



I

SPORUN BİLİMSEL VE TOPLUMSAL BOYUTLARI



Editörler
Doç. Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ
Doç. Dr. Muhammet MAVİBAŞ

SPORUN BİLİMSEL VE TOPLUMSAL BOYUTLARI I

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ¹

Doç. Dr. Muhammet MAVİBAŞ²

¹ Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt
ORCID ID: 0000-0002-5702-3997
yunusemrecingoz@bayburt.edu.tr

² Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum
ORCID ID: 0000-0002-2771-2521
muhamemt.mavibas@erzurum.edu.tr



SPORUN BİLİMSEL VE TOPLUMSAL BOYUTLARI I

EDİTÖRLER: Doç. Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ, Doç. Dr. Muhammet MAVİBAŞ

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Aralık 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN:978-625-8698-62-6

© Duvar Yayınları

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

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

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

ÖNSÖZ

Değerli Okuyucular,

SPORUN BİLİMSEL VE TOPLUMSAL BOYUTLARI I adlı bu eser, sporun yalnızca fiziksel performansla sınırlı olmadığını, psikolojik, sosyal, kültürel ve etik yönleriyle çok boyutlu bir alan olduğunu ortaya koymayı amaçlamaktadır. Günümüzde spor, dijitalleşme ve küreselleşmenin etkisiyle dönüşürken bireyin iyi oluşu, değer dünyası ve toplumsal ilişkileri üzerinde daha görünür etkiler üretmektedir. Bu kitap, sporun bu değişen yapısını bilimsel bir bakışla ele alarak spor bilimleri ile sosyal bilimler arasındaki etkileşimi güçlendirmeyi hedeflemektedir.

Kitapta yer alan bölümler, duygusal ve sosyal zekâ, dijital spor kültürü ve yeni medya, çocuk koruma uygulamaları, spor etiği, kişilik ve karakter gelişimi, aleksitimi, mental dayanıklılık ve motivasyon, kadın sporcularda psikolojik iyi oluş ve uzun vadeli sporcu gelişimi gibi temalar etrafında yapılandırılmıştır. Her bölüm, sporun hem bireysel gelişim hem de toplumsal sorumluluk yönünü görünür kılacak biçimde kuramsal ve uygulamaya dönük tartışmalar sunmaktadır.

Ayrıca bu çalışma, sporu yalnızca saha içi sonuçlara indirgemen, güvenli spor ortamları, etik duyarlılık, kapsayıcılık ve sürdürülebilir gelişim gibi güncel ihtiyaçlara odaklanmaktadır. Bu yönüyle kitap, hem akademik üretime katkı sağlamayı hem de sahada çalışan paydaşlar için uygulanabilir bir perspektif sunmayı amaçlamaktadır.

Bu eserin araştırmacılara, öğrencilere, antrenörlere, spor yöneticilerine ve spora ilgi duyan tüm okurlara bir başvuru kaynağı olması beklenmektedir. Emegi geçen tüm yazarlarımıza, editöryal sürece katkı sunanlara ve yayına hazırlık aşamasında destek veren kişi ve kurumlara teşekkür ederiz.

Sağlıklı ve spor dolu günler dileriz.

KATKIDA BULUNAN YAZARLAR

Ahmet Naci DİLEK

Bahar SEVAL

Betül CANBOLAT GÜDER

Derya ÇETİN SARIŞIK

Emircan SİLER

Emre BOZ

Eren DURMUŞ

Gökhan ATASEVER

Gül Eda BURMAOĞLU

İsa ÇİFTÇİ

Muhammet POLAT

Pınar KARACAN DOĞAN

Sema YÜCE

Yusuf Ziya DOĞRU

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1	1
Sporun Psikososyal Boyutu: Duygusal ve Sosyal Zekâ	
Doç. Dr. İsa ÇİFTÇİ	
BÖLÜM 2	23
Dijital Spor Kültürü ve Yeni Medya	
Doç. Dr. Gül Eda BURMAOĞLU	
BÖLÜM 3	40
Beden Eğitimi ve Spor Alanında Çocuk Koruma Uygulamaları:	
Riskler, Farkındalık ve Önleme Stratejileri	
Eren DURMUŞ, Prof. Dr. Pınar KARACAN DOĞAN	
BÖLÜM 4	54
Küreselleşme Çağında Sporun Ahlaki Sorumluluğu	
Dr. Ahmet Naci DİLEK, Emircan SİLER	
BÖLÜM 5	65
Sporun Kişilik ve Karakter Gelişimine Etkisi	
Emircan SİLER, Dr. Ahmet Naci DİLEK	
BÖLÜM 6	81
Sporda Aleksitiminin Potansiyel Sonuçları	
Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ	
BÖLÜM 7	96
Yüzücülerde Mental Dayanıklılık ve Motivasyonun Önemi	
Sema YÜCE, Dr. Öğr. Üyesi Betül CANBOLAT GÜDER	
BÖLÜM 8	114
Futbolda Kadın Sporcularda Güç ve Dayanıklılığın Psikolojik İyi	
Oluş Üzerindeki Etkileri	
Bahar SEVAL, Dr. Öğr. Üyesi Derya ÇETİN SARIŞIK	

BÖLÜM 9 133

**Snowboard ve Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi Modelinin
Entegrasyonu**

Muhammet POLAT, Doç. Dr. Gökhan ATASEVER

BÖLÜM 10 157

**Kas Güçlendirme Teknikleri ve Huber Mosion Laboratuvar
Makinesi**

Yusuf Ziya DOĞRU

BÖLÜM 1

SPORUN PSİKOSOSYAL BOYUTU DUYGUSAL VE SOSYAL ZEKÂ

Doç. Dr. İsa ÇİFTÇİ¹

GİRİŞ

Spor, bireylerin sadece fiziksel performansı artıran bir faaliyet değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimlerini destekleyen çok yönlü bir yaşam alanıdır. Sporun psikososyal boyutu, bireyin duygusal dengesi, toplumsal ilişkileri, motivasyonu ve öz farkındalığı gibi birçok psikolojik unsuru kapsamaktadır. Bu bağlamda, sporun birey üzerindeki etkileri sadece fiziksel yeterlilikle sınırlı kalmaz; duygusal ve sosyal zekâ gibi bilişsel becerilerin gelişimini de derinden etkiler (Yalçın & Kurnaz, 2021; Türkmen & Yönel, 2022; Oğur ve ark., 2022; Çingöz ve ark., 2021).

Duygusal zekâ, bireyin kendi duygularını tanıma, anlama, yönetme ve başkalarının duygusal durumlarını kavrama becerisi olarak tanımlanır (Goleman, 2021). Sosyal zekâ ise, bireyin başkalarıyla etkili ilişkiler kurma, iletişim becerilerini kullanma ve sosyal çevresine uygun davranışlar sergileme yeteneğini ifade eder (Gardner, 1993). Bu iki kavram, bireyin hem içsel hem de dışsal dünyasında denge kurmasını sağlayan temel psikolojik becerilerdir. Spor ortamı, bu becerilerin gelişmesi için ideal bir bağlam oluşturur; çünkü spor, duygusal dayanıklılığı, empatiyi, takım çalışmasını ve sosyal uyumu destekler (Aslan, 2004; Doğanay & Türkmen, 2022; Gök & Aydemir, 2024; Oğan, 2023).

Sporun psikososyal yönü, bireyin kişisel farkındalığını, özsaygısını ve sosyal ilişkilerini şekillendiren bir süreçtir. Özellikle takım sporlarında iş birliği, empati, iletişim ve çatışma yönetimi gibi sosyal beceriler ön plana çıkar.

¹ Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl
ORCID: 0000-0002-7056-3146
iciftci@bingol.edu.tr

Bireysel sporlarda ise öz disiplin, duygusal kontrol, stres yönetimi ve motivasyon gibi içsel faktörler daha belirgindir (Yaşartürk ve ark., 2018; Akyüz, 2020; Gözen & Yenel, 2022; Aydemir & Gök, 2024). Dolayısıyla, sporun psikososyal yapısı, duygusal ve sosyal zekânın doğal bir laboratuvarı olarak değerlendirilebilir.

Duygusal ve sosyal zekâ, sporcuların sadece sportif performanslarını değil, aynı zamanda yaşam doyumlarını, sosyal uyumlarını ve liderlik potansiyellerini de etkiler. Duygusal zekâsı yüksek bir sporcu, stresli durumlarda duygularını düzenleyebilirken; sosyal zekâsı gelişmiş bir sporcu, takım içi etkileşimlerde etkili bir iletişim kurabilir ve grubun motivasyonuna katkı sağlayabilir (Demir & Demir, 2009; Boz ve ark., 2024).

Bu bölümde, sporun psikososyal boyutu çerçevesinde duygusal ve sosyal zekâ kavramları ele alınarak, sporun bireylerin duygusal gelişimi ve sosyal etkileşim becerileri üzerindeki etkilerine değinilecektir. Ayrıca, duygusal ve sosyal zekânın spordaki başarı, liderlik, takım uyumu ve motivasyon süreçlerindeki rolü incelenecek; sporda psikososyal gelişimi destekleyen eğitim ve uygulama yaklaşımlarına değinilecektir.

1. DUYGUSAL ZEKÂ

1.1. Duygusal Zekânın Tanımı

Duygusal zekâ (DZ), bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını algılama, anlama, düzenleme ve uygun şekilde kullanma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Mayer & Salovey, 1997). Bu tanım, duygusal zekânın yalnızca duygusal farkındalıkla sınırlı olmadığını, aynı zamanda duyguların bilişsel süreçlerle bütünleştirilmesini de içerdiğini göstermektedir.

Goleman (1995) ise duygusal zekâyı, bireyin kendi duygularını yönetebilme, empati kurabilme, ilişkileri etkili biçimde yürütebilme ve motivasyonunu sürdürebilme becerilerinin bütünü olarak ele almıştır. Bar-On (2006) duygusal zekâyı, bireyin çevresel taleplerle başa çıkmasını sağlayan sosyal ve duygusal yetkinlikler bütünü olarak tanımlar. Bu yaklaşımlar birlikte değerlendirildiğinde, duygusal zekâ hem bilişsel hem de duyusal süreçlerin etkileşiminden oluşan dinamik bir yapı olarak görülmektedir.

1.2. Duygusal Zekânın Önemi

Duygusal zekâ, bireyin sosyal ilişkilerinde, iş yaşamında, eğitimde ve sporda başarılı olmasında belirleyici bir faktör olarak kabul edilmektedir (Ciarrochi ve ark., 2006). Akademik başarıdan liderliğe, stres yönetiminden psikolojik iyi oluşa kadar birçok alanda duygusal zekânın önemli bir rolü olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Petrides & Furnham, 2001).

Yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip bireyler, duygusal tepkilerini daha iyi yönetebilir, empati becerileri sayesinde çevreleriyle daha sağlıklı iletişim kurabilir ve stresli durumlarda daha dayanıklı olabilirler (Brackett ve ark., 2011). Bu nedenle duygusal zekâ, yalnızca bireysel değil, örgütsel ve toplumsal düzeyde de önemli bir yetkinlik alanıdır.

1.3. Duygusal Zekânın Tarihsel Gelişimi

Duygusal zekâ kavramı ilk olarak Thorndike'in (1920) "sosyal zekâ" kavramına kadar uzanır. Thorndike, sosyal zekâyı "insanları anlama ve yönetme yeteneği" olarak tanımlamıştır. Ancak modern anlamda duygusal zekâ kavramı 1990'larda Mayer ve Salovey tarafından sistematik biçimde tanımlanmıştır. 1990 tarihli çalışmalarında, duygusal zekâyı duyguların algılanması, kullanılması, anlaşılması ve yönetilmesi süreçlerinden oluşan bir yetenek olarak ortaya koymuşlardır (Mayer ve ark., 1990).

Goleman'ın (1995) Emotional Intelligence adlı kitabı ise kavramın popülerleşmesini sağlamış ve duygusal zekâyı iş dünyası, liderlik, eğitim ve spor gibi farklı alanlara taşımıştır. Günümüzde duygusal zekâ, psikoloji, eğitim bilimleri, spor bilimleri ve nörobilim gibi çok disiplinli alanlarda araştırılan temel bir kavram hâline gelmiştir (Fernández-Berrocá & Extremera, 2016).

1.4. Duygusal Zekânın Bileşenleri

Mayer ve Salovey (1997) tarafından geliştirilen dört dallı model, duygusal zekânın temel bileşenlerini açıklamak açısından en çok kabul gören çerçevelerden biridir. Goleman (1998) ise bu yapıyı daha uygulamalı bir düzleme taşımış ve bireyin davranışsal özelliklerine dayalı dört ana bileşen tanımlamıştır: öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık ve ilişki yönetimi.

1.4.1. Öz Farkındalık

Öz farkındalık, bireyin kendi duygularını doğru bir şekilde tanıma, bu duyguların davranışları üzerindeki etkisini anlama ve kendi güçlü-zayıf yönlerinin bilincinde olma yeteneğidir (Goleman, 1998). Öz farkındalık düzeyi yüksek bireyler, stresli durumlarda daha bilinçli kararlar alabilir ve duygularını bastırmak yerine onları yönlendirebilirler (Mayer & Salovey, 1997). Bu beceri, özellikle spor gibi duygusal yoğunluğun yüksek olduğu alanlarda performansın sürdürülebilirliğini artırır (Lane ve ark., 2009).

1.4.2. Öz Yönetim

Öz yönetim, bireyin duygusal dürtülerini kontrol altında tutma, değişen koşullara uyum sağlama ve içsel motivasyonunu sürdürebilme becerisidir (Goleman, 2001). Öz yönetim, olumsuz duyguların davranışları yönlendirmesini önlerken; motivasyon, bireyin hedeflerine ulaşma azmini korur (Carmeli, 2003). Duygusal dengeyi sürdürebilen bireyler, hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında daha başarılıdır (Brackett ve ark., 2011).

1.4.3. Sosyal Farkındalık

Sosyal farkındalık, başkalarının duygularını tanıma, onların bakış açılarını anlama ve sosyal ortamın duygusal dinamiklerini fark edebilme kapasitesidir (Salovey & Mayer, 1990). Empati, bu bileşenin merkezinde yer alır ve etkili iletişimin temelini oluşturur (Davis, 1983). Yüksek sosyal farkındalık, bireyin grup içi ilişkilerde uyumlu davranmasına ve sosyal çatışmaları önlemesine yardımcı olur (Kellett ve ark., 2006; Varol & Türkmen, 2021).

1.4.4. İlişki Yönetimi

İlişki yönetimi, duygusal zekânın dışa dönük boyutunu temsil eder ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, etkili iletişim sağlama, iş birliği yapma ve çatışmaları yapıcı biçimde çözme becerilerini kapsar (Goleman, 1998). Bu beceri, liderlik süreçlerinde de kritik öneme sahiptir; yüksek duygusal zekâyâ sahip liderler, ekip üyelerini motive etme ve grup içi uyumu sürdürmede daha başarılıdır (George, 2000).

1.5. Duygusal Zekânın Spordaki Rolü

Spor, yalnızca fiziksel yeteneklerin değil; aynı zamanda duygusal, bilişsel ve sosyal becerilerin bütünsel bir şekilde kullanılmasını gerektiren bir alandır. Bu nedenle duygusal zekâ, sporda performansın sürdürülebilirliği, stres yönetimi, motivasyon, takım içi

iletişim ve liderlik açısından kritik bir alan olarak değerlendirilmektedir (Laborde ve ark., 2016).

1.5.1. Duygusal Zekâ ve Sportif Performans

Duygusal zekâ, sporcuların mûsabaka öncesi kaygılarını yönetmelerine, yoğun stres altında duygusal dengeyi korumalarına ve odaklanma düzeylerini sürdürmelerine yardımcı olmaktadır (Lane ve ark., 2008). Duygusal zeka düzeyi yüksek sporcular, performans düşüklüğüne neden olabilecek olumsuz duyguları daha erken fark ederek kontrol edebilirler (Meyer & Fletcher, 2007).

Araştırmalar, duygusal zekâ düzeyi yüksek sporcuların mûsabaka performanslarının daha istikrarlı olduğunu göstermektedir (Laborde ve ark., 2017). Bu durum, duygusal düzenleme becerilerinin fiziksel yetenek kadar belirleyici bir faktör olabileceğini ortaya koymaktadır.

1.5.2. Duygusal Zekâ ve Takım İçi İlişkiler

Takım sporlarında duygusal zekâ, takım uyumunu ve kolektif motivasyonu destekleyen temel bir psikolojik faktördür. Sosyal farkındalık ve empati becerileri gelişmiş sporcular, takım arkadaşlarının duygusal durumlarını anlayarak iletişimi güçlendirir ve olası çatışmaları önleyebilir (Zizzi ve ark., 2003).

Takım düzeyinde değerlendirildiğinde, duygusal zekâ düzeyi yüksek sporcuların bulunduğu takımların grup içi dayanışma, iletişim ve güven düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Chan & Mallett, 2011). Bu bağlamda duygusal zekâ, sadece bireysel performansı değil, takım başarısını da şekillendiren bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

1.5.3. Duygusal Zekâ, Liderlik ve Antrenörlük

Spor ortamlarında duygusal zekâ, özellikle liderlik süreçlerinde önemli bir role sahiptir. Antrenörlerin ve takım kaptanlarının duygusal zekâ düzeyleri, sporcuların motivasyonu, özgüveni ve psikolojik dayanıklılığı üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Thelwell ve ark., 2008).

Yüksek duygusal zekâya sahip antrenörler, sporcularının bireysel farklılıklarını daha iyi anlayabilir, empati kurabilir ve uygun geri bildirim sağlayabilir (Chan & Mallett, 2011). Bu durum, liderlikte otoriter değil, destekleyici bir yaklaşımın benimsenmesini kolaylaştırır.

1.5.4. Duygusal Zekâ ve Stres Yönetimi

Sporcularda stres yönetimi, performansın korunmasında belirleyici bir faktördür. Duygusal zekâ, stresli durumlarda duygusal tepkilerin düzenlenmesi ve kaygı düzeyinin kontrolü açısından etkili bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilir (Laborde ve ark., 2016). Özellikle yüksek rekabet ortamlarında duygusal farkındalık, sporcuların “performans kaygısı”nı azaltarak karar verme süreçlerini iyileştirir (Lane ve ark., 2009; Aksoy ve ark., 2024). Bu nedenle duygusal zekâ, yalnızca başarıya ulaşmada değil, başarısızlık durumunda da duygusal dayanıklılığı destekleyen önemli bir psikolojik faktördür (Birrer & Morgan, 2010).

1.5.5. Duygusal Zekânın Spor Eğitimi ve Gelişimindeki Önemi

Son yıllarda spor bilimlerinde duygusal zekânın öğretilabilir bir beceri olarak ele alınması, spor eğitimi programlarında yeni bir paradigma oluşturmuştur. Duygusal zekâyâ dayalı antrenman modelleri, sporcuların öz farkındalıklarını geliştirmeyi, stresle başa çıkma stratejilerini güçlendirmeyi ve takım içi ilişkileri iyileştirmeyi amaçlamaktadır (Kopp & Jekauc, 2018).

Bu tür eğitimlerin, özellikle genç sporcuların duygusal olgunluk düzeylerini artırarak hem performans hem de sosyal uyum açısından uzun vadeli olumlu etkiler sağladığı bildirilmektedir (Zizzi ve ark., 2003).

1.6. Duygusal Zekânın Geliştirilmesi ve Eğitimde Kullanımı

Duygusal zekâ, doğuştan sabit bir özellik olarak değil, geliştirilebilir bir beceri olarak kabul edilmektedir (Goleman, 1998). Bu nedenle eğitim ortamlarında, iş dünyasında ve spor alanlarında duygusal zekânın öğretilmesine yönelik programlar giderek önem kazanmaktadır. Duygusal zekâ eğitimi, bireyin öz farkındalığını, öz denetimini, empatisini ve sosyal becerilerini güçlendirerek hem kişisel hem de grup düzeyinde olumlu sonuçlar doğurur (Cherniss, 2010).

1.6.1. Duygusal Zekânın Öğrenilebilirliği ve Eğitilebilirliği

Duygusal zekâ, tıpkı bilişsel zekâdan farklı olarak deneyimsel öğrenme yoluyla geliştirilebilir. Duyguların farkına varma, uygun şekilde ifade etme ve başkalarının duygularını anlama süreçleri; farkındalık temelli eğitimlerle güçlendirilebilir (Brackett & Rivers, 2014). Özellikle ergenlik döneminden itibaren bireylerin duygusal farkındalık düzeylerini artıran müdahalelerin, uzun vadede psikolojik

dayanıklılığı ve sosyal uyumu geliştirdiği gösterilmiştir (Nelis ve ark., 2011).

Eğitim ortamlarında uygulanan duygusal zekâ programları, öğrencilerin akademik başarılarını artırmakla kalmaz; aynı zamanda stres yönetimi, empati ve iletişim becerilerini de güçlendirir (Durlak ve ark., 2011).

1.6.2. Spor Alanında Duygusal Zekâ Eğitimi

Sporcular için duygusal zekâ eğitimi, performansın psikolojik yönünü güçlendiren önemli bir araçtır. Duygusal zeka çalışmaları, sporcuların duygusal tepkilerini anlamalarına; öz denetim ve motivasyon teknikleri ise baskı altında odaklanma yetilerini artırmalarına yardımcı olur (Kopp & Jekauc, 2018).

Antrenörlerin bu eğitimleri desteklemesi, sporcuların hem bireysel hem de takım içi ilişkilerinde daha dengeli ve etkili bir iletişim kurmalarını sağlar (Thelwell ve ark., 2007). Uygulamalı duygusal zekâ eğitimleri, özellikle takım sporlarında empati, güven ve iş birliği duygusunu geliştirir (Laborde ve ark., 2016).

1.6.3. Eğitim Programlarının İçeriği ve Uygulama Alanları

Duygusal zekâ eğitim programlarının içeriği genellikle dört temel boyut üzerine yapılandırılır:

Duygusal farkındalık eğitimi: Katılımcıların kendi duygularını tanıma ve ifade etme becerilerini geliştirmeye odaklanır.

Duygusal düzenleme çalışmaları: Stres, öfke veya kaygı gibi yoğun duygularla baş etme teknikleri öğretilir.

Empati geliştirme etkinlikleri: Başkalarının duygularını anlama ve sosyal duyarlılığı artırmayı hedefler.

İletişim ve çatışma çözme becerileri: Özellikle spor takımlarında yapıcı geri bildirim verme ve almanın önemi vurgulanır (Castro-Sánchez ve ark., 2018).

Bu eğitimler bireysel psikolojik becerileri güçlendirirken, aynı zamanda sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını da artırır (Birrer & Morgan, 2010). Nitekim duygusal zekâ gelişimi, performans istikrarı ve rekabetçi ortamda duygusal denge açısından koruyucu bir rol üstlenmektedir.

1.6.4. Antrenör ve Eğitimcilerin Rolü

Duygusal zekâ eğitiminde antrenörlerin liderlik biçimi büyük önem taşır. Duygusal zekâ düzeyi yüksek bir antrenör, sporcuların duygusal ihtiyaçlarını fark edebilir ve bireysel farklılıklara duyarlı bir iletişim kurabilir (Chan & Mallett, 2011). Bu sayede sporcuların özgüvenleri ve içsel motivasyonları desteklenir.

Antrenörlerin duygusal zekâ temelli liderlik tarzı, ekip içi güven ve bağlılığı güçlendirerek performansın sürdürülebilirliğini sağlar (Thelwell ve ark., 2008). Ayrıca duygusal zekâ becerilerini örnekleyerek sporcuların bu davranışları gözlem yoluyla öğrenmelerine de katkı sunarlar (Goleman, 2001).

1.6.5. Duygusal Zekâ Eğitiminin Uzun Vadeli Etkileri

Duygusal zekâ eğitiminin uzun vadeli etkileri, yalnızca spor performansı ile sınırlı değildir. Bu tür eğitimler, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini artırır, tükenmişlik sendromu riskini azaltır ve genel yaşam doyumunu yükseltir (Laborde ve ark., 2017). Ayrıca duygusal farkındalık ve öz denetim becerilerinin gelişmesi, spor sonrası kariyer geçişlerinde de bireylere psikolojik avantaj sağlar (Meyer & Fletcher, 2007).

2. SOSYAL ZEKÂ

2.1. Sosyal Zekânın Tanımı

Sosyal zekâ, bireyin sosyal ortamlarda uygun davranışlar sergilemesini, başkalarının duygularını ve niyetlerini anlamasını, etkili iletişim kurmasını ve sosyal ilişkileri yönetebilmesini sağlayan bilişsel ve duygusal yetenekler bütünüdür (Thorndike, 1920). Thorndike, sosyal zekâyı “insanları anlama ve yönetme becerisi” olarak tanımlayarak bu kavramı ilk kez psikoloji literatürüne kazandırmıştır.

Wechsler (1958) sosyal zekâyı genel zekânın bir bileşeni olarak ele almış ve bireyin çevresiyle olan ilişkilerinde başarılı olmasını sağlayan bir yetenek olarak değerlendirmiştir. Goleman (2006) ise sosyal zekâyı iki temel boyutta tanımlamıştır: sosyal farkındalık (başkalarının duygularını anlama) ve sosyal yeterlik (bu farkındalığı etkili ilişkilere dönüştürme becerisi).

Bu tanımlar doğrultusunda sosyal zekâ, bilişsel zekâdan farklı olarak kişilerarası etkileşimlerin etkinliğini artıran, öğrenilebilir ve

geliştirilebilir bir beceri olarak kabul edilmektedir (Cantor & Kihlstrom, 1987).

2.2. Sosyal Zekânın Önemi

Sosyal zekâ, bireylerin toplumsal yaşamda uyum sağlamasında, iş birliği geliştirmesinde ve etkili liderlik sergilemesinde temel bir rol oynar (Goleman, 2006). Yüksek sosyal zekâ düzeyine sahip bireyler, karmaşık sosyal durumları daha iyi analiz eder, empatik iletişim kurar ve sosyal çatışmaları yapıcı biçimde çözebilirler (Silvera ve ark., 2001).

Günümüz toplumlarında sosyal zekâ, yalnızca kişilerarası ilişkilerde değil, aynı zamanda eğitim, iş yaşamı, liderlik ve spor gibi rekabetçi ortamlarda da başarıyı belirleyen bir faktör hâline gelmiştir (Riggio & Reichard, 2008). Sosyal zekâ düzeyi yüksek bireylerin takım çalışmasına yatkınlıkları, liderlik potansiyelleri ve sosyal uyum düzeyleri anlamlı biçimde daha yüksektir (Boyatzis, 2009).

2.3. Sosyal Zekânın Tarihsel Gelişimi

Sosyal zekâ kavramı ilk kez Edward L. Thorndike tarafından 1920’de “insanları anlama ve yönetme becerisi” olarak tanımlanmıştır. Thorndike, sosyal zekâyı mekanik ve soyut zekâdan ayırarak, bireyler arası ilişkilerdeki başarının ayrı bir zekâ türüne dayandığını öne sürmüştür (Thorndike, 1920).

Wechsler (1958) sosyal zekânın duygusal zekâyla bağlantılı olduğunu ve bireyin sosyal çevreye uyumunda belirleyici rol oynadığını savunmuştur. 1960’lı yıllarda Guilford ve O’Sullivan (1967) sosyal zekâyı ölçülebilir bir bilişsel yetenek olarak ele almış ve ilk sistematik testleri geliştirmiştir.

1980’lerde Cantor ve Kihlstrom (1987) sosyal zekâyı “sosyal bilgi işleme” kavramı üzerinden yeniden tanımlamış ve bireyin geçmiş deneyimlerinden öğrenerek sosyal çevreye uygun stratejiler geliştirdiğini öne sürmüştür. 2000’li yıllarda Goleman (2006) sosyal zekâyı nöropsikolojik temellere dayandırarak günümüzdeki modern tanımını geliştirmiştir.

2.4. Günümüz Toplumunda Sosyal Zekânın Rolü

Modern toplumlarda sosyal zekâ, dijital iletişim çağının karmaşık etkileşim ortamlarında giderek daha önemli hâle gelmiştir. Sosyal zekâ, bireylerin hem yüz yüze hem de çevrimiçi etkileşimlerde uygun sosyal tepkiler vermesini ve empatik bağ kurmasını sağlar (Baron-Cohen, 2011).

Eğitim ve iş yaşamında sosyal zekâ, iletişim becerilerinin, takım çalışmasının ve liderliğin merkezinde yer alır (Riggio & Reichard, 2008). Ayrıca spor, sağlık ve sanat gibi alanlarda yüksek sosyal zekâ, grup içi sinerjiyi ve ortak hedefe bağlılığı artırmaktadır (Karlgaard & Malone, 2015). Bu yönüyle sosyal zekâ, bireysel başarının ötesinde toplumsal dayanışma ve kültürel etkileşimi destekleyen bir yapıdadır.

2.5. Sosyal Zekânın Bileşenleri

2.5.1. Sosyal Farkındalık

Sosyal farkındalık, bireyin diğer insanların duygularını, ihtiyaçlarını ve niyetlerini doğru şekilde algılama yeteneğidir (Goleman, 2006). Bu bileşen empati, sosyal algı ve sosyal duyarlılık gibi alt boyutları kapsar. Sosyal farkındalık düzeyi yüksek bireyler, grup içi ilişkilerde daha uyumlu davranışlar sergiler (Riggio, 1986).

2.5.2. Sosyal Bilgi İşleme

Bu bileşen, bireyin sosyal ipuçlarını yorumlama, uygun tepkiyi planlama ve sosyal ortama uygun davranış geliştirme sürecini ifade eder (Cantor & Kihlstrom, 1987). Sosyal bilgi işleme, sosyal problem çözme becerileriyle doğrudan ilişkilidir (Crick & Dodge, 1994).

2.5.3. Sosyal Beceriler ve İletişim Yeterliği

Sosyal beceriler, bireyin kişilerarası etkileşimlerde uygun sözel ve sözel olmayan davranışları sergileme yeteneğini içerir (Riggio, 1986). Etkili iletişim, beden dili, aktif dinleme ve empatik yanıtlar bu bileşenin temel unsurlarıdır.

2.5.4. Empati ve Kişilerarası Duyarlılık

Empati, sosyal zekânın duygusal boyutunu temsil eder ve başkalarının duygularını doğru algılama, paylaşma ve uygun biçimde tepki verme kapasitesidir (Davis, 1983). Kişilerarası duyarlılık, sosyal ilişkilerde karşılıklı anlayışın gelişmesini sağlar (Ickes, 2009).

2.5.5. Sosyal Uyum ve Esneklik

Sosyal uyum, bireyin farklı sosyal rollere ve ortamlara başarıyla adapte olma becerisidir. Sosyal esneklik ise değişen koşullara göre davranışlarını ayarlama yeteneğini ifade eder (Silvera ve ark., 2001). Bu beceriler, özellikle grup dinamikleri içinde etkin iletişim ve uyumu destekler.

2.6. Sosyal Zekânın Spordaki Rolü

2.6.1. Sporcularda Sosyal Zekânın Önemi

Sporcuların sosyal zekâ düzeyi hem bireysel hem de takım performansını etkileyen bir değişkendir. Yüksek sosyal zekâ, sporcunun takım arkadaşlarını, rakiplerini ve antrenörünü daha iyi anlamasını sağlar (Zizzi ve ark., 2003). Ayrıca rekabet ortamında duygusal dengeyi korumaya yardımcı olur (Laborde ve ark., 2016).

2.6.2. Takım İçi İletişim ve İş Birliği

Takım sporlarında başarı, etkili iletişim ve kolektif uyuma bağlıdır. Sosyal zekâ, takım üyelerinin birbirlerinin düşünce ve duygularını anlayarak iş birliği yapmasını kolaylaştırır (Chan & Mallett, 2011). Bu durum, takım moralini ve performans istikrarını artırır.

2.6.3. Antrenör-Sporcu İlişkilerinde Sosyal Zekâ

Sosyal zekâ düzeyi yüksek antrenörler, sporcuların bireysel farklılıklarını daha iyi anlayabilir ve onlara uygun iletişim stratejileri geliştirebilir (Thelwell ve ark., 2008). Bu sayede güven temelli, destekleyici bir antrenör-sporcu ilişkisi oluşur.

2.6.4. Liderlik, Motivasyon ve Takım Uyumuna Katkısı

Sosyal zekâ, liderlikte empati, motivasyon yaratma ve çatışma çözme becerilerini destekler (George, 2000). Takım liderlerinin sosyal zekâsı, ekipte pozitif bir iklim oluşturur, motivasyonu artırır ve dayanışmayı güçlendirir (Chan & Mallett, 2011).

2.7. Sosyal Zekânın Geliştirilmesi ve Eğitimde Kullanımı

Sosyal zekâ, doğuştan gelen sabit bir özellik değil; öğrenme, gözlem ve deneyim yoluyla geliştirilebilen bir beceriler bütünüdür (Cantor & Kihlstrom, 1987). Bireyler, yaşamları boyunca sosyal ortamlarda karşılaştıkları durumlara verdikleri tepkiler aracılığıyla sosyal yeterliklerini güçlendirirler. Bu süreçte, sosyal farkındalık, empati ve iletişim becerilerinin eğitilmesi sosyal zekânın gelişiminde belirleyici bir rol oynar (Riggio, 1986).

2.7.1. Sosyal Zekânın Öğrenilebilirliği

Araştırmalar, sosyal zekânın gelişiminde hem bilişsel hem de duygusal süreçlerin rol oynadığını göstermektedir. Sosyal bilgi işleme, duygusal farkındalık ve kişilerarası iletişim becerileri eğitim yoluyla geliştirilebilir (Ford & Tisak, 1983). Özellikle çocukluk ve ergenlik

dönemlerinde uygulanan sosyal beceri programlarının, bireylerin empati düzeylerini ve sosyal problem çözme yeteneklerini artırdığı saptanmıştır (Durlak ve ark., 2011).

Yetişkinlerde de sosyal zekâ, deneyimsel öğrenme ve grup temelli etkileşimler yoluyla geliştirilebilir. Sosyal zekâ eğitimi alan bireyler, sosyal ilişkilerinde daha esnek, empatik ve etkili davranışlar sergiler (Bar-On, 2006).

2.7.2. Eğitim Ortamlarında Sosyal Zekâ Eğitimi

Eğitim kurumları, sosyal zekânın sistematik biçimde geliştirilebileceği en uygun ortamlardır. Öğrenciler, grup çalışmaları, rol yapma etkinlikleri, problem çözme görevleri ve sosyal etkileşim temelli projeler yoluyla sosyal zekâlarını güçlendirebilirler (Brackett & Rivers, 2014).

Okul tabanlı sosyal-duygusal öğrenme programlarının, öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra kişilerarası ilişkilerinde de olumlu etkiler yarattığı belirlenmiştir (Durlak ve ark., 2011). Sosyal zekâ eğitimi, bireylerin duygularını tanıma, empati geliştirme, çatışmaları yönetme ve sosyal sorumluluk bilincini artırma gibi hedefleri içerir (Elias ve ark., 1997).

2.7.3. Sosyal Zekânın Sporda Geliştirilmesi

Spor ortamları, sosyal etkileşimin yoğun yaşandığı alanlar olduğundan sosyal zekâ eğitimi için son derece uygundur. Sporcularda sosyal zekânın geliştirilmesi, takım içi iletişimi, dayanışmayı ve iş birliğini güçlendirir (Chan & Mallett, 2011).

Antrenörler, sporcular arasında güven ve saygı temelli ilişkiler kurarak sosyal farkındalık ve empatiyi destekleyebilirler. Grup tartışmaları, geri bildirim oturumları, takım hedefi belirleme çalışmaları ve duygusal paylaşım etkinlikleri, sporcularda sosyal zekâyı artırmada etkili yöntemlerdir (Thelwell ve ark., 2008).

Sosyal zekâ eğitimine katılan sporcuların, stresle başa çıkma ve motivasyon düzeylerinde anlamlı artışlar gözlenmiştir (Laborde ve ark., 2017). Bu da sosyal zekâ gelişiminin yalnızca ilişkisel değil, performansal katkılar da sağladığını göstermektedir.

2.7.4. Sosyal Zekâ Eğitim Programlarının Temel Bileşenleri

Sosyal zekâ eğitimleri, genellikle dört temel bileşen üzerinde yapılandırılır (Riggio & Reichard, 2008):

Sosyal farkındalık geliştirme: Katılımcıların başkalarının duygularını ve niyetlerini tanıma becerilerini artırmaya odaklanır.

İletişim ve etkileşim becerileri: Sözlü ve sözsüz iletişim teknikleri, aktif dinleme ve geri bildirim uygulamalarını içerir.

Empati eğitimi: Bireylerin duygusal perspektif alma ve anlayış geliştirme süreçlerini destekler.

Sosyal problem çözme ve uyum: Takım çalışması, liderlik ve çatışma yönetimi becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlar.

Bu bileşenler, sporcuların sosyal çevreye daha etkin uyum sağlamalarına, duygusal dengeyi korumalarına ve takım hedeflerine katkı sunmalarına yardımcı olur.

2.7.5. Sosyal Zekâ Eğitiminin Uzun Vadeli Etkileri

Sosyal zekâ eğitiminin uzun vadeli etkileri, yalnızca sosyal becerilerle sınırlı değildir. Bu tür programlar, bireylerin özgüvenini, empatik duyarlılığını ve grup içi liderlik potansiyelini güçlendirir (Boyatzis, 2009). Sporcular açısından değerlendirildiğinde, sosyal zekâ gelişimi performans istikrarını, stres yönetimini ve takım içi iletişimi uzun vadede olumlu yönde etkiler (Zizzi ve ark., 2003).

Dolayısıyla sosyal zekâ, hem eğitim hem de spor alanında yaşam boyu öğrenilebilir bir beceri olarak bireyin sosyal ve profesyonel başarısında kilit rol oynamaktadır.

3. SPORDA DUYGUSAL VE SOSYAL ZEKÂ

Spor, yalnızca fiziksel bir performans alanı değil; bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimini destekleyen bütüncül bir yaşam pratiğidir. Sporunun başarısı; kondisyon, teknik ve taktik yeterlik kadar duygusal denge, empati, iletişim ve takım uyumu gibi psikososyal beceriler ile de yakından ilişkilidir (Goleman, 2006; Laborde ve ark., 2016). Bu bağlamda, duygusal zekâ ve sosyal zekâ, sporunun hem kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu ilişkiyi yönlendiren iki temel bileşen olarak öne çıkar.

3.1. Duygusal Zekânın Spordaki Rolü

Duygusal zekâ, bireyin duygularını algılama, anlama, düzenleme ve hedeflerine ulaşmak için kullanma becerisidir (Mayer & Salovey, 1997). Spor ortamında yüksek duygusal zekâya sahip bireyler, rekabetin getirdiği stresle daha iyi başa çıkabilir, başarısızlık

durumlarında duygusal dayanıklılığını koruyabilir ve performans istikrarını sürdürebilir (Laborde ve ark., 2017). Takım sporlarında, müsabaka öncesi “duygu kontrol programları” yaygınlaşmaktadır. Sporcular, nefes ve farkındalık egzersizleriyle duygularını tanımlamayı ve düzenlemeyi öğrenmektedir. Bu programlar, maç kaygısını azaltarak odaklanmayı güçlendirir (Kopp & Jekauc, 2018).

3.2. Sosyal Zekânın Spordaki Rolü

Sosyal zekâ, bireyin sosyal ipuçlarını fark etme, uygun tepkiler verme, empati kurma ve etkili iletişim geliştirme becerisidir (Thorndike, 1920; Goleman, 2006). Spor, yoğun etkileşim içeren bir sosyal alandır ve sosyal zekâ bu etkileşimleri düzenleyen psikolojik mekanizma olarak işlev görür.

Yüksek sosyal zekâyâ sahip sporcular, takım arkadaşlarının duygularını kolayca algılar, iş birliğini güçlendirir ve çatışmaları yapıcı biçimde çözer (Chan & Mallett, 2011). Bu durum, yalnızca performans değil, takım moralinin korunması açısından da kritik öneme sahiptir. Bazı profesyonel kulüpler, takım içi iletişimi güçlendirmek için haftalık “empati seansları” düzenlemektedir. Sporcular, takım arkadaşlarının bakış açısından yaşadıkları duygusal zorlukları paylaşarak sosyal farkındalıklarını artırmaktadırlar. Bu yöntem, özellikle karma kültürlü takımlarda uyumu güçlendirmektedir.

3.3. Duygusal ve Sosyal Zekânın Etkileşimi

Duygusal ve sosyal zeka birbirini tamamlayan iki beceridir. Duygusal farkındalığı yüksek bir sporcu, kendi duygularını yöneterek takım içi etkileşimlerde daha istikrarlı davranabilir. Aynı şekilde, sosyal farkındalığı güçlü sporcular, başkalarının duygularını anlayarak grup içi iletişimi ve dayanışmayı güçlendirir (Zizzi ve ark., 2003).

Bu bütünleşik yapı, takım kimliğinin güçlenmesini, liderlik süreçlerinin iyileşmesini ve psikolojik güven ortamının oluşmasını sağlar. Sporun “kolektif bilinç” yönü, duygusal ve sosyal zekâ bileşenlerinin birlikte gelişmesiyle desteklenmektedir.

3.4. Sporda Duygusal ve Sosyal Zekâ Eğitimi

Sporda duygusal ve sosyal zekânın geliştirilebilmesi için planlı eğitim programları uygulanabilir. Bu eğitimler genellikle dört temel üzerine dayanmaktadır:

1. Duygu Farkındalığı: Sporcuların kendi duygularını tanıması, adlandırması ve ifade etmesi.

2. Empati Geliştirme: Başkalarının duygularını anlamaya ve onlarla sağlıklı etkileşim kurmaya yönelik uygulamalar.
3. İletişim ve Çatışma Yönetimi: Takım içi anlaşmazlıkları çözme, yapıcı geribildirim verme ve aktif dinleme becerileri.
4. Liderlik ve Grup Dinamiği: Takım içinde sorumluluk alma, motivasyon sağlama ve ortak hedefe yönelme (Riggio & Reichard, 2008).

SONUÇ

Spor, yalnızca fiziksel bir etkinlik değil; aynı zamanda güçlü duygusal ve sosyal boyutlarıyla çok katmanlı bir öğrenme ve gelişim alanı olduğunu ortaya koymaktadır. Duygusal zekâ ve sosyal zekâ, sporcunun performansını, iyi oluşunu ve toplumsal uyumunu birlikte şekillendiren iki tamamlayıcı alandır. Duygusal zekâ, duygu farkındalığı ve düzenleme becerileri yoluyla baskı altında dengeyi ve odaklanmayı desteklerken; sosyal zekâ, empati, iletişim ve iş birliği sayesinde takım içi uyumu ve ortak hedeflere yönelimi güçlendirir. Bu iki beceri alanı öz disiplin, liderlik ve dayanıklılığın uygulamalı biçimde gelişmesini sağlar.

Kuramsal modeller ve araştırma bulguları, dört temel eksen etrafında tutarlı bir yapı sunmaktadır. Birincisi, öz farkındalık ve öz yönetim bileşenleri, duygu düzenleme ve stresle baş etme becerilerini mümkün kılar. İkincisi, sosyal farkındalık ve kişilerarası duyarlılık, takım moralini ve güven iklimini güçlendirir. Üçüncüsü, etkili iletişim ve çatışma yönetimi, performans dalgalanmalarını azaltarak ilişkilerde istikrar sağlar. Dördüncüsü, sosyal bilgi işleme ve esneklik, değişen yarış koşullarına hızlı ve uygun uyum geliştirmeyi kolaylaştırır. Bu bileşenlerin bütüncül işleyişi, bireysel başarı ile takım başarısı arasındaki köprüyü kurar.

Eğitsel açıdan bakıldığında, her iki zekâ alanı da öğrenilebilir ve eğitilebilir niteliktedir. Okul temelli sosyal duygusal öğrenme çerçeveleri, sporcu gelişim programları ve antrenör eğitimleri; duygu farkındalığı, düzenleme becerileri, empati, geri bildirim kültürü ve iş birliği pratiklerini yapılandırılmış biçimde geliştirebilir. Antrenörün rolü burada kritiktir: Duygusal ve sosyal açıdan yetkin bir liderlik tarzı, güven ve aidiyet oluşturur; bireysel farklılıklara duyarlı iletişim ise motivasyonun sürekliliğini sağlar. Bu tür programların uzun vadede performans istikrarı, tükenmişliğin azalması, yaşam doyumu ve kariyer geçişlerinde uyum gibi sonuçlara katkı verdiği görülmektedir.

Uygulama önerileri dört başlıkta özetlenebilir. Bir, sezon planlarına kısa ama düzenli duygu düzenleme ve farkındalık uygulamalarını eklemek. İki, takım toplantılarında yapılandırılmış geri bildirim ve rol açıklığı protokolleri uygulamak. Üç, empati ve aktif dinleme odaklı ikili ya da küçük grup alıştırmalarını haftalık düzene yerleştirmek. Dört, rekabet öncesi ve sonrası dönemlerde stres göstergelerini izleyen, öz değerlendirme ve akran değerlendirmesi içeren basit takip araçlarını kullanmak. Bu adımlar, yüksek maliyet gerektirmeden güçlü bir psikososyal altyapı kurar.

Duygusal ve sosyal zekâyı planlı biçimde uygulayan kulüpler ve eğitim kurumları, yalnızca madalya sayısını değil; sporcunun sürdürülebilir iyi oluşunu, etik duyarlılığını ve kariyer ömrünü de artırırlar. Bu nedenle spor ekosisteminde başarıyı yeniden tanımlamak, fiziksel kapasiteye eşlik eden psikososyal yeterliklerin sistematik olarak ölçülmesi ve geliştirilmesini de içermelidir. Bu yaklaşım, sporun birey ve toplum düzeyinde daha kapsayıcı, sağlıklı ve uzun vadede sürdürülebilir bir yapı kazanmasına katkı sağlamaktadır.

KAYNAKÇA

- Aksoy, Ö. F., Boz, E. & Şipal, O. (2024). Halter branşında psikolojik süreçler. In Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar 1 (pp. 28–39). İzmir: Duvar Yayınları.
- Akyüz, H. (2020). Antrenör adaylarının genel öz yeterlilik ve iletişim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies - Social*, 15(8), 3371-3386.
- Aslan, S. (2004). Duygusal zekâ ve iletişim becerileri. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37(1), 35–50.
- Aydemir, U., & Gök, U. D. (2024). Sporun kişilik ve yaşam doyumuna etkisi. In H. Akyüz & A. O. Erkıılıç (Eds.), Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar-2 (pp. 67-84). Duvar Yayınları.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13–25.
- Baron-Cohen, S. (2011). The science of evil: On empathy and the origins of cruelty. Basic Books.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(Suppl 2), 78–87.
- Boyatzis, R. E. (2009). Competencies as a behavioral approach to emotional intelligence. *Journal of Management Development*, 28(9), 749–770.
- Boz, E., Şipal, O. & Aksoy, Ö. F. (2024). Duygular ve sportif performans: Optimal duygu durumu. In Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar 2 (pp. 30-43). İzmir: Duvar Yayınları.
- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. *International Handbook of Emotions in Education*, 368–388.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.

- Cantor, N., & Kihlstrom, J. F. (1987). Personality and social intelligence. Prentice-Hall.
- Carmeli, A. (2003). The relationship between emotional intelligence and work attitudes, behavior and outcomes. *Journal of Managerial Psychology*, 18(8), 788–813.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C. J., & Zafra-Santos, E. (2018). Emotional intelligence, motivational climate and levels of anxiety in athletes. *Sustainability*, 10(2), 447.
- Chan, J. T., & Mallett, C. J. (2011). The value of emotional intelligence for high performance coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(3), 315–328.
- Cherniss, C. (2010). Emotional intelligence: Toward clarification of a concept. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 110–126.
- Ciarrochi, J., Forgas, J. P., & Mayer, J. D. (Eds.). (2006). Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry. Psychology Press.
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms. *Psychological Bulletin*, 115(1), 74–101.
- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S., & Sevindik, B. (2021). Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126.
- Demir, M., & Demir, B. (2009). Duygusal zekâ, öz farkındalık ve kişisel gelişim ilişkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 29(3), 22–37.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.

- Doğanay, G., & Türkmen, M. (2022). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve farkındalık arasındaki ilişki. *Uluslararası Spor Kültürü ve Bilim Dergisi*, 10(4), 153-169.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., & Friedlander, B. S. (1997). *Emotionally intelligent parenting*. Harmony Books.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review*, 8(4), 311–315.
- Ford, M. E., & Tisak, M. S. (1983). A further search for social intelligence. *Journal of Educational Psychology*, 75(2), 196–206.
- Gardner, H. (1993). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York, NY: Basic Books.
- George, J. M. (2000). Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. *Human Relations*, 53(8), 1027–1055.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace*. Jossey-Bass.
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2021). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam Books.
- Gök, U. D., & Aydemir, U. (2024). Spor örgütlerinde örgütsel sinizm ve örgütsel güven. In H. Akyüz & A. O. Erkılıç (Eds.), *Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar-1* (pp. 57-68). Duvar Yayınları.
- Gözen, A., & Yenel, F. (2022). Sporun duygusal gelişim üzerindeki etkileri. *Gazi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 14–26.
- Guilford, J. P., & O’Sullivan, M. (1967). *The nature of human intelligence*. McGraw-Hill.
- Ickes, W. (2009). *Empathic accuracy*. Guilford Press.

- Karlgård, R., & Malone, M. S. (2015). *Team genius: The new science of high-performing organizations*. HarperCollins.
- Kellett, J. B., Humphrey, R. H., & Sleeth, R. G. (2006). Empathy and complex task performance. *Leadership Quarterly*, 17(5), 770–782.
- Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: A meta-analytical investigation. *Sports*, 6(4), 175.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862–874.
- Laborde, S., Guillén, F., & Watson, M. (2017). Trait emotional intelligence and sport performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(9), 1833–1853.
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Gill, G. S., & Weston, N. J. (2008). Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance. *E-Journal of Applied Psychology*, 4(2), 39–45.
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality*, 37(2), 195–201.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3–31). Basic Books.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54(3–4), 772–781.
- Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 1–15.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2011). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 50(2), 246–251.

- Oğan, M. (2023). Krono-Beslenme. *Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları* 3, 4. Duvar Yayınları.
- Oğur, Y. G., Kılınç, İ. S., Var, L., & Bozdağ, B. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. In İ. Kuyulu & E. Zorba (Eds.), *Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar-18* (pp. 41-62). Duvar Yayınları
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649–660.
- Riggio, R. E., & Reichard, R. J. (2008). The emotional and social intelligences of effective leadership. *Journal of Managerial Psychology*, 23(2), 169–185.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Silvera, D. H., Martinussen, M., & Dahl, T. I. (2001). The Tromsø Social Intelligence Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 313–319.
- Thelwell, R. C., Lane, A. M., & Weston, N. J. V. (2007). A preliminary investigation into the relationships between emotional intelligence, emotional regulation, and mood in coaches. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1205–1214.
- Thelwell, R. C., Lane, A. M., Weston, N. J., & Greenlees, I. A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 224–235.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227–235.
- Türkmen, M., & Yönel, M. (2022). Dart sporunun dikkat düzeyine etkisinin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(36), 1321-1335.
- Varol, S., & Türkmen, M. (2021). Bocce lig sporcularının antrenör ilişki düzeyi ile sporda prososyal ve antisosyal davranış düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 19-34.

- Wechsler, D. (1958). The measurement and appraisal of adult intelligence. Williams & Wilkins.
- Yalçın, B., & Kurnaz, H. (2021). Sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ve performans ilişkisi. *Spor Psikolojisi Araştırmaları*, 9(2), 45–59.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, I., & Türkmen, M. (2018). The relationship between free time satisfaction and stress levels of elite-level student-wrestlers. *Education Sciences*, 8(3), 133.
- Zizzi, S. J., Deaner, H. R., & Hirschhorn, D. K. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 262–269.

BÖLÜM 2

DİJİTAL SPOR KÜLTÜRÜ VE YENİ MEDYA

Doç. Dr. Gül Eda BURMAOĞLU¹

GİRİŞ

DİJİTAL SPOR KÜLTÜRÜNÜN YÜKSELİŞİ

Spor, tarih boyunca yalnızca fiziksel bir performans alanı değil, aynı zamanda toplumsal kimliklerin, değerlerin ve duyguların temsil edildiği kültürel bir sahne olmuştur (Atasever ve ark.,2023). 20. yüzyıl boyunca sporun kitlesel hale gelmesinde televizyonun rolü belirleyiciydi. Ancak 21. yüzyılda **dijital medya devrimi** sporun doğasını köklü biçimde dönüştürmüştür (Abeza et al., 2023; Bekar & Türkmen, 2023; Kaptanoğlu & Oğur, 2024, Çingöz ve ark., 2021). Günümüzde spor, yalnızca sahada ya da tribünde değil aynı anda milyonlarca ekranda, sosyal medya akışlarında, giyilebilir cihazlarda ve e-spor platformlarında deneyimlenen **çok katmanlı bir dijital kültür** haline gelmiştir.

Bu kültür sporun üretimini (örneğin yayıncılık ve içerik üretimi), dolaşımını (örneğin algoritmik içerik önerileri) ve tüketimini (örneğin taraftar etkileşimi ve parasosyal bağlar) yeniden tanımlar. Artık spor bir "etkinlik"ten ziyade veri, görüntü ve etkileşim üzerinden sürekli olarak yeniden üretilen bir **dijital deneyim**dir.

Türkiye gibi genç nüfus oranı yüksek ülkelerde dijital spor kültürü, özellikle futbol, basketbol ve e-spor gibi branşlarda sosyal medya üzerinden kimlik, aidiyet ve katılım biçimlerini dönüştürmektedir. Genç taraftarlar artık takımlarını sadece izlemiyor aynı zamanda **üretici-tüketici (prosumer)** kimliğiyle içerik üretiminde aktif rol oynamaktadırlar.

¹ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum
ORCID: 0000-0001-9109-5479
gboglu@atauni.edu.tr

Tablo 1. Yayın çağından platform çağına geçişin özet karşılaştırması

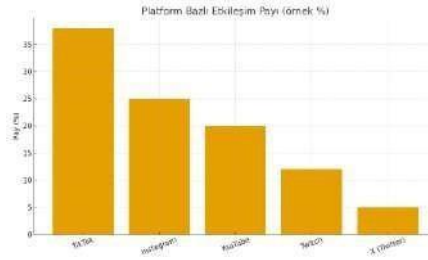
Dönem	Temel Mantık	Etkileşim	Ölçüm
Yayın Çağı	Tek yönlü TV yayını	Pasif izleme	Reyting
Platform Çağı	Algoritmik, çok platformlu akış	Katılımcı/üretici taraftar	Etkileşim, izlenme, watch-time

1. KURAMSAL ÇERÇEVE VE TEMEL KAVRAMLAR

1.1. Medyalaşma ve Platformlaşma

Medyalaşma kuramı sporun medya tarafından şekillendirilen bir sosyal kurum olduğunu vurgulamaktadır. Ancak dijital çağda bu süreç daha ileri bir düzeye geçmiştir. Artık spor belirli bir yayın aracına değil **platform mantığına** bağlıdır. Spor içeriği TikTok, Instagram, Twitch veya YouTube gibi dijital platformlarda algoritmik biçimde dolaşır. Böylece hangi içeriklerin görünür olacağı platformun işleyişine bağımlı hale gelir (Fujak, Evens & McLeod, 2025).

Bu dönüşüm, geleneksel medya yapılarının yerini **dikkat ekonomisine** bırakması anlamına gelmektedir. Örneğin, bir futbolcunun performans videosu YouTube’da 15 saniyelik kısa video olarak sunulduğunda, izlenme oranı, reklam değeri ve popülerite artık spor başarısından çok dijital etkileşim oranına bağlı gelmektedir.



Şekil 1. Platform bazlı etkileşim payı

Tablo 2. Platformların tipik içerik-biçimi ve etkileşim payı

Platform	Ortalama Etkileşim Payı (%)	İçerik Biçimi
TikTok	38	Kısa video
Instagram	25	Görsel+Reels
YouTube	20	Uzun/Kısa video
Twitch	12	Canlı yayın
X (Twitter)	5	Metin+Video

1.2. Parasosyal İlişkiler ve Dijital Taraftarlık

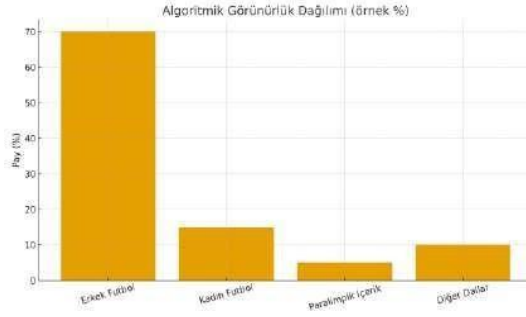
1956’da Horton ve Wohl’ün tanımladığı “parasosyal ilişki” kavramı günümüzde dijital taraftar kültürünün merkezindedir. Taraftarlar artık yalnızca maç günü takımlarını desteklemez aynı zamanda sporcularla sürekli etkileşim kurar, onların özel yaşamlarını takip eder ve paylaşımlarına tepki verir. Bu durum sporcu ve taraftar arasındaki sınırları bulanıklaştırmaktadır (Frederick & Pegoraro, 2024).

Araştırmalar, bu tür etkileşimlerin markalaşma açısından da kritik olduğunu göstermektedir. Sosyal medyada yüksek etkileşim oranı sponsorluk değerini artırmaktadır. Bu özellikle **NIL (Name, Image, Likeness)** ekonomisi altında ABD üniversite sporcuları için yeni gelir modelleri yaratmıştır (Stokowski et al., 2024).

1.3. Algoritmik Kültür ve Keşfedilebilirlik

Dijital spor kültüründe algoritmalar görünürlüğü belirleyen temel mekanizmadır. YouTube veya TikTok gibi platformlarda “trend”e girmek bir sporcu veya kulüp için kitlesel tanınırlığın anahtarı haline gelmektedir. Ancak bu sistem **algoritmik eşitsizlikleri** de beraberinde getirmektedir. Kadın sporcular, engelli sporcular veya küçük kulüpler büyük markaların gölgesinde görünürlük sorunu yaşamaktadır (Dujeancourt et al., 2023).

Bu durum, sporun yalnızca performans değil, aynı zamanda **platform ekonomisi** içinde bir rekabet nesnesi olduğunu gösterir.



Şekil 2. Algoritmik görünürlükte örnek dağılım ve boşluklar

Tablo 3. Keşfedilebilirlik ve görünürlükte örnek eşitsizlikler

Kategori	Öneri/Görünürlük Payı (%)	Not
Erkek Futbol	70	Yüksek
Kadın Futbol	15	Artan fakat düşük
Paralimpik İçerik	5	Düşük
Diğer Dallar	10	Değişken

1.4. Kuantifiye Benlik ve Giyilebilir Teknolojiler

Giyilebilir teknolojiler, spor performansını ölçmenin ötesinde, dijital kimliğin bir parçası haline gelmiştir. Akıllı saatler, GPS cihazları veya fitness bileklikleri bireyin antrenman verilerini toplarken aynı zamanda “benim performansım” anlatısına dönüşür. Bu, sporda **öz-gözlem ve veriyle özdeşleşme** kültürünü besler (Migliaccio, Padulo & Russo, 2024).

Profesyonel kulüpler artık antrenmanlarda biyosensörleri standardize ediyor, amatör sporcular ise bu teknolojiyi sosyal medyada paylaşarak kişisel “spor hikâyeleri” yaratıyorlar. Ancak bu süreç veri gizliliği, gözetim ve etik tartışmalarını da gündeme getirmektedir.

2. YENİ MEDYA PLATFORMLARI VE SPORCU/KULÜP MARKALAŞMASI

Dijital çağda sporcular artık yalnızca saha performanslarıyla değil, **dijital kimlikleriyle** de markalaşmaktadır. Sosyal medya profilleri, kısa video formatları, etkileşim oranları, sponsorluk anlaşmalarında belirleyici bir ölçüt haline gelmiştir (Ning et al., 2024).

Örneğin, NBA oyuncularının Twitter/X platformundaki paylaşım sıklığı, marka iş birliklerinde gelir farkı yaratmaktadır. Benzer

biçimde Türkiye’de Galatasaray ve Fenerbahçe gibi kulüplerin sosyal medya stratejileri, sadece haber paylaşımı değil, duygusal topluluk yaratımı üzerine kuruludur.

Yeni medya, **duygusal samimiyet ve gündeliklik** kodlarını ön plana çıkarmaktadır. Sporcular, yalnızca zafer anlarını değil, antrenman sonrası paylaşımlar, mizah ve kişisel yaşamdan kesitlerle “insanileşmiş” bir imaj yaratırlar. Bu, taraftarın markayla kurduğu güveni ve aidiyeti artırmaktadır (Abeza et al., 2023).

Ancak bu süreç, “özel hayatın kamusallaşması” ve “marka-benliğin performansı” gibi etik ikilemleri de doğurmaktadır. Sporunun artık yalnızca fiziksel performans değil, dijital performans sergilemesi de beklenmektedir.

3. TARAFTAR DENEYİMİ: ETKİLEŞİM, TOPLULUK VE PARASOSYAL BAĞLAR

3.1. Taraftarın Dönüşen Rolü

Taraftar artık pasif bir izleyici değil aynı zamanda **içerik üreticisidir**. Canlı yayınlar, “fan cam” uygulamaları, dijital sticker kampanyaları taraftarın üretkenliğini teşvik etmektedir. Bu, Jenkins’in (2006) “katılımcı kültür” kavramıyla açıklanabilir. İzleyici artık üretim sürecinin bir parçasıdır.

Tablo 4. Taraftar deneyiminin bileşenleri ve hedefleri

Alan	Pratik	Hedef
Etkileşim	Canlı sohbet, Q&A	Katılım
UGC	Meme, remix, highlight	Yaratıcılık
Parasosyal Bağ	Günlük hikâye akışı	Sadakat
Risk Yönetimi	Moderasyon, eğitim	Güvenli topluluk

Örneğin, e-spor topluluklarında taraftarlar sadece izleyici değil, yorumcu, tasarımcı ve içerik yöneticisidir. Aynı şekilde futbol taraftarları da sosyal medyada “mizah hesapları” üzerinden kültürel üretim yapmaktadır.

3.2. Parasosyal Bağların Ekonomik ve Psikolojik Etkileri

Dijital platformlarda sporcularla kurulan bağlar, sadakat, satın alma niyeti ve topluluk hissini güçlendirir (Côté et al., 2024). Ancak bazı durumlarda aşırı kimikleşme, çevrim-içi saldırganlık ve duygusal

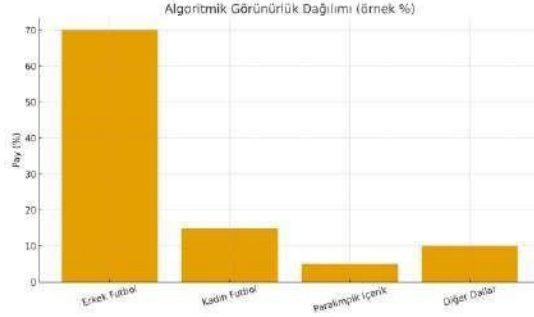
bağımlılıklara da neden olabilmektedir. Bu durum, dijital etik ve psikososyal destek mekanizmalarının önemini artırmaktadır.

3.3. Türkiye’den Örnek

Türk spor kamuoyunda futbol kulüplerinin sosyal medya etkileşimleri dijital kültürün en görünür alanıdır. Beşiktaş JK’nin “ComeToBeşiktaş” kampanyası (2017), dijital PR’ın spor endüstrisinde nasıl küresel etki yaratabileceğini göstermiştir. Kampanya sadece bir transfer duyurusu değil, taraftarın içerik üretimine davetiydi ve binlerce taraftar kendi versiyonlarını üretmek katılım göstermiştir.

4. ADİL GÖRÜNÜRLÜK: ALGORİTMALAR, KEŞFEDİLEBİLİRLİK VE EŞİTLİK

Dijital çağda sporun görünürlüğü artık yalnızca sportif başarıya değil, algoritmik sıralamalara ve dijital keşfedilebilirliğe bağlı hale gelmiştir. Geleneksel medya döneminde görünürlük televizyon yayın hakları ve gazeteler üzerinden belirlenirken, bugün TikTok, YouTube veya Instagram algoritmaları hangi sporcuların, hangi anların ve hangi hikâyelerin öne çıkacağını belirlemektedir (Dujeancourt et al., 2023).



Şekil 3. Örnek adil görünürlük açığı dağılımı

Algoritmaların işleyişi, eşitsizliği yeniden üretebilir. Kadın sporları veya engelli sporları çoğu zaman “trend” algoritmalarında yeterince temsil edilmemekte, dolayısıyla sponsorluk ve medya değeri açısından dezavantajlı konumda kalmaktadır. Örneğin 2021 Tokyo Paralimpiyat Oyunları sırasında TikTok’ta paylaşılan videoların yalnızca %8’i engelli sporculara ayrılmış, geri kalan içeriklerin büyük çoğunluğu futbol ve basketbola yönelmiştir (Petersen-Wagner, 2025).

Kadın futbolu örneği: Kadın futbol liglerinin küresel ölçekte büyümesine rağmen, algoritmik öncelik hâlâ erkek futboluna yöneliktir. YouTube arama sonuçlarında “football skills” yazıldığında

önerilen videoların %93'ü erkek oyunculara aittir (Deloitte, 2024, Atasever & Kıyıcı, 2023). Bu durum, sporun dijital dünyada da toplumsal cinsiyet eşitsizliğinden tamamen kurtulamadığını göstermektedir.

Platformların bu soruna yanıt olarak geliştirdiği çözüm yollarından biri “etik algoritmalar” ve “farklılaştırılmış içerik öneri sistemleri”dir. Örneğin TikTok, 2024 Paralimpik kampanyasında SportForAll etiketiyle erişim eşitliği ilkesi benimseyerek kısa video algoritmasını yeniden yapılandırmıştır.

Bu gelişmeler, dijital spor kültürünün demokratikleşmesi için umut verici olsa da platform ekonomisinin ticari çıkarları genellikle toplumsal eşitliğin önüne geçmektedir.

5. GİYİLEBİLİR TEKNOLOJİLER, VERİ VE KÜLTÜREL SONUÇLAR

Giyilebilir teknolojiler sporun dijitalleşmesinde en hızlı büyüyen alanlardan biridir. Akıllı saatler, kalp ritmi monitörleri, GPS cihazları, sanal antrenman uygulamaları ve biyometrik sensörler artık profesyonel sporun olduğu kadar gündelik rekreasyonun da vazgeçilmez araçlarıdır (Migliaccio et al., 2024; Çetin ve ark.,2024)).

5.1. Performansın Dijitalleşmesi

Profesyonel kulüpler, oyuncu performansını milisaniye hassasiyetinde ölçen sistemlerle çalışmaktadır. Premier League’de her oyuncunun “yüksek hız koşusu” sayısı, “maksimum oksijen kapasitesi” ve “hız-zaman eğrisi” anlık olarak analiz edilir. Bu veriler teknik ekiplere taktiksel geri bildirim sağlar, aynı zamanda yayıncı kuruluşlar tarafından izleyiciye “istatistik görselleştirmesi” olarak sunulur.

5.2. Taraftarın Giyilebilir Deneyimi

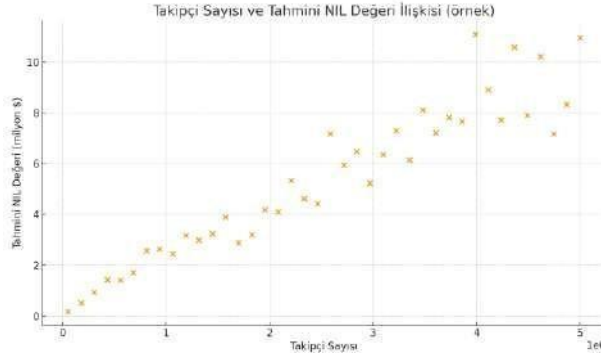
Giyilebilir teknolojiler yalnızca profesyoneller için değil, taraftarlar için de bir kimlik ifadesine dönüşmüştür. “Apple Watch Activity Rings” veya “Strava Clubs” gibi topluluklar, bireyin spor deneyimini çevrim içi bir sosyal statüye dönüştürür. Böylece “fitness influencer” kültürü sporun kültürel kodlarını dönüştürür; performans bir başarıdan ziyade görünürlük aracına dönüşür (Wang et al., 2025).

5.3. Etik ve Gözetim Tartışmaları

Bu teknolojilerin sunduğu olanaklar kadar riskleri de vardır. Verinin sahipliği, gizliliği ve paylaşımı konusundaki tartışmalar giderek artmaktadır. Örneğin 2024’te Avustralya’da bir rugby

kulübünün oyuncu verilerini üçüncü taraf sponsorlara aktarması kamuoyunda büyük tepki çekmiştir. Bu olay, spor verisinin “ticari mal” haline gelmesinin yaratabileceği etik sorunlara dikkat çekmiştir.

6. NIL (İSİM-İMAJ-BENZETİM) EKONOMİSİ VE DİJİTAL GÖRÜNÜRLÜK



Şekil 4. Takipçi sayısı ile tahmini NIL değeri ilişkisi

Tablo 5. NIL değerini etkileyen seçili göstergeler

Gösterge	Nedensel Etki	Ekonomik Yansıma
Takipçi	Algoritmik görünürlük	NIL teklifi
Etkileşim Oranı	Sponsor ilgisi	CPV/CPM artışı
İçerik Kadansı	Sürdürülebilir büyüme	Sözleşme kalıcılığı
Platform Çeşidi	Risk dağılımı	Çapraz gelir

6.1. NIL Nedir?

ABD’de 2021’de yürürlüğe giren NIL (Name, Image, Likeness) düzenlemesi, üniversite sporcularına kendi isim, imaj ve benzetim haklarını ticari olarak kullanma hakkı tanımıştır (Hollabaugh et al., 2023). Bu sistem, dijital medyanın ekonomik gücünü sporcu bireyler lehine yeniden dağıtmıştır.

6.2. Sosyal Medya Takipçiliği = Ekonomik Değer

Sporcunun dijital etkileşimi, sponsorluk gelirinin doğrudan belirleyicisi haline gelmiştir. Örneğin NCAA kadın voleybolcusu Olivia Dunne, 2024’te 11 milyon dolarlık NIL gelirine ulaşarak

yalnızca sosyal medya etkileşimiyle geleneksel sponsorlukların ötesine geçmiştir. Bu modelde “performans” kadar “algoritmik görünürlük” de değerin bir parçasıdır (Owens et al., 2025).

6.3. Etik Boyut ve Eğitim

Ancak NIL düzenlemeleri yeni etik sorunlar doğurmuştur. 18–22 yaş arasındaki genç sporcuların finansal yönetim becerileri, sözleşme farkındalıkları ve dijital marka denetimi sınırlıdır. Bu nedenle birçok üniversite, “dijital kimlik yönetimi” modüllerini zorunlu hale getirmiştir.

6.4. Türkiye İçin Yansımalar

Türkiye’de NIL benzeri düzenlemeler henüz bulunmamakla birlikte, federasyonlar ve kulüpler sosyal medya gelir modellerine yönelmektedir. Kadın sporcuların “kişisel marka değeri” üzerine yürütülen araştırmalar (İlbak et al., 2024), benzer bir sürecin Türkiye’de de başlayabileceğini göstermektedir.

7. İÇERİK EKONOMİSİ: YAYIN HAKLARI, OTT VE ÇOKLU EKLAN

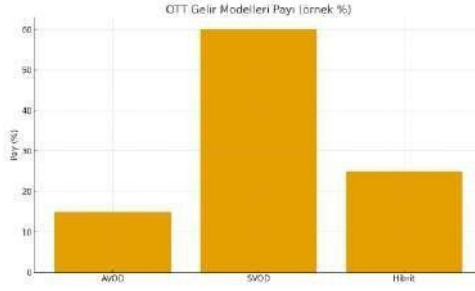
Spor yayıncılığı, dijital dönüşümün merkezinde yer almaktadır. “Over-the-top” (OTT) olarak adlandırılan çevrim içi yayın platformları (DAZN, S Sport Plus, beIN Connect vb.) artık geleneksel televizyonun yerini almaya başlamıştır.

7.1. Yayın Haklarının Dijitalleşmesi

Deloitte (2024) raporuna göre, küresel spor medya hakları pazarı 2023’te 55 milyar dolara ulaşmıştır. Ancak izleyici kitlesinin parçalanması, platform savaşlarını da beraberinde getirmiştir. Kullanıcılar artık tek bir kanal yerine birden fazla abonelik sistemiyle içerik tüketmektedir.

7.2. Çoklu Ekran Deneyimi

Yeni medya, sporun izlenme biçimini kökten değiştirmiştir. Taraftarlar aynı anda hem canlı yayını izlemekte hem sosyal medya akışında yorum yapmakta, hem de mobil uygulamalardan istatistikleri takip etmektedir. Bu “çoklu ekran deneyimi”, sporun artık yalnızca görsel değil, **etkileşimsel bir etkinlik** haline geldiğini göstermektedir.



Şekil 5. OTT gelir modelleri payı

Tablo 6. OTT modelleri ve stratejik artı/eksi yönleri

Model	Gelir Payı (%)	Güçlü Yan	Zayıf Yan
AVOD	15	Düşük bariyer	Düşük ARPU
SVOD	60	Öngörülebilir gelir	Abonelik yorgunluğu
Hibrit	25	Esneklik	Karma mimari

7.3. Gelir Modelleri

OTT platformları farklı gelir modelleri geliştirmiştir: reklam destekli ücretsiz erişim (AVOD), abonelik tabanlı (SVOD) veya hibrit modeller. Bu sistemde veri toplama ve kullanıcı davranış analizi gelir yaratımında önemli rol oynar. Sporun ekonomik yapısı giderek “veri kapitalizmi”ne entegre olmaktadır.

8. KRİZ İLETİŞİMİ, ETİK VE YÖNETİŞİM

8.1. Dijital Krizler ve Sosyal Medya Yönetimi

Yeni medya çağında krizler artık saniyeler içinde yayılabilmektedir. Sporcuların özel hayatları, kulüplerin açıklamaları veya hakem hataları sosyal medyada geniş yankı bulur. Örneğin Cristiano Ronaldo’nun 2021’de Euro maçında Coca-Cola şişesini kenara itmesi, markaya 4 milyar dolar piyasa değeri kaybettirmiştir. Bu olay, bir jestin bile dijital kriz etkisi yaratabileceğini göstermiştir (Frederick & Pegoraro, 2024).

Tablo 7. Dijital kriz yönetiminin örnek süreç haritası

Aşama	Eylem	Araç
Hazırlık	Senaryo/Protokol	Eğitim, rehber
Tespit	Duygu ve bilgi izlemesi	Sosyal dinleme
Yanıt	Tek sesli mesaj	Basın/dijital kanallar
Toparlanma	Değerlendirme/İyileştirme	Raporlama

8.2. Etik Yönetişim ve Şeffaflık

Spor organizasyonları, dijital çağda yalnızca performans değil, **etik imaj** da yönetmek zorundadır. Sosyal medyada yanlış bilginin yayılması, dezenformasyon, nefret söylemi veya manipülatif içeriklerle mücadele etmek kurumsal halkla ilişkilerin bir parçası haline gelmiştir.

8.3. Türkiye Örneği

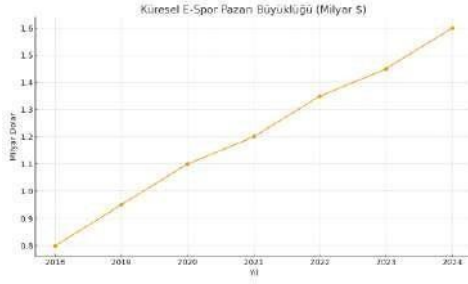
Türk futbolunda da sosyal medya kaynaklı krizler sıklıkla gündeme gelmektedir. Kulüplerin medya ekipleri artık yalnızca “basın bülteni” değil, “dijital duygu analizi” raporlarıyla çalışmaktadır. Fenerbahçe SK’nin 2024’te uyguladığı “Sosyal Medya İzleme Merkezi” projesi, kriz yönetiminde veri analitiğinin önemini göstermiştir.

9. ESPORTS VE HİBRİT TARAFTARLIK

9.1. Esports’un Yükselişi

E-spor (elektronik spor), dijital spor kültürünün en belirgin örneğidir. 2010’ların ortasından itibaren League of Legends, Counter-Strike ve Dota 2 gibi oyunlar milyonlarca izleyiciye ulaşarak geleneksel sporlarla kıyaslanabilir bir endüstri yaratmıştır. 2024 itibarıyla küresel e-spor pazarı 1,6 milyar dolar büyüklüğe ulaşmıştır (Côté et al., 2024).

E-spor, fiziksel sporlardan farklı olarak tamamen dijital platformlar üzerinde gerçekleşir; ancak “tarafdarlık”, “performans”, “rekabet” ve “kimlik” dinamikleri açısından benzer duygusal kodlara sahiptir. Sporun fiziksel boyutu dijitalleşmiş, ancak kültürel işlevleri aynı kalmıştır: aidiyet, rekabet, başarı.



Şekil 6. Küresel e-spor pazarının büyüme eğilimi

9.2. Hibrit Taraftarlık ve Etkinlik Kültürü

E-spor izleyicileri yalnızca çevrim içi değil, fiziksel olarak da bir araya gelir. “Phygital” (physical + digital) taraftarlık, dijital katılım ile fiziksel etkinliklerin birleşimidir. 2022’de yapılan “League of Legends Worlds” finali, hem stadyumda 20.000 kişi tarafından izlenmiş hem de Twitch’te aynı anda 5,1 milyon kişi tarafından canlı takip edilmiştir (Thompson et al., 2022).

Bu hibrit yapı, spor deneyimini çoklu-duyusal hale getirir. Katılımcılar, sosyal medya üzerinden anında içerik üretir, topluluklar içinde etkileşir, sponsorluk ve marka mesajlarını paylaşır. Böylece e-spor, dijital ekonominin laboratuvarı haline gelir.

9.3. Üniversite Düzeyinde Esports ve Yönetişim

Kuzey Amerika’da üniversiteler kendi e-spor takımlarını kurmakta ve öğrencilere burs vermektedir. Ancak araştırmalar, taraftarların çoğu zaman “değer yaratım sürecinde” yeterince dikkate alınmadığını göstermektedir (Côté, 2024). Türkiye’de de 2023’ten itibaren birçok üniversite (ör. Bahçeşehir, İstanbul, Atatürk Üniversitesi) e-spor kulüplerini akademik çerçeveye entegre etmeye başlamıştır.

10. CİNSİYET, TEMSİL VE EŞİTLİK

10.1. Kadın Sporcuların Dijital Temsili

Yeni medya, kadın sporcular için görünürlük fırsatı yaratmakla birlikte, aynı zamanda “bedensel sunum” baskılarını da artırmaktadır. Kadın sporcuların sosyal medya paylaşımlarında, performans kadar “görsel estetik” ön plana çıkarılmakta, bu durum “pazarlanabilir kadınlık” (marketable femininity) kavramını doğurmuştur (Xu et al., 2025).

Olivia Dunne, Simone Biles veya Alex Morgan gibi sporcuların Instagram hesapları, bu ikili yapının açık örnekleridir: hem profesyonel başarı hem de kişisel yaşam tarzı markalaşmanın bir parçası haline gelir. Türkiye’de ise Filenin Sultanları, bu dengeyi “güçlü kadın” imajı üzerinden kurarak kadın sporunun dijital alanda en görünür temsilcilerinden biri olmuştur.

10.2. Dijital Şiddet ve Kadın Sporcular

Kadın sporcuların dijital platformlarda maruz kaldığı taciz, nefret söylemi ve cinsiyetçi yorumlar, dijital spor kültürünün karanlık yüzünü göstermektedir. Frederick ve Pegoraro (2024), kadın sporcuların sosyal medya krizlerine ilişkin çalışmalarında, bu tür saldırıların hem performans hem de psikolojik esenlik üzerinde olumsuz etkiler yarattığını vurgulamıştır.

10.3. Eşitlik Politikaları

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), 2024 Paris Oyunları’nda “Gender Equality by Design” ilkesini medya stratejilerine entegre etmiştir. Bu strateji, kadın ve erkek sporcuların dijital yayınlarda eşit süre ve görünürlükte temsil edilmesini hedeflemiştir. Benzer politikaların ulusal federasyonlara da yayılması, dijital kültürün daha kapsayıcı hale gelmesi için gereklidir.

11. TÜRKİYE BAĞLAMINDA YEREL PERSPEKTİFLER

11.1. Dijital Spor Kültürünün Türkiye’deki Gelişimi

Türkiye, dijital medya kullanım oranı bakımından Avrupa ortalamasının üzerindedir. Genç nüfusun spora ilgisi, sosyal medya aracılığıyla daha görünür hale gelmiştir. Türkiye’de özellikle futbol kulüpleri, dijital PR ve sosyal medya stratejilerini “tarafhtar deneyimi” odağında kurgulamaktadır.



Şekil 7. Türkiye’de spor kulüplerinin dijital etkileşim oranları

11.2. Kulüp ve Sporcu Örnekleri

Galatasaray SK'nin YouTube kanalındaki "Inside GS" serisi, kulüp içi dinamikleri şeffaf biçimde göstererek taraftarla duygusal bağ kurmayı hedeflemiştir. Fenerbahçe'nin dijital "FenerCoin" projesi, taraftar ekonomisinin blokzincir teknolojisiyle birleştiği örneklerden biridir.

Ayrıca kadın voleybol takımı Filenin Sultanları, 2024 Avrupa Şampiyonluğu sonrası dijital platformlarda 50 milyonun üzerinde etkileşim elde etmiş, bu da Türkiye'de kadın sporunun dijital medya üzerinden toplumsal görünürlük kazanmasının en çarpıcı örneklerinden biri olmuştur.

11.3. Akademik Araştırmalar

İlbak ve ark. (2024), Türk sporcuların sosyal medya kullanım motivasyonlarını inceledikleri çalışmada, cinsiyet, yaş ve branş faktörlerinin dijital görünürlük üzerinde anlamlı etkileri olduğunu göstermiştir. Bu tür araştırmalar, Türkiye'de dijital spor kültürünün akademik olarak da kurumsallaşmaya başladığını göstermektedir.

12. GELECEK ARAŞTIRMA GÜNDEMİ VE SONUÇ

Dijital spor kültürü, yalnızca bir medya fenomeni değil, aynı zamanda sosyo-ekonomik, etik ve kültürel dönüşüm alanıdır. 2030'a kadar bu alandaki araştırmaların üç ana ekseninde yoğunlaşacağı öngörülmektedir:

1. **Algoritmik Eşitlik ve Etik Yapay Zekâ:** Spor içeriğinin dağıtımında şeffaf algoritmalar ve yapay zekâ tabanlı eşitlik mekanizmaları.
2. **Veri ve Sağlık Etikleri:** Giyilebilir teknolojilerin topladığı biyometrik verilerin mülkiyet ve gizlilik rejimleri.
3. **Dijital Esenlik ve Parasosyal Denge:** Sporcuların ve taraftarların dijital kimlik yönetimi ve psikolojik dayanıklılığı.

Bu çalışma, sporun dijital çağdaki dönüşümünü kültürel, ekonomik ve yönetimsel boyutlarıyla ortaya koymuştur. Spor artık yalnızca bir fiziksel performans alanı değil; verinin, duygunun ve kimliğin kesiştiği bir **dijital kültürel ekosistem**dir.

KAYNAKÇA

- Abeza, G. (2023). Social Media and Sport Studies (2014–2023): A Critical Review. *International Journal of Sport Communication*, 16(3), 251–275.
- Atasever, G., Kiyici, F., Aksakal, D., & Kivanc, C. (2023). Changes of Muscle, Fat, Body Fluid, and Protein Values in Individuals Who Participated in Regular Sports During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic Period/Düzenli Spor Yapan Bireylerde Kas, Yağ, Vücut Sıvısı ve Protein Degerlerinin Koronavirus Hastalıkları 2019 Pandemi Sürecindeki Değişimleri. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(4), 93-99.
- Atasever, G., & Kiyıcı, F. (2023). Analysis of match performance indicators of women soccer players in world cups. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 824-828.
- Bekar, N., & Türkmen, M. (2023). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Bilgi ve İletişim Teknolojilerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 6(1), 12-29.
- Çetin, O., Kaya, S., Atasever, G., & Akyildiz, Z. (2024). The validity and reliability of the jump power app for measuring vertical jump actions in professional soccer players. *Scientific reports*, 14(1), 28801.
- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S., & Sevindik, B. (2021). Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.
- Côté, A. C., Ur Rahman, W., Foxman, M., Wilson, A., Harris, B. C., Can, O., Hansen, J. C. (2024). Esports buffs: The perceived role of fans and fandoms in collegiate esports. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1410929.
- Deloitte. (2024). 2024 Sports Industry Outlook. Deloitte Insights.
- Dujeancourt, E., Garz, M. (2023). The effects of algorithmic content selection on user engagement with news on Twitter. *The Information Society*, 39(5), 263–281.
- Frederick, E., & Pegoraro, A. (2024). Sport, Social Media, and Crisis Communication (1st Edition). Routledge.

- Fujak, H., Evens, T., & McLeod, J. (2025). Influencer culture and the changing face of sport and media. *Media, Culture & Society*, in press.
- Hollabaugh, W. L., Jeckell, A. S., Diamond, A. B. (2023). Name, Image, and Likeness and the Health of the Young Athlete. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 16(2), 209-212.
- İlbak, İ., Akarsu, M., Düz, S. İlbak, Y. E. (2025). Examining Factors Affecting the Social Media Usage Behaviors of Young Athletes. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 8(2), 533-545.
- Kaptanoğlu, T. Ö., & Oğur, Y. G. (2024). 21. yüzyıl becerileri ve e-sporun önemi. In P. Karacan Doğan & M. Gönen (Eds.), *Spor Bilimlerinde Kapsayıcı Çalışmalar* (pp. 30-41). Duvar Yayınları
- Migliaccio, G. M., Padulo, J., Russo, L. (2024). The Impact of Wearable Technologies on Marginal Gains in Sports Performance. *Applied Sciences*, 14(15), 6649.
- Ning, C., Miao, R., Wang, T. (2024). Communicating via gold medal: Chinese Olympic athletes' visual self-presentation on the social media platform Douyin. *Chinese Journal of Communication*, 4(17), 435-451.
- Owens, M. F., Rennhoff, A. D., Roach, M. A. (2025). The impact of name, image, and likeness contracts on student-athlete college choice. *Applied Economics*, 57(22), 2822-2838.
- Petersen-Wagner, R. Lee Ludvigsen, J. A. (2024). Challenging (platformisation) invisibilities through humour: The Paralympics, TikTok and social change? *Convergence: the international journal of research into new media Technologies*, pp. 1-17.
- Stokowski, S., Corr, C., Rudd, A., Lewis, I., Powell, A., Stuart, A., Bellamy, S., Rivers, J., Godfrey, M. (2024) Focus on Followers: An Analysis of Factors Impacting Division I Athletes' Name, Image, and Likeness Value. *Journal of Applied Sport Management*, 16(3).
- Thompson, J., Taheri, B., Scheuring, F. (2022). Developing esport tourism through fandom experience at live events. *Tourism Management*, 91, 104531.

- Wang, Z. (2025). Integration of wearable technologies in monitoring physical performance and psychological stress in tennis players. *Acta Psychologica*, 260, 105706.
- Westerbeek, H. (2025). Algorithmic fandom: how generative AI is reshaping sports marketing, fan engagement, and the integrity of sport. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1597444.
- Xu, Q. (2025). A Scoping Review of Research on Athlete Social Media Self-Presentation. *Communication & Sport*, in press.

BÖLÜM 3

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ALANINDA ÇOCUK KORUMA UYGULAMALARI: RİSKLER, FARKINDALIK VE ÖNLEME STRATEJİLERİ

Eren DURMUŞ¹ Prof. Dr. Pınar KARACAN DOĞAN²

GİRİŞ

Günümüzde beden eğitimi ve spor, çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine önemli katkılar sağlarken aynı zamanda çeşitli riskleri de beraberinde getirmektedir. Sporun doğasında yer alan güç ilişkileri, fiziksel temas, uzun antrenman süreleri ve denetim eksikliği, çocukların istismar riskiyle karşı karşıya kalmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle sporda çocuk koruma, yalnızca bireysel farkındalıkla değil; yapısal, kurumsal ve etik politikalarla ele alınması gereken çok boyutlu bir konudur.

Spor, çocuklara özgüven, disiplin ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırırken, güvenli ve destekleyici bir ortamın yokluğu bu kazanımları tehdit etmektedir. Çocuk istismarı yalnızca fiziksel değil; duygusal, psikolojik, cinsel ve ihmal biçimlerinde de ortaya çıkabilmektedir. Spor ortamlarının denetimsizliği, bu risklerin artmasına ve kötü muamelenin görünmez hale gelmesine yol açmaktadır (Parasız vd., 2015; Domhall, 1996). Spor, çocuğun gelişimi için güçlü bir eğitim aracı olsa da aşırı fiziksel yüklenme, psikolojik baskı ya da mahremiyet ihlali gibi durumlar onu istismar zeminine dönüştürebilir (Yetim, 2011). Bu nedenle çocukların yalnızca spora katılımı değil aynı zamanda güvende, saygı gören ve destekleyici bir ortamda bulunmaları da esastır.

Son yıllarda, ulusal ve uluslararası düzeyde sporda çocuk koruma konusunda farkındalık artmış olup güvenli, kapsayıcı ve çocuk haklarını temel alan spor politikalarının geliştirilmesi kaçınılmaz hale

¹ Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
ORCID: 0000-0002-2956-9861
erendurmus0658@gmail.com

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara
ORCID: 0000-0002-2654-2751
karacan@gazi.edu.tr

gelmiştir (Kahveci, 2025). Sporda çocuk koruma konusu, artık yalnızca bireysel duyarlılıkla sınırlı bir mesele olmaktan çıkmış; eğitim, yönetim ve politika düzeyinde ele alınması gereken çok boyutlu bir toplumsal sorumluluk alanı haline gelmiştir. Bu araştırma, beden eğitimi ve spor ortamlarında çocukların karşılaşabileceği risk türlerini ortaya koymak, bu risklere ilişkin farkındalık düzeyini değerlendirmek ve etkili önleme stratejileri geliştirmek açısından önem taşımaktadır. Türkiye’de bu alandaki çalışmaların sınırlı olması, sporda çocuk koruma politikalarının ve uygulamalarının güçlendirilmesi gerekliliğini daha da ön plana çıkarmaktadır.

1. Çocuk İstismarı ve İhmalinin Tarihsel Gelişimi ve Türleri

Çocuk istismarı ve ihmali, insanlık tarihi kadar eski bir olgudur. Tarihin farklı dönemlerinde çocuklar öldürülme, terk edilme, kurban edilme, sakatlanma, ağır disiplin uygulamaları ve çocuk işçiliği gibi pek çok kötü muameleye maruz kalmışlardır. Ancak bu durumların bir toplumsal sorun olarak ele alınması görece yenidir. İstismar ve ihmalin bireysel bir davranış değil, toplumsal bir problem olarak görülmeye başlanmasıyla birlikte çocuk koruma anlayışı gelişmiş, bu konuda farkındalık artmış ve ilk sistematik önleme çalışmaları ortaya çıkmıştır (Durmaz, 2022).

Modern anlamda çocuk istismarı kavramı ilk kez 1962 yılında Henry Kempe tarafından “Hırpalanmış Çocuk Sendromu (Battered Child Syndrome)” terimiyle tıp literatürüne kazandırılmıştır. Zamanla kavramın kapsamı genişlemiş ve fiziksel şiddetin yanı sıra duygusal, cinsel istismar ve ihmal biçimlerini de içeren bir tanıma dönüşmüştür. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), çocuk istismarını “sorumluluk, güven veya güç ilişkisi bağlamında çocuğun sağlığına, gelişimine veya onuruna zarar veren ya da zarar verme potansiyeli taşıyan her türlü fiziksel, duygusal kötü muamele, cinsel istismar veya ihmal” olarak tanımlamaktadır (WHO, 1999). Bu tanımda önemli olan yetişkinin niyeti değildir. Davranışın çocuk üzerindeki olumsuz etkisidir (Parasız vd., 2015).

Tarihsel olarak çocuk istismarına ilişkin ilk belgelenmiş davalardan biri, 1655 yılında Massachusetts’te görülen John Walker davasıdır. Ustası tarafından kötü muameleye maruz kalan 12 yaşındaki çocuğun ölümü üzerine açılan bu dava, çocuk koruma bilincinin hukuki alana yansıyan erken örneklerinden biri olmuştur (Thomas Jr., 1971). Tıp alanında ise Fransız adli tıp uzmanı Ambroise Tardieu, 1860 yılında yayımladığı makalesinde çocuklara yönelik fiziksel ve cinsel istismarı ayrıntılı biçimde tanımlamış ve 32 vakanın analizini sunmuştur. Bu

vakalardan 18'inin istismar ve ihmal nedeniyle yaşamını yitirmiş olması, konunun tıbbi önemini ortaya koymaktadır (Labbe, 2005).

Günümüzde Dünya Sağlık Örgütü, çocuk istismarını dört ana başlıkta sınıflandırmaktadır (WHO, 1999): Fiziksel istismar, çocuğun kaza dışı biçimlerde yaralanmasına yol açan veya yaşamına, gelişimine ya da onuruna zarar veren her türlü eylemi ifade eder. Cinsel istismar, çocuğun anlayamayacağı veya rıza gösteremeyeceği biçimde, toplumsal norm ve yasalara aykırı cinsel eylemlere dahil edilmesi durumudur. Duygusal istismar, ebeveyn, öğretmen, antrenör veya bakım veren kişi tarafından çocuğun aşağılama, tehdit etme, reddetme ya da değersiz hissettirme gibi davranışlara maruz bırakılmasıyla ortaya çıkar ve bu durum çocuğun ruh sağlığını, özsaygısını ve kişisel gelişimini olumsuz etkiler. İhmal ise, çocuğun bakımından sorumlu kişilerin onun beslenme, barınma, eğitim, sevgi, korunma gibi temel ihtiyaçlarını yeterli düzeyde karşılamaması veya tamamen ihmal etmesidir. Bu istismar türlerinin tümü, çocukların yalnızca fiziksel güvenliğini değil, aynı zamanda ruhsal, sosyal ve bilişsel gelişimlerini de tehdit eden çok boyutlu riskler oluşturmaktadır. Dolayısıyla çocuk istismarı, yalnızca bireysel bir davranış sorunu değil; toplumsal, hukuksal ve kurumsal düzeyde önlem alınması gereken temel bir insan hakları meselesi olarak karşımıza çıkmaktadır.

2. Çocuk Koruma Kavramı

Çocuk koruma kavramı, çocukların her türlü istismar ve ihmalden korunmasını amaçlayan politika, uygulama ve yasal düzenlemeleri kapsar. Türkiye’de ve birçok ülkede 18 yaşını doldurmamış her birey çocuk olarak kabul edilmektedir. Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme’ye göre ise “Çocuğa uygulanabilecek olan kanuna göre daha erken yaşta reşit olma durumu hariç, on sekiz yaşına kadar her insan çocuk sayılır” (Ulukol vd., 2014).

Türkiye, çocuk hakları konusunda hem uluslararası hem de ulusal düzeyde önemli adımlar atmıştır. 20 Kasım 1989’da kabul edilen Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme, Türkiye tarafından 1990’da imzalanmış ve 1995’te yürürlüğe girmiştir. Sözleşmenin 19. maddesi çocukların her türlü istismar ve şiddetten korunma hakkını, 31. maddesi ise dinlenme, oyun ve sportif etkinliklere katılma hakkını güvence altına alır. Türkiye ayrıca Riyad, Pekin ve Havana Kuralları gibi ek uluslararası belgelerle çocukların adalet sistemi içindeki korunmasına yönelik yükümlülükler üstlenmiştir. Tarihsel olarak da 1928’de imzalanan Cenevre Çocuk Hakları Bildirgesi, Türkiye’nin çocuk koruma alanındaki erken taahhütlerinden biridir (Şahin, 2024).

Ulusal düzeyde, çocukların korunması Anayasa başta olmak üzere çeşitli yasalarla güvence altına alınmıştır. 4721 sayılı Türk Medeni Kanunu, 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu, 5395 sayılı Çocuk Koruma Kanunu ve 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun, çocuk haklarına ilişkin temel dayanakları oluşturur (Aydın ve Gül, 2019; Kaya, 2023). Özellikle 5395 sayılı Kanun, istismar veya ihmal riski altındaki çocukların korunması, rehabilitasyonu ve haklarının gözetilmesi bakımından temel çerçeveyi belirler.

Her ne kadar birçok ülkede çocuk koruma politikaları geliştirilmiş olsa da bu politikaların uygulamada çoğu zaman yetersiz kaldığı görülmektedir (Rutland vd., 2022). Uluslararası düzeyde hazırlanan bildiriler ve rehberler (Mountjoy vd., 2016; Tuakli-Wosornu vd., 2024) politika geliştirmede yol gösterici olsa da ulusal bağlama uygun biçimde entegre edilmediğinde etkileri sınırlı kalmaktadır. Ayrıca toplumsal cinsiyet eşitsizliği, kız çocuklarını daha yüksek risk altına sokarken; erkek çocuklarda düşük bildirim oranları istismar vakalarının görünürlüğünü azaltmaktadır (Vertommen vd., 2022). Cezasızlık kültürü, kültürel tabular ve sessizlik normları da çocukların koruma mekanizmalarına erişimini engellemektedir (Prakash, 2023; Chroni ve Kavoura, 2022).

Türkiye ve Çin gibi ülkelerde otoriter antrenör kültürü, toplumsal önyargılar ve kurumsal ihmaller çocukların korunmasını zorlaştıran başlıca faktörlerdir (Güler vd., 2024; Zhou vd., 2019). Buna karşılık, yüksek gelirli ülkelerde bile psikolojik ve duygusal istismara yönelik politikaların yetersiz olduğu görülmektedir (Willson vd., 2022). Bu nedenle, çocuk esenliğinin yalnızca istismardan korunmayla sınırlı olmadığı; aynı zamanda çocukların katılım, temsil ve gelişim haklarının da güvence altına alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Côté ve Hancock, 2016; Agergaard vd., 2024).

3. Beden Eğitimi ve Spor Bağlamında Çocuk İstismarı ve Çocuk Koruma

Çocuklar ve genç sporcular, kimi zaman farkında olmadan, kimi zaman da kasıtlı biçimde antrenör veya yöneticilerin olumsuz tutum ve davranışlarına maruz kalabilmektedir. Sporda istismar; cinsiyet, yetenek ya da fiziksel özelliklere dayalı aşağılama, aşırı performans baskısı, fiziksel cezalar, zararlı diyet uygulamaları, yaralı halde spora zorlanma ya da doping gibi farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir (UNICEF, 2010). Çocuk sporcuların fiziksel ve duygusal gelişimlerinin henüz tam olgunlaşmamış olması ise onları

istismar ve ihmal karşısında daha savunmasız hale getirmektedir (Turhal, 2024).

Spor ortamları, fiziksel temasın yoğunluğu, soyunma alanlarının denetimsizliği ve ebeveynlerin çocuklarını yeterince tanımadıkları yetişkinlere emanet etmeleri nedeniyle yüksek risk taşımaktadır. Başarı baskısı altındaki bazı antrenörlerin sporcularını kapasitelerinin üzerinde zorlaması, fiziksel ya da psikolojik şiddet uygulaması veya yasa dışı performans artırıcı maddelere yönlendirmesi, çocukların bütüncül sağlığını tehdit etmektedir (Şahin, 2024). Son yıllarda artan vakalar, sporun doğası gereği yakın temas ve otoriter antrenör tutumlarının istismar riskini yükselttiğini; bu nedenle çocukların korunmasına yönelik daha güçlü denetim ve farkındalık mekanizmalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Sporda çocuk istismarı ve ihmalinin önlenmesi, bu sorunun disiplinler arası bir yaklaşımla ele alınmasını, önleyici politikaların oluşturulmasını ve sürdürülebilir koruma stratejilerinin geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır (Tuakli-Wosornu vd., 2023; Everley, 2025). Genç sporcuların kötü muameleye maruz kalmalarını kolaylaştıran başlıca etmenler arasında denetim mekanizmalarının zayıflığı, farkındalık eksikliği, politika yetersizlikleri ve aşırı başarı odaklı yaklaşımlar yer almaktadır (Güler vd., 2024).

Türkiye’de sporda çocuk korumaya yönelik ilk kurumsal adım, 2013 yılında Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) Esenlik ve Çocuk Koruma Birimi tarafından atılmıştır. TFF, tüm Gelişim Ligi kulüplerinin çocuk koruma birimi kurmasını zorunlu kılmış, oyuncu alımlarında standartlar belirlemiş ve her kulüpte bir çocuk koruma temsilcisi görevlendirilmesini şart koşmuştur. Ayrıca bir bildirim sistemi oluşturulmuş, sporda çocuk koruma farkındalığını artırmak amacıyla üniversitelerle iş birliği içinde eğitim programları düzenlenmiştir (Aydın ve Gül, 2019).

Spor alanında çocuk koruma politikaları yakın zamana kadar sistematik biçimde ele alınmamış olsa da son yıllarda önemli gelişmeler yaşanmıştır. Özellikle spor federasyonları, kulüpler ve yerel yönetimler kendi bünyelerinde çocuk koruma yönergeleri oluşturmaya başlamıştır. Bu kapsamda, İstanbul Büyükşehir Belediyesi iştiraklerinden Spor İstanbul, çocuklar için güvenli spor ortamı oluşturmak amacıyla “Çocuk Koruma Yönergesi” yayımlamış ve farkındalık artırıcı eğitim materyalleri geliştirmiştir (Spor İstanbul, 2023). Bu tür girişimler, sporda çocuk koruma kültürünün yerleşmesi adına önemli adımlar olarak değerlendirilmektedir.

Her ne kadar sporda istismarın önlenmesine yönelik farkındalık giderek artsa da çocuk istismarı hala ciddi bir sorun olmaya devam etmektedir (Dodd vd., 2024). Bu durum, çocuk koruma konusunun hem akademik hem de uygulamalı düzeyde öncelikli bir araştırma alanına dönüşmesine yol açmıştır (Johansson, 2022; Shiakou vd., 2024). Türkiye’de ise bu alandaki çalışmaların sayıca sınırlı olduğu, mevcut araştırmaların ise çoğunlukla betimleyici nitelikte kaldığı görülmektedir (Otyakmaz, 2018; Çetin ve Hacisoftaoğlu, 2023; Aydın ve Gül, 2019; Güler ve Güler, 2024). Bu bağlamda, eğitim, sporda çocuk koruma kültürünün yerleşmesi ve güvenli spor ortamlarının oluşturulmasında en etkili stratejilerden biri olarak öne çıkmaktadır (McMahon vd., 2023; Mountjoy vd., 2015).

4. Çocuk Korumada Risk Türleri ve Korunma Yolları

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), çocuk istismarını dört ana başlıkta sınıflandırmaktadır: Fiziksel, cinsel, duygusal (psikolojik) istismar ve ihmal. Son yıllarda bu sınıflandırmaya ek olarak akran zorbalığı (örneğin dışlama, lakap takma, fiziksel şiddet) ve dijital istismar (siber zorbalık, çevrimiçi taciz, kişisel bilgilerin izinsiz paylaşılması) da çocukların karşı karşıya kaldığı yeni tehditler arasında yer aldığı söylenilebilir (Mountjoy vd., 2016). Bu istismar türleri çoğu zaman birbiriyle içkili olmaktadır. Örneğin cinsel istismar aynı zamanda ağır bir duygusal travma ve fiziksel şiddet içerebilmektedir. Spor ortamlarında bu risklerin temelinde genellikle güç ve otorite dengesizliği bulunmaktadır. Çocuklar, antrenör ya da öğretmenlerini otorite figürleri olarak gördükleri için yanlış davranışlara maruz kaldıklarında çoğu zaman sessiz kalmayı tercih ederler. Bu durum, istismarcı konumdaki çocukların sınırlarını ihlal etmesini kolaylaştırır. Ayrıca aşırı antrenman, yaralı halde yarışmaya zorlanma ya da doping baskısı gibi uygulamalar da çocukların fiziksel ve ruhsal sağlığını tehlikeye atmaktadır. Hırslı veya bilinçsiz antrenörlerin çocukları kapasitelerinin üzerinde zorlaması, istismarın farklı bir biçimi olarak değerlendirilmektedir (Şahin, 2024). Bu nedenle sporda çocuk koruma yalnızca cinsel ya da fiziksel şiddetle sınırlı değildir, psikolojik, sosyal ve etik boyutlarıyla da ele alınmalıdır.

Çocukların güvenli bir ortamda gelişimlerini sürdürmeleri amacıyla uygulanan çocuk koruma programları, aile, okul, hukuk ve sosyal hizmet kurumlarının ortak sorumluluğunda yürütülmektedir (Yolcuoğlu, 2009). Zamanla bu anlayış spor alanına da taşınmıştır, zira spor kurumlarının çocukların bedensel ve duygusal gelişiminde önemli bir rol üstlenmesinin yanında belirli riskleri de içinde barındırdığı anlaşılmıştır (Çetin ve Hacisoftaoğlu Közleme, 2018).

Batı ülkelerinde sporda çocuk koruma programlarının temelleri 1990'lı yıllarda atılmıştır. Kamuoyuna yansıyan istismar vakalarının ardından İngiltere, Kanada ve Avustralya gibi ülkelerde güvenli spor ortamlarının oluşturulmasına yönelik sistematik politikalar geliştirilmiştir (Boocock, 2002; Kerr ve ark., 2014). Bu programlarda antrenörler, sporcular, aileler ve kulüp çalışanlarına istismarı tanıma, önleme ve bildirim konularında eğitim verilmiştir. Bazı ülkelerde istismar ihbar hatları oluşturulmuştur. Böylece çocuk haklarının spor etiğinin temel bileşeni haline getirilmesi hedeflenmiştir.

Brackenridge (1994), sporda çocuk koruma hedeflerini dört ilke ile özetlemektedir:

1. Sporcuyla başkalarından korumak,
2. Sporcuyla kendisinden korumak,
3. Sporcuyla çevresinden gelebilecek zararlardan korumak,
4. Ve mesleğin itibarını korumak.

Bu ilkeler doğrultusunda, İngiltere'de 2001 yılında Çocuklara Karşı Kötü Muameleyi Önleme Kurumu (NSPCC) bünyesinde kurulan Sporda Çocuk Koruma Birimi (CPSU), dünya genelinde örnek alınan bir model olmuştur. CPSU'nun vizyonu; suiistimal olaylarını en aza indirmek, çocukların güvenliğini spor faaliyetlerinin merkezine yerleştirmek ve çocuk çıkarlarını önceleyen bir kültür yaratmaktır (Boocock, 2002).

Kerr ve Stirling (2008), çocuk koruma programlarını sporda istismar, ihmal ve ayrımcılıkla mücadeleyle yönelik bütüncül strateji ve uygulamalar bütünü olarak tanımlamaktadır. Bu programlar yalnızca fiziksel ve cinsel istismarı değil, aynı zamanda eşitsizlik, kötü muamele ve psikolojik baskı gibi riskleri de hedef almaktadır (Parasız vd., 2015).

Günümüzde sporda çocuk koruma programları sadece riskleri azaltmak için değil aynı zamanda çocukların güvenli, kapsayıcı ve destekleyici bir spor ortamında gelişimlerini sürdürebilmeleri için zorunlu hale gelmektedir. Türkiye'de de son yıllarda federasyonlar, yerel yönetimler ve bakanlık düzeyinde çocuk koruma politikaları, yönergeler ve farkındalık eğitimleri hızla yaygınlaşmaktadır.

5. Önleme Stratejileri

Çocukların spor ortamlarında karşılaşabilecekleri riskleri en aza indirmek için önleme stratejileri çok boyutlu bir biçimde ele alınmalıdır. Bu stratejiler yalnızca istismar sonrası müdahaleyi içermemelidir. Önceden fark etme ve engelleme süreçlerini de

kapsamaktadır. Türkiye bağlamında uygulanabilecek temel stratejiler aşağıda özetlenmeye çalışılmıştır:

Eğitim ve farkındalık çalışmaları: Çocuk koruma politikalarının en etkili unsuru eğitimidir. Beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler, kulüp yöneticileri ve sporla ilgili personel, düzenli olarak çocuk koruma, iletişim ve istismar farkındalığı konularında eğitim almalıdır. Bu eğitimler, çocuk psikolojisinin anlaşılmasını, pozitif disiplin yöntemlerinin kullanılmasını ve olası risklerin erken fark edilmesini amaçlamaktadır. Bu kapsamda birçok ülkede, 18 yaş altı sporcularla çalışacak antrenörlere çocuk koruma eğitimi alma ve sertifika sahibi olma şartı getirilmiştir. Sertifikası bulunmayan kişilerin çocuklarla çalışmasına izin verilmemektedir. Ayrıca bazı federasyonlar, altyapı kademelerinde görev alacak antrenörler için sabıka kaydı taraması, referans kontrolü ve uygunluk değerlendirmesi yapmaktadır. Bu uygulamalar hem spor alanlarında güvenliğin sağlanması hem de potansiyel risklerin önlenmesi açısından önemli görülmektedir. Bununla birlikte, yalnızca profesyonellerin değil, spor yapan çocukların ve ebeveynlerin de istismar türlerini tanıyabilmeleri, ihmal fark edebilmeleri ve çekinmeden bildirimde bulunabilmeleri için bilinçlendirilmesi gerekmektedir (Kerr ve Stirling, 2008; Parasız vd., 2015). Diğer taraftan çocuklar ile dirsek teması olan meslek gruplarının özellikle

Güvenli mekan tasarımı ve politikalar: Spor tesislerinin fiziki düzeni, çocukların güvenliğini destekleyecek şekilde planlanmalıdır. Soyunma odaları, duş alanları gibi mahremiyet gerektiren yerlerde gözetim ve gizlilik dengesi kurulmalı, riskli ve izole alanlar ortadan kaldırılmalıdır (Mountjoy vd., 2016).

Davranış kuralları ve etik ilkeler: Her spor kurumu, çalışanlar ve sporcular için yazılı etik kurallar oluşturmalıdır. Bu yönergelerde yetişkin-çocuk etkileşimlerinde sınırlar net biçimde tanımlanmalıdır. Örneğin; fiziksel temas yalnızca eğitim amacıyla ve ölçülü biçimde olmalıdır. Sporcularla özel ya da gizli iletişim (örneğin birebir sosyal medya mesajları) yasaklanmalıdır. Türkiye Futbol Federasyonu'nun (TFF) 2023 yılında yürürlüğe koyduğu "Sporcu Esenliği ve Çocuk Koruma Taahhütnamesi" bu yönde önemli bir örnektir. Benzer şekilde, federasyon ve kulüplerin "sosyal medya ve iletişim politikaları" oluşturarak çocuklarla iletişimi şeffaf hale getirmesi gerekmektedir. Diğer taraftan etik kavramı yeni bir oluşum olmamasına rağmen meslek etiği kapsamında günümüzde sık sık karşımıza çıkmakta ve meslek grupları içerisinde değer, ilke ve normları ile yerini almaktadır (Ceylan ve Tuncel, 2023). Özellikle çocuklar ile dirsek teması olan meslek

gruplarında etik değerlere ilişkin eğitim-seminer vb. faaliyetler uygulanmalıdır.

Raporlama ve ihbar mekanizmaları: Etkili bir çocuk koruma sistemi için erişilebilir ve güvenilir raporlama kanalları oluşturulmalıdır. Kulüpler ve okullar, gizliliği koruyarak şikâyetleri değerlendirecek bir “Çocuk Koruma Temsilcisi” görevlendirmelidir. Bunun yanı sıra, ALO 183 Sosyal Destek Hattı veya 112 Acil hattı gibi ulusal bildirim mekanizmalarının tanıtımı yapılmalı, spor alanında görev yapan herkes bu sistemlerin nasıl kullanılacağını bilmelidir. Kurumların itibarı uğruna olayları gizlemesi yerine, şeffaflık ve hesap verebilirlik ilkeleriyle hareket etmesi büyük önem taşımaktadır (GSB, 2021).

Toplumsal farkındalık ve iletişim: Çocuk koruma yalnızca kurum içi bir konu değil, toplumsal bir sorumluluktur. Geniş kitlelere ulaşmak için kamu spotları, seminerler ve sosyal medya kampanyaları düzenlenmelidir. “Güvenli Spor Her Çocuğun Hakkı” gibi mesajlar hem sporcular hem aileler nezdinde farkındalık yaratabilir. Medya kuruluşlarının da bu konuda sorumlu davranması, olayları sansasyonel biçimde değil de çözüm odaklı bir dille aktarması gerekmektedir. Örneğin 2024’te bir buz pateni antrenörüne cinsel içerikli mesajlar nedeniyle verilen ömür boyu men cezası kamuoyu farkındalığının önemini göstermektedir.

Beden eğitimi ve spor, çocuk gelişimi için vazgeçilmez bir role sahip olsa da doğası gereği barındırdığı güç ilişkileri, fiziksel temas ve performans baskısı gibi unsurlar, çocukları fiziksel ve duygusal risklere açık hale getirebilmektedir. Bu bağlamda, çocuk koruma yaklaşımı, salt istismarı önlemenin ötesine geçerek, çocukların güvenli, destekleyici ve kapsayıcı ortamlarda gelişimlerini sürdürmelerini merkeze alan bütüncül bir paradigmadır. Bu hedefe ulaşmak için; etik eğitim, farkındalık artırıcı çalışmalar, güvenli mekân tasarımı ve etkin raporlama mekanizmaları gibi önleyici stratejilerin sistematik bir şekilde hayata geçirilmesi oldukça önemlidir. Türkiye’de son dönemde kamu kuruluşları, federasyonlar ve sivil toplumun çabaları kayda değer bir ilerleme sağlamıştır. Ancak sürdürülebilir bir çocuk koruma kültürünün inşası, daha geniş kapsamlı, disiplinler arası iş birliklerine ve yasal çerçevenin güçlendirilmesine dayalı bir yaklaşımı gerektirmektedir. Sonuç olarak, sporda çocuğu korumak yalnızca etik bir zorunluluk değil aynı zamanda sağlıklı ve güçlü bir toplumun temelini atmak anlamına gelen toplumsal bir sorumluluktur.

KAYNAKÇA

- Agergaard, S., Redelius, K., & Strandbu, Å. (2024). Children's rights to and in sport: A comparative analysis of organisational policies in the Scandinavian countries. *Sport, Education and Society*, 29(2), 221–236.
- Aydın H. ve Gül Ö. (2019). Sporda uluslararası çocuk koruma programlarının Türkiye ekseninde değerlendirilmesi. *ASOS-Journal of Academic Social Science*, 89, 558-581.
- Boocock S. (2002). The child protection in sport unit. *Journal of Sexual Aggression*, 8, 99–106.
- Brackenridge C. (1994). Women and children first? Child abuse and child protection in sport. *Sport in Society*, 7(3), 322-337.
- Chroni, S., & Kavoura, A. (2022). From silence to speaking up about sexual violence in Greece: Media content analysis of elite athletes' disclosures. *Journal of Intercollegiate Sport*, 15(1), 1-20.
- Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51–65.
- Çetin E., Hacısoftaoğlu İ. (2023). Türkiye’de çocuk cinsel istismarının spor kurumundaki boyutu. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 34(1), 71-87.
- Çetin, E., & Hacısoftaoğlu Közleme, İ. (2018). Sporda çocuk istismarı üzerine genel bir değerlendirme. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 8(2/1), 80-90.
- Ceylan, G., & Tuncel, S. (2023). Çarkın dişlileri doğru hareket ederse çark doğru işler: etik üzerine bir metafor. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 237-246.
- Dodd K., Solomon C., Naughton M., Salmon PM., McLean S. (2024). What enables child sexual abuse in sport? A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(2), 1599-1613.
- Domhnall, M. (1996). Child abuse in sport. *Sports Medicine*, 30, 275-276.
- Durmaz N. (2021). Çocuk istismarı ve ihmalinin tarihçesi. (Ed. Cantürk G.) Çocuk İstismarı ve İhmali. Ankara: Türkiye Klinikleri, p.1-6.
- Everley S. (2025). ‘Where’are the children in safeguarding

policies of sport? An analysis of national and international discourses in policy documentation. *Child Abuse Review*, 34(2), e70027.

- GSB. (2021). <https://uogm.gsb.gov.tr/HaberDetaylari/1/222724/sporda-cocuklarin-korunmasi-projesi-web-seminerleri.aspx#> (E.T.: 20.10.2025).
- Güler D., Güler Y., Cengiz C., Tuncel S., Karayığit R. (2024). Investigating child abuse in sports: An ecological systems perspective. *Children*, 11(12), 1487.
- Güler Y. ve Güler D. (2024). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bakış açısıyla okullarda çocuk istismarı. *Uluslararası Spor Kültürü ve Bilim Dergisi*, 12(2), 164-179.
- Johansson S. (2022). From Policy to Practice: Measures Against Sexual Abuse by Swedish Sports Federations. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4 (March), 1–13.
- Kahveci, H. (2025). Ülkelerin sporda çocuk esenliği ve çocuk koruma programı politikaları; sistematik derleme (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Kaya, N. H. (2023). Sporda çocuk koruma ve futbolda sporcu esenliği (Ed. T. Uslu). *Futbolda Yönetim ve Liderlik-Futbol Antrenörleri İçin Liderlik Yaklaşımları ve Güncel Yönetim Araçları içinde* (98-113). İzmir: Duvar Yayınları.
- Kerr G., ve Stirling A. (2008). Child protection in sport: Implications of an athlete-centered philosophy. *Quest*, 60, 307-323.
- Kerr G., Stirling A., & MacPherson E. (2014). A critical examination of child protection initiatives in sport contexts. *Social Sciences*, 3, 742-757.
- Labbé, J. (2005). Ambroise Tardieu: The man and his work on child maltreatment a century before Kempe. *Child abuse & neglect*, 29(4), 311-324.
- McMahon J., Lang M., Zehntner C., McGannon KR. (2023). Athlete and coach-led education that teaches about abuse: an overview of education theory and design considerations. *Sport, Education and Society*, 28(7), 855-869.
- Mountjoy M., Brackenridge C., Arrington M., Blauwet C., Carska-Sheppard A., Fasting K., Budgett R. (2016). International

- Olympic Committee consensus statement: harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1019-1029.
- Mountjoy M., Rhind DJ., Tiivas A., Leglise M. (2015). Safeguarding the child athlete in sport: a review, a framework and recommendations for the IOC youth athlete development model. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 883-886.
- Otyakmaz M. B. (2018). Futbolda çocuk koruma uygulamalarına yönelik nitel bir araştırma (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Parasız, Ö., Şahin, M. Y., & Çelik, A. (2015). Sporda çocuk koruma programı uygulamaları: İngiltere örneği. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*. 3, 641-653.
- Prakash, V. (2023). Abuse with impunity in sports: Some reflections. *Journal of Child Protection Studies*, 7(2), 101–115.
- Rutland, E. A., Suttiratana, S. C., da Silva Vieira, S., Janarthanan, R., Amick, M., & Tuakli- Wosornu, Y. A. (2022). Para athletes' perceptions of abuse: A qualitative study across three lower resourced countries. *British Journal of Sports Medicine*, 56(10), 561–567.
- Shiakou M., Avgerinos A., Alexopoulos A., Douka S., Tsiatsos T., Avelar Rosa B., García Carrión I. (2024). Harassment and abuse in sport: Evidence-based guidelines for policy compliance. *Sport and Leisure Management*, 29(6), 921-935.
- Spor İstanbul (2023). 10 Adımda Sporda Çocuk Koruma (Kurumsal rehber). <https://spor.istanbul/wp-content/uploads/2023/03/10-adimda-spor-korumasi-rv.pdf#> (E.T.: 20.10.2025).
- Şahin, T. (2024). Sporda çocuk koruma. (Ed. İlhan, E. L.), *Spor Bilimleri Alanında Farklı Paradigmalar-I içinde* (41-48). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Thomas Jr, M. P. (1971). Child Abuse and Neglect Part I--Historical Overview, Legal Matrix, and Social Perspectives. *NCL Rev.*, 50, 293.
- Tuakli-Wosornu YA., Kirby SL., Tivas A., Rhind D. (2023). The journey to reporting child protection violations in sport: Stakeholder perspectives. *Frontiers in psychology*, 13, 907247.

- Tuakli-Wosornu, Y. A., Burrows, K., Fasting, K., Hartill, M., Hodge, K., Kaufman, K., Kavanagh, E., Kirby, S. L., MacLeod, J. G., Mountjoy, M., Parent, S., Tak, M., Vertommen, T., & Rhind, D. J. A. (2024). IOC consensus statement: Interpersonal violence and safeguarding in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 58, 1–23.
- Turhal, S. N. (2024). Türkiye’deki spor federasyonlarının sporda çocuk koruma uygulamalarının uluslararası uygulamalar çerçevesinde değerlendirilmesi (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ulukol, B., Kahiloğulları, A. K., & Sethi, D. (2014). Adverse childhood experiences survey among university students in Turkey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- UNICEF (2010). Protecting Children from Violence in Sport: A review with a focus on industrialized countries. Florence, Italy: UNICEF Innocenti Research Centre. http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/violence_in_sport.pdf (E.T.: 21.10.2025).
- Vertommen, T., Ohlert, J., Staes, E., et al. (2022). Interpersonal violence in Belgian sport today: Young athletes report. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 11745.
- Wilson, C., & Rhind, D. J. A. (2022). Tracking progress towards the International safeguards for children in sport. *Sport, Education and Society*, 27(3), 303-318.
- World Health Organization. (1999). Child Protection in Sport Policy. Sport And Child & Youth Development Thematic Working Group Definition of Child Abuse.
- Yetim, A. A. (2011). Sosyoloji ve Spor. Ankara: Berikan Yayınevi, 163.
- Yolcuoğlu İ.G. (2009). Çocuk koruma sisteminde aileyle çalışmanın esasları: İstanbul örneğinde çocuklar ve ailelerinin gereksinimler, güçlülük ve risk faktörleri açısından değerlendirilmesi (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zhou, Y., Liang, Y., Cheng, J., Zheng, H., & Liu, Z. (2019). Child maltreatment in Western China: Demographic differences and

associations with mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3619.

BÖLÜM 4

KÜRESELLEŞME ÇAĞINDA SPORUN AHLAKİ SORUMLULUĞU

Dr. Ahmet Naci DİLEK¹ Emircan SİLER²

GİRİŞ

Küreselleşme, sporun saha içi bir rekabet alanı olmanın ötesine geçerek ekonomik, politik ve kültürel bir fenomen hâline gelmesini sağlamıştır (Houlihan, 2022). Uluslararası spor organizasyonlarının artan görünürlüğü, devletlerin prestij stratejileri ve çok uluslu şirketlerin yatırımları sayesinde spor, küresel toplumsal etkileşimlerin merkezi bir aracı hâline gelmiştir. Bu dönüşüm, sporun etik ve ahlaki sorumluluklarını yeniden tanımlamış, saha dışındaki ekonomik eşitsizlikler, insan hakları, çevresel sürdürülebilirlik ve toplumsal kapsayıcılık gibi boyutları ön plana çıkarmıştır (Lin, 2024).

Sporun küreselleşmesi, medya teknolojileri ve dijital platformlar aracılığıyla hız kazanmış, sporcular ve kulüpler artık yalnızca performanslarıyla değil, toplumsal ve politik mesajlarla da değerlendirilir hâle gelmiştir. Örneğin, sosyal medya aracılığıyla sporcuların aktivizmi, küresel toplulukların dikkatini çekerek politik ve sosyal farkındalık yaratmaktadır (Kaufman, 2020). Bu durum, sporun yalnızca bireysel davranışların etikliğiyle değil, aynı zamanda kurumsal ve uluslararası yönetim standartları ile de bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.

Ayrıca, küresel medya ve yayıncılık, sporun ekonomik etkilerini ve etik sorumluluklarını görünür hâle getirmiştir. Mega etkinliklerin hazırlık süreçlerindeki hak ihlalleri, çevresel tahribat ve toplumsal maliyetler, küresel kamuoyunun sürekli gündeminde yer

¹ Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın
ORCID ID: 0000-0002-9805-8694
ahmetbosna@yahoo.com

² Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın
ORCID ID: 0009-0005-4665-344X
E-Posta: emircansiler05@gmail.com

almakta, sporun küresel etik sorumluluğunu tartışmaya açmaktadır (IHRB, 2013). Bu nedenle, spor artık sadece bir eğlence ve rekabet alanı değil; küresel etik, sosyal adalet ve sürdürülebilirlik bağlamında incelenmesi gereken bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

1. Küreselleşmenin Spor Ekonomisine Etkisi

Küreselleşme, sporun ekonomik boyutunu dönüştürerek uluslararası bir piyasa hâline getirmiştir. Yayın hakları, sponsorluk anlaşmaları, uluslararası transferler ve marka-değer stratejileri, sporun küresel ekonomik yapısını güçlendirmiştir (Culpan & Meier, 2016). UEFA Avrupa Ligi ve Premier Lig gibi liglerdeki yayın gelirleri milyar dolarlarla ölçülmekte, bu durum gelişmekte olan ülkelerdeki genç sporcular için fırsat eşitsizlikleri ve emek sömürüsü riskini artırmaktadır (Darby, 2019).

Mega etkinliklerin ekonomik boyutu, ev sahibi ülkelere kısa vadeli kazançlar sağlarken, uzun vadeli sosyal maliyetler yaratabilmektedir. Brezilya 2016 Olimpiyatları'nda stadyum yatırımları ve kentsel dönüşüm projeleri, sosyal protestolar ve yerinden edilmelerle birlikte gündeme gelmiştir (IHRB, 2013). Bu örnekler, sporun ekonomik büyüme hedeflerinin, toplumsal adalet ve etik sorumlulukla dengelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Öte yandan, spor kulüpleri ve federasyonlar, ekonomik büyüme ve küresel görünürlük kazanırken, etik sorumluluklarını da yerine getirmek zorundadır. CSR uygulamaları ve etik denetim mekanizmaları, yalnızca niyet beyanlarıyla değil, somut ölçümler ve şeffaf raporlamalar ile güvence altına alınmalıdır (Moyo, Duffett & Knott, 2022). Bu çerçevede spor, ekonomik büyüme ile etik sorumluluk arasında sürekli bir denge arayışı içinde olmalıdır.

2. Mega Spor Etkinlikleri ve Toplumsal Etkileri

Olimpiyatlar ve Dünya Kupası gibi mega spor etkinlikleri, ev sahibi ülkelere ekonomik büyüme ve uluslararası prestij sağlarken, aynı zamanda ciddi toplumsal ve çevresel maliyetler yaratmaktadır (IHRB, 2013; Lin, 2024). Katar 2022 Dünya Kupası sırasında göçmen işçilerin çalışma koşulları, düşük ücretler ve pasaportlarına el konulması gibi ihlaller uluslararası kamuoyunda büyük tepki toplamıştır. Benzer şekilde, Brezilya 2016 Olimpiyatları'nda evlerinden çıkarılan binlerce insan ve şehir merkezlerinde yapılan kentsel dönüşüm projeleri, toplumsal adalet tartışmalarını gündeme getirmiştir (IHRB, 2020).

Mega etkinliklerin çevresel etkileri de önemlidir. Olimpiyat ve Dünya Kupası stadyumları, enerji tüketimi ve karbon salımı açısından

büyük bir yük oluşturmaktadır. 2020 Tokyo Olimpiyatları, pandemi koşullarında düzenlenmiş olsa da, karbon ayak izi ve kaynak kullanımı açısından eleştirilmiştir (Smith & Stewart, 2021). Bu durum, spor organizasyonlarının çevresel sürdürülebilirliği planlama ve uygulama sorumluluğunu artırmaktadır.

Etkinliklerin toplumsal etkileri, yalnızca fiziksel veya ekonomik boyutla sınırlı değildir. İnsan hakları, işçi güvenliği, toplumsal kapsayıcılık ve ifade özgürlüğü gibi etik kriterler, mega etkinliklerin planlama ve uygulama süreçlerinin merkezinde yer almalıdır. Şeffaflık, bağımsız denetim ve toplum katılımı mekanizmaları, sporun küresel etik sorumluluğunu somutlaştıran en önemli araçlardır (Elling & Knoppers, 2020).

3. Sporun Politikleşmesi ve Sportswashing

Spor, sadece fiziksel performans ve rekabet alanı olmanın ötesinde, devletlerin ve bazı kurumsal aktörlerin uluslararası imajlarını güçlendirmek için kullandığı bir araç hâline gelmiştir (Grix & Brannagan, 2016). Özellikle otoriter yönetimlere sahip veya insan hakları sicili zayıf ülkeler, spor yatırımlarını “sportswashing” stratejisi olarak kullanmaktadır (AP, 2024). Bu yaklaşım, işçi hakları ihlalleri ve toplumsal eşitsizlikler gibi sorunları görünmez kılma riskini beraberinde getirir.

Katar 2022 Dünya Kupası, sportswashing örneğinin en güncel ve tartışmalı örneklerinden biridir. Katar’ın mega etkinliği, ülkenin uluslararası imajını güçlendirmeyi hedeflerken, göçmen işçilerin maruz kaldığı kötü çalışma koşulları ve insan hakları ihlalleri küresel kamuoyunda büyük tartışmalara yol açmıştır (Lin, 2024). Benzer biçimde, Rusya 2018 Dünya Kupası ve Çin’deki bazı spor etkinlikleri de politik ve ekonomik amaçlarla kullanılmıştır, bu durum sporun etik sorumluluğunu yeniden sorgulatmaktadır.

Sportswashing yalnızca devletlerle sınırlı değildir. Büyük kurumsal sponsorlar ve medya kuruluşları da, ticari çıkarları doğrultusunda sporun toplumsal ve etik değerlerini manipüle edebilir (Brannagan & Giulianotti, 2018). Bu nedenle sporun küresel etik sorumluluğu, sadece saha içi adalet ve rekabetle değil, aynı zamanda toplumsal ve politik manipülasyonları engelleme ile de ilişkilidir.

4. Spor Yönetişimi ve Hesap Verebilirlik

Uluslararası spor federasyonlarının yönetim mekanizmaları, sporun küresel etik sorumluluğunun temel belirleyicilerindendir. FIFA, IOC ve UEFA gibi federasyonlarda yaşanan skandallar, şeffaflık ve

hesap verebilirlik eksikliğinin spor dünyasında güven erozyonuna yol açtığını göstermektedir (Harvey, 2019). Özellikle FIFA'nın 2014 sonrası yolsuzluk skandalları, spor organizasyonlarının kurumsal etik ilkelerden yoksun kalması durumunda ortaya çıkan riskleri gözler önüne sermiştir.

Spor yönetişimi, mega etkinliklerin planlanması ve uygulanmasında kritik bir rol oynar. Ev sahibi ülkelerin seçim süreçlerinde şeffaflık ve bağımsız denetim mekanizmalarının eksikliği, insan hakları ihlallerine karşı etkin önlemler alınmasını engellemektedir (Chappelet, 2021). Bu eksiklikler, sporun etik sorumluluğunun sadece bireysel davranışlarla değil, kurumsal ve uluslararası düzeyde de ele alınmasını gerektirir.

Ayrıca, federasyonlarda etik kültürün güçlendirilmesi, yolsuzluk ve suiistimalleri önlemenin en etkili yollarından biridir. Bağımsız denetim mekanizmaları, şeffaf finansal raporlama ve etik eğitim programları, sporun küresel etik standartlarını destekleyen temel araçlar olarak kabul edilmektedir (Houlihan & Zheng, 2022).

5. Yolsuzluk ve Etik Skandallar

Yolsuzluk, sporun küresel etik tartışmalarında merkezi bir rol oynamaktadır. FIFA, UEFA ve bazı ulusal federasyonlarda ortaya çıkan finansal suiistimler ve çıkar çatışmaları, sporun güvenilirliğini zedelemektedir (Houlihan & Zheng, 2022). Örneğin, FIFA'da bazı Dünya Kupası ev sahipliği süreçlerinde yapılan rüşvet anlaşmaları, federasyonların etik kurallarını ciddi şekilde ihlal etmiştir.

Etik skandallar, yalnızca kurumları değil, sponsorluk ilişkilerini, sporcuların haklarını ve toplumsal güveni de etkiler. Bu nedenle, federasyonların etik denetimlerini güçlendirmesi ve yolsuzluğu önleyici kurumsal mekanizmalar geliştirmesi gerekmektedir. Kurumsal kültürün etik ilkelerle uyumlu olmaması, skandalların normalleşmesine ve sporun toplumsal değerinin zedelenmesine yol açar (Harvey, 2019).

Ayrıca, şeffaf finansal yönetim, bağımsız araştırmalar ve hesap verebilirlik, sporun küresel güvenliğini yeniden inşa etmek için kritik öneme sahiptir. Spor yönetimindeki reformlar, yalnızca federasyonlar için değil, tüm paydaşlar ve kamuoyu için de etik güvence sağlar (Houlihan, 2022).

6. Sporcuların Küresel Ahlaki Rolü ve Aktivizm

Küreselleşme, sporcuları yalnızca performans figürleri olmaktan çıkararak, toplumsal ve politik alanda etkin aktörler hâline getirmiştir (Kaufman, 2020). Sporcular, sosyal medya ve küresel platformlar aracılığıyla geniş kitlelere ulaşabilmekte, ırkçılık, cinsiyet eşitliği, çevre ve insan hakları konularında görüşlerini ifade edebilmektedir. Örneğin, Colin Kaepernick'in protestoları ve Naomi Osaka'nın ruh sağlığı ile ilgili açıklamaları, sporun toplumsal farkındalık yaratmadaki rolünü somutlaştırmıştır.

Ancak sporcuların toplumsal aktivizmi, sponsorluk baskıları, federasyon politikaları ve devlet müdahaleleri gibi kısıtlamalarla karşı karşıyadır. Tokyo 2020 ve Katar 2022'de, bazı sporcuların protesto ve ifade özgürlüğü haklarının sınırlandırılması, etik ve özgürlükler arasındaki çatışmayı göstermektedir (IOC, 2021). Bu nedenle, sporcuların etik sorumluluklarını yerine getirebilmeleri için bağımsız destek mekanizmaları ve hukuki koruma önemlidir.

Sporcuların aktivizmi, kolektif hareketlerle desteklendiğinde daha etkili olur. Sporcuların sivil toplum kuruluşları, etik kampanyalar ve sosyal projelere katılımı, sporun toplumsal sorumluluğunu güçlendirir. Bu durum, küreselleşen spor dünyasında etik sorumluluğun yalnızca kurumlar değil, bireyler tarafından da taşınması gerektiğini ortaya koymaktadır (Coombs & Cassilo, 2021).

7. Sporcuların Toplumsal Sorumlulukları ve Medya

Küreselleşme, sporcuları yalnızca saha içi performanslarıyla değil, toplumsal ve politik mesajlarıyla da değerlendirilir hâle getirmiştir (Kaufman, 2020). Sporcular, sosyal medya ve küresel iletişim platformları aracılığıyla çevre, insan hakları, sosyal adalet ve eşitlik gibi konularda aktif roller üstlenmektedir. Örneğin, Naomi Osaka'nın ruh sağlığı konusunda farkındalık yaratması ve Marcus Rashford'un çocuk yoksulluğuna dikkat çekmesi, sporcuların toplumsal sorumluluklarını görünür kılmıştır.

Ancak sporcuların bu toplumsal rolleri, federasyon politikaları, sponsorluk anlaşmaları ve devlet müdahaleleri gibi faktörlerle sık sık sınırlandırılmaktadır. Sporcular, aktivizmde bulunduklarında bazen disiplin cezaları veya sponsorluk kayıplarıyla karşılaşabilmektedir (Boyle, 2021). Bu durum, sporcuların etik sorumluluklarını yerine getirirken karşılaştıkları ikilemleri ve riskleri ortaya koymaktadır.

Medyanın rolü, sporcuların toplumsal sorumluluklarını güçlendirebilir veya sınırlayabilir. Bağımsız medya, sporcuların

görüşlerini yayarak toplumsal farkındalık yaratırken, ticari çıkarlar veya siyasi baskılar nedeniyle medya, sporcuların sesini kısıtlayabilir (Boyle, 2021). Bu nedenle sporcuların etik sorumluluğu, yalnızca bireysel duruşlarıyla değil, medya ve toplum tarafından desteklenen bir yapı ile gerçekleşir.

8. Kurumsal Sosyal Sorumluluk ve Etik Kültür

Spor kulüpleri ve federasyonlar, küresel ölçekte toplumsal fayda üretme sorumluluğunu yerine getirirken kurumsal sosyal sorumluluk (CSR) mekanizmalarını kullanmaktadır (Moyo, Duffett & Knott, 2022). Ancak CSR uygulamalarının etkili olabilmesi için yalnızca projeler yürütmek yeterli değildir; şeffaf raporlama, ölçülebilir sonuçlar ve bağımsız değerlendirme süreçleri kritik öneme sahiptir (Lagoudaki, 2024).

Örneğin, Avrupa'daki bazı büyük futbol kulüpleri, gençler için spor ve eğitim programları düzenlemekte ve sosyal projeler yürütmektedir. Ancak bu projelerin uzun vadeli etkisi, somut veri ve raporlarla belgelenmediği sürece toplumsal fayda sınırlı kalabilir. CSR uygulamalarının sembolik veya pazarlama amaçlı olması, sporun küresel etik sorumluluğunu zayıflatır.

Kurumsal etik kültür, federasyonlar ve kulüplerin yolsuzluk, suiistimal ve adaletsizlikleri önlemede temel bir unsurdur (Whiteman & Homan, 2022). Kurumsal kültürün etik ilkelerle uyumlu hâle gelmesi, yalnızca niyet beyanlarıyla değil, şeffaf raporlama, bağımsız denetim ve paydaş katılımı ile güçlendirilir. Örneğin, IOC'nin Olimpiyat CSR raporlamaları, etkinliklerin çevresel ve sosyal etkilerini şeffaf bir şekilde izleyerek küresel etik sorumluluğu destekler (Chappelet, 2021).

Ayrıca, CSR uygulamaları, spor kulüplerinin finansal ve marka değerlerini de doğrudan etkiler. Etik bir kültür benimseyen kulüpler, sponsorluk ve yatırım ilişkilerinde daha güvenilir bir imaj yaratırken, şeffaf olmayan uygulamalar marka değerini zedeler. Spor sektöründe etik ve kurumsal sorumluluk, ekonomik başarı ile toplumsal faydayı birleştiren bir köprü niteliğindedir.

Son olarak, CSR'in etkinliği sadece kulüp veya federasyon düzeyiyle sınırlı kalmamalıdır. Sponsorluk kurumları, medya kuruluşları ve sporcuların katılımıyla bütüncül bir yaklaşım benimsenmelidir. Bu bütüncül yaklaşım, sporun küresel etik sorumluluğunu somutlaştıran en etkili yöntemlerden biridir (Moyo, Duffett & Knott, 2022).

9. Çevresel ve Sosyal Sürdürülebilirlik

Mega spor etkinlikleri, ev sahibi ülkelerde önemli çevresel ve toplumsal etkiler yaratmaktadır (Smith & Stewart, 2021). Olimpiyatlar, Dünya Kupası gibi organizasyonlar, stadyum inşaatları, altyapı projeleri ve enerji tüketimi açısından yüksek maliyetli etkinliklerdir. Tokyo 2020 Olimpiyatları ve Katar 2022 Dünya Kupası, enerji tüketimi ve karbon ayak izi açısından uluslararası eleştirilere maruz kalmıştır.

Çevresel sürdürülebilirlik, sporun etik sorumluluğunun merkezi bir boyutudur. Organizatörlerin, stadyum ve tesislerde enerji verimliliği, geri dönüşüm, karbon nötr uygulamalar ve doğal kaynak kullanımını optimize etmesi gerekir. Örneğin, Londra 2012 Olimpiyatları, yeşil binalar ve sürdürülebilir enerji kullanımını entegre ederek çevresel etkileri minimize etmeye çalışmıştır (Collins, Jones & Munday, 2018).

Sosyal sürdürülebilirlik de kritik bir boyuttur. Mega etkinlikler sırasında toplulukların süreçlere dahil edilmesi, kadın ve engelli sporculara eşit fırsatlar sunulması, evlerinden çıkarılan topluluklara destek sağlanması, sporun etik sorumluluğunu güçlendirir (Elling & Knoppers, 2020). Örneğin, Brezilya 2016 Olimpiyatları sırasında yerinden edilen toplulukların sosyal destekle entegre edilmemesi, toplumsal adalet tartışmalarını derinleştirmiştir.

Çevresel ve sosyal sürdürülebilirlik yalnızca planlama aşamasında değil, etkinlik sonrası kullanım ve takip süreçlerinde de önemlidir. Tesislerin tekrar kullanımı, topluluk projelerine entegre edilmesi ve sürdürülebilir yatırımların devamlılığı, sporun küresel etik sorumluluğunu pekiştirir (Collins, Jones & Munday, 2018).

Sonuç olarak, sürdürülebilirlik, sporun ekonomik, politik ve kültürel etkileri ile bütünleşmiş bir şekilde ele alınmalıdır. Çevresel ve sosyal boyutları göz ardı edilen etkinlikler, hem toplumsal güveni hem de sporun etik değerlerini zayıflatır. Bu nedenle spor yöneticileri ve federasyonlar, etkinliklerin tüm aşamalarında sürdürülebilirlik ve kapsayıcılık ilkelerini önceliklendirmekle yükümlüdür (Smith & Stewart, 2021).

10. İnsan Hakları, Adalet ve Kapsayıcılık

Küreselleşme çağında sporun ahlaki sorumluluğu, insan hakları, adalet ve kapsayıcılık ilkeleri ile doğrudan ilişkilidir (Lin, 2024). Mega spor etkinlikleri ve uluslararası spor organizasyonları, ev sahibi ülkelerde toplumsal adaleti sağlamak ve insan haklarına saygıyı garanti altına almak zorundadır.

Örneğin, FIFA ve IOC'nin insan hakları politikaları, ev sahibi seçimlerinde zorlayıcı kriterler hâline gelmeye başlamıştır. Ancak uygulamada hâlen ihlaller yaşanabilmekte, düşük ücretli işçi politikaları, zorunlu tahliyeler ve ifade özgürlüğü kısıtlamaları gündeme gelmektedir (IHRB, 2020). Bu nedenle spor, sadece saha içi adil rekabet ile değil, toplumsal adalet ve etik standartlar çerçevesinde de değerlendirilmeli ve denetlenmelidir.

Evrensel spor etiği, ekonomik ve politik eşitsizliklerle mücadeleyi de kapsamalıdır. Spor organizasyonlarının insan hakları etki analizleri yapması, ev sahibi seçimlerinde bu kriterleri bağlayıcı hâle getirmesi ve sponsorluk ilişkilerini etik çerçevede düzenlemesi, sporun küresel etik sorumluluğunu somutlaştıran adımlar olarak öne çıkmaktadır (Houlihan, 2022).

11. Geleceğe Dönük Etik Perspektifler ve Politika Önerileri

Küreselleşme çağında sporun etik sorumluluğu, ekonomik, politik ve kültürel etkileşimlerle giderek daha karmaşık bir yapıya bürünmektedir (Houlihan, 2022). Bu nedenle sporun küresel etik çerçevesi, federasyonlar, devletler, sponsorlar ve sporcular arasında koordineli ve şeffaf bir yaklaşım gerektirir.

Birinci olarak, uluslararası spor federasyonları, ev sahibi seçimlerinde zorunlu insan hakları etki analizleri yapmalı ve seçim kriterlerini bağlayıcı hâle getirmelidir (IHRB, 2020). Böylece, işçi hakları ve toplumsal eşitsizlikler göz ardı edilmeden, etik standartlar öncelikli hâle gelir.

İkinci olarak, sponsorluk ve marka işbirlikleri, sadece ticari çıkarlar için değil, toplumsal ve etik sorumluluk göz önünde bulundurularak yapılandırılmalıdır. Örneğin, sürdürülebilir enerji ve çevre projelerine sponsor olan şirketler, CSR uygulamaları ile etkin toplumsal katkı sağlayabilir (Lagoudaki, 2024).

Üçüncü olarak, bağımsız denetim mekanizmaları güçlendirilerek, federasyonların ve kulüplerin şeffaflığı sağlanmalıdır. Bu, etik ihlallerin erken tespiti ve yaptırımların uygulanabilirliği açısından kritik öneme sahiptir (Harvey, 2019).

Ayrıca, sporcuların toplumsal aktivizmi ve ifade özgürlüğü desteklenmeli; hukuki koruma ve bağımsız destek mekanizmaları ile engellenen haklar güvence altına alınmalıdır (Coombs & Cassilo, 2021). Medya, bu süreçte bağımsız ve şeffaf bir denetim rolü üstlenerek sporun etik sorumluluğunu görünür kılabilir.

Geleceğe dönük etik perspektifler, sporun yalnızca performans alanı değil, küresel toplumsal dönüşüm aracı olarak konumlanmasını hedefler. Sporun etik sorumlulukları, adalet, eşitlik, insan onuruna saygı ve sürdürülebilirlik ilkeleri çerçevesinde yeniden şekillendirilmelidir (Lin, 2024).

SONUÇ

Küreselleşme çağında sporun ahlaki sorumluluğu, çok boyutlu, çok aktörlü ve dinamik bir yapı arz eder. Sporun evrensel ilkeleri olan adalet, eşitlik, dürüstlük ve insan onuruna saygı, ekonomik, politik ve kültürel güç ilişkileri içinde yeniden yorumlanmalı ve kurumsal mekanizmalarla güvence altına alınmalıdır (Houlihan & Zheng, 2022).

Sporun küresel etkisi, sadece geniş kitlelere ulaşabilme kapasitesiyle değil, aynı zamanda toplumsal dönüşüm yaratma potansiyeliyle ölçülür. Bu nedenle etik sorumluluk, yalnızca ihlallerden kaçınmakla sınırlı kalmamalı; daha adil, kapsayıcı ve insan haklarına duyarlı bir küresel spor sistemi inşa etmeyi hedeflemelidir (Houlihan, 2022; Lin, 2024).

Spor organizasyonları, federasyonlar, devletler, sponsorluk kurumları ve sporcular, küresel etik standartları gözetmek, CSR uygulamalarını etkin hâle getirmek, toplumsal ve çevresel sorumlulukları önceliklendirmek ve sportswashing gibi manipülasyonlara karşı durmakla yükümlüdür. Bu yaklaşım, sporun saha içi performans kadar saha dışı etik ve toplumsal değerlerle de değerlendirilmesini sağlar (Whiteman & Homan, 2022; Elling & Knoppers, 2020).

Sonuç olarak, küreselleşme çağında sporun ahlaki sorumluluğu, bireylerin, kurumların ve toplumun ortak sorumluluğu olarak ortaya çıkar. Spor, küresel bir platform olarak adalet, kapsayıcılık ve sürdürülebilirlik ilkelerini yaygınlaştırabilir ve geniş kitlelere ulaşan toplumsal etki alanı yaratabilir. Sporun etik sorumluluğu, yalnızca mevcut sorunları engellemek değil, geleceğin daha adil, kapsayıcı ve etik spor sistemlerini inşa etmek anlamına gelir.

KAYNAKÇA

- AP. (2024). Sportswashing and international image management: Ethical implications. Associated Press.
- Andrews, D., & Silk, M. (2018). *Global sport: Complex issues in contemporary sport*. Routledge.
- Boyle, R. (2021). *Sports media in the digital age: Global perspectives*. Palgrave Macmillan.
- Brannagan, P. M., & Giulianotti, R. (2018). The soft power of sports mega-events: The case of Qatar. *International Journal of Sport Policy*, 10(2), 1–20.
- Chappelet, J. L. (2018). Mega-sport events and ethical governance. *International Journal of Sport Policy*, 10(3), 315–332.
- Chappelet, J. L. (2021). *Ethics in sport governance: International perspectives*. Routledge.
- Coombs, D., & Cassilo, D. (2021). *Athlete activism: Contemporary issues and perspectives*. Routledge.
- Culpan, R., & Meier, H. (2016). Sports, globalization and ethics. *Sport in Society*, 19(7), 869–885.
- Darby, P. (2019). *Africa, Europe and the football labor migration*. Routledge.
- Elling, A., & Knoppers, A. (2020). *Gender, diversity and inclusion in sport*. Routledge.
- Esson, J. (2020). Youth, labor and global football markets. *Soccer & Society*, 21(4), 439–454.
- Giulianotti, R. (2015). *Sport: A critical sociology*. Polity Press.
- Harvey, J. (2019). *Corruption in global sport governance*. Routledge.
- Houlihan, B. (2022). *Sport and globalisation: Ethical perspectives*. Routledge.
- Houlihan, B., & Zheng, J. (2022). *Governance and ethics in sport*. Palgrave Macmillan.
- IHRB. (2013). *Mega-sporting events and human rights*. Institute for Human Rights and Business.
- IHRB. (2020). *Sports, human rights, and global accountability*. Institute for Human Rights and Business.

- IOC. (2021). Olympic Charter and athlete activism. International Olympic Committee.
- Kaufman, P. (2020). Athletes as social actors: Global perspectives. Springer.
- Lagoudaki, E. (2024). Corporate social responsibility in sport: Measuring impact and outcomes. Routledge.
- Lin, J. (2024). Global sport and human rights: Contemporary challenges. Palgrave Macmillan.
- Moyo, L., Duffett, R., & Knott, C. (2022). Corporate social responsibility in sport organizations. Routledge.
- Smith, A., & Stewart, B. (2021). Sport and sustainable development: Global challenges. Routledge.
- Whiteman, G., & Homan, G. (2022). Corporate sponsorship and ethics in global sport. *Journal of Business Ethics*, 180(4), 1125–1143.

SPORUN KİŞİLİK VE KARAKTER GELİŞİMİNE ETKİSİ**Emircan SİLER¹ Dr. Ahmet Naci DİLEK²****GİRİŞ**

Spor, tarihsel olarak insan yaşamının hem bedensel hem de toplumsal boyutunu şekillendiren temel bir olgu olarak kabul edilir. Modern dönemde ise spor, yalnızca fiziksel güç ve sağlıkla ilişkilendirilen bir etkinlik olmaktan çıkarak; bireyin zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimini etkileyen çok yönlü bir eğitim alanına dönüşmüştür. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde spora katılım, kişilik gelişimine yön veren en güçlü çevresel faktörlerden biri hâline gelmiştir (Gledhill & Hanton, 2019). Bu nedenle spor; eğitim bilimleri, psikoloji ve sosyoloji alanlarında giderek daha fazla araştırılan bir kavram hâline gelmiştir.

Kişilik gelişimi; bireyin tutum, davranış, değer ve duygusal tepkilerini içine alan, yaşam boyu süren bir süreçtir. Karakter ise bu kişilik özelliklerinin ahlaki ve etik değerlendirme sonucunda dışa yansıyan biçimidir. Sporun kendine özgü kuralları, rekabet yapısı, topluluk ilişkileri ve disiplin gereksinimi; bireyin hem kişilik özelliklerini hem de karakter niteliklerini uygulamalı olarak geliştirir (Pačesová, 2021). Spor ortamı; hata yapma, başarısızlık yaşama, yeniden deneme, sabretme ve hedefe ulaşma gibi yaşamın kendisine özgü deneyimleri içerdiği için, bireyin içsel gücünü keşfetmesine imkân tanır.

Gençlerin spora katılımını inceleyen güncel araştırmalar; düzenli spor etkinliklerinin sosyal beceri gelişimini artırdığını, sosyal kaygıyı düşürdüğünü ve aidiyet duygusunu güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Acar & Serin, 2025). Sporun bilişsel ve duygusal

¹ Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın

ORCID ID: 0009-0005-4665-344X

E-Posta: emircansiler05@gmail.com

² Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın

ORCID ID: 0000-0002-9805-8694

ahmetbosna@yahoo.com

yönlerini konu alan çalışmalar ise, spor yapan bireylerin yürütücü işlevlerinin (planlama, problem çözme, içsel denetim) daha güçlü olduğunu ve akademik başarılarının desteklendiğini göstermektedir (Unvanlı, İlhan & Karabulut, 2024; Demir ve Kırıcı, 2023).

Öte yandan spor; rekabeti ve performansı merkeze alan bir alan olduğunda, karakter gelişimi açısından olumlu olduğu kadar riskli tarafları da ortaya çıkabilir. Aşını rekabet baskısı, azmin hırsa dönüşmesi, kazanma odaklı düşünce; etik dışı davranışları teşvik edebilir. Bu nedenle modern spor eēitimi, yalnızca performans hedefleyen bir anlayıştan uzaklaşarak, etik deēerleri ve fair-play kültürünü temel alan yeni bir pedagojik yaklaşım geliştirmektedir (Kocamaz Adaş, Yetim & Aksoy, 2025). Bu yaklaşım, sporun karakter eēitimi boyutunun bilinçli şekilde işlenmesini saēlayarak, amacına ulaşmasına zemin hazırlamaktadır.

Spor, bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde kritik bir role sahiptir. Özellikle 21. yüzyılda teknolojiyle artan hareketsizlik ve sosyal izolasyonun gençler üzerinde yarattığı psikolojik etkiler dřnldēnde; sporun sosyalleştirici ve zihinsel saēlıēı destekleyici işlevi hiç olmadığı kadar önem kazanmıştır. Dijital aēda sosyal medya aracılıēıyla kolayca erişilen pasif iletişim biçimlerinin aksine, spor gerçek zamanlı ve yüz yüze etkileşim doēurarak empati, iş birliēi ve iletişim gibi temel insani becerilerin gelişimini teşvik eder (Yıldız & etin, 2018).

Sonuç olarak spor; bedeni güçlendiren bir etkinlik olmanın ötesinde, bireyin kişilik yapısını dönüştüren, karakter oluşumuna yön veren, sosyal baēlarını güçlendiren ve yaşam boyu sürececek deēerler kazandıran bir eēitim alanıdır. Bu nedenle spor, ocuk ve gençlerin gelişim sürecinin ayrılmaz bir parçası olarak görülmeli; eēitim programlarında ve toplumsal politikalar içinde stratejik biçimde yer almalıdır. Bu alışma boyunca sporun kişilik ve karakter gelişimi üzerindeki etkileri güncel bilimsel bulgular ıřıēında ayrıntılı biçimde ele alınacaktır.

1. Psikososyal Gelişim ve Sosyal Yeterlik

Spor, bireylerin sadece bedensel gelişimini deēil, aynı zamanda sosyal yeterliklerini ve psikososyal saēlıēını da olumlu yönde geliştiren bir yaşam alanıdır. Özellikle ocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerinde düzenli spor yapan bireylerin, sosyal beceriler, grup içi iletişim, aidiyet hissi ve topluluk içinde kendini ifade edebilme kapasitesi açısından kayda deēer kazanımlar elde ettiēi araştırmalarla ortaya konmuştur. rneēin, dört yıllık bir uzunlamasına çalışmada, spor

katılımı ile ergenlik başlangıcına doğru gidildikçe çocukların “kendini sosyal yeterli hissetme” algısında anlamlı bir artış saptanmıştır. Araştırma, hem okul içi hem okul dışı sporların — ya da her ikisinin — sosyal yeterlik algısını pozitif etkilediğini göstermiştir.

Bu bulgu, sporun sosyal beceriler ve toplumsal uyum geliştirmedeki potansiyelini vurgular. Çünkü spor ortamı; takım arkadaşlarıyla, antrenörlerle, rakiplerle ve farklı yaş ve sosyo-kültürel geçmişlere sahip bireylerle yüz yüze etkileşimi zorunlu kılar. Bu etkileşimler, empati kurma, iletişim becerisi, iş birliği, çatışma çözümü, karşılıklı saygı ve adil rekabet gibi becerilerin deneyimlenmesine imkân tanır. Özellikle grup sporlarının, yalnız spordan daha güçlü sosyal ve psikolojik çıkarımlar sunduğuna dair kanıtlar vardır: Takım sporlarına katılan gençlerde, grup aidiyeti, sosyal desteğe erişim, benlik algısı ve emosyonel iyilik düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Eime vd., 2013; Eime vd., 2020; Turnnidge & Côté, 2018; ayrıca genel olarak takım sporu katılımının yetişkinlerde de ruh sağlığına olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir)

Spor, bireyin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal yönlerini geliştiren önemli bir eğitim aracıdır. Özellikle bireysel sporlar, kişinin kendi emeği ve kararlılığı ile başarıya ulaştığı bir yapıya sahip olduğundan, karakter gelişiminde güçlü bir rol oynar. Araştırmalar, bireysel sporlarla ilgilenen kişilerin öz disiplin ve sorumluluk bilincinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Kara, 2021). Sporcu, çalışmasının doğrudan sonucunu aldığı için düzenli çalışma alışkanlığı ve hedef odaklılık gelişir (Yavuz, 2019).

Bireysel sporlar ayrıca özgüven ve benlik saygısını artırır. Başarı ve başarısızlık durumları ile tek başına yüzleşmek, duygusal dayanıklılık ve stres yönetimi becerilerini güçlendirir (Demir & Aydın, 2020). Bunun yanında sporun evrensel etik kuralları, bireye dürüstlük, fair-play ve saygı gibi temel değerler kazandırır (Öztürk, 2018).

Sonuç olarak bireysel sporlar; öz disiplin, özgüven, etik tutum ve psikolojik dayanıklılık gibi kişilik özelliklerinin gelişmesine önemli katkılar sağlayarak bireyin yaşam kalitesini artırmaktadır (Aksoy, 2023).

Gençlik döneminde spor, duygusal sağlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde de koruyucu bir etki sunar. Yapılan bir çalışmada, takım ve bireysel spor katılımının ergenlerde depresyon semptomlarını azalttığı ve yaşam doyumunu artırdığı görülmüştür; özellikle takım sporu katılımının genç kızlarda depresyon riskini düşürmede daha belirgin olduğu raporlanmıştır. Bu durum, sporu yalnızca fiziksel aktivite olarak

görmek yerine, ruh sağlığını destekleyen psikososyal bir araç olarak da değerlendirmemizi gerektirir.

Sporun sağladığı “aidiyet hissi” ve “sosyal destek ağı” da gençlerin kendilerini topluluğun bir parçası hissetmesini sağlar; bu da yalnızlık, izolasyon, sosyal kaygı gibi olumsuz psikolojik durumlara karşı koruyucu olabilir. Özellikle ergenlik sürecinde — kimlik arayışı, sosyal kabul, aidiyet ihtiyacı gibi güçlü psikososyal taleplerin olduğu dönemde — sporun bu desteği sunabilmesi büyük önem taşır

Diğer yandan, spora katılımın sosyal yeterlik algısını geliştirmesi, bireyin okulda, arkadaş çevresinde ya da ileride iş yaşamında daha sağlıklı ilişkiler kurmasına katkı verir. Bu, yalnız bireysel psikolojik sağlık açısından değil, toplumsal uyum, sosyal sermaye ve kolektif yaşam için de kritiktir. Şöyle ki: Spor aracılığıyla edinilen empati, saygı, iş birliği, sorumluluk gibi beceriler; bireyin sosyal rollerini daha sorunsuz yerine getirmesini, daha uyumlu ve üretken bir vatandaş olmasını kolaylaştırır.

Sonuç itibarıyla, spor; gençlerin psikososyal gelişimini destekleyen, sosyal yeterliklerini artıran, aidiyet ve toplumsal bağ hissini güçlendiren, ruhsal sağlıklarını destekleyen — kısacası “toplumsal birey” olmaya hazırlayan bir araçtır. Bu nedenle, spor politikaları, eğitim programları ve toplumsal planlamalar içinde — sadece fiziksel sağlık değil — psikososyal gelişim ve sosyal beceriler odağını da dikkate almalıdır.

2. Ergenlik Döneminde Spor ve Karakter Oluşumu

Ergenlik dönemi, bireyin benlik algısında, sosyal ilişkilerinde ve değer sisteminde dramatik değişimlerin yaşandığı kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde gençler hem fiziksel hem duygusal hem de sosyal açıdan hızlı bir dönüşüm geçirirler. Aynı zamanda kimlik arayışı, bağımsızlık mücadelesi ve akran kabulü gibi faktörler, ergenin davranışlarını yönlendirir. Spor katılımı ise bu karmaşık süreçte bir **düzenleyici, rehber ve sosyal öğrenme ortamı** olarak rol üstlenir (Côté & Hancock, 2019).

Ergenlikte benlik saygısında yaşanan dalgalanmalar, spora katılım sayesinde daha dengeli hâle getirilebilir. Çünkü spor, ergenin toplum tarafından değer görmesini sağlayan bir sahne sunar; fiziksel yeterlilik hissi, akran kabulü ve başarı deneyimi kimlik oluşumuna olumlu katkı sağlar (Babiss & Gangwisch, 2020). Sporun sunduğu sosyal bağlantılar, gencin dışlanma ve yalnızlık riskini azaltır; aidiyet duygusunu güçlendirir.

Bu dönemde sporun **ahlaki ve sosyal öğrenme** üzerindeki etkisi özellikle belirgindir. Takım kuralları, antrenör otoritesi ve rakiplerle etkileşim, genç sporculara etik davranışı uygulayarak öğrenme fırsatı sunar. Fair-play, saygı, iş birliği ve kurallara bağlılık gibi değerler, grup yaşamının doğal bir gereği hâline gelir (Kavussanu, 2021). Böylece spor, karakter gelişimini sadece teorik değil, **deneyimsel olarak** destekleyen bir eğitim alanı niteliği kazanır.

Ergen sporcularda stres, performans kaygısı ve rekabet baskısı gibi psikolojik zorluklar da sıklıkla görülür. Ancak bu zorlukların yönetimi, **psikolojik dayanıklılık** ve **duygusal düzenleme** becerilerinin gelişmesine hizmet eder (Sarkar & Fletcher, 2020). Başarısızlıkla baş etmeyi öğrenen genç, yaşamın ilerleyen dönemlerinde karşılaşacağı güçlüklerde daha dirençli davranabilmektedir. Sporun “mücadele etme” ve “vazgeçmeme” kültürü, riskli davranışlara yönelimi azaltarak olumlu kişilik özelliklerinin gelişmesini destekler.

Öte yandan ergenlik döneminde **olumsuz spor ortamı** ile karşılaşma durumunda saldırganlık, aşırı rekabetçilik ve stres kaynaklı davranış problemleri ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle sporun karakter gelişimi üzerindeki olumlu etkisi, ancak **pedagojik donanım** **sahip antrenörler**, **destekleyici aile atmosferi** ve **akranlar arası pozitif sosyal etkileşim** ile sürdürülebilir hâle gelir (Bean & Forneris, 2022). Aksi takdirde spor, geliştirici değil, yıpratıcı bir çevreye dönüşebilir.

Ergenlik döneminde spora katılımın süresi ve niteliği de karakter gelişimi açısından belirleyicidir. Uzun süreli, düzenli ve hedef odaklı spora katılan gençlerde **öz disiplin**, **sorumluluk**, **sabır**, **empati** ve **toplumsal kurallara saygı** gibi temel kişilik bileşenlerinin daha güçlü geliştiği belirtilmektedir (Allan et al., 2019). Bunun sebebi, sporun sosyal normları sürekli tekrar ettirerek öğrenmeyi kalıcı hâle getirmesidir.

Sonuç olarak spor, ergenlik dönemi karakter gelişiminde güçlü bir eğitim aracıdır. Genç birey, spor yoluyla hem fiziksel hem duygusal hem de sosyal kapasitesini keşfeder; kimliğini inşa eder; değerlerini deneyimleyerek içselleştirir. Bu nedenle spor, yalnızca bir faaliyet değil; **kişiliğin yoğrulduğu bir sosyal laboratuvar** olarak değerlendirilebilir.

3. Sporun Psikososyal Gelişim Üzerindeki Etkileri

Spor, bireyin yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına da cevap veren gelişimsel bir ortamdır. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sporun sosyal öğrenmeyi tetikleyen bir alan olması, bireyin kimlik inşasında önemli rol oynar. Sosyal bilişsel öğrenme kuramına göre, bireyler başkalarının davranışlarını gözlemleyerek değerleri, kuralları ve sosyal tutumları içselleştirirler (Bandura, 2018). Spor ortamında antrenörler, takım kaptanları ve başarılı sporcular bu rol model etkisi açısından belirgin figürlerdir.

Güncel çalışmalar, spor yapan bireylerin toplumsal normları anlama ve kabul etme oranlarının spor yapmayan gruplara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (García-Mas et al., 2020). Çünkü spor, iş birliğini, dayanışmayı, ortak hedef doğrultusunda hareket etmeyi ve karşı tarafın duygularını anlamayı zorunlu kılar. Bu süreç, empatik düşünmenin ve prososyal davranışların gelişimini teşvik eder (Rutten et al., 2021). Özellikle takım sporları, sporcuların birbirlerine güven duyma, duygusal destek sağlama ve sosyal bağlar oluşturma süreçlerini güçlendirir.

Bununla birlikte, spor ortamının demokratik, adil ve şiddetten uzak olması sağlanmadığında, sosyal gelişim tam tersi bir yönde ilerleyebilir. Bazı rekabetçi ortamlarda agresyon, dışlama ve zorbalık davranışlarının öğrenildiği de vurgulanmaktadır (Harwood et al., 2019). Bu nedenle sporun psikososyal gelişimde olumlu işlemesi için değerler eğitimiyle bütünleştirilmiş ve etik ilkelere dayalı bir spor kültürünün varlığı gereklidir.

Araştırmalar, düzenli spor yapan ergenlerin kaygı düzeylerinin azaldığını, benlik saygılarının ise arttığını ortaya koymaktadır (Babiss & Gangwisch, 2020). Özellikle başarı duygusu, fiziksel yeterlik hissi ve sosyal aidiyet, genç bireylerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendiren temel faktörler olarak öne çıkar. Spor ortamında kazanılan bu psikolojik dayanıklılık yetisi, bireyin ilerleyen yaşamında karşılaşacağı stres ve zorluklarla baş edebilme kapasitesine temel oluşturur.

Dolayısıyla spor, bireyin sosyal kabul görme, kendini ifade etme ve sosyal kimlik edinme süreçlerinde güçlü bir araçtır. Toplumsal ilişkilerin yoğun olduğu bu ortam, bireye hem sosyal hem ahlaki pekiştireçler sunar ve uzun vadeli kişilik gelişiminin önemli bir bileşeni hâline gelir.

4. Spor ve Öz-Düzenleme Becerilerinin Gelişimi

Öz-düzenleme, bireyin davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini amaçları doğrultusunda kontrol edebilme becerisidir. Gelişim psikolojisine göre bu beceri, özellikle ergenlik dönemindeki çevresel uyaranlarla şekillenir. Spor, öz-düzenleme becerilerine sürekli ihtiyaç duyulan bir etkinlik olduğundan, bu gelişimi en güçlü biçimde destekleyen alanlardan biridir (Zimmerman, 2019).

Antrenman süreçlerinde sporcular, hedef belirlemeyi, hedefe yönelik çaba göstermeyi, başarısızlık karşısında yeniden strateji geliştirmeyi ve motivasyonlarını korumayı öğrenirler. Bu süreç, öz disiplinin ve irade gücünün davranışsal olarak pekiştirilmesini sağlar (Jonker et al., 2020). Özellikle performans sporlarında, sporcuların belirli bir programa düzenli şekilde uyması, zaman yönetimi ve davranış kontrolü gibi yaşam becerilerinin gelişimine katkıda bulunur.

Ayrıca spor, bireyin **ani duygusal tepkilerini kontrol etmesi** gereken bir rekabet ortamıdır. Hakem kararları, rakip davranışları ve başarısızlık anları sporcuların öfke, hayal kırıklığı ve kaygı gibi duygularını yönetme becerisini sınar. Duyguları düzenleme becerisi kazanan sporcuların stres toleransının daha yüksek olduğu ve akademik başarıya da olumlu yansıdığı gösterilmiştir (Li et al., 2022).

Öz-düzenleme ile benlik kontrolü arasındaki ilişki, sporun kişilik gelişiminde kritik bir noktayı işaret eder. Kişi kendi davranışlarını yönetebildiğinde sosyal ilişkilerde daha başarılı olur, riskli davranışlara yönelme olasılığı azalır ve daha planlı bir yaşam tarzını benimser (Eime et al., 2020). Bu durum, sporun yalnızca bireyi fiziksel olarak güçlendirmede, aynı zamanda yaşamın birçok alanını şekillendiren zihinsel bir disiplin de kazandırdığını ortaya koymaktadır.

Öz-düzenleme becerileri, yetişkinlik döneminde iş yaşamına, akademik performansa ve sağlıklı alışkanlıkların korunmasına doğrudan katkı sunar. Bu nedenle sporla erken yaşlarda tanışan bireyler, yaşam boyu sürdürülebilir bir davranışsal dengeye daha ulaşılabilir bir konumdadır.

Spor, öz-düzenleme becerilerinin gelişiminde yalnızca davranışsal bir disiplin sağlamaz; aynı zamanda bilişsel süreçlerin de dönüşümünü destekler. Antrenman ve yarışma ortamlarında sporcular, performanslarını sürekli olarak analiz eder, hatalarını fark eder ve düzeltici stratejiler geliştirirler. Bu reflektif süreç, bireyin metabilşsel farkındalığını artırır; yani neyi, nasıl öğrendiğini, hangi koşullarda

başarılı olabildiğini değerlendirerek kendisini geliştirme becerisi kazanır (Zimmerman & Kitsantas, 2020).

Öz-düzenleme becerilerinin bir diğer önemli bileşeni **motivasyonel sürdürülebilirliktir**. Sporcuların başarısı, çoğu zaman uzun süreli çaba, sabır ve kararlılık gerektirir. Bu nedenle sporla uğraşan bireylerin içsel motivasyonlarının güçlendiği; hedeflerini, önemli ve anlamlı buldukları için sürdürdükleri belirtilmektedir (Moreno-Murcia et al., 2019). Özellikle kişinin kendine koyduğu hedeflere ulaşma sürecinde yaşadığı başarı duygusu, kendine güvenin kalıcı biçimde artmasına katkıda bulunur.

Ayrıca sporun düzenli bir yaşam alışkanlığı oluşturma üzerindeki etkisi de güçlü biçimde kanıtlanmıştır. Spor yapan bireyler, günlerini planlama, öncelik belirleme ve zamanı yönetme konusunda daha etkin davranırlar. Bu alışkanlıklar, akademik ve profesyonel yaşam başarısının temel bileşenleri arasında yer alır (Eime et al., 2020). Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin gençler arasında **riskli davranışlara yönelme oranını düşürdüğünü** ortaya koymaktadır. Madde kullanımı, suça yönelim, teknoloji bağımlılığı gibi uyum bozucu davranışlara karşı sporun koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Bailey et al., 2021).

Tüm bu bulgular, sporun bireye sağladığı disiplin ve öz kontrol becerisinin yaşam boyu sürdürülebilir kazanımlar yarattığını göstermektedir. Dolayısıyla spor, yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, bireyin karakter gücü ve psikolojik dayanıklılığı açısından da kritik bir gelişimsel platformdur.

5. Sporun Ahlaki Gelişim ve Değerler Eğitimine Katkısı

Spor, toplumsal değerlerin öğrenildiği en etkili alanlardan biridir. Adalet, dürüstlük, eşitlik, saygı, yardımlaşma ve kurallara bağlılık gibi evrensel ahlaki ilkeler spor ortamında doğal bir şekilde deneyimlenir. Kohlberg'in (2018) ahlaki gelişim kuramına göre, bireyler ahlaki yargılarını toplumsal etkileşimler yoluyla geliştirirler. Spor, bu etkileşimlerin yoğun olduğu, kuralların açıkça belirlendiği ve davranışların sonuçlarının hızlıca görülebildiği bir pratik alan sunar.

Özellikle **fair-play**, sporcu karakterinin en önemli göstergelerinden biridir. Fair-play yalnızca kurallara uymak değil, aynı zamanda rakibe, hakeme ve oyunun ruhuna saygı duymayı içerir. Güncel çalışmalar, fair-play eğitimine vurgu yapılan spor programlarında yer alan çocuk ve gençlerin ahlaki muhakeme düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Lee, Whitehead

& Ntoumanis, 2020). Sporcuların başarı arzusuyla etik değerleri dengelemesi, karakter oluşumunun merkezinde yer alır.

Sporun ahlaki gelişime katkısı aynı zamanda **toplumsal sorumluluk** bilincinin oluşmasını da içerir. Bir takımın parçası olmak, bireyin kendi davranışlarının başkalarını nasıl etkilediğini fark etmesini sağlar. Sporcu, yalnızca kendi başarısından değil, takım arkadaşlarının iyiliğinden de sorumlu olduğunu hisseder (Rutten et al., 2021). Bu durum, empatiyi ve dayanışmayı güçlendirirken, bireyde daha güçlü bir topluluk bilinci oluşturur.

Bununla birlikte, spor ortamında **yalnızca rekabet ve sonuç odaklı bir kültür** hâkim olduğunda, ahlaki gelişim zayıflayabilir. Agresif davranışların ödüllendirildiği, kazanmanın her şeyden önemli sayıldığı ortamlarda, genç sporcular şiddet ve etik dışı davranışları normalleştirebilirler (Harwood et al., 2019). Örneğin, hakemi yanıltma, rakibe fiziksel zarar verme niyeti ya da performans artırıcı madde kullanımı gibi etik dışı davranışlar, sporun olumlu ahlaki rolünü gölgeleyebilir. Bu nedenle sporun karakter eğitimi işlevi, bilinçli eğitim programlarıyla desteklenmelidir.

Sporun ahlaki değerleri öğretme gücünün önemli bir bölümünü **antrenör ve öğretmenlerin davranış modelleri** oluşturur. Antrenörün demokratik iletişim tarzı, sporculara saygılı yaklaşımı ve adil davranışları, genç sporcuların ahlak gelişimini olumlu etkiler (Flett et al., 2020). Tersine olarak kaygı yaratan, cezacı ve otoriter bir antrenör tutumu, sporcuların ahlaki davranışlarını olumsuz biçimde şekillendirebilir. Dolayısıyla karakter eğitimi hedefleyen spor programlarında eğitici rolündeki kişilerin ahlaki liderlik nitelikleri hayati önem taşır.

Günümüzde birçok ülke, sporun ahlaki gelişim potansiyelini eğitim politikalarına entegre etmektedir. Okul spor programlarında fair-play ödülleri, kırmızı kart yerine “düşünme kartı” gibi uygulamalar ve değer temelli antrenman içerikleri bu anlayışın örnekleri arasındadır (Weiss, 2022). Bu uygulamalar sayesinde spor yalnızca fiziksel performansın değil, **erdemli davranışın da ödüllendirildiği** bir alan hâline gelmektedir.

6. Sporcu Kimliği, Benlik Saygısı ve Özgüvenin Gelişimi

Spor, bireyin kendilik algısının oluşumunda kritik bir rol oynar. Kişi, spora katıldıkça yalnızca fiziksel becerilerini değil; kimlik, benlik saygısı ve özgüven gibi kişiliğin temel unsurlarını da yapılandırır.

Kimlik; bireyin kendisini nasıl tanımladığı, nasıl gördüğü ve toplumsal rolleri içerisinde nasıl konumlandığına dair bilişsel bir süreçtir. Sporcu kimliği ise bireyin kendisini sporla ilişkilendirerek sosyal bir kategori içinde tanımlamasını ifade eder (Brewer & Petitpas, 2020). Bu kimlik, bireye aidiyet, amaç ve sosyal konum kazandıran bir unsurdur.

Spor ortamında kazanılan başarılar, bireyin çevresinden aldığı takdir ve değer görme duygusuyla birleştiğinde, özgüven gelişimi güçlenir. Genç sporcuların benlik saygısı düzeyleri üzerine yapılan çalışmalarda, düzenli spor yapanların yapmayanlara göre daha yüksek özsaygı profiline sahip oldukları gösterilmiştir (Babiss & Gangwisch, 2020). Çünkü spor, kişinin kendi yeteneklerinin farkına varmasını sağlayarak “başarabilirim” inancını içselleştirmesine yardımcı olur.

Takım sporlarında sporcu kimliğinin daha güçlü olduğu, bireyin kendisini bir topluluğun değerli üyesi olarak algılamasının aidiyet duygusunu artırdığı vurgulanmaktadır (Allen & Côté, 2019). Bu tür sporlar, bireye sosyal destek sağlar; başarı ve başarısızlığı birlikte deneyimleme, duygusal paylaşım ve ortak hedef doğrultusunda hareket etme gibi süreçler kimlik oluşumunu destekler. Bu nedenle takım sporcularının, sosyal benlik algılarında daha yüksek doyum yaşadıkları belirtilmektedir.

Bireysel sporlar ise özerklik, öz değerlendirme ve kişisel sorumluluğun gelişimi açısından daha belirgin bir rol oynar. Kişi performansıyla daha doğrudan yüzleştiği için başarıyla birlikte özgüven artışı güçlü olurken; başarısızlık durumunda duygusal kırılganlık daha yüksek seviyede görülebilir (Nicholls et al., 2021). Bu nedenle bireysel sporlarda antrenör ve aile desteği, başarısızlık sonrası psikolojik toparlanma açısından kritik bir faktördür.

Sporcu kimliğinin gelişimi her zaman olumlu değildir; **kimlik daralması** adı verilen durum, bireyin kendisini yalnızca “sporcu” rolüyle tanımlaması ve yaşamın diğer alanlarında yetersizlik hissi geliştirmesiyle sonuçlanabilir (Brewer et al., 2020). Yaralanma, başarısızlık veya sporu bırakma durumunda, kimlik krizi ve benlik saygısında ciddi düşüşler yaşanması bu olumsuzluğun tipik göstergeleridir. Bu nedenle sporcu kimliğinin dengeli gelişmesi, sporun eğitimsel yaklaşımı için önemlidir.

Özgüvenin sağlıklı biçimde gelişmesi, bireyin hata yapmaya izin veren, rekabeti düşmanlık değil gelişim aracı olarak gören, destekleyici bir çevrede bulunmasını gerektirir. Spor ortamında, başarı kadar çaba ve gelişim de takdir edildiğinde, bireyde **büyüme odaklı bir zihin yapısı** oluşur ve özgüven sürdürülebilir hâle gelir (Dweck, 2019).

Aksi durumda yalnızca sonuca odaklı bir spor kültürü, bireyin kendilik algısını kırılanlaştırabilir.

Ergenlik dönemi özelinde, sporun sosyal görünürlüğü yüksek bir alan olması, kimlik inşasına daha güçlü bir etki sunar. Bu dönemde gençler, hem akran hem yetişkin geri bildirimleriyle kimliklerini şekillendirdikleri için spor ortamında elde edilen statü, başarı ve popülarite, özgüven gelişimini doğrudan etkileyen pekiştirici unsurlar hâline gelir (Bowker, 2020). Ancak bu görünürlük, aynı zamanda psikolojik baskı ve performans kaygısı da yaratabilir.

Tüm bulgular, sporun bireyin benlik gelişimine büyük katkılar sunduğunu göstermektedir. Ancak bu katkının sürdürülebilir ve sağlıklı olması için sporun **eğitsel değerlerini** ön planda tutan, rekabetle ahlak eğitimi dengeleyen bir yaklaşımla yürütülmesi gerekmektedir. Böyle bir yaklaşım, bireyin sporcu kimliğini kişilik bütünlüğü ile bağdaştırarak güçlü, dayanıklı ve toplumsal sorumluluğu yüksek bir karakter oluşumunu destekler.

7. Sporun Toplumsal Uyum, Sosyal Sorumluluk ve Sosyal Eşitliğe Katkısı

Spor, bireysel gelişimin ötesinde, toplumsal bağları güçlendiren, sosyal adaleti destekleyen ve topluluklar içinde dayanışma kültürünü yaygınlaştıran bir araçtır. Özellikle gençlerin ve dezavantajlı toplulukların spor yoluyla toplumla entegrasyonu; kültürel bariyerlerin azalması, kimlik saygısı, aidiyet hissi ve sosyal sermayenin artması gibi olumlu çıktılar doğurur (Collins & Kay, 2015).

Toplumsal uyum açısından, spora erişim imkânı olan bireyler, toplumsal normlarla daha güçlü bir bağ kurar ve toplumsal kuralları benimseyerek sorumlu vatandaşlık bilinci geliştirir. Bu durum, bireysel başarı kadar kolektif yaşam ve toplumsal dayanışma bilincini de besler. Özellikle mahalle kulüpleri, okul spor takımları, sivil toplum kuruluşlarının amatör spor projeleri gibi topluluk temelli spor organizasyonları, gençlerin topluluk aidiyetini pekiştirir, sosyal dışlanma, yalnızlık ve toplumsal yabancılaşma gibi sorunların önüne geçer (Coakley, 2021).

Sporun sosyal eşitliğe katkısı bir diğer önemli boyuttur. Maddi durumu, cinsiyeti, etnik kökeni ya da fiziksel yetersizliği ne olursa olsun; spor altyapısı ve erişim hakkı adil dağıtıldığında, bu alan toplumsal fırsat eşitliği sunar. Özellikle dezavantajlı gruplar açısından — düşük gelirli aile çocukları, göçmenler, engelliler, cinsiyet azınlıkları — spor, sosyal yükselme, toplumsal kabul ve kimlik inşasında önemli

bir araç olabilir (Martin Ginis et al., 2017). Paralimpik spor, engelli bireylerin toplumsal görünürlüğünü artırırken, özgüven kazanmalarını ve toplumsal kimliklerini sağlamlaştırmalarını da sağlar.

Toplumsal sorumluluk ve liderlik gelişimi yönünden spor ortamları, bireylere kolektif hedefler için çalışma, takım arkadaşlarına destek olma, adaletli davranma, kapsayıcılık gösterme ve topluluk içinde rol üstlenme bilinci kazandırır. Bu bilinç, yalnızca spor alanı ile sınırlı kalmayıp; eğitim, iş yaşamı, vatandaşlık ve sosyal ilişkilere de taşınabilir. Örneğin, gençlik spor programlarına katılan bireylerde gönüllülük, sivil toplum etkinliklerine katılım ve toplumsal katkı davranışlarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Morgan & Bush, 2020).

Sporun toplumsal uyum ve sosyal sorumluluk üzerindeki bu rolü, yalnızca bireylerin katılımı ile değil; devlet politikaları, yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve spor federasyonlarının bilinçli planlamasıyla mümkün olur. Özellikle dezavantajlı bölgelerde spor altyapısı oluşturulması, ücretsiz spor kursları, okul-kulüp iş birlikleri, cinsiyet eşitliği ve kapsayıcı programlar bu potansiyeli açığa çıkarmak için kritik önemdedir. Bu yaklaşım, toplumsal adalet, eşit erişim ve sosyal bütünleşme hedeflerine hizmet eder.

Ancak sporun toplumsal boyutu da kendine has riskleri barındırır. Eğer spor yalnızca rekabet ve başarı odaklı bir araç olarak kullanılırsa, gruplar arasında kutuplaşma, dışlama, ayrımcılık ya da elitizm tartışmaları gündeme gelebilir. Maddi imkânlar, altyapı ve erişim eşitsizlikleri, sporun bu toplumsal potansiyelini sınırlayabilir. Dolayısıyla sporun toplumsal fayda üretmesi, ancak eşitlikçi, etik ve kapsayıcı politikalarla mümkündür.

Bu nedenle, sporun toplumsal sorumluluk ve sosyal uyum aracı olarak değerlendirilmesi; sadece bireysel fayda değil, toplumsal refah ve adalet hedefleriyle birlikte ele alınmalıdır. Gençlik, eğitim, politika ve sivil toplum alanları bu bilinçle plan yaptığında, spor hem karakter eğitiminin hem toplumsal dönüşümün merkezi bir unsuru olabilir.

SONUÇ

Bu çalışma , sporun yalnızca fiziksel bir faaliyet olarak değil; kişilik, karakter, sosyal beceri, etik değerler, psikososyal sağlık, kimlik, özgüven, toplumsal uyum ve sosyal sorumluluk açısından çok boyutlu etkileri ele alınmıştır.. Spor; bireyin hem iç dünyasını hem toplumsal ilişkilerini şekillendiren, yaşam boyu değerler kazandıran, kişisel ve toplumsal dönüşümün aracı olabilecek bir eğitim alanıdır.

Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde başlayan spor katılımı; disiplin, öz-düzenleme, duygusal dayanıklılık, adalet bilinci, empati, takım ruhu, sorumluluk gibi karakter yapıtaşlarını bireyin kişiliğine yerleştirebilir. Bu kazanımlar, yalnızca spor sırasında değil — yaşamın her alanında — sürdürülebilir olabilir.

Toplumsal düzeyde ise spor, sosyal eşitlik, toplumsal aidiyet, sosyal entegrasyon ve topluluk bilincinin gelişmesine büyük katkı sunar. Spora erişim imkânlarının adil dağıtılması, kapsayıcı programların hayata geçirilmesi ve etik değerlerin merkezde tutulduğu spor politikaları ile spor, toplumsal refah ve adaletin önemli bir aracı hâline gelebilir.

Bu nedenle eğitimciler, politika yapıcılar, spor federasyonları, sivil toplum kuruluşları ve aileler — sporun bu çok boyutlu potansiyelini dikkate alarak planlama yapmalı; sporun yalnızca bir fiziksel aktivite değil — bir “hayat okulu” ve “toplumsal dönüşüm aracı” olduğunu unutmamalıdır.

Sonuç olarak, sporun gücü: sadece kasları değil — karakteri, kişiliği, toplumu ve geleceği şekillendirebilir. Sporun bu potansiyeli, ancak bilinçli, etik, kapsayıcı ve eşitlikçi yaklaşımlarla ortaya çıkarılabilir.

KAYNAKÇA

- Allen, V., & Côté, J. (2019). *Team sport and youth identity development*. Journal of Youth Studies, 22(6), 820–835.
- Bandura, A. (2018). *Social learning theory* (New ed.). Psychology Press.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2021). *Physical activity: An underestimated investment in human capital?* Journal of Sport & Social Issues, 45(2), 89–105.
- Brewer, B. W., & Petitpas, A. J. (2020). *Athlete identity: A normative developmental perspective*. In S. Hanton & S. Duda (Eds.), *Routledge Handbook of Sport Psychology* (pp. 189–200). Routledge.
- Collins, M., & Kay, T. (2015). *Sport and social exclusion*. Routledge.
- Coakley, J. (2021). *Sports in society: Issues and controversies* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Demir, O., & Kızılcı, F. (2023). Investigation Of The Relationship Of Cognitive Performance, Visual Reaction Time And Agility Parameters On Football Players. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21(3), 107-116
- Dweck, C. S. (2019). *Mindset: The new psychology of success* (Updated ed.). Ballantine Books.
- Eime, R. M. et al. (2020). *The influence of sport participation on mental well-being across the lifespan: a systematic review*. BMC Public Health, 20, 1715.
- García-Mas, A. et al. (2020). *Sport participation and social inclusion: A longitudinal analysis*. International Review for the Sociology of Sport, 55(7), 925–943.
- Harwood, C. et al. (2019). *Coach behaviour and moral climate in youth sport: Impacts on athlete development*. Psychology of Sport and Exercise, 43, 72–81.
- Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51–65.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy* (reviewed and summarized in

later PYD literature). (Bölümdeki PYD tartışmaları için temeldir.)

- Bean, C. N., & Forneris, T. (2016). Examining the importance of intentionally structuring the youth sport context to facilitate positive youth development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 410–425. (Ayrıca Start2Finish liderlik çalışması: Shaikh, Bean & Forneris, 2019).
- Shaikh, M., Bean, C., & Forneris, T. (2019). Youth leadership development in the Start2Finish Running & Reading Club. *Journal of Youth Development*, 14(1).
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. (Ergenlikte dayanıklılık/psikolojik sağlıkla ilgili vurgusu için temel derleme).
- Whitley, M. A., Massey, W. V., Camiré, M., et al. (2019). Sport-based youth development interventions in the United States: a systematic review. *BMC Public Health*, 19, 89. (Spor programlarının etkinlik ve uygulama kanıtları için sistematik derleme).
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., & Tamminen, K. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. (PYD modelleri ve ergenlikte transfer tartışmaları için).
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: implications for public health. *BMC Public Health*, 13, 813. (Sporun sosyal ve psikolojik etkilerinin genellenmesi; ergenlik çalışmalarında da referans olarak kullanıldı)
- Jonker, L. et al. (2020). *Self-regulation in adolescent athletes: Longitudinal evidence*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 42(4), 247–259.
- Lee, M. J., Whitehead, J., & Ntoumanis, N. (2020). *The role of sport in moral development among youth*. *Sport, Education and Society*, 25(5), 521–537.
- Li, Y. et al. (2022). *Emotion regulation, sport participation, and academic achievement*. *Journal of Adolescence*, 94, 85–98.

- Martin Ginis, K. A. et al. (2017). *Paralympic sport participation and its effects on quality of life and social inclusion*. Disability and Health Journal, 10(1), 7–13.
- Morgan, H., & Bush, J. (2020). *Youth sport participation and civic engagement: Evidence from urban programs*. Journal of Sport Management, 34(5), 471–486.
- Nicholls, A. R. et al. (2021). *Individual sport participation and psychosocial development: A mixed-methods study*. Psychology of Sport and Exercise, 52, 101–110.
- Rutten, E. A. et al. (2021). *Team sport, empathy and prosocial behaviour: A longitudinal study*. Journal of Applied Developmental Psychology, 74, 101–112.
- Weiss, M. R. (2022). *Promoting character development through youth sport: Strategies for coaches and educators*. International Journal of Sports Science & Coaching, 17(4), 435–450.
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (2020). *Self-regulation of learning and performance: The role of sport and physical activity*. Educational Psychology Review, 32(2), 253–275.

BÖLÜM 6

SPORDA ALEKSİTİMİNİN POTANSİYEL SONUÇLARI

Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ¹

GİRİŞ

Aleksitimi, bireyin kendi duygularını tanıma, ayırt etme ve sözel olarak ifade etmede güçlük yaşamasıyla karakterize edilen bir duygu işleme özelliğidir (Şaşıoğlu ve ark., 2013). Kavram ilk olarak psikosomatik belirtiler bağlamında tanımlanmış olsa da, günümüzde daha geniş bir kişilik özelliği veya duygusal farkındalık alanındaki bir yetersizlik olarak ele alınmaktadır (Ceylan ve ark., 2000). Aleksitimi; duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk, duyguları uygun şekilde ifade edememe, sınırlı hayal kurma kapasitesi ve daha çok somut düşünme eğilimi gibi bileşenlerle açıklanır. Genel nüfusta görülme oranı %8–20 arasında değişmekte olup, çeşitli psikolojik ve davranışsal özelliklerle ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Lopes ve ark., 2022).

Duygular, spor bağlamında performansın ayrılmaz bir parçasıdır (Boz ve ark., 2023; Boz ve ark., 2024). Sporcular yalnızca fiziksel becerileriyle değil, aynı zamanda duygularını tanıma, düzenleme ve bu duyguları rekabet ortamına uyarlama becerileriyle de başarılı olurlar. Yoğun rekabet, stres, baskı, kazanma ve kaybetmenin yarattığı psikolojik yük; sporcuların duygusal düzenleme kapasitesini doğrudan etkiler (Mazza & Fella, 2022; Yaşartürk ve ark., 2018, Hazar, ve ark., 2024, Çingöz ve ark., 2021, Oğan, 2023). Bu nedenle duyguların yönetimi, hem antrenman süreçlerinde hem de yarışma performansında kritik bir bileşen olarak görülmektedir. Nitekim spor, fiziksel faydalarının yanında ruh sağlığı, psikolojik dayanıklılık, stres yönetimi ve sosyal uyum gibi alanlarda da duygusal süreçlerle doğrudan ilişkilidir (García-García ve ark., 2022; Doğanay & Türkmen, 2022). Bu açıdan bakıldığında sporda duygusal farkındalık, yalnızca kişisel iyilik hâlini değil, aynı zamanda performansın sürdürülebilirliğini de etkileyen önemli bir unsurdur.

Aleksitimi ile spor arasındaki ilişki son yıllarda özellikle spor psikolojisi alanında ilgi görmeye başlamıştır. Pek çok çalışmada,

¹ Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt

ORCID ID: 0000-0001-8117-9329

E-Posta: emrebboz@gmail.com

rekabetçi sporcular arasında aleksitimi düzeylerinin görece yüksek olduğu bildirilmiştir. Örneğin çok merkezli bir araştırmada lisanslı sporcuların %31,9'unun aleksitimik özellikler taşıdığı bulunmuştur (Lopes ve ark., 2022). Bu bulgu, aleksitiminin rekabetçi spor ortamında daha belirgin olabileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde, atletik popülasyonlarda yapılan bir başka çalışmada aleksitimi oranlarının belirli spor branşlarında daha yüksek olduğu; özellikle yüksek statik-dinamik yük gerektiren sporların aleksitimik özelliklere sahip bireyler tarafından daha fazla tercih edilebildiği öne sürülmüştür (Kinrade, Boat & Welch, 2024). Bu durum, yoğun fiziksel efor gerektiren sporların bazı bireylerde duygusal düzenleme aracı gibi işlev görebileceği şeklinde yorumlanmaktadır. Öte yandan aleksitimi, takım sporlarında iletişim eksikliği, duygusal ipuçlarını tanımlayamama ve sosyal etkileşimde zorluk gibi performansı olumsuz etkileyen yönleri de sahiptir (Luminet ve ark., yıl yok). Bununla birlikte düzenli sporun, bazı bireylerde duygusal düzenleme becerilerini geliştirebildiği ve aleksitimi belirtilerini azaltabildiği de bazı çalışmalar tarafından ileri sürülmektedir (Rosa, Rodrigues & Costa, 2022). Tüm bu bulgular, aleksitimi ile spor arasındaki ilişkinin tek yönlü olmadığını; sporun türü, atletik düzey, psikolojik özellikler ve bireysel farklılıklara göre değişebilen çok boyutlu bir dinamik içerdiğini göstermektedir.

1. ALEKSİTİMİ

Aleksitimi terimi ilk kez Sifneos (1973) tarafından, psikosomatik hastalıklara sahip bireylerde gözlemlenen duygusal ifadedeki belirgin yetersizlikleri tanımlamak amacıyla kullanılmıştır. Sifneos, bu bireylerin duygu sözcüklerini kullanmakta zorlandıklarını, duygusal yaşantıları somutlaştırma eğiliminde olduklarını ve içsel deneyimlerden ziyade dışsal olaylara odaklandıklarını belirtmiştir (Sifneos, 1973). Bu bağlamda aleksitimi, bir hastalık değil, daha çok duygu işleme süreçlerindeki belirli bir yetersizliği ifade eden bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Aleksitimi kavramının kuramsal gelişiminde Taylor, Bagby ve Parker'ın (1997) çalışmaları önemli bir dönüm noktasıdır. Araştırmacılar, aleksitimiye dört temel boyutta ele almışlardır: duyguları tanımada güçlük, duyguları ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünme biçimi ve sınırlı hayal gücü. Bu dört boyut günümüzde de aleksitiminin en kabul gören ölçütsel ve kuramsal yapısını oluşturmaktadır (Taylor, Bagby & Parker, 1997).

Duyguları tanımada güçlük, aleksitiminin en temel bileşenlerinden biridir. Aleksitimik bireyler genellikle bedensel uyarımları duygulardan ayırt etmekte zorlanırlar; örneğin kaygıyı “nefes darlığı” veya “mide ağrısı” gibi yalnızca fiziksel bir durum

olarak yorumlayabilirler (Lane, Sechrest & Riedel, 1998). Bu durum, bireyin kendi içsel durumlarına yönelik farkındalığını zayıflatarak duygusal öz-düzenlemeyi güçleştirebilir. Duyguları ifade etmede güçlük ise, bireyin hissettiklerini sözel olarak aktarma kapasitesinin sınırlı olmasıyla ilişkilidir. Bu kişiler çoğu zaman “kendilerini anlatmakta zorlanan” bireyler olarak tanımlanır ve ilişkisel bağlamlarda iletişim sorunları yaşayabilirler (Lumley, Neely & Burger, 2007). Duygusal dil kullanımındaki zayıflık, hem kişilerarası ilişkilerde hem de terapi süreçlerinde önemli bir engel oluşturabilir.

Dışa dönük düşünme biçimi (externally-oriented thinking), aleksitimik bireylerin bilişsel eğilimlerini açıklar. Bu kişiler içsel süreçlerden ziyade nesnel, somut ve günlük yaşamın pratik yönlerine odaklanmayı tercih ederler (Cameron, Ogrodniczuk & Hadjipavlou, 2014). Bu soyut-duygusal içeriği düşük düşünme tarzı, bir yandan işlevsel olabilirken diğer yandan duygu düzenleme süreçlerinin gelişimini sınırlandırabilir. Aleksitiminin dördüncü bileşeni olan sınırlı hayal gücü, bireylerin fantezi kurma kapasitesinin düşük olmasıyla ilişkilidir. Çocuklardan yetişkinlere uzanan geniş bir örneklemde, aleksitimik bireylerin hayal kurma, yaratıcı imgeleme ve simgesel düşünmede belirgin olarak düşük puanlar aldığı ortaya konmuştur (Craparo, 2011). Bu durum duyguların zihinde temsil edilmesini ve işlenmesini zorlaştırabilir.

Aleksitimi, sosyal işlevsellik üzerinde de önemli etkilere sahiptir. Araştırmalar, aleksitimik bireylerin yakın ilişkilerinde empati kurmakta güçlük yaşadıklarını, sosyal ipuçlarını yorumlamada zorlandıklarını ve kişilerarası çatışmalara daha yatkın olduklarını göstermektedir (Moriguchi ve ark., 2006). Bu nedenle aleksitimi, yalnızca bireysel bir duygu işleme sorunu değil, aynı zamanda sosyal bağlanma süreçlerini etkileyen bir özellik olarak görülmektedir. Nörobilimsel araştırmalar, aleksitiminin beyindeki belirli bölgelerle ilişkili olabileceğini göstermiştir. Özellikle anterior singulat korteks (ACC) ve insula gibi duygusal farkındalıkla ilişkili alanlarda aktivasyon düşüklüğü rapor edilmiştir (Bird ve ark., 2010). Bu bulgular, aleksitiminin yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda nörobiyolojik temellere sahip olabileceğini göstermektedir.

Aleksitimi psikopatoloji ile ilişkisi açısından da sıklıkla incelenmiştir. Depresyon, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve psikosomatik hastalıklar gibi birçok klinik durumda aleksitimi düzeylerinin yüksek olduğu gösterilmiştir (Li, Zhang & Guo, 2015). Ancak aleksitimi bu bozuklukların bir sonucu olmaktan ziyade, duygu işleme üzerine etkileri nedeniyle bir yatkınlık veya risk faktörü

olarak değerlendirilmektedir. Son olarak, aleksitimi kültürler arası bağlamda da incelenmiştir. Farklı toplumlarda aleksitimi düzeyleri arasında belirgin farklılıklar olduğu, bunun hem duygusal sosyalizasyon tarzlarıyla hem de kültürel normlarla ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Mattila ve ark., 2008). Bu nedenle aleksitimi, yalnızca bireysel bir özellik değil, kültürel ve sosyal çevreden etkilenen çok boyutlu bir olgudur.

2. SPOR

Spor kavramı en genel biçimiyle, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal kapasitelerini geliştirmek amacıyla yapılan düzenli, kurallı ve amaçlı fiziksel etkinlikler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Côté & Fraser-Thomas, 2007; Atasever ve ark., 2023). Sporun bu temel tanımı, yalnızca fiziksel performansı değil aynı zamanda bireyin bütüncül gelişimini kapsayan geniş bir çerçeve sunar (Yılmaz ve ark., 2023). Modern spor yaklaşımı, fiziksel aktivite ile psikolojik ve sosyal süreçler arasındaki etkileşimi temel alır. Sporun fiziksel boyutu, insan hareketlerinin sistematik ve planlı bir biçimde geliştirilmesini içerir. Düzenli spor yapan bireylerde kardiyovasküler sağlık, kas gücü, esneklik ve genel fiziksel uygunluk düzeyinin arttığı birçok araştırma tarafından doğrulanmıştır (Caspersen, Powell & Christenson, 1985; Atasever & Kıyıcı, 2023). Bu nedenle spor, sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından temel yaşam alışkanlıklarından biri olarak görülmektedir. Spor aynı zamanda ruh sağlığı üzerinde de önemli etkilere sahiptir. Fiziksel aktivitelerin kaygı, depresyon ve stres gibi olumsuz psikolojik durumları azalttığı; özsaygı, mutluluk ve yaşam doyumunu artırdığı çok sayıda çalışma tarafından gösterilmiştir (Biddle & Asare, 2011; Oğur ve ark., 2022; Türkmen & Yönel, 2022; Aydemir & Gök, 2024). Bu etkiler, sporun yalnızca bedensel değil, duygusal ve bilişsel süreçler için de işlevsel olduğunu ortaya koymaktadır.

Sporun sosyal boyutu da kavramın önemli bir bileşenidir. Takım çalışması, iş birliği, liderlik, empati ve sosyal uyum gibi sosyal beceriler spor ortamında doğal olarak gelişir (Smith, 2015; Varol & Türkmen, 2021). Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde spor, sosyal kimlik kazanımı ve toplumsal ilişki kurma açısından güçlü bir sosyalleşme aracıdır. Sporun yapısal yönü ise, kurallar, organizasyon, etik ilkeler ve profesyonel standartlarla şekillenir. Ulusal ve uluslararası spor kurumları, sporun adil oyun anlayışı içinde gerçekleştirilmesi için düzenlemeler yapmaktadır (Coakley, 2015). Bu nedenle spor, yalnızca bireysel bir faaliyet değil, aynı zamanda kurumsal yapılar ve toplumsal normlarla desteklenen bir alandır. Spor, rekabet ve performans süreçlerini de bünyesinde barındırır (Atasever ve ark., 2023). Rekabet

unsuru, sporun temel öğelerinden biri olarak kabul edilir ve bireyleri kendilerini geliştirmeye motive eder (Gill & Williams, 2008). Ancak modern spor bilimi, rekabetin psikolojik etkilerini anlayarak sağlıklı rekabet modelleri oluşturmayı amaçlamaktadır.

Sporun kültürel boyutu ise, sporun toplumların değerlerini, kimliklerini ve kültürel pratiklerini yansıtmasıyla ilgilidir. Bir toplumun spor anlayışı, o kültürdeki disiplin, dayanışma, rekabet ve başarı gibi değerlerle yakından ilişkilidir (Jarvie, 2013). Bu nedenle spor, hem kültürden beslenen hem de kültürü şekillendiren bir toplumsal olgu olarak görülür. Sporun ekonomik etkileri de göz ardı edilemez. Günümüzde spor endüstrisi, medya, turizm, sponsorluk ve teknoloji gibi alanları kapsayan dev bir ekonomik sektör hâline gelmiştir (Andreff & Szymanski, 2006). Bu geniş ekonomik yapı, sporun yalnızca bireysel bir etkinlik değil, aynı zamanda küresel ölçekte ekonomik bir güç olduğunu göstermektedir. Spor aynı zamanda eğitimsel bir araç olarak da kullanılır. Disiplin, sorumluluk, hedef belirleme ve öz yönetim gibi becerilerin spor yoluyla geliştirilebildiği belirtilmektedir (Weiss, 2008). Bu nedenle spor, okul müfredatlarında ve gençlik gelişim programlarında önemli bir yer tutmaktadır. Sonuç olarak spor, fiziksel, psikolojik, sosyal, kültürel, etik ve ekonomik boyutları olan çok yönlü bir insan etkinliğidir. Bu çok boyutluluk, sporun yaşamın birçok alanını etkileyen kapsamlı bir yapı olduğunu ve bireylerin gelişimine çok yönlü katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle spor, hem bireysel iyilik hâli hem de toplumsal gelişim açısından vazgeçilmez bir olgu olarak değerlendirilmektedir.

3. SPORDA DUYGULARIN YERİ

Duygular, spor performansının ayrılmaz bir parçasıdır. Sporcuların anlık duygusal durumları; karar verme süreçleri, dikkat düzeyi, motivasyon ve fiziksel performans üzerinde doğrudan etkilidir (Hanin, 2000a). Bu nedenle, duyguların doğru yönetilmesi ve bağlama uygun şekilde yönlendirilmesi, spor psikolojisinin temel çalışma alanlarından biri hâline gelmiştir. Çünkü sportif aktiviteler kişilerin psikolojik olarak sıkıntılarının azalmasına katkıda bulunur (Koç ve ark., 2025). Bu bağlamda duyguların spor performansı üzerindeki etkisini açıklayan temel modellerden biri Hanin'in Bireysel Optimum Performans Alanı (IZOF) kuramıdır. Bu modele göre her sporcunun optimum performans gösterdiği kendine özgü bir duygusal aralık vardır ve bu aralığın dışına çıkılması performansı olumsuz etkileyebilir (Hanin, 2007). Dolayısıyla sporcuların kendi duygusal durumlarını fark etmeleri ve düzenleyebilmeleri performans için kritik önem taşır.

Duygular yalnızca performansı değil aynı zamanda sporcuların motivasyon düzeylerini de etkiler. Özellikle başarı motivasyonu, özgüven, içsel motivasyon ve yarışma isteği gibi psikolojik değişkenler duygularla yakından ilişkilidir (Roberts, Treasure & Conroy, 2007). Olumlu duygular motivasyonu artırırken, olumsuz duygular sporcunun çaba düzeyini ve devamlılığını azaltabilir (Tastan, 2025). Duyguların ifadesi ise sporda iletişimin temel bileşenlerinden biridir. Sporcuların antrenörleriyle, takım arkadaşlarıyla ve spor çevresiyle kurdukları ilişkiler büyük ölçüde duygusal iletişime dayanır (Mageau & Vallerand, 2003). Duyguların açıklıkla ifade edilmesi, takım içi güven duygusunu ve sosyal uyumu güçlendirir. Takım sporlarında duygusal ifade daha da önemlidir çünkü takım dinamikleri ve kolektif performans, üyelerin birbirlerinin duygusal durumlarını okuyabilme ve buna uygun davranabilme becerilerine bağlıdır (Friesen, Devonport, Sellars & Lane, 2013). Olumlu takım duygulanımı, iş birliğini ve dayanışmayı artırarak performans üzerinde dolaylı fakat güçlü etkilere sahiptir.

Bireylerin duygularını ifade edememesi ya da bastırması ise sporda çeşitli problemlere yol açabilir. Araştırmalar, duygularını düzenleyemeyen veya ifade edemeyen sporcuların daha yüksek stres, kaygı ve tükenmişlik düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir (Gustafsson, Hassmén & Hassmén, 2011). Bu durum performansı düşürmekle kalmaz, uzun vadede sporcunun spordan uzaklaşmasına da neden olabilir. Duygusal ifadenin önemli olduğu bir diğer alan yaralanma sürecidir. Spor sakatlanmaları, sporcular için hem fiziksel hem psikolojik stres yaratır. Yaralanmış sporcuların duygusal tepkilerini ifade edebilmesi, iyileşme sürecinde psikolojik uyum sağlamalarını kolaylaştırır (Wiese-Bjornstal, 2010). Duygularını ifade etmeyen sporcularda iyileşme sürecinin yavaşladığı ve rehabilitasyon motivasyonunun düştüğü belirtilmektedir. Duyguların ve duygusal ifadenin spor bağlamında kritik olmasının bir diğer nedeni, öz düzenleme becerilerinin gelişimine katkı sağlamasıdır. Sporcular, duygularını ifade ederek ve onları tanıyarak stres yönetimi, bilişsel yeniden yapılandırma ve bilinçli farkındalık gibi psikolojik becerileri daha etkili biçimde kullanabilirler (Birrer & Morgan, 2010). Bu beceriler ise hem performansı artırır hem de sporcu sağlığını korur. Ayrıca duyguların ifade edilmesi antrenörlerin sporcularını daha iyi anlamasına, ihtiyaçlarını doğru değerlendirmesine ve uygun geri bildirim vermesine olanak tanır. Özellikle destekleyici antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların psikolojik iyilik hâlini artırır, spora bağlılığı güçlendirir ve performansı pozitif yönde etkiler (Jowett & Cockerill, 2003). Bu nedenle duygusal iletişim, profesyonel spor ortamının önemli bir bileşenidir. Sonuç olarak sporda duygular ve duyguların ifade

edilebilmesi, performans, motivasyon, takım uyumu, öz düzenleme ve psikolojik sağlık açısından temel öneme sahiptir. Sporcuların duygularını tanıma ve ifade etme becerilerini geliştirmeleri hem bireysel hem de takım düzeyinde başarıyı destekler. Bu nedenle modern spor bilimleri, duygusal farkındalık ve ifade becerilerini antrenman süreçlerinin ayrılmaz bir parçası hâline getirmektedir.

4. SPORDA ALEKSİTİMİNİN POTANSİYEL SONUÇLARI

Aleksitimi, bireylerin duygularını tanıma, ifade etme ve düzenlemede güçlük yaşamasıyla karakterize edilen bir duygu işleme özelliğidir ve son yıllarda spor bilimlerinde giderek daha fazla ilgi görmeye başlamıştır. Spor ortamı yoğun duygusal talepler içerdiğinden, aleksitimik özellikler sporcunun performansı, iletişimi ve psikolojik dayanıklılığı üzerinde belirleyici rol oynayabilir (Taylor, Bagby & Parker, 1997). Bu nedenle aleksitimi, modern spor psikolojisinin kritik araştırma alanlarından biri hâline gelmiştir. Sporda aleksitiminin önemli olmasının temel nedeni, sporcuların duygusal süreçlerinin performansla doğrudan ilişkili olmasıdır. Spor ortamında kaygı, heyecan, öfke ve motivasyon gibi duygular performansı şekillendirir; ancak aleksitimik sporcular bu duyguları tanımlamakta zorlandıkları için kendilerine özgü duygusal düzenleme stratejileri geliştirmekte güçlük yaşarlar (Lane ve ark., 1998). Bu durum, özellikle stresli yarışma ortamlarında performans dalgalanmalarına neden olabilir.

Araştırmalar, aleksitimik sporcuların rekabet öncesi kaygı düzeylerini doğru yorumlayamadıkları için optimal performans bölgelerini belirlemelerinin zor olduğunu göstermektedir (Woodman & Davis, 2008). Hanin'in (2000b) Bireysel Optimum Performans Alanı (IZOF) modeli, sporcuların performanslarını etkileyen duygu durumlarını doğru değerlendirmesinin önemini vurgular; aleksitimik sporcular ise bu değerlendirmeyi yapmada sınırlılıklar yaşar. Bu nedenle aleksitimi, performans düzenliliğini ve yarışma içi psikolojik uyumu olumsuz etkileyebilir. Aleksitimi takım sporlarında daha farklı işlevsel sonuçlar doğurabilir. Duygusal ifade eksikliği, takım içi iletişimi, sosyal uyumu ve empatiyi azaltarak takım performansını düşürebilir (Moriguchi ve ark., 2006). Bir takım üyesinin duygusal ipuçlarını okuyamaması, antrenör-sporcu ilişkilerinde yanlış anlamalara ve motivasyon kayıplarına yol açabilir. Bu nedenle aleksitimi takım dayanışması ve kolektif performans açısından kritik bir değişkendir.

Bireysel sporlarda ise aleksitiminin etkisi daha farklı şekillerde görülebilir. Dayanıklılık sporları veya yoğun fiziksel yük gerektiren

branşlarda aleksitimik özellikler, algılanan stresin düşük olması ve içsel duygusal uyarana sınırlı odaklanma nedeniyle bazı sporlarda avantaj bile sağlayabilir (Luminet, Woodman & Le Scanff, 2018). Ancak bu durum uzun vadede psikolojik stres birikimine ve tükenmişliğe yol açabilir. Sporun aleksitimiği iyileştirici rolü, literatürde giderek daha fazla destek bulmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, duygusal farkındalık ve öz düzenleme becerilerini geliştirdiği için aleksitimi belirtilerini azaltmada potansiyel bir araç olarak görülmektedir (Ciarrochi, Scott & Deane, 2002). Sporun ritmik, tekrarlı ve yapılandırılmış doğası, bireyin bedensel farkındalığını artırarak duygusal içgörüyü destekleyebilir. Ayrıca spor sosyal bir bağlam sunduğu için, sporcular arası iletişim ve sosyal etkileşim, aleksitimik bireylerin duygusal ifade kapasitesini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Grup sporları özellikle duygusal paylaşımı teşvik eden ortamlardır ve aleksitimik bireylerde empati ve duygu tanıma becerilerinin gelişimine katkı sağlayabilir (Paivio & McCulloch, 2004). Bu nedenle spor, aleksitimik bireyler için terapötik bir sosyal alan işlevi görebilir.

Psikolojik beceri eğitimi ile birlikte uygulanan sportif faaliyetler, aleksitimik sporcuların duygusal farkındalığını daha etkili biçimde geliştirebilir. Özellikle farkındalık (mindfulness) ve nefes temelli uygulamalar, sporcuların beden duyuları ile duygusal tepkileri arasındaki ilişkiyi anlamalarını kolaylaştırır (Birrer, Röthlin & Morgan, 2012). Bu entegrasyon, aleksitimi düzeylerinde klinik olarak anlamlı iyileşmeler sağlayabilmektedir. Aleksitimi yalnızca duygusal zorluklara değil aynı zamanda yaralanma riskine de katkıda bulunabilir. Duygularını tanımlayamayan sporcular, aşırı yüklenme belirtilerini fark etmeyerek daha yüksek sakatlanma riski taşıyabilirler (Kolt & Kirkby, 1996). Ayrıca yaralanma sonrası psikolojik uyum sürecinde duygusal ifade eksikliği, iyileşme sürecini uzatabilir. Nitekim aleksitimi, sporcuların duygusal süreçlerini, performanslarını, takım uyumlarını ve psikolojik sağlıklarını etkileyen kritik bir kişilik özelliğidir. Spor ise hem aleksitimiği açıklayan hem de onu azaltmada etkili bir araç olabilen benzersiz bir bağlam sunmaktadır. Sporun yapısal yönleri, sosyal etkileşim ortamı ve duygusal düzenleme gerektiren doğası, aleksitimik bireyler için hem risk hem de gelişim fırsatları barındırır. Bu nedenle spor psikolojisi literatürü, aleksitimiği hem performans hem de psikolojik iyilik hâli açısından dikkate alınması gereken önemli bir değişken olarak değerlendirmektedir.

SONUÇ

Spor bağlamında aleksitimi, bireyin duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme güçlüklerinin sportif performans ve psikososyal süreçler üzerindeki etkisini inceleyen önemli bir kavramsal çerçevedir. Aleksitimik özellikler taşıyan sporcular, yoğun antrenman ve rekabet ortamında ortaya çıkan stresörleri uygun biçimde işlemede zorlanabilmekte; bu durum dikkat odağının dağılması, motivasyon dalgalanmaları ve performans tutarsızlıkları gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Ayrıca duygusal ayrıştırma ve içgörü kapasitesindeki sınırlılıklar, sporcuların maç içi stratejik karar verme süreçlerini olumsuz etkileyerek hem bireysel hem de takım performansında istenmeyen sonuçlara yol açabilir.

Aleksitiminin sporda bir diğer önemli sonucu ise kişilerarası ilişkiler ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileridir. Duygusal ifade yetersizliği, sporcular ile antrenörler, takım arkadaşları veya destek personeli arasındaki iletişimi güçleştirebilir; bu da takım uyumunun zayıflamasına ve sosyal destek algısının azalmasına neden olabilir. Uzun vadede bu durum, sporcuları tükenmişlik, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlara daha açık hâle getirebilir. Bu nedenle aleksitiminin spordaki varlığının erken tanınması, duygu düzenleme müdahaleleri ve psikolojik danışmanlık süreçlerinin desteklenmesi, hem performansın sürdürülebilirliği hem de sporcuların psikolojik iyilik hâlinin korunması açısından kritik önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Andreff, W., & Szymanski, S. (Eds.). (2006). *Handbook on the economics of sport*. Edward Elgar.
- Atasever, G., Kiyici, F., Aksakal, D., & Kivanc, C. (2023). Changes of Muscle, Fat, Body Fluid, and Protein Values in Individuals Who Participated in Regular Sports During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic Period/Düzenli Spor Yapan Bireylerde Kas, Yağ, Vücut Sıvısı ve Protein Değerlerinin Koronavirüs Hastalıkları 2019 Pandemi Sürecindeki Değişimleri. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(4), 93-99.
- Atasever, G., & Kiyıcı, F. (2023). Dayanıklılık Antrenmanlarının Gelişim Ligi Futbolcuları Üzerindeki Fizyolojik Etkilerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 116-126.
- Atasever, G., Seren, K., & Yılmaz, H. H. (2023). Comparison of match performance indicators of successful and unsuccessful teams in the Turkish Super League. *Journal of ROL Sport Sciences, Special Issue*(1), 128-139.
- Aydemir, U., & Gök, U. D. (2024). Sporun kişilik ve yaşam doyumuna etkisi. In H. Akyüz & A. O. Erkilic (Eds.), *Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar-2* (pp. 67-84). Duvar Yayınları.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Bird, G., Silani, G., Brindley, R., White, S., Frith, U., & Singer, T. (2010). Empathic brain responses in insula are modulated by levels of alexithymia but not autism. *Brain*, 133(5), 1515–1525.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(S2), 78–87.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246.
- Boz, E., Şipal, O., Safi, Z., & Ünlü, Y. (2023). Boksörlerin endişe ve mücadele düzeylerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi: Karma

- model araştırması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 1-12.
- Boz, E., Şipal, O. & Aksoy, Ö. F. (2024). Duygular ve sportif performans: Optimal duygu durumu. In *Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar 2* (pp. 30-43). İzmir: Duvar Yayınları.
- Cameron, K., Ogrodniczuk, J., & Hadjipavlou, G. (2014). Alexithymia in psychotherapy: The role of emotion in the therapeutic process. *Psychotherapy*, 51(4), 540–549.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Ceylan, M., Turan, E., Işık, E., & Kırılı, S. (2000). Epilepsi hastalarında aleksitimi prevalansı. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 13(4), 235–239.
- Ciarrochi, J., Scott, G., & Deane, F. (2002). Emotional intelligence and emotional dysregulation in anger and aggression. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 221–235.
- Coakley, J. (2015). *Sports in society: Issues and controversies*. McGraw-Hill.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. R. E. Crocker (Ed.), *Sport psychology: A Canadian perspective* (pp. 266–294). Pearson.
- Craparo, G. (2011). The role of dissociation, affect dysregulation and alexithymia in chronic depression. *Psychiatry Research*, 190(1), 80–85.
- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S., & Sevindik, B. (2021). Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.
- Doğanay, G., & Türkmen, M. (2022). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve farkındalık arasındaki ilişki. *Uluslararası Spor Kültürü ve Bilim Dergisi*, 10(4), 153-169.
- Friesen, A. P., Devonport, T. J., Sellars, C. N., & Lane, A. M. (2013). Emotion in sport: Considerations for sport psychology practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(1), 43–53.

- García-García, O., Rubio-Arias, J., & Martínez-Rodríguez, A. (2022). Psychological benefits of sport participation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5288.
- Gill, D. L., & Williams, L. (2008). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., & Hassmén, N. (2011). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*, 11(6), 387–395.
- Hanin, Y. L. (2000a). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2000b). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65–89). Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 31–58). Wiley.
- Hazar, K., Koç, A. F., & Alpay, M. R. (2024). The effect of narcissistic personality traits of athletes on exercise addiction. *Annals of Applied Sport Science*, 12, 0-0.
- Jarvie, G. (2013). *Sport, culture and society: An introduction*. Routledge.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Coach–athlete relationships and team success. *International Journal of Sport Psychology*, 34(1), 40–55.
- Kinrade, N. P., Boat, R., & Welch, H. (2024). Alexithymia in athletic populations: Prevalence, and relationship with self-control and reinvestment. *Personality and Individual Differences*, 233, 112868.
- Koç, K., Arslan, T., Pepe, O., Kaynak, K., Yüce, M. S., Dalbudak, İ., ... & Şahin, F. N. (2025). Impact of exercise on psychological well-being in patients with pediatric cancer: An experimental study. *Children*, 12(4), 404.
- Kolt, G. S., & Kirkby, R. J. (1996). Injury, anxiety, and mood in competitive gymnasts. *British Journal of Sports Medicine*, 30(3), 267–270.

- Lane, R. D., Sechrest, L., & Riedel, R. (1998). Sociodemographic correlates of alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39(6), 377–385.
- Li, S., Zhang, B., & Guo, Y. (2015). The association between alexithymia as assessed by the 20-item Toronto Alexithymia Scale and depression: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 227(1), 1–9.
- Lopes, M. M., Figueiredo, M., Silva, J., & diğerleri. (2022). An association between alexithymia and the characteristics of sport practice: A multicenter, cross-sectional study. *Healthcare*, 10(3), 432.
- Luminet, O., Woodman, T., & Le Scanff, C. (2018). Alexithymia in sport and exercise. In A. M. Lane (Ed.), *Sport and exercise psychology* (pp. 173–186). Routledge.
- Lumley, M. A., Neely, L. C., & Burger, A. J. (2007). The assessment of alexithymia in medical settings. *Journal of Personality Assessment*, 89(3), 230–246.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904.
- Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T., & Joukamaa, M. (2008). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(4), 351–358.
- Mazza, C., & Fella, F. (2022). Emotional regulation in athletes. *Healthcare*, 10(3), 511.
- Moriguchi, Y., Ohnishi, T., Lane, R. D., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K., ... & Komaki, G. (2006). Impaired self-awareness and theory of mind: an fMRI study of mentalizing in alexithymia. *Neuroimage*, 32(3), 1472–1482.
- Oğan, M. (2023). Krono-Beslenme. *Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları* 3, 4. Duvar Yayınları.
- Oğur, Y. G., Kılınç, İ. S., Var, L., & Bozdağ, B. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. In İ. Kuyulu & E. Zorba (Eds.), *Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar*-18 (pp. 41–62). Duvar Yayınları

- Paivio, S. C., & McCulloch, C. R. (2004). Alexithymia as a mediator between childhood trauma and self-injurious behaviors. *Child Abuse & Neglect*, 28(3), 339–354.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 3–30). Wiley.
- Rosa, G., Rodrigues, J., & Costa, M. (2022). Physical activity and emotional regulation. *Healthcare*, 10(5), 788.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of ‘alexithymic’ characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2), 255–262.
- Smith, A. (2015). Introduction to sport sociology. In *Sociology of Sport* (pp. 1–24). Oxford University Press.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., & Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527.
- Tastan, Z. (2025). Sporda duygu düzenleme ile psikolojik toparlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 239-251.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
- Türkmen, M. & Yönel, M. (2022). Dart sporunun dikkat düzeyine etkisinin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(36), 1321-1335.
- Varol, S., & Türkmen, M. (2021). Bocce lig sporcularının antrenör ilişki düzeyi ile sporda prososyal ve antisosyal davranış düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 19-34.
- Weiss, M. R. (2008). *Human development and sport*. Human Kinetics.
- Wiese-Bjornstal, D. M. (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(S2), 103–111.

- Woodman, T., & Davis, P. (2008). The role of emotions in performance. In S. J. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology* (pp. 66–95). Routledge.
- Yasarturk, F., Akyüz, H., Karatas, I., & Turkmen, M. (2018). The relationship between free time satisfaction and stress levels of elite-level student-wrestlers. *Education Sciences*, 8(3), 133.
- Yılmaz, H. H., Seren, K., & Atasever, G. (2023). The relationship between isokinetic strength and anaerobic performance in elite youth football players. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 457-468.

BÖLÜM 7

YÜZÜCÜLERDE MENTAL DAYANIKLILIK VE MOTİVASYONUN ÖNEMİ

Sema YÜCE¹ Dr. Öğr. Üyesi Betül Canbolat GÜDER²

GİRİŞ

Günümüzde yüzme hem rekreatif hem de profesyonel düzeyde en yaygın bireysel katılım gerçekleştirildiği spor branşları arasında yer almaktadır. Uluslararası düzeyde Olimpiyatlar, Dünya ve Kıta şampiyonaları gibi organizasyonlar, yüzme sporunun gelişimine yön vermektedir. Ayrıca sporcuların fiziksel ve psikolojik yönden performans takip süreçleri araştırmacıların oldukça ilgisine çekmektedir. Psikolojik ölçüm yöntemleriyle birlikte teknolojik analiz yöntemleri yüzücülerin üst seviye performans geliştirmelerinde önemli katkılar sağlamaktadır (Toussaint & Truijens, 2005). Yüzme, tarihsel kökleri ve sürekli yenilenen bilimsel ve teknolojik altyapısı ile çağdaş spor dünyasının dinamik ve gelişen bir branşı olarak varlığını sürdürmektedir.

Yüzme yarışmaları hem fiziksel hem de psikolojik açıdan yüksek düzeyde dayanıklılık gerektirmektedir. Sporcuların başarıya ulaşabilmeleri yalnızca teknik becerilerine ve fiziksel kapasitelerine değil, aynı zamanda zihinsel güçlerine de bağlıdır (Akıllıoğlu, 2025). Mental dayanıklılık, sporcuların stres, baskı ve rekabet gibi zorluklar karşısında performanslarını sürdürebilmelerini sağlayan önemli bir psikolojik özellik olarak tanımlanmaktadır (Clough, Earle & Sewell, 2002). Yüzücüler, yarışma ortamlarında sık sık belirsizlik, yorgunluk ve başarısızlık korkusu ile karşılaştıklarından, mental dayanıklılık bu durumlarda istikrarlı bir performans sergilemelerine yardımcı olmaktadır (Akyurddaş, 2025).

Motivasyon ise sporcuların antrenmanlara katılımını, performans hedeflerine ulaşma çabalarını ve başarıya yönelik

¹ Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt

ORCID ID: 0009-0006-7677-0927

E-Posta: Semayuce268@gmail.com

² Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt

ORCID ID: 0000-0001-9059-3230

E-Posta: betulguder@bayburt.edu.tr

kararlılıklarını belirleyen temel bir psikolojik unsurdur. Öz-belirleme kuramına göre, içsel motivasyon sporcuların daha yüksek performans sergilemelerine katkı sağlamakta, dışsal motivasyon ise belirli ödüller veya sosyal takdir gibi unsurlara dayanarak katılımı sürdürmektedir (Deci & Ryan, 2000; Aydemir & Gök, 2024). Yüzücülerde içsel motivasyonun yüksek olması, antrenmanlarda sürekliliğin sağlanması ve performansın uzun vadede gelişmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla, motivasyonun hem nicelik hem de nitelik yönünden yönetilmesi sportif başarının temel belirleyicilerinden biridir (Tunca & Gülsoy, 2023; Hazar, vd., 2023).

Mental dayanıklılık ve motivasyon arasındaki ilişki, yüzme performansını doğrudan etkileyen bir etkileşim göstermektedir. Yüksek düzeyde mental dayanıklılığa sahip sporcular, motivasyonlarını daha uzun süre koruyabilmekte ve olumsuz dış etkenlere karşı direnç gösterebilmektedir (de Matos vd., 2021). Bu durum, yarış esnasında stres yönetiminin kolaylaşmasını ve odaklanmanın artmasını sağlamaktadır (Jones, Hanton & Connaughton, 2007). Özellikle elit düzeydeki yüzücülerde, psikolojik becerilerin performans farklılıklarını belirlemede fiziksel faktörlerden daha etkili olabildiği belirtilmektedir. Bu nedenle, yüzme sporunda zihinsel hazırlığın fiziksel antrenman kadar önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir (Yıldırım & Yılmaz, 2023).

Antrenörler ve spor psikologları, yüzücülerin mental dayanıklılığını ve motivasyon düzeyini artırmaya yönelik stratejiler geliştirmektedir. Görselleştirme, hedef belirleme, öz değerlendirme ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi psikolojik beceri eğitimi teknikleri, sporcuların yarışma stresini azaltarak özgüvenlerini artırmaktadır. Ayrıca, takım ortamında destekleyici bir iklimin oluşturulması, motivasyonun içsel kaynaklardan beslenmesini teşvik etmektedir. Bu tür müdahaleler, uzun vadede performans sürekliliği ve sporcunun psikolojik iyi oluşu açısından önemli kazanımlar sağlamaktadır (Weinberg & Gould, 2019; Doğanay & Türkmen, 2022; Hazar, vd., 2024). Yüzme sporunda mental dayanıklılık ve motivasyon, sportif performansın sürdürülebilirliği ve gelişimi açısından belirleyici iki temel psikolojik faktör olarak kabul edilmektedir. Bu iki unsurun dengeli biçimde geliştirilmesi, yüzücülerin stres altında bile en iyi performanslarını sergilemelerine yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla, antrenman programlarının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel hazırlık unsurlarını da içerecek biçimde yapılandırılması önemlidir. Bu bağlamda psikolojik değişkenlerin yüzme performansına

etkilerinin incelemesinin uygulama alanlarına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

1. YÜZME

Yüzme, insanın su ortamında vücudunun doğal hareketleriyle ilerlemesini sağlayan bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır. Kavramsal olarak yüzme hem bir yaşam becerisi hem de rekabetçi bir spor olarak ele alınmaktadır. Su içinde denge, nefes kontrolü ve koordinasyon, yüzme performansının temel bileşenleri arasında yer almaktadır (Maglischo, 2003). Yüzme sporu, bireyin fiziksel dayanıklılığını, kas kuvvetini ve kardiyovasküler kapasitesini artırmasının yanı sıra zihinsel rahatlama ve stres yönetimi açısından da önemli bir role sahiptir. Günümüzde yüzme, yalnızca elit sporcular tarafından değil, her yaş grubundan birey tarafından sağlık ve rehabilitasyon amaçlı olarak da yapılmaktadır (Faulkner, 1966).

Tarihsel olarak yüzme, insanlığın en eski fiziksel faaliyetlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Arkeolojik bulgular, yüzmenin yaklaşık 7000 yıl öncesine dayandığını göstermektedir. Eski Mısır, Yunan ve Roma uygarlıklarında yüzme hem askeri eğitim hem de kişisel beceri olarak öğretilmiştir (Guttmann, 2002). Orta Çağ döneminde hijyen ve suya karşı dini yaklaşımlar nedeniyle yüzme etkinliklerinde azalma görülmüş; ancak Rönesans döneminde yeniden popülerlik kazanmıştır. 19. yüzyıla gelindiğinde, yüzme kulüplerinin kurulması ve yarışmaların düzenlenmesiyle yüzme, sistematik bir spor haline gelmiştir (Maass vd., 2016).

Modern anlamda yüzme sporu, 19. yüzyılın sonlarında kurumsal bir yapıya kavuşmuştur. 1908 yılında kurulan Federation Internationale de Natation (FINA), yüzme sporunun uluslararası standartlarını belirlemiş ve olimpiik bir branş olarak gelişmesini sağlamıştır (FINA, 2020). 1896 Atina Olimpiyat Oyunları'nda yüzme ilk kez resmi bir müsabaka olarak yer almıştır. Başlangıçta yalnızca erkeklerin katıldığı yarışmalara 1912 Stockholm Olimpiyatları'ndan itibaren kadınlar da dahil edilmiştir. Yüzme tekniklerinin evrimi modern yüzme yarışmalarının temelini oluşturmuştur.

Günümüzde yüzme hem rekreatif hem de profesyonel düzeyde en yaygın yapılan spor dallarından biri haline gelmiştir. Uluslararası düzeyde olimpiyatlar, dünya ve kıta şampiyonaları gibi organizasyonlar yüzme sporunun gelişimine yön vermektedir. Ayrıca teknolojik gelişmeler, antrenman biliminde kullanılan analiz sistemleri ve biyomekanik ölçümler, yüzme performansının artırılmasına katkı sağlamaktadır (Toussaint & Truijens, 2005). Bu bağlamda yüzme sporu

hem tarihsel kökleri hem de sürekli yenilenen bilimsel ve teknolojik altyapısı ile çağdaş spor dünyasının dinamik ve gelişen bir alanı olarak varlığını sürdürmektedir.

1.1. Yüzme Stilleri

Yüzme, serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek stili olmak üzere 4 stilden oluşur.

1.1.1. Serbest Stil

Serbest stil, hidrodinamik direnci azaltmak amacıyla kol çekişi ve serbest ayak çırpma döngüsünün ritmik biçimde eşgüdümlemesine dayanır. Bu stilde yüzücünün vücut rotasyonu belirgin olup, nefes alma genellikle yana doğru gerçekleştirilir. Biyomekanik analizler, serbest stilin en yüksek hız potansiyeline sahip teknik olduğunu göstermektedir (Maglischo, 2003).

1.1.2. Sırtüstü Stil

Sırtüstü stil, temel olarak serbest stile benzer bir kol-bacak koordinasyonuna sahip olmakla birlikte yüzücünün sırtüstü pozisyonunda ilerlemesiyle ayırt edilir. Görsel yönelimin sınırlı olması nedeniyle proprioseptif kontrol ve ritmik stabilite ön plandadır. Ayrıca solunumun kolaylaştırılması, stili özellikle dayanıklılık çalışmaları için işlevsel kılar (Maglischo, 2003).

1.1.3. Kurbağalama Stili

Kurbağalama stilinde, kol çekişi ve bacakların kamçı benzeri itiş eşzamanlı bir döngü içinde gerçekleşir ve gövde su içinde nispeten yatay bir konumda tutulur. Bu stil, diğer stillere kıyasla daha yüksek frontal direnç üretse de koordinasyonun doğru sağlanması durumunda enerji ekonomisi artırılabilir (Counsilman, 1968).

1.1.4. Kelebek Stili

Kelebek stili, çift kol çekişi ve yunuslama hareketi olarak bilinen ritmik gövde dalgalanmasıyla karakterizedir. Sinüzoidal vücut hareketleri, suyun kaldırma ve itme kuvvetlerinin etkin kullanımına olanak tanır; ancak yüksek kuvvet ve esneklik gereksinimi nedeniyle enerji tüketimi diğer stillere göre daha fazladır (Maglischo, 2003).

2. MENTAL DAYANIKLILIK

Mental dayanıklılık, bireyin stres, baskı ve zorluklar karşısında işlevselliğini sürdürmesini ve hedefe yönelik davranışlarını devam ettirebilmesini sağlayan psikolojik bir nitelik olarak tanımlanmaktadır.

Bu kavram, özellikle spor psikolojisi literatüründe öne çıkmakla birlikte, örgütsel davranış ve klinik psikoloji alanlarında da geniş bir uygulama alanı bulmuştur. Mental dayanıklılık, bireyin çevresel taleplerle başa çıkma kapasitesini artırarak performans sürekliliğini destekler (Clough, Earle, & Sewell, 2002; Oğur ve ark., 2022).

Mental dayanıklılığın temelinde bilişsel değerlendirme süreçleri bulunmaktadır. Bireyin karşılaştığı zorlukları tehdit değil, aşılabılır bir meydan okuma olarak görmesi, psikolojik dayanıklılığın güçlenmesine katkıda bulunur. Özellikle değerlendirme kuramına göre stresin etkisi, yaşanan durumdan ziyade kişinin bu duruma yüklediği anlamla ilişkilidir. Bu nedenle zihinsel çerçevenin yeniden yapılandırılması, dayanıklılığın önemli bir bileşeni olarak kabul edilir (Lazarus & Folkman, 1984). Bu kavramın bir diğer önemli boyutu duygusal düzenleme yeteneğidir. Duygusal düzenleme, kişinin yoğun duygusal tepkiler karşısında dikkati sürdürmesini, bilişsel kontrolünü kaybetmemesini ve davranışsal uyumunu devam ettirmesini sağlar. Araştırmalar, güçlü duygusal düzenleme becerilerine sahip bireylerin stres altında daha istikrarlı performans sergilediklerini göstermektedir (Gross, 1998).

Motivasyonel süreçler de mental dayanıklılığın belirleyici unsurlarından biridir. Özellikle içsel motivasyon, bireyin karşılaştığı zorlukları aşmada daha dirençli olmasını sağlar. Uzun vadeli hedeflere bağlılık ve öz disiplin, dayanıklılığın sürdürülebilir olmasını destekleyen faktörlerdir. Bu bağlamda, hedef yönelimi ve öz-belirleme mekanizmaları mental dayanıklılığı güçlendiren bilişsel yapılardır (Yılmaz, 2021).

Sosyal destek sistemleri de mental dayanıklılığı geliştirici önemli çevresel faktörler arasında yer alır. Aile, arkadaşlar, mentörler veya profesyonel destek sağlayıcılarının varlığı, bireyin stresörlere karşı daha dayanıklı bir psikolojik yapı geliştirmesine katkıda bulunur. Sosyal destek hem duygusal güven oluşturur hem de problem çözme süreçlerini iyileştirir (Rees, 2007). Son olarak, mental dayanıklılık geliştirilebilir bir özellik olarak görülmektedir. Psikolojik eğitim programları, bilişsel-davranışçı müdahaleler, farkındalık temelli uygulamalar ve stres yönetimi teknikleri, bireylerin dayanıklılık seviyelerini artırmada etkili bulunmuştur (Yardımcı ve ark., 2017). Bu tür müdahaleler hem performans alanlarında hem de klinik bağlamlarda uygulanmakta ve olumlu sonuçlar vermektedir (Gucciardi, 2017).

2.1. Mental Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Mental dayanıklılık (rezilyans), bireyin stres, travma veya zorlu yaşam koşulları karşısında uyum sağlayabilme kapasitesidir. Bu kapasite, yalnızca kişinin içsel özelliklerinden değil aynı zamanda çevresel ve sosyal faktörlerden de etkilenir. Dayanıklılık doğuştan gelen bir özellik olmaktan ziyade, yaşam boyunca geliştirilebilen bir süreç olarak ele alınır (Masten, 2001; Çağlar, vd., 2025). Kişisel özellikler ve bireysel farklılıklar mental dayanıklılığın temel belirleyicileri arasındadır. Öz-yeterlik duygusu, problem çözme becerileri, duygusal düzenleme kapasitesi ve iyimserlik gibi kişisel özelliklerin yüksek olması, stresli durumlarla daha etkili başa çıkmayı kolaylaştırır. Özellikle öz-yeterlik inancı, bireyin karşılaştığı zorluklar üzerinde kontrol hissetmesini sağlayarak dayanıklılığı artırır (Bandura, 1997; Boz ve ark., 2024). Üniversite düzeyindeki sporcularda öz-yeterliliğin psikolojik dayanıklılığı anlamlı biçimde artırdığı ve psikolojik dayanıklılığın da yaşam doyumunu yükseltmede kısmi aracılık rolü üstlendiği gösterilmiştir (Karababa ve ark., 2025).

Sosyal destek ağı da mental dayanıklılığı şekillendiren önemli bir faktördür. Aile, arkadaşlar ve topluluk ile kurulan destekleyici ilişkiler, bireyin stres karşısında duygusal tampon görevi görür. Nitekim güçlü sosyal bağlara sahip bireylerin travmatik olaylardan daha hızlı toparlandığı pek çok araştırmayla gösterilmiştir (Cohen & Wills, 1985). Sosyal desteğin yokluğu ise risk faktörü olarak değerlendirilir. Çevresel ve kültürel faktörler de dayanıklılığın gelişiminde belirleyici role sahiptir. Güvenli yaşam koşulları, stabil bir ekonomik ortam ve kapsayıcı toplumsal yapılar bireylerin stres seviyelerini azaltarak dayanıklılığı destekler. Buna ek olarak, kültürün değerleri ve normları, bireylerin zorluklarla nasıl baş edeceğine dair çerçeveler sunar (Ungar, 2011).

Gelişimsel deneyimler ve çocukluk dönemi yaşantıları da mental dayanıklılığı etkiler. Erken dönemde yaşanan destekleyici ilişkiler, güvenli bağlanma ve olumlu bakım deneyimleri, bireyin ileriki yaşamda esneklik geliştirmesine katkı sağlar. Çocuklukta kronik stres veya ihmal ise ileriki dönemde rezilyansı olumsuz etkileyebilir (Rutter, 2012; Turan ve ark., 2022).

Baş etme stratejileri ve bilişsel süreçler, bireyin zorlukları nasıl algıladığını ve değerlendirdiğini belirleyerek dayanıklılığı doğrudan etkiler. Esnek düşünme, duygularını tanıma, stres yönetimi teknikleri kullanma ve olumsuz olayları yeniden çerçevelendirme becerileri, dayanıklılık üzerinde güçlü etkiye sahiptir. Bu bilişsel stratejiler,

kişinin olayları daha yönetilebilir görmesine yardımcı olur (Folkman & Moskowitz, 2000). Aynı zamanda anlam-yaratma süreçleri ve bireyin yaşam amaçları da mental dayanıklılık ile ilişkilidir. İnsanlar genellikle zorlayıcı yaşam deneyimlerinden anlam çıkardıklarında psikolojik olarak daha çabuk toparlanırlar. Yaşam amacına sahip olmak veya olumsuz deneyimlerden büyüme yaşamak, dayanıklılığı güçlendiren önemli psikolojik mekanizmalardır (Tedeschi & Calhoun, 2004).

3. MOTİVASYON

Motivasyon, bireyin belirli bir hedef doğrultusunda davranış başlatmasını, sürdürmesini ve yönlendirmesini sağlayan içsel ya da dışsal süreçler olarak tanımlanır. Bu süreçler, bireyin ihtiyaçları, değerleri, hedefleri ve çevresel koşullarla etkileşim içinde şekillenir. Motivasyon hem davranışın enerjisini hem de yönünü belirlediği için psikolojinin temel kavramlarından biridir (Schunk, Pintrich, & Meece, 2008). Motivasyonun önemli bir yönü, bireyin ihtiyaçlarından kaynaklanmasıdır. Klasik ihtiyaç teorileri, insanların biyolojik ve psikolojik gereksinimlerini karşılamak için davranış geliştirdiğini ileri sürer. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı, bireyin davranışlarını yönlendiren motivasyonun sıradan ihtiyaçlardan kendini gerçekleştirme gibi daha üst düzey hedeflere doğru yükseldiğini savunur (Maslow, 1943). Bu bakış açısı, insan davranışının çok katmanlı doğasını anlamaya yardımcı olur.

Motivasyon, içsel ve dışsal olarak iki ana kategoriye ayrılır. İçsel motivasyon, bireyin bir etkinliği yalnızca ilgi, merak veya kişisel tatmin nedeniyle yapmasıdır. Buna karşılık dışsal motivasyon, ödül elde etme ya da ceza önleme gibi dışsal faktörlerle yönlendirilir. İçsel motivasyonun, öğrenme ve performans üzerinde daha kalıcı etkiler yarattığı birçok çalışma tarafından gösterilmiştir (Ryan & Deci, 2000). Bilişsel yaklaşımlar, motivasyonu bireyin inançları, beklentileri ve hedefleriyle açıklamaktadır. Özellikle beklenti-değer kuramı, bireyin bir görevi gerçekleştirme motivasyonunun hem başarı beklentisine hem de görevin birey için taşıdığı değere bağlı olduğunu ileri sürer. Bu kurama göre, düşük beklenti veya düşük değer motivasyonu azaltırken, her ikisinin yüksek olması güçlü bir motivasyon oluşturur (Eccles & Wigfield, 2002).

Hedef belirleme kuramı da motivasyonu etkileyen önemli bilişsel süreçlerden biridir. Locke ve Latham'ın çalışmalarına göre, açık ve zorlayıcı hedefler belirsiz veya kolay hedeflere kıyasla daha yüksek performans sağlar. Hedeflerin birey için anlamlı olması ve geri bildirimle desteklenmesi, motivasyonun sürdürülebilirliğini artırır

(Locke & Latham, 2002). Bu nedenle hedef yapısı motivasyon yönetiminde kritik rol oynar. Motivasyon aynı zamanda duygusal süreçlerden de etkilenir. Olumlu duygular bireyin işe yönelik enerjisini artırabilirken, yoğun kaygı veya olumsuz duygular motivasyonu zayıflatır. Duygular, bireyin görevle ilgili kendi yeterlik inancı ve kontrol algısıyla bağlantılıdır. Bu nedenle motivasyon, bilişsel ve duygusal süreçlerin karşılıklı etkileşimiyle şekillenen dinamik bir yapıdır (Pekrun, 2006; Yamaner vd., 2025). Sosyal ve kültürel çevre motivasyonun biçimlenmesinde önemli rol oynar. Aile, okul, iş ortamı ve toplumun değerleri, bireyin hangi davranışların ödüllendirildiğini veya önemli görüldüğünü öğrenmesini sağlar. Sosyal çevrenin destekleyici olması, bireyin hem içsel hem de dışsal motivasyonunu artırabilir. Bu nedenle motivasyon, yalnızca bireysel bir özellik değil, aynı zamanda sosyal bağlamla iç içe geçmiş bir süreçtir (Wentzel & Wigfield, 2009).

4. SPORDA MENTAL DAYANIKLILIK VE MOTİVASYON

Sporda mental dayanıklılık, atletlerin baskı, stres, sakatlık ve başarısızlık gibi zorluklarla karşılaştıklarında performanslarını koruyabilme ve toparlanabilme kapasitesidir. Den Hartigh ve ark. (2024) tarafından yapılan bir derlemede, dayanıklılığın dinamik bir süreç olarak ele alınması gerektiği vurgulanıyor; çünkü sporcularda direnç, yalnızca kriz anında ortaya çıkmaz, aynı zamanda sürekli bir adaptasyon süreciyle şekillenir. Bu dinamik yapı, mental dayanıklılığın spor performansının temel psikolojik bileşenlerinden biri olmasını sağlar.

Mental dayanıklılığın performansa katkısı, elit sporcularda özellikle belirgindir. Chrétien ve arkadaşları (2024) elit atletler üzerinde yaptıkları çalışmada, farklı dayanıklılık profillerinin performansla anlamlı ilişkisi olduğunu ve daha yüksek rezilyans seviyelerinin günlük antrenman ve yarışma baskılarına karşı daha iyi başa çıkma kapasitesi ile bağlantılı olduğunu buldular. Bu durum, dayanıklılığın yalnızca “karakter gücü” değil, performans için stratejik bir varlık olduğunu gösterir.

Motivasyon, sporda dayanıklılığın ve performansın sürdürülmesinde kritik bir rol oynar. Wu ve arkadaşlarının (2025) çalışması, kış sporları yapan üniversite kayakçıları arasında motivasyon süreçleri ile mental dayanıklılık arasındaki bağlantıyı incelemiş; otonom motivasyon (içsel motivasyon) ve kontrollü motivasyon ile mental toughness pozitif ilişki gösterirken; motivasyonsuzluk (amotivation) negatif bir ilişki ortaya koymuştur. Bu bulgu, sporcunun

içsel motivasyonunun dayanıklılığı desteklediğini ve böylelikle sportif sürdürülebilirliğe katkı sağladığını göstermektedir.

Spor psikolojisinde motivasyon ve dayanıklılık arasındaki etkileşim, tükenmişlik (burnout) riskini azaltma açısından da önemlidir. Zhang ve ark. (2025), mental toughness'ın psikolojik beceriler ve atlet tükenmişliği (duygusal/fiziksel tükenmişlik, başarı duygusunun azalması, spora değer vermeme) arasında aracılık (mediation) rolü oynadığını öneren bir tamponlama modeli test etmişlerdir. Bu, dayanıklılığın sadece performansı değil, sporcunun psikolojik sağlığını koruma mekanizmasını da desteklediğini işaret eder. Ayrıca, sporda mental dayanıklılık sakatlık dönemlerinde kritik bir tampon görevi görebilir. Tawil ve arkadaşları (2025) Lübnanlı elit ve rekabetçi sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, “korkudan kaçınma (fear avoidance)” ve “ağrıya karşı özgüven (pain self-efficacy)” ile mental toughness arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Sonuçlar, mental dayanıklılığın sakatlık sürecinde sporcunun psikolojik ve fiziksel yükünü hafifletmede potansiyel bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir.

Genç sporcular ve ergenler bağlamında, mental dayanıklılık ve motivasyon arasındaki ilişki, spora devamlılığı anlamak için oldukça anlamlıdır. Hu ve ark. (2025) ergenlerde yaptıkları bir çalışmada, psikolojik dayanıklılığın egzersiz motivasyonunu olumlu yönde etkilediğini ve bu motivasyonun spora katılımı artırıcı bir köprü görevi gördüğünü tespit etmişlerdir. Bu bulgu, genç sporcular için dayanıklılık geliştirme programlarının motivasyon artırıcı stratejilerle birlikte uygulanmasının önemine işaret eder.

Sporun erken yaşta psikolojik dayanıklılığı geliştirme açısından da değeri büyüktür. Acar ve Serin'in (2025) meta-analizine göre, çocuk sporcular spor faaliyetlerine katıldıkça stresle baş etme, duygusal düzenleme ve özgüven gibi beceriler gelişir. Bu, sporun sadece fiziksel değil, psikolojik gelişim için de bir okul işlevi gördüğünü ve dayanıklılık ile motivasyonu genç yaştan itibaren beslediğini göstermektedir. Mental dayanıklılık ile motivasyon arasındaki sinerji, aynı zamanda antrenör-bilgilendirilmiş iklimle de doğrudan ilişkilidir. Shanmugaratnam ve ark. (2025) tarafından yapılan bir araştırma, koçların yaratmış olduğu motivasyonel iklimin (örneğin öğrenmeye dönük iklim, başarı odaklı iklim) sporcuların psikolojik iyilik hâli ve dayanıklılığı üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Bu, antrenörlerin motivasyon stratejilerini bilinçli kullanmasının, sporcuların mental kapasitesini ve dayanıklılığını güçlendirmek açısından kritik olduğunu vurgular.

Mental dayanıklılığın sağladığı avantajlardan biri de duygusal düzenleme ve zihin berraklığıdır. Stoyanova ve arkadaşları (2025) yaptıkları çalışmada, zihinsel dayanıklılığı artırmanın sporcuların hem performansını hem de genel refahını geliştirdiğini ve buna mindfulness gibi stratejilerin katkı sağlayabileceğini rapor etmişlerdir. Bu sonuç, psikolojik beceri antrenmanlarının (PST) sporda yalnızca rekabet başarısı için değil, sporcunun yaşam kalitesi için de stratejik önem taşıdığını ortaya koyar. Mental dayanıklılık ve motivasyon, sporcuların uzun vadeli kariyer gelişimi ve başarı potansiyeli için stratejik bir çerçeve sunabilir. Öntürk ve Schneider'in (2024) çalışmasına göre mentorluk (koçluk/rehberlik) uygulamaları, atletlerin hem psikolojik dayanıklılığını hem de performansını artırmakta ve böylece sürdürülebilir gelişimi desteklemektedir. Bu da spor organizasyonlarının ve koçların, dayanıklılık ve motivasyon eğitimini sistematik olarak entegre etmelerinin stratejik bir gereklilik olduğunu işaret etmektedir.

5. YÜZÜCÜLERDE MENTAL DAYANIKLILIK VE MOTİVASYON

Yüzme hem teknik hem de fiziksel olarak yoğun bir spor dalıdır; bunun yanında sporcuların karşılaştığı psikolojik yük de oldukça fazladır. Bu bağlamda, mental dayanıklılık (rezilyans, zihinsel güç) ve motivasyon iki kritik psikolojik değişken olarak öne çıkar. Mental dayanıklılık, sporcunun baskı, stres, sakatlık, yorgunluk gibi olumsuz koşullara karşı direnç göstermesi, performansını sürdürebilmesi ve hatta gelişim gösterebilmesiyle ilgilidir. Motivasyon ise sporcunun antrenmanlara katılımını, hedeflerine bağlılığını, ilerleme isteğini ve spordaki sürekliliğini belirler.

Araştırmalar, yüzücülerde mental yorgunluk ya da duygu durum değişimlerinin doğrudan performansı etkilediğini göstermektedir. Ulusal düzeydeki yüzücüler üzerinde yapılan bir araştırmada 90 dakikalık zihinsel yoğunluk oluşturulan koşulda yüzücülerde algılanan çaba (RPE) artmış ve 400 m serbest stil performansı anlamlı biçimde düşmüştür (de Lima-Junior vd., 2025). Bu bulgu, teknik ve fizyolojik hazırlığın ötesinde psikolojik şartların (örneğin mental yorgunluk) performansı bozabileceğini göstermektedir. Diğer bir araştırmada 16–17 yaş aralığındaki 24 rekabetçi yüzücüye 2 haftalık taper (antrenman hacminin azaltılması) uygulaması yapılmış, bu süre sonunda ruh hâli alt boyutlarında (gerilim, öfke, yorgunluk vb.) %20–47 arasında iyileşme, toplam ruh hâli bozulmasında %14.4 azalma ve 50 m serbest stil performansında %3.5 artış gözlenmiştir (Aouani vd., 2024). Bu çalışmada ayrıca ruh hâli bozulması ile yüzme performansı arasında $r = -0.63$ düzeyinde anlamlı

bir korelasyon bildirmiştir. Bu sonuçlar, yüzücünün psikolojik durumu ile performans göstergesi arasında güçlü bir bağ olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, yüzmede mental dayanıklılık ya da psikolojik iyilik hâli, sadece “iyi hissetme” ya da “moral” sınırlı değildir; doğrudan zamanlama, hız ve teknik performansla ilişkilidir.

Motivasyon, yüzücülerin antrenmanlara katılımını, yoğunluğunu ve sporda kalma isteğini belirleyen anahtar bir değişkendir. 2025 yılında yapılan bir araştırmada Romanya’da finalist/şampiyon yüzücülerin motivasyonel koçluk, hedef belirleme ve kişisel antrenman planları içeren müdahale sonrası başarı güveni, telafi edici çaba ve hedef belirleme boyutlarında anlamlı artışlar gözlenmiştir (Brat, Bota, Mitache & Teodorescu, 2025). Bu bulgu, yüksek motivasyon düzeyinin spordan ayrılma riskini azalttığını göstermektedir. Motivasyonun sadece “antrenmana gitme isteği” değil, hedeflere bağlılık, öğrenme isteği, ilerleme algısı, baskı altında dayanabilme gibi bileşenleri içerdiği de bilişsel kuramlarla desteklenmektedir (örneğin Öz-Belirleme Teorisi bağlamında). Yüzmede motivasyonun güçlü olması, zorlu antrenmanlar ve yarışlar boyunca sporcunun sürdürülebilir çaba göstermesini sağlar.

Mental dayanıklılık ve motivasyon birbirinden bağımsız değil; literatürde birbirleriyle etkileşim içinde oldukları gösterilmiştir. Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada, ergen yüzücüler arasında akran desteği (peer support) ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuş, ancak bu etkinin tamamıyla öz-yeterlik (self-efficacy) üzerinden aracılık ettiği (mediasyon) saptanmıştır (Yu vd., 2025; Çeviker, vd., 2025). Bu bulgu, sosyal çevre ve motivasyonel inanç sistemlerinin (öz-yeterlik gibi) mental dayanıklılığı desteklediğini göstermektedir.

Dolayısıyla, yüzücülerde motivasyon kaynakları (örneğin hedef belirleme, öz-inanç, sosyal destek) arttıkça mental dayanıklılık da gelişebilir; bu da karşılaşılan zorluklara karşı daha iyi adaptasyon, daha yüksek performans ve sporda süreklilik anlamına gelir.

Tablo1. Yüzücülerde Mental Dayanıklılık ve Motivasyon Konularındaki Bazı Araştırma Sonuçları

No Çalışma	Katılımcı (sporcular)	Odak	Bulgular	Yüzme vurgusu
1	Aouani vd. (2024) “Optimizing performance ... swimmers” 24 genç erkek yüzücü	Ruh hâli/tapering & performans	2 hafta taper sonrası ruh hâli iyileşmiş, performans %3,5 artmış; ruh hâli-performans korelasyon $r=-0.63$	Direkt yüzme - mental durum-performans ilişkisi
2	de Lima-Junior vd. (2025) “Effects of mental fatigue ... swimmers” 10 ulusal düzey yüzücü	Mental yorgunluk & performans	Mental yorgunluk şartında RPE artmış, 400 m performans düşmüş	Direkt yüzme - mental dayanıklılık riski
3	“Motivational Level of Performance Swimmers ...” (2025) 20 yüzücü (finalist/şampiyon)	Motivasyon & spordan ayrılma riski	Motivasyon artırma müdahalesi sonrası başarı-güven, hedef belirleme artmış; ayrılma riski azalmış	Yüzme - motivasyon - devamlılık ilişkisi
4	Yu vd. (2025) “Peer support on mental toughness ... adolescent swimmers” Ergen yüzücüler	Sosyal destek, öz-yeterlik, mental dayanıklılık	Sosyal destek → öz-yeterlik → mental dayanıklılık modeli doğrulanmış	Yüzme - sosyal ve psikolojik süreçler

SONUÇ

Gültekin (2023) tarafından yürütülen “Yüzme eğitimine katılan çocukların algılanan sosyal destek ile spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi” adlı çalışmada, çocuk yaşta yüzme yapanların algıladıkları sosyal desteğin başarı motivasyonu ile anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu, Türkiye bağlamında motivasyonun ve sosyal desteğin yüzme bağlamında geçerli olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Bayraktaroğlu (2021) çalışmasında yüzme de dahil olmak üzere sporcularda zihinsel dayanıklılık ile öz-şefkat arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu araştırmalar, yüzme sporcuları bağlamında motivasyon ve mental dayanıklılık alanında daha fazla çalışma yapılmasının gerekliliğini göstermektedir. Yapılan bu çalışmaların yüzme sporuna özgü olmasına rağmen, örneklem büyüklüklerinin sınırlı (örneğin 10–24 kişi) ve çoğunlukla genç erkek yüzücülere odaklanıldığı görülmektedir. Kadın yüzücüler, farklı yaş grupları, farklı antrenman düzeyleri gibi değişkenlerin incelendiği araştırmalar oldukça sınırlı görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akıllıoğlu, O. (2025). Düzenli yüzme egzersizlerinin ortaokul öğrencileri üzerindeki bazı fiziksel özelliklere ve algı düzeyine etkileri. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 97-107.
- Akyurddaş, M. (2025). Sualtı hokeyi, serbest dalış, sualtı ragbisi, paletli yüzme elit sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kesit Akademi*, 11(42), 687-704.
- Altıntaş, A. (2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir.
- Aouani, H., Amara, S., Rebai, H., Barbosa, T. M., & van den Tillaar, R. (2024). Optimizing performance and mood state in competitive swimmers through tapering strategies. *Frontiers in Psychology*, 15, 1307675.
- Aydemir, U., & Gök, U. D. (2024). Sporun kişilik ve yaşam doyumuna etkisi. In H. Akyüz & A. O. Erkılcı (Eds.), *Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar-2* (pp. 67-84). Duvar Yayınları.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- Bayraktaroğlu, A. (2021). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz-şefkat. (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir.
- Brat, V., Bota, A., Mitache, G., & Teodorescu, S. (2025). The Motivational Level of Performance Swimmers and Its Impact on the Risk of Sports Dropout. *Sports*, 13(4), 125.
- Boz, E., Şipal, O. & Aksoy, Ö. F. (2024). Duygular ve sportif performans: Optimal duygu durumu. In *Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar 2* (pp. 30-43). İzmir: Duvar Yayınları.
- Caino, P. C. G., López, J. I., & Chang, E. (2025). Mental toughness and sport motivation: What matters most in predicting sport-related anxiety among highly active adult esports players? *Revista Interamericana de Psicología / Interamerican Journal of Psychology*, 59(1), e2105.

- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–43). Thomson.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Counsilman, J. E. (1968). *The science of swimming*. Prentice-Hall.
- Çağlar, E. Ç., Kılıçarslan, F., Bahadır, Z., Susuz, Y. E., Yanar, M. S., & Türkmen, E. (2025). Psychological Perspectives on Weight Gain and Loss: Experiences of Olympic Combat Sports Athletes. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 8(4), 366-376.
- Çelik, M., Kumcu, Ö., & Çetin, (2025). Mental toughness in athletes: A comprehensive review. *KMU JIPES*, 2(1), 1–12.
- Çeviker, A., Turgut, A., Zambak, Ö., Yanar, M. S., Çamiçi, F., Ünlü, Ç., & Eroglu, S. (2025). Investigation of Physical and Cognitive Performance of Athletes. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 13(5), 1225-1236.
- de Lima-Junior, D., Caporaso, F., Cortesi, M., Fortes, M., & Marcora, S. M. (2025). Effects of mental fatigue on perception of effort and performance in national level swimmers. *Frontiers in Psychology*. (Advance online publication).
- de Matos, L. F., Bertollo, M., Stefanello, J. M. F., Pires, F. O., da Silva, C. K., Nakamura, F. Y., & Pereira, G. (2021). Motivational self-talk improves time-trial swimming endurance performance in amateur triathletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), 446-459.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Den Hartigh, R. J. R., & ark. (2024). Resilience in sports: A multidisciplinary, dynamic, and process-oriented review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Doğanay, G., & Türkmen, M. (2022). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve farkındalık arasındaki ilişki. *Uluslararası Spor Kültürü ve Bilim Dergisi*, 10(4), 153-169.

- Faulkner, J. A. (1966). Physiology of swimming. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 37(1), 41-54.
- FINA. (2020). History of FINA. Fédération Internationale de Natation. Retrieved from <https://www.fina.org/>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654.
- Garrido-Muñoz, M. (2024). Psychological resilience, athletic experience, and demographic factors among judokas. *Frontiers in Psychology*.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: Progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17–23.
- Guttmann, A. (2002). *The Olympics: A history of the modern games* (2nd ed.). University of Illinois Press.
- Gültekin, M. (2023). Yüzme eğitimine katılan çocukların algılanan sosyal destek ile spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezinden edinilmiştir.
- Hazar, K., Koç, A. F., & Alpay, M. R. (2024). The effect of narcissistic personality traits of athletes on exercise addiction. *Annals of Applied Sport Science*, 12, 0-0.
- Hazar, K., Gök, O., & Yanar, M. S. (2023). Investigation of Body Compositions and Performance Values of Veterans and Young Long Distance Runners. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(Ek Sayı), 567-577.
- Hu, H. (2025). How psychological resilience shapes adolescents' sports participation: The mediating effect of exercise motivation. *Frontiers in Psychology*.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264.
- Karababa, B., Aydın, G., Yılmaz, O., Akkuş, Y., Bayram, E., & Aydın, G. (2025). Trust yourself, discover your resilience! From self-

- efficacy to life satisfaction: the mediating effect of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 16, 1697876.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Maass, C. C., Krüger, C., Herminghaus, S., & Bahr, C. (2016). Swimming droplets. *Annual Review of Condensed Matter Physics*, 7(1), 171-193.
- Maglischo, E. W. (2003). Swimming fastest. *Human Kinetics*.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Oğur, Y. G., Kılınç, İ. S., Var, L., & Bozdağ, B. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. In İ. Kuyulu & E. Zorba (Eds.), *Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar-18* (pp. 41-62). Duvar Yayınları
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341.
- Petersen, L., (2024). Mental resilience and performance in elite athletes. *Infocop*.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109–132.
- Rees, T. (2007). Influence of social support on athletes. In S. Jowett & D. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 223–231). Human Kinetics.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.

- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (3rd ed.). Pearson.
- Shanmugaratnam, A. (2025). Exploring the relationship between coach-initiated motivational climate and athlete well-being, resilience, and performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.
- Stoyanova, S. (2025). Mental resilience and mindfulness in athletes: Impact on performance and well-being. *Sports*, 13(10), 334.
- Tawil, S. (2025). Intermediary role of mental toughness beliefs on the relationship between fear avoidance, pain self-efficacy, and coping in injured elite athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Toussaint, H. M., & Truijens, M. J. (2005). Biomechanical aspects of peak performance in human swimming. *Animal Biology*, 55(1), 17–40.
- Tunca, M. Z., & Gülsoy, S. G. (2023). Spor motivasyonu üzerine bir literatür taraması: Spor ve e-spor karşılaştırması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(2), 181-197.
- Turan, M., Mavibaş, M., & Savaş, B. Ç. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 52-70.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wentzel, K. R., & Wigfield, A. (2009). *Handbook of motivation at school*. Routledge.
- Wu, X. (2025). Motivational processes associated with mental toughness in college skiers: A self-termination theory perspective. *Behavioral Sciences*, 15(5), 610.

- Yamaner, E., Turğut, T., Aksoy, A., Demirkıran, B., Akkuş Uçar, M., Başoğlu, B., Yanar, M., Koç, A.F., & Küçük, H. (2025). Impact of an 8-week high-intensity bodyweight interval training on body composition and blood lipid metabolism in young women with overweight. *Frontiers in Public Health*, 13, 1578569.
- Yardımcı, A., Sadık, R., & Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Journal of Sport Sciences Research*, 2(2), 79-90.
- Yıldırım, A., & Yılmaz, T. (2023). Yüzücülerin spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-II*, Özgür Yayınları, 1-17.
- Yılmaz, A. (2021). Sporda zihinsel dayanıklılık. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 4(2), 23-42.
- Yılmaz, A., Kırımoğlu, H., & Kaynak, K. (2019). Türkiye görme engelliler yüzme şampiyonasına katılan sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3), 270-281.
- Yu, B. (2025). The mechanism of peer support on the mental toughness of adolescent swimmers:the mediating role of self-efficacy.*Frontiers in Psychology*. (Advance onlinepublication). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1663002> Rodríguez-Cifuentes,

BÖLÜM 8

FUTBOLDA KADIN SPORCULARDA GÜÇ VE DAYANIKLILIĞIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Bahar SEVAL¹ Dr. Öğr. Üyesi Derya ÇETİN SARIŞIK²

GİRİŞ

Kadın futbolu, son yıllarda hem dünyada hem de Türkiye’de hızlı bir gelişim göstermekte ve spor bilimciler tarafından giderek daha fazla incelenen bir alan hâline gelmektedir. Futbolun doğası gereği yüksek düzeyde güç, dayanıklılık, çeviklik ve psikolojik denge gerektirmesi, kadın sporcuların performansını yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik değişkenler açısından da önemli kılmaktadır. Kadın futbolcuların sportif deneyimlerinde karşılaştıkları fiziksel yüklenmelerin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle nasıl etkileşim kurduğu, özellikle modern spor psikolojisinin üzerinde durduğu temel araştırma alanlarından biridir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, sporcu psikolojisinin fiziksel performansla ayrılmaz bir bütün oluşturduğunu göstermekte ve dayanıklılık sporlarının bireyin motivasyon, stres yönetimi ve öz-yeterlik algısı üzerinde belirgin etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Gül, 2023; İmamoğlu Kaya, Çiçek & İmamoğlu, 2020).

Kadın futbolcuların güç ve dayanıklılık gerektiren antrenmanlara düzenli olarak maruz kalması, onların yalnızca fizyolojik kapasitelerini geliştirmekle kalmamakta, aynı zamanda duygusal denge, psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma becerilerine de katkı sağlamaktadır. Nitekim dayanıklılık temelli sporların bilişsel esneklik ve stres toleransı üzerinde olumlu etkiler yarattığı pek çok çalışmada ifade edilmiştir (Bar, 2016; Metin, Safi & Uçar, 2023; Çeviker, vd., 2025). Bununla birlikte, kadın futbolcuların fiziksel yüklenme düzeyleri arttıkça zihinsel performanslarının da paralel bir

¹ Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt
ORCID: 0009-0001-2671-6556

² Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor, Bayburt
ORCID: 0000-0003-4659-0803
deryacetin@bayburt.edu.tr

gelişim gösterdiği, özellikle nöromusküler yorgunluk ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin antrenman sürekliliği açısından belirleyici olduğu belirtilmektedir (Gök, 2025). Dolayısıyla güç ve dayanıklılığa dayalı antrenmanların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin daha bütüncül bir biçimde değerlendirilmesi, kadın futbolunun geleceği açısından önemli görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş kavramı; bireyin yaşamına yönelik olumlu değerlendirmeleri, duygusal istikrarı, stresle başa çıkabilme kapasiteleri ve genel mutluluk düzeyi gibi unsurları kapsayan geniş bir yapıdır. Sporcular bağlamında ele alındığında ise psikolojik iyi oluş, performans sürekliliğini ve spora devam etme motivasyonunu doğrudan etkileyen kritik bir değişken hâline gelmektedir (Ulaş, 2022; Karababa, 2024; Çağlar, vd., 2025). Kadın futbolcular özelinde yapılan çalışmalarda, motivasyon, stres algısı, saldırganlık, öfke kontrolü ve zihinsel dayanıklılık gibi faktörlerin psikolojik iyi oluşla iç içe geçtiği görülmektedir (Erdoğan & Karataş, 2019; Mamak & Köse, 2024). Çünkü futbolun rekabetçi yapısı, sporcuların yalnızca fiziksel güçlerini değil, aynı zamanda psikolojik dayanma kapasitelerini de sürekli olarak sınamaktadır. Bu durum ise güç ve dayanıklılık çalışmalarının, zihinsel süreçleri nasıl etkilediğine yönelik araştırmaların önemini artırmaktadır.

Kadın futbolcuların içinde bulundukları sosyal yapı, takım dinamikleri ve antrenör-sporcu ilişkileri de psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Örneğin, antrenörle sağlıklı iletişim kurabilen sporcuların başarı motivasyonunun daha yüksek olduğu ve bu durumun psikolojik iyi oluşu desteklediği saptanmıştır (Abakay & Kuru, 2013). Benzer biçimde, zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların hem antrenörleriyle ilişkilerinin hem de takım içi aidiyetlerinin daha güçlü olduğu ifade edilmektedir (Bıçkın Çetiner & Tolukan, 2023; Boz ve ark., 2024; Hazar ve ark., 2024). Tüm bu bulgular, fiziksel kapasitenin geliştirilmesiyle psikolojik süreçlerin de olumlu yönde desteklendiğini düşündürmektedir. Özellikle güç ve dayanıklılık gerektiren futbol gibi sporlarda, psikolojik ve fiziksel performans arasındaki çift yönlü ilişkinin göz ardı edilmesi mümkün görünmemektedir. Kadın futbolcular üzerinde güç ve dayanıklılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemek, hem spor bilimleri literatürüne katkı sağlayacak hem de kadın futbolunun gelişimine ışık tutacaktır. Çünkü mevcut çalışmaların önemli bir kısmı fiziksel performans parametrelerine odaklanmış olsa da psikolojik iyi oluşla ilişkili değişkenleri güç ve dayanıklılık bağlamında birlikte değerlendiren araştırmalar sınırlıdır. Bu nedenle bu çalışma, kadın

futbolunda güç ve dayanıklılık antrenmanlarının psikolojik iyi oluşa nasıl yansıdığını ortaya koymayı amaçlamakta; aynı zamanda sporcunun bütüncül refahını artırmaya yönelik bilimsel bir perspektif sunmaktadır. Nihayetinde, fiziksel ve psikolojik performansın birlikte ele alınması, kadın futbolcuların hem sahadaki başarıları hem de genel yaşam doyumları açısından temel bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır.

1. KADIN FUTBOLUNDA FİZİKSEL PERFORMANS KAVRAMI

Kadın futbolunda fiziksel performans kavramı, modern futbolun değişen yapısıyla birlikte giderek daha kapsamlı ve çok boyutlu bir anlam kazanmaktadır. Artık yalnızca dayanıklılık, hız veya kuvvet gibi temel fiziksel özelliklerle sınırlı olmayan bu kavram; stres yönetiminden motivasyona, zihinsel dayanıklılıktan rekabet baskısıyla başa çıkma becerilerine kadar sporcunun bütüncül kapasitesini yansıtan bir performans göstergesi hâline gelmiştir. Kadın futbolcuların fiziksel performans düzeylerinin, antrenman programlarının içeriği kadar psikolojik özellikleriyle de yakından ilişkili olduğu birçok çalışmada vurgulanmaktadır. Örneğin, kadın futbolcuların stres ve motivasyon düzeylerinin performans üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, duygusal durumun fiziksel çıktıların niteliğini doğrudan şekillendirdiğini göstermektedir (İmamoğlu Kaya ve ark., 2020; Gül, 2023). Bu açıdan bakıldığında fiziksel performans, yalnızca sahada sergilenen hareketlerin toplamı değil; sporcunun zihinsel hazırlık düzeyinin bir yansımasıdır.

Kadın futbolunda fiziksel performansı belirleyen önemli bileşenlerden biri de denge, çeviklik ve reaksiyon zamanıdır. Özellikle müsabaka sırasında gerçekleşen ani yön değiştirmeler, ikili mücadeleler ve sprint hızındaki geçişler, nöromusküler kontrolün yüksek seviyede olmasını gerektirir. Bu nedenle pozisyonlara göre farklı fiziksel gereksinimlerin tanımlanması, antrenman programlarının daha bilimsel ve bireyselleştirilmiş biçimde düzenlenmesini zorunlu kılmaktadır. Çelik'in elit kadın futbolcular üzerinde yaptığı çalışma, pozisyonlara göre denge performansı ve reaksiyon sürelerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koyarak bu alandaki farklılaşmayı açık şekilde göstermektedir (Çelik, 2019). Aynı şekilde dar alan oyunları ve yüksek yoğunluklu antrenmanların fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, kadın futbolunda yüksek tempoya uyum sağlamanın ancak sürekli ve planlı bir fiziksel yüklenmeyle mümkün olduğunu göstermektedir (Gök, 2025; Topal & Kul, 2025). Tüm bu bulgular, fiziksel performansın sadece doğal

yetenekle değil, sistematik bir gelişim süreciyle şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Fiziksel performans bağlamında dikkate değer bir diğer unsur ise psikolojik sağlamlık ve zihinsel dayanıklılıktır. Çünkü fiziksel kapasite belirli sınırlar içinde artırılabilirken, bu kapasitenin sahaya nasıl yansıtılacağı büyük ölçüde sporcunun psikolojik süreçleri tarafından belirlenmektedir. Antrenör-sporcu ilişkisi, takım içi iletişim ve sosyal destek gibi unsurların, sporcunun motivasyon ve özgüven seviyesini etkileyerek fiziksel performansa dolaylı fakat güçlü bir katkı sunduğu bilinmektedir (Abakay & Kuru, 2013; Bıçkın Çetiner & Tolukan, 2023). Psikolojik baskının yoğun olduğu maçlarda fiziksel performansın düşmesi, zihinsel süreçlerin ne kadar kritik olduğunu bir kez daha göstermektedir. Üniversite düzeyindeki sporcularda depresyon, kaygı ve stresin performansı nasıl etkilediğini inceleyen çalışmalar, psikolojik iyi oluşla fiziksel performans arasında güçlü bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır (Karababa, 2024). Bu nedenle fiziksel performans artırımaya yönelik programların mutlaka zihinsel güçlenme tekniklerini de içermesi gerekmektedir.

Kadın futbolunda fiziksel performansın gelişimini etkileyen sosyokültürel faktörler de göz ardı edilemez. Türkiye’de kadın futbolcuların spor kültürü içinde karşılaştığı toplumsal baskılar, beden politikaları ve cinsiyet temelli kalıp yargılar, sporcunun fiziksel gelişim sürecini dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Nitekim Kvasoğlu ve Bozok’un çalışması, kadın futbolunda beden politikalarının sporcunun özgüvenini ve performans algısını önemli ölçüde şekillendirdiğini göstermektedir (Kvasoğlu & Bozok, 2022). Bu durum, fiziksel performans yalnızca biyolojik veya fizyolojik bir olgu olmaktan çıkarp toplumsal yapıların da etkilediği bir süreç hâline getirmektedir. Buna ek olarak, antrenman yoğunluğu, serbest zaman doyumu ve spor yaşamının sürekliliği üzerine yapılan çalışmalar, çevresel ve psikososyal koşulların kadın futbolcuların performans gelişiminde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Duman & Yorulmazlar, 2024). Dolayısıyla kadın futbolunda fiziksel performans, biyolojik, psikolojik ve sosyal unsurların iç içe geçtiği, çok katmanlı bir kavram olarak ele alınmalıdır.

2. GÜÇ KAVRAMI

Güç kavramı, spor bilimlerinde hem fiziksel kapasitenin hem de performansın temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilir. Özellikle futbol gibi temponun sık değiştiği, ikili mücadelelerin yoğun olduğu ve temasın kaçınılmaz olduğu branşlarda güç, sporcunun hem

dayanıklılığını hem de teknik becerilerini doğrudan etkiler (Atasever ve ark., 2023; Yılmaz ve ark., 2023). Güç, yalnızca kasların maksimal kuvvet üretme kapasitesi olarak değil, aynı zamanda bu kuvveti oyunun gerektirdiği hız ve çeviklikle birleştirebilme becerisi olarak da değerlendirilir. Bu yönüyle, modern antrenman yöntemlerinde güç gelişimi; kuvvet, hız ve nöromüsküler koordinasyonun birlikte ele alındığı bütüncül bir yapı hâline gelmiştir. Literatürde fiziksel performansın psikolojik unsurlarla etkileşim içinde geliştiği vurgulanırken, güç kazanımının sporcunun özgüvenini, motivasyonunu ve mental dayanıklılığını da olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Bar, 2016; Özbek & Akyüz, 2022; Hazar, vd., 2023). Bu nedenle güç hem bedensel hem de zihinsel bir yatırım alanı olarak sporcuların gelişiminde kritik bir yere sahiptir.

Öte yandan güç çalışmaları, sporcuların sahadaki etkinliğini artırmakla kalmaz; sakatlık riskini azaltarak performans sürdürülebilirliğini de güçlendirir. Kadın sporcular üzerinde yapılan çalışmalar, güçlü bir kas-iskelet sisteminin yalnızca performansı artırmakla kalmayıp aynı zamanda stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılık üzerinde de dolaylı etkiler oluşturduğunu göstermektedir (İmamoğlu Kaya ve ark., 2020; Ünver & Karacabey, 2022). Futbolcuların ikili mücadelelerde ayakta kalabilmesi, ani hızlanma ve yavaşlamaları güvenle yapabilmesi, maçın son bölümlerinde fiziksel düşüş yaşamadan teknik becerilerini sürdürebilmesi güçlü bir fiziğin ürünüdür. Ayrıca antrenör-sporcu ilişkisi ve sporcunun kendine yönelik algısı da güç gelişimiyle paralel bir iyileşme gösterebilmekte, bu da performansın hem sahada hem de zihinsel süreçlerde daha istikrarlı bir şekilde ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır (Abakay & Kuru, 2013; Altunbaş, 2025). Dolayısıyla güç, yalnızca bir fiziksel performans değişkeni değil; sporcunun bütünsel gelişiminin temel yapı taşlarından biri olarak değerlendirilmelidir.

3. DAYANIKLILIK KAVRAMI

Dayanıklılık kavramı, kadın futbolunda yalnızca uzun süre koşabilme kapasitesini değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal baskı altında performansı sürdürebilme becerisini de kapsayan çok yönlü bir yapıyı ifade eder; modern futbolun temposu ve rekabet düzeyi arttıkça dayanıklılık hem fizyolojik hem de psikolojik bir zorunluluk hâline gelmiştir. Sahada tekrarlayan sprintler, yön değiştirmeler, ikili mücadeleler ve yüksek yoğunluklu koşular, futbolcunun aerobik ve anaerobik dayanıklılığının uyum içinde çalışmasını gerektirirken, bunun arka planında sporcunun stres yönetimi, motivasyon düzeyi ve psikolojik sağlamlığı gibi unsurlar belirleyici rol oynamaktadır

(Atasever ve ark., 2023; Tarakci, 2022; Ünver & Karacabey, 2022). Nitekim psikolojik dayanıklılığın performans devamlılığını güçlendirdiği; sporcularda stres, kaygı ve baskı altında karar verme süreçlerini olumlu yönde etkilediği birçok çalışma tarafından ortaya konmuştur (Bar, 2016; Özbek & Akyüz, 2022; Metin ve ark., 2023). Kadın futbolcular özelinde bakıldığında ise toplumsal baskılar, sporun cinsiyetlendirilmiş yapısı ve kadınların futbolda görünürlük mücadelesi gibi dışsal faktörler, dayanıklılığın psikososyal boyutunu daha da önemli hâle getirmekte; bu nedenle dayanıklılık yalnızca fiziksel bir antrenman çıktısı değil, aynı zamanda sporcunun benlik saygısını, motivasyonunu ve spora yönelik tutumunu etkileyen bir performans belirleyicisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Altunbaş, 2025; İmamoğlu Kaya ve ark., 2020; Kavasoglu & Bozok, 2022). Bu çerçevede dayanıklılık, kadın futbolcusunun bir maç boyunca fiziksel yoğunluğa direnebilme gücünü ifade ettiği kadar, sporu sürdürebilme isteğini, rekabet ortamında ayakta kalabilme kararlılığını ve zorluklar karşısında psikolojik esnekliğini temsil eden bütüncül bir kavramdır (Abakay & Kuru, 2013; Eroğlu ve ark., 2020; Yılmaz & Abakay, 2025).

4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Kadın sporcularda psikolojik iyi oluş, yalnızca saha içindeki performansı değil, aynı zamanda sporculuğun sürdürülebilirliğini belirleyen temel bir psikolojik yapı olarak kabul edilmektedir. Psikolojik iyi oluş; sporcunun kendini değerli hissetmesi, motivasyonunu koruyabilmesi, stresle baş edebilmesi ve sosyal ilişkilerinde kendini güvende hissetmesi gibi çok yönlü bileşenlerden oluşur. Modern spor ortamında kadın sporcular, rekabet baskısının yanı sıra toplumsal beklentiler, rol çatışmaları ve kadın sporunun hâlen görünürlük mücadelesi gibi dışsal stres kaynaklarıyla karşılaşabilmektedir. Bu durum, psikolojik iyi oluşu performansın merkezine yerleştirir; çünkü duygusal dalgalanmalar, anksiyete ve yorgunluk yalnızca fiziksel çıktıları değil, karar verme hızını, motivasyonu ve takım içi uyumu da etkiler (Karababa, 2024; Gül, 2023). Nitekim yapılan araştırmalarda kadın sporcularda motivasyon ve mental iyi oluş düzeylerinin sportif yeterlik ile anlamlı biçimde ilişkili olduğu ve psikolojik iyi oluş düzeyi yükseldikçe performansın daha istikrarlı hâle geldiği vurgulanmaktadır (Gül, 2023; Ulaş, 2022). Bu nedenle psikolojik iyi oluş, kadın sporcularda hem bireysel gelişimin hem de takım aidiyetinin sürdürülebilir biçimde desteklenmesi için önemli bir gerekliliktir.

Diğer yandan psikolojik iyi oluş, sporcuların antrenman süreçlerine verdikleri tepkileri, rekabet stresine uyum düzeylerini ve

kariyer süreçlerini değerlendirme biçimlerini de doğrudan etkilemektedir. Kadın sporcularda algılanan stres, duygusal tükenmişlik, antrenör ilişkileri ve sosyal destek mekanizmaları psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici faktörler olarak öne çıkmaktadır (İmamoğlu Kaya ve ark., 2020; Abakay & Kuru, 2013). Özellikle antrenör-sporcu iletişiminin niteliği, özgüven ve sportif motivasyon üzerinde güçlü bir etkide bulunmakta; pozitif iletişimin yüksek olduğu ortamlarda sporcuların daha yüksek psikolojik iyi oluş sergilediği görülmektedir (Abakay & Kuru, 2013). Bununla birlikte sosyal destek düzeyi, sporcunun zorlu dönemlerde dayanıklılığını güçlendiren önemli bir koruyucu faktördür; aile, takım arkadaşları ve antrenör desteği arttıkça psikolojik iyi oluşun da anlamlı şekilde yükseldiği belirtilmiştir (Çoruh, 2020). Bu çerçevede psikolojik iyi oluş, yalnızca bireysel bir duygu hâli değil; sporcuyu çevreleyen tüm sosyal ve sportif koşulların etkileşimiyle şekillenen dinamik bir süreçtir.

5. KADIN SPORCULARDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Kadın sporcularda psikolojik dayanıklılık, zorluklar karşısında ayakta kalabilme, baskı altında performansı sürdürebilme ve stres kaynaklarına hızlı şekilde uyum sağlayabilme kapasitesini ifade eder. Psikolojik dayanıklılık, kadın sporcuların karşılaştığı fiziksel taleplerin yanı sıra, toplumsal cinsiyet normlarından kaynaklanan ek baskılara karşı da bir tür zihinsel koruyucu kalkan görevi görmektedir. Araştırmalar, kadın futbolcuların stres, öfke kontrolü, antrenman yükü ve rekabet baskısı gibi değişkenlere verdikleri tepkilerin psikolojik dayanıklılıklarıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (İmamoğlu Kaya ve ark., 2020; Erdoğan & Karataş, 2019; Yamaner, vd., 2025). Bu dayanıklılık seviyesi yükseldikçe sporcuların performansını daha tutarlı sürdürdüğü, antrenman yoğunluğuna daha etkili uyum sağladığı ve duygusal dalgalanmaları daha sağlıklı yönettiği belirtilmektedir (Bar, 2016; Özbek & Akyüz, 2022). Bu nedenle psikolojik dayanıklılık, özellikle rekabet seviyesi yükselen kadın sporlarında başarı için kritik bir kişisel özellik hâline gelmiştir. Psikolojik dayanıklılığın gelişiminde antrenör ilişkileri, sosyal destek, imgeleme becerileri ve zihinsel antrenman programları önemli rol oynamaktadır. Nitekim antrenör-sporcu ilişkisinin niteliği, sporcunun psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyini belirlemekte ve dayanıklılığı doğrudan etkilemektedir; temel psikolojik ihtiyaçlar karşılandığında sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin de arttığı saptanmıştır (Bıçkın Çetiner & Tolukan, 2023; Abakay & Kuru, 2013; Doğanay & Türkmen, 2022). Ayrıca zihinsel antrenman, imgeleme çalışmaları ve psikolojik beceri eğitimleri gibi müdahalelerin kadın sporcularda

dayanıklılık düzeyini anlamlı biçimde yükselttiği pek çok araştırma tarafından doğrulanmıştır (Renkli, 2025; Yılmaz & Abakay, 2025). Bunun yanında sosyal destek sistemleri özellikle takım içi dayanışma ve aile desteği sporcuların stres faktörlerine daha dirençli olmasını sağlayarak psikolojik dayanıklılığı besleyen önemli bir unsur olarak öne çıkar (Çoruh, 2020). Psikolojik dayanıklılık, kadın sporcuların yalnızca spor yaşamlarını değil, aynı zamanda kişisel gelişimlerini ve duygusal iyi oluşlarını şekillendiren temel bir psikolojik yapı olarak değerlendirilebilir.

6. GÜÇ, DAYANIKLILIK VE PSİKOLOJİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Kadın futbolcularda güç ve dayanıklılık gibi fiziksel performans göstergeleri, psikolojik sağlık ve motivasyon gibi içsel süreçlerle yakın bir etkileşim içerisinde. Spor bilimleri alanındaki birçok çalışma, özellikle zihinsel dayanıklılık düzeyinin sporcunun fiziksel performansına önemli bir katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Örneğin, zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların zorlanma anlarında fiziksel güçlerini daha etkin kullanabildikleri ve uzun süreli efor gerektiren aktivitelerde daha dirençli kaldıkları belirlenmiştir (Eroğlu ve ark., 2020). Bu durum, sahada karşılaşılan baskı anlarının yönetimiyle doğrudan ilişkili olup, fiziksel yeterliliğin psikolojik faktörlerle nasıl tamamlandığını görünür kılar. Özellikle kadın futbolunda sosyal ve kültürel baskıların varlığı düşünüldüğünde, psikolojik yapının yalnızca performansı değil, aynı zamanda sporcunun spora devamlılığını belirlediği görülmektedir (Kavasoğlu & Bozok, 2022).

Psikolojik sağlık ve motivasyonun artması yalnızca dayanıklılığın değil, aynı zamanda güç üretiminin de daha etkin bir şekilde ortaya çıkmasını sağlayabilmektedir. Sporcuların kendine güven düzeyleri yüksek olduğunda hem antrenmanlarda hem de müsabakalarda maksimum güç üretimlerine daha kolay ulaşabildikleri bilinmektedir (Çoruh, 2020). Kadın futbolcular özelinde yapılan incelemelerde, algılanan sosyal desteğin ve takım içi iletişimin güç ve dayanıklılık performansını dolaylı olarak artırdığı; çünkü yüksek psikolojik destek düzeyinin daha istikrarlı antrenman alışkanlıkları geliştirdiği görülmektedir (Abakay & Kuru, 2013). Bu bağlamda, psikolojik ortamın destekleyici olması sporcuların fiziksel kapasitelerini daha verimli kullanmalarına imkân tanımaktadır. Psikolojinin fiziksel performansı güçlendiren bir çerçeve oluşturduğu bu süreç, sporcuların hem bireysel hem de takım içerisinde daha motive bir şekilde hareket etmelerini sağlar.

Zihinsel becerilerin geliştirilmesi, özellikle yoğun maç temposuna sahip kadın futbolcular için kritik bir unsur hâline gelmiştir. Psikolojik beceri antrenmanlarının güç ve dayanıklılık gelişimi üzerindeki olumlu etkileri yeni araştırmalarla giderek daha fazla desteklenmektedir. Nitekim sekiz haftalık zihinsel antrenman programlarına katılan futbolcularda dayanıklılık algısının güçlendiği, stres seviyesinin düştüğü ve zorlu eforlara karşı daha kontrollü bir performans sergilendiği belirtilmektedir (Renkli, 2025; Yılmaz & Abakay, 2025). Bu tür programlar, özellikle maçın kritik anlarında süren odaklanma düzeyi, kaygı yönetimi ve risk alma davranışları üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Dolayısıyla güç, dayanıklılık ve psikolojik değişkenler birbirinden bağımsız unsurlar değil; tam tersine birbirini sürekli besleyen, dinamik bir yapı oluşturmaktadır. Bu bütünlük, kadın futbolunda performansın çok yönlü değerlendirilmesinin gerekliliğini bir kez daha ortaya koymaktadır.

7. KADIN FUTBOLCULAR ÜZERİNE FİZİKSEL PERFORMANS ÇALIŞMALARI

Kadın futbolcuların fiziksel performansları üzerine yapılan çalışmalar son yıllarda önemli ölçüde artmış ve spor bilimi alanında kapsamlı bir bilgi birikimi oluşmuştur. Bu araştırmaların büyük bir kısmı, dayanıklılık, sürat, denge, reaksiyon zamanı ve nöromüsküler kapasite gibi performans göstergelerinin pozisyon, yaş, deneyim yılı ve antrenman geçmişi gibi değişkenlere göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Örneğin, elit seviyedeki kadın futbolcuların pozisyonlarına göre denge ve reaksiyon zamanlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiş; özellikle orta saha oyuncularının denge performanslarında daha düşük varyans ile daha istikrarlı sonuçlar verdiği belirlenmiştir (Çelik, 2019). Bu bulgu, kadın futbolunda pozisyona özgü fiziksel gereksinimlerin antrenman planlamasında dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Manipüle edilmiş dar alan oyunlarının fiziksel performans üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar da kadın futbolunda oldukça değerli bilgiler sunmaktadır. Bu tür antrenmanların nöromüsküler yorgunluğu artırırken aynı zamanda teknik beceri kullanımını zorlayarak sporcuların gerçek maç ortamına daha hızlı uyum sağladıkları ortaya konmuştur (Gök, 2025). Yüksek tempo gerektiren bu oyunların, dayanıklılık kapasitesini ve anaerobik gücü artırdığı, ayrıca karar verme hızını geliştirdiği raporlanmıştır. Kadın futbolunda fiziksel performansın teknik ve taktik gelişimle birlikte ele alınması gerektiği düşünülürse, bu tür antrenman modelleri modern futbolun gereksinimlerine oldukça uygun bir yapı sunmaktadır. Fiziksel

performans parametrelerinin birbirini tamamlayan yönleri, antrenman çeşitliliğinin ne kadar önemli olduğunu da açık bir şekilde ortaya koymaktadır.

Kadın futbolcular üzerine yapılan fiziksel performans araştırmalarında, yalnızca fiziksel parametrelerin değil, psikolojik faktörlerin de performansı etkileyen önemli unsurlar olduğu sıkça vurgulanmaktadır. Dayanıklılığı yüksek sporcuların stres düzeylerinin daha düşük olduğu ve müsabaka sırasında daha kararlı bir oyun sergiledikleri belirlenmiştir (Metin ve ark., 2023). Bu durum, fiziksel kapasite ile psikolojik durum arasındaki ilişkilerin antrenman programlarına entegre edilmesi gerektiğini göstermektedir. Aynı şekilde, düzenli antrenmanın yalnızca fiziksel değil psikolojik iyilik hâlini de olumlu yönde etkilediği; bunun da sporcunun uzun vadeli performans istikrarını güçlendirdiği ortaya konmuştur (Ünver & Karacabey, 2022). Bu çerçevede kadın futbolcular için hazırlanan performans programlarının holistik bir yapıda olması hem saha içi başarıyı hem de sporcuların sürdürülebilir gelişimini desteklemektedir.

8. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE SPOR İLİŞKİSİ

Psikolojik iyi oluş, sporun hem fiziksel hem de zihinsel boyutlarının bir araya geldiği bütüncül bir süreç olarak değerlendirildiğinde, spor yapan bireylerde daha belirgin ve istikrarlı biçimde gözlemlenmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, bireyin stres düzeyini azaltarak daha dengeli bir duygu durumuna sahip olmasına katkı sağlar ve bu etki kadın sporcularda daha belirgin olarak ortaya çıkmaktadır (Karababa, 2024; Oğur ve ark., 2022). Özellikle takım sporlarında yer alan kadın sporcularda sosyal destek yapılarının daha güçlü olması, psikolojik iyi oluş düzeylerini artıran koruyucu bir faktör olarak kabul edilmektedir (Çoruh, 2020). Sporun yalnızca fiziksel bir etkinlik değil; aynı zamanda sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimi besleyen bir yaşam alanı hâline gelmesi, sporcuların zihinsel güçlenme süreçlerini daha anlamlı kılmaktadır. Psikolojik iyi oluşun sporla ilişkisi incelendiğinde, motivasyon, özgüven, özsaygı ve zihinsel dayanıklılık gibi unsurların spor performansına doğrudan etki ettiği görülmektedir. Özellikle kadın sporcuların toplumsal cinsiyet normları çerçevesinde yaşadıkları baskı ve stereotiplere rağmen spor ortamında kendilerini ifade edebilme kapasiteleri, psikolojik iyi oluş düzeylerini güçlendiren önemli bir deneyim sunmaktadır (Kavasoglu & Bozok, 2022). Kendini tanıma, zorluklarla baş edebilme ve başarıya yönelme gibi becerilerin gelişmesi, spor ortamındaki olumlu geri bildirimlerle birleştiğinde kadın sporcuların yaşam doyumu ve ruhsal dayanıklılık düzeyleri artmaktadır (Ulaş, 2022; Aydemir & Gök, 2024). Böylece

spor, yalnızca performans odaklı bir alan değil, aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme imkânı bulduğu bir psikososyal güçlenme süreci hâline gelmektedir.

Sporun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, fiziksel aktivitenin ritmik tekrarının ve antrenman sürecinin bireyin zihinsel enerjisini düzenlediğini, stres toleransını artırdığını ve duygusal dengeyi güçlendirdiğini vurgulamaktadır (İslam, 2023). Antrenmanların düzenli yapılması, sporcuların yaşamlarında bir yapı ve disiplin oluşturarak daha öngörülebilir bir psikolojik düzen sağlar. Kadın sporcularda, özellikle antrenörle kurulan sağlıklı iletişim ve takım içi ilişkilerin niteliği, psikolojik iyi oluşun temel belirleyicileri arasında yer almaktadır (Abakay & Kuru, 2013). Tüm bu unsurlar birlikte değerlendirildiğinde psikolojik iyi oluşun, spor deneyiminin hem bir sonucu hem de sürdürülebilir performansın vazgeçilmez bir parçası olduğu görülmektedir.

9. KADIN SPORCULARDA MOTİVASYON, STRES VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Kadın sporcularda motivasyon, stres ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki karmaşık ancak bir o kadar da bütünlüklü bir yapıya sahiptir. Sporda güdülenme düzeyleri yüksek olan kadın sporcuların stresle başa çıkma becerilerinin daha etkili olduğu ve rekabet ortamında daha istikrarlı performans sergiledikleri araştırmalarla desteklenmiştir (İmamoğlu Kaya ve ark., 2020). İçsel motivasyonun güçlü olması, sporcuların antrenmana bağlılıklarını artırmakta ve böylece fiziksel olduğu kadar psikolojik gelişimlerine de katkı sağlamaktadır (Gül, 2023). Kadın sporcularda dışsal faktörlerin özellikle sosyal destek ve antrenör geri bildirimi motivasyonu güçlendirmesi, stres yönetimini de kolaylaştırarak psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesini teşvik etmektedir (Bıçkın Çetiner & Tolukan, 2023). Stres, kadın sporcularda hem olumsuz hem de geliştirici etkiler yaratabilen bir psikolojik faktördür. Algılanan stres seviyesinin yüksek olduğu durumlarda performans düşüşü sık görülse de uygun yönde yönlendirilen stresin mücadele gücünü artırdığı bilinmektedir (Kaya, 2019). Bu noktada psikolojik dayanıklılık, sporcunun stres karşısında nasıl bir yol izleyeceğini belirleyen temel unsur olarak öne çıkar. Dayanıklılığı yüksek kadın sporcuların duygusal kontrol becerilerinin daha gelişmiş olduğu, kriz anlarında daha soğukkanlı kaldıkları ve uzun süreli rekabet ortamlarına daha kolay uyum sağladıkları belirtilmektedir (Özbek & Akyüz, 2022). Tüm bu bulgular, stresin yönetilebilir ve dönüştürülebilir bir unsur olduğunu, bunun ise motivasyon ve dayanıklılık aracılığıyla sağlandığını göstermektedir.

Psikolojik beceri antrenmanları, kadın sporcularda motivasyonun sürdürülmesi ve stresin azaltılması açısından son derece etkili sonuçlar vermektedir. Özellikle zihinsel dayanıklılık programlarının, sporcuların odaklanma becerilerini geliştirdiği, hata sonrası toparlanma hızını artırdığı ve duygu düzenleme kapasitesini güçlendirdiği araştırmalarla ortaya konmuştur (Renkli, 2025; Talaslı, 2023). Aynı zamanda imgeleme, nefes kontrolü ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi tekniklerin düzenli uygulanması, sporcuların hem motivasyonlarını korumalarına hem de stresle sağlıklı biçimde başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Mehmet, 2023). Böylece kadın sporcuların psikolojik dayanıklılığı yalnızca biyolojik veya kişisel özelliklere değil, sistematik olarak güçlendirilebilen bir beceri setine dönüşmektedir.

10. GÜÇ VE DAYANIKLILIĞIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİ

Güç ve dayanıklılık, sporcularda psikolojik iyi oluşla doğrudan ilişkili temel fiziksel performans bileşenleridir. Fiziksel olarak güçlü ve dayanıklı olan bireylerin kendine güvenlerinin daha yüksek olduğu, yaşam doyumlarının arttığı ve stres karşısında daha dirençli oldukları çeşitli araştırmalarda ifade edilmektedir (Metin ve ark., 2023). Kadın sporcular açısından bu ilişki daha da belirgin olup, fiziksel kapasitenin gelişmesi psikolojik iyi oluş üzerinde çarpan etkisi yaratmaktadır. Sahada bedenine güvenen, dayanıklılık bakımından kendini yeterli hisseden bir kadın sporcunun genel ruh hâli, sosyal ilişkileri ve spor kimliği önemli ölçüde olumlu yönde etkilenmektedir (Ünver & Karacabey, 2022). Böylece fiziksel gelişim yalnızca performansa değil, sporcunun bütünsel iyilik hâline de katkı sağlamaktadır.

Dayanıklılık antrenmanlarının düzenli olarak uygulanması, psikolojik iyi oluşu güçlendiren fizyolojik süreçleri de desteklemektedir. Aerobik kapasitenin artmasıyla birlikte vücutta salgılanan endorfin düzeyinin yükselmesi, duygu durumunda iyileşme yaratarak sporcuları psikolojik olarak daha sağlam bir yapıya kavuşturur (Tarakci, 2022). Bu süreç kadın sporcularda stres ve kaygı düzeylerinin azaltılmasına katkı sağlarken, antrenman verimliliğini de artırmaktadır. Güç antrenmanlarıyla birlikte sürdürülen dayanıklılık programları, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak dayanma eşiğini yükselterek psikolojik iyi oluşun temelini oluşturmaktadır. Böylece sporcunun performans kapasitesi ile psikolojik dayanıklılığı arasında karşılıklı bir güçlenme döngüsü meydana gelir.

Psikolojik iyi oluş ile güç ve dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, zihinsel beceri düzeylerinin de bu denklemde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Zihinsel antrenman uygulamalarının fiziksel performansı doğrudan desteklediği, özellikle dayanıklılık gerektiren görevlerde sporcuların tükenme noktasına ulaşmasını geciktirdiği belirtilmektedir (Yıldızoğlu, 2024). Bu durum psikolojik iyi oluşun yalnızca bir sonuç değil, fiziksel performansın sürdürülebilirliği için gereken bir gereklilik olduğuna işaret etmektedir. Kadın sporcularda fiziksel kapasite ile psikolojik iyilik hâli arasındaki bu güçlü ilişki, performans programlarının hem zihinsel hem de fiziksel bileşenleri içeren bütüncül bir anlayışla hazırlanmasının önemini ortaya koymaktadır. Güç, dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş birbiriyle iç içe geçmiş, karşılıklı olarak birbirini besleyen unsurlar olarak spor bilimindeki yerini sağlamlaştırmıştır.

SONUÇ

Kadın futbolcuların fiziksel performans bileşenleri olan güç ve dayanıklılık, yalnızca saha içindeki başarıyı belirlemekle kalmayıp, sporcuların psikolojik iyi oluşlarını da doğrudan etkileyen temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Düzenli olarak güç ve dayanıklılık antrenmanlarına katılan sporcuların kendilerini daha enerjik, daha dayanıklı ve daha yeterli hissettikleri görülmektedir. Bu fiziksel yeterlilik hissi, psikolojik açıdan daha dengeli ve olumlu bir ruh hâline zemin hazırlamaktadır.

Futbolda özellikle kadın sporcuların karşı karşıya kaldığı sosyal baskılar, rekabet ortamı ve performans beklentileri göz önünde bulundurulduğunda, fiziksel kapasitenin güçlenmesinin psikolojik dayanıklılığa önemli bir katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Güçlü bir vücut ve yüksek dayanıklılık düzeyi, sporcuların stresle baş etmede kendilerini daha donanımlı hissetmelerine yardımcı olur. Bu durum, özgüvenin artmasına ve sporcunun hem antrenman hem de müsabaka süreçlerinde kendini daha güvende hissetmesine katkı sağlar.

Dayanıklılığın artması, özellikle maçın uzun süreli fiziksel ve zihinsel talebini karşılayabilmek açısından kritik bir rol oynar. Fiziksel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, zihinsel yorgunluğa daha geç ulaşır ve bu da psikolojik iyi oluşun korunmasına yardımcı olur. Zihinsel tükenmişliğin azalması, motivasyonun sürdürülebilirliği ve oyuna olan bağlılık hissinin artmasıyla doğrudan ilişkilidir.

Güç antrenmanlarının kadın sporcularda psikolojik iyi oluşu destekleyen bir diğer yönü ise beden algısının güçlenmesidir. Kendini güçlü hisseden sporcular, bedenlerine ilişkin daha olumlu bir bakış açısı

geliştirirler. Bu olumlu beden algısı hem özgüveni hem de kendini kabul düzeyini artırarak psikolojik iyi oluşu yükseltir. Özellikle takım sporlarında kendine güvenen sporcuların sosyal ilişkilerinin daha kuvvetli olduğu ve takım içi iletişime daha aktif katıldığı görülmektedir.

Kadın futbolunda fiziksel güç ve dayanıklılık, aynı zamanda sporcuların duygusal düzenleme becerilerini de olumlu yönde etkiler. Düzenli antrenmanlarla gelişen fizyolojik dayanıklılık, stres hormonlarının daha iyi kontrol edilmesini sağlar ve duygusal dalgalanmaların daha dengeli seyretmesine yardımcı olur. Böylece sporcular, zorlu maç anlarında daha soğukkanlı kalabilir ve baskı altında daha sağlıklı kararlar verebilir.

Psikolojik iyi oluşun artması, aynı zamanda performansa geri dönüş sağlayan bir döngü yaratır. Kendini iyi hissedenden sporcu daha istekli antrenman yapar; istekli antrenman da güç ve dayanıklılığı daha hızlı geliştirir. Bu karşılıklı etkileşim, kadın futbolcular için sürdürülebilir performansın temelini oluşturur. Bu nedenle fiziksel ve psikolojik hazırlık süreçlerinin birbirini tamamlayan unsurlar olarak planlanması önemlidir.

Kadın futbolcularda güç ve dayanıklılık gelişimi yalnızca fizyolojik bir kazanım değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu güçlendiren önemli bir faktördür. Fiziksel kapasitenin artmasıyla beraber sporcular kendilerini daha güçlü, daha dayanıklı ve daha huzurlu hissetmektedir. Bu nedenle antrenman programlarının hem fiziksel performansı geliştirmeyi hem de psikolojik iyi oluşu desteklemeyi hedefleyen bütüncül bir yaklaşımla hazırlanması, kadın futbolunda başarının sürdürülebilirliği açısından büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Abakay, U., & Kuru, E. M. İ. N. (2013). Kadın Futbolcularda Antrenörle İletişim Düzeyi Ve Başarı Motivasyonu İlişkisi The Communication Level Of Woman Footballers With Coach And Success Motivation Relationship. *Gaziantep University Journal of Social Sciences* (<http://jss.gantep.edu.tr>), 12(1), 20-33.
- Altunbaş, A. (2025). *Kadın Futbolcularda Benlik Saygısının Psikolojik Performans Üzerindeki Etkisi*. Efe Akademi Yayınları.
- Atasever, G., Seren, K., & Yılmaz, H. H. (2023). Comparison of match performance indicators of successful and unsuccessful teams in the Turkish Super League. *Journal of ROL Sport Sciences, Special Issue*(1), 128-139.
- Atasever, G., Sevindik Aktaş, B., Kıyıcı, F., Seren, K. & Aktaş, S. (2023). Kar Sporlarında Dikey Sıçrama Performansı ile Anaerobik Güç Parametrelerinin Karşılaştırılması: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 15(3).
- Aydemir, U., & Gök, U. D. (2024). Sporun kişilik ve yaşam doyumuna etkisi. In H. Akyüz & A. O. Erkilic (Eds.), *Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar-2* (pp. 67-84). Duvar Yayınları.
- Bar, M. (2016). *Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Bıçkın Çetiner, H., & Tolukan, E. (2023). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Antrenör-Sporcu İlişkisine Etkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracılık Rolü. *CBÜ Beden Eğitimi & Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2).
- Bozlu, B. (2018). Türkiye’de kadın futbolcular: Kadın ve erkek futbolcuların karşılaştırmalı ilişkisel analizi.
- Boz, E., Şipal, O. & Aksoy, Ö. F. (2024). Duygular ve sportif performans: Optimal duygu durumu. In *Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar 2* (pp. 30-43). İzmir: Duvar Yayınları.
- Çağlar, E. Ç., Kılıçarslan, F., Bahadır, Z., Susuz, Y. E., Yanar, M. S., & Türkmen, E. (2025). Psychological Perspectives on Weight Gain and Loss: Experiences of Olympic Combat Sports Athletes. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 8(4), 366-376.

- Çelik, N. M. (2019). Elit kadın futbolcuların oyun pozisyonlarına göre denge performansı ve görsel reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 36-44.
- Çeviker, A., Turgut, A., Zambak, Ö., Yanar, M. S., Çamiçi, F., Ünlü, Ç., & Eroğlu, S. (2025). Investigation of Physical and Cognitive Performance of Athletes. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 13(5), 1225-1236.
- Çoruh, E. (2020). Algılanan sosyal desteğin mücadele sporcularının özgüvenleri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki rolünün incelenmesi.
- Doğanay, G., & Türkmen, M. (2022). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve farkındalık arasındaki ilişki. *Uluslararası Spor Kültürü ve Bilim Dergisi*, 10(4), 153-169.
- Duman, S., & Yorulmazlar, M. M. (2024). Kadın Futbolcuların Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Futbol Oynama Süresi Bakımından İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 121-132.
- Erdoğan, E., & Karataş, Ş. (2019). Kadın Sporcuların Şiddet Eğilimi İle Psikolojik Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 37-46.
- Eroğlu, O., Ünveren, A., Ayna, Ç., & Müftüoğlu, N. E. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 100-110.
- Gök, B. (2025). Dar alan oyunlarında uygulanan manipülasyonların kadın futbolcularda nöromusküler yorgunluk, fizyolojik, fiziksel ve teknik parametrelere etkisi.
- Gül, E. (2023). Kadın sporcuların güdülenme ve mental iyi oluş düzeyleri ile sportif yeterlik ilişkisi.
- Hazar, K., Gök, O., & Yanar, M. S. (2023). Investigation of Body Compositions and Performance Values of Veterans and Young Long Distance Runners. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(Ek Sayı), 567-577.

- Hazar, K., Koç, A. F., & Alpay, M. R. (2024). The effect of narcissistic personality traits of athletes on exercise addiction. *Annals of Applied Sport Science*, 12, 0-0.
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın Futbolcularda Algılanan Stres, Sporda GÜdülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 13(74).
- İslam, A. (2023). Kadın futbolcuların psikolojik becerileri ile tutumlarına göre zihinsel enerjileri. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 1243-1262.
- Karababa, B. (2024). Üniversitede Öğrenim Gören Futbolcuların Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(3), 365-377.
- Kavasoğlu, İ., & Bozok, M. (2022). “Ya Saçın Ya Takım!”: Türkiye’de Kadın Futbolunda Beden Politikaları ve Direniş Olanakları. *Fe Dergi*, 14(1), 92-106.
- Kaya, M. İ. (2019). *Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi* (Master's thesis, Hitit University (Turkey)).
- Kolayış, H., Sarı, İ., & Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136.
- Kurtay, M. (2018). Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi.
- Mamak, H., & Köse, F. N. (2024). Kadın Futbolcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar X*, 43.
- Mehmet, E. F. E. (2023). Profesyonel ve amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve imgeleme durumlarının sporculuk düzeyi ve sporculuk yılı değişkenleri açısından incelenmesi. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 68-79.
- Metin, S. C., Safi, Z., & Ucar, I. A. (2023). Futbolcularda stres algısı, psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin

- incelenmesi (Muğla süper amatör ligdeki örneği). *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(1), 321-335.
- Oğur, Y. G., Kılınç, İ. S., Var, L., & Bozdağ, B. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. In İ. Kuyulu & E. Zorba (Eds.), *Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar-18* (pp. 41-62). Duvar Yayınları
- Özbek, S., & Akyüz, O. (2022). Futbolcuların Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 245-256.
- Renkli, O. (2025). Genç futbolcularda 8 haftalık psikolojik beceri antrenmanının zihinsel dayanıklılık ve psikolojik sağlamlık üzerine etkilerinin incelenmesi.
- Sayan, B. M. (2025). *Sporcularda kaygının sporcu yaratıcılığına etkisi* (Master's thesis, Balıkesir University (Turkey)).
- Sevinç, K., Özmutlu, İ., & Kapçak, V. (2022). Futbol ve basketbol sporcularının zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 4(2), 38-46.
- Şahin, Y., & Kaya, E. (2021). Türkiye ve Portekiz kadın futbol liglerinde mücadele eden sporcuların içsel ve dışsal motivasyon tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 145-154.
- Talash, B. (2023). 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programının zihinsel dayanıklılık, duygudurum profili ve atletik zihinsel enerji üzerine etkisi.
- Tarakci, S. (2022). *Futbolda eş Zamanlı Uygulanan Kuvvet ve Dayanıklılık Antrenmanlarının Bazı Fiziksel, Fizyolojik ve Psikolojik Parametreler Üzerine Etkisi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Ulaş, T. (2022). Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki.
- Ünver, D., & Karacabey, K. (2022). Futbolda fizyolojik ve zihinsel dayanıklılık: Profesyonel futbolcular üzerine bir uygulama. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2), 73-87.
- Yamaner, E., Turgut, T., Aksoy, A., Demirkıran, B., Akkuş Uçar, M., Başoğlu, B., Yanar, M., Koç, A.F., & Küçük, H. (2025).

- Impact of an 8-week high-intensity bodyweight interval training on body composition and blood lipid metabolism in young women with overweight. *Frontiers in Public Health*, 13, 1578569.
- Yıldızoğlu, C. (2024). Kadın futbolcuların zihinsel antrenman ve psikolojik beceri düzeylerinin ilişkisinin incelenmesi.
- Yılmaz, M., & Abakay, U. (2025). Genç Futbolcularda Zihinsel Antrenmanın Psikolojik Sağlamlık, Stres Düzeyi ve Bazı Teknik Becerilere Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 208-223.
- Yılmaz, H. H., Seren, K., & Atasever, G. (2023). The relationship between isokinetic strength and anaerobic performance in elite youth football players. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 457-468.
- Topal, H., & Kul, M. (2025). Yüksek irtifa antrenmanlarının fizyolojik temelleri ve spor performansına etkileri 1. H. Akyüz, F. Güder & C. N. Akman (Ed.), Spor bilimlerine çok boyutlu yaklaşımlar (ss. 114–127) içinde. Duvar Yayınları.

BÖLÜM 9

SNOWBOARD VE UZUN VADELİ SPORCU GELİŞİMİ MODELİNİN ENTEGRASYONU

Muhammet POLAT¹ Doç. Dr. Gökhan ATASEVER²

GİRİŞ

1998 Kış Olimpiyatları'na dâhil edilmesiyle birlikte, rekabetçi snowboard sporu kayda değer bir gelişim göstermiştir. Bu gelişimin ardından branş, slopestyle, half pipe, big air, snowboard cross ve alp disiplinleri gibi çeşitli alt dallara ayrılarak çeşitlenmiştir. (Dann & Kelly, 2022). Rekabetçi snowboard (SB), 1998 yılındaki Olimpiyat programına girmesinin ardından kısa sürede geniş bir kitleye ulaşmış, bu süreçte hem teknik hareket çeşitliliği hem de genel performans düzeylerinde önemli gelişmeler yaşanmıştır. (Dann & Kelly, 2021)

Atletik yönü güçlü spor dalları sporcunun hem fiziksel hem bilişsel kapasitesini hem de teknik yeterliliğini üst düzeyde zorlayan bir yapıya sahiptir (Demir & Kıyıcı, 2023; Hazar, vd., 2024; Yamaner, vd., 2025, Çingöz ve ark., 2021; Oğan, 2023).

Elit düzeyde yarışan snowboardcuların karşılaştığı fizyolojik yüklenmeler hakkında elde edilen bilgiler arttıkça, bu özelliklerin sporcular üzerinde daha etkili biçimde modellenmesi ve geliştirilmesi mümkün hâle gelmektedir..(Vernillo et al., 2018)

Teknik yönü ağır basan bir spor dalı olan snowboard, sporcuların kar üzerinde yoğun ve sürekli antrenman yapmalarını gerektirmektedir. Buna ek olarak, elit düzeyde performans sergileyen snowboardcuların yüksek düzeyde fiziksel uygunluğa sahip olmaları, başarılarını sürdürebilmeleri açısından kritik öneme sahiptir. (Ruotsalainen, 2012).

Snowboard sporunda karşılaşılan fizyolojik talepler oldukça çeşitlidir. Sporcuların hem bireysel yarışmalarda hem de uzun soluklu

¹ Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum

ORCID: 0000-0002-2461-0263

muhammetpolat0507@gmail.com

² Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

ORCID ID: 0000-0003-3222-9486

gokhan.atasever@atauni.edu.tr

sezon boyunca yüksek performans gösterebilmeleri; kuvvet, aerobik dayanıklılık, koordinasyon ve benzeri fiziksel yetkinliklerin bütüncül biçimde gelişmiş olmasına bağlıdır.(Atasever ve ark., 2023; Platzer et al., 2009)

Snowboard sporcuları, dış kuvvetlere karşı dengeyi koruyabilmek amacıyla core ve alt ekstremité kaslarını etkin biçimde devreye sokan özgün vücut pozisyonları kullanırlar. Bu bağlamda, gövde kasları—özellikle karın ve omurgayı çevreleyen kas grupları—postürel stabiliteyi sağlarken; üst bacak kasları, sporcunun dikey ekseninde iniş-çıkış hareketlerini gerçekleştirmesine olanak tanır. Alt bacak kasları ise, snowboard duruşunun eğimlenmesini (açısal uyumunu) kontrol etmekte kaldırıcı etkisiyle rol oynar.(Jeon & Eom, 2021; Sevindik Aktaş ve ark., 2023)

Snowboard sporuna yönelik kanıta dayalı güç ve kondisyon programlarına olan ilgi giderek artmaktadır. Ancak, performans antrenörlerinin kullanımına sunulmuş, spora özel olarak geliştirilmiş ve net bir şekilde yapılandırılmış antrenman protokolleri henüz literatürde sınırlı düzeydedir. (Dann & Kelly, 2021)

Hazar’a (2010) göre spor; bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir yapıya kavuşmalarını sağlayarak topluma kazandırılmalarını hedefleyen, farklı disiplinlere ayrılmış ve planlı biçimde yürütülen faaliyetler bütünüdür. Küçük yaşlarda spora başlanmasının, bireylerin ve toplumların sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasında; öz güveni yüksek, ilkelere bağlı ve zararlı alışkanlıklardan uzak bireylerin yetişmesinde etkili olduğu genel kabul görmektedir (Koca, 2014; Aydemir & Gök, 2024).

Uzun Dönemli Sporcu Gelişimi (LTAD), çocukluk çağında başlatılan sportif faaliyetlerin birey merkezli, planlı ve sistematik bir biçimde yapılandırılmasını temel alan bir yaklaşımdır. Bu model, bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılımını destekleyerek hem spor alanında profesyonel düzeyde başarı elde etmelerini hem de genel sağlık durumlarının iyileştirilmesini hedeflemektedir (Balyi et al., 2016; Çeviker, et al., 2025). Erken yaşlarda fiziksel olarak pasif bir yaşam tarzının benimsenmesi, ilerleyen dönemlerde — özellikle ergenlik ve genç yetişkinlikte hareketsizliğe dayalı bir yaşam biçiminin gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir. Bu nedenle, çocukluk döneminden itibaren düzenli olarak kuvvet ve motor becerileri geliştirmeye yönelik etkinliklere katılımın sağlanması kritik bir öneme sahiptir (Lloyd et al., 2015).

Spor branşlarının performansa dayalı gereksinimleri doğrultusunda, bireylerin hangi yaşta uzmanlaşmaya başlaması gerektiği sorusu, spor bilimlerinde uzmanlaşma süreci kapsamında değerlendirilmektedir. Uzun Dönemli Sporcu Gelişimi (LTAD) modelleri de bu temel yaklaşım doğrultusunda yapılandırılmakta ve yaşa uygun gelişim basamaklarıyla şekillenmektedir.

1. TÜRKİYE'DE SNOWBOARD

1.1. Türkiye'de Snowboard Sporunun Gelişimi

Türkiye milli snowboard takımı, 2006 yılında kurulmuş olup bu tarihten itibaren ülkemizde snowboard sporunun gelişimi hız kazanmıştır. Türkiye Kayak Federasyonu, bu spor dalını tanıtmak ve yaygınlaştırmak amacıyla çeşitli projeler ve organizasyonlar gerçekleştirmiştir. Günümüzde federasyonun öncülüğünde hem ulusal hem de uluslararası düzeyde birçok yarışma düzenlenmektedir. Bu organizasyonlar arasında Türkiye Şampiyonaları, etap yarışları, FIS yarışmaları, üniversiteler arası oyunlar, Gençler Dünya Şampiyonası, Dünya Kupası etkinlikleri ve Avrupa Gençlik Olimpik Festivali gibi önemli müsabakalar yer almaktadır.

1.2. Sporcu Sayısındaki Artış ve Uluslararası Temsil

Snowboard sporuna olan ilginin artmasıyla birlikte, bu alanda yetişen sporcu sayısı da geçmiş yıllara kıyasla önemli ölçüde yükselmiştir. Uluslararası yarışmalarda Türkiye'yi temsil eden sporcuların sayısı da giderek artmaktadır. Eskiden kayak alp disiplini sporcuları sayıca daha fazla iken, günümüzde snowboard sporcularının sayısı bu branşa yaklaşmış ve dikkate değer bir seviyeye ulaşmıştır. (Dann & Kelly, 2021) Müsabaka sporu olarak giderek daha fazla ilgi gören, snowboard yarışmaları altı farklı kategoride düzenlenmektedir.

1.3. Paralel Slalom

Slalom snowboard branşı, sporculardan yüksek düzeyde dayanıklılık, çeviklik ve denge becerisi gerektiren teknik bir yarış türüdür. Bu yarışlar, dönüş aralıklarının en kısa, hızın ise en düşük olduğu snowboard disiplini. Slalom kapıları, biri kısa diğeri uzun olmak üzere iki esnek direğin, aralarına yerleştirilen üçgen bir bayrakla birleştirilmesiyle oluşturulur. Dönüş direkleri arasındaki mesafe ise minimum 8 metre, maksimum 15 metre olacak şekilde belirlenmiştir. (Wang vd., 2023)



Şekil 1: Paralel Slalom

1.4. Paralel Büyük Slalom

Bu yarışma türü, slalom disiplinine kıyasla daha uzun bir parkurda gerçekleştirilir ve sporcular açısından hem güç hem de hız bakımından daha yüksek fiziksel performans gerektirir. Bir turun süresi genellikle 40 ila 60 saniye arasında değişmektedir. Yarış kapıları, slalom yarışmalarında olduğu gibi yerleştirilir; ancak bu branşta iki dönüş kapısı arasındaki mesafe 20 ile 25 metre arasında olmalıdır. Özel durumlarda kullanılan muz şeklindeki kapılar aynı renkte olmalı ve tüm kapılar sporcuların kolayca ayırt edebileceği şekilde konumlandırılmalıdır. (Wang vd., 2023)



Şekil 2: Paralel Büyük Slalom

1.5. Halfpipe

Bu spor dalı, pist üzerine yerleştirilen iki karşılıklı yarım boru şeklindeki yapılar arasında gerçekleştirilir. Sporcular, bu boruları kullanarak havaya yükselir ve havadayken çeşitli akrobatik hareketler ve taklalar yaparak puan kazanmaya çalışırlar. Genellikle bu hareketler art arda 4-5 kez tekrarlanır ve sporcu en yüksek puanı elde etmeyi hedefler. Halfpipe pistinin inşası için özel olarak geliştirilmiş makineler kullanılır. Yarışma sırasında yalnızca halfpipe alanı içinde yapılan hareketler, hakemler tarafından değerlendirilerek puanlandırılır. (Sevindik Aktaş, 2023)



Şekil 3: Halfpipe

1.6. Big Air

Bu spor dalında, yarışma yalnızca tek bir atlama rampası üzerinden gerçekleştirilir. Sporcular, yüksek bir noktadan kayarak yeterli hıza ulaştıktan sonra rampadan sıçrayarak havada çeşitli hareketler veya taklalar yapar ve bu performanslarıyla puan kazanırlar. Sporcuların bu hareketleri güvenli ve etkili şekilde gerçekleştirebilmesi için hızlanma mesafesi, rampa yüksekliği ve iniş bölgesi uygun eğim ve uzunlukta tasarlanmalıdır. Değerlendirme yalnızca yarışmacıların havada gerçekleştirdiği hareketler üzerinden yapılır ve bu puanlar sıralamayı belirler. (Sevindik Aktaş, 2023)



Şekil 4: Big Air

1.7. Slopestyle

Slopestyle yarışmaları, birden fazla rampanın ve sporcuların çeşitli hareketler sergileyebileceği farklı yapısal unsurların yer aldığı parkurlarda gerçekleştirilir. Bu parkurlar, katılımcılara hem teknik becerilerini hem de serbest stil yeteneklerini ortaya koyma imkânı sunmalıdır. Pist tasarımı, sol ya da sağ ayağı ön kayan sporculara avantaj sağlamayacak şekilde dengeli olmalıdır. Yarış süresi en az 20 saniye olacak biçimde planlanmalı ve pist, teknik açıdan zorluk içeren bölümlerle donatılmalıdır. Ayrıca, farklı kombinasyonlara olanak tanıyan çeşitli özellikler barındırması, pistin kalitesini ve yarışmanın çeşitliliğini artırır. (Sevindik Aktaş, 2023).



Şekil 5: Slopestyle

1.8. Snowboard Cross

Snowboard Cross, birden fazla teknik unsurun bir araya geldiği ve sporcular için oldukça zorlu olan bir yarış disiplini. Bu branşta yarışmacılar yüksek hızlara ulaşırken, aynı anda çeşitli teknik becerileri sergilemeleri gerekir. Çeviklik, güç, denge ve anaerobik kapasitenin üst düzeyde olması bu sporun temel gerekliliklerindendir. Yarışlar genellikle 4 ila 6 sporcunun aynı anda pistte yer almasıyla gerçekleştiğinden, sporcuların hem kendi performanslarını hem de çevrelerindeki rakipleri dikkatle takip etmeleri gerekir. Bu durum, yüksek düzeyde koordinasyon ve dikkat gerektirir. Bir yarışın süresi ortalama olarak 40 ile 60 saniye arasında değişmektedir. (Sevindik Aktaş, 2023).



Şekil 6: Snowboard Cross

1.9. Snowboard Malzemeleri

Snowboard tahtası: Snowboard yaparken kaymak için kullanılan temel ekipmandır. Branşlara kişinin fiziksel özelliklerine ve ihtiyaçlara göre değişkenlik gösterir. Snowboard tahtaları esneklikleri, boyları, genişlikleri ve dönüş açılarına (Radius) göre ekipman seçimi yaparken branşa göre değerlendirilen kriterlerdir.

Snowboard botu: Kişinin snowboard yapabilmesi için; snowboard bağlamasına özel olarak tasarlanmış bu botları giymesi gerekir. Botlar da yine snowboard tahtaları gibi branşlara göre değişiklikler gösterir. Botların esnekliği, yumuşaklığı iyi bir kayış için önemli etkindir.

Bağlama: Kayacak kişinin snowboard botlarını giyerek snowboard ile arasındaki bağlantının kurulmasını sağlar. Snowboard

alpine branşı için kullanılan bağlamalar diğer snowboard branşlarından farklıdır profesyonel yarışçıların kullandığı bu bağlama bunun dışında turistler tarafından kullanımı yok denecek kadar azdır.

Kask: Kask olası kaza risklerinde insanın merkezi sinir sistemi organı olan beynini ve kafatasını korur. Snowboard gibi tehlikeli ve düşüş riskinin fazla olduğu bir branşta kask kullanımının önemi oldukça fazladır.

Kıyafet: Snowboard yaparken üst ve alt vücudun soğuktan korunmasını sağlar. Kayak kıyafetlerinden farkı snowboard mont ve pantolonunun snowboard branşının gerektirdiği rahat hareketler için daha geniş olmasıdır.

Gözlük: Snowboard yaparken kar ve güneş ile gözlerimiz sürekli etkileşim halinde olduğundan, uzun süreli beyaza bakmanın bir süre sonra gözlerde oluşturacağı bozuklukları önlemek için kar gözlüğü kullanırız.

2. LTAD (LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT) NEDİR

LTAD (Uzun Süreli Sporcu Gelişim Modeli), DMSP'den farklı olarak, sporcu gelişimini yalnızca yaşa değil; fizyolojik, fiziksel ve psikolojik belirleyicilere dayandırarak biyolojik gelişim süreçlerinin sürekliliği ilkesine odaklanır (Balyi & Hamilton, 1995; 2004; Balyi ve ark., 2013). Bu model, antrenman içeriği ve yapısını biyolojik gelişim evreleriyle ilişkilendirerek, bireyin yaşam boyu sürecek spor kariyerinde performans potansiyelinin, uygun antrenmanlarla biyolojik süreçlerin en üst düzeyde gelişimiyle bağlantılı olduğunu varsayar. Bu varsayım, “Biyolojik Duyarlı Pencere” hipoteziyle desteklenmeye çalışılır (Balyi & Hamilton, 1995).

Model, biyolojik büyüme ile ilişkili biyomotor becerilerin belirli gelişim dönemlerinde daha etkili geliştirilebileceğini savunur. Özellikle, üst düzey performansın biyolojik olgunlaşma öncesinde zirve yaptığı spor dallarında, erken yaşta tek bir branşa yönelmenin gerekli olduğu ileri sürülür (Ford ve ark., 2011; Gulbin ve ark., 2013). Buna karşılık, geç özelleşme gerektiren sporlar için metabolik antrenman uyumunun sağlanabilmesi adına daha ileri düzeyde biyolojik olgunluk gerektiği belirtilir.

Her ne kadar bazı motor becerilerin gelişimiyle biyolojik olgunlaşma arasındaki ilişki çeşitli çalışmalarla desteklenmiş olsa da (Malina ve ark., 2004), LTAD modelinin varsayımlarını doğrudan test eden uzunlamasına ve deneysel çalışmaların eksikliği dikkat çekmektedir. Bu nedenle modelin, büyüme ve gelişme kuramlarıyla

uyumlu olduğu iddia edilse de, “duyarlı pencereler” olarak adlandırılan dönemlerde geliştirilemeyen becerilerin daha sonra optimal düzeyde geliştirilemeyeceği yönündeki savları henüz bilimsel olarak kanıtlanmamıştır (Ford ve ark., 2011; Lloyd & Oliver, 2012, Bektaş vd., 2022).

Ayrıca LTAD, spor dallarını “Erken Özelleşen” ve “Geç Özelleşen” olarak sınıflandırır. Örneğin, cimnastik ve artistik buz pateni gibi yüksek teknik beceri ve sinir sistemi koordinasyonu gerektiren branşlar, erken yaşlarda motor becerilerin geliştirilmesini zorunlu kıldığı için “Erken Özelleşen Sporlar” kategorisine alınır (Moesch ve ark., 2011). Bu sınıflandırma, biyolojik olgunlaşmanın en yoğun olduğu dönemlerde yapılan antrenmanların, uzun vadeli performans gelişimi açısından kritik olduğu varsayımına dayanmaktadır. (Açıkada & Hazır, 2016)

2.1. Snowboard’da LTAD Modeli

Kanada Snowboard’un Uzun Süreli Sporcu Gelişim (LTAD) modeli, “Park’tan Podyuma” yaklaşımını temel alan bir gelişim çerçevesi sunar. Bu yapı, snowboard sporuna adım atan bireylerin hem teknik yeterlilik kazanmalarını hem de rekabetçi düzeyde performans sergileyebilmelerini amaçlar. Aynı zamanda, sporculuk kariyerlerinin ardından sporun farklı alanlarında aktif roller üstlenmelerine olanak tanımayı hedefler.

Modelde tanımlanan sekiz aşamalı gelişim süreci, sporcuların yalnızca yaşlarına göre değil, fiziksel ve zihinsel gelişim düzeylerine göre ilerlemelerini esas alır. Bu yaklaşım, bireysel farklılıkları gözeterek sporcu gelişimini daha bütüncül bir perspektifle ele alır. Her bir aşama, sporcuların uluslararası düzeyde başarıya ulaşmalarını destekleyecek şekilde yapılandırılmıştır ve kendi içinde detaylı analiz gerektiren önemli bileşenler barındırır.

Aşama 1 – Aktif Başlangıç (0–6 Yaş)

Bu dönem, çocukların temel hareket becerilerini edinmeye başladıkları gelişimsel süreci ifade eder. Fizyolojik açıdan, bireylerin koşma, zıplama, tekmeleme, fırlatma, yakalama, yüzmeye ve kayma gibi temel motor yetilerini geliştirmeleri amaçlanmaktadır.



Şekil 7: Aktif Başlangıç

Aşama 2 – Temel Beceriler (6–9 Yaş)

Bu gelişim aşamasında çocukların fiziksel okuryazarlık düzeylerinin artırılması hedeflenmektedir. Hareket ve spor becerileri arasındaki bağlantının kurulduğu bu dönemde, hız, kuvvet ve dayanıklılık gibi temel fiziksel nitelikler; yapılandırılmış oyunlar ve sportif etkinlikler aracılığıyla sistemli biçimde geliştirilmektedir.



Şekil 8: Temel Beceriler

Aşama 3 – Antrenman Sürecini Öğrenme (8–12 Yaş)

Bu gelişim evresinde çocuklara snowboard sporunun farklı disiplinleri tanıtılarak sporun kapsamlı yapısı hakkında bilgi edinmeleri sağlanır. Bu sayede bireyler hem kendi ilgi alanlarını keşfetme olanağı bulur hem de çok yönlü sportif becerilerin gelişimine katkı sağlayacak sağlam bir altyapı oluştururlar.



Şekil 9: Antrenman Sürecini Öğrenme

Aşama 4 – Antrenman Sürecine Odaklanma (12 Yaş ve Üzeri)

Bu evrede sporcuların belirli branşlarda uzmanlaşmaları desteklenirken, fiziksel gelişim açısından özellikle kuvvet ve kondisyon çalışmalarına ağırlık verilmektedir. Rekabetten çok, planlı ve hedefe yönelik antrenman uygulamalarının ön planda olduğu bu dönem, sporcuların performans temelli gelişimlerini sağlam temellere oturtmayı amaçlamaktadır.



Şekil 10: Antrenman Sürecine Odaklanma

Aşama 5 – Rekabet Dönemine Geçiş (14–16 Yaş ve Üzeri)

Bu gelişim evresinde sporcuların bireysel yetkinliklerinin güçlendirilmesi ön plandadır. Fiziksel kapasitenin yanı sıra teknik ve taktiksel becerilerin geliştirilmesi amaçlanmakta; bu süreçte örneklem ve uygulamalı yöntemlerle performans düzeyinin artırılması hedeflenmektedir.



Şekil 11: Rekabet Dönemine Geçiş

Aşama 6 – Üst Düzey Performansa Geçiş (17–18 Yaş ve Üzeri)

Bu aşama, sporcuların ulusal seviyeden uluslararası rekabet ortamına geçiş sürecini kapsamaktadır. Performansın en üst düzeye çıkarılabilmesi için gerekli olan tüm fiziksel, teknik, zihinsel ve taktiksel unsurların bu dönemde tam anlamıyla geliştirilmiş ve bütünleşmiş olması amaçlanmaktadır.



Şekil 12: Üst Düzey Performansa Geçiş

Aşama 7 – Kazanma Odaklı Antrenman Süreci (20–24 Yaş ve Üzeri)

Bu gelişim evresi, sporcuların üst düzeyde ve tutarlı performans sergilemelerini sürdürebilmelerine odaklanmaktadır. Rekabetçi başarıyı profesyonel yaşamın merkezine yerleştiren sporcular için, bu aşamada performans mükemmeliyetinin korunması ve istikrarın sağlanması temel amaçtır.



Şekil 13: Kazanma Odaklı Antrenman Süreci

Aşama 8 – Yaşam Boyu Aktif Kalma (Tüm Yaşlar)

Bu aşama, rekabetçi sporculuk sürecinden aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzına geçişi ifade eder. Sporcuların fiziksel etkinlikleri yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri ve sporu sürdürülebilir bir yaşam biçimi olarak benimsemeleri hedeflenmektedir.



Şekil 14: Yaşam Boyu Aktif Kalma

LTAD Park'tan Podyuma: Aşama 3 – Sürmeyi Öğrenme

Geleceğin sporcularında rekabet ruhunun filizlendiği gelişim evresidir

Bu aşamada çocuklar, temel sportif hareket becerilerinden snowboard'a özgü teknik becerilere geçiş yapmaktadır. Bu beceriler arasında dönüş yapma, kesme (carving), sıçrama, havada hareket etme, temel numaralar ve snowboard üzerinde hız kontrolü yer almaktadır.

Aynı zamanda çocuklara Olimpik snowboard disiplinlerinin tümü tanıtılmaktadır.

Çocuklara organize snowboard etkinliklerine katılım fırsatı sunmak amacıyla Canada Snowboard tarafından riders programı geliştirilmiştir. Eğlenceli ve heyecan verici yapısıyla öne çıkan bu program, özel eğitim almış antrenörlerin rehberliğinde genç sporcuların çeşitli teknik becerilerde ilerlemesini sağlamaktadır. Kazanılan bu snowboard becerileri, başlangıç düzeyindeki yarış ve serbest stil etkinliklerinde uygulanabilir niteliktedir.

Riders programını başarıyla tamamlayan genç sporcular, snowboard üzerinde yüksek düzeyde özgüven kazanmakta ve daha ileri düzey unsurların eklenebileceği sağlam çoklu beceri temeline sahip olmaktadır.

Riders green ve riders blue programları kayak okulları düzeyinde yürütülmekte olup, sporcular daha sonra snowboard kulüplerinin denetiminde gerçekleştirilen riders black programına geçiş yapmaktadır.

Aşama 3'ün son evresinde sporcular, farklı kulüpler arasında düzenlenen yarışmalara katılarak rekabet ortamıyla tanışmaya başlar.

Aşama 3 düzeyindeki bir snowboard sporcusu için tipik bir haftanın nasıl geçmesi gerektiğini mi merak ediyorsunuz? Aşağıdaki örnek haftalık antrenman programına göz atabilirsiniz.

3	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Öğleden önce	Okul	Okul	Okul	Okul	Okul		
Öğleden sonra	Okul	Okul	Okul	Okul	Okul	Teknik antrenman	Teknik antrenman
Öğleden sonra	1.antrenman	Dinlenme	2.antrenman	1.antrenman	Oyun	Rehabilitasyon öncesi	Rehabilitasyon öncesi

Tablo 1: Üçüncü Aşamadaki snowboard sporcusunun bir haftalık antrenman programı.

1. Antrenman: İki elini de kullanarak spora katılım (denge, koordinasyon, çeviklik)

Teknik antrenman: Kar üstü teknik antrenman

Oyun: Yaratıcı aktivite ‘oyun’ zamanı

Rehabilitasyon öncesi: Sakatlık önleyici egzersizler

2. Antrenman: Hız, çeviklik, çabukluk örn: hokey

LTAD Park’tan Podyuma: Aşama 4 – Antrenman Yapmayı Öğrenme

Kar üzerinde ve dışında etkili antrenman alışkanlıklarının geliştirilmesine odaklanılan evredir.

Aşama 4’te kuvvet ve kondisyon gelişimi, bireysel düzeyde fiziksel uygunluk planlaması ve kar üzerindeki teknik antrenmanlara özel bir vurgu yapılmaktadır. Bu dönemde odak noktası rekabetten ziyade antrenman sürecidir. Sporcular, düşük yoğunlukta ancak yüksek hacimli çalışma programlarıyla yönlendirilir. Aşama 4 ilerledikçe antrenman hacmi kademeli olarak artırılır.

Aşama 4 düzeyindeki bir snowboard sporcusu için tipik bir haftalık programın nasıl olması gerektiğini mi merak ediyorsunuz? Aşağıdaki örnek haftalık antrenman planına göz atabilirsiniz.

4	Pazar tesi	Salı	Çarş mba	Perşemb e	Cu ma	Cumarte si	Pazar
Öğle den önce	Dinle nme					Teknik antrenma n	Teknik antrenma n
Öğle den sonra	Dinle nme	Saq	Enerji sistemi 1	Rehabilita syon öncesi		Teknik antrenma n	Teknik antrenma n
Öğle den sonra	Dinle nme	Kuv vet 1		Kuvvet 2	Ene rji siste m 2	Rehabilita syon öncesi	Rehabilita syon öncesi

Tablo 2: Dördüncü aşamadaki snowboard sporcusunun bir haftalık antrenman programı.

Kuvvet 1-2: Kuvvet antrenmanı

Teknik antrenman: Kar üstü teknik antrenman

Enerji sistemi: Aerobik/Anaerobik

Rehabilitasyon öncesi: Sakatlık önleyici egzersizler

Saq: Hız, çeviklik, çabukluk

LTAD Park’tan Podyuma: Aşama 5 – Rekabet İçin Antrenman

Yoğunluğun artırıldığı gelişim evresidir.

Bu aşamada, bölge takımlarında öne çıkan örnek sporcular yer almaktadır. Sporcuların antrenman hacmi yüksek seviyede tutulurken, yarışmaların önemi arttıkça hazırlık sürecinin yoğunluğu da paralel şekilde artmaktadır. Belirli yarışma gerekliliklerini karşılayabilmek adına, sporcuların bireysel güçlü yönlerini geliştirmeye odaklanmaları ve teknik zayıflıkları en aza indirmeleri gerekmektedir

Aşama 5 düzeyindeki bir snowboard sporcusu için tipik bir haftanın nasıl planlanması gerektiğini mi merak ediyorsunuz? Aşağıdaki örnek haftalık programı inceleyebilirsiniz

5	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Öğleden önce	Dinlenme	Teknik antrenman		Teknik antrenman		Teknik antrenman	Teknik antrenman
Öğleden sonra	Dinlenme	Saq	Enerji sistemi 1	Rehabilitasyon öncesi	Saq	Teknik antrenman	Teknik antrenman
Öğleden sonra	Dinlenme	Kuvvet 1		Kuvvet 2	Enerji sistemi 2	Rehabilitasyon öncesi	Rehabilitasyon öncesi

Tablo 3: Beşinci aşamadaki snowboard sporcusunun bir haftalık antrenman programı.

Kuvvet 1-2: Kuvvet antrenmanı

Teknik antrenman: Kar üstü teknik antrenman

Enerji sistemi: Aerobik/Anaerobik

Rehabilitasyon öncesi: Sakatlık önleyici egzersizler

Saq: Hız, çeviklik, çabukluk

Aşama 6- Kazanmayı Öğrenme

Bu evre, yüksek performanslı sporcuların ulusal düzeyden uluslararası yarışmalara geçiş yaptığı gelişim aşamasıdır. Aynı zamanda sporcu hazırlığının son basamağını temsil eder. Bu dönemde sporcu fiziksel olarak olgunlaşmış olup, teknik ve taktik becerilerin tümünü kazanmış durumdadır. Bu aşamada odak noktası, edinilen becerilerin ustalık düzeyine taşınması ve dünyanın en iyi sporcularıyla rekabet ederek özgüvenin pekiştirilmesidir.

Aşama 6 Sporcusuna Genel Bakış

Kronolojik Yaş:

- Half-pipe ve slopestyle: 17 yaş ve üzeri
- Boardercross: 18 yaş ve üzeri
- Alp disiplini: 19 yaş ve üzeri

Yarışma Düzeyi: Üst düzey bölgesel ve ulusal yarışma programları

Kar Üzerindeki Zaman: Yılda 100 günün üzerinde

Odak Noktası: Rekabet etmek ve kazanmaya yönelik strateji geliştirmek

Aşama 7 – Kazanmak İçin Antrenman

Bu aşamada, Olimpik Takımın en üst düzey sporcuları yer almaktadır. Aşama 7'ye ulaşan sporcular, tamamen rekabete odaklanmış olup, sporu profesyonel düzeyde icra ederek “kazanmayı bir yaşam biçimi” haline getirmiştir. Geçmiş başarıların getirdiği özgüven ve kişisel deneyim üzerine inşa edilen bu süreçte, sporcular baskı altında üstün performans sergilemeye devam eder, yeni hareketler geliştirir ve yenilikçi yaklaşımlar ortaya koyarlar. Bu dönemde odaklanılan temel alanlar arasında hazırlık sürecinin en üst düzeye çıkarılması, istikrarlı ve kaliteli performans sunulması, kazanma stratejilerinin uygulanması ve sakatlıkların önlenmesi yer almaktadır.

Aşama 7 Sporcusuna Genel Bakış

Kronolojik Yaş:

- Half-pipe ve slopestyle: 20 yaş ve üzeri
- Boardercross: 22 yaş ve üzeri
- Alp disiplini: 24 yaş ve üzeri

Yarışma Düzeyi: Dünya Kupaları, Dünya Şampiyonaları, X Games, Olimpiyat Oyunları

Kar Üzerindeki Zaman: Yılda 150 günün üzerinde

Odak Noktası: Rekabet etmek ve kazanma stratejisi oluşturmak

Ltad Yaklaşımının Uygulanması İçin On Açık Neden

Vardır

1. Snowboardcular için net bir gelişim yolu oluşturmak
2. Mevcut snowboard gelişim yolundaki boşlukları belirlemek
3. Çözümler sunmak
4. Planlama, antrenman, yarışma ve toparlanma programlarını oluşturmak için değişim ajanı olarak hareket etmek
5. Verimli ve düzenli bir sistem oluşturmak
6. Antrenörler ve yöneticiler için bilimsel araştırmalara dayalı bir planlama aracı sağlamak

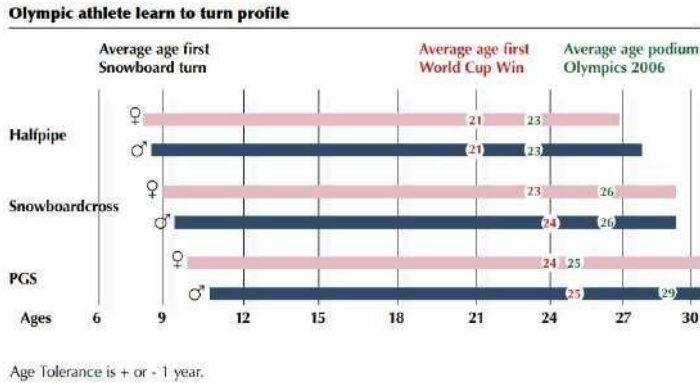
7. Aileler ve kulüpler için farkındalık, eğitim ve eylem planlaması sunmak
8. Dört performans ortağı arasındaki iletişimi geliştirmek
9. Sporcuların kazanmasına yardımcı olmak
10. Snowboard sporundan yaşam boyu keyif alınmasını sağlamak

1.3. ON YIL KURALI

Spor performansında başarıya giden yolda kestirme yoktur.”
Istvan Balyi, LTAD Uzmanı

Elit düzeyde sporcu olabilmek için uzun süreli ve planlı bir antrenman süreci gereklidir. (Starkes ve Ericsson’un 2003) yılında yaptığı araştırmaya göre, yetenekli bir bireyin üst seviyeye ulaşabilmesi için en az 10 yıl ve toplamda 10.000 saatlik bilinçli çalışmaya ihtiyaç vardır. Bu süre, sporcu ve antrenör açısından değerlendirildiğinde, günde ortalama 3 saatlik antrenman veya yarışma ile 10 yıllık bir süreci kapsar.

Torino Kış Olimpiyatları’na katılan 85 snowboard sporcusu üzerinde yapılan bir inceleme, bu sporcuların %10’undan daha azının 8 yaşından önce snowboard yapmaya başladığını ortaya koymuştur. Katılımcıların çoğu yaklaşık 15 yıldır bu sporla ilgilenmektedir. Bu da temel becerilerin kazanımı için 4-5 yıl, ardından da 10-12 yıl boyunca düzenli ve bilinçli antrenman sürecinin sürdürüldüğünü göstermektedir.



Tablo 4: Halfpipe, Snowboardcross ve Paralel Büyük Slalom (PGS) branşlarında sporcuların ortalama yaşları: ilk snowboard dönüşleri, ilk dünya kupası galibiyeti ve 2006 Kış Olimpiyatları podyum yaşları üzerine bir değerlendirme.

1.4. LTAD Modelini Uygulayan Veya Uyarlayan Başlıca Ülkeler

Kanada

Modelin çıkış noktasıdır. Canadian sport for life ve ltad framework adıyla ulusal spor politikalarına entegre edilmiştir. Tüm spor federasyonları bu çerçevede sporcu gelişim planları yapar.

Birleşik Krallık (İngiltere, İskoçya, Galler)

Özellikle genç yaşta yetenek gelişimi ve elit sporcu programlarında uygulanır.

Avustralya

Ftem framework (foundation, talent, elite, mastery) modeli ltad prensiplerinden uyarlanmıştır.

Yeni Zelanda

Balance is better yaklaşımı ltad' ın yerel versiyonudur.

İrlanda

Player pathway ve ltpad (long term player/athlete development) olarak uygulanır.

Spor federasyonlarının antrenör eğitimlerinde temel alınır.

Amerika Birleşik Devletleri

American development model (adm) olarak adlandırılır.

Us olympic & paralympic committee tarafından koordine edilir.

Norveç, İsveç, Finlandiya gibi İskandinav ülkeleri

Ltad'a benzer spora uzun dönemli katılım ve gelişim modelleri uyguladılar.

Türkiye

Ltad modelini doğrudan benimsememiş olsa da son 10-15 yılda sporcu gelişiminde benzer prensipleri içeren sistemler kurulmuştur.

Sporcu eğitim merkezleri(sem) bunlardan biridir.

Atletizm federasyonu ltad modelini resmi olarak uyarlayan ilk federasyondur.

Gençlik spor bakanlığı ve diğer federasyonlar ise modelin ilkelerini fiilen benimsemiş durumdadır.

KAYNAKÇA

- Atasever, G., Sevindik Aktaş, B., Kıyıcı, F., Seren, K. & Aktaş, S. (2023). Kar Sporlarında Dikey Sıçrama Performansı ile Anaerobik Güç Parametrelerinin Karşılaştırılması: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 15(3).
- Aydemir, U., & Gök, U. D. (2024). Sporun kişilik ve yaşam doyumuna etkisi. In H. Akyüz & A. O. Erkılıç (Eds.), *Spor Bilimlerinde Çok Yönlü Araştırmalar-2* (pp. 67-84). Duvar Yayınları.
- Bektaş, M., Demir, O., & Müniroğlu, R. S. (2022). 12-16 Yaş Aralığındaki Kız Atletlerin Vücut Kompozisyonu İle Çeviklik Testleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 269-277
- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S., & Sevindik, B. (2021). Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.
- Dann, R. A., & Kelly, V. (2021). Evidence-based strength and conditioning plan for freestyle snowboarding athletes. *Strength & Conditioning Journal*, 43(5), 1-11.
- Dann, R. A., & Kelly, V. G. (2022). Considerations for the physical preparation of freestyle snowboarding athletes. *Strength & Conditioning Journal*, 44(1), 84-94.
- Demir, O., & Kıyıcı, F. (2023). Investigation Of The Relationship Of Cognitive Performance, Visual Reaction Time And Agility Parameters On Football Players. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 107-116
- Jeon, Y., & Eom, K. (2021). Role of physique and physical fitness in the balance of Korean national snowboard athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 19(1), 1-7.
- Platzer, H.-P., Raschner, C., Patterson, C., & Lembert, S. (2009). Comparison of physical characteristics and performance among elite snowboarders. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(5), 1427-1432.
- Ruotsalainen, I. (2012). Training and periodization for snowboard cross, parallel slalom and parallel giant slalom.

- Vernillo, G., Pisoni, C., & Thiébat, G. (2018). Physiological and physical profile of Snowboarding: a preliminary review. *Frontiers in physiology*, 9, 770.
- Wang, Z., Zhong, Y., & Wang, S. (2023). Anthropometric, physiological, and physical profile of elite snowboarding athletes. *Strength & Conditioning Journal*, 45(2), 131-139.
- Aktaş, B. S. (2023). *Snowboard Dün Bugün Yarın: Akademisyen Kitabevi*.
- Açıkada, C., & Hazır, T. (2016). Uzun Süreli Sporcu Gelişim Programları: Hangi Bilimsel Temellere Oturuyor?. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 84-99.
- Oğan, M. (2023). Krono-Beslenme. *Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları* 3, 4. Duvar Yayınları.
- Hazar, Z. S. İ. (2010). Amatör futbol takımında müsabaka dönemi antrenmanının performans parametrelerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 239-243. 2.
- Hazar, K., Koç, A. F., & Alpay, M. R. (2024). The effect of narcissistic personality traits of athletes on exercise addiction. *Annals of Applied Sport Science*, 12, 0-0.
- Koca, B. (2014). Cimnastik , yüzme ve atletizm branşlarında yarışmalara katılan 12 yaş çocukların motor özelliklerinin karşılaştırılması. T.C. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye.
- Balyi, I., Way, R. ve Higgs, C. (2016). *Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi (Çev. E. Pekünlü, İ. Özsu)*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B. A., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., & Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development, Part 2: Barriers to success and potential solutions.. *Journal of Strength and Conditioning Research*.29(5), 1451-1464.
- Balyi I, Hamilton A. (1995). The concept of long-term athlete development. *Strength and Conditioning Coach*, 3(2), 5-6.

- Balyi I, Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach*, 16(1), 4-9.
- Çeviker, A., Turgut, A., Zambak, Ö., Yanar, M. S., Çamiçi, F., Ünlü, Ç., & Eroglu, S. (2025). Investigation of Physical and Cognitive Performance of Athletes. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 13(5), 1225-1236.
- Balyi I, Way R, Higgs C. (2013). Long-Term Athlete Development. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Ford PR, Croix MDS, Lloyd R, Meyers R, Moosavi JO, Till K, Williams C. (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402.
- Gulbin J, Weissensteiner J, Oldenziel K, Gagne F. (2013). Patterns of performance development in athletes. *European Journal of Sport Science*, 13(6), 605-614.
- Lloyd RS, Oliver JL. (2012). The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development. *Strength and Conditioning Journal*, 34 (3), 61-72.
- Moesch K, Elbe AM, Hauge MLT, Wikman JM.(2011). Late specialization: the key to success in centimeter, grams, or seconds (cgs) sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21, e282–e290.
- Açıkada, C., & Hazır, T. (2016). Uzun Süreli Sporcu Gelişim Programları: Hangi Bilimsel Temellere Oturuyor?. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 84-99.
- Sevindik-Aktaş, B., Seren, K., Kızılcı, F., Atasever, G., & Aktaş, S. (2023). Kar sporlarında izokinetik diz kuvvetlerinin karşılaştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 848-856
- Yamaner, E., Turğut, T., Aksoy, A., Demirkıran, B., Akkuş Uçar, M., Başoğlu, B., Yanar, M., Koç, A.F., & Küçük, H. (2025). Impact of an 8-week high-intensity bodyweight interval training on body composition and blood lipid metabolism in young women with overweight. *Frontiers in Public Health*, 13, 1578569.

<https://www.canadasnowboard.ca/en/about/snowboarding/ltad/>

<https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2018/01/SnowboardLTAD-2020.pdf>

**KAS GÜÇLENDİRME TEKNİKLERİ VE HUBER MOSİON
LABORATUVAR MAKİNESİ****Yusuf Ziya DOĞRU¹****GİRİŞ****1. KAS GÜÇLENDİRME NEDİR?**

Öncelikle, kas tonlamanın gerçekte ne olduğunu anlamak çok önemlidir. Tonlama, vücuda daha sıkı ve şekilli bir görünüm kazandırmak amacıyla kasları güçlendirmektir. Yaygın kanının aksine, bu mutlaka hacim kazanmak anlamına gelmez. Aslında, tonlu kaslara sahip bir kişi, ince ve sıkı kaslara sahip olurken aynı zamanda güçlü ve dayanıklıdır (Brooks, 2000; Yılmaz ve ark., 2023).

1.1. Neden Kas Gücü Artırma Egzersizleri Yapılmalıdır?

Kas gücü artırma egzersizleri, fizik tedavi sürecinin önemli bir parçasıdır ve birçok rahatsızlığın tedavisinde yer alır. Ameliyat veya yaralanma sonrasında, hareketlerin düzgün bir şekilde geri kazanılması için bu egzersizler genellikle vazgeçilmezdir (Demirel, 1999).

Kaslarla ilgili olmakla birlikte, sadece kaslarla sınırlı olmayan birçok amacı vardır:

- Kas hacminin ve kütlesinin artırılması
- Kas gücünün artırılması
- Duruşun iyileştirilmesi
- Eklemlerin ve tendonların güçlendirilmesi
- Kas güçlendirme, yaralanmaları önlemek ve spor performansını artırmak amacıyla da yapılabilir.
- Sporun ötesinde, kas güçlendirmenin bireylerin genel sağlığı üzerinde birçok faydası vardır:
- Daha iyi kardiyovasküler sağlık
- Sırt ağrılarında azalma
- Daha iyi kemik yoğunluğu (osteoporozla mücadele)
- Kilo kaybı (Demirel, 1999).

¹ Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü Erzurum
ORCID ID: 0000-0002-5666-8400
E-Posta: yziya@atauni.edu.tr

- Estetik görünümün ötesinde, kas tonusu sağlığımız ve refahımız üzerinde birçok fayda sağlar:

Duruşun iyileştirilmesi: Tonlu kaslara sahip olmak, eklemleri daha iyi korumaya ve omurgayı desteklemeye yardımcı olur, böylece iyi bir duruş sağlar.

Yaralanma ve ağır riskinin azalması: Güçlü kaslar eklemleri ve tendonları daha iyi korur, böylece fiziksel aktivite sırasında yaralanma riskini azaltır.

Spor performansının artması: Tonlu kaslar, en sevdiğiniz fiziksel aktivitelerde daha iyi performans göstermenize ve dayanıklılığınızı artırmanıza yardımcı olur.

Daha iyi uyku kalitesi: Düzenli egzersiz yapmak gevşemeye yardımcı olur ve derin ve dinlendirici bir uyku sağlar (Brooks, 2000).

2. FİZİYOTERAPİ VE SPOR FİZİYOTERAPİSİNDE KAS GÜÇLENDİRMENİN BAŞLICA ENDİKASYONLARI

Esneme ve propriyosepsiyon egzersizleri gibi kas güçlendirme de çoğu spor yaralanmasının rehabilitasyon protokolünün temel unsurlarından biridir. Ayrıca tüm spor dallarında fiziksel hazırlığın önemli bir parçasıdır (Guiraud ve ark., 2017).

Rehabilitasyon:

Rehabilitasyon kapsamında kas güçlendirme egzersizlerinin birçok uygulaması vardır. Tendinopatilerde, bu egzersizler özellikle kolajen üretimini uyarak tendonları kalınlaştırır ve güçlendirir. Bu faydalar rehabilitasyonda olduğu kadar yaralanmaları önlemede de yararlıdır. Tendinitlerde fizyoterapist genellikle Stanish protokolünü kullanır. Bu protokol, birkaç hafta süren, esneme ve eksantrik kas çalışmasına dayalı bir programdır (Fox, 1993).

Kas güçlendirme, burkulmaların önlenmesi ve rehabilitasyonunda da kullanılır. Buradaki amaç, kırılğan veya hasar görmüş bağları koruyan ve destekleyen kasları güçlendirmektir. Örneğin, ayak bileği burkulması durumunda, egzersizler bacağın yan tarafında bulunan ve ayak bileğini destekleyen lateral peroneal kasları güçlendirmeyi amaçlar (Pette ve Staron, 2001).

Elbette, kas güçlendirme, spor yaparken sıkça görülen tüm kas yaralanmalarının (gerilme, yırtılma, incinme) rehabilitasyonunda da önerilir. Kas gücü eksikliği, bu patolojilerin bir sonucudur, ancak aynı zamanda nedenlerinden biri de olabilir. Bu nedenle, kas gücünün geri

kazanılması, yaralanmayı tedavi etmek için olduğu kadar, tekrarlamayı önlemek için de gereklidir. Kas güçlendirme ile rehabilitasyon, osteoartrit veya romatoid artrit gibi eklem hastalıklarının tedavisinde de önerilir (Guyton ve Hall, 2000).

Fiziksel hazırlık:

Fiziksel hazırlık, sporcuların bir spor fizyoterapisti veya spor koçunun eşliğinde yapabilecekleri kas güçlendirmenin bir başka uygulama alanıdır. Burada amaç, vücudunuzu spor yapmaya en iyi şekilde hazırlamaktır.

Kas güçlendirme, genel fiziksel hazırlığın önemli bir parçasıdır ve bu hazırlığın temel amaçlarından biridir (Brooks, 2000).

Fizyoterapide Kas Güçlendirme Egzersizlerinin Başlıca Türleri:

Fizyoterapist, farklı ihtiyaçlara (yeniden eğitim, spor performansının iyileştirilmesi) cevap veren çok çeşitli kas güçlendirme egzersizlerine sahiptir. Ağırlık egzersizleri, direnç egzersizleri, kayışlarla egzersizler ve bisiklet egzersizleri en yaygın olanlardır. Elektrostimülasyon, spor hazırlığı dünyasından gelen başka bir olası tekniktir (Fox ve ark., 1993)

Ağırlıklarla çalışma:

Somut olarak, fizyoterapistte kas güçlendirme, aksesuarlar/aletler kullanılarak veya kullanılmadan yapılan çeşitli egzersizlerden oluşur.

Ağırlıklarla çalışma (ağırlık kaldırma), kas gücünü etkili bir şekilde artırır. Ağırlık artışı kademeli olarak yapılır ve başka faydalar da sağlar (Courtine ve ark., 2005).

Tendon ve eklemlerin güçlendirilmesi:

Daha iyi kemik direnci (osteoporozla mücadele)

Askı kayışlarıyla çalışma

Askı kayışları, fizyoterapide kas güçlendirme için yaygın olarak kullanılan bir başka araçtır. Kayışlar, bir uzvu asmak için kullanılır, bu da vücudu dengesiz bir pozisyona getirir ve egzersiz süresince vücudun gergin kalmasını sağlar. Etkileri, karın kaslarının, bel kaslarının ve diğer postüral kasların güçlendirilmesi gibi karın kaslarını güçlendirme egzersizleriyle aynıdır. Bu egzersiz, kas güçlendirme, propriyosepsiyon ve denge için faydalıdır (Fox, 1993).

Direnç egzersizleri:

Direnç egzersizleri, fizyoterapistin direnç uyguladığı hareketleri hastanın yapmasıyla gerçekleştirilen bir kas güçlendirme tekniğidir. Aktif mobilizasyonun bir parçasıdır.

Direnç egzersizleri için bazen elastik bantlar kullanılır. Bu pratik, ucuz ve kullanımı kolay fizyoterapi aksesuarı, sadece kas güçlendirme için değil, travma sonrası veya ameliyat sonrası kasları uyandırma aşamasından başlayarak rehabilitasyonun tüm aşamalarında kullanılır.

Tüm kas grupları ve eklemler, rehabilitasyon salonunda veya hastane odasında kullanılabilen bantlar sayesinde çalıştırılabilir (Field-Fote, 2001).

Kas güçlendirme kapsamında, bantların farklı dirençleri kademeli olarak çalışmaya olanak tanır. Fizyoterapist, iyileşme durumunuza, ağrınıza ve imkanlarınıza göre ilerlemeyi yönlendirir (Guyton ve Hall, 2000).

Ev bisikleti, alt ekstremitte kaslarını güçlendirmek için önemli bir egzersizdir. Özellikle yüksek direnç ayarında kullanıldığında, kuadriseps kaslarını etkili bir şekilde çalıştırır. Uyluk arkasındaki hamstring kasları da bisikletle çalıştırılır, aynı şekilde kalça kasları (özellikle yüksek dirençte “dansçı pozisyonunda”), baldır kasları ve karın kasları da çalıştırılır.

Ev bisikleti, hafif, risksiz ve sarsıntısız bir spordur ve genellikle fizyoterapide alt ekstremitte yaralanmalarının rehabilitasyonu için kullanılır. Özellikle diz burkulmalarının tedavisinde kullanılır: hamstring ve kuadriseps kaslarının güçlendirilmesi, diz ekleminin desteğini iyileştirir. Ayak bileği burkulması sonrası rehabilitasyonda da kullanılabilir, çünkü pedal çevirme bu eklemi neredeyse hiç hareket ettirmez (Guyton ve Hall, 2000).

Elektrostimülasyon:

Kas güçlendirme elektrostimülasyon ile de yapılabilir. Elektrik akımı ile kasları uyaran bu teknik, özellikle spor fizyoterapisinde sporcuların rehabilitasyonunu optimize etmek için kullanılır (Everaert ve ark., 2010).

Prensip: Elektrik akımları kas liflerini tekrar tekrar kasarak, hücrelerin yenilenmesini sağlayan mikro lezyonlara neden olur. Bu, tedavi edilen kasın direncini artırır.

Bir yaralanma sonrasında, hasta hala hareket edemiyorken kasları çalıştırmak için elektrostimülasyon kullanılabilir. Bunun iki avantajı vardır: kas kaybını sınırlamak ve rehabilitasyon süresini kısaltmak (Pette ve Staron, 2001).

Elektrostimülasyon, kas güçlendirme egzersizlerinin yerini almaz; süreci hızlandırmak için tamamlayıcı bir rol oynar.

3. YENİLİKÇİ BİR TEKNOLOJİ: HUBER MOTION LAB MAKİNESİ

Kas güçlendirmenin faydalarını keşfettikten sonra, şimdi bunu nasıl başarabileceğimize bakalım. Mevcut birçok yöntem arasında, Huber Motion Lab makinesinin kullanımı bu süreci hızlandırır ve optimize eder (Field-Fote, 2001).

3.1. Huber Motion Lab makinesi nedir?

Huber Motion Lab makinesi, tüm vücudu çalıştırmak ve güçlendirmek için tasarlanmış yenilikçi bir fitness platformudur. Sensörler ve etkileşimli bir ekranla donatılmış bu makine, kişiselleştirilmiş bir takip sistemi sayesinde, güçlendirmek istediğiniz kas gruplarını hedefleyen birçok özel egzersiz yapmanızı sağlar.

3.2. Huber Motion Lab makinesi nasıl çalışır?

Somut olarak, Huber Motion Lab makinesi hareketli bir platform ve ayarlanabilir tutamaklara sahip bir gidondan oluşur. Her egzersizde platform yavaşça bir yandan diğer yana hareket eder ve vücudunuzun dengede kalmasını sağlar. Bu hareketler, klasik spor aktivitelerinde genellikle ihmal edilen derin kasları çalıştırır ve güçlendirir (Doosti ve ark., 2013).

Aynı zamanda, makineye entegre sensörler, kaslarınızın ürettiği gücü ve kollara uygulanan direnç seviyesini gerçek zamanlı olarak ölçer. Bu veriler daha sonra interaktif ekranda görüntülenir ve her egzersizi en iyi şekilde yapmanız için size rehberlik eder. Böylece ilerlemenizi takip edebilir, hareketlerin yoğunluğunu ayarlayabilir ve güçlendirmek istediğiniz bölgeleri hassas bir şekilde hedefleyebilirsiniz (Drew ve ark., 2002).

Huber Motion Lab makinesiyle tipik bir seans

Huber Motion Lab makinesiyle antrenman, hedeflerinize ve fiziksel kondisyonunuza bağılı olarak 20 ila 45 dakika sürebilir. Tipik bir seansın farklı aşamaları şunlardır:

Gidon ve tutacakların ayarlanması: Boyunuza ve yapacağınız egzersize göre, optimum kas çalışması için gidon ve tutacakların konumunu ayarlayın.

Isınma:

Egzersizlere başlamadan önce, vücudunuzu kademeli olarak efora hazırlamak için birkaç ısınma hareketi yapın.

Egzersizlerin uygulanması: İhtiyaçlarınıza ve hedeflerinize uygun hareketleri seçin: karın kasları, squat, lunge, gövde rotasyonları vb.(Hamilton. K.. J. Coombes. H. DemireL 1999)

Performans takibi:

Etkileşimli ekran sayesinde sonuçlarınızı gerçek zamanlı olarak takip edin ve maksimum verimlilik için hareketleri ayarlayın (Ladouceur ve Barbeau, 2000).

Dinlenme ve esneme:

Her egzersizden sonra, kas ağrıları ve gerginlikleri önlemek için birkaç dakika dinlenin ve çalıştırdığınız kasları esnetin.

Vücut tonlaması: pratik tavsiyelerimiz

Huber Motion Lab makinesiyle antrenmanınızı tamamlamak ve kas tonlamasında en iyi sonuçları elde etmek için aşağıdaki tavsiyelere uyun:

Kasların gelişmesi için enerji ve besin maddelerine ihtiyaç duyduğunu unutmayın. Bu nedenle, kaslarınızı desteklemek için protein, karbonhidrat ve kaliteli yağlar açısından zengin, çeşitlilik içeren bir beslenme düzeni çok önemlidir (Hamilton ve ark., 1999).

Sabırlı ve azimli olun:

Kasları güçlendirmek zaman ve düzenlilik gerektirir. Çabalarınızın sonuçları hemen görünmese de cesaretiniz kırılmasın, çünkü sonuçları görmek için genellikle birkaç hafta veya ay geçmesi gerekir. Başarının anahtarı, spor yaparken istikrarlı ve düzenli olmaktır.

Fiziksel aktivitelerinizi çeşitlendirin

SONUÇ

Son olarak, tüm kas gruplarını çalıştırmak ve dengesizlikleri önlemek için egzersizleri ve sporları çeşitlendirmeyi unutmayın. Huber Motion Lab makinesiyle yaptığınız antrenmanı yüzme, yoga veya bisiklet gibi diğer aktivitelerle birleştirmek özellikle faydalı olabilir.

Bu ipuçlarını uygulayarak ve Huber Motion Lab makinesini spor rutininize dahil ederek, kaslarınızı güçlendirme ve vücudunuzu şekillendirme yolunda başarıya ulaşacaksınız! (Guiraud ve ark., 2017).

Huber Motion Lab cihazı, iyi vücut duruşundan sorumlu kasları güçlendirerek fiziksel yeteneklerinizi geliştirmenin kolay bir yolu olan gerçek bir hareket laboratuvarıdır. Huber cihazı ile propriyosepsiyon, stabilizasyon, motor koordinasyon, denge ve yürüyüş, kasların gücü ve simetrisi ile daha iyi bir vücut duruşu için omurganın hareketliliği üzerinde çalışıyoruz. Ayrıca rehabilitasyon sürecini hızlandırır ve ağrı hissini azaltır. Yenilikçi teknolojilere sahip bu Fransız cihazı ile 80 ila 120 kas çalıştırılır ve tüm bunlar iltihaplanma ve ağrıya neden olmadan gerçekleştirilir (Khaslavskaja ve ark., 2002).

Huber cihazı şu durumlarda kullanılır: omurgada çeşitli yaralanmalar/hasarlar, ayak bileği burkulmaları ve baldır kaslarının incinmesinden sonra, sırt ağrısında, pelvik taban ve inkontinans ameliyatlarından sonra, travma sonrası propriyosepsiyonun mobilizasyonu ve rejenerasyonunda, inme sonrası rehabilitasyonda erken hareket terapisi olarak Poliklinik Kaliper'de Hubert ile eklemleri hareket ettirirken, geleneksel fiziksel egzersizlerde genellikle ihmal edilen derin kasları nazik ve güvenli bir şekilde çalıştırıyoruz. Bu, gücü, esnekliği, hareketi, koordinasyonu, duruşu ve dengeyi iyileştirir (Field-Fote, 2001).

Huber makinesi, çocuklardan yaşlılara kadar herkes tarafından estetik veya spor amaçlı, ayrıca ortopedi, romatoloji, kardiyoloji, nöroloji, üroloji ve jinekoloji amaçlı kullanılabilir.

Huber cihazı en sık şu alanlarda kullanılır:

- İnme sonrası durumlar
- Omurgada farklı yaralanmalar/ağrılar
- Kas güçsüzlüğüne neden olan nöromüsküler durumlar
- Travmatik ve travmatik olmayan ayak bileği yaralanmaları
- Propriyosepsiyon ve derin ayak kaslarının aktivasyonu
- Belirli bir kas grubunun güçsüzlüğünün devam ettiği ameliyatlar sonrası rehabilitasyon
- Duruşun iyileştirilmesi ve düzeltilmesi

- Yürüme kalitesinin iyileştirilmesi (Guiraud ve ark., 2017).

KAYNAKÇA

- Brooks, A. G., Fahey.. D. T., White., T. P., & Baldwin., K. M. (2000). *Exercise physiology: Human bioenergetics and its applications*. London. Myfield Publishing Company.
- Courtine, G., Roy, R. R., Raven, J., Hodgson, J., McKay, H., Yang, H., Zhong, H., Tuszynski, M. H., & Edgerton, V. R. (2005). *Performance of locomotion and foot grasping following a unilateral thoracic corticospinal tract lesion in monkeys (Macaca mulatta)*. Brain 128: 2338–2358, 7.
- Demirel. H. S. K., Powers., H., Naito., M., & Hughes. J. (1999). Coombes. Exercise-induced alterations in skeletal muscle myosin heavy chain phenotype: effects of exercise duration. *J. Appl. Physiol.* 86, 1002
- Doosti, E., Fathei, M., & Barghamadi, M. (2013). Effects of eight weeks centraş stability exercise, powerful, knee power, power of muscles, pain, osteoarthritis woman performance. *J. Appl. Sci & Agric.*, 8(7): 1375-1381,
- Drew T, Jiang W, & Widajewicz W. (2002). Contributions of the motor cortex to the control of the hindlimbs during locomotion in the cat. *Brain Res Brain Res Rev* 40: 178–191,
- Everaert D.,Thompson A.,Chong S., & Stein R. (2010). Does functional electrical stimulation for foot drop strengthen corticospinal connections?. *Neurorehabil Neural Repair* 24, 168.
- Field-Fote, E. C. (2001). Combined use of body weight support, functional electric stimulation, and treadmill training to improve walking ability in individuals with chronic incomplete spinal cord injury, *Arch Phys Med Rehabil*,82:818–24
- Fox, E. L., Bowers, R.W., & Foss, M. L. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. 5th Ed. Dubuque. IA: Wm. C. Brown,
- Guiraud, T., Labrunée, M., Besnier, F., Sénard, J. M, Pillard, F., Rivière, D., Richard, L., Laroche, D., Sanguignol, F., Pathak, A., Gayda, M., & Gremeaux, V. (2017). Whole-body strength training with Huber Motion Lab and traditional strength training in cardiac rehabilitation: A randomized controlled study. *Ann Phys Rehabil Med.* 60(1):20-26.

- Guyton, A. C., & Hall, M. E. (2000). *Medical physiology*. W.B.Saunders .London.
- Hamilton. K. J., Coombes. H., & Demirel, S. K. (1999). Powers. *Physiological adaptations to exercise training*.In: *Basic and Applied Sciences for Sports Medicine* (Ed. R. J. Maughan). pp. 90-122. Mc.Graw Hill. London,
- Khaslavskaia, S., Ladouceur, M., & Sinkjaer, T. (2002). Increase in tibialis anterior motor cortex excitability following repetitive electrical stimulation of the common peroneal nerve. *Exp Brain Res*.145(309-315).
- Ladouceur, M., & Barbeau, H. (2000). Functional electrical stimulationassisted walking for persons with incomplete spinal injuries: longitudinal changes in maximal overground walking speed. *Scand J Rehabil Med*, 32(13). Ss.28-36.
- Pette, D., & Staron R. S. (1990). Cellular and molecular diversities of mammalian skeletal musclefibers. *Rev Physiol. Biochem Pharmacol.* 6(76).
- Pette, D., & Staron, R S. (2001). Transitions of muscle fiber phenotypic profiles. *Histochem Cell Biol.* 115(5):359-72.
- Powers. S. K., & Howley, E. T. (1997). *Exercise' physiology: Theory and application to fitness and performance*. Brown and Benchmark. Madison.
- Thomas, S. L., & Gorassini, M. A. (2005). Increases in corticospinal tract function by treadmill training after incomplete spinal cord injury. *J Neurophysiol*, 94(16). 2844–2855.
- Thompson, A. K., Estabrooks, K. L., Chong, S., Stein, R. B. (2009). Spinal reflexes in ankle flexor and extensor muscles after chronic CNS lesions and functional electrical stimulation. *Neurorehabil Neural Repair.* 23(14).133-142.
- Yilmaz, H. H., Seren, K., & Atasever, G. (2023). The effect of 12-week traditional resistance training applied to elite curling athletes on muscular endurance. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(3), 835-847.
- Wirth, B., Van Hedel, H. J., & Curt, A. (2008). Ankle paresis in incomplete spinal cord injury: relation to corticospinal conductivity and ambulatory capacity. *J. Clin Neurophysiol*, 25(210–217).