, koordinasyon ve propriosepsiyon becerilerini geliştirmektedir. En önemlisi, tenis sırasında gereksinim duyulan uyanıklık ve stratejik düşünme, beyinde yeni sinaptik bağlantıların oluşumunu teşvik ederek yaşam boyu süren bilişsel gelişim ve güçlenmeye katkıda bulunur (Groppel & Dinubile, 2009).

TENİSİN PERFORMANS BİLEŞENLERİ

Tenis müsabakalarında, sporcular rakiplerini ters yönde yakalayabilmek için baskın olmayan bölgelere sıkça vuruş yaparlar. Tenis oyuncularının çeviklik seviyelerinin yüksek olması, rekabet düzeyini artıran önemli bir faktördür. Bu

nedenle, tenis performansını belirleyen en kritik özelliklerden birinin çeviklik olduğu bilinmektedir (Yılmaz & Can, 2021). Müsabakaların uzun sürdüğü durumlarda ise dayanıklılık, hız, ani gelişen pozisyonlara hızlı tepki verebilme (Şar, 2022), kısa mesafede patlayıcı koşular, ani yön değiştirme adımları, tenis oyuncularının topa ulaşmasında önemli rol oynar (Lloyd vd., 2013). Patlayıcılık ve çevikliğin yanı sıra, denge de tenis için temel bir bileşendir. Profesyonel tenisçilerin hem statik hem de dinamik denge seviyelerinin yüksek olması gerekmektedir (Şar, 2022).

TENİS VE ENERJİ SİSTEMLERİ

Enerji sistemleri açısından değerlendirildiğinde, tenis temelde aerobik bir spor olarak oynansa da patlayıcı hareketlerde anaerobik enerji sistemi ön plana çıkar. İki saatten uzun süren maçlarda, oyuncular topa vuruş veya topa yetişmek için yaptıkları koşular ve oyunu başlatmak amacıyla gerçekleştirdikleri servis atışları gibi patlayıcı hareketlerde anaerobik sistemi baskın olarak kullanırlar. Özetle, bir puan sırasında sporcuların enerji üretiminde %70 ATP-CP sistemi, %20 anaerobik glikoliz sistemi ve %10 aerobik sistem devreye girmektedir (Zırhlı, 2019).

Tenis oyuncuları, bir puan sırasında ortalama 3 ila 7 kez yön değiştirirken, bu esnada toplamda 27-30 metre mesafe katederler. Her bir puanın süresi 6 ila 10 saniye arasında değişirken, bu veriler doğrultusunda çalışma ve dinlenme oranı 1:2 ile 1:5 arasında belirlenmektedir (Kovacs, Roetert, & Ellenbecker, 2008).

Elit düzeydeki tenisçilerde, maç sırasında laktat seviyeleri genellikle 3-4 mmol/L olarak ölçülmektedir. Ancak, uzun ve hızlı rallilerde bu seviyelerin 5-6 mmol/L'ye kadar çıkabildiği gözlemlenmiştir. Bu süreçte ihtiyaç duyulan enerji, anaerobik glikoliz sistemi tarafından sağlanmaktadır. Bu nedenle, antrenörlerin tenis oyuncularına dayanıklılık antrenmanı yaptırırken, geleneksel uzun mesafe koşuları yerine kısa süreli anaerobik interval koşularını tercih etmeleri önerilmektedir (Zırhlı, 2019).

TENİSTE TEMEL MOTOR ÖZELLİKLER

Çeviklik

Çeviklik, algılama, karar verme ve tepki süresi gibi bilişsel yetilerle birlikte, hızlanma, yavaşlama ve ani yön değişimlerini içeren mekanik becerilerin uyum içinde sergilendiği ve birçok spor dalında performansı doğrudan etkileyen temel motor özelliklerden biridir. Birçok iç ve dış faktöre bağlı olarak gelişen çeviklik, özellikle karmaşık hareket desenlerini içeren açık beceri sporlarında performansı belirleyen kritik bir faktördür (Coh ve ark., 2018).

Çeviklik becerisi yüksek olan sporcular, teknik yetilerini daha verimli ve doğru bir şekilde sergileyebilmektedir. Örneğin, çevik bir tenis oyuncusu, rakibin attığı topa daha hızlı tepki vererek, topa erken ulaşım ideal pozisyon alabilir ve böylece daha isabetli ve etkili bir vuruş gerçekleştirebilir. Tenis maçları üzerinde yapılan analizler, oyuncuların her sette ortalama 38 kez yön değiştirdiğini ve uzun süren setlerde bu sayının 80'e kadar çıkabildiğini ortaya koymuştur. Bu yön değiştirme hareketleri yalnızca ileri ve geri değil, aynı zamanda yana ve çapraz doğrultuda da gerçekleşmektedir. Maç sırasında yapılan yön değişiklikleri belirli taktik çalışmaları ile planlanmak istense de rakibin vuruş açısı, topun dönüşü, kort yüzeyinin durumu gibi dış etkenler ve uyaranlar bu süreci doğrudan etkilemektedir (Dişçeken & Polat, 2017).

Kuvvet

Kuvvet, kasın dışsal bir uyarana karşı direnç gösterebilme yeteneğidir (Sevim, 1997). Teorik olarak kuvvet, genel kuvvet ve özel kuvvet olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. Genel kuvvet, belirli bir spor dalına özgü olmaksızın, kasların çok yönlü gelişimini ve tüm spor branşlarında ortak şekilde sergilenen dayanıklılığını ifade eder (Günay, 2008). Özel kuvvet ise belirli bir spor dalına özgü olarak geliştirilen direnç kapasitesidir. Kuvvet, tenis sporunda hem vuruşların etkisini artıran hem de oyuncunun kort içindeki hareket kabiliyetini ve dayanıklılığını destekleyen temel motor yetilerden biridir. Servis, smaç ve sert zemin vuruşlarında patlayıcı kuvvetin önemi ön plana çıkarken, uzun ralliler ve maç boyunca yüksek performansın sürdürülebilmesi için kuvvet devamlılığı gereklidir (Kovacs, 2006). Bununla birlikte, yeterli kuvvet düzeyi, ani yön değişimleri ve yüksek tempolu hareketlerin gerekli olduğu tenis sporunda sakatlık riskini azaltmada önemli bir faktördür (Fernandez et al., 2014).

Dayanıklılık

Dayanıklılık, vücudun uzun süre devam eden sportif faaliyetler sırasında yorgunluğa direnebilme ve yüksek yoğunluktaki yüklenmeleri mümkün olduğunca sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda organizmanın fiziksel efor sonrasında toparlanabilme yeteneğini ifade eden dayanıklılık, dolaşım, solunum ve sinir sistemlerinin işlevselliğine ve bu sistemler arasındaki uyumlu etkileşime bağlıdır (Sevim, 1997).

Dayanıklılık, tenis sporunda oyuncuların uzun süren rallilere ve maçlara hem fiziksel hem de zihinsel olarak uyum sağlamalarına olanak tanıyan temel bir motor özelliktir. Tenis, yüksek yoğunluklu, kısa süreli sprintler, ani duruşlar ve yön

değişiklikleri gerektiren tekrarlayan hareketlerden oluştuğundan, oyuncuların aerobik ve anaerobik dayanıklılık seviyelerinin yüksek olması performanslarını doğrudan etkilemektedir (Fernandez et al., 2009). Uzun maçlarda yorgunluğun en düşük seviyede tutulması ve performansın devam ettirilebilmesi için, dayanıklılık antrenmanlarının sporcuların fiziksel kapasiteleri göz önünde bulundurularak titizlikle programlanması gerekmektedir (Kovacs, 2006).

Sürat

Bir kişinin kendini en yüksek hızda bir noktadan diğerine taşıması ve bu konum değişikliğini mümkün olduğunca hızlı bir şekilde gerçekleştirmesi, vücudunun veya belirli bir bölümünün seri hareket etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Günay, 2008). Sporda verimliliği etkileyen biyomotor özelliklerden biri olmakla birlikte, diğer özelliklere göre gelişim potansiyeli daha sınırlıdır. Genellikle, bireylerin genetik olarak sahip olduğu fizyolojik kapasite üzerine odaklanılarak iyileştirilebilen bir özelliktir. Her spor dalında başarılı olmak için, farklı düzeylerde olsa da belirli bir hız standardının bulunması gerekmektedir (Dündar, 2017).

Süratli hareket edebilen tenisçiler, rakiplerinin vuruşlarına daha çabuk karşılık verebilir, topa en ideal pozisyonda ulaşarak daha isabetli ve güçlü vuruşlar yapabilirler (Fernandez et al., 2006). Sürat, yalnızca kas kuvveti ve patlayıcı güçle değil, aynı zamanda bilişsel süreçler ve refleks hızına da bağlıdır. Teniste sürat, reaksiyon süresi, hızlanma, maksimum hız ve ani yön değişimi gibi çeşitli unsurlardan oluşmaktadır (Kovacs, 2009). Bir tenisçinin kort içinde daha hızlı hareket edebilmesi için bu unsurların tamamını içeren antrenmanlar yapması gerekmektedir. Özellikle servisten sonra atılan ilk adımın hızı ve kort içinde hızlı pozisyon alma yeteneği, oyuncunun rallilerde avantaj sağlamasında önemli bir rol oynamaktadır (Reid et al., 2008).

Esneklik

Bir sporcunun eklemlerini kullanarak hareketlerini mümkün olan en geniş açıyla ve her yöne serbestçe gerçekleştirebilme yeteneği esneklik olarak tanımlanır. Esnekliğin gelişimi için gerekli koşullar her bireyde aynı seviyede olmayıp, sporcuların anatomik yapılarındaki bireysel farklılıklara bağlıdır. Sporcuların bu anatomik özelliklerinden en iyi şekilde yararlanabilmesi ise eklem yüzeylerinin yapısına, eklemleri çevreleyen bağlar ve tendonlara, kasların uzunluğu ile esnekliğine ve kas kuvvetine bağlıdır (Sevim, 2002).

Tenis oyuncularının yeterli düzeyde esnekliğe sahip olmaları, hareketlerini daha akıcı bir şekilde gerçekleştirmelerine olanak tanırken, aynı zamanda sakatlık riskini

azaltır ve vuruş tekniklerini daha etkili bir şekilde uygulamalarına yardımcı olur (Kovacs, 2006).

Teniste esneklik, oyuncuların vücutlarını daha verimli bir şekilde kullanmalarına yardımcı olarak performansı yükseltir; özellikle servis, vole ve ani yön değişiklikleri gibi hareketlerde, kas ve eklem esnekliği sakatlanma olasılığını azaltarak etkili bir oyun stratejisinin temelini atar (Kovacs, 2007). Ayrıca, bel ve gövde esnekliği, oyuncunun güçlü ve kontrollü vuruşlar gerçekleştirebilmesi için gereklidir. Yeterli esnekliğe sahip olmayan bir oyuncu, rakibinin vuruşlarına yetişmekte zorlanabilir ve kort içinde etkili bir şekilde hareket edemeyebilir (Reid & Schneiker, 2008).

Koordinasyon

Koordinasyon, belirli bir hareketin gerçekleştirilmesi için merkezi sinir sisteminin iskelet kas sistemi ile uyum içinde etkileşimde bulunması olarak tanımlanmaktadır (Ergen vd., 2007). Başka bir tanıma göre ise koordinasyon, merkezi sinir sistemi ile iskelet kas sisteminin belirli bir hedef doğrultusunda senkronize bir şekilde çalışması ya da istemli ve istemsiz hareketlerin düzenli uyumlu ve amaca yönelik olarak gerçekleştirilmesi şeklinde, organizmanın sinirsel kapasitesini ifade eden bir kavramdır (Günay vd., 2017).

ISINMA

Sporda Isınma

Isınma, sporcular arasında sözlü olmayan temel bir egzersiz kuralı olarak benimsenmiş olup (Smith, 1994), aktivite öncesinde uygulanan ve hem sporcular hem de antrenörler tarafından optimum performansa ulaşmak için elzem kabul edilen bir uygulamadır (McGowan et al., 2015).

Isınma terimi, kas içi sıcaklık artışı, sinir iletim hızındaki artış ve metabolik reaksiyonlar gibi fiziksel performansı yükselten çeşitli fizyolojik tepkilerin, ısının etkisiyle ortaya çıkması nedeniyle yaygın şekilde kullanılmaktadır (Towlson vd., 2013). Yapılacak olan aktivite, ister performansa dayalı bir spor dalına yönelik hazırlık çalışması olsun, ister sağlıklı yaşam amacıyla yapılan egzersiz olsun, her durumda ilk gerçekleştirilen hareketler ısınma hareketleri olarak tanımlanır. Ayrıca, müsabaka veya antrenmanın başlangıç evresi de ısınma aşamasını içerir (Kuter & Öztürk, 1997).

Isınma, sporcunun performansını artırmayı ve tüm sezon boyunca yapılan antrenman ve müsabakalar öncesi, sırası ile sonrasında yaralanma riskini en aza

indirmeyi amaçlar (Shellock & Prentice, 1985). Isınma sırasında, sporcunun hafifçe terletilmesi fakat aşırı yorulmaması esas alınır (Woods et al., 2007). Bu evre hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan hazırlık aşaması olarak tanımlanır; psikolojik adaptasyon, motorik denge ve esneklik kazanımı bu sürecin temel hedefleri arasındadır. Ayrıca, ısınma sporcunun vücut ısınıpı yükselterek kan dolaşım hızının artmasını sağlar; böylece kalp ve diğer vücut fonksiyonları daha verimli çalışır ve organizma aktiviteye hazır hale gelir (Sevim, 1995).

Sporda Isınmanın Amacı

Isınma, tüm spor dallarında oyuncuların müsabaka ve antrenman öncesinde gerçekleştirdikleri, olası sakatlıklara karşı koruma sağlayarak kasları branşın gerektirdiği performans seviyesine hazırlayan kritik bir uygulamadır (Güler, 2010). Isınmanın temel amacı, yaralanma riskini en aza indirmek ve sezon boyunca yapılan antrenmanlarla yarışma sırasında verimliliği en üst düzeye çıkarmaktır. Isınmanın uygulanış biçimi konusunda kesin veriler bulunmamakla birlikte, sezon çalışmaları ve müsabaka öncesi ısınmanın önemi genel kabul görmektedir. Bu nedenle, antrenörler bilimsel verilere tam olarak dayanmaktansa, kendi deneyim ve bilgi birikimlerine güvenerek ısınma programlarını belirlerler. Ayrıca, ısınma çalışmalarında farklı ısınma protokollerinin uygulanması yaygın olarak gözlemlenmektedir (Koçyiğit, 1993).

ISINMANIN ÇEŞİTLERİ

Genel Isınma

Organizmanın fonksiyonlarını en üst düzeye çıkarmak amacıyla, tüm vücudu harekete geçiren ve büyük kas gruplarını içeren fiziksel hazırlıklar yapılır (Ünlü, 1992). Genel ısınmanın hedefi organizmayı her branş için geçerli olacak şekilde, çok sayıda kas grubunu içerecek biçimde en iyi duruma getirmektir. Bu çalışmalar; yürüyüş, hafif tempolu koşu, esneme-germe, sıçrama ve gevşeme gibi egzersizleri içermelidir. Tüm vücudun ısıtılması, sadece ilgili sporda kullanılacak bölümlerin ısıtılmasına göre performans üzerinde daha etkili olur (Taşkın, 2002).

Genel ısınma üç aşamaya ayrılabilir:

- Isınmanın başlangıç aşamasında, hafif tempolu koşular ile iç organlar harekete geçirilir. Kalp atış hızı ve solunum ritmi artarken, vücut sıcaklığı da yükselir. Hem genel hem de branşa özgü ısınma egzersizlerinin bu aşaması, takım sporlarında top ile de uygulanabilir.

- Isınmanın ikinci aşaması, kasların hareket kapasitesini artırmaya yönelik egzersizlerden oluşur. Bu süreç, hareket açıklığını geliştiren çalışmalar veya kültür-fizik hareketleri olarak da adlandırılabilir. Egzersizler sırasında tüm eklem ve kasların hareket açıklıkları kademeli olarak maksimum seviyeye ulaştırılır ve esneklik çalışmaları zorlanmadan uygulanır.
- Isınmanın üçüncü aşamasında, esas antrenmanda yapılacak hareketler, yaklaşık %80 şiddetle kısa süreliğine uygulanır (Renklikurt, 1991).

Özel Isınma

Antrenman veya müsabaka sırasında özellikle kullanılacak kas gruplarının ısındırılmasıdır. Bu sayede kas lifleri arasındaki uyum sağlanır ve hareketler için uygun bir ortam oluşturulur. Başka bir ifadeyle, spor dalının yapısına uygun ve daha aktif olan kas gruplarının yüklenmelere en iyi şekilde hazırlanmasıdır (Sevim, 1995). Özel ısınma sırasında yapılan hareketler, antrenmanın genel kısmında ya da müsabakada uygulanacak egzersiz türlerine ve beceri gereksinimlerine göre şekillendirilebilir (Bompa, 2013).

Sporcuların belirli kas gruplarını en verimli şekilde çalıştırabilmesi için en uygun yöntem özel ısınma teknikleridir. Bu sürecin sonunda, sporcu hem hedeflenen kas gruplarına odaklanmış hem de gerçekleştireceği aktiviteye tam anlamıyla hazırlanmış olur (Shellock ve Prentice, 1985). Özel ısınma, genel ısınmayı takip eden, tamamen sporcuya ve yapılacak aktiviteye yönelik hazırlıkları içerir (Çetin, 1999).

Özel ısınmanın iki aşaması vardır: İlk aşamada genel ısınma prensiplerine uygun egzersizler yapılır. İkinci aşamada ise, müsabakada gerçekleştirilecek en zor ve koordinasyon gerektiren hareketler uygulanır. Bu sayede eklemler bu tür zorlamalara alışır ve sporcu, koordinasyon gerektiren hareketleri yaparak zihinsel olarak da uyarılmış olur. Özel ısınmanın ilk aşaması tüm sporcuların katılımıyla birlikte yapılırken, ikinci aşamada sporcular bireysel özelliklerine göre tek başına ısınmaya devam eder (Renklikurt, 1991).

ISINMANIN UYGULANİŞ BİÇİMLERİ

Aktif Isınma

Isınma egzersizleri, sporcuların sinir sistemini harekete geçirerek, vücut ısısını artıran; hareketlerin kapsamını, hızını ve koordinasyonunu geliştiren aktiviteler olarak tanımlanır (Akansel ve Yıldız, 2010). Dinamik ısınma, genellikle yapılacak hareketlerin kısaltılmış bir versiyonunu içeren yöntemleri kapsar (Dadebo ve ark., 2004). Bu süreç genellikle düşük, orta ve yüksek yoğunluklu antrenmanlarla

(örneğin, koşu ve sprint) başlar. Daha sonra, ilgili spora özgü egzersizler (şut ve paslaşma gibi) uygulanarak devam eder (Soligard vd., 2008). Aktif ısınmanın diğer ısınma türlerine kıyasla daha fazla tercih edilme sebepleri arasında dolaşım sistemine olan etkileri, kas sıcaklığındaki artış ve vücut ısısının yükselmesi yer almaktadır. Isınma sürecinin yoğunluğu, şiddeti ve toparlanma süresi ise sporcunun performansını belirleyen faktörler arasındadır (Bishop, 2003).

Pasif Isınma

Pasif ısınma, insan fizyolojisinde bazı değişimlere yol açar. Bunlar arasında sinir iletim hızının artması, enerji sistemlerinin metabolik faaliyetlerinin yükselmesi ve dokulardaki oksijen salınımının artması yer alır. Bu durum, sporcunun performansını olumlu yönde etkiler (Gogte ve ark., 2017).

Pasif ısınma yönteminin önerilme sebepleri arasında sakatlık riskini azaltması, sporcunun performansını yükseltmesi ve esnekliğin kritik olduğu branşlarda kas ve eklem bağlarının esneklik kazanmasına katkı sağlaması gibi faktörler yer almaktadır (Zubari, 1994). Pasif ısınma, ısınmanın bir parçası olarak ve aktif ısınmanın tamamlayıcısı nitelikte görülür. Bu bağlamda, sıcak duş alma ve ovalama yoluyla yapılan ısınma, deri altındaki damarların genişlemesi sonucu yüzeysel bir ısınma sağlar. Ayrıca, kaslardaki sertliği gidermek amacıyla çeşitli masaj teknikleri uygulanır (Muratlı ve ark., 2007).

Pasif ısınma ile aktif ısınma uygulamaları karşılaştırıldığında, kas performansı ve dinamik stabilite açısından belirgin bir fark görülmemektedir (Demura vd., 2011). Kuvvet ve anaerobik güç üzerindeki etkileri büyük ölçüde benzer olsa da aktif ısınmanın esneklik açısından daha fazla fayda sağladığı belirlenmiştir (Hazar vd., 2018).

Mental Isınma

Bu ısınma yöntemi, aktif ve pasif ısınmadan farklı olarak daha çok fizyolojik hazırlıktan ziyade zihinsel ve mental hazırlığa odaklanır. Sporcuların avantajlı veya dezavantajlı durumlara, müsabakaya ve performanslarına yönelik zihinsel olarak hazırlanmalarını sağlayan uygulamaları içerir (Sevim, 2007).

Mental ısınma kapsamında sporcular, yarışmaya hazırlanırken kendi bedenlerini ve sağlıklarını korumak amacıyla çeşitli senaryoları göz önünde bulundurarak antrenman yaparlar. Bu ısınma türü, aktif ve pasif ısınmayı tamamlayıcı bir unsur olarak kabul edilir. Ayrıca, sporcunun psikolojik iyi oluşunu destekleyerek stres, korku ve kaygı gibi duyguların önlenmesine ve olası etkilerinin azaltılmasına katkı sağlar (Bixler ve Jones, 1992).

Nöromüsküler Isınma

Nöromüsküler ısınma programları, çeviklik, denge, kuvvet ve branşa özgü uygulamaları içeren çok yönlü müdahaleler, antrenmanlar ve ısınma teknikleri olarak tanımlanır (Engebretsen vd., 2008). Bu programlar, performans artırmanın yanı sıra alt ekstremité yaralanmalarının önlenmesine de önemli ölçüde katkı sağlar. Bu nedenle, profesyonel ve amatör sporcular arasında, farklı spor dallarında giderek daha fazla tercih edilmektedir (Hübscher vd., 2010). Yapı itibarıyla nöromüsküler sistemi aktive edebilir ve istem dışı hareket tepkilerini artırabilir. Denge, kuvvet ve pliométrik antrenmanları içeren nöromüsküler ısınma programları, sinir sisteminin uyarılma hızını artırarak dinamik eklem stabilitesini geliştirir, eklemlere binen yükü azaltır ve sporcuların kas-iskelet koordinasyonu ile uyumunu iyileştirir (Fullam vd., 2014).

ISINMA PROTOKOLLERİ

Dinamik Isınma

Büyük kas gruplarının aktif şekilde çalıştırılması, tüm vücudun ısınmasını sağlayan hareketleri içerir. Bu ısınma sürecinin “aktif” bileşenleri; vücut merkezindeki sıcaklığın yükselmesi, kan dolaşımının hızlanması, motor ünitelerin uyarılabilirliğinin artması, kinestetik farkındalığın gelişmesi ve eklem hareket açıklığının genişlemesiyle birlikte vücudu antrenmana hazır hale getirerek temel hareket becerilerinin gelişimine katkı sağlar (Çolak ve Çetin, 2010).

Dinamik esneme, bireyin hareket halindeyken kasların gerilme sınırlarını aşmadan, kontrollü hareketler dizisi şeklinde gerçekleştirdiği ve genellikle yarışma öncesi ısınma ya da hazırlık sürecinin bir parçası olarak tanımlanır (Fletcher ve Jones, 2004). Dinamik esneme, basitçe eklem hareketine karşı oluşan direnç olarak ifade edilir. Başka bir ifadeyle, kuvvet, hareket esnasında gösterilen dirençtir. Genellikle ritmik ve değişken tempolu uygulamalar içeren dinamik esneme egzersizlerinin esnekliği artırdığına dair çeşitli araştırmalar yapılmış olup, bu tür hareketlerin aynı zamanda kuvvet geliştirmeye yönelik antrenmanlar olarak önerildiği gözlemlenmiştir (Polat, 2018). Vücut ağırlığının kullanıldığı egzersizlerden oluşur. Dinamik esneme sırasında, hareketler ve hareket açıklığı kontrollü bir şekilde uygulanır. Sinir iletim hızını artırarak reseptörlerin duyarlılığını yükselten bir yöntemdir. Kasların kasılması ve koordinasyonu ile birlikte ısı açığa çıkar. Araştırmalar, bu yöntemin metabolizmayı olumlu yönde hızlandırarak vücut sıcaklığını artırdığını ve kasların viskozitesini azalttığını göstermektedir (Sheir, 2004).

Patlayıcı Isınma

Son yıllarda bilim ve teknolojiadaki ilerlemeler, tüm spor dallarında olduğu gibi badminton sporcularının da performanslarında önemli gelişmelere yol açmıştır. Spor alanında gerçekleştirilen araştırmalar, performansın artırılması ve başarının yükseltilmesine odaklanmaktadır (Kurudirek, 1998). Pliometrik antrenmanlar, kasları en kısa sürede maksimum seviyeye ulaştıran bir dizi patlayıcı hareketten oluşmaktadır (Bayraktar, 2006).

Yüksel'e (2001) göre pliometrik egzersizler, patlayıcı kuvveti geliştiren ve kas gücünün hızlı ve etkili bir şekilde kullanılmasına olanak tanıyan bir antrenman yöntemi olarak bilinmektedir. Pliometrik çalışmalar, sıçrama, koşu, sekme, yükselme, atlama ve fırlatma gibi hareketlere dayalı spor branşlarında zorunlu bir antrenman yöntemi haline gelmiştir. Gleim (1997) ise bu antrenmanların sporcuların hız ve kuvvet kapasitelerini artırmada etkili olduğunu belirtmektedir. Özellikle sıçrama yeteneğinin öne çıktığı spor dallarında (basketbol, voleybol, hentbol, badminton vb.), derinlik sıçramaları üst düzey sporcular için önemli bir gelişim yöntemi olarak kabul edilmektedir. Başka bir ifadeyle, pliometrik antrenmanlar, kısa sürede güçlü bir hareket oluşturmak amacıyla eksantrik kasılmadan konsantrik kasılmaya geçerken kasın hızlı bir şekilde gerilmesini içeren direnç antrenmanlarıdır (Şimşek, 2002; Bavlı, 2012).

Pliometrik antrenmanların, sıçramalar, ani yön değişiklikleri ve sprintler gibi hız ve kuvvet gerektiren spor branşlarında, müsabaka koşullarına uygun yüklenmeleri içeren ve branşa özel biyomotorik yetileri geliştiren etkili bir antrenman yöntemi olduğunu gösteren araştırmalara rastlamak mümkündür (Matavulj ve ark., 2001; Diallo ve ark., 2001; Baktaal, 2008).

PNF (Proprioseptif nöromusküler fasilitasyon Isınma

PNF tekniği, fizyoterapistler tarafından uzun yıllardır uygulanan bir yöntem olup, eklem hareket kısıtlılığı yaşayan hastaların tedavisinde önemli bir yere sahiptir. 1950'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Kabat-Kaiser Enstitüsü'nde araştırılan PNF teknikleri, günümüzde statik ve dinamik ısınma yöntemlerine alternatif olarak spor alanında da yaygın şekilde kullanılmaktadır. Bu teknik, eklemi hafifçe açarak izometrik kasılma sağladıktan sonra hareket sınırına kadar gererek statik esneme hareketini içermektedir. Genellikle izometrik kasılmalara karşı direnç oluşturmak ve esneme aşamasında hareket açıklığını artırmak için bir destekleyici ile uygulanır. PNF esnemesi, partner yardımıyla daha etkili gerçekleştirilebilir, ancak bireysel olarak da yapılabilir. Esneklik ve kas gücünü artırmak

amacıyla kullanılan bu teknik, bireyin yaşı, cinsiyeti, kas tipi, kasılma süresi ve kullanılan PNF metoduna bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. En sık kullanılan PNF teknikleri arasında tut-gevşet, tut-gevşet-kas, kas-gevşet, agonist kasılmalı tut-gevşet ve tut-gevşet-swing yöntemleri bulunmaktadır. Propriyoseptif nöromüsküler kolaylaştırma (PNF), ilk olarak 1900’lü yılların başlarında kas sertliğini azaltmak ve kuvveti artırmak amacıyla terapi gibi alanlarda uygulanmıştır (Sharman vd., 2006).

PNF esneme, temel olarak izometrik kasılma ile statik esnemenin birleşimi olarak değerlendirilir. Bu yöntemde sporcu, kendi başına ya da bir yardımcı eşliğinde kasını maksimum esneme noktasına getirir ve ardından kasın hareket yönüne ters bir kuvvet uygulamaya çalışır. Daha sonra, statik esneme gerçekleştirerek eklem gerildiği yönün aksine hareket etmeye odaklanır. Bu süreçte genellikle 5-10 saniye süren bir izometrik kasılma uygulanmaktadır (Sevim, 2007).

PNF teorisi, germe refleksini içeren nörofizyolojik bir sisteme dayanmaktadır. Bu süreçte, merkezi sinir sisteminde yer alan iki temel reseptör görev yapar: Kas lifleri ve Golgi tendon organı, iskelet kaslarının önemli bileşenlerindendir. Tüm kaslarda, düzenli iskelet kası lifleri arasında bulunan ve gerilmeye duyarlı özel yapılar olan kas içcikleri yer alır. Kas lifleri kasıldığında ve gerildiğinde, kas içcikleri merkezi sinir sistemini uyararak sinir yolu boyunca uzunluk değişimlerini ileten duysal nöronları harekete geçirir. Merkezi sinir sistemi ise, daha fazla gerilmeye karşı koymak için kaslara geri dönüşlü bir kasılma tepkisi göndererek yanıt verir (Wilmore vd., 2008).

KAYNAKLAR

- Akansel, N., & Yıldız, H. (2010). Pulse Oksimetre Değerlerinin Güvenilir Olması İçin Neleri Bilmeliyiz?. *Türkiye Klinikleri Journal of Anesthesiology Reanimation*, 8(1), 44-48.
- Arifianto, I., & Raibowo, S. (2020). Model Latihan Koordinasi Dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yuniior. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 78-88.
- Baktaal, D. G. (2008). 16-22 yaş bayan voleybolcularda pliometrik çalışmaların dikey sıçrama üzerine etkilerinin belirlenmesi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Bavlı, Ö. (2012). Basketbol Antrenmanıyla Birleştirilmiş Pliometrik Çalışmaların Biyomotorik Özellikler Üzerine. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3(2), 90-100.

- Bayraktar, I. (2006). Farklı Spor branşlarında pliometrik. Ata Ofset Matbaacılık, (s 24).
- Bishop, D. (2003). Warm up II: performance changes following active warm up and how to structure the warm up. *Sports medicine*, 33, 483-498.
- Bixler, B., & Jones, R. L. (1992). High-school football injuries: effects of a post-halftime warm-up and stretching routine. *Family Practice Research Journal*, 12(2), 131-139.
- Bompa, T. O. (2013). Sporda çabuk kuvvet antrenmanı: Üst düzeyde çabuk kuvvet gelişimi için plyometrik. Spor Yayınevi.
- Chu, D.A. (1995). Power Tennis Training. *Human Kinetics Champaign*, 7 (15), 33-45.
- Čoh, M., Vodičar, J., Žvan, M., Šimenko, J., Stodolka, J., Rauter, S., & Mačkala, K. (2018). Are change-of-direction speed and reactive agility independent skills even when using the same movement pattern?. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(7), 1929-1936.
- Costill, D. L., Kenney, W. L., & Wilmore, J. (2008). *Physiology of sport and exercise* (Vol. 448, pp. 318-327). Champaign, IL, USA: Human kinetics.
- Coşkuntürk, O. S., Erkilic, A. O., Yel, K., & Kurcan, K. (2023). A content analysis of postgraduate thesis on tennis branch. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 838-845.
- Çağlın, E. T. (2022). 12-14 yaş tenis sporcularında 6 hafta uygulanan fonksiyonel miyofasyal hat egzersizlerinin sürat ve çevikliğe etkisi (Master's thesis, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Çetin, E. (1999). Masaj ve ısınmanın eklem hareket genişliği üzerine etkisi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Çolak, M., & Çetin, E. (2010). Bayanlara Uygulanan Farklı Isınma Protokollerinin Eklem Hareket Genişliği ve Esneklik Üzerine Etkileri. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 24(1), 001-008.
- Dadebo, B., White, J., & George, K. P. (2004). A survey of flexibility training protocols and hamstring strains in professional football clubs in England. *British journal of sports medicine*, 38(4), 388-394.
- Dayani, H., & Yenes, R. (2020). Studi Minat Mahasiswa Terhadapolahraga Tenis Lapangan. *Jurnal Patriot*, 2(3), 796-811.
- Demura, T., Demura, S., Aoki, H., Uchida, Y., & Yamaji, S. (2011). Effect of linear polarized near-infrared light irradiation and light exercise on muscle performance. *Journal of physiological anthropology*, 30(3), 91-96.

- Diallo, O., Dore, E., Duche, P., & Van Praagh, E. (2001). Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 41(3), 342.
- Dişçeken, O. (2017). Tenisçilere uygulanan çeviklik antrenmanlarının atletik performansları üzerine etkilerinin incelenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Dündar, U. (2017). Antrenman teorisi (10. Baskı). Nobel Yayınevi.
- Engebretsen, A. H., Myklebust, G., Holme, I., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2008). Prevention of injuries among male soccer players: a prospective, randomized intervention study targeting players with previous injuries or reduced function. *The American journal of sports medicine*, 36(6), 1052-1060.
- Ergen, E., Ülkar, B., & Eraslan, A. (2007). Derleme: propriyosepsiyon ve koordinasyon. *Spor hekimliği dergisi*, 42(2), 057-083.
- Erkoçkar, U. (2012). Türkiye’de Spor Dergiciliğinde Tenisin Yeri ve Önemi: Tenis Dünyası Dergisi Örneği [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., & Pluim, B. M. (2006). Intensity of tennis match play. *British journal of sports medicine*, 40(5), 387–391. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.023168>
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., & Mendez-Villanueva, A. (2009). A review of the activity profile and physiological demands of tennis match play. *Strength & Conditioning Journal*, 31(4), 15-26.
- Fernandez-Fernandez, J., Ulbricht, A., & Ferrauti, A. (2014). Fitness testing of tennis players: how valuable is it?. *British journal of sports medicine*, 48(Suppl 1), i22-i31.
- Ferrauti, A., Maier, P., Weber, K. (2002). *Tennis Training*. Meyer and Meyer Verlag.
- Fletcher, I. M., & Jones, B. (2004). The effect of different warm-up stretch protocols on 20 meter sprint performance in trained rugby union players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(4), 885-888.
- Fullam, K., Caulfield, B., Coughlan, G. F., & Delahunt, E. (2014). Kinematic analysis of selected reach directions of the Star Excursion Balance Test compared with the Y-Balance Test. *Journal of sport rehabilitation*, 23(1), 27-35.
- Gleim, G. W., & McHugh, M. P. (1997). Flexibility and its effects on sports injury and performance. *Sports medicine*, 24, 289-299.

- Gogte, K., Srivastav, P., & Miyaru, G. B. (2017). Effect of passive, active and combined warm up on lower limb muscle performance and dynamic stability in recreational sports players. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 11(3), YC05.
- Groppel, J., & DiNubile, N. (2009). Tennis: for the health of it!. *The Physician and sportsmedicine*, 37(2), 40–50. <https://doi.org/10.3810/psm.2009.06.1708>
- Gullikson, T. (2003). Teniste fiziksel uygunluk testleri. Çev. Yavuz Yarsuvat B.), *Spor Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 135-156.
- Güler, D., Kayapınar, F. Ç., Pepe, K., & Yalçın, M. (2010). Futbol şampiyonasına katılan çocukların fiziksel, fizyolojik, teknik özellikleri ve performanslarını etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 20(2), 43-49.
- Günay, M., & Yüce, A. (2008). Futbol antrenmanının bilimsel temelleri (3. baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Günay, M., Şıktar, E., & Şıktar, E. (2017). Antrenman Bilimi. Gazi Kitabevi, (C. 1, Sayı 2, ss. 1-846)
- Gündoğdu, S. D. (2017). Türkiye'de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri (Diyarbakır örneği) (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü)
- Güzel, P., Ünlü, H., & Özbey, S. (2013). The Current State of Tennis in İzmir. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 167-178.
- Hazar, S., Polat, M., Hazar, K., Kaya, Ç., & Cansu, G. (2018). Aktif ve Pasif Isınmanın Esneklik, Anaerobik Güç ve Kuvvete Etkisi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 20-30.
- Hazar, S., Polat, M., Hazar, K., Kaya, Ç., & Cansu, G. (2018). Aktif ve Pasif Isınmanın Esneklik, Anaerobik Güç ve Kuvvete Etkisi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 20-30.
- https://www.ttf.org.tr/images/dokumanlar/2020_TTF_TENiS_KURALLARI.pdf (Erişim Tarihi: 23.03.2025).
- Hübscher, M., Zech, A., Pfeifer, K., Hänsel, F., Vogt, L., & Banzer, W. (2010). Neuromuscular training for sports injury prevention: a systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(3), 413-421.
- Kovacs M. S. (2006). Applied physiology of tennis performance. *British journal of sports medicine*, 40(5), 381–386. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.023309>
- Kovacs, M. S. (2007). Tennis physiology: training the competitive athlete. *Sports medicine*, 37, 189-198.
- Kovacs, M. S. (2009). Movement for tennis: The importance of lateral training. *Strength & Conditioning Journal*, 31(4), 77-85.

- Kovacs, M. S., Roetert, E. P., & Ellenbecker, T. S. (2008). Efficient deceleration: The forgotten factor in tennis-specific training. *Strength & Conditioning Journal*, 30(6), 58-69.
- Kurudirek, M. (1998). *Antropometri. Sporda Yetenek Seçimi ve Morfolojik Planlama*, Erzurum, 2, 40.
- Kuter, Murat Ve Füsün, Öztürk (1997), *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*, Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık A.Ş. Matbaası, s.17 Bursa.
- Lake, R. (2014). *A social history of tennis in Britain*. Routledge.
- Lake, R. J., & Osborne, C. A. (2019). *Routledge handbook of tennis*. London: Routledge.
- Lloyd, R. S., Read, P., Oliver, J. L., Meyers, R. W., Nimphius, S., & Jeffreys, I. (2013). Considerations for the development of agility during childhood and adolescence. *Strength & Conditioning Journal*, 35(3), 2-11.
- López-Samanes, Á., G Pallarés, J., Pérez-López, A., Mora-Rodríguez, R., & Ortega, J. F. (2018). Hormonal and neuromuscular responses during a singles match in male professional tennis players. *PloS one*, 13(4), e0195242. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195242>
- Matavulj, D., Kukolj, M., Ugarkovic, D., Tihanyi, J., & Jaric, S. (2001). Effects of plyometric training on jumping performance in junior basketball players. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 41(2), 159–164.
- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-Up Strategies for Sport and Exercise: Mechanisms and Applications. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 45(11), 1523–1546. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0376-x>
- Muratlı, S. (2007). *Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor*. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 1-274.
- Reid, M., & Schneiker, K. (2008). Strength and conditioning in tennis: current research and practice. *Journal of Science and medicine in Sport*, 11(3), 248-256.
- Reid, M., Duffield, R., Dawson, B., Baker, J., & Crespo, M. (2008). Quantification of the physiological and performance characteristics of on-court tennis drills. *British Journal of Sports Medicine*, 42(2), 146-151.
- Renklikurt, T. (1991). *Futbol kondisyon el kitabı*. TFF: Eğitim Yayınları, 8.
- Sevim, Y. (1997). *Basketbol: teknik, taktik, antrenman*. TUTİBAY.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman bilgisi*. Nobel yayın dağıtım.
- Sevim, Y. 1995. *Antrenman bilgisi*. Gazi Büro Kitabevi.

- Sharman, M. J., Cresswell, A. G., & Riek, S. (2006). Proprioceptive neuromuscular facilitation stretching : mechanisms and clinical implications. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 36(11), 929–939. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636110-00002>
- Shellock, F. G., & Prentice, W. E. (1985). Warming-up and stretching for improved physical performance and prevention of sports-related injuries. *Sports medicine*, 2, 267-278.
- Shrier I. (2004). Does stretching improve performance? A systematic and critical review of the literature. *Clinical journal of sport medicine : official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 14(5), 267–273. <https://doi.org/10.1097/00042752-200409000-00004>
- Smith C. A. (1994). The warm-up procedure: to stretch or not to stretch. A brief review. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*, 19(1), 12–17. <https://doi.org/10.2519/jospt.1994.19.1.12>
- Soligard, T., Myklebust, G., Steffen, K., Holme, I., Silvers, H., Bizzini, M., Junge, A., Dvorak, J., Bahr, R., & Andersen, T. E. (2008). Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial. *BMJ (Clinical research ed.)*, 337, a2469. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2469>
- Şar, H. (2022). Elit Tenisçilerde Antropometrik ve Motorik Özellikler ile Tenis Performansı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Şimşek, B. (2002). Bayan voleybol oyuncularının sıçramada etkili alt ekstremité parametrelerinin değerlendirilmesi ve karşılaştırılması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Taşkın, H. (2002). Aktif ve pasif (masaj) ısınmanın anaerobik güce etkisi.
- Towlson, C., Midgley, A. W., & Lovell, R. (2013). Warm-up strategies of professional soccer players: practitioners' perspectives. *Journal of sports sciences*, 31(13), 1393–1401. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.792946>
- Ünlü, N. K. (1992). Isınmanın fiziki aktivite ve bazı fizyolojik değerler üzerine etkisi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Weber, K. (1982). Tennis-Fitness: Gesundheit, Training, Sportmedizin. (No Title).
- Woods, K., Bishop, P., & Jones, E. (2007). Warm-up and stretching in the prevention of muscular injury. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 37(12), 1089–1099. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737120-00006>
- Yılmaz, Y., & Can, İ. (2021). Tenisçilerde Çeviklik Yeteneğinin Yaş Faktörüne Göre Karşılaştırılması ve Tenis Performansı İle İlişkisinin Araştırılması. *Spor*

- Yüksel, S. (2001). Özel düzenlenmiş plyometrik antrenmanların genç basketbolcuların (15-17 Yaş) anaerobik güçlerine etkisi. Fırat Üniversitesi. Yüksek Lisans Bitirme Tezi, Elazığ.
- Zırhlı, Oktay. 2019. “10–12 Yaş Kız Tenisçilerde Fonksiyonel Antrenmanın Biyomotor Becerileri Üzerine Etkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Zorba, E. (1995). Herkes için spor ve fiziksel uygunluk.
- Zubari, İ. (1994). Sporda ısınmanın, ısınma öncesi ve ısınma sonrası vücut esnekliğine olan etkisinin karşılaştırılması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

3.BÖLÜM

ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDE SPORUN ROLÜ VE ÖNEMİ

Poyraz KARAKUŞ¹

Enver ŞAHİN²

Nurettin KAYRO³

¹ karkuspoyraz7@gmail.com, orcid no: 0009-0004-9338-6172

² enversahin1993@gmail.com orcid no: 0009-0002-1049-5599

³ nurettinkayro@gmail.com orcid no: 0009-0009-2409-4818

GİRİŞ

Günümüzde sporun toplum içindeki ve toplumlar arası ilişkilerdeki önemi giderek artmaktadır. Spor, eğitim, sağlık ve kültür gibi toplumsal kurumlarla karşılıklı etkileşim halindedir. Eğitim ile spor arasındaki asırlardır süregelen bağ, Rönesans döneminde hümanizm felsefesi ışığında 'bedensel aktiviteyle uğraşan birey', 18. yüzyıl aydınlanma çağında 'zihinsel, duygusal ve fiziksel açıdan dengeli şekilde gelişen kişi', modern kapitalist sistemin yarışmacı mantığında ise 'rekabet eden insan' şeklinde tanımlanmıştır (Orhun, 1991; Erdemli, 1993). Beden hareketlerinin fiziksel ve toplumsal gelişimdeki temel rolü, bilim çevrelerince uzun zamandır kabul görmektedir.

İnsan bedeni doğası gereği hareket etmeye uygun şekilde yapılandırılmış olup bu gerçeklik üzerine bir sistem inşa edilmiştir. Söz konusu sistemin olgunlaşması, bilhassa erken yaşlarda kazanılan farkındalıkla doğrudan bağlantılıdır. Bilimsel çalışmalar, 1700'lerden sonra çocukluğun hayatın bağımsız ve özgün bir safhası olarak değerlendirildiğini ortaya koymaktadır. 1800'lerde pedagog ve filozoflar çocuk yetiştirmenin ehemmiyetine dikkat çekmiş, 1900'ler ise çocuk merkezli yaklaşımların öne çıktığı bir dönem haline gelmiştir. Çocuklara yönelik spor anlayışı da bu yüzyılda şekillenmiştir (Muratlı, 2003).

Bireyin büyüme sürecindeki en yoğun gelişim, erken yaşlar ve ergenlik evresinde gerçekleşir. Fiziksel aktiviteler, bebeklikten itibaren (0-6 yaş) oluşmaya başlayan fizyolojik sağlık ve karakter özelliklerinin ileri dönemlerde tutarlı bir seyir izlemesinde etkilidir. Bilim insanları, küçük yaşlarda edinilen alışkanlıkların önemli bir bölümünün yetişkinlik dönemindeki kimlik oluşumunu, tutumları, ahlaki değerleri ve öz saygıyı belirlediği konusunda görüş birliği içindedir (Sivri, 1993). Fiziksel egzersizler, gelişim çağındaki genç bireylerin hem bedensel olgunlaşmasına hem de dengeli bir psikolojik yapı kazanmasına yardımcı olan vazgeçilmez unsurlardır (Yel vd., 2024; Çakır vd. 2023). Lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları, yaş ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermekte; özellikle 9. ve 10. sınıf öğrencileri daha olumlu tutumlar sergilemektedir (Karaduman & Yıkılmaz, 2023).

Günümüz dünyasında fiziksel aktiviteler, bireyin yaşamının tüm evrelerinde temel bir işlev görmektedir. Bu farkındalığın küçük yaşlarda kazanılmasında ebeveynler ve öğretim kuruluşları belirleyici bir konumdadır. Öğretim faaliyetleri tarih boyunca kişisel gelişimin anahtarı olarak kabul edilmiştir. Bu perspektifle yetiştirilen genç bireyler, fiziksel aktiviteleri günlük rutinlerinin ayrılmaz parçası haline getirirler. Bu bağlamda sportif faaliyetler toplumda çeşitli formlarda karşımıza çıkmaktadır: eğitim kurumlarında spor, wellness aktiviteleri, gençlik sporları ve elit spor gibi (Candan, 2005).

Sağlıklı, verimli ve sosyal açıdan gelişmiş bir toplum yapısının oluşumunda fiziksel eğitim çalışmaları ve sportif faaliyetler temel araçlardan biridir. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri, fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal yönden gelişmiş sağlıklı bireyler yetiştirmede eğitimin tamamlayıcı bir parçası olarak görülmektedir (Özmaden, vd., 2023). Kentleşmenin hızlanmasıyla ortaya çıkan fizyolojik ve sosyolojik olumsuzlukların etkisini azaltmada düzenli spor yapma alışkanlığı kilit rol oynamaktadır. Bu alışkanlığın kazanılması için en ideal dönem ilk ve orta öğretim yıllarıdır. Modern toplumlarda özel spor eğitim merkezleri de okul öncesi ve sonrası dönemlerde hizmet vermektedir. Genç bireyler için fiziksel eğitim uygulamaları erken çocukluk, ilk öğretim, orta öğretim ve yüksek öğretim şeklinde kategorize edilebilir (Sunay ve Tuncel, 1999).

Sanayileşmiş ülkelerin müfredat analizleri incelendiğinde, fiziksel eğitim çalışmalarına başlama yaşının okul öncesi döneme kadar indiği gözlemlenmektedir. Okula başlamadan önceki dönemde çocuk hareketleri içgüdüsel temellidir ve spontane karakterdedir. Bu aşamada belirgin bir amaç bulunmamakta, aktiviteler haz alma odaklı gerçekleşmektedir. Çocuk bu süreçte katılım gösterdiği fiziksel faaliyetlerin ve çevresel düzenlemelerin etkisi altındadır. Üçüncü yaştan itibaren oyun formunda başlayan sportif faaliyetler, çağdaş birey için hayat boyu sürecek bir uğraşa dönüşmektedir. Çocuk bu evrede oyun temelli aktiviteler aracılığıyla ortak çalışma, paylaşım ve rekabet becerileri edinerek sosyal kimliğini oluşturmaya başlar (Erol vd., 2005).

Ülkemizde 2012 yılında uygulamaya konulan kademeli eğitim modeli (4+4+4) zorunlu hale getirilmiştir. Formal eğitime başlama yaşı ile sportif faaliyetlere başlama yaşının örtüşmesi nedeniyle öncelikle temel eğitim kurumlarında fiziksel aktivitelerin yaygınlaştırılması ve öğrencilerin bu alana yönlendirilmesi elzemdir. Bu dönemdeki sistemli çalışmalar "temel spor eğitimi" olarak adlandırılmakta olup okul sonrası dönemlerde de sürdürülmesi gerekmektedir. Spor bilimciler, 6-14 yaş aralığını "temel motor beceri gelişim dönemi" şeklinde tanımlamaktadır. Bu süreç, giriş aşaması ve sportif formasyon aşaması olarak iki alt döneme ayrılmaktadır. İlerleyen yıllardaki üst düzey performanslar için zemin oluşturan bu evre, genç sporcuların gelişimi açısından kritik öneme sahiptir (Erol vd., 2005).

Lise çağındaki gençler, psikolojik ve sosyal açıdan karakteristik özellikler sergilemektedir. Bu özellikler arasında impulsif tepkiler, enerjik davranışlar, tahammülsüzlük, coşku, özerklik isteği ve bireysel ifade arayışı sayılabilir. Toplumun en aktif kesimini oluşturan lise gençliğinin boş zamanlarının verimli değerlendirilmesi son derece önemlidir (Sunay ve Tuncel, 1999). Bu döneme dek kazanılan davranış kalıpları, orta öğretim yıllarında somutlaşmaktadır. Düzenli

fiziksel aktiviteler, toplumsal yapının gelişimine katkı sağlamakta ve bireylerin hem bedensel hem de sosyal açıdan sağlıklı bir yaşam sürmelerine olanak tanımaktadır.

Fiziksel aktiviteler, sağlıklı ve dinamik toplumların inşasında temel taşlardan birini oluşturmaktadır. Bu nedenle uluslararası düzeyde bilimsel metodolojilerle incelenmekte ve sistemli bir şekilde uygulanmaktadır. Yükseköğretim gençliği, toplumun geleceğini şekillendiren ana unsurlardan biri olup boş zamanlarının nitelikli değerlendirilmesinde sportif faaliyetler önemli bir araçtır. Düzenli spor yapan üniversite öğrencilerinde karakter gelişimi, sosyal sorumluluk bilinci ve görev alma isteği belirgin şekilde gelişmektedir (Sunay ve Tuncel, 1999).

Erken çocukluk ve sonrası dönemde sporun temel hedefleri altı ana kategoride ele alınabilir (Candan, 2005):

- Fiziksel ve mental sağlık
- Atletik performans gelişimi
- Motor beceri eğitimi
- Rekreatif oyun aktiviteleri
- Rekreasyonel zaman yönetimi
- Sanatsal ifade (dans ve drama dahil)

Eğitim sürecinin tüm aşamalarında temel amaç, erken yaşlarda fiziksel aktivite bilincinin yerleştirilmesidir. Bu hedef doğrultusunda küresel ölçekte farklı gelişim dönemlerine özgü çeşitli beden eğitimi müfredatları tasarlanmıştır. Söz konusu programların içeriklerinin belirlenmesi, öğretim metodolojileri ve kullanılan materyaller büyük önem arz etmektedir. Sportif faaliyetlerin gerçekleştirildiği mekanların bu bilinci destekleyecek ergonomik tasarıma sahip olması gerekmektedir. Spor alanlarının insan faktörü mühendisliği prensiplerine uygun şekilde planlanması elzemdir. Özellikle pediatrik yaş grubunun antropometrik özellikleri göz önüne alınarak tasarlanmış ekipman ve tesislerin kullanılması kritik önem taşımaktadır. Bu kriterlere uygun hazırlanmış ortamlarda spor yapan çocuklar, yaş gruplarına uygun programları daha kolay içselleştirerek kalıcı spor alışkanlığı kazanabilmektedir (Ertaş ve Özdemir, 2010; Coşkuntürk vd., 2023).

Sedanter yaşam tarzı, küresel ölçekte önemli bir halk sağlığı sorunudur. Fiziksel aktivitelerin çok yönlü yararları, hem fiziksel hem de mental sağlık alanlarında geniş çapta olumlu etkiler sağlamakta ve bireylerin genel yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynamaktadır (Dinç, 2024; Gönen vd., 2022;). Pediatrik dönemde kemik dokusunun ileri yaşlarda sağlıklı yapısını koruyabilmesi için düzenli egzersiz ve beslenme dengesi şarttır. Egzersizle fiziksel ve psikolojik yaşam kalitesinde iyileşme gözlemlenir. Düzenli egzersiz yaşlılarda, gençlerde ve farklı sağlık

koşullarına sahip kişilerde yaşam kalitesiyle ilişkilidir (Ayyıldız vd., 2019). Fiziksel aktivitelerin çocukların bilişsel, fizyolojik ve sosyopsikolojik gelişimine çok yönlü katkıları bulunmaktadır. Sistemli bedensel çalışmalar, iskelet-kas sisteminin optimal gelişimi için vazgeçilmezdir. Düzenli sportif faaliyetler; vücut kompozisyonunun düzenlenmesi, kardiyovasküler sağlığın korunması, pulmoner kapasitenin artırılması, mental performansın geliştirilmesi, özbenlik saygısının pekiştirilmesi ve pozitif yaşam perspektifi kazandırılmasında etkilidir. Çocukluk döneminde spor alışkanlığı edinen bireylerin yetişkinlikte aktif yaşam sürme olasılığı belirgin şekilde yüksektir. Ancak yaşla birlikte fiziksel aktivite düzeyinde düşüş gözlenmektedir. Sosyoekonomik açıdan dezavantajlı gruplarda spor yapma imkanları daha kısıtlı olup bu kesimler için çeşitli engeller bulunmaktadır (Duke vd., 2003). Ancak unutulmamalıdır ki, sağlıklı nesiller yetiştirmek için çocuklara düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak temel bir gerekliliktir. Bu yaklaşımla daha sağlıklı, aktif ve sosyal katılımcı bir toplum yapısı inşa edilebilir.

Beden eğitimi, kinetik hareketleri içeren sistematik bir öğrenme sürecidir. Fiziksel eğitim programlarında hem spor hem de oyun yer almakla birlikte bu kavramlar farklı anlamlar taşımaktadır. Spor, oyun ve beden eğitiminin sağladığı kazanımlar ve sonuçları birbirinden farklılık göstermektedir. Bu üç unsur arasındaki etkileşim mekanizmalarının ve çocuk gelişimine etkilerinin anlaşılması, etkili eğitim programlarının tasarlanmasında belirleyici rol oynamaktadır.

Spor, katılımcılar açısından rekabete dayalı multidisipliner bir çaba, izleyiciler açısından ise estetik ve duygusal deneyim sunan bir süreçtir. Genel olarak spor olgusu; anatomi, fizyoloji, ortopedi, biyomekanik ve psikoloji gibi bilim dallarının katkılarıyla gelişen akademik bir disiplindir. Beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite, hem sağlık hem de sportif performans açısından birçok insanın hayatında yer almaktadır (Aydoğdu ve Atlı, 2021). Spor aktiviteleri, okul içi veya dışı organizasyonlarla (örneğin amatör ligler) yürütülebilen yapılandırılmış fiziksel uğraşlardır. Amerika Birleşik Devletleri'nde 9-13 yaş aralığındaki çocukların yaklaşık %40'ı okul sonrası düzenlenen sportif programlara katılım göstermektedir. Spor, belirli normlar çerçevesinde düzenlenen ve performans odaklı rekabet ortamı sunan bir faaliyettir. Spor, genç bireylere takım çalışması becerisi kazandırırken, motor becerilerini geliştirmekte ve benlik algısını olumlu yönde etkilemektedir.

Sportif faaliyetler çocuk sağlığı üzerinde genellikle olumlu etkiler bıraksa da tek başına yeterli değildir. Antrenörlerin çoğunluğu, çocuk gelişimi konusunda yeterli akademik formasyona sahip değildir. Buna karşılık beden eğitimi öğretmenleri, çocuk gelişimi alanında uzmanlaşmış eğitimcilerdir. Pek çok spor branşında yetişkinlerin fiziksel kapasiteleri temel alınmakta ve çocuklar bu standartlara göre yönlendirilmektedir. Oysa yetişkinler için uygun olan bazı spor disiplinleri,

çocukların tam olarak gelişmemiş kas-iskelet sistemi ve koordinasyon becerileri nedeniyle uygun olmayabilir (Lueder ve Rice, 2008).

Oyun, çocuklar için doğal bir öğrenme ortamı sunan keyifli bir etkinliktir. Kendiliğinden gelişen bu süreçte kurallar esnek, kazanımlar ise içsel motivasyona dayalıdır. Yaratıcılığı tetikleyen oyunlar, çocukların hem hayal güçlerini zenginleştirir hem de sosyal becerilerini geliştirir. Oyun sürecinde çocuklar kendilerini keşfeder ve potansiyellerini ortaya çıkarırlar. Yapılan araştırmalar, dijital oyunların öğrencilerin başarı ve canlılık, merak ve sosyal kabul gibi motivasyonel boyutlarda önemli farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır (Yıkılmaz, 2024).

Erken çocukluk döneminde oyun, bilişsel ve sosyal-duygusal gelişimin temel taşıdır. Okula başlama döneminde oyun daha yapılandırılmış bir form alır. Okul öncesi eğitim kurumlarında ise çocuklar programlı etkinliklere uyum sağlamaya başlarlar. Müfredatın yoğunluğu ve serbest zaman kısıtlılığı hareket özgürlüğünü sınırlayabilse de ilköğretim çağındaki çocukların yapılandırılmamış oyunlara ihtiyacı vardır. Bu tür oyunlar, akran etkileşimini güçlendirir, kültürlerarası kaynaşmayı sağlar ve stres yönetimine katkıda bulunur.

Beden eğitimi, spor ve oyunu bütünleştiren sistematik bir süreçtir. Fiziksel hareketlerin yaşam tarzı haline getirilmesini hedefler. Beden eğitimi ile spor arasındaki temel farklılık; birincisinin sağlıklı yaşamı öncelenmesi, ikincisinin ise rekabet ve performans odaklı olmasıdır.

Düzenli hareket, kas-iskelet sisteminin gelişimini desteklerken genel sağlık durumunu iyileştirir. Psikolojik açıdan stres yönetimine yardımcı olur, özgüveni artırır ve zihinsel performansı güçlendirir. Etkili bir fiziksel eğitim programı, çocukların gelişimsel özelliklerini ve çevresel faktörleri dikkate almalıdır.

Başarılı beden eğitimi programları:

- Katılımcı merkezli yaklaşım benimser
- Gelişimsel düzeye uygun hedefler koyar
- Bireysel başarıyı teşvik eder
- Özgüven gelişimini destekler

Programların uygulandığı fiziksel ortamlar da bu sürece katkı sağlayacak şekilde tasarlanmalıdır. Bütüncül bir yaklaşım benimseyen bu programlar hem fiziksel hem de duygusal gelişimi desteklemelidir.

Çocuklarda spor odaklı fiziksel eğitim programları üç aşamada ele alınabilir (Mengütay, 1999):

1. Şekillenme ve alışma dönemi
2. Spor öncesi hazırlık dönemi

3. Sportif antrenman dönemi

Bu aşamalar şu şekilde açıklanabilir:

1. **Sekillenme ve alışma dönemi**, okul öncesinden ilkökul 1. ve 2. sınıfa kadar devam eder. Çocuklar, çeşitli oyun ve hareket uygulamalarıyla denge ve koordinasyon becerilerini geliştirir. Bu dönemin sonlarına doğru vücutları spor öncesi hazırlık aşamasına uygun hale gelir.
2. **Spor öncesi hazırlık dönemi**, ilkökul 2., 3. ve 4. sınıfları kapsar. Bu evrede hareket etme ve antrenman yapma alışkanlığı kazandırılmaya çalışılır. Temel amaç, çocukların fiziksel kapasitesini artırmak ve sporu sevdirmektir.
3. **Sportif antrenman dönemi**, belirli bir spor dalına özgü çalışmaların başladığı aşamadır. Eğitimciler, küçük sporcular için standart programlar uygularken, elit düzeye ulaşıldığında bireyselleştirilmiş antrenmanlar hazırlar. Bu dönemde yarışmalara katılım başlar ve teknik becerilerin geliştirilmesi hedeflenir.

Sonuç

Günümüzde sporun çocuk gelişimindeki rolü ve önemi yapılan araştırmalarla giderek daha net bir şekilde ortaya konmaktadır. Nitekim fiziksel aktivite; çocuklukta edinilen sağlıklı alışkanlıkların pekişmesinde ve yaşam boyu sağlık standartlarının sürdürülebilmesinde hayati rol oynamaktadır (Dinç, 2020). Bu çalışma, sporun çocukların fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimleri üzerindeki çok yönlü etkilerini kapsamlı bir şekilde ele almıştır.

Yapılan incelemeler göstermektedir ki spor aktiviteleri, çocukların sadece bedensel gelişimine katkı sağlamakla kalmamakta, aynı zamanda kişilik oluşumunda ve sosyal becerilerin kazanılmasında da kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle erken çocukluk döneminden itibaren düzenli spor yapma alışkanlığı kazanan bireylerin, yetişkinlik döneminde daha sağlıklı ve aktif bir yaşam sürdürdükleri görülmektedir.

Çalışmada vurgulanan temel bulgular şu şekilde özetlenebilir:

1. **Fiziksel Gelişim Açısından:** Spor, çocukların kas-iskelet sisteminin sağlıklı gelişimini desteklemekte, motor becerilerini geliştirmekte ve obezite gibi modern çağ hastalıklarına karşı koruyucu bir etki göstermektedir.
2. **Bilişsel Gelişim Açısından:** Düzenli fiziksel aktivite, çocukların akademik performansını olumlu yönde etkilemekte, konsantrasyon becerilerini artırmakta ve öğrenme kapasitelerini geliştirmektedir.
3. **Sosyal-Duygusal Gelişim Açısından:** Takım sporları ve grup aktiviteleri, çocuklara işbirliği, liderlik, sorumluluk alma ve kurallara uyma gibi temel sosyal

becerileri kazandırmaktadır. Aynı zamanda özgüven gelişimine ve stres yönetimine katkı sağlamaktadır.

4. **Eğitimsel Açıdan:** Okul öncesinden yükseköğretime kadar tüm eğitim kademelerinde sporun sistematik bir şekilde yer alması, çocukların çok yönlü gelişimini desteklemektedir. Özellikle okul spor programlarının bilimsel temellere dayandırılması ve yaş gruplarına uygun şekilde tasarlanması büyük önem taşımaktadır.

Bu çalışmanın ortaya koyduğu bir diğer önemli bulgu da, sporun sadece fiziksel bir aktivite olarak değil, aynı zamanda bir yaşam felsefesi olarak benimsenmesi gerektiğidir. Çocuklara küçük yaşlardan itibaren spor kültürü kazandırılması, onların sadece bugününün değil, geleceğinin de sağlıklı şekillenmesine katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, sporun çocuk gelişimindeki rolü ve önemi göz önüne alındığında:

- Ailelerin çocuklarını erken yaşlardan itibaren spor aktivitelerine yönlendirmesi,
- Eğitim kurumlarının beden eğitimi programlarını bilimsel temellerle güçlendirmesi,
- Yerel yönetimlerin spor altyapısını iyileştirmesi ve erişilebilir kılması,
- Spor federasyonlarının çocuklara yönelik programlar geliştirmesi,
- Medyanın spor kültürünü yaygınlaştırıcı içerikler üretmesi büyük önem taşımaktadır.

Gelecek araştırmaların, farklı spor branşlarının çocuk gelişimi üzerindeki spesifik etkilerini karşılaştırmalı olarak incelemesi ve uzun vadeli etki analizleri yapması alana önemli katkılar sağlayacaktır. Bu sayede sporun çocuk gelişimindeki rolü daha da netleşecek ve daha etkili programların tasarlanması mümkün olacaktır.

KAYNAKÇA

- Aydoğdu, M., & Atlı, A. (2021). Investigation of the Effects of Different Warm-Up Protocols on Some Performance Parameters. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 22-41.
- Ayyıldız, E., Sunay, H., Köse, B., & Atlı, A. (2019). Investigation of the life quality of women in Ankara according to their participation in physical activity. *Acta Medica Mediterranea*, 35(6), 3427-3431.

- Candan, N. (2005). Sporla eğitim-okul sporu sorunları ve okul sporunda yeni bir yapılandırma önerisi. 4. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu* (ss. 259-268). Bursa.
- Coşkuntürk, O. S., Kurcan, K., Yel, K., & Güzel, S. (2023). Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48-59.
- Çakır, Z., Ceyhan, M. A., Gönen, M., & Erbaş, Ü. (2023). Yapay Zeka Teknolojilerindeki Gelişmeler ile Eğitim ve Spor Bilimlerinde Paradigma Değişimi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 56-71.
- Dinç, A. (2020). Sağlıklı hayat. C. Yaşaroğlu & H. F. Ergül (Eds.), Etik ve insani değerler (pp. 191–204). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Dinç, A. (2024). Engelli bireylerin sportif etkinliklere katılımında erişilebilirlik sorunları. Ö. Karataş & R. Bayer (Eds.), Spor bilimlerinde yenilikçi çalışmalar-3 (pp. 15–26). Duvar Yayınları.
- Duke, J., Huhman, M. ve Heitzler, D. (2003). Physical activity levels among children aged 9-13 years. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 52(33), 785-788.
- Erdemli, A. (1993). Olimpik çağa doğru. *T.M.O.K. Olimpik Akademi Dergisi*, 63-80.
- Erol, S., Korkmaz, H. N. ve Acar, Z. A. (2005). Bursa ilinde bulunan anaokullarındaki öğrenci velilerinin beden eğitimi ve spora bakış açılarının incelenmesi. 4. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu Kitabı* (ss. 272-279). Bursa.
- Ertaş, Ş., ve Özdemir, M. İ. (2010). Çocukların spor yapma bilinci kazanmasında spor tesisleri tasarımının rolü. *Çocuk ve Spor Kongresi*. Kıbrıs.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59-76.
- Karaduman, Y., & Yıkılmaz, A. (2023). Examination of high school students' attitudes towards physical education course according to some variables. *Journal of ROL Sport Sciences*, Special Issue (1), 675–687. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8414353>
- Lueder, R. ve Rice, V. J. B. (2008). *Ergonomics for children*. Taylor & Francis.
- Muratlı, S. (2003). *Çocuk ve spor*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Orhun, A. (1991). Beden eğitimi dersinden okul sporu dersine. I. *Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu Tebliğler* (ss. 59-64). İzmir.
- Özmaden, M., Bayrak, M., Dinç, A., Özmaden, G., & Bayazıt, A. (2023). Investigating The Effect Of Coronavirus Anxieties Of The Students Attending

Sports High School On Distance Education. Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6(2), 1-10.

Sivri, H. (1993). *Fiziksel ve mekansal çevrenin çocuk davranışına ve gelişimine etkileri-çocuk için oluşturulacak çevrelerde tasarım verilerinin saptanması* [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].

Sunay, H. ve Tuncel, F. (1999). *Cumhuriyet döneminde beden eğitimi ve spor* (Yayın No. 2). Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi.

Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkıılıç, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28.

Yıkılmaz, A. (2024). Examining secondary school students' motivations for playing digital games. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 15(58), 1465–1475. <https://doi.org/10.35826/ijoess.4577>

4. BÖLÜM

2025 TÜRKİYE KADINLAR BOKS ŞAMPİYONASI: PERFORMANS VE İSTATİSTİKLER ÜZERİNE BİR İNCELEME

Öğr. Gör. Onur ŞİPAL¹
Öğr. Gör. Harun Kahraman²

¹ Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ORCID: 0000-0002-4064-6813

² Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ORCID: 0000-0002-3033-6731

GİRİŞ

Boks, bireysel sporlar arasında yer alan ve dünyanın en eski disiplinlerinden biri olma özelliği taşıyan bir spor dalıdır (Söyler & Çingöz, 2022; Şipal, Boz & Hazar, 2024). Başlangıçta askeri eğitim amacıyla gimnazyumlarda öğretilen boks, zamanla boks ve güreşin birleşiminden oluşan “Pankration” adı altında bir spor dalı olarak ortaya çıkmıştır (Şener, 2006). Boksun spor olarak icra edildiğine dair ilk kanıtlar, M.Ö. 1500’lü yıllara tarihlenen Girit’teki kalıntılarda bulunmuştur. Ayrıca, Mezopotamya’nın Bağdat yakınlarındaki bölgelerdeki taş tabletlerde, iki kişinin boks pozisyonunda birbirleriyle dövüştükleri görüntülenmiştir (Pala, 2011). Bu eski disiplinin müsabakalara dayanan ilk örnekleri, M.Ö. 900’lü yıllarda, Yunan kahramanı Theseus tarafından belirlenen kurallar çerçevesinde gerçekleştirilmekteydi. Bu kurallara göre, iki dövüşçü karşılıklı olarak oturarak mücadele eder ve müsabaka bir tarafın ölümüne kadar sürerdi (Türkiye Boks Federasyonu, 2025). Zamanla antik olimpiyatlara dahil olan boks, M.Ö. 688 yılında ilk kez resmi yarışmalara katılmıştır. Olimpiyatlarda bu spor dalı “Pygme or Pygmachia” olarak adlandırılmıştır (Uca, 2019). O dönemde yarışmaya hazırlanan sporcular, boks torbalarını kullanarak antrenman yapmışlardır ve Yunanlar bu torbalara “Korykos” adını vermişlerdir (Türkiye Boks Federasyonu, 2025).

M.Ö. 616 yılında düzenlenen antik olimpiyatlarda boks için belirli kategoriler oluşturulmuştur. Bu kategoriler, yalnızca “büyükler” ve “küçükler” olarak iki gruba ayrılmıştır (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005). Boks disiplininde 18. yüzyılın başlarına gelindiğinde, koruyucu ekipman kullanılmadan çıplak yumrukla yapılan müsabakalara rastlanmıştır. Çıplak yumrukla yapılan boksun ilk bilinen şampiyonu, 1719 yılında James Figg olmuştur. Bu müsabaka, “boxing” (boks) teriminin global anlamda kullanılmaya başlandığı ilk örnektir. Bu dönemde boks müsabakalarına dair herhangi bir kural, sıklet ya da kategori bulunmamaktadır (Uca, 2019). Günümüzde ise boks, minikler, yıldızlar, gençler ve büyükler kategorilerinde ve farklı sıkletlerde gerçekleştirilmektedir (Şipal, 2022).

Günümüzde, boks müsabakaları ulusal ve uluslararası düzeyde önemli bir popüleriteye sahip olup, bu müsabakalar düzenlenmeye devam etmektedir. Uluslararası arenada mücadele edebilmek için, sporcuların ulusal düzeydeki başarıları doğrultusunda milli takımlara seçilmeleri gerekmektedir. Milli takımlara dahil olabilmek ise, Türkiye Boks Şampiyonası gibi prestijli organizasyonlarda başarılı sonuçlar elde etmeyi zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmanın temel amacı, 2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası’na katılan sporcuların müsabaka sonuçlarını sistematik bir biçimde incelemek ve bu sonuçların ortaya koyduğu performans verilerini analitik bir yaklaşımla yorumlamaktır.

Müsabaka Sıkletleri

IBA’da (Uluslararası Boks Birliği) boks sıkletleri “büyük erkekler” kategorisinde 13 sıklet bulunurken bunların 7 sıkleti olimpiik kategoride yer almaktadır. “Büyük kadınlar” kategorisinde ise 12 sıklet bulunurken bunların 6 sıkleti olimpiik kategoride yer almaktadır (IBA, 2025a).

ELITE AND YOUTH MEN BOXERS				
IBA				OLYMPIC
#	Weight Category	over Kg	to Kg	
1	Minimumweight	46	48	1 Flyweight
2	Flyweight	48	51	2 Featherweight
3	Bantamweight	51	54	3 Light Welterweight
4	Featherweight	54	57	4 Light Middleweight
5	Lightweight	57	60	5 Light Heavyweight
6	Light Welterweight	60	63.5	6 Heavyweight
7	Welterweight	63.5	67	7 Super Heavyweight
8	Light Middleweight	67	71	
9	Middleweight	71	75	
10	Light Heavyweight	75	80	
11	Cruiserweight	80	86	
12	Heavyweight	86	92	
13	Super Heavyweight	92	-	

ELITE AND YOUTH WOMEN BOXERS				
IBA				OLYMPIC
#	Weight Category	over Kg	to Kg	
1	Minimumweight	45	48	1 Light Flyweight
2	Light Flyweight	48	50	2 Bantamweight
3	Flyweight	50	52	3 Featherweight
4	Bantamweight	52	54	4 Lightweight
5	Featherweight	54	57	5 Welterweight
6	Lightweight	57	60	6 Middleweight
7	Light Welterweight	60	63	
8	Welterweight	63	66	
9	Light Middleweight	66	70	
10	Middleweight	70	75	
11	Light Heavyweight	75	81	
12	Heavyweight	81	-	

Şekil 1. IBA Büyük Erkek ve Büyük Kadın Kategorisi Sıkletleri

- **Müsabaka Sonuçları**
- **ABD:** (Abandon) boksörün kendi isteğiyle oyundan çekilmesi veya antrenörün ringe havlu atması

- **RSC:** (Referee Stops Contest) Orta hakem kararıyla müsabakanın kazanılması
- **RSC-I:** (Referee Stops Contest-Injury) Yaralanma sonucu hakemin maçı durdurması.
- **WO:** (Walkover) Hükmen müsabakanın kazanılması.
- **KO:** (Knockout) Aldığı darbe sonucu yere düşen boksöre 10'a kadar sayılılan durum. Boksör ayağa kalkamazsa rakibi müsabakayı KO ile kazanması.
- **WP:** (Win on points) puan ile müsabakanın kazanılması. Her raunt sonunda puanlama yapan yan hakemlerin değerlendirmesi sonucu kazananın ilan edilmesi (IBA, 2025a).

MATERYAL ve METOD

Bu bölümde, araştırma modeli, çalışmanın sınırlılıkları, veri toplama araçları ve analiz süreci ile ilgili ayrıntılı bilgiler sunulmuştur.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, var olan kayıt ve belgelerden veri toplama tekniği olan “doküman analizi”dir (Karasar, 2020). Duverger’in (1973) “belgesel gözlem” dediği bu teknik Rumel (1968) tarafından da “doküman metodu” olarak tanımlanmaktadır (Akt: Karasar, 2020). Bu modele dayalı olarak, 2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası’nda gerçekleştirilen müsabakalar incelenmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada, 20-26 Ocak 2025 tarihleri arasında Kocaeli/Darica’da gerçekleştirilen Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası’na ilişkin bir değerlendirme yapılmıştır. Şampiyonada düzenlenen toplam 118 müsabaka detaylı bir şekilde incelenmiş olup, araştırmanın yürütülmesi için Türkiye Boks Federasyonu’ndan (TBF) izin alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

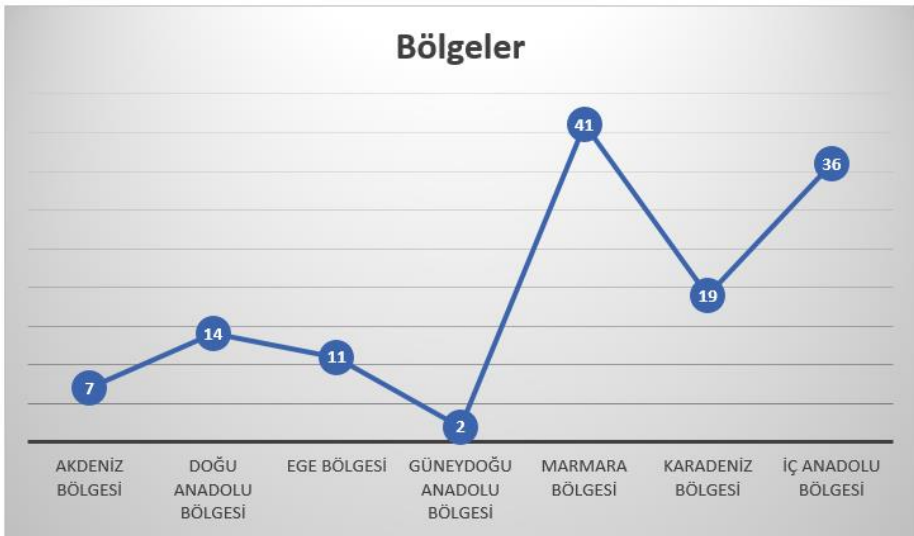
Bu araştırmada kullanılan veriler, Türkiye Boks Federasyonu’ndan resmi olarak talep edilerek temin edilmiştir. Verilerin toplanma süreci, federasyonla yapılan yazışmalar ve izin süreçleri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada, araştırma kapsamındaki organizasyona katılım gösteren illere ait sporcular ve düzenlenen müsabakalara ilişkin veriler, MS Office programları yardımıyla incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, verilerin yapısını daha ayrıntılı bir şekilde ortaya koyabilmek amacıyla yüzde ve frekans dağılımları şeklinde sunulmuştur.

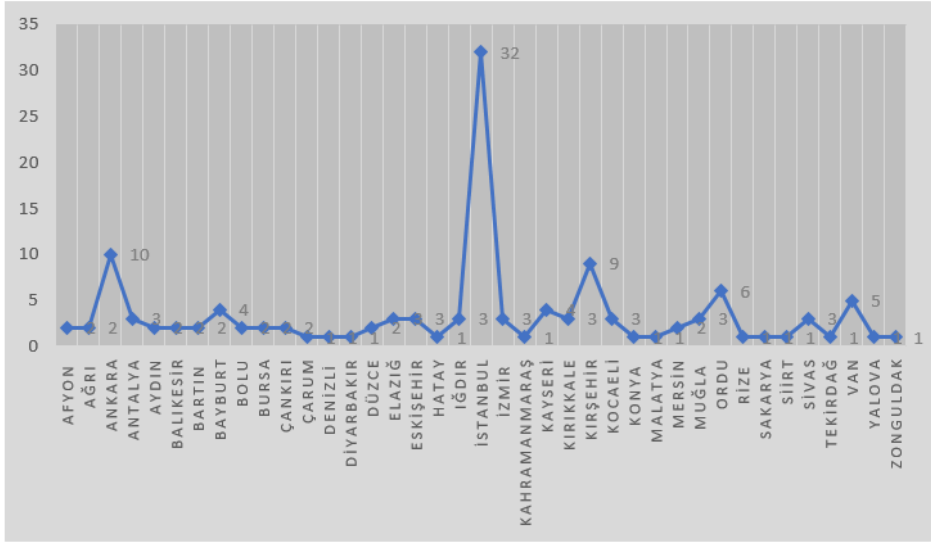
BULGULAR

Grafik 1. Bölgelere göre katılım sağlayan sporcuların dağılımı



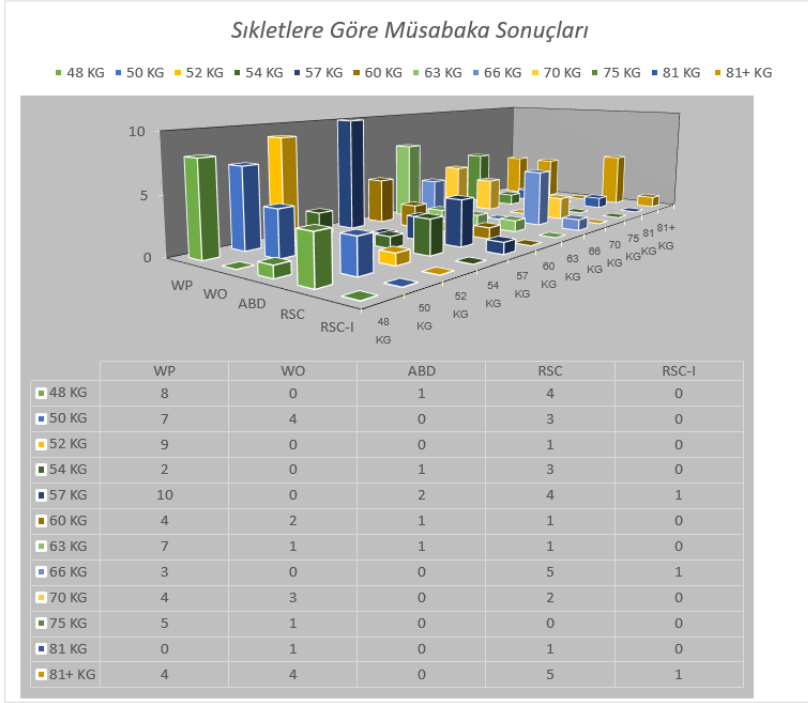
2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na katılan bölgeler incelendiğinde (Grafik 1), en yüksek katılımın 41 sporcu ile Marmara Bölgesi'nden sağlandığı, en düşük katılımın ise 2 sporcu ile Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Grafik 2. Şehirlere göre katılım sağlayan sporcuların dağılımı



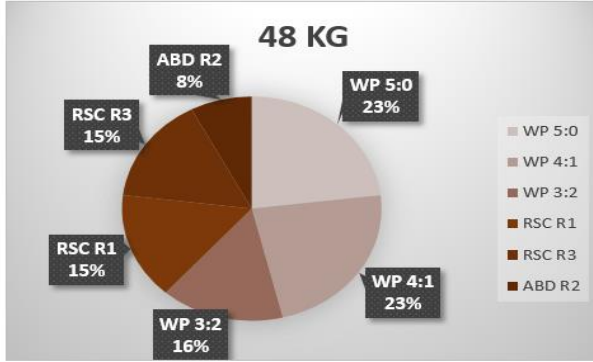
2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na katılan iller incelendiğinde (Grafik 2), en yüksek katılımın 32 sporcu ile İstanbul'dan sağlandığı, bunu sırasıyla 10 sporcu ile Ankara ve 9 sporcu ile Kırşehir'in takip ettiği görülmektedir.

Grafik 3. Sıkletlere göre müsabaka sonuçları



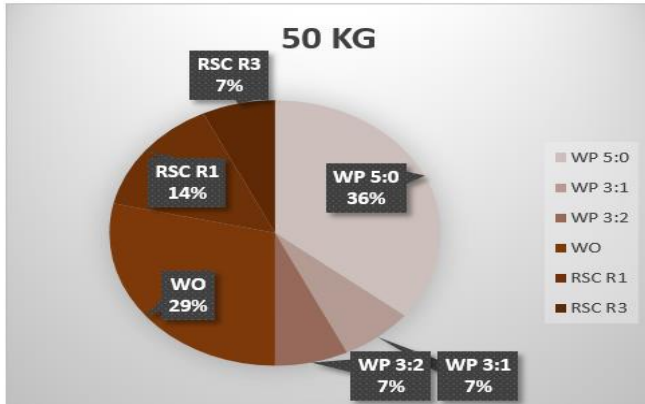
2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'nda sıkletlere göre müsabaka sonuçları incelendiğinde (Grafik 3), toplam müsabakaların %53,38'inin (63) WP (Win on Points) ile sonuçlandığı, %25,42'sinin (30) RSC (Referee Stops Contes) ile tamamlandığı görülmüştür. Ayrıca, müsabakaların %13,55'i (16) WO (Walkover), %5,08'i (6) ABD (Abandon) ve %2,54'ü (3) RSC-I (Referee Stops Contest-Injury) ile sonuçlanmıştır.

Grafik 4. 48 kg Müsabaka Sonuçları



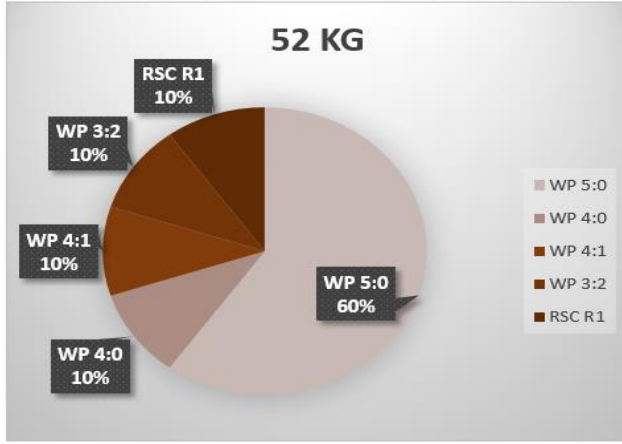
2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'nda 48 kg kategorisindeki müsabakalara ait sonuçlar incelendiğinde (Grafik 4), müsabakaların %46'sının WP 5:0 ve WP 4:1 skorlarıyla sona erdiği, %16'sının WP 3:2, %15'inin RSC R1, %15'inin RSC R3 ve %8'inin ise ABD R2 sonucuyla tamamlandığı gözlemlenmiştir.

Grafik 5. 50 kg Müsabaka Sonuçları



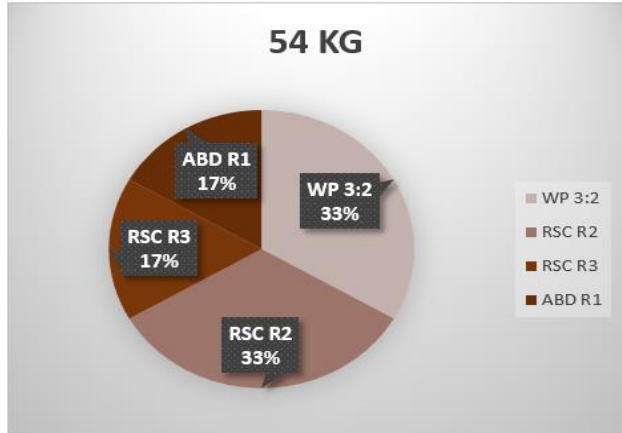
2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'nda 50 kg kategorisindeki müsabakalara ait sonuçlar incelendiğinde (Grafik 5), müsabakaların %36'sının WP 5:0 skoruyla sona erdiği, %14'ünün WP 3:2 ve WP 3:1 skorlarıyla sonuçlandığı tespit edilmiştir. Ayrıca, müsabakaların %29'unun WO, %14'ünün RSC R1 ve %7'sinin ise RSC R3 sonucuyla tamamlandığı gözlemlenmiştir.

Grafik 6. 52 kg Müsabaka Sonuçları



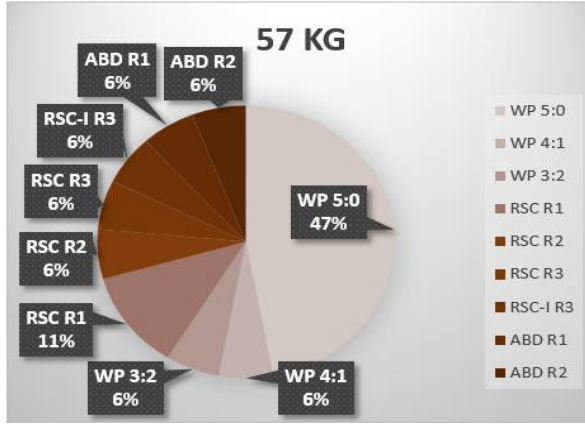
2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na ait 52 kg kategorisindeki müsabakalara ilişkin sonuçlar incelendiğinde (Grafik 6), müsabakaların %60'ının WP 5:0, %30'unun ise WP 4:1, WP 4:0 ve WP 3:2 sonuçlarıyla tamamlandığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, bu kategoride yapılan müsabakaların %10'unun RSC R1 ile sona erdiği belirlenmiştir.

Grafik 7. 54 kg Müsabaka Sonuçları



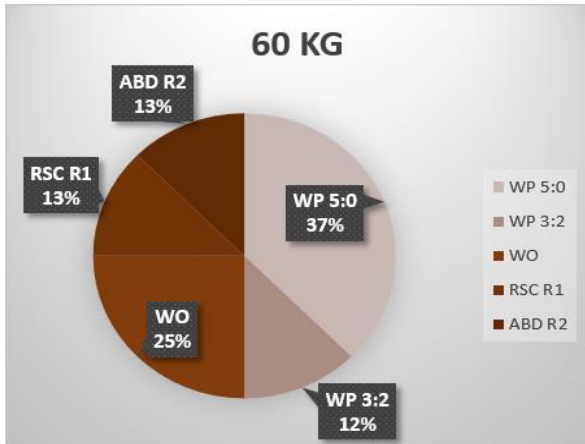
2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na ait 54 kg kategorisindeki müsabakalara ilişkin sonuçlar incelendiğinde (Grafik 7), müsabakaların %33'ünün WP 3:2, %33'ünün RSC R2, %17'sinin RSC R3 ve %17'sinin ABD R1 sonuçlarıyla tamamlandığı gözlemlenmiştir.

Grafik 8. 57 kg Müsabaka Sonuçları



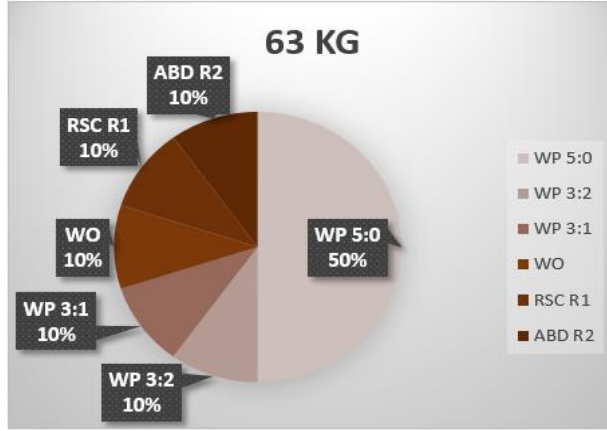
2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na ait 57 kg kategorisindeki müsabakalara ilişkin sonuçlar incelendiğinde (Grafik 8), müsabakaların %47'sinin WP 5:0, %12'sinin WP 3:2 ve WP 4:1, %12'sinin ABD R1 ve ABD R2, %11'inin RSC R1, %6'sının RSC R2, %6'sının RSC R3 ve %6'sının RSC-I R3 sonuçlarıyla tamamlandığı gözlemlenmiştir.

Grafik 9. 60 kg Müsabaka Sonuçları



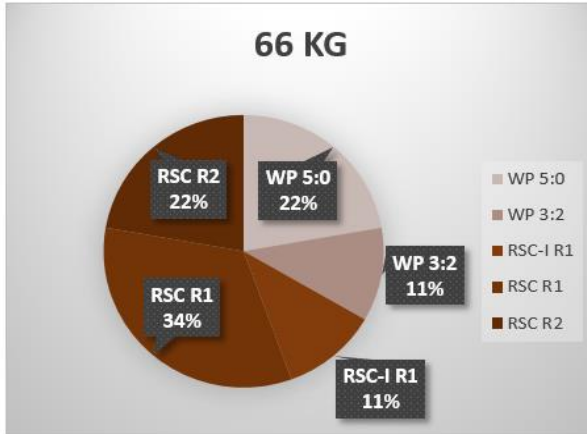
2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na ait 60 kg kategorisindeki müsabakalara ilişkin sonuçlar incelendiğinde (Grafik 9), müsabakaların %37'sinin WP 5:0, %12'sinin WP 3:2, %25'inin WO, %13'ünün RSC R1 ve %13'ünün ABD R2 sonuçlarıyla tamamlandığı gözlemlenmiştir.

Grafik 10. 63 kg Müsabaka Sonuçları



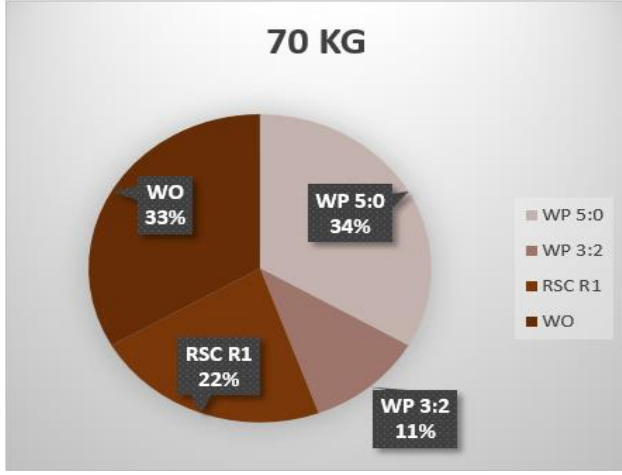
2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na ait 63 kg kategorisindeki müsabakalara ilişkin sonuçlar incelendiğinde (Grafik 10), müsabakaların %50'sinin WP 5:0, %20'sinin WP 3:2 ve WP 3:1, %10'unun WO, %10'unun RSC R1 ve %10'unun ABD R2 sonuçlarıyla tamamlandığı gözlemlenmiştir.

Grafik 11. 66 kg Müsabaka Sonuçları



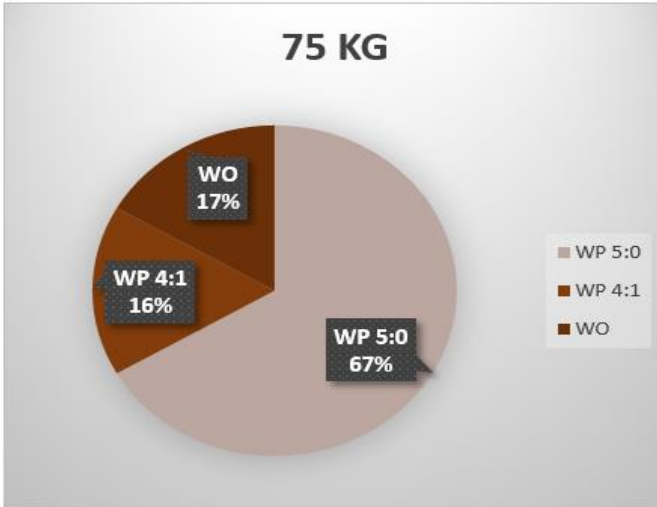
2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na ait 66 kg kategorisindeki müsabakalara ilişkin sonuçlar incelendiğinde (Grafik 11), müsabakaların %34'ünün RSC R1, %22'sinin RSC R2, %22'sinin WP 5:0, %11'inin WP 3:2 ve %11'inin RSC-R1 sonuçlarıyla tamamlandığı gözlemlenmiştir.

Grafik 12. 70 kg Müsabaka Sonuçları



2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na ait 70 kg kategorisindeki müsabakalara ilişkin sonuçlar incelendiğinde (Grafik 12), müsabakaların %34'ünün WP 5:0, %33'ünün WO, %22'sinin RSC R1, %11'inin WP 3:2 sonuçlarıyla tamamlandığı gözlemlenmiştir.

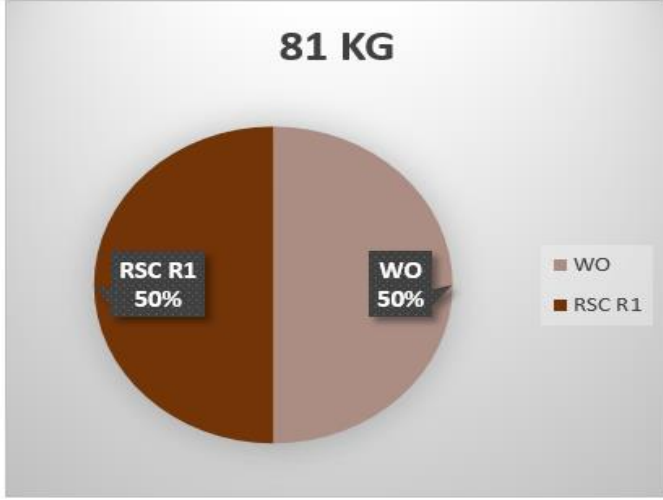
Grafik 13. 75 kg Müsabaka Sonuçları



2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na ait 75 kg kategorisindeki müsabakalara ilişkin sonuçlar incelendiğinde (Grafik 13), müsabakaların %67'sinin

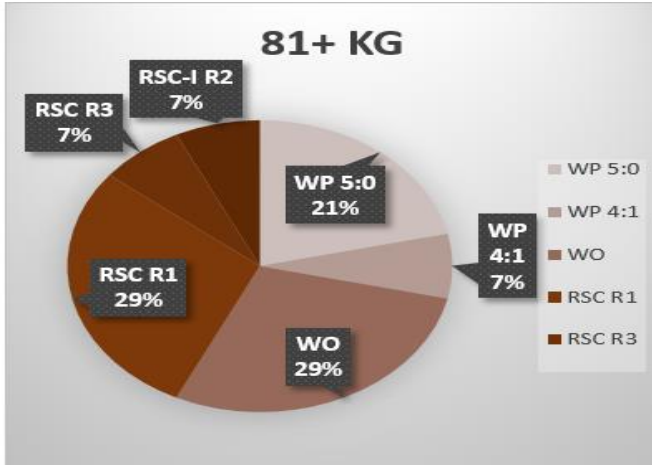
WP5:0, %17'sinin WO, %16'sının WP4:1 sonuçlarıyla tamamlandığı gözlemlenmiştir.

Grafik 14. 81 kg Müsabaka Sonuçları



2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na ait 81 kg kategorisindeki müsabakalara ilişkin sonuçlar incelendiğinde (Grafik 14), müsabakaların %50'sinin WO, %50'sinin RSC R1 sonuçlarıyla tamamlandığı gözlemlenmiştir.

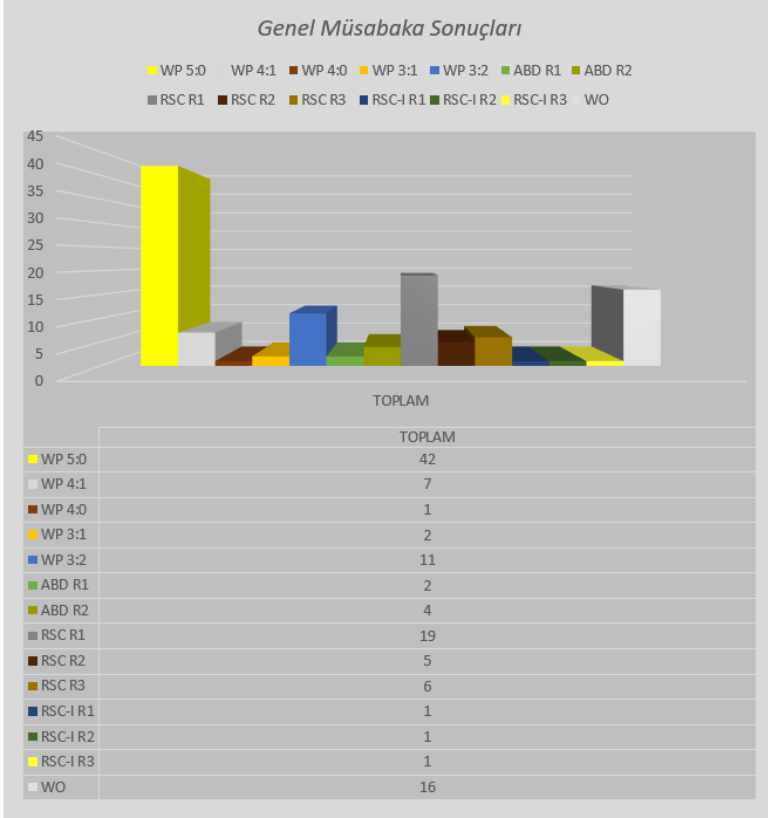
Grafik 15. 81+ kg Müsabaka Sonuçları



2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na ait +81 kg kategorisindeki müsabakalara ilişkin sonuçlar incelendiğinde (Grafik 15), müsabakaların %29'u

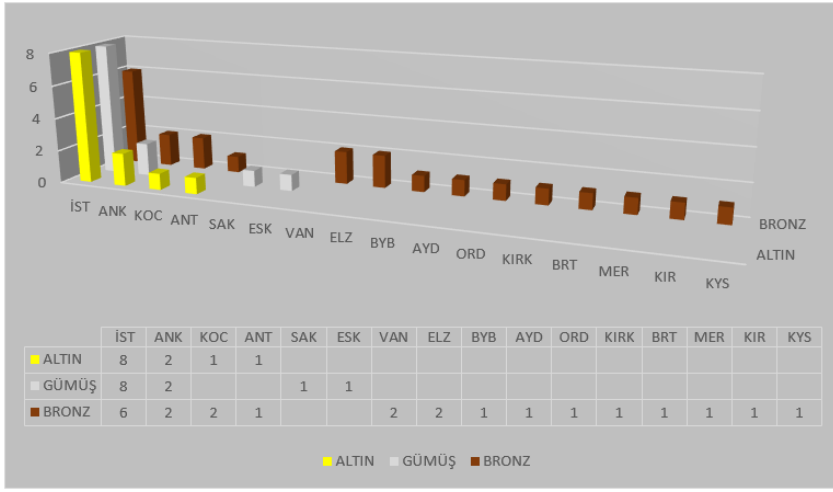
WO, %29'u RSC R1, %21'i WP 5:0, %7'si WP 4:1, %7'si RSC R3, %7'si RSC-I R2 sonuçlarıyla tamamlandığı gözlemlenmiştir.

Grafik 16. Genel Müsabaka Sonuçları



2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na ait genel müsabaka sonuçları ilişkin sonuçlar incelendiğinde (Grafik 16), müsabakaların %35,59'u WP 5:0, %16,1'i RSC R1, %13,55'i WO, %9,32'si WP 3:2, %5,93'ü WP 4:1, %5,08'i RSC R3, %4,23'ü RSC R2, %3,38'i ABD R2, %1,69'u ABD R1, %1,69'u WP 3:1, %0,84'ü WP 4:0, %0,84'ü RSC-I R1, %0,84'ü RSC-I R2, %0,84'ü RSC-I R3 sonuçlarıyla tamamlandığı gözlemlenmiştir.

Grafik 17. Madalya sonuçlarının dağılımı



2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na ait madalya dağılımlarına ilişkin sonuçlar incelendiğinde (Grafik 17), İstanbul ilinin 8 altın, 8 gümüş ve 6 bronz madalya kazandığı, Ankara ilinin 2 altın, 2 gümüş, 2 bronz madalya kazandığı, Kocaeli ilinin 1 altın, 2 bronz madalya kazandığı, Antalya ilinin, 1 altın, 1 bronz madalya kazandığı, Sakarya ve Eskişehir illerinin 1'er gümüş madalya kazandığı, Van ve Elazığ illerinin 2'ser bronz madalya kazandığı ve Bayburt, Aydın, Ordu, Kırıkkale, Bartın, Mersin, Kırşehir, Kayseri illerinin de 1'er bronz madalya kazandığı gözlemlenmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, 2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na katılan sporcuların müsabaka sonuçlarını detaylı bir şekilde incelemek ve bu sonuçlardan elde edilen performans verilerini analitik bir perspektifle değerlendirmektir. Bu bağlamda 2025 Türkiye Kadınlar Boks Şampiyonası'na katılan sporcuların bölgelere ve illere göre dağılımı incelendiğinde, en fazla katılımın Marmara Bölgesi'nden geldiği ve bu bölgeyi takip eden illerin başında İstanbul'un yer aldığı gözlemlenmektedir. İstanbul, yalnızca katılım açısından değil, aynı zamanda kazandığı madalyalarla da en başarılı il olarak öne çıkmaktadır. Bu durumu açıklamak için, İstanbul'daki büyük spor kulüplerinin rolü oldukça belirgindir. Fenerbahçe Spor Kulübü ve Beşiktaş Jimnastik Kulübü gibi köklü ve finansal açıdan güçlü kulüplerin, başarılı sporcuları transfer etmekte ve bu sporcuları maddi açıdan desteklemektedir. Kulüplerin sağladığı bu destek, sporcuların daha iyi bir hazırlık süreci geçirmelerini, kaliteli antrenman imkanlarına erişmelerini ve psikolojik olarak

da motivasyonlarını artırmalarını sağlamaktadır. Bunun sonucunda, İstanbul'dan katılım oranlarının yüksek olmasının yanı sıra, bu illerden gelen sporcuların başarıları da artmaktadır. Büyük kulüplerin bu sporculara sağladığı transfer ve destek imkanları, sadece boks şampiyonasında değil, genel olarak Türkiye'deki boks sporunun gelişimine de önemli katkılarda bulunmaktadır. Bu transferlere örnek olarak olimpiyat şampiyonu olan Busenaz SÜRMENELİ, olimpiyat ikicisi olan Hatice AKBAŞ ve olimpiyat üçüncüsü olan Esra YILDIZ KAHRAMAN gösterilebilir (TRT Spor, 2025: Anka Haber Ajansı, 2025: Nevşehir Kent Haber, 2025). Bu bağlamda, İstanbul'daki kulüplerin destekleri, yalnızca yerel başarıları değil, aynı zamanda ulusal ve uluslararası arenada da Türk boksunun daha görünür ve rekabetçi olmasına katkıda bulunmaktadır.

Müsabaka sonuçlarına ilişkin yapılan incelemede, toplamda 118 müsabakanın 63'ünün puanla (WP) sonuçlandığı, 30 müsabakanın orta hakem kararıyla (RSC) tamamlandığı, 16 müsabakanın hükmen (WO) sona erdiği, 6 müsabakanın ise boksör ya da antrenörün kendi isteğiyle (ABD) sonlandırıldığı tespit edilmiştir. Ayrıca, yalnızca 3 müsabakanın yaralanma nedeniyle (RSC-I) sonuçlandığı görülmüştür. RSC, WO ve ABD ile sonuçlanan müsabakalarda, hem orta hakemlerin hem de antrenörlerin sporcuların sağlığını koruma amacı güttüğü bilinmektedir. Bu tür sonuçlar, sporcunun fiziksel durumunun risk taşıdığı durumlarda güvenlik önlemleri alındığını ve müsabakanın güvenli bir şekilde sonlandırıldığını göstermektedir.

Bununla birlikte, yapılan 118 müsabakanın yalnızca 3'ünün yaralanma nedeniyle (RSC-I) sonlanması dikkat çekicidir. Bu durum, kadın boksunun daha güvenli bir ortamda gerçekleştirildiğini ve sporcuların koruyucu önlemlerle müsabakalara katıldığını gösteriyor. Ancak, kadınlar boksunda amatör müsabakalarda kask kullanımının kaldırılmasıyla birlikte, kadın boksörlerin bu yeni duruma alışmaları bir adaptasyon süreci gerektirmiştir. Kaskın kalkması, boksörlerin daha önce alışık olmadıkları bir durumu karşı karşıya bırakmış ve bu durum, bazı müsabakalarda yaralanmaların önlenmesi için daha fazla güvenlik önlemi alınması gerekliliğini ortaya koymuştur.

Dolayısıyla, kask kullanımının kaldırılmasının, özellikle kadın boksunda bazı sporcuların alışkın olmadıkları bir ortamda mücadele etmelerine neden olduğu, ancak buna rağmen yarışmaların genel olarak düşük yaralanma oranlarıyla sonuçlandığı söylenebilir. Bu durum, boksun gelişen kuralları ve sporcuların güvenliği konusundaki farkındalığın arttığını göstermektedir.

Şampiyona süresince dikkat çeken önemli bir husus, yapılan 118 müsabakanın hiçbirinin nakavt (KO) ile sonuçlanmamış olmasıdır. 2024 yılında Budva'da düzenlenen Genç Erkek ve Kadınlar Dünya Boks Şampiyonası'nda ise tüm müsabakalarda yalnızca 7 maç KO (nakavt) ile tamamlanmış ve bu maçların tamamı

erkekler kategorisinde gerçekleşmiştir. Aynı şampiyonada, RSC-I (yaralanma) ile sona eren toplam 8 karşılaşmadan yalnızca biri kadınlar kategorisinde gerçekleşmiştir (IBA, 2025b). Öte yandan, 2023 yılında Taşkent'te düzenlenen Büyük Erkekler Dünya Boks Şampiyonası'na 538 boksör katılmış ve şampiyonada 525 müsabaka yapılmıştır. Bu müsabakalarda nakavt (KO) ile sonuçlanan karşılaşma sayısı 8, yaralanma (RSC-I) ile tamamlanan maç sayısı ise 3 olmuştur (IBA, 2025c). Ayrıca, 2023 yılında Yerevan'da yapılan Yıldızlar Dünya Boks Şampiyonası'nda nakavt (KO) ile sona eren bir müsabaka gerçekleşmezken, yaralanma (RSC-I) ile tamamlanan maç sayısı 3 olmuştur (IBA, 2025d). Bu veriler, boks müsabakalarında hakemlerin ve antrenörlerin sporcu sağlığını korumaya öncelik verdiklerini göstermektedir. Bu duruma dayanarak, müsabakalarda olimpiyat ruhuna uygun bir fair play anlayışı çerçevesinde düzenlendiği söylenebilir.

ÖNERİLER

Müsabakalarda sporcu sağlığının korunması, yaralanmaların ve sakatlıkların en aza indirilmesi amacıyla, hakemler, sporcular ve antrenörlere alanında uzman kişiler tarafından eğitim verilmesi sağlanabilir. Müsabakalarda dereceye giren boksörlere teşvik edici nitelikte nakdi ödüllerin verilmesi, sporcuların motivasyonunu artıracığı için, bu tür ödüllerin gelecekteki şampiyonlarda daha sistematik bir şekilde uygulanarak sürekli hale getirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Anka Haber Ajansı, (2025). Erişim Adresi:

https://ankahaber.net/haber/detay/boksta_dunya_sampiyonu_olan_hatice_ak_bas_salonda_fareler_geziyordu_onlarla_antrenman_yapiyordum_88239

Erişim Tarihi: 15.02.2025.

Duvarger, M. (1973). Sosyal Bilimlerine Giriş: Metodoloji Açısından. Çev.: Ünsal Oskay. Ankara

IBA (2025a). Erişim Adresi: <https://www.iba.sport/about-iba/boxing-rules/> Erişim Tarihi: 14.02.2025.

IBA (2025b). Erişim Adresi: <https://www.iba.sport/event/ywchs-budva-2024/#results> Erişim Tarihi: 14.02.2025.

IBA (2025c). Erişim Adresi: <https://www.iba.sport/event/iba-mens-world-boxing-championships-tashkent-2023/#results> Erişim Tarihi: 15.02.2025.

IBA (2025d). Erişim Adresi: <https://www.iba.sport/event/iba-junior-world-boxing-championships-yerevan-2023/#results> Erişim Tarihi: 15.02.2025.

- Karasar, N. (2020). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler. İkinci yazım. 36. Basım
- Morpa Spor Ansiklopedisi. (2005). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, s. 194- 201.
- Pala, R. (2011). *Boks milli takımının Avrupa şampiyonasına hazırlık kampları süresince bazı fiziksel ve oksidatif stres parametrelerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 281357)
- Rumel, J Farancis. (1968). Eğitimde Araştırmaya Giriş. Çev.: Rezan Taşcıoğlu. Ankara: MEB Mesleki ve Teknik Öğretim Müsteşarlığı
- Söylar, M., & Çingöz, Y. E. (2022). Türkiye ferdi boks şampiyonası hazırlık sürecinde yıldız kadın boksörlerin atletik performans sürecinde fiziksel ve fizyolojik etmenler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(3), 1182-1190.
- Şener, M. (2006), *2006 Türkiye minikler boks şampiyonasında boksörlerin kemik yaşı ve kronolojik yaş uyumluluğunun incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 210559)
- Şipal, O. (2022). Son raunt. İstanbul Kitap Yurdu Doğrudan Yayıncılık, s. 71
- Şipal, O., Boz, E., & Hazar, K. (2024). Boks disiplininin dinamikleri. Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar 2. İzmir. Duvar Yayınları
- TRT Spor. (2025). Erişim Adresi: <https://www.trtspor.com.tr/haber/diger-sporlar/boks/busenaz-surmeneli-fenerbahcede-288752> Erişim Tarihi: 15.02.2025.
- Nevşehir Kent Haber. (2025). Erişim Adresi: <https://www.nevsehirkenthaber.com/haber/18503744/nevsehirli-esra-yildiz-transfer- oldu> Erişim Tarihi: 15.02.2025
- Türkiye Boks Federasyonu. (2025). Erişim Adresi: <https://www.turkboks.gov.tr/kurumsal/dunya-boks-tarihi> Erişim Tarihi: 14.02.2025.
- Uca, M. (2019). *Boks ring halatlarının ergonomik açıdan incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 567416)

5.BÖLÜM

ÇOCUKLUK ÇAĞI OBEZİTESİ: KÜRESEL BİR SORUN

Mehmet KARASU¹

Muharrem OGAN²

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum
ORCID ID: 0009-0003-6862-6632, mehmet.karasu@atauni.edu.tr

² Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum
ORCID ID:0000-0002-5848-7291, muharrem.ogan@atauni.edu.tr

Giriş

Son yıllarda çocukluk çağı obezitesi, küresel ölçekte hızla artan bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Bu artış, ülkeler arasında önemli farklılıklar gösteren seküler eğilimlerle birlikte seyretmektedir (Walker ve ark., 2001; James, 2002; James ve ark., 2004). Özellikle okul öncesi dönemde, obez çocuk sayısında dikkat çekici bir artış gözlemlenmektedir. Bu durumun nedenleri çeşitli araştırmalarda ele alınmış (Hawkins ve Law, 2006) ve toplumsal algılarla da ilişkilendirilmiştir (Evans ve ark., 2005).

Çocukluk döneminde obeziteye ilişkin bilgi birikimi, ülkeler arası karşılaştırılabilir ve temsili verilerin yetersizliği nedeniyle sınırlıdır. Ancak, erken yaşam evrelerinde belirlenebilecek bazı öngörücü faktörler, özellikle çocuğun okula başladığı dönemdeki fazla kilonun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Bu doğrultuda, sınıflandırma ve regresyon ağacı analizi gibi yöntemler önerilmiştir (Toschke ve ark., 2005). Örneğin Almanya’da yapılan bir çalışmada, anaokulu çağındaki her on çocuktan birinin fazla kilolu olduğu ortaya konmuştur. Bu durumun benzer şekilde diğer ülkelerde de görülmesi ve ilerleyen dönemlerde daha da ciddi hale gelmesi olasıdır.

Obezitenin oluşumunda makro çevresel faktörlerin yanı sıra sosyo-demografik etkenler de önemli rol oynamaktadır (Moreno ve ark., 2004). En endişe verici hususlardan biri ise, çocuklukta başlayan obezitenin genellikle yetişkinlikte de devam etme eğiliminde olmasıdır. Bogalusa Kalp Çalışması gibi araştırmalar, çocukluk dönemindeki beden kitle indeksinin (BKİ), erişkinlikteki yağlanma düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Friedman ve ark., 2005). Bu durum, ileride karşılaşılabilecek sağlık risklerinin erken dönemde tahmin edilmesini mümkün kılmaktadır.

Bu bağlamda, çocuklukta obeziteye karşı uluslararası rehberler, özellikle kalp-damar hastalıkları gibi kronik rahatsızlıkların önlenmesinde rehberlik edebilir (Katzmarczyk ve ark., 2003). Ayrıca, okul öncesi çağıdaki çocuklarda obeziteye bağlı eşlik eden hastalıklar (komorbiditeler) da tespit edilmiştir (Wake ve ark., 2008). Obez çocukların yaşam kaliteleri ise genellikle düşük bulunmuştur (Williams ve ark., 2005).

Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan çalışmalarda, dört yaş grubundaki çocuklar arasında etnik kökenlere bağlı olarak obezite oranlarında farklılıklar gözlenmiş; en yüksek oran Amerikan Yerlileri ve Alaska yerlilerinde tespit edilmiştir (Anderson ve Whitaker, 2009).

Obezite, yaş ve cinsiyet gibi faktörlere bağlı olarak vücutta aşırı yağ birikimi ile tanımlanır. Bu durum yalnızca fiziksel görünümde değişikliklere neden olmakla kalmaz, aynı zamanda metabolik, biyokimyasal ve fonksiyonel kapasitede de

farklılıklara yol açar (Parízková, 1961a, b, c; 1977; 1993a). Aşırı kilo ve obezitenin en belirgin özelliklerinden biri olan artmış beden kitle indeksi (BKİ), çocuklukta bu durumun tanınmasında önemli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir.

Erken Yaşamda Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Farklı yaş gruplarında kadın ve erkek bireylerde vücut yağ oranı farklılık göstermektedir (Parízková, 1989a, 1989b). Yetişkinlerde vücut kitle indeksi (VKİ) için genel olarak kabul edilen eşik değerler; erkeklerde 25, kadınlarda ise 24'ün üzerindeki değerlerin fazla kilolu olarak tanımlanması ve 30'un üzerindeki değerlerin obeziteyi işaret etmesidir. Ancak, çocuklarda obezite değerlendirmesi daha karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu durum, büyüme sürecinde yaşanan vücut orantısı değişimleri ve mutlak VKİ değerlerinin gelişimsel dönem boyunca değişkenlik göstermesiyle ilişkilidir (Rolland-Cachera, 1995; Rolland-Cachera ve ark., 1984, 1987, 1988).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, çocuklar için belirlenen aşırı kilo ve obezite eşik değerlerinin, etnik ve bölgesel farklılıklara göre değişebileceğini ortaya koymuştur. Örneğin, Asya kökenli çocukların, Batı popülasyonlarına kıyasla daha düşük VKİ değerlerinde bile daha yüksek vücut yağ oranlarına sahip oldukları bildirilmiştir (Cole ve ark., 2000, 2005; Pan ve ark., 2004). Çinli ergenlerde yapılan çalışmalarda, aynı yaş ve VKİ'ye sahip Hollandalı akranlarına göre daha fazla deri altı yağ birikimi (örneğin pazu, triseps, subskapular ve suprailiak bölgelerdeki deri kıvrım kalınlıkları) gözlemlenmiştir (Deurenberg ve ark., 2003). Bu bulgular, Batı toplumları için geliştirilmiş VKİ kriterlerinin Asyalı bireyler için geçerli olmayabileceğini göstermektedir.

Uzun dönemli veriler, aşırı kilo tanımlamalarının zaman içinde değiştiğine işaret etmektedir. Örneğin, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 2006 yılında yayımladığı büyüme eğrilerinin kabul edilmesi, İngiltere'de 4 aylık bebekler için kilo alımının değerlendirilmesinde önemli değişiklikler yaratmıştır (Wright ve ark., 2008). Daha önceki bölümlerde de belirtildiği gibi, yaşamın erken dönemlerinde hızlı kilo alımı, sonraki dönemlerde obeziteye yatkınlık açısından risk oluşturabilir. Bu nedenle, erken dönemde kilo yönetimi, çocukluk çağı obezitesinin önlenmesi açısından kritik öneme sahiptir.

Aşırı kilo ve obeziteye ilişkin tanımlar zamanla değişse de, bu durumun yaygınlığı hemen hemen tüm ülkelerde artış göstermektedir (Wang & Wang, 2002; Wang & Lobstein, 2008; James ve ark., 2004). Genetik havuzun kısa sürede bu kadar hızlı değişmesi mümkün olmadığından, bu artış büyük ölçüde çevresel ve yaşam tarzına bağlı etmenlerle ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte, bireylerin çevresel

değişimlere verdiği tepkide genetik faktörlerin de önemli bir rol oynadığı bilinmektedir.

Bazı ülkelerde, obezite eğilimlerinin farklılaştığı da gözlemlenmiştir. Örneğin İskoçya’da, ilkokul çağındaki çocuklar arasında obezite ve aşırı kilo oranlarında bir duraklama veya düşüş raporlanmıştır (Mitchell ve ark., 2007). Benzer şekilde, Japonya’da 1948’den bu yana çocuklarda obezite oranlarında anlamlı bir artış gözlenmemiştir (Hermanussen ve ark., 2007).

Ancak, günümüzde kullanılan VKİ kesme noktalarının ve persentil değerlerinin ne ölçüde yeterli ve geçerli olduğu tartışmalıdır. Nitekim, Hollandalı çocuklara ilişkin yapılan bir analizde (Cole & Roede, 1999), 1980 öncesi verilerin mevcut VKİ sınıflandırmalarıyla daha uyumlu olduğu, çünkü o dönemde obezite prevalansının daha düşük olduğu bildirilmiştir. Bu durum, günümüzdeki artan değerlerin sağlıklı büyüme normlarına karşılık gelmeyebileceğini düşündürmektedir.

Obeziteye yatkınlık ve bu duruma verilen fizyolojik tepkiler açısından cinsiyet farklılıkları da dikkate alınmalıdır. Kadınlar ve erkekler arasında obeziteye karşı farklı düzeyde duyarlılık ve sağlık sonuçları gözlenmektedir (Sweeting, 2008). Bu farklar, erken yaşam dönemlerinde belirgin olmasa da ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilmektedir.

Okul öncesi dönemde başlayan çok sayıda uzunlamasına çalışma, çocukların ergenlik öncesi ve sonrası gelişim süreçlerini takip etmiştir. Bu çalışmaların genel bulguları, tüm yaş gruplarında fiziksel aktivitenin (PA) vücut yağ oranını azaltıcı etkisini doğrulamaktadır (Rennie ve ark., 2005, 2006). Erken yaşta obeziteye ilişkin veriler sınırlıdır; çünkü bu yaş grubunda obezite prevalansı geçmişte daha düşüktü ve bu gruba yönelik takip çalışmaları okul çağındaki çocuklara kıyasla daha az yapılmaktaydı.

Obezite Prevalansındaki Zamanla Değişiklikler: Farklı Ülkeler Arası Karşılaştırmalar

Obezite prevalansına ilişkin coğrafi karşılaştırmaların büyük bir kısmı, okul çağındaki çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar temelinde yürütülmektedir. Bu bağlamda, farklı ülkelerde obezite oranlarının anlamlı biçimde değiştiği, sosyoekonomik koşullar ve kalkınma düzeyleriyle yakından ilişkili olduğu gösterilmiştir (Wang, 2001). Günümüzde obezitenin küresel bir salgın haline gelmiş olması, neredeyse tüm yaş gruplarını ve ülkeleri etkilemektedir (Lissau, 2004; Li et al., 2005; Ogden et al., 2008; Wang & Lobstein, 2008). Amerika Birleşik Devletleri’nde ise, 1960’tan 2002’ye kadar her yaş grubunda ortalama vücut ağırlığı, boy ve vücut kitle indeksi (BMI) artış göstermiştir (Ogden et al., 2004).

Sosyoekonomik statü (SES) ile obezite arasındaki ilişkiler zamana ve mekâna bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bazı çalışmalarda SES ile çocukluk obezitesi arasında negatif, pozitif ya da anlamsız ilişkiler raporlanmıştır (Stunkard et al., 1986). Ancak daha güncel bulgular, bu ilişkinin zaman içinde ve aynı bölge içinde dahi farklı şekillerde tezahür edebildiğini ortaya koymaktadır (Wang & Zhang, 2006). Örneğin, son on beş yıldaki araştırmalar, Birleşik Krallık'ta çocuklar arasında SES ile adipozite arasında daha çok negatif ilişki bulunduğunu, pozitif ilişkinin ise ortadan kalktığını göstermektedir (Shrewsbury & Wardle, 2008).

Çocukluk döneminde obezite gelişimini etkileyen mekanizmaların, ebeveynlerin sosyal sınıfı ve ülkeler arası kültürel, sosyal ve ekonomik değişkenlere göre farklılaştığı düşünülmektedir. Nitekim, İskoçya'da 4–10 yaş grubundaki çocuklar arasında düşük SES grubunda obezite daha yaygınken, bu grupta boy uzaması sınırlı olmaksızın obezite gözlenmiştir (Cecil et al., 2005). Buna karşın, Belçika'da 3 yaşındaki çocuklarda SES ile fazla kilo arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (De Spigelaere et al., 1998). Bu farklılıklar, özellikle endüstrileşmiş ülkelerde, SES aralığının etkili olabilecek düzeyde geniş olmamasıyla açıklanabilir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde, 1986–1998 yılları arasında obezite oranlarının hızla arttığı, bu artışın özellikle Hispanik ve Afrikalı-Amerikalı çocuklar arasında daha belirgin olduğu gösterilmiştir (Strauss & Pollack, 2001). Benzer şekilde, daha küçük yaşlardaki çocuklar arasında da artan obezite oranları dikkat çekmektedir; bu artış 2 yaşından itibaren belirgin hale gelmiştir (Warner et al., 2006; Kimbro et al., 2007; Turner & Hagin, 2007). Ulusal çocuk sağlığı araştırmaları bu artış eğilimlerine ilişkin olarak, sağlık hizmeti sunucularına, kamu sağlığı politikalarına ve müdahale stratejilerine rehberlik edebilecek veriler sunmaktadır (Tudor-Locke et al., 2007).

Avrupa kıtası özelinde çocukluk çağı obezitesine ilişkin değerlendirmeler, metodolojik farklılıklar nedeniyle sınırlıdır (Livingstone, 2000; Lissau, 2004). Bu kısıtlılıklar arasında ölçüm standartları, kesme noktaları ve ölçütlerdeki homojenlik eksikliği sayılabilir (Lobstein & Frelut, 2003). Bununla birlikte, genel eğilim Avrupa'da da çocukluk obezitesinin giderek arttığı yönündedir (Jackson-Leach & Lobstein, 2006; Lobstein & Jackson-Leach, 2003, 2006).

Batı ve Doğu Avrupa ülkeleri arasında, özellikle 1980'ler sonu ve 1990'lar başında başlayan sosyo-politik değişimlere rağmen, hâlâ farklılıklar gözlenmektedir. Almanya'nın yeniden birleşmesi, çocukların büyüme ve gelişiminde belirgin değişikliklere ve obezite prevalansındaki dönüşümlere yol açmıştır. Belçika'nın Limburg bölgesinde, çocukların üst BMI yüzdelik dilimlerinde ve genel olarak obezite prevalansında belirgin bir artış tespit edilmiştir (Massa, 2002). Benzer bir durum, İngiltere'de 4 yaşındaki çocuklar için de rapor edilmiştir (Bundred et al., 2001). 1979–2003 yılları arasında İngiltere'de çocukluk çağı obezitesi artış

göstermiş ve özellikle düşük SES gruplarında daha yaygın hale gelmiştir (Stamatakis et al., 2005; Lobstein et al., 2003; Chinn & Rona, 2001, 2002; Jebb et al., 2004).

Birleşik Krallık'ta, çocuklar arasında obezite oranlarının farklı etnik gruplarda (örneğin Pakistan kökenliler, Afro-Karayipler, Hintliler) değişkenlik gösterdiği, ancak bu farklılıkların doğrudan SES ile bağlantılı olmadığı belirtilmiştir (Saxena et al., 2004). Öte yandan, İngiltere'de annelerin istihdam durumu, özellikle 3 yaşındaki çocukların sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye erişimi açısından belirleyici bir faktör olarak öne çıkmıştır (Hawkins & Law, 2006; Hawkins et al., 2008).

Fransa'da yapılan çalışmalarda da çocukların BMI değerleri, obezite, aşırı kilo ve zayıflık prevalansı değerlendirilmiş; sonuçlar geçmiş yıllara kıyasla aşırı kilonun arttığını göstermiştir. 2000 yılında Fransa'da bildirilen prevalans, 1980'lerin sonundaki ABD verilerine benzerlik göstermektedir ve bu eğilimler, uluslararası karşılaştırmalarda da paralellik arz etmektedir.

Sonuç

Çocukluk çağı obezitesi, son yıllarda dünya genelinde artış göstererek küresel bir sağlık sorunu haline gelmiştir (Wang & Lobstein, 2008; James et al., 2004). Bu artışın yalnızca bireysel yaşam tarzı tercihlerinden değil, aynı zamanda makro düzeydeki çevresel, sosyoekonomik ve kültürel faktörlerden kaynaklandığı anlaşılmaktadır (Moreno et al., 2004; Evans et al., 2005). Obezitenin özellikle okul öncesi dönemde artış göstermesi, müdahale için kritik bir zaman dilimi olduğunu ortaya koymaktadır (Toschke et al., 2005; Wake et al., 2008).

Erken yaşlarda görülen obezite, ilerleyen dönemlerde kalıcı hale gelme eğilimi taşımakta ve kardiyometabolik hastalıklar başta olmak üzere birçok sağlık sorununa zemin hazırlamaktadır (Friedman et al., 2005; Katzmarczyk et al., 2003). Bu nedenle, çocukluk çağında obezitenin önlenmesi, yalnızca o dönemin sağlığını değil, bireyin yaşam boyu sağlığını etkileyecek stratejik bir müdahale alanı sunmaktadır.

Obezite tanımlamasında yaygın olarak kullanılan beden kitle indeksi (BKİ) ölçütleri, çocuklar için yaş ve cinsiyet gibi değişkenler dikkate alınarak yorumlanmalıdır (Rolland-Cachera et al., 1984, 1987; Parízková, 1993a). Ancak etnik gruplar arasındaki fizyolojik farklılıklar, bu ölçütlerin evrenselliğini sorgulatmakta ve bölgeye özgü referans aralıklarının gerekliliğini ortaya koymaktadır (Cole et al., 2000; Deurenberg et al., 2003).

Sosyoekonomik statü ile obezite arasındaki ilişkinin ise farklı ülkelerde değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Bazı toplumlarda düşük sosyoekonomik düzey, obezite için risk faktörü olurken; bazı bölgelerde bu ilişki zayıf ya da önemsiz bulunmuştur (Cecil et al., 2005; De Spigelaere et al., 1998; Shrewsbury & Wardle,

2008). Bu da obeziteyle mücadelede yerel dinamikleri göz önünde bulundurmanın gerekliliğini göstermektedir.

Bazı ülkelerde obezite artış hızında yavaşlama ya da duraklama bildirilmiş olsa da (Mitchell et al., 2007; Hermanussen et al., 2007), genel eğilim hâlâ artış yönündedir. Bu bağlamda, etkin bir müdahale için yalnızca bireysel davranış değişikliği değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde sağlıklı yaşamı destekleyen politikalar ve çevresel düzenlemeler gereklidir (Tudor-Locke et al., 2007; Lobstein & Frelut, 2003).

Sonuç olarak, çocukluk çağı obezitesinin önlenmesi ve kontrol altına alınması için disiplinler arası yaklaşım şarttır. Erken dönemde yapılacak izleme, risk gruplarının belirlenmesi ve yaşa, cinsiyete, etnik kökene göre uyarlanmış müdahaleler; bireysel ve toplumsal sağlığın korunmasında etkili bir strateji sunmaktadır (Walker et al., 2001; Anderson & Whitaker, 2009). Ayrıca, uluslararası rehberlerin yerel bağlamlara göre adapte edilmesi, mücadelede sürdürülebilir başarıyı mümkün kılacaktır.

KAYNAKÇA

- Anderson, S. E., & Whitaker, R. C. (2009). Prevalence of obesity among US preschool children in different racial and ethnic groups. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163(4), 344–348.
- Bundred, P., Kitchiner, D., & Buchan, I. (2001). Prevalence of overweight and obese children between 1989 and 1998: population based series of cross sectional studies. *BMJ*, 322(7282), 326–328.
- Cecil, J. E., Watt, P., & Palmer, C. N. A. (2005). Exploring the child's social and environmental context: Socioeconomic status and childhood obesity. *International Journal of Obesity*, 29(3), 245–251.
- Cecil, J. E., Watt, P., Murrie, I., Wrieden, W., & Hetherington, M. (2005). Childhood obesity and socioeconomic status: A novel role for height growth limitation. *International Journal of Obesity*, 29(10), 1199–1203.
- Chinn, S., & Rona, R. J. (2001). Prevalence and trends in overweight and obesity in three cross-sectional studies of British children, 1974–94. *BMJ*, 322(7277), 24–26.
- Chinn, S., & Rona, R. J. (2002). International definitions of overweight and obesity for children: A lasting solution? *Annals of Human Biology*, 29(3), 306–313.
- Cole, T. J., & Roede, M. J. (1999). Centile charts for body mass index for Dutch children aged 0–20 years in 1980. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 13(1), 76–93.

- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., & Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. *BMJ*, 320(7244), 1240–1243.
- Cole, T. J., Flegal, K. M., Nicholls, D., & Jackson, A. A. (2007). Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *BMJ*, 335(7612), 194.
- De Spiegelare, M., Dramaix, M., & Hennart, P. (1998). Social class and obesity in infants and young children: A study in a Belgian region. *European Journal of Pediatrics*, 157(6), 432–435.
- De Spiegelare, M., Dramaix, M., & Hennart, P. (1998). Social class and obesity in 12-year-old children in Brussels: Influence of gender and ethnic origin. *European Journal of Pediatrics*, 157(5), 432–435.
- Deurenberg, P., Deurenberg-Yap, M., & Guricci, S. (2003). Asians are different from Caucasians and from each other in their body mass index/body fat per cent relationship. *Obesity Reviews*, 3(3), 141–146.
- Evans, A. E., Wilson, D. K., Buck, J., Torbett, H., & Williams, J. (2005). Outcome expectations, barriers, and strategies for healthful eating: A perspective from adolescents from low-income families. *Family & Community Health*, 28(1), 17–27.
- Friedman, J. M. (2005). Childhood obesity: Are we all responsible? *Pediatrics*, 115(1), 213–214.
- Friedman, L. A., Liese, A. D., Liu, L. L., & Dabelea, D. (2005). The relation of childhood BMI to adult adiposity: The Bogalusa Heart Study. *Pediatrics*, 115(1), 22–27.
- Haas, J. S., Lee, L. B., Kaplan, C. P., Sonneborn, D., Phillips, K. A., & Liang, S. Y. (2003). The association of race, socioeconomic status, and health insurance status with the prevalence of overweight among children and adolescents. *American Journal of Public Health*, 93(12), 2105–2110.
- Hawkins, S. S., & Law, C. (2006). A review of risk factors for overweight in preschool children: a policy perspective. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1(4), 195–209.
- Hawkins, S. S., Cole, T. J., & Law, C. (2008). Maternal employment and early childhood overweight: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *International Journal of Obesity*, 32(1), 30–38.
- Hermanussen, M., Molinari, L., & Satake, T. (2007). BMI in Japanese children since 1948. *International Journal of Obesity*, 31(7), 1090–1093.

- Hermanussen, M., Scheffler, C., & Aßmann, C. (2007). BMI catch-up growth in German children after reunification. *International Journal of Obesity*, 31(8), 1175–1178.
- Jackson-Leach, R., & Lobstein, T. (2006). Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 1: The increase in the prevalence of child obesity in Europe. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1(1), 26–32.
- James, W. P. T. (2002). The fundamental drivers of the obesity epidemic. *Obesity Reviews*, 3(S1), 13–27.
- James, W. P. T., Rigby, N., & Leach, R. (2004). The obesity epidemic, metabolic syndrome and future prevention strategies. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 11(1), 3–8.
- Jebb, S. A., Rennie, K. L., & Cole, T. J. (2004). Prevalence of overweight and obesity among young people in Great Britain. *Public Health Nutrition*, 7(3), 461–465.
- Katzmarzyk, P. T., Srinivasan, S. R., Chen, W., Malina, R. M., Bouchard, C., & Berenson, G. S. (2003). Body mass index, waist circumference, and clustering of cardiovascular disease risk factors in a biracial sample of children and adolescents. *Pediatrics*, 114(2), e198–e205.
- Kimbro, R. T., Brooks-Gunn, J., & McLanahan, S. (2007). Racial and ethnic differentials in overweight and obesity among 3-year-old children. *American Journal of Public Health*, 97(2), 298–305.
- Li, C., Ford, E. S., Mokdad, A. H., & Cook, S. (2005). Recent trends in waist circumference and waist-height ratio among US children and adolescents. *Pediatrics*, 115(5), 1057–1061.
- Lissau, I. (2004). Overweight and obesity epidemic among children. **Obesity Reviews*, 5(Suppl. 1), 62–64.
- Livingstone, M. B. E. (2000). Childhood obesity in Europe: A growing concern. *Public Health Nutrition*, 4(1A), 109–116.
- Lobstein, T., & Frelut, M. L. (2003). Prevalence of overweight among children in Europe. *Obesity Reviews*, 4(4), 195–200.
- Lobstein, T., & Jackson-Leach, R. (2003). Child obesity in Europe. *Journal of Public Health*, 25(1), 18–25.
- Lobstein, T., Baur, L., & Uauy, R. (2004). Obesity in children and young people: A crisis in public health. *Obesity Reviews*, 5(Suppl. 1), 4–85.
- Massa, G. (2002). Childhood obesity in Flanders: Recent trends and consequences. *Vlaams Tijdschrift voor Kindergeneeskunde en Kinderverpleging*, 7, 125–129.

- Mitchell, N. S., Catenacci, V. A., Wyatt, H. R., & Hill, J. O. (2007). Obesity: Overview of an epidemic. *The Psychiatric Clinics of North America*, 30(3), 343–361.
- Mitchell, R., Dorling, D., & Shaw, M. (2007). Inequalities in life expectancy and mortality in Scotland, 1980–2001. *BMJ*, 334(7602), 208.
- Pan, W. H., Yeh, W. T., & Weng, L. C. (2004). Epidemiology of metabolic syndrome in Asia. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 13(2), 69–80.
- Moreno, L. A., Sarria, A., & Popkin, B. M. (2004). The nutrition transition in Spain: a European Mediterranean country. *European Journal of Clinical Nutrition*, 58(6), 1052–1066.
- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Curtin, L. R., Lamb, M. M., & Flegal, K. M. (2008). Prevalence of high body mass index in US children and adolescents, 2007–2008. *JAMA*, 303(3), 242–249.
- Ogden, C. L., Fryar, C. D., Carroll, M. D., & Flegal, K. M. (2004). Mean body weight, height, and body mass index, United States 1960–2002. *Advance Data from Vital and Health Statistics*, 347, 1–17.
- Parízková, J. (1977). *Physical fitness and nutrition during growth*. University Park Press.
- Parízková, J. (1989a). Nutrition, physical fitness and motor development in preschool and school age children. Karger.
- Parízková, J. (1989b). Body fat and physical fitness. In P. E. di Prampero & R. J. Shephard (Eds.), *Physiology of Exercise in Children and Adolescents* (pp. 145–162). S. Karger AG.
- Parízková, J. (1993a). Body fat and physical fitness in children. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 699, 114–123.
- Parízková, J. (1993a). Nutrition, physical activity and health in early life. Karger.
- Rennie, K. L., Johnson, L., & Jebb, S. A. (2006). Diet and physical activity in young people: the balance of the energy equation. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65(1), 19–25.
- Rennie, K. L., Johnson, L., Jebb, S. A., & Wolpert, M. (2005). Behavioural determinants of obesity. In H. S. McArdle & M. J. Dunstan (Eds.), *Health and Wellbeing in Childhood* (pp. 105–118). London: Palgrave.
- Rolland-Cachera, M. F. (1995). Body composition during adolescence: methods, limitations and determinants. *Hormone Research in Paediatrics*, 43(1-3), 25–30.
- Rolland-Cachera, M. F., Deheeger, M., Bellisle, F., & Sempe, M. (1984). Adiposity indices in children. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 39(1), 129–135.

- Rolland-Cachera, M. F., Deheeger, M., Bellisle, F., Sempe, M., Guilloud-Bataille, M., & Patois, E. (1984). Adiposity rebound in children: A simple indicator for predicting obesity. *American Journal of Clinical Nutrition*, 39(1), 129–135. <https://doi.org/10.1093/ajcn/39.1.129>
- Rolland-Cachera, M. F., Sempe, M., Guilloud-Bataille, M., Patois, E., Pequignot-Guggenbuhl, F., & Fautrad, V. (1982). Adiposity indices in children. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 36(1), 178–184.
- Rolland-Cachera, M. F., Sempe, M., Guilloud-Bataille, M., Patois, E., Pequignot-Guggenbuhl, F., & Fautrad, V. (1987). Body mass index variations: Centiles from birth to 87 years. *European Journal of Clinical Nutrition*, 41(12), 749–759.
- Saxena, S., Ambler, G., Cole, T. J., & Majeed, A. (2004). Ethnic group differences in overweight and obese children and young people in England: Cross sectional survey. *Archives of Disease in Childhood*, 89(1), 30–36.
- Shrewsbury, V., & Wardle, J. (2008). Socioeconomic status and adiposity in childhood: A systematic review of cross-sectional studies 1990–2005. **Obesity**, 16(2), 275–284.
- Shrewsbury, V., & Wardle, J. (2008). Socioeconomic status and adiposity in childhood: A systematic review of cross-sectional studies 1990–2005. *Obesity*, 16(2), 275–284.
- Stamatakis, E., Primatesta, P., Chinn, S., Rona, R., & Falaschetti, E. (2005). Overweight and obesity trends from 1974 to 2003 in English children: What is the role of socioeconomic factors? *Archives of Disease in Childhood*, 90(10), 999–1004.
- Strauss, R. S., & Pollack, H. A. (2001). Epidemic increase in childhood overweight, 1986–1998. *JAMA*, 286(22), 2845–2848.
- Stunkard, A. J., Sorensen, T., & Schulsinger, F. (1986). Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In S. Kety, L. P. Rowland, R. L. Sidman, & S. W. Matthysse (Eds.), *The Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders* (pp. 115–120). Raven Press.
- Sweeting, H. (2008). Gendered dimensions of obesity in childhood and adolescence. *Nutrition Journal*, 7(1), 1.
- Toschke, A. M., Montgomery, S. M., Pfeiffer, U., & von Kries, R. (2005). Early intrauterine exposure to tobacco-influences body mass index and body fat in preschool children. *Obesity Research*, 13(11), 2021–2028.
- Toschke, A. M., Rehfuess, E. A., von Kries, R., & McMichael, A. J. (2005). Childhood obesity: A European perspective. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1(1), 11–25.

- Tudor-Locke, C., Ainsworth, B. E., Adair, L. S., Du, S., & Popkin, B. M. (2007). Physical activity and inactivity in Chinese school-aged youth: The China Health and Nutrition Survey. *International Journal of Obesity*, 27(9), 1093–1099.
- Tudor-Locke, C., Johnson, W. D., & Katzmarzyk, P. T. (2007). Accelerometer-determined steps per day in US children and youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(7), 1400–1405.
- Turner, J. J., & Hagin, R. A. (2007). Childhood obesity: Trends and potential causes. *Journal of Pediatric Health Care*, 21(4), 231–240.
- Wake, M., Clifford, S., & Patton, G. (2008). Morbidity patterns among obese and nonobese children: an Australian population-based study. *International Journal of Obesity*, 32(1), 165–171.
- Wake, M., Hardy, P., Canterford, L., Sawyer, M., & Carlin, J. (2008). Overweight, obesity and girth of Australian preschoolers: Prevalence and socio-economic correlates. *International Journal of Obesity*, 31(7), 1044–1051.
- Walker, S. P., Grantham-McGregor, S. M., Himes, J. H., & Powell, C. A. (2001). School performance in high and low birth weight infants: A population-based cohort study in Jamaica. *Pediatrics*, 107(1), e77.
- Walker, S. P., Grantham-McGregor, S., Powell, C. A., & Chang, S. M. (2001). Effects of early childhood psychosocial stimulation and nutritional supplementation on cognition and education in growth-stunted Jamaican children. *Lancet*, 358(9282), 1583–1588.
- Wang, Y. (2001). Cross-national comparison of childhood obesity: The epidemic and the relationship between obesity and socioeconomic status. *International Journal of Epidemiology*, 30(5), 1129–1136.
- Wang, Y., & Lobstein, T. (2008). Worldwide trends in childhood overweight and obesity. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1(1), 11–25.
- Wang, Y., & Wang, J. Q. (2002). A comparison of international references for the assessment of child and adolescent overweight and obesity in different populations. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(10), 973–982.
- Wang, Y., & Zhang, Q. (2006). Are American children and adolescents of low socioeconomic status at increased risk of obesity? *American Journal of Clinical Nutrition*, 84(4), 707–716.
- Warner, T. D., Haggerty, K. P., & Mrazek, P. J. (2006). Reducing risk for early conduct problems: A comparison of two targeted interventions for early childhood. *Prevention Science*, 7(4), 343–356.
- Williams, J., Wake, M., Hesketh, K., Maher, E., & Waters, E. (2005). Health-related quality of life of overweight and obese children. *JAMA*, 293(1), 70–76.

Wright, C. M., Lakshman, R., Emond, A., & Gardner, D. S. (2008). Implications of adopting the WHO 2006 child growth standard in the UK: two prospective cohort studies. *BMJ*, 336(7653), 765–769.

Evans, J., Davies, B., & Rich, E. (2005). The body made flesh: embodied learning and the corporeal device. *British Journal of Sociology of Education*, 26(4), 391–404.

6.BÖLÜM

FARKLI ŞEHİRLERDEKİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Dr. Öğr. Üyesi Yaşar YAŞAR¹
Öğr. Gör. Veysel DİREKÇİ²

¹ Şırnak Üniversitesi, Şırnak Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Programı
Şırnak ORCID ID: 0000-0003-2079-0444, Yasar.yasar@sirnak.edu.tr

² Şırnak Üniversitesi, Şırnak Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Programı
Şırnak, ORCID ID: 0000-0001-6069-329X, Veysel.direkci@sirnak.edu.tr

GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini destekleyen, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen rekreatif ve rekabetçi aktiviteleri içeren geniş bir kavramdır (Gönen vd.2022; Çakır vd., 2022). Toplumların kültürel yapıları ve değerleri, sporun tanımını ve algılanışını etkileyebilir. Genel olarak spor, fiziksel aktiviteler yoluyla bireylerin sağlığını iyileştiren ve sosyal etkileşimlerini artıran etkinlikler bütünü olarak tanımlanır (Kuru, 2000). Spor, bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirmenin yanı sıra, sosyal etkileşim ve iletişim becerilerinin gelişmesine de katkı sağlar (Yel vd., 2024a, 2024b; Coşkuntürk vd., 2023). Takım sporları, bireylerin birlikte çalışma, strateji geliştirme ve ortak hedeflere ulaşma yeteneklerini destekler. Bu süreçler, bireylerin iletişim becerilerini güçlendirir ve sosyal bağlarını kuvvetlendirir (Sezen-Balçıkanlı, 2012).

İletişim, sporun ayrılmaz bir parçasıdır. Antrenörler, sporcular ve yöneticiler arasındaki etkili iletişim, başarılı performans ve takım uyumu için kritik öneme sahiptir. Spor ortamında kullanılan sözlü ve sözsüz iletişim yöntemleri, motivasyon, liderlik ve takım dinamikleri üzerinde doğrudan etkilidir (Kaya ve Yıldız, 2011).

Beden eğitimi, bireylerin fiziksel aktiviteler yoluyla bedensel, zihinsel ve duygusal gelişimlerini hedefleyen bir eğitim disiplini. Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin motor becerilerini geliştirmelerinin yanı sıra, disiplin, öz güven ve sosyal beceriler kazanmalarına da yardımcı olur (Güven, 2010).

Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin fiziksel ve sosyal gelişimlerinde kilit rol oynayan eğitimcilerdir. Bu öğretmenlerin sahip olduğu iletişim becerileri, öğrencilerle kurdukları ilişkilerin kalitesini ve eğitim süreçlerinin etkinliğini belirler. Etkili iletişim becerilerine sahip beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin motivasyonunu artırabilir, olumlu öğrenme ortamları oluşturabilir ve öğrencilerin spora olan ilgilerini sürdürebilir (Demirhan ve Altay, 2001). Farklı bölgelerde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerileri, bölgesel kültürel farklılıklar, sosyoekonomik koşullar ve eğitim politikaları gibi faktörlerden etkilenebilir. Bu nedenle, öğretmenlerin iletişim becerilerinin bölgesel farklılıklar gösterip göstermediğini incelemek, eğitimde eşitlik ve kalite açısından önem taşır (Yıldırım ve Şahin, 2013).

Spor ve iletişim kavramları birbirleriyle yakından ilişkilidir ve beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerileri, öğrencilerin gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda, farklı bölgelerdeki beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim beceri düzeylerinin incelenmesi, eğitimde kaliteyi artırmak ve bölgesel farklılıkları minimize etmek için değerli bilgiler sunacaktır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim düzeyi, eğitim sürecinin etkinliği ve öğrencilerin gelişimi açısından kritik bir öneme sahiptir. İletişim, öğretmenler ve

öğrenciler arasında bilgi, duygu ve düşüncelerin paylaşılmasını sağlar. Bu paylaşımın etkinliği, öğretmenin iletişim becerilerine bağlıdır. Etkili iletişim, öğrencilerin öğrenme süreçlerine katılımını artırır, motivasyonlarını yükseltir ve daha olumlu bir öğrenme ortamı yaratır (Kaya ve Yıldız, 2011). Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin motor becerilerini geliştirmelerinin yanı sıra, sosyal beceriler kazanmalarına da katkı sağlar. Öğrencilerin bu becerileri kazanabilmesi için öğretmenlerin onlara doğru rehberlik etmesi ve etkili bir şekilde iletişim kurması gereklidir. İyi bir iletişim, öğrencilerin derslere aktif katılımını teşvik eder ve öğrenme sürecini daha verimli hale getirir (Demirhan ve Altay, 2001). Öğrencilerin öğretmenleriyle kurdukları güçlü iletişim bağları, özgüvenlerini artırabilir ve derslere olan ilgilerini sürdürebilir. Etkili iletişim becerileri, öğretmenlerin öğrencilerin bireysel farklılıklarını anlamalarını ve bu farklılıklara uygun öğretim stratejileri geliştirmelerini sağlar. Örneğin, bazı öğrenciler görsel öğrenmeye daha yatkınken, bazıları işitsel veya kinestetik öğrenme yöntemlerinden daha fazla fayda sağlar. Öğretmenlerin bu farkındalığı geliştirebilmesi ve her öğrenciye uygun yaklaşımı benimseyebilmesi için iletişim becerileri kritik bir rol oynar (Güven, 2010). Ayrıca, beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim düzeyleri, sınıf yönetimi ve disiplin konularında da etkilidir. İyi bir iletişim, olası disiplin sorunlarının önlenmesine ve öğretmen-öğrenci ilişkisinin güçlendirilmesine katkı sağlar. Öğretmenlerin açık, net ve anlayışlı bir şekilde iletişim kurmaları, öğrencilerin kuralları ve beklentileri daha iyi anlamalarını sağlar ve bu da sınıf içindeki uyumu artırır (Sezen-Balçıkınlı, 2012). Beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim düzeyinin yüksek olması, öğrencilere model olma açısından da önemlidir. Öğrenciler, öğretmenlerinin davranışlarını gözlemleyerek sosyal beceriler öğrenirler.

Bu nedenle, öğretmenlerin etkili iletişim becerilerini sergilemeleri, öğrencilerin bu becerileri benimsemelerine ve kendi iletişim yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir (Yıldırım ve Şahin, 2013).

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma, mevcut durumu tespit etmek için tarama modeli türlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli ile tasarlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan şey, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki

değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2002). Veri toplama yöntemi olarak anket (survey) tekniği uygulanarak gönüllülük esasına dayalı online ve yüz yüze veri toplanmıştır

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluştururken araştırmanın örneklemini Şırnak, Hakkâri, İstanbul ve Adana illerinde, 2023-2024 eğitim öğretim yılında devlet okullarda görev yapan (n=355) beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Demografik bilgi formu: Araştırmacı tarafından hazırlanmış bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki tecrübe, çalışılan il ve çalışılan okul türü gibi sorulara yer verilmiştir. Bu sorular çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla hazırlanmıştır.

İletişim becerileri ölçeği: Korkut Owen ve Bugay (2014), üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini belirlemek amacıyla İletişim Becerileri Ölçeği’ni geliştirilmiştir. Ölçek dört boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, kendini ifade etme (KİE), iletişim ilkeleri ve temel beceriler (İİTB), iletişim kurmaya isteklilik (İKİ) ve etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim (EDSOİ) şeklinde adlandırılmıştır. Ölçekte beş dereceli (hiçbir zaman=1, her zaman=5) yanıt seçenekleri olan 25 madde yer almaktadır (İİTB= 10, KİE=4, EDSOİ=6, İKİ=5). Toplam varyansın %45.95’inin açıklandığı araçta, bunun %13,43’ü İİTB, %11.12’si KİE, %11.08’i EDSOİ ve %10.30’u İKİ alt boyutlarıyla açıklanmaktadır (Korkut Owen & Bugay, 2014). Ölçeğin bu çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,81 olarak bulunmuş ve güvenilir bir ölçme aracı olduğuna karar verilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarına göre iç tutarlılık katsayıları ise, ; KİE için .78; İİTB için .80; İKİ için; .83 ve EDSOİ için ise .74 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmış ve hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilme aşamasında tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak yüzde, sayı, standart ve sapma ortalama uygulanmıştır. Normallik varsayımı için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1,5 ile +1,5 aralığında olduğu saptanmış ve bu bağlamda veriler normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. (Tabachnick ve Fidell, 2013). İkili bağımsız grup

karşılaştırılmasında, independent sample t-test, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında ise one way ANOVA testi kullanılmıştır. One way ANOVA analizi sonucunda, farkın kaynağını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olan Tukey testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Bulgular kapsamında ilk olarak araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin demografik dağılımları incelenmiş, daha sonra ise katılımcıların boş zaman engellerini belirlemek amacıyla demografik özelliklerine göre analizler gerçekleştirilmiştir.

Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin demografik değişkenlere göre cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki tecrübe, çalışılan il ve çalışılan okul türü değişkenlerine ilişkin elde edilen verilerin dağılımı Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Sporculara İlişkin Demografik Bulgular

Değişken	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	141	44,1
Erkek	214	55,9
Medeni Durum		
Evli	117	40,6
Bekar	238	59,4
Yaş		
22-25	84	27,6
26-29	111	29,0
30 ve üstü	160	43,4
Çalışılan il		
Şırnak	63	35,6
Hakkâri	54	19,4
İstanbul	146	28,1
Adana	92	16,9
Çalışılan okul türü		
Ortaokul	171	39,3
Lise	184	60,7
Toplam	355	100

Demografik özelliklere baktığımız zaman çalışmaya katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin 141’i kadın, 214’ü erkektir. 117 öğretmen evliyken 238 öğretmen bekardır. 84 beden eğitimi öğretmeni 22-25 yaş aralığında iken 111’i 26-29 yaş ve 160 öğretmen 30 ve üstü yaş aralığındadır. Çalışmamıza katılan öğretmenlerin 63’ü Şırnak, 54’ü Hakkâri, 146’sı İstanbul ve 92

öğretmende Adana ilinde çalışmaktadır. Çalışmamıza en çok İstanbul ilinden öğretmen katıldığı görülmektedir. Öğretmenlerin 171'i ortaokullarda çalışırken 184'ü Lisede çalışmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların ölçek puanlarının çarpıklık-basıklık ve kolmogorov-smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları

Boyutlar	n	Çarpıklık	Basıklık	p
İletişim Becerileri Toplam	355	,295	,568	,000
Kendini İfade Etme	355	,185	-,126	,000
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	355	,298	,345	,000
İletişim Kurmaya İsteklilik	355	-,096	-,212	,000
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	355	-,182	-,126	,000

Tablo 2’de Kolmogorov-Smirnov Testi sonuçlarına bakıldığında, beden eğitimi öğretmenlerinin İletişim becerileri Ölçeği toplam ve alt başlıklarından aldıkları puanların normal dağılım göstermediği gözlemlenmiştir. Ancak, normal dağılım eğrilerine bakıldığında sapmaların aşırı olmadığı ve değerlerin ± 1 aralığında olduğu görülmüştür. Literatürde; bu değerlerin ± 1 aralığında yer almasının normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde ifade eden çalışmaların varlığı mevcuttur (Büyüköztürk, 2007). Bu bilgiler doğrultusunda normal dağılım testlerinin uygulanmasına karar verilmiştir. Değişkenler ortalama $\pm$ standart sapma, yüzde ve frekans değerleri kullanılarak ifade edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yapılan t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	S.s.	t	p
Kendini İfade Etme	Kadın	141	3,52	,97	-,942	,347
	Erkek	214	3,67	,93		
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Kadın	141	4,22	,86	-,218	,827
	Erkek	214	4,25	,87		
İletişim Kurmaya İsteklilik	Kadın	141	3,75	,65	-,733	,464
	Erkek	214	3,83	,60		
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	Kadın	141	3,55	,93	,159	,873
	Erkek	214	3,53	1,04		

Tablo 3 incelendiğinde, çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre boş zaman engelleri alt boyutlarında puanlarında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır ($p > ,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Yapılan t Testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	X	S.s.	t	p
Kendini İfade Etme	Evli	117	3,38	,98	-2,62	,009*
	Bekar	238	3,69	,93		
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Evli	117	4,17	,89	-,927	,355
	Bekar	238	4,27	,84		
İletişim Kurmaya İsteklilik	Evli	117	3,68	,98	-2,02	,044*
	Bekar	238	3,84	,93		
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	Evli	117	3,63	,95	2,193	,029*
	Bekar	238	3,34	,98		

Tablo 4’de araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durum değişkeni ile boş zaman engellerine ait bulgulara göre Kendini İfade Etme, İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler alt boyutunda istatistiksel olarak bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların Çalışılan İl Değişkenine Göre Farklılığı İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Şehir	N	X	S.S.	f	p	Fark
Kendini İfade Etme	Şırnak	63	3,40	,81	,551	,577	
	Hakkâri	54	3,36	,91			
	İstanbul	146	3,59	,58			
	Adana	92	3,39	,85			
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Şırnak	63	2,83	,88	4,035	,004	4-1
	Hakkâri	54	3,12	1,07			
	İstanbul	146	3,00	,96			
	Adana	92	3,92	1,00			
İletişim Kurmaya İsteklilik	Şırnak	63	3,10	,58	2,361	,019	4-1
	Hakkâri	54	3,90	,70			
	İstanbul	146	3,82	,55			
	Adana	92	4,20	,64			
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	Şırnak	63	3,65	,83	1,075	,343	
	Hakkâri	54	3,45	,90			
	İstanbul	146	3,49	,85			
	Adana	92	3,52	,86			

Tablo 5’de araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşadıkları şehir değişkeni ile boş zaman engellerine ait bulgulara göre İletişim İlkeleri ve Temel

Beceriler ve İletişim Kurmaya İsteklilik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey analizi sonucunda, Adana’da çalışan öğretmenlerin, Şırnak’ta çalışan öğretmenlere göre İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler ve İletişim Kurmaya İsteklilik alt boyutlarında daha yüksek puan ortalamasının olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma Sonuç

Araştırmamızda, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iletişim becerileri, cinsiyet, medeni durum ve görev yaptıkları şehir değişkenleri açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular, literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirildiğinde, bazı benzerlikler ve farklılıklar gözlemlenmiştir.

Çalışmamızda, beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre iletişim becerileri alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuç, Bayraktar ve arkadaşlarının (2014) araştırmasıyla uyumludur; söz konusu çalışmada da cinsiyetin iletişim becerileri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı belirtilmiştir. Gülüm (2019) çalışmasında beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerileri puanlarının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade etmiştir (Gülüm, 2019). Benzer şekilde, Aydın ve arkadaşları (2017), beden eğitimi öğretmen adaylarının iletişim beceri düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini bulmuşlardır (Aydın, Erturan & Çetin, 2017). Bununla birlikte, bazı çalışmalar cinsiyetler arasında farklılıklar olduğunu göstermektedir. Örneğin, Özgök (2019) çalışmasında erkek sınıf öğretmenlerinin iletişim becerilerinin kadınlardan yüksek olduğunu belirtmiştir (Özgök, 2019). Ayrıca, Avşar (2004) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sosyal beceri düzeylerini incelediği çalışmasında, cinsiyetin sosyal beceriler üzerinde etkili bir faktör olmadığını bulmuştur (Avşar, 2004). Eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise, cinsiyetin iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır (Seydioğlu, 2023). Bu bulgular, beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerileri ile cinsiyetleri arasında genel bir farklılık olmadığını göstermektedir. Ancak, bazı çalışmalarda erkek öğretmenlerin iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kaya, 2018). Bu farklılıkların araştırma yöntemleri, örneklem grupları ve kültürel faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerileri ile cinsiyetleri arasındaki ilişki konusunda literatürde farklı bulgular bulunmaktadır.

Medeni durum açısından, evli ve bekar öğretmenler arasında "Kendini İfade Etme", "İletişim Kurmaya İsteklilik" ve "Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim"

alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bekar öğretmenlerin bu alt boyutlarda daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Literatürde medeni durumun iletişim becerileri üzerindeki etkisine dair sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır; dolayısıyla, bu bulgu alandaki literatüre katkı sağlamaktadır. Durmuşoğlu ve Yamak (2022) çalışmalarında, öğretmenlerin iletişim becerileri ve genel öz yeterlilik düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade etmişlerdir (Durmuşoğlu & Yamak, 2022). Benzer şekilde, Öztürk ve Demir (2015), beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerileri ile medeni durumları arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır (Öztürk & Demir, 2015). Ancak, bazı çalışmalar medeni durumun iletişim becerileri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Avşar (2004) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sosyal beceri düzeylerini incelediği çalışmasında, evli öğretmenlerin sosyal beceri düzeylerinin bekar öğretmenlere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur (Avşar, 2004). Ayrıca, Yılmaz ve Akıncı (2018), okul yöneticilerinin iletişim süreçlerindeki etkililik düzeylerini inceledikleri araştırmalarında, medeni durumun iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir (Yılmaz & Akıncı, 2018). Eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise, medeni durumun iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır (Seydioğlu, 2023). Bu bulgular, beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerileri ile medeni durumları arasında genel bir farklılık olmadığını göstermektedir. Ancak, bazı çalışmalarda evli öğretmenlerin iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kaya, 2018). Bu farklılıkların araştırma yöntemleri, örneklem grupları ve kültürel faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Öğretmenlerin görev yaptıkları şehre göre "İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler" ve "İletişim Kurmaya İsteklilik" alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p<0,05$). Adana'da görev yapan öğretmenlerin, Şırnak'ta görev yapanlara kıyasla bu alt boyutlarda daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, bölgesel farklılıkların iletişim becerileri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin farklı şehirlerdeki iletişim becerileri üzerine yapılan araştırmalar, coğrafi ve sosyo-kültürel faktörlerin bu beceriler üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Örneğin, Manisa'da yapılan bir çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iletişim becerilerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Çetinkanat, 1997). Bu bulgu, Adana'da çalışan öğretmenlerin iletişim becerilerinin yüksek olduğunu gösteren sonuçlarınızla uyumludur. Ancak, farklı bölgelerdeki öğretmenlerin iletişim becerileri üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır. Bu nedenle, farklı şehirlerdeki beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerilerini karşılaştıran daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır. Özellikle, sosyo-

kültürel ve ekonomik farklılıkların öğretmenlerin iletişim becerileri üzerindeki etkisini incelemek, eğitim politikalarının geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

- Avşar, Z. (2004). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sosyal beceri düzeyleri üzerine bir araştırma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 22-31.
- Aydın, M., Erturan, H., & Çetin, E. (2017). Beden eğitimi öğretmen adaylarının iletişim becerileri: Cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1342-1355. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2017.17.3-5000249476>
- Bayraktar, G., Çelik, E., & Özdemir, A. (2014). Öğretmenlerin iletişim becerilerinin cinsiyete göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 30-45.
- Coşkuntürk, O. S., Kurcan, K., Yel, K., & Güzel, S. (2023). Teknolojik gelişmelerin hareketsiz yaşama ve çocuklarda psiko-motor gelişime etkileri. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 48-59.
- Çakır, Z., Gönen, M., & Ceyhan, M. A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin metaverse farkındalıklarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 406-418.
- Çetinkanat, A. (1997). Beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerileri: Manisa örneği. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 56-67.
- Demirhan, G., & Altay, F. (2001). Beden eğitimi derslerinin sosyal beceriler üzerindeki etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 18-27.
- Durmuşoğlu, M. C., & Yamak, F. (2022). Öğretmenlerin iletişim becerileri ve öz yeterlilik algılarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 11(3), 89-104.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59-76.
- Gülüm, S. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi: Bir alan çalışması. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 12-24.
- Güven, O. (2010). Beden eğitimi derslerinde iletişim ve öğrenci başarısı. *Milli Eğitim Dergisi*, 186, 49-63.
- Karasar, N. (2002). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel Yayınları, Ankara.

- Kaya, M., & Yıldız, A. (2011). Spor ortamında sözlü ve sözsüz iletişim. *Spor Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi*, 4(3), 35-44.
- Korkut Owen, F., & Bugay, A. (2014). Üniversite öğrencileri için iletişim becerileri ölçeği geliştirme çalışması. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 39(176), 155-166. <https://doi.org/10.15390/EB.2014.3499>
- Kuru, E. (2000). Sporun birey üzerindeki etkileri: Bir değerlendirme. *Spor ve Bilim Dergisi*, 2(1), 11-23.
- Öztürk, F., & Demir, T. (2015). Beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerilerinin medeni durumlarına göre karşılaştırılması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 68-82.
- Seydioğlu, S. (2023). Eğitim fakültesi öğrencilerinin iletişim becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 10(2), 123-134.
- Sezen-Balçıklı, G. (2012). Takım sporlarında iletişim ve motivasyon. *Spor Yönetimi ve Bilimleri Dergisi*, 7(1), 40-50.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., & Erkılıç, A. O. (2024a). Spor ve stres yönetimi: “Günlük yaşamda egzersizin rolü”. In P. Karacan Doğan & M. Gönen (Eds.), *Spor bilimlerinde kapsayıcı çalışmalar* (ss. 42-62). Duvar Yayınları, İzmir
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkılıç, A. O. (2024b). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28.
- Yıldırım, A., & Şahin, M. (2013). Beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerileri: Bölgesel farklılıklar üzerine bir inceleme. *Spor ve Eğitim Dergisi*, 8(2), 33-47.
- Yılmaz, T., & Akıncı, A. (2018). Okul yöneticilerinin iletişim becerileri ve etkililik düzeyleri. *Eğitim Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 24(3), 78-93.

7. BÖLÜM

ENGELLİ BİREYLERİN SPOR YOLUYLA TOPLUMA KATILIMI VE ENGELLİ SPORLARININ SOSYOLOJİK ÖNEMİ

Havva ÇAĞLAYAN¹
Doç.Dr. Ülfet ERBAŞ²

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Türkiye,
havva_kormaz_38@hotmail.com / 0009-0005-3125-6054 (ORCID)

² Şırnak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Şırnak, Türkiye
ulfeterbas@gmail.com / 0000-0002-6507-3046 (ORCID)

Giriş

Toplumsal yaşamın her birey için erişilebilir ve katılımcı olması, çağdaş toplumların temel hedeflerinden biridir. Engelli bireyler ise bu sürece katılımda, hem fiziksel çevrenin yetersizlikleri hem de toplumsal önyargılar nedeniyle çeşitli engellerle karşılaşmaktadır. Bu bağlamda spor, engelli bireylerin hem bireysel gelişimini destekleyen hem de toplumsal hayata aktif biçimde katılımlarını kolaylaştıran önemli bir işlev üstlenmektedir.

Engelli bireylerin toplumsal hayata etkin katılımı, sosyal adaletin sağlanması ve kapsayıcı toplum anlayışının güçlendirilmesi açısından son derece önemlidir. Bu bağlamda spor, engelli bireyler için yalnızca fiziksel gelişimi destekleyen bir araç olmakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal etkileşim ve toplumsal bütünleşme açısından da önemli bir işlev görmektedir. Spor faaliyetleri, bireylerin kendilerini ifade etme biçimlerini çeşitlendirmekte, sosyal ilişkilerini geliştirmekte ve toplumsal görünürlüklerini artırmaktadır. Aynı zamanda, engelli bireylerin spor yoluyla kamusal alanda daha fazla yer alması, engellilik algısının dönüşümüne katkı sağlamak ve önyargıların sorgulanmasını mümkün kılmaktadır.

Spor faaliyetleri, engelli bireylerin yalnızca fiziksel kapasitelerini artırmakla kalmaz; aynı zamanda özgüven gelişimi, sosyal ilişkilerin güçlenmesi ve toplumsal görünürlük açısından da önemli katkılar sunar. Sosyolojik açıdan bakıldığında, engelli sporları engellilik algısının yeniden inşasına katkı sağlamak ve toplumda dışlayıcı tutumların sorgulanmasına zemin hazırlamaktadır. Bu çalışma, engelli bireylerin spor yoluyla topluma katılımını ve engelli sporlarının sosyolojik önemini farklı yönleriyle değerlendirmeyi hedeflemektedir.

Bu çalışmada, engelli bireylerin spor aracılığıyla topluma katılım süreçleri sosyolojik bir perspektifle ele alınmakta; sporun bireysel güçlenme kadar toplumsal dönüşüm üzerindeki etkileri incelenmektedir. Araştırma bulguları, engelli sporlarının yalnızca bedensel bir aktivite olmanın ötesinde, toplumsal kapsayıcılığın güçlendirilmesine katkı sağlayan sosyal bir alan niteliği taşıdığını göstermektedir.

Engel Nedir?

Engel, bireyin toplumsal yaşama katılımını ve bu yaşama uyum sağlamasını zorlaştıran, kalıcı nitelikte bir dezavantaj durumudur. Toplumda kullanılan "özürlü", "sakat", "muhtaç" gibi terimler, engelli bireylerin dezavantajlı gruplar içinde konumlandırıldığını göstermektedir. Bu bağlamda, engelli olmak yalnızca bireysel bir durum değil; aynı zamanda bireyin yaşadığı sosyal çevrede karşılaştığı engellemeler ve dışlayıcı tutumların bir sonucu olarak dezavantajlılık yaratmaktadır (Güzel ve Kafa, 2016). Bir başka deyişle Engel kavramı, bireyin fiziksel, zihinsel ya da ruhsal yeti ve işlevlerinde kalıcı sınırlılıklar oluşması sonucu, gündelik yaşamın

gerektirdiği etkinliklere uyum sağlama kapasitesinin azalması durumu olarak tanımlanabilir. Bu tür sınırlılıklar yaşıyan bireyler ise engelli bireyler olarak adlandırılmaktadır. (Tatar, 1997)

Engellilik Nedir?

Kişinin doğuştan ya da sonradan ortaya çıkan fiziksel, duygusal, ruhsal, zihinsel ya da sosyal yetilerinde oluşan kayıplar sebebiyle, günlük yaşamını sürdürmede ve toplumsal hayata uyum sağlamada çeşitli zorluklar yaşaması durumu; bu doğrultuda bireyin rehabilitasyon, bakım, korunma, danışmanlık gibi destek hizmetlerine ve çevresel düzenlemelere ihtiyaç duyması söz konusu olabilir. (Say, 2013). Başka bir tanıma göre engellilik, bireyin bedensel işlevlerinde meydana gelen bozulmalar sonucunda ortaya çıkan yeti kayıplarının, toplumsal yaşama katılımda yol açtığı dezavantajlı durumlar olarak değerlendirilmektedir. (Günter Heiden ,1996). Engellilik, bozukluk ve yeti yitimi kavramlarını da kapsayan, daha kapsamlı ve bütüncül bir olgudur. Engel kavramı yalnızca bireysel bir durumu ifade etmekle kalmaz; aynı zamanda bireyin çevresiyle kurduğu etkileşim çerçevesinde şekillenen toplumsal bir boyut taşır. Engelli bireyler, gündelik yaşamda eğitim kurumlarından kamu binalarına, kent altyapısından kültürel ve sportif alanlara kadar pek çok sosyal mekânda yapısal ve tutumsal engellerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, engelliliği yalnızca bireyin değil, toplumun bütününe ilgilendiren bir sosyal mesele haline getirmektedir. Zira bireyler yaşamlarının herhangi bir evresinde, çeşitli nedenlerle engelli durumuna gelebilmektedir. (Özsoy vd.,1997)

Spor Sosyolojisi ve Engelli Sporları

Engelli bireylerin spor yapması, fiziksel veya zihinsel engelleri bulunan kişilerin karşılaştığı sorunlar ve bu durumun spor alanında nasıl dezavantaj yaratabileceği önemli bir konudur. Engellilerin spor ortamlarında karşılaştığı sosyal engeller, bireysel ya da takım sporlarında hangi branşların öne çıktığı ve bunun spor kültürü üzerindeki etkileri, spor sosyolojisi açısından dikkatle incelenmesi gereken meselelerdendir. Çünkü sporla ilgili her olay, durum ve süreç, spor sosyolojisinin çalışma alanına girer ve bu da spor sosyologları ile psikologları için önemli bir araştırma konusudur (Loy ve Booth, 2000).

Engelli sporları, sadece performans odaklı sporları değil, aynı zamanda fiziksel aktivite, iyileştirme programları ve serbest zaman uygulamalarını da kapsayan oldukça geniş olan bir alanı tanımlar (Doll-Tepper, 2007). Bu kapsam, engelliliği incelemenin yanı sıra, engelli bireylerin aileleri, arkadaşları ve destek sağlayan kurumlarla olan ilişkilerine odaklanmayı gerektirir. Ancak araştırmalara göre, engelli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı üzerinde sosyal engellerin başında

ailenin desteği yetersizliği gelmektedir (Ayan ve Ergin, 2017). Oysa ailelerin, çocuklarını fiziksel etkinliklere katılmaları konusunda cesaretlendirmeleri, çocukların bu etkinliklere katılım isteklerini artırmaktadır (İnce, 2017).

Bu bağlamda, aileler, engelli çocuklarını spor kulüplerine veya engelli derneklerine kaydettirerek, çocuğun kaynaştırma sürecine olumlu bir şekilde katılmasına yardımcı olabilirler (McKay vd, 2015). Sonuç olarak, aileler için engelli bireylerin dünyasını anlamak kadar, bu dünyayı olumlu yönde dönüştürmek de büyük önem taşımaktadır. Spor sosyolojisi, engelliliğin sebeplerini ve toplumsal etkilerini ortaya koymanın yanı sıra, engelli bireylerin yaşadıkları toplumsal çevredeki fırsatları nasıl değerlendirebileceklerini gösteren bir yaklaşım sunmalıdır. Engelliler için performans sporlarına sosyolojik bir bakış açısı, bireylere çevrelerindeki insanları daha kapsamlı şekilde tanıma olanağı sunar. Örnek olarak özel gereksinimli sporcular, diğer spor gruplarıyla iletişim kurarak, onları anlama ve empati geliştirme becerilerini sosyolojik bir perspektif ile geliştirebilirler (Afacan, 2022). Bu açıdan bakıldığında, Performans sporları, engelli bireylerin sosyal ilişkiler geliştirmesine ve toplumsal uyuma destek olarak, toplum içine daha aktif katılımlarını sağlamada kritik bir işlev görmektedir. (Yetim, 2005)

Spor, ister amatör olarak yapılmış olsun, ister profesyonel bir düzeyde, sosyolojinin inceleme alanına girer. Amatör spor, genellikle boş zaman etkinliklerine dâhil olurken, profesyonel spor, ekonomik sistemin bir parçası haline gelir ve kazanç odaklı bir yapıya bürünür (Bal, 2020). Bu doğrultuda spor sosyolojisi, engelli sporları konusunda şu soruları ele alır: "Engellilere yönelik sportif faaliyetler nasıl tanımlanabilir? Engelli bir sporcu nasıl tanımlanır? Engelli sporcular ile toplum arasındaki ilişki nasıl gelişir? Engelli sporları, diğer spor dallarından hangi yönleriyle farklılık gösterir? Spor sosyolojisi, bu sorulara yanıt ararken sadece kuram ve kavramlar geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal politikalar da öneren bir alan olarak öne çıkar. Bu bağlamda, engelli sporcular için sosyal politikaların belirlenmesi ve uygulanmasında, spor sosyolojisi önemli bir rol üstlenmektedir (Işık Afacan, 2023).

Toplumsal Algılar Işığında Engellilerin Spor Alanındaki Değişen Roller

Engelli sporcuların medyada nasıl yansıtıldıkları ve bu temsillerin zaman içinde nasıl değiştiiği, toplumun engelli bireylere yönelik bakış açısını doğrudan etkilemektedir. Medyada yapılan olumlu ve çeşitlendirilmiş temsiller, toplumun engelli sporcuların başarılarına daha fazla odaklanmasına ve onları rol model olarak görmelerine yardımcı olmaktadır (Kolotouchkina vd., 2020).

Engellilere yönelik eğitim ve farkındalık çalışmaları, toplumun engelli sporculara karşı algısını değiştirebilmekte önemli bir yeri vardır. Bu gibi çalışmalar, engelli

bireylerin becerilerini vurgulamak, ayrımcılıkla mücadele etmek ve insanları engellilik konusunda daha duyarlı hale getirmek amacını taşır. Bu bilinçlendirme faaliyetleri, toplumda sporun herkes için bir fırsat olduğunu anlatan bir anlayışın yayılmasına yardımcı olmaktadır (Fisher ve Purcal, 2017).

Bu evrimsel süreç, engelli sporcuların daha fazla fırsat elde etmelerini ve toplumun özel gereksinimli bireylere karşı daha duyarlı bir yaklaşım geliştirmelerini sağlarken, aynı zamanda engelli sporcular için spor ortamlarında eşitliğin sağlanmasına olanak tanımaktadır (Karakaya ve Şahin, 2023).

Engelli Bireylerin Spor Yoluyla Topluma Katılımı

Engelli bireylere sunulan olanaklar arasında spor, önemli ve işlevsel bir konuma sahiptir. Spor; bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekleyen, sosyal becerilerini yapılandıran, bilişsel ve motor gelişimi teşvik eden çok boyutlu bir etkinlik alanı olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, engelli bireylerin toplumsal yaşama uyum süreçlerinde spor, sadece bir hareket temelli faaliyet değil, aynı zamanda sosyal entegrasyonu kolaylaştıran pedagojik ve biyopsikososyal bir araç olarak ele alınmalıdır (İlhan, 2008).

Sporun, tipik gelişim gösteren bireyler üzerindeki olumlu etkilerinin benzerleri, hatta daha güçlü biçimleri, engelli bireyler üzerinde de gözlemlenebilmektedir. Engelli bireyler açısından spor, sadece fiziksel aktivite değil, bununla birlikte toplumsal etkileşim ve katılım açısından önemli bir deneyim alanıdır. Sporun doğal yapısı, katılımcıları çok yönlü biçimde etkileyerek fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarını bütüncül olarak desteklemektedir. (Tekkurşun-Demir vd., 2018). Sporla düzenli olarak ilgilenen bireylerin benlik saygısının daha yüksek olduğu, sosyal ilişkilerinde daha uyumlu davranışlar sergiledikleri ve psikolojik dengelerini daha sağlıklı biçimde korudukları görülmektedir. Özellikle bir göreve ya da etkinliğe başlarken bireyin kendine olan güveni, içsel motivasyonu artırmakta; bu da görevlerin daha etkili, hızlı ve hatasız biçimde yerine getirilmesini mümkün kılmaktadır. Bu bağlamda motivasyon, bireyin spora katılım sürecinde temel belirleyicilerden biri olarak değerlendirilmektedir. (Tekkurşun-Demir vd., 2018).

Engelli Bireylerde Sporun Önemi

Toplumdaki her bireyin spora erişimi bir ihtiyaç olarak değerlendirilmelidir. Her birey, taşıdığı potansiyel doğrultusunda değer kazanır ve bu nedenle herkesin katılımı önemlidir. Toplum yalnızca sağlıklı bireylerden oluşmaz; engelli bireyler ve farklı gruplar da bu yapının ayrılmaz parçalarıdır.

Spor, engelli bireyler için hem duygu ve düşüncelerini dile getirme hem de engellerini bir nebze olsun unutmaya ya da hafifletme fırsatı sunan önemli bir araç

olabilir. Bu sayede çevresiyle daha güçlü iletişim kurabilen engelli bireyler; paylaşma, özgüven ve sosyal beceriler açısından gelişim göstererek spor aracılığıyla adeta bir rehabilitasyon süreci yaşar (Kabasakal, 2007).

Sporun bu olumlu etkisi, fiziksel ve zihinsel gelişime katkı sunmanın ötesinde, engelli bireylerin toplumla daha sağlıklı ilişkiler kurmasına da olanak sağlar (Savucu vd., 2006). Oysa geçmişte, sportif faaliyetlerin engelli bireylerce de uygulanabileceği düşüncesi uzun yıllar göz ardı edilmiştir. Oyun, yarışma ve sportif etkinlikler ise hem rehabilitasyon sürecinde hem de toplumla kaynaşmada en etkili yollardan biri olarak değerlendirilmektedir (Ergun vd., 1990).

Engelli bireylerin spor etkinliklerine katılımı, başlangıçta yaralı askerlerin tedavisinde kullanılan egzersizlerin faydalarına dayanarak gelişmiştir. Zamanla, egzersizin tedaviye olan katkısının yanı sıra engelli bireylerin motivasyonlarını artırıcı etkisi de dikkat çekmiştir. Sportif faaliyetler, rehabilitasyon sürecinde önemli bir işlev görmektedir. Engelli bireyler için fiziksel aktivitelerin tedavi edici ve rehabilite edici etkisi, onların bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmak üzere kullanılmaya başlanmıştır (Kabasakal, 2007).

Eğitimsel bir etkinlik olarak spor, bireylerde ortak hedefler doğrultusunda hareket etme bilincini geliştirmenin yanı sıra, takdir etme, empati kurma ve sorumluluk alma becerilerini de desteklemektedir. Aynı zamanda, iş birliği temelinde düzen kurma yetisini güçlendiren spor, bireylerin sabırlı ve dinamik bir yapıya sahip olmalarına katkı sağlar. Spor yoluyla kazanılan sosyal aidiyet duygusu, bireyin toplumla olan ilişkisini daha uyumlu ve işlevsel hale getirerek toplumsal bütünleşmeyi teşvik eder. (Erkal vd.,1998).

Fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri, engelli bireylerin hem engellerinin yol açtığı psikolojik etkiler, hem de toplumsal önyargılar ve dışlayıcı tutumların yarattığı duygusal gerilimlerle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Bu süreçte bireyler, öfke, saldırganlık ve kıskançlık gibi olumsuz duyguları denetleme ve yapıcı biçimde yönlendirme becerileri geliştirerek duygusal denge kurma açısından önemli kazanımlar elde etmektedir. (Kınalı, 2003).

Engelli Bireylerin Topluma Katılımında İlham Veren Örnekler; Abdullah Öztürk

Abdullah Öztürk, 1 Ekim 1989 tarihinde Trabzon'da doğmuş bir para masa tenisi sporcusudur. Doğuştan kas erimesi hastalığıyla dünyaya gelen Abdullah, köyde eğitim olanaklarının kısıtlı olması nedeniyle 8 yaşında ailesiyle birlikte Ankara'ya taşındı. İlk olarak arkadaşlarının teşvikiyle tekerlekli sandalye basketbolu oynamaya başlayan Abdullah, kısa süre içinde Ümit Millî Takımı'na katıldı. 2007 yılında Bedensel Engelliler Spor Federasyonu'nun "yerinde spor" projesi kapsamında masa

tenisiyle tanışan Abdullah, antrenörü İlhami Kılınçkaya'nın rehberliğinde bu sporda büyük başarılar elde etti. Avrupa ve dünya şampiyonlukları kazanan Abdullah, spor sayesinde kas erimesi hastalığının ilerlemesini durdurmayı başardı. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük bölümünü bitiren Abdullah, şu anda Ankara Gençlik Spor İl Müdürlüğü'nde engellilere yönelik TOHM merkezinde antrenör olarak görev yapmaktadır (TMPK, 2025a).

Başarıları;

- 2016 Rio Teklerde Altın Ve Çiftlerde Bronz Madalya
- 2020 Tokyo Teklerde Altın Madalya
- 2024 Paris Çiftlerde Bronz Madalya

Oyunlar tarihinde 4 madalyaya ulaşan ilk ve tek Türk sporcu oldu.

Sevda Altunoluk;

Sevda Altunoluk, 1 Nisan 1994 tarihinde Tokat'ta dünyaya gelmiştir. Ailenin en büyük kızı olan Altunoluk, ilkokul yıllarında görme duyusunda azalma yaşamaya başlamış ve kendisine **retinitis pigmentosa** (gece körlüğü) tanısı konmuştur. Bu süreç, onun yaşamını ve eğitim yolculuğunu da şekillendirmiştir.

Görme yetisindeki kayıptan sonra eğitimine, Ankara'daki görme engellilere yönelik yatılı bir okulda devam etmiş ve burada sporla tanışma fırsatı bulmuştur. Eğitimine Beden Eğitimi alanında devam eden Altunoluk, spora olan ilgisini profesyonel düzeye taşımış ve özellikle **golbol** branşında yeteneğiyle ön plana çıkmıştır. Zamanla, Türkiye'yi uluslararası arenada temsil eden önemli paralimpik sporculardan biri hâline gelmiştir (TMPK, 2025b).

Başarıları;

- 2013 yılında Türkiye'de düzenlenen Avrupa Şampiyonası'nda ikincilik,
- 2014 Finlandiya Dünya Şampiyonası'nda üçüncülük,
- 2015 Litvanya Avrupa Şampiyonası'nda birincilik,
- 2016 Rio Paralimpik Oyunları'nda birincilik,
- 2017 Finlandiya Avrupa Şampiyonası'nda ikincilik,
- 2018 İsveç Dünya Şampiyonası'nda ikincilik,
- 2019 Almanya Avrupa Şampiyonası'nda birincilik,
- 2020 Tokyo Paralimpik Oyunları'nda birincilik,
- 2022 Portekiz Dünya Şampiyonası'nda birincilik elde etmiştir.(wikipedia,

2025)

Sonuç ve Öneriler

Engelli sporları, engelli bireylerin toplumsal entegrasyonunu ve kabulünü destekleyen temel etkenlerden biridir. Engelli sporlarının sosyolojik anlamı, bireylerin topluma katılımını kolaylaştırmak, özgüvenlerini artırmak, toplumsal farkındalık oluşturmak ve toplumda eşitlikçi değerlerin yaygınlaşmasına katkı sağlamak birçok farklı açıdan değerlendirilebilen kapsamlı bir alandır. Spor, engelli bireylerin topluma katılımını artırarak bireysel gelişimlerinin yanı sıra toplumsal katılımlarına da önemli bir katkı sunar. Bu sayede engelli bireyler, toplumda daha fazla görünürlük kazanır ve kabul görerek toplumsal eşitliğin güçlenmesine yardımcı olur.

Engellilerin spor yapma fırsatlarının artırılması için, Gençlik ve Spor Müdürlükleri kapsamında engelli bireyler için özel birimlerin kurulması ve bu alandaki eğitim olanaklarının genişletilmesi gerekmektedir. Engelli bireylerin katılabilecekleri tüm sportif etkinliklere katılımını sağlamak için ailelerin yanı sıra okullar, spor kulüpleri ve yerel yönetimlerin de bu çabaya dâhil olmaları önemlidir. Ayrıca, spor organizasyonlarında engelliler için özel giriş kapıları ve tribünler gibi düzenlemeler yapılmalı, engelli bireylerin etkinliklere erişimi kolaylaştırılmalıdır.

Engelli bireylerin sportif faaliyetlere katılabilmesi için özel programlar hazırlanması gerektiği de göz önünde bulundurularak, spor merkezlerinde bu tür programları uygulayabilecek nitelikli antrenörlerin yetiştirilmesi sağlanmalıdır (Kabasakal, 2013). Erken yaşlardan itibaren engelli bireylerin sporla tanıştırılması için ailelerin birlikte hareket etmeleri önemlidir. Ayrıca, engelli sporları branşlarında uzmanlaşmış antrenörler yetiştirilmeli ve federasyonlarda fizyoterapist ile psikolojik danışmanlık hizmetleri sunularak sporculara kapsamlı destek verilmelidir.

Kaynakça

- Afacan, E. (2022). Sporda yabancılaşmaya sosyolojik bakış, Uluslararası Hakemli Beşerî ve Akademik Bilimler Dergisi, 27, Doi: 10.17368/uhbab.2022.27.02
- Ayan, S & Ergin, M. (2017). Özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivite programlarına katılımlarını engelleyen faktörlerin incelenmesi. Electronic Turkish Studies, 12(25), Doi: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12231>
- Bal, H. (2020). Kurumlar sosyolojisi, Sentez Yayıncılık.
- Doll-Tepper, G. (2007). Engelli Kişiler İçin Spor Alanında Uluslararası Gelişmeler. Sobama Dergisi. 12(1):7-12.

- Ergun N, Algun & Dolunay N, (1990) Engellilerde Spor Yaklaşımı, Spor Şurası Bildirileri, Gençlik ve Spor Genel Müd, Yayınları, Ankara.
- Erkal M. E. Ayan, D. ve Güven, Ö. (1998) Sosyolojik Açıdan Spor, Der Yayınları, 3. Baskı, İstanbul
- Fisher, K. R. & Purcal, C, (2017). Policies to change attitudes to people with disabilities. *Scandinavian Journal of Disability Research*, Güzel, N. A. & Kafa, N, (2016). Engellilerde spor ve sınıflandırma, Gazi Kitabevi.
- Hans Günter Heiden, Niemand darf wegen seiner behinderung benachteiligt werden - grundrecht und alltag: eine bestandsaufnahme, Hamburg: Reinbek, 1996, s. 15.
- Işık Afacan M. (2023) Engellilik ve Spor Sosyolojisi, Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi 2023, Cilt 6, Özel Sayı 1
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi [The effect of physical education upon the socialization levels of mentally handicapped children]. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- İnce, G. (2017). Otizm spektrum bozukluğu olan çocuğa sahip ebeveynlerin spor ile ilgili görüşleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 18(01), 109-124. Doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.302891
- Kabasakal K, (2007) Zihinsel Engellilik, Zihinsel, Ruhsal, Duygusal Engellilik, Lokomotif Medya, Ünimat Ofset Matbaası, Konya.
- Kabasakal K.& Çevik O. (2013) Spor Etkinliklerinin, Engelli Bireylerin Toplumsal Uyumuna ve Sporla Sosyalleşmelerine Etkisinin İncelenmesi O.Çevik ve K.Kabasakal /IJSES, 3(2) 74-83, 2013
- Karakaya Y. E. & Şahin A, (2023) Engelli Bireylerin Spordaki Varlığı: Spor Yönetimi, Organizasyonları ve İnovasyon Perspektifinden Bir Bakış,
- Kınalı G. (2003) Zihin Engellilerde Beden-Resim-Müzik Eğitimi, Farklı Gelişen Çocuklar, (Ed: KulaksızoğluA.), Epsilon Yayınları, İstanbul.

- Kolotouchkina, O., Llorente-Barroso, C., García-Guardia, M. L., & Pavón, J. (2020). Disability, sport, and television: Media visibility and representation of Paralympic Games in news programs. *Sustainability*,
- Loy, J. W., ve Booth, D. (2000). Functionalism, sport and society. *Handbook of Sports Studies*, 8-27.
- McKay, C., Block, M., ve Park, J. Y. (2015). The impact of Paralympic School Day on student attitudes toward inclusion in physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(4), 331-348. Doi: 10.1123/APAQ.2015-0045
- Say C. (2013) İşitme Engellilerde Spor Eğitimi ve Serbest Zaman Aktivite Doyumu, Haziran, 2013. S: 171.
- Tekkurşun-Demir, G., İlhan, L. E., Esentürk, O., & Kan, A. (2018). Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ESKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Motivation Scale for Sports Participation of People with Disabilities (MSSPPD): A study of validity and reliability]. *Spormetre*, 16(1), 95-106. doi: 10.1501/Sporm_0000000347.
- Türkiye Milli Paralimpik Komitesi (TMPK), <https://www.tmpk.org.tr/sporcular/sevda-altinoluk/>(erişim tarihi:14.05.2025b)
- Türkiye Milli Paralimpik Komitesi (TMPK,), <https://www.tmpk.org.tr/sporcular/abdullah-ozturk/> (erişim tarihi:01/05/2025a)
- Wikipedia, https://tr.wikipedia.org/wiki/Sevda_Altunoluk(erişim tarihi:14.05.2025)
- Yahya Özsoy, Mehmet Özyürek ve Süleyman Eripek, Özel eğitime muhtaç çocuklar: özel eğitime giriş, Karatepe Yayınları. Ankara, 1997, s. 12.
- Yaşar Tatar, Özürlüler ve spor 1. İstanbul: Fiziksel Engelliler Vakfı Yayınları, 1997, s. 9.