

Spor Bilimleri Araştırmaları 5

Editörler: Doç. Dr. Ender Ali ULUÇ
Dr. Öğr. Üyesi Can ÖZGİDER
Doç. Dr. Mevlüt YILDIZ



 **ÖZGÜR**
YAYINLARI

Spor Bilimleri Araştırmaları 5

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali ULUÇ

Dr. Öğr. Üyesi Can ÖZGİDER

Doç. Dr. Mevlüt YILDIZ



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şhitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

☎ +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Spor Bilimleri Araştırmaları 5

Editörler: Doç. Dr. Ender Ali ULUÇ • Dr. Öğr. Üyesi Can ÖZGİDER

Doç. Dr. Mevlüt YILDIZ

Language: Turkish

Publication Date: 2025

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-625-8562-34-7

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1064>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Uluç, E. A. (ed), Özgider, C. (ed), Yıldız, M. (ed) (2025). *Spor Bilimleri Araştırmaları 5*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1064>. License: CC-BY-NC 4.0

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>



İçindekiler

Bölüm 1

Sporcularda Etkin Dinleme Becerileri	1
<i>Gamze Elif Adiloğulları</i>	

Bölüm 2

Futbolcularda Öz Güven ve Öz Yeterliğin Performans ve Gelişim Açısından Önemi	15
<i>Reşat Kartal</i>	

Bölüm 3

Stresin Sessiz Dalgaları: Sporda Duygu Düzenleme Becerilerinin Rolü	31
<i>Ferhat Aktaş</i>	

Bölüm 4

Hareket Eğitimi Programlarında Oyunlaştırılmış Müdahalelerin Pedagojik Değeri	45
<i>Deniz Ünver</i>	

Bölüm 5

Macera Sporları ve Eko-Turizm: Doğa Turizmi Perspektifinden Ele Alınması	61
<i>Günseli Duman</i>	

Bölüm 6

Pickleball'un Rekreatif Aktive Kapsamında Uygulanabilirliği	71
<i>Savaş Duman</i>	

Bölüm 7

Sporda Zihinsel Yorgunluğun Etkilediği Psikolojik Değişkenlerin Değerlendirilmesi	83
<i>Ahmet Şahin</i>	

Bölüm 8

Genç Sporcuların Psikolojik Dayanıklılığını Arttırmaya Yönelik Yönetim Modelleri	97
<i>Aysun Yavuz</i>	

Bölüm 9

Fonksiyonel Hareket Analizi Temelinde Performans Odaklı Antrenman Modelleri	113
<i>Orhan Küçük</i>	

Bölüm 10

Kuvvet Antrenmanına Bağlı Nöromüsküler Adaptasyon Mekanizmaları ve Performans Yansımaları	125
<i>Orhan Küçük</i>	

Sporcularda Etkin Dinleme Becerileri 8

Gamze Elif Adiloğulları¹

Özet

Spor ortamında iletişim süreçlerinin niteliği, sporcu performansının teknik, taktik ve psikolojik boyutları üzerinde etkili olan bir unsurdur. Bu süreçte sporcuların etkin dinleme becerileri, antrenör-sporcu etkileşiminin sağlıklı biçimde sürdürülmesi, geri bildirimlerin doğru algılanması ve öğrenme sürecinin desteklenmesi açısından önemli bir iletişim yeterliği olarak değerlendirilmektedir.

Takım içi iletişim iklimi, antrenörün liderlik özellikleri ve kullanılan iletişim dili, dinleme becerilerinin gelişimini etkileyen temel çevresel değişkenler arasında yer almaktadır. Müsabaka koşullarında ortaya çıkan stres, zaman baskısı ve performans beklentisi, sporcuların dikkat ve algısal süreçlerini etkileyerek dinleme kapasitelerini de sınırlandırabilmektedir. Buna karşın stresle başa çıkma becerileri gelişmiş sporcuların iletişim süreçlerini daha dengeli biçimde sürdürebildikleri de ifade edilebilir.

Mevcut çalışma kapsamında sonuç olarak; etkin dinleme becerisi, spor ortamında performansın sürdürülebilirliği, öğrenme sürecinin niteliği ve sporcu-antrenör ilişkilerinin sağlıklı biçimde yapılandırılması açısından önemli bir yere sahip olduğu ifade edilebilir.

Kavramsal Açından Dinleme

Dinleme, kişiler arası iletişim sürecinde anlamın oluşturulmasında temel rol üstlenen bilişsel bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir. Bu süreç, konuşmacıdan iletilen mesajların algılanmasını, anlamlandırılmasını ve yorumlanmasını kapsamakta; işitsel algıyı içeren, çok yönlü ve etkin bir zihinsel işlem olarak tanımlanmaktadır. Dinleme, bireyin dikkat, algı, seçicilik ve değerlendirme gibi bilişsel süreçlerini harekete geçiren amaçlı bir davranış biçimi olup, insanın seçim yapabilme kapasitesinin de bir yansıması niteliğindedir (Epçayan, 2013).

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Bayramiç Meslek Yüksekokulu, 0000-0001-8823-5506, elifadilogullari@gmail.com

Bu yönüyle dinleme, dil becerilerinin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Erken çocukluk döneminde dinleme becerilerinin gelişimine yönelik çevresel uyaranların çeşitlendirilmesinin, farklı seslerin fark edilmesi ve ayrıştırılmasına katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Faulmann, 1980).

Dinleme becerisinin öğrenme süreçlerindeki merkezi konumu farklı araştırmalar tarafından da desteklenmektedir. Brown'a göre dinleme becerisi, bireyin doğumdan örgün eğitim sürecine kadar devam eden gelişim sürecinin merkezinde yer almakta; bu becerinin etkili biçimde gelişmesi, öğrenme sürecinin niteliğini doğrudan etkilemektedir (Brown, 1980). Bu açıdan dinleme, bilişsel gelişim, akademik başarı ve sosyal etkileşim süreçleriyle yakından ilişkili bir iletişim yetkinliği olarak değerlendirilmektedir.

Dinlemenin Önemi

İletişim süreçlerinin işlevsel biçimde sürdürülebilmesi, bireyin aktif dinleme becerisine ve aldığı iletilere uygun tepkiler geliştirebilmesine bağlıdır (Özatalay, 2007). Bireyin toplumsal yaşam içerisinde varlık göstermesini sağlayan temel yeterlilikler arasında iletişim kurabilme becerisi yer almaktadır.

Dinleme, öğrenme süreçleri açısından bilişsel düzenlemelerin oluşmasında belirleyici bir role sahiptir. Bireyin dış çevreden edindiği bilgilerin zihinsel şemalar hâline dönüştürülmesi, algılama, seçme ve anlamlandırma süreçlerinin eşgüdüm içerisinde işlemesini gerektirmektedir. Bu yönüyle dinleme, bilgi edinme sürecinin temel dayanaklarından biri olarak değerlendirilmektedir. Sosyal etkileşimler yoluyla bilgiye ulaşma, bu bilginin yapılandırılması ve bireysel gelişime katkı sunması, dinleme becerisinin niteliğiyle yakından ilişkilidir (Mackay, 1997). Dinleme becerisinin geliştirilmesi, akademik başarı, sosyal uyum ve bireysel yeterliliklerin güçlenmesi üzerinde etkili olmaktadır.

Dinleme davranışı, bireyin yaşamındaki ilk anlamlandırma etkinliklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Birey, bebeklik döneminden itibaren çevresel uyaranlara yönelik algılarını dinleme yoluyla şekillendirmekte; bu süreç zaman içerisinde alışkanlık ve beceri düzeyine dönüşmektedir (Kemiksiz, 2015). Bu bağlamda dinleme, öğrenilmiş bir davranış olmanın ötesinde, gelişimsel bir süreç içerisinde biçimlenen temel bir zihinsel etkinlik olarak değerlendirilmektedir.

Dinlemenin temel amacı, iletilen mesajların doğru biçimde algılanması, değerlendirilmesi ve uygun tepkilerle karşılık bulmasıdır. İletişim sürecinde geri bildirimlerin yetersiz kalması ya da yanlış tepkilerle karşılık verilmesi, etkileşim sürecinin sağlıklı biçimde sürdürülmesini zorlaştırmaktadır. Bu kapsamda dinlemenin, iletişimin sürekliliğini ve etkililiğini yönlendiren temel beceriler arasında yer aldığı ifade edilebilir.

Dinleme Becerisi

Dinleme becerisi, bireyin karşısındaki kişinin iletmek istediği mesajı doğru biçimde algılaması ve bu uyarana uygun tepkiler geliştirmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Demirel, 1999). Bu yönüyle dinleme, iletişim sürecinin edilgen bir aşaması olmaktan çok, bilişsel ve davranışsal süreçleri kapsayan etkin bir beceri alanı olarak değerlendirilmektedir.

Karasakaloğlu ve Bulut (2012), dinlemeyi işitmeden farklı bir süreç olarak ele almakta ve bireyin dikkatini ses kaynağına yönelterek duyulan uyarıyı zihinsel olarak anlamlandırdığı fiziksel ve bilişsel bir etkinlik olarak tanımlamaktadır. Dinleme becerisinin birey tarafından yaşam boyunca yoğun biçimde kullanıldığı; doğumla birlikte temellerinin atıldığı ve zaman içerisinde gelişim gösterdiği ifade edilmektedir (Demir, 2010; Güneş, 2007). Bu süreç, günlük yaşamda kendiliğinden gerçekleşen basit bir davranış olarak algılansa da bilişsel açıdan amaçlı bir dikkat yönelimi ve zihinsel işleme gerektirmektedir (Doğan, 2010; Kurudayıoğlu ve Kiraz, 2020).

Epçaçan (2013), dinlemeyi işitmeden ayırıştırarak belirli bir hedef doğrultusunda gerçekleşen ve öğrenme yoluyla geliştirilmesi gereken bir beceri olarak değerlendirmektedir. Kurudayıoğlu ve Kiraz (2020) da benzer biçimde dinleme sürecinin seslerin algılanmasıyla başladığını ancak bunun algılama, yorumlama ve anlamlandırma boyutlarını içeren çok aşamalı bir yapı sergilediğini vurgulamaktadır.

Kurudayıoğlu ve Kiraz (2020) tarafından dinleme süreci; dış uyaranlara yönelen dikkatin oluşması, bu uyaranların duyuşal belleğe aktarılması, ardından kısa süreli belleğe iletilmesi ve işleyen bellekte yeni bilgiler ile önceki yaşantılar arasında ilişkiler kurulması aşamalarından oluşmaktadır. Bu bilişsel bütünleşme sonucunda anlamlandırılan bilginin uzun süreli belleğe aktarımı sağlanmaktadır. Sekin'e (2023) göre dinleme; işitmeye başlayan, dikkat, algılama, anlamlandırma, yapılandırma, kavrama ve tepki verme basamaklarıyla ilerleyen çok yönlü bir zihinsel süreç özelliği taşımaktadır.

Spor bilimleri ve spor psikolojisi açısından ele alındığında dinleme becerisi, antrenör-sporcu iletişiminin sağlıklı biçimde yürütülmesinde, antrenman yönergelerinin doğru algılanmasında, taktiksel geri bildirimlerin etkili değerlendirilmesinde ve takım içi etkileşimin düzenlenmesinde belirleyici bir rol üstlenmektedir.

Dinleme Becerisini Etkileyen Faktörler ve Dinleme Becerisinin Önünde Yer Alan Engeller

Dinleme becerisi, bireyin anne karnındaki dönemden itibaren temelleri atılan ve yaşam boyunca gelişimini sürdüren temel dil becerilerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Okul öncesi döneme kadar olan süreçte birey, dinleme becerisini ailesi ve yakın çevresiyle kurduğu doğal etkileşimler aracılığıyla edinmektedir (Yılmaz, 2007). Zaman içerisinde bu beceri, eğitim ortamları, sosyal ilişkiler ve sportif yaşantılar yoluyla yeniden biçimlenmekte ve gelişim göstermektedir. Bu süreçte bireyin kişilik özellikleri, dinleme ve algılama biçimleri üzerinde belirleyici bir rol üstlenmekte; sporcuların kişilik özelliklerinin davranışlarını şekillendirdiği ifade edilmektedir (Yıldız, Şenel ve Yıldırım, 2018). Bu bağlamda spor ortamlarında verilen teknik ve taktik yönergelerde de benzer bir durum ortaya çıkabilmektedir. Antrenör tarafından aktarılan bilgilerin sporcu tarafından eksik ya da yanlış algılanması, antrenman süreci ve sportif performans üzerinde doğrudan etkiler oluşturabilmektedir.

Dinleme süreci hakkında yaygın yanlış kabullerden biri, bu becerinin düşük çaba gerektiren edilgen bir davranış olarak değerlendirilmesidir. Oysa etkili dinleme, dinleyenin bilişsel olarak sürece katılımını, zihinsel çaba göstermesini ve duyulanları yapılandırmasını gerektirmektedir. Hopper'a (1984) göre etkili dinleme, hızlı tepki üretmekten çok, aktarılan mesajı tüm boyutlarıyla algılayabilmeyi ve anlamlandırabilmeyi esas almaktadır. Bu yönüyle dinleme, süreç odaklı bir beceri özelliği taşımakta; dikkat, sabır ve bilişsel denetim gerektirmektedir. Spor ortamlarında, özellikle müsabaka öncesi ve antrenman sırasında verilen yönergelerin sağlıklı biçimde algılanabilmesi, bu bilişsel süreçlerin işlevsel biçimde devreye girmesine bağlıdır.

Dinleme becerisini etkileyen unsurlar; bireysel, çevresel ve uygulayıcıya bağlı olmak üzere farklı boyutlarda ele alınmaktadır. Çaylı ve Göçer (2021), ortaokul düzeyindeki dinleme başarısını etkileyen faktörleri; bireye bağlı unsurlar, dinlenen içeriğe bağlı etmenler, uygulayıcıya bağlı değişkenler ve çevresel koşullar şeklinde sınıflandırmıştır. Öğrenciye bağlı faktörler arasında hazırbulunuşluk düzeyi, derse yönelik tutum, güdülenme durumu ile fiziksel ve psikolojik yönden dinlemeye uygunluk yer almaktadır. Dinlenen içeriğe bağlı değişkenler; mesajın düzeyi, içeriği, güncelliği ve sunum biçimini kapsamaktadır. Uygulayıcıya bağlı faktörler; anlatımın açıklık düzeyi, süreci yönlendirme biçimi ve ölçme-değerlendirme yaklaşımları ile ilişkilidir. Çevresel boyutta ise fiziksel ortam koşulları, teknik donanım, ses düzeni, ışıklandırma ve sosyal ortamın yapısı belirleyici olmaktadır. Bu sınıflandırmalar spor ortamlarına uyarlandığında; sporcunun psikolojik hazırlık düzeyi, antrenmana yönelik tutumu, zihinsel odaklanma becerisi ve yorgunluk durumu bireysel

faktörler arasında değerlendirilmektedir. Antrenörün iletişim dili, geri bildirim tarzı, yönergelerin açıklığı ve ses tonu uygulayıcıya bağlı etkenler arasında yer almaktadır. Salon veya saha koşulları, gürültü düzeyi, teknik ekipmanlar ve takım içi sosyal yapı ise çevresel boyutu oluşturmaktadır.

Dinleme Teknikleri

Dinleme, bilişsel süreçlerin etkin biçimde kullanıldığı zihinsel bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir. Bu sürecin daha işlevsel hâle gelmesi, belirli ilke ve tekniklerin sistemli biçimde uygulanmasına bağlıdır. Etkin dinleme, iletilen mesajın yüzeysel biçimde algılanmasının ötesinde; iletinin temel noktalarının ayırt edilmesi, anlamlandırılması ve değerlendirilmesini içeren çok boyutlu bir süreç özelliği taşımaktadır. Bu yönüyle etkin dinleme, bireyin zihinsel katılımını gerektiren aktif bir iletişim becerisi olarak ele alınmaktadır.

Aktif dinleme sürecine katılım, bireyin dikkatini odaklamasını, bilgiyi yapılandırmasını ve öğrenme sürecine bilinçli biçimde dâhil olmasını desteklemektedir. Ekici'ye (2013) göre dinleme sürecinde bireyin zihinsel olarak etkin olması; konuya ilişkin farkındalığın artmasına, içeriğin daha sağlıklı biçimde kavranmasına, not alma davranışının anlamlı hâle gelmesine ve öğrenme sürecinde karşılaşılan güçlüklerin azalmasına katkı sağlamaktadır. Bu kazanımlar, spor ortamlarında teknik öğretim, taktik aktarım ve performansa yönelik geri bildirim süreçlerinde dinleme tekniklerinin önemini daha belirgin hâle getirmektedir.

Spor psikolojisi açısından ele alındığında, dinleme tekniklerinin etkili biçimde kullanılması; sporcunun antrenör yönergelerini doğru algılamasına, hatalarını fark etmesine ve motor öğrenme sürecinin daha verimli yürütülmesine olanak tanımaktadır. Bu durum, öğrenme sürecinin niteliğini artırarak performans gelişimine dolaylı katkı sunmaktadır.

İletişim Becerileri Kapsamında Yer Alan Etkin Dinleme Becerisi

İletişim süreçlerinin sağlıklı biçimde yürütülmesinde dinleme becerisinin merkezi bir işleve sahip olduğu, çeşitli araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır. Yönetim süreçlerinde etkililiğin artırılmasında dinleme becerisinin geliştirilmesinin önemli bir araç olduğu, dinleme gerçekleşmediğinde iletişim sürecinin işlevselliğini yitirdiği ifade edilmektedir (Blanchard, 1992; Ward, 1990). Bireyin dinleme becerisini geliştirmesi, iletişim becerilerinin bütününe doğrudan etkilemekte ve karşılıklı etkileşimin niteliğini belirlemektedir.

İletin doğru biçimde algılanması, erken yargılardan kaçınılması, dikkatli analiz edilmesi ve öznel değerlendirmelerden arındırılarak yorumlanması dinleme sürecinin niteliğini belirleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır.

(Singer, 1990). Bu bağlamda dinleme, pasif bir işitme sürecinden farklı olarak zihinsel katılım gerektiren bir iletişim davranışı olarak değerlendirilmektedir.

İletişim becerilerinin geliştirilmesi sürecinde, dinleme yetisini zayıflatan engellerin tanımlanması ve bu engellere yönelik farkındalık geliştirilmesi önemli bir aşama olarak görülmektedir. Dinleme sürecinde ortaya çıkan aksaklıkların, yanlış anlamalara ve iletişim kopukluklarına zemin hazırlayabildiği belirtilmektedir (Spaulding ve O'Hair, 1999). Bu nedenle etkin dinleme becerisinin kazandırılması, iletişimde doğruluğun ve karşılıklı anlaşmanın güçlendirilmesine katkı sunmaktadır.

Etkin dinleme, iletilen mesajın içerdiği anlamın bütün yönleriyle kavranmasını, taraflar arasında ortak bir anlam zemininde buluşulmasını ve iletişim sürecinin yapıcı biçimde sürdürülmesini amaçlayan bir beceri alanı olarak ele alınmaktadır. Tepeköylü ve diğerleri (2009)'ne göre etkin dinleme becerisinin geliştirilmesi, bireyin iletişim sürecine bilinçli biçimde katılım göstermesini ve mesajın gerçek içeriğini doğru biçimde değerlendirebilmesini desteklemektedir.

Etkin dinleme sürecinin temel amaçlarından biri, iletişimde ortaya çıkan sorunların kaynağının belirlenmesi ve çözüm sürecinin sağlıklı biçimde yapılandırılmasıdır. Bu süreçte bireyin algısal seçicilikten kaçınarak karşısındaki bireyin gereksinimlerini, beklentilerini ve duygusal durumunu dikkate alması gerekmektedir. Bu yaklaşım, dinleme sürecinin karşılıklı anlayışı destekleyen bir etkileşim biçimine dönüşmesine olanak tanımaktadır (Cihangir-Çankaya, 2015).

Sporcularda Etkin Dinlemenin Önemi

Aktaş (2023a), spor faaliyetlerinin bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığını geliştirdiğini belirtmektedir. Sporun tarihsel süreçte toplum yaşamına entegrasyonu ve ekonomik, siyasi, sosyal, psikolojik ile biyolojik alanlarda etkili bir olgu hâline gelmesi, sporun sosyolojinin ilgi odağına girmesini sağlamış ve beden eğitimi ile sosyoloji bilimlerine katkı sunmuştur (Aktaş, 2023b). Bu çok boyutlu yapı içerisinde spor ortamında kurulan iletişim süreçlerinin niteliği de sporcunun gelişiminde belirleyici bir unsur hâline gelmektedir. Özellikle etkin dinleme becerisi, sporcunun antrenman ve müsabaka süreçlerinde teknik, taktik ve psikolojik bilgileri doğru biçimde algılayabilmesine, geri bildirimleri sağlıklı biçimde değerlendirebilmesine ve öğrenme sürecini daha işlevsel hale getirebilmesine katkı sunmaktadır.

Spor ortamında performansın sürdürülebilir biçimde geliştirilmesi, fiziksel hazırlığın yanında psikolojik ve iletişimsel süreçlerin niteliğiyle de doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda etkin dinleme, antrenör-sporcu etkileşiminin temel yapı

taşlarından biri olarak değerlendirilebilir. Etkin dinleme, bireyin karşısındaki kişiyi yargılamadan, dikkatle ve empatik bir yaklaşımla anlamaya yönelik bilinçli bir iletişim becerisi olarak tanımlanmaktadır (Rogers, 2007). Spor alanında bu beceri, sporcunun kendisini güvende hissetmesine, düşüncelerini açık biçimde ifade edebilmesine ve psikolojik gereksinimlerinin doğru biçimde anlaşılmasına katkılar sunmaktadır.

Antrenörlerin sporcularını etkin biçimde dinleyebilmesi, güven temelli bir ilişki yapısının oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Jowett ve Cockerill (2003), antrenör-sporcu ilişkisini yakınlık, bağlılık ve karşılıklı etkileşim boyutları üzerinden ele almakta ve bu boyutların sağlıklı gelişiminde iletişim kalitesinin belirleyici rol üstlendiğini vurgulamaktadırlar. Etkin dinleme becerisi, sporcunun duygusal yükünü azaltabilirken, sportif performansa ilişkin kaygı düzeylerinin de dengelenmesine katkılar sunmaktadır.

Sporcular açısından değerlendirildiğinde, anlaşılma ve kabul görme algısı psikolojik sağlamlığın korunmasında önemli bir işleve sahiptir. Ryan ve Deci (2000) tarafından geliştirilen Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde bireyin özerklik, yeterlik ve ilişkililik gereksinimlerinin karşılanması, içsel motivasyonun güçlenmesini sağlamaktadır. Antrenörün etkin dinleme sergilemesi, sporcunun ilişkililik gereksiniminin karşılanmasına doğrudan katkı sunmakta ve böylece sporcu, performans sürecine daha istekli ve kararlı biçimde dâhil olabilmektedir.

Sporda etkin dinlemeye ilişkin alanyazın incelendiğinde; etkin iletişim ortamına sahip sporcuların psikolojik tükenmişlik düzeylerinin daha düşük seyrettiğini görülmüştür. DeFreese ve Smith (2014), antrenör davranışlarının sporcu tükenmişliği üzerindeki belirleyici etkisini ortaya koyarak, destekleyici iletişim tarzının stres algısını azalttığını ifade etmişlerdir. Benzer biçimde Hampson ve Jowett (2014), açık iletişimin sporcuların psikolojik iyilik hâlini güçlendirdiğini ve performans dalgalanmalarını azalttığını bildirmişlerdir. Sporda etkin dinlemeye ilişkin araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda elde edilen bu bulgular, etkin dinlemenin sporcuların maddi olmayan performans bileşenleri üzerinde önemli bir düzenleyici işlev üstlendiğine işaret etmektedir.

Sporcularda Etkin Dinlemeye Etki Eden Faktörlerin Ele Alınması

Spor ortamında iletişimin niteliği, performans süreçlerinin teknik ve psikolojik boyutları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda etkin dinleme, antrenör-sporcu etkileşiminin sağlıklı biçimde sürdürülebilmesi açısından temel iletişim becerilerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Etkin dinleme, spor ortamında verilen teknik, taktik ve psikolojik iletilerin

doğru algılanmasını destekleyerek performans sürecinin düzenlenmesine katkı sağlamaktadır.

Antrenörün liderlik özellikleri, sporcularda etkin dinleme davranışının şekillenmesinde önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Demokratik ve destekleyici liderlik anlayışına sahip antrenörlerin sporcularla daha açık ve güven temelli bir iletişim ortamı oluşturabildikleri belirtilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023). Bu tür iletişim ortamlarında sporcuların kendilerini ifade edebilmeleri, yaşadıkları sorunları paylaşabilmeleri ve geri bildirim sürecine katılım göstermeleri kolaylaşmaktadır. Otoriter ve baskı temelli yönetim anlayışlarının ise iletişim kanallarını sınırlayarak sporcuların dinleme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilmektedir (Chelladurai ve Saleh, 1980). Antrenörün sözlü ve sözsüz iletişim becerileri de bu sürecin niteliğini doğrudan etkilemektedir. Açık, anlaşılır ve tutarlı mesajlar veren, empatik yaklaşım sergileyen antrenörlerin sporcular tarafından daha dikkatle dinlendiği bildirilmektedir (Jowett ve Cockerill, 2003).

Etkin dinleme süreci, antrenör ile sporcu arasındaki ilişkinin yapısıyla yakından ilişkilidir. Güven düzeyi yüksek olan ilişkilerde sporcuların antrenörlerinden gelen yönlendirmeleri daha dikkatle algıladıkları, verilen geri bildirimleri daha sağlıklı biçimde değerlendirdikleri ve iletişime daha açık hale geldikleri belirtilmektedir (Jowett, 2005). Antrenör-sporcu ilişkilerinin zayıf olduğu durumlarda ise iletişimde kesintiler yaşanabildiği, sporcuların yönlendirmeleri yüzeysel düzeyde algılayabildiği ve motivasyon kaybının ortaya çıkabildiği ifade edilmektedir (Nicholls, Holt, Polman & Bloomfield, 2006). Bu süreç etkin dinlemenin işlevselliğini sınırlandırarak performans süreci üzerinde dolaylı etkiler oluşturabilmektedir.

Sporcunun bireysel psikolojik özellikleri de etkin dinleme düzeyinin biçimlenmesinde önemli bir rol üstlenmektedir. Kaygı düzeyi yüksek sporcularda dikkat dağınıklığı, zihinsel yoğunluğun azalması ve algısal seçicilikte bozulmalar gözlemlenebilmektedir (Spielberger ve diğerleri, 1983; Weinberg ve Gould, 2023). Aktaş (2024)'a göre, sporcular, dikkat becerilerini geliştirerek oyunun gidişatını analiz ederek sportif başarı düzeylerini de arttırabilmektedirler. Çünkü dikkat ve egzersiz arasında bir bağ vardır, fiziksel aktiviteler bilişsel ve zihinsel gelişime katkı sağlar (Kul ve Ateş, 2025).

Bu tür zihinsel süreçler, antrenör tarafından iletilen mesajların doğru biçimde algılanmasını güçleştirebilmektedir.

Özgüven düzeyi yüksek sporcuların ise iletişim süreçlerine daha açık oldukları, geri bildirimini savunmacı tutumlardan uzak biçimde değerlendirebildikleri ve dinleme becerilerini daha işlevsel şekilde kullanabildikleri belirtilmektedir

(Bandura, 1997). Duygusal denge, zihinsel dayanıklılık ve öz düzenleme becerilerinin gelişmiş olması da etkin dinleme açısından destekleyici bir zemin oluşturmaktadır.

Spor branşının bireysel ya da takım sporu olma niteliği, etkin dinleme üzerinde etkili olan yapısal faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Takım sporlarında oyun içi iletişimin yoğunluğu, rol paylaşımı ve grup içi uyum gereksinimi nedeniyle dinleme davranışlarının önemi daha belirgin hale gelmektedir (Carron, Widmeyer ve Brawley, 1985). Antrenör tarafından verilen taktiksel yönlendirmelerin takım tarafından doğru algılanması, oyun organizasyonunun sağlıklı biçimde sürdürülmesine katkı sağlamaktadır. Bireysel spor dallarında ise sporcu ile antrenör arasındaki bire bir iletişim ön plana çıkmakta, bu durum etkin dinlemenin teknik ve psikolojik geri bildirimlerin doğru anlaşılması açısından belirleyici rol üstlenmesine neden olmaktadır (Vealey, 2007).

Müsabaka ortamlarının yüksek düzeyde baskı içeren yapısı, sporcuların bilişsel süreçlerini ve dikkat düzeylerini etkileyebilmektedir. Seyirci baskısı, performans beklentisi, zaman kısıtı ve rekabet düzeyi, sporcunun zihinsel yükünü artırarak dinleme kapasitesinin azalmasına yol açabilmektedir (Engür, 2002; Gümüş, 2002). Bu koşullar altında antrenör tarafından aktarılan mesajların sporcu tarafından eksik ya da hatalı algılanması olasılığı artış gösterebilmektedir.

Aktaş (2023a)'a göre, düzenli olarak yapılan spor, stresin azaltılmasına ve strese başa çıkma sürecine katkı sağlamaktadır. Buna karşın sportif başarı hedefiyle mücadele eden sporcularda, rekabet ortamının doğası gereği stres düzeyinde artış ortaya çıkabilmektedir. Stres düzeyindeki bu artışın, algısal daralmaya yol açarak sporcunun çevresel uyaranlara karşı daha seçici hale gelmesine neden olabildiği belirtilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu durum etkin dinleme sürecinin sürekliliğini ise sınırlayabilmektedir.

Takım içi iletişim kültürü ve sosyal iklim de etkin dinlemenin yaygınlık kazanmasında önemli bir role sahiptir. Destekleyici, saygıya dayalı ve iş birliğini önceleyen takım ortamlarında sporcuların iletişime daha açık oldukları, karşılıklı dinleme davranışlarının güçlendiği belirtilmektedir (Carron ve diğerleri, 1985). Olumsuz iletişim örüntülerinin baskın olduğu ortamlarda ise sporcuların içe kapanma eğilimi gösterebildikleri ve bu durumun dinleme süreçlerini zayıflatabildiği ifade edilmektedir.

SONUÇ

Spor ortamında iletişim süreçlerinin niteliği, sporcu performansının teknik, taktik ve psikolojik boyutları üzerinde belirleyici bir işleve sahiptir. Bu süreç

içerisinde etkin dinleme becerisinin, antrenör–sporcu ilişkisinin sağlıklı biçimde sürdürülmesi, geri bildirim mekanizmalarının verimli işlemesi ve öğrenme süreçlerinin desteklenmesi açısından önemli bir iletişim yeterliği olduğu söylenebilir. Öte yandan, kin dinleme becerisi gelişmiş sporcuların, antrenman ve müsabaka süreçlerinde verilen yönergeleri daha doğru algıladıkları, geri bildirimleri daha sağlıklı biçimde değerlendirdikleri ve iletişim sürecine daha dengeli biçimde katılım gösterdikleri ifade edilebilir.

Takım içi iletişim iklimi, antrenörün liderlik özellikleri ve kullanılan iletişim dili, etkin dinleme becerilerinin gelişimini doğrudan etkileyen çevresel değişkenler arasında yer almaktadır. Güven temelli, destekleyici ve açık iletişim ortamlarının sporcuların dinleme sürecine daha fazla katılım göstermelerine katkılar sunmaktadır. Buna karşılık, baskı temelli iletişim yaklaşımlarının dinleme sürecinde algısal daralmaya ve iletişim kopukluklarına yol açabilmektedir.

Müsabaka koşullarının doğası gereği ortaya çıkan stres, zaman baskısı ve performans beklentisi gibi faktörlerin, sporcuların dikkat düzeylerini ve algısal süreçlerini etkileyerek dinleme kapasitesini sınırlandırabilmektedir. Ancak stresle başa çıkma becerileri gelişmiş sporcuların, bu tür koşullarda iletişim süreçlerini daha dengeli biçimde sürdürebildikleri düşünülmektedir.

Çalışma kapsamında sonuç olarak, etkin dinleme becerisi spor ortamında performansın sürdürülebilirliği, öğrenme sürecinin kalitesi ve sporcu–antrenör ilişkilerinin sağlıklı biçimde yapılandırılması açısından oldukça önemli bir yer tuttuğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Aktaş, F. (2023a). *Spor ve rekreasyon arasındaki ilişkinin sportif rekreasyon açısından ele alınması*. Türkmen, M., Uluç, E. A. (Edt). Spor bilimleri üzerine araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023b). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Türkmen, M., Uluç, E. A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2024). *Tennisin dikkat üzerindeki etkisi*. Uluç, E.A., Uluç, S. ve Atçeken, D.H. (Edt). Spor bilimleri alanında akademik araştırma ve değerlendirmeler IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Blanchard, K. (1992). *Crucial skills of communication*. Executive Excellence, 9(2), 8–14.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N. ve Brawley, L. R. (1985). *The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire*. Journal of Sport Psychology, 7(3), 244–266.
- Chelladurai, P. ve Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34–45.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2012). “Reconsideration of the Listening Skill Scale: Comparison of the listening skills of the student of psychological counseling and guidance in accordance with various variables. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(4), 2370-2376
- Çaylı, C. ve Göçer, A. (2021). Dinleme becerisinin önemi ve geliştirilmesi üzerine: Kuramsal bir çalışma. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 215-229.
- DeFreese, J. D. ve Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal of sport and exercise psychology*, 36(6), 619-630.
- Demir, A. G. T. (2010). Türkçe öğretiminde anlama ve zihinde yeniden yapılandırma. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, 27(2010), 201–223.
- Demirel, Ö. (1999). *İlköğretim okullarında Türkçe öğretimi*. İstanbul: MEB Yayınları.
- Doğan, Y. (2010). Dinleme becerisini geliştirmede etkinliklerden yararlanma. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, (27), 263-274.
- Ekici, K.M. (2013). *İletişim*. Savaş Yayınevi. Ankara
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun durumluk kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Epçaçan, C. (2013). Temel bir dil becerisi olarak dinleme ve dinleme eğitimi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 332-352.
- Faulmann, J. (1980). Montessori and music in early childhood. *Music Educators Journal*, 66(9), 41-43.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Güneş, F. (2007). *Türkçe öğretimi ve zihinsel yapılandırma*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hampson, R. ve Jowett, S. (2014). Effects of coach leadership and coach-athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(2), 454-460.
- Hopper, R. (1984). *Between You and Me, The Professional's Guide to Interpersonal Communication*, Scott, Foresman and Company, USA.
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412-415.
- Jowett, S. ve Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 313-331.
- Jowett, S. ve Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 313-331.
- Karasakaloğlu, N. ve Bulut, B. (2012). Kurmaca Metinlerin Eleştirel Okuma Becerisini Geliştirme Aracı Olarak Kullanılması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 95-106.
- Kemiksiz, Ö. (2015). Türkçe öğretiminde eleştirel dinleme. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Özel Sayı*(2), 299-316.
- Kul, M. ve Ateş, Z. H. (2025). Okul Öncesi Çocuklarda Düzenli Fiziksel Aktivitenin Beslenme ve Uyku Düzenine Etkisi: Öğretmen Görüşlerine Dayalı Bir Fenomenolojik İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 12-25.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Mackay, I. (1997). *Dinleme becerisi*. (Çev.). Aksu, B. ve Cançolak, O. Ankara: İlkur Kültür ve Sanat Ürünleri.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. ve Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist*, 20(3), 314-329.
- Özatalay, H. (2007). *İlköğretim 1. kademe Türkçe öğretim programında öğrencilere kazandırılması hedeflenen temel becerilerin ders kitaplarında kullanılmasına ilişkin durum çalışması*. Yayınlanmamış Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Rogers, C. R. (2007). *Danışan merkezli terapinin temel ilkeleri* (Çev. E. Karahan). Ankara: Psikoloji Yayınları.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Sekin, V. (2023). *İlkokul 4.sınıf dinleme/izleme metinlerinin ters-yüz öğrenme modeli kullanılarak dinleme/izleme becerisi üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elâzığ.
- Singer, M. G. (1990). *Human resource management* (s. 47). Boston, MA: PWS-Kent Publishing Company.
- Spaulding, A. ve O'Hair, M. J. (1999). *Listening, nonverbal and conflict-resolution skill* (2. bs., s. 2). Upper Saddle River, NJ: Merrill / Prentice Hall.
- Speilberger, C. D., Gorsuch, R., Lushene, R., Vagg, P. R. ve Jacobs, G. A. (1983). Manual for the state-trait anxiety inventory. *Palo Alto, CA: Consulting Psychologists*.
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M. ve Çamlıyer, H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115–124.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport.
- Ward, J. R. (1990). *Now hear this: Without listening, there is no communication*. *Communication World*, 7(7), 20–22.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Yılmaz, İ. (2007). *Türkçe öğretiminde dinleme becerisini geliştirmeye yönelik önerilen etkinliklerin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Yildiz, M., Şenel, E., Yildiran, I. ve Senel, E. (2018). Prosocial and antisocial behaviors in sport: The roles of personality traits and moral identity. *Sport Journal*, 8(1), 5-17.

Futbolcularda Öz Güven ve Öz Yeterliğin Performans ve Gelişim Açısından Önemi

Reşat Kartal¹

Özet

Futbolcularda özgüven ve öz-yeterlilik, sportif performansın sürekliliğini ve kalitesini belirleyen temel psikolojik değişkenler arasında yer almaktadır. Öz-yeterlilik, oyuncunun sahip olduğu becerileri başarıyla uygulayabileceğine dair inancını ifade etmekte olup, hem bireysel performans hem de takım düzeyinde başarı olasılığını artıran kritik bir faktördür. Yüksek öz-yeterliliğe sahip futbolcular, teknik ve taktik becerileri güvenle uygulayabilmekte, baskı altında karar alma yetilerini sürdürebilmekte ve oyun sırasında karşılaşılan zorluklara etkin çözümler üretebilmektedir. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda, futbolcularda özgüven ve öz-yeterliliğin, zihinsel becerilerin geliştirilmesi, içsel konuşma (self-talk) tekniklerinin uygulanması ve imgeleme stratejileriyle desteklendiğini görülmüştür.

Özgüven ve öz-yeterlilik sportif açıdan yeni tekniklerin öğrenilmesi ve uygulanmasında da belirleyici bir rol oynamaktadır. Yüksek öz-yeterlilik, oyuncuların öğrenme süreçlerine yönelik motivasyonunu artırmakta, performansın gelişimine doğrudan katkılar sağlamaktadır. Takım sporlarında yapılan araştırmalarda, öz-yeterliliği yüksek oyuncuların performanslarının anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, futbolcularda özgüven ve öz-yeterlilik, bireysel performansın yanı sıra takım başarısının sürekliliği ve oyun kalitesinin artırılması açısından oldukça önemli rol oynadığı ifade edilebilir.

Bir Spor Branşı Olarak Futbol

Spor, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen ve bireylere rekabet, heyecan ve başarı deneyimi sunan çok boyutlu bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Aktaş, 2023a). Spor bağlamında ele alındığında, egzersiz uygulamalarının

1 Prof. Dr. Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-7302-1919, resat.kartal@kilis.edu.tr

fiziksel performansın geliştirilmesi, fonksiyonel kapasitenin artırılması ve sportif etkinliğin sürdürülmesinde önemli bir işleve sahip olduğu bildirilmektedir (Can ve diğerleri, 2016, 2019; Duran ve diğerleri, 2019, 2023). Bununla birlikte spor, yalnızca fiziksel performansa yönelik bir faaliyet olmanın ötesinde, bireylerin sosyal yaşamı ve toplumsal etkileşim süreçleri üzerinde de etkili bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Küreselleşmenin etkisiyle modern yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelen spor, sosyal yaşam üzerinde doğrudan etkiler oluşturan önemli bir toplumsal olgu olarak ele alınmaktadır (Aktaş, 2023b). Günümüzde artan sedanter yaşam biçimleri ve stresli çalışma koşulları, kas-iskelet sistemi kaynaklı gerginlik ve ağrıların yaygınlaşmasına neden olmakta; bu durum sporun bireylerin yaşam kalitesini artırmadaki rolünü daha belirgin hâle getirmektedir (Aktaş, 2024). Bunun yanı sıra spor, sosyal uyum, öz disiplin, duygusal denge ve aidiyet duygusunun geliştirilmesi gibi psikososyal alanlarda da çok yönlü katkılar sunmaktadır (Kul ve Ateş, 2025). Bu çerçevede futbol, basketbol, atletizm ve boks gibi spor branşları, geniş kitleler üzerinde etkili olmaları nedeniyle öne çıkmaktadır (Şahin, 2023a). Özellikle futbol, hem fiziksel hem de sosyal boyutlarıyla dünyanın en yaygın spor dallarından biri olarak dikkat çekmektedir. 2000 yılı itibarıyla 200'ün üzerinde ülkede 250 milyonu aşkın kişi tarafından oynanan futbol, farklı sosyo-kültürel kesimleri bir araya getiren güçlü bir iletişim ve sosyal etkileşim aracı olarak değerlendirilmektedir (Gırak, 2023a; Gırak, 2025b). Futbolun geniş kitleler tarafından benimsenmesinin temel nedenleri arasında; oyunun basit ve erişilebilir kurallara sahip olması, mekân ve donanım açısından sınırlayıcı unsurların bulunmaması, bireylere kendilerini ifade etme olanağı sunması ve bu özelliklerin oyunun küresel ölçekte hızla yayılmasına katkı sağlaması yer almaktadır (Gırak, 2023c).

Futbolun dinamik yapısı, oyuncuların ani hızlanmalar, yön değişiklikleri, sıçramalar, güçlü vuruşlar ve rakip karşısında dengeyi koruma gibi fiziksel yetenekleri talep etmektedir (Gırak, 2025a). Özellikle gol başarısı, topa mümkün olan en yüksek hızda vurabilme yeteneği ile doğrudan ilişkilidir (Gırak, 2025b). Bu fiziksel gereksinimlerin yanı sıra aerobik kapasite de futbol performansının önemli bir göstergesidir. Literatürde aerobik güç olarak da adlandırılan bu kapasite, maksimal oksijen tüketim kapasitesi (MaksVO₂) ile ölçülmekte olup, kardiyorespiratuar gelişimin en güvenilir göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Aktaş, 2023c; Aktaş ve Baydemir, 2024). Buna ek olarak, futbolun yoğun rekabet ortamı ve yüksek beklentileri, oyuncular üzerinde stres ve anksiyete oluşturabilmektedir. Bu durum özellikle genç oyuncuların baskı altında hata yapma olasılığını artırmakta ve karar verme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Gırak, 2025d). Dolayısıyla

futbol, fiziksel performansın yanı sıra, psikolojik açıdan unsurların da yer aldığı bir branşı olarak değerlendirilebilir.

Özgüven

Güven, bireylerin inanç ve duygularına dayanan ve davranış eğilimlerini yönlendiren temel bir tutum olarak tanımlanmaktadır (Govier, 1993). Özgüven ise, bireyin kendisine ilişkin olumlu bir değerlendirme geliştirmesi, kendi değerini ve yetkinliklerini fark etmesi ve yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkarken sahip olduğu yetenek ve becerileri etkin biçimde kullanabilme kapasitesini ifade etmektedir (Akagündüz, 2006). Bu çerçevede özgüven, bireyin deneyimlerinden beslenerek güçlü yönlerini geliştirmesine, hedeflerine ulaşabilmesine ve yaşamında olumlu sonuçlar elde etmesine imkân tanıyan kritik bir psikolojik değişken olarak değerlendirilmektedir (Ekinci ve diğerleri, 2014).

Özgüven, bireyin kendini değerlendirme süreçleri, çevresel koşullar ve kişisel gelişim düzeyine bağlı olarak değişkenlik gösterebilen dinamik bir yapıya sahiptir. Bu yapı, bireyin duygusal tepkilerini, davranışsal tutumlarını ve girişimcilik eğilimlerini doğrudan şekillendirmektedir (Soner, 1995). Özgüvenin bu değişken yapısı, fiziksel ve bilişsel yorgunlukla birlikte ortaya çıkabilen bilişsel esneklik, stresle başa çıkma ve karar verme güçlüklerini açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır (Karakuş ve diğerleri, 2024). Alanyazın incelendiğinde özgüvenin bireyin sosyal ilişkilerdeki etkileşim biçiminden akademik ve mesleki performansına kadar geniş bir yelpazede etkili olduğu görülmüştür. Bireyin özgüven düzeyi, karşılaştığı güçlüklerle başa çıkabilme kapasitesini, karar alma süreçlerinin etkinliğini ve problem çözme becerilerini belirlemekte, aynı zamanda risk alma ve yeni deneyimlere açık olma eğilimlerini de desteklemektedir.

Özgüvenin güçlü olduğu bireyler, stresli ve baskı altında işlevlerini sürdürebilmekte, hedeflerine yönelik çabalarını kararlılıkla sürdürebilmekte ve karşılaştıkları engeller karşısında esnek ve uyumlu davranışlar sergileyebilmektedirler. Bununla birlikte, özgüven düzeyinin düşük olduğu durumlarda bireyler, yeteneklerini ve değerlerini yeterince fark edememekte, karar alma süreçlerinde tereddüt yaşamakta ve performans odaklı etkinliklerde çekingen davranışlar sergilemektedir.

Özgüvenin Türleri

Psikolojik boyutta kaygı, sporcunun bilişsel süreçlerini ve zihinsel performansını doğrudan etkileyebilmektedir. Odaklanma güçlükleri, dikkat dağınıklığı, karar verme sorunları, olumsuz düşünce örüntüleri, başarısızlık beklentisi ve özgüvende azalma gibi tepkiler kaygının bilişsel bileşenini

yansıtmaktadır (Weinberg ve Gould, 2023). Bu bilişsel tepkiler, sporcunun çevresel talepleri algılama, değerlendirme ve bu taleplere uygun yanıtlar geliştirme kapasitesiyle yakından ilişkilidir. Karar verici konumda bulunan birey, çevreden gelen beklentileri değerlendirirken kendi gereksinimlerini de gözötmektedir (Vural ve diğerleri, 2019). Bu bağlamda bilişsel kaygı, bilgi işleme süreçlerini zorlaştırarak problem çözme ve karar verme becerilerinde sınırlamalara yol açabilmektedir (Smith, Smoll ve Cumming, 2007). Bilişsel düzeyde ortaya çıkan bu zorlanmalar, zamanla duygusal ve davranışsal tepkilerle bütünleşmektedir. Kişi, haz duygusuna ulaşmasını güçleştiren bir durumla karşı karşıya kaldığında öfke tepkisi geliştirebilmektedir (Zengin ve Peker, 2019). Bu duygusal süreçler, kaygının davranışsal boyutunu da görünür kılmaktadır. Sporcuların huzursuzluk, titreme, tekrarlayıcı el ve ayak hareketleri, kararsız saha içi davranışlar, göz temasından kaçınma, geri çekilme eğilimi ve yavaş reaksiyonlar sergileyebildiği belirtilmektedir (Hanton, Fletcher ve Coughlan, 2005). Ortaya çıkan bu davranışsal tepkiler, takım içi iletişimi ve etkileşimi zayıflatarak saha içi koordinasyonun sürdürülebilirliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Vealey, 2007). Bu çerçevede kaygının bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarının birbirini etkileyen bir yapı içinde sportif performansı şekillendirdiği ifade edilebilir.

İç özgüven, bireyin kendi değerine ve yeteneklerine ilişkin algısı doğrultusunda kendisiyle uyumlu olduğunu ve kendinden memnuniyet duyduğunu yansıtan psikolojik bir durumdur. Bu boyut, bireyin öznel değerlendirmelerine ve içsel deneyimlerine dayanan bilişsel ve duygusal süreçleri kapsamaktadır. Öte yandan dış özgüven, bireyin sosyal ortamda sergilediği kendinden emin tutumları, davranışları ve kendini ifade biçimini ifade etmektedir. Başkaları tarafından gözlemlenebilen ve sosyal etkileşimlerde ortaya çıkan davranışsal yansımalar, dış özgüvenin temel göstergeleri arasında yer almaktadır (Bilgin, 2011). İç ve dış özgüven boyutları birbirini tamamlayıcı nitelik taşımakta olup, bireyin hem içsel deneyimlerini hem de sosyal etkileşimlerini bütüncül bir şekilde şekillendirmektedir.

Bireyin kişilik özellikleri, algılama ve tepki verme biçimleri üzerinde belirleyici bir rol üstlenmekte; sporcuların kişilik özelliklerinin davranışlarını şekillendirdiği ifade edilmektedir (Yıldız, Şenel ve Yıldırım, 2018). Bu çerçevede özgüven, kişilik yapısının önemli bir bileşeni olarak bireyin zorluklarla başa çıkma biçimini ve sosyal etkileşimlerini doğrudan etkilemektedir. Özgüveni yüksek bireyler, karşılaştıkları güçlükler karşısında kararlı ve çözüm odaklı bir tutum sergilemekte; insan ilişkilerinde anlayışlı, sosyal açıdan uyumlu ve yeniliklere açık bir kişilik yapısı göstermektedir (Mağden ve Aksoy, 1993). Buna karşılık özgüven düzeyi düşük bireyler, kendilerini yetersiz ve değersiz

algılayabilmekte, sosyal ilişkilerde reddedilme kaygısı yaşayarak sevgi ve bağlılık duygularını ifade etmede çekimser davranabilmektedir (Gündoğdu, 2024).

Futbolcularda Özgüvenin Değerlendirilmesi

Spor, bireylerin kendilerini keşfetmelerine, eşit koşullar altında rekabet etmelerine, yenilgiyi kabullenmelerine ve başkalarının başarılarını takdir etmelerine olanak tanımaktadır (Şahin, 2023b). Bu süreçte sporcuların psikolojik özellikleri belirleyici bir rol üstlenmekte; özellikle futbolcularda özgüven, bireysel performansın ortaya konulması ve takım başarısının sürdürülebilirliği açısından temel bir psikolojik değişken olarak ön plana çıkmaktadır. Sportif bağlamda özgüven, oyuncuların saha koşullarında kendilerinden emin bir biçimde hareket etmelerini, baskı altında doğru ve hızlı kararlar alabilmelerini ve karşılaşma süresince performanslarını tutarlı biçimde sürdürebilmelerini sağlamaktadır (Yalçın ve Ramazanoğlu, 2020). Bu bağlamda özgüven, oyuncuların hem bireysel hem de takım düzeyinde oyun içi etkileşimlerini ve stratejik karar alma süreçlerini destekleyen kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Türkiye’de profesyonel futbolcular üzerinde yürütülen bir çalışmada, bilişsel ve motivasyonel imgeleme tekniklerinin hem içsel hem de dışsal özgüven üzerinde anlamlı etkiler yarattığı belirlenmiştir (Yalçın ve Ramazanoğlu, 2020). Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmada elde edilen bulgular, zihinsel becerilerin geliştirilmesine yönelik müdahalelerin futbolcuların özgüven algısını güçlendirdiğini ve bu sayede performans potansiyelini artırdığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, futbolcuların sürekli sportif özgüven toplam puanı ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Orhan, 2024). Bu durum, özgüvenin, oyuncuların baskı altındaki davranışlarını ve mücadele kararlılığını belirleyen bir faktör olduğunu göstermektedir.

Günümüzde, spora ve spor müsabakalarına en çok ilgi gösteren toplulukların başında da spor kulübüne, ve spor kulübünün bayrağına içten bir şekilde bağlı olan taraftarlar gelmektedir (Özgider ve Akgün, 2021). Bu kapsamda taraftar baskısının sporcuların özgüven düzeylerine de etki edebileceği ifade edilebilir.

Alanyazın incelendiğinde, futbolcularda özgüvenin çok sayıda faktörden etkilendiği görülmektedir. Bu faktörler arasında yaş, deneyim düzeyi, psikolojik hazırlık, oyuncunun sahadaki pozisyonu ve uygulanan psikolojik müdahaleler ön plana çıkmaktadır (Al-Faqihi ve Ibn, 2025; Greenlees ve diğerleri, 2021; Thomas ve diğerleri, 2021; Akbar ve diğerleri, 2024). Özellikle uzun yıllar deneyim kazanmış futbolcuların özgüven düzeylerinin yüksek olduğu ve bu durumun oyun içi performanslarını doğrudan etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca

sosyal destek, koç geri bildirimi, önceki başarı deneyimleri ve düzenli hazırlık süreçleri, futbolcuların özgüven algısını destekleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır.

Futbolcularda özgüveni artırmaya yönelik müdahaleler de literatürde kapsamlı biçimde ele alındığı görülmüştür. İmaj çalışmaları, öz-konuşma (self-talk), mindfulness teknikleri ve yapılandırılmış psikolojik eğitim programları, özellikle genç ve elit futbolcuların özgüven düzeyini anlamlı biçimde yükseltmektedir (Ohuruogu ve diğerleri, 2022; Munroe-Chandler ve diğerleri, 2008; Oguntuase ve Sun, 2022; Kodeeswaran ve diğerleri, 2022). Bu uygulamalar, oyuncuların baskı altındaki performanslarını iyileştirmekte ve oyun sırasında karar alma süreçlerini güçlendirmektedir. Ayrıca, özgüveni destekleyen stratejiler, takım içi koordinasyonu ve iş birliğini artırmakta, bireysel motivasyonu güçlendirmekte ve uzun vadede hem bireysel hem de takım performansına olumlu etkiler sağlamaktadır.

Yüksek özgüvene sahip bireyler, değiştirilemeyecek koşulları kabullenebilmekte, değiştirilebilir koşullar karşısında ise gerekli girişimleri gerçekleştirme cesareti gösterebilmekte ve bu iki durum arasındaki ayrımı yapabilmektedir (Şahin, 2023c). Bu doğrultuda futbolcularda özgüven üzerine yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular, özgüvenin hem bireysel performansın ortaya konulmasında hem de takım başarısının şekillenmesinde belirleyici bir psikolojik değişken olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde, özgüveni güçlendirmeye yönelik sistematik müdahalelerin, oyuncuların performans tutarlılığını artırdığı ve rekabetçi ortamda etkin hareket etmelerini sağladığı görülmüştür. Bu kapsamda, özgüvenin geliştirilmesi, futbolcuların sportif gelişimi ve saha performansının sürdürülebilirliği açısından oldukça önemli rol oynadığı söylenebilir.

Öz Yeterlilik

Öz yeterlilik kavramı, Bandura'nın (1977) öncülüğünde geliştirilen çalışmalarda, bireyin belirli görevleri yerine getirme konusundaki yetkinlik algısı ve kendine olan inancı olarak tanımlanmış, kavramsal olarak netleştirilmiştir. Bandura (2006), öz yeterlilik inancını, bireyin görev seçimi, hedef belirleme, motivasyon düzeyi, hedeflere ulaşma çabası, duygusal durumu ve performansını belirleyen temel bir psikolojik unsur olarak değerlendirmektedir. Bu bağlamda öz yeterlilik, bireyin hedeflerine ulaşabilme kapasitesini, görevleri üstlenme ve zorluklarla başa çıkma yetisini doğrudan etkileyen merkezi bir psikolojik değişken olarak kabul edilmektedir. Senemoğlu (2010) ise öz yeterliliği, bireyin karşılaştığı durumlarla başa çıkabilme kapasitesine ilişkin kendi kendine yaptığı

değerlendirme olarak açıklamakta ve bu değerlendirmeyi bireyin yetkinlik algısı ile doğrudan ilişkilendirmektedir.

Öz yeterlilik, öğrenme süreçlerinden akademik başarıya, mesleki performanstan duygusal dayanıklılığa kadar geniş bir yelpazede bireyin performansını etkileyen temel bir psikolojik belirleyicidir. Bireyin kendi yeteneklerini nasıl değerlendirdiği, karşılaştığı zorluklara yaklaşımını, motivasyon düzeyini ve stratejik davranışlarını şekillendirmektedir. Öz yeterliliği yüksek bireyler, görevlerin üstesinden gelme konusunda daha kararlı ve girişimci bir tutum sergilemekte, zorluklarla başa çıkma becerilerini etkin biçimde kullanmakta ve hedeflerine ulaşmada daha başarılı olmaktadır. Bu kişiler, belirsiz veya stresli durumlarda dahi görevlerini sürdürme kapasitesine sahiptir ve performanslarını tutarlı biçimde sürdürebilmektedir.

Öz yeterliliği düşük bireylerde ise görevler genellikle aşırı zor olarak algılanmakta, motivasyon düşüklüğü ve çekingenlik gözlemlenmekte ve karşılaşılan güçlükler performansın düşmesine yol açabilmektedir. Bu durum, bireyin görevleri üstlenme eğilimini azaltmakta ve potansiyel başarıyı sınırlamaktadır. Öz yeterlilik, bireyin kendini yönetme, sorun çözme ve hedef odaklı davranış geliştirme becerileri ile yakından ilişkilidir; bu nedenle hem bireysel hem de profesyonel gelişim süreçlerinde kritik bir role sahiptir.

Öz Yeterliliğin Boyutları

Alanyazın incelendiğinde öz yeterliliğin toplamda üç alt boyutta oluştuğu görülmüştür. Bu Bağlamda;

1. Genel Öz Yeterlilik
2. Alan Öz Yeterliliği
3. Görev-Özgül Öz-Yeterlilik

Genel öz yeterlilik, bireyin yaşamın farklı alanlarında karşılaşılabileceği çeşitli zorlukları aşma ve sorun çözme kapasitesine yönelik genel inancını ifade etmektedir (Schwarzer ve Jerusalem, 1995). Bu boyut, bireyin yaşam deneyimleri, kişisel özellikleri ve psikolojik dayanıklılığı ile doğrudan ilişkilidir ve farklı durumlarda karşılaşılan engeller karşısında bireyin davranışsal ve bilişsel tepkilerini şekillendirmektedir.

Alan özelinde öz yeterlilik, belirli bir disiplin veya görev bağlamında bireyin kendi bilgi ve becerilerine duyduğu güveni tanımlamaktadır (Tütün, 2025). Bu boyut, akademik, mesleki veya sportif alanlarda performans sergileme kapasitesinin birey tarafından algılanmasıyla doğrudan ilişkilidir.

Görev-özgül öz yeterlilik, bireyin çok spesifik bir görev veya problem karşısında kendi yeterliliğine duyduğu inancı ifade etmektedir. Spor bağlamında bu boyut, sporcunun fiziksel performansını gerçekleştirme kapasitesine olan inancını kapsamaktadır (Pajares, 1996). Görev-özgül öz yeterlilik, performansın niteliği ve gereksinimlerine doğrudan bağlıdır. Bu boyut bireyin belirli bir hareketi, beceriyi veya teknik uygulamayı başarıyla yerine getirme düzeyini yansıtmaktadır.

Futbolcularda Öz Yeterliliğin Değerlendirilmesi

Spor, günümüz dünyasında toplumsal yaşamın ayrılmaz bir unsuru hâline gelmiş ve bireyler ile toplumlar üzerinde önemli etkiler oluşturmaktadır (Şahin, 2023d). Bu bağlamda futbol özelinde ele alındığında, öz yeterlilik kavramı, oyuncunun sahip olduğu becerileri etkili ve başarılı bir biçimde uygulayabileceğine yönelik inancını ifade etmekte; bireysel performansın ortaya konulması ve takım başarısının sürdürülebilirliği açısından merkezi bir psikolojik değişken olarak değerlendirilmektedir.

Öz yeterliliği yüksek olan futbolcular, saha içinde karşılaştıkları zorluklara karşı daha güvenli ve kararlı bir tutum sergilemekte, performanslarını sürdürülebilir biçimde ortaya koyabilmektedir. Bu nedenle öz yeterlilik, futbolcuların psikolojik donanımı ve oyun performansı ile doğrudan ilişkili bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

Literatürde, genç futbolcular üzerinde yapılan çalışmalar, öz yeterlilik ile mental dayanıklılık düzeyinin birlikte ele alınmasının, performanstaki değişimin %97'sini açıklayabildiğini göstermektedir (Hutomo, 2025). Hutoma (2025) tarafından elde edilen bu sonuç, futbolcularda öz yeterliliğin, mevcut performansı yordamanın yanı sıra, oyuncuların baskı altında ve kritik anlarda gösterdikleri tepki ve performansın da belirleyicisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Öz yeterlilik, yeni tekniklerin öğrenilmesi ve uygulanması süreçlerinde de belirleyici bir etkiye sahiptir. Sivrikaya (2018)'ya göre, Futbolda makas vuruşu gibi karmaşık teknik becerilerin ediniminde, oyuncunun öz yeterlilik düzeyinin yüksek olması, başarı olasılığını artırmaktadır. Bu bağlamda, öz yeterlilik performans gelişiminin yanı sıra, öğrenme ve beceri geliştirme süreçlerinin etkinliğini de doğrudan etkilediği ifade edilebilir.

Takım sporlarında öz yeterlilik düzeyinin rolü daha da belirginleşmektedir. Futsal ve futbol gibi disiplinlerde, öz yeterliliği yüksek olan oyuncuların performans ölçütleri anlamlı biçimde yüksek bulunmuş ve bu değişken, oyuncu seçiminde güçlü bir öngörücü olarak değerlendirilmiştir (Tu'mah ve Al-Zamile, 2025). Bu durum, öz yeterliliğin saha içi performansın yanı sıra stratejik

planlama ve takım kompozisyonu açısından da önemli bir araç olduğunu göstermektedir (Somoğlu ve diğerleri, 2023).

Alanyazın incelendiğinde, demografik değişkenlerin öz yeterlilik ve benlik saygısı düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğu görülmektedir. Aydın ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada, erkek futbolcuların öz yeterlilik düzeylerinin kadın futbolculara kıyasla daha yüksek olduğu; yaş ve sportif deneyimin artmasıyla birlikte öz yeterlilik düzeyinin de anlamlı biçimde yükseldiği belirlenmiştir. Bu bulgular, deneyim ve saha tecrübesinin bireylerin kendilerine yönelik inançlarını ve algılanan yeterliliklerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, profesyonel futbolcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda benlik saygısı düzeylerinin yaş, sportif deneyim, gelir durumu ve lig kategorisi gibi demografik değişkenlere bağlı olarak anlamlı biçimde farklılaştığı rapor edilmiştir (Aydoğan, 2016). Bu bulguları destekler nitelikte, lise öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada benlik saygısı düzeylerinin yaş, sınıf düzeyi, gelir durumu ve lisanslı spor yapma değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği; ayrıca benlik saygısı ile beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlar arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur (Aydoğan & Kurt, 2023). Bu sonuçlar, benlik saygısının yalnızca psikolojik bir özellik değil, aynı zamanda sportif katılım ve derse yönelik tutumları şekillendiren önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bazı spor gruplarında demografik değişkenlerin benlik saygısı ve stresle ilişkili psikolojik göstergeler üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı da rapor edilmiştir. Nitekim futbol hakemleri üzerinde yapılan bir çalışmada, benlik saygısı ile algılanan stres düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmasına karşın; yaş, klasman, eğitim durumu ve hakemlik deneyimi gibi demografik değişkenlerin bu değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir (Görün ve diğerleri, 2020).

Bu çerçevede değerlendirildiğinde Aydoğan ve Güner (2023), benlik saygısının etkileşim kaygısını anlamlı düzeyde azalttığını ve benlik saygısı düzeyi yüksek olan sporcuların sosyal ve performanssal uyum süreçlerinde daha avantajlı bir konumda bulunduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla benlik saygısı ve öz yeterlilik düzeylerinin, sporcuların hem psikososyal uyumlarını hem de saha içi performanslarını çok boyutlu biçimde etkileyen temel psikolojik bileşenler olduğu söylenebilir.

Öz yeterlilik ise karar verme süreçlerinde motor güven ile yakından ilişkili temel bir psikolojik değişken olarak değerlendirilmektedir; nitekim Musculus ve diğerleri (2018), zaman baskısı altında dahi yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip futbolcuların daha doğru ve hızlı motor kararlar alabildiğini bildirmiştir. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, saha içi performansın yalnızca fiziksel

yeterliliklerle değil, aynı zamanda psikolojik yetkinlikler, bireysel inançlar ve demografik özelliklerle de yakından ilişkili olduğu söylenebilir.

Futbolcularda Öz Güven ve Öz Yeterliliğin Performans ve Gelişim Açısından Önemi

Futbolda öz-yeterlilik, oyuncunun sahip olduğu becerileri etkin biçimde uygulayabileceğine dair inancı temsil eden merkezi bir psikolojik değişkendir. Bu inanç, hem bireysel performansın hem de takım düzeyindeki başarının belirleyicisi olarak işlev görmektedir. Yüksek öz-yeterliliğe sahip futbolcular, teknik, taktik veya motor beceri gerektiren görevleri güvenle yerine getirebilmekte, baskı altında karar alma yetilerini koruyabilmekte ve karşılaştıkları güçlükleri etkin biçimde aşabilmektedir.

Genç futbolcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar, zihinsel imgeleme (imagery) uygulamalarının hem genel özgüven hem de spor öz-yeterliliği üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır; bu uygulamalar, özgüven ve öz-yeterlilik düzeylerindeki varyansın %40-57'sini açıklamaktadır (Munroe-Chandler ve diğerleri, 2008). Takım sporcuları üzerinde yapılan araştırmalarda ise, spor öz-yeterliliği ile zihinsel dayanıklılık (mental toughness) arasında pozitif ilişki saptanmış ve bu ilişkinin performans üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu tespit edilmiştir (Aizava ve diğerleri, 2023).

Zihinsel beceri eğitimleri ve psikolojik müdahaleler, futbolcuların öz-yeterlilik algısını güçlendirmektedir. Zihinsel imgeleme ve kendine yönelik içsel konuşma (self-talk) stratejilerini içeren programlar, teknik beceri edinimini hızlandırmakta ve öz-yeterlilik düzeyini artırarak performansı anlamlı ölçüde iyileştirmektedir (Lotfi ve diğerleri, 2020).

SONUÇ

Futbolcularda özgüven ve öz-yeterlilik, sportif performansın sürekliliği ve kalitesini belirleyen temel psikolojik değişkenler olarak ön plana çıkmaktadır. Bu iki kavram, oyuncuların baskı altında karar alma yetilerini sürdürmelerini, motor ve teknik becerilerini etkin biçimde uygulamalarını ve öğrenme süreçlerinde gösterdikleri ilerlemeyi doğrudan etkilemektedir. Öz-yeterliliği yüksek bireyler, hem bireysel hem de takım bağlamında hedef odaklı davranışlar sergilemekte, zorlu oyun koşullarında performans tutarlılığını koruyabilmektedirler.

Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda, futbolcularda özgüven ve öz-yeterliliğin, zihinsel becerilerin geliştirilmesi, içsel konuşma stratejilerinin kullanılması ve imgeleme tekniklerinin uygulanması yoluyla desteklendiği görülmüştür. Bu psikolojik becerilerin geliştirilmesi, performansın artmasına katkı sağlamak ve oyuncuların hem bireysel hem takım düzeyinde üstün

performans göstermesine olanak tanımaktadır. Ayrıca özgüven ve öz-yeterlilik, oyuncuların oyun sırasında karşılaştıkları baskı ve stresle başa çıkabilme düzeyini artırmakta, karar alma süreçlerini optimize etmekte ve takım içi uyum ile koordinasyonun güçlenmesine de olanak tanımaktadır.

Mevcut çalışma kapsamında sonuç olarak, futbolcularda özgüven ve öz-yeterliliğin bireysel başarının yanı sıra, takım performansının sürekliliği ve oyun kalitesinin artırılması açısından da oldukça önemli rol oynadığı ifade edilebilir. Bu nedenle antrenman programlarının planlanmasında, teknik-taktik becerilerin geliştirilmesinin yanı sıra özgüven ve öz-yeterliliği destekleyici psikolojik müdahalelerin düzenli olarak yer alması ve uzun vadeli sporcu gelişiminin sağlanabilmesi açısından da büyük bir önem taşıdığı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Aizava, P. V. S., Codonhato, R. ve Fiorese, L. (2023). Association of self-efficacy and mental toughness with sport performance in Brazilian futsal athletes. *Frontiers in Psychology*, 14, 1195721.
- Akagündüz N. (2006). *İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı*. 1. Baskı Ümraniye Rehberlik ve Araştırma İstanbul: Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Akbar, A., Purnomo, E., Mahayunan, G. R., Abd Karim, Z., Irta, A. Z., Santoso, I., ve Yonghong, G. (2024). Individual psychological characteristics of under-17 football players in Indonesia and Malaysia: sport psychology approach. *Retos*, 58, 368-376.
- Aktaş, F. (2023a). *Spor ve rekreasyon arasındaki ilişkinin sportif rekreasyon açısından ele alınması*. Türkmen, M., Uluç., E. A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023b). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Türkmen, M., Uluç., E. A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023c). *Teniste Anaerobik Kapasitenin Önemi*. Uluç, E. A. ve Yıldız, T. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2024). *Masaj ve Sağlık*. Türkmen, M. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler V içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F., Baydemir, B. (2024). Spor Bilimleri Alanında Kullanılan Güç ve Kuvvet Testlerinden Bazılarının Değerlendirilmesi. Mülazımoğlu, O., Yılmaz, T. ve Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Al-Faqih, Y. ve Ibn, M. (2025). Self-Confidence Among Football Players in the first Division League in the Kingdom of Saudi Arabia. *Journal of Physical Education* (20736452), 37(1).
- Aydın, F., Sunay, H., Bal, E. ve Ayyıldız, E. (2020). The relation between self-efficacy and group cohesiveness perceptions of professional men and woman's football team (Ankara Province example). *Universal Journal of Management*, 8(2).
- Aydoğan, H. (2016). Profesyonel futbolcuların benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 278-290.
- Aydoğan, H. ve Kurt, H. (2023). Lise öğrencilerinin benlik saygıları ile beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 641-652.

- Aydoğan, H. ve Güner, O. (2023). Spor bilimleri alanındaki üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile etkileşim kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(4), 1133-1145.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on psychological science*, 1(2), 164-180.
- Bilgin, N., (2011). *Sosyal Psikoloji: Kavramlar, Kuramlar, Uygulamalar*. İstanbul: Pegem Akademi.
- Can, I., Bayrakdaroglu, S. ve Duran, H. (2019). Comparison of velocity and power parameters during bench throw and loaded-squat jump movements according to some sport branches. *Sport & Health-International Journal of Sport & Health*, 6.
- Can, İ., Duran, H. ve Songün, Y. (2016). Antrenmanlı sporcularda bir tekrarlı maksimal kuvvet ve bazı performans parametreleri arasındaki ilişkinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3), 338-350.
- Duran, H., Can, İ., Kızılet, A., Ceylan, H. İ. ve Bayrakdaroglu, S. (2023). Comparing the Impact of Traditional Strength Training and Power Interval Training on Velocity Parameters During Loaded-Squat Jump Exercise. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(2), 86-96.
- Duran, H., Kızılet, A. ve Can, İ. (2019). Geleneksel Kuvvet Antrenmanlarına Karşın Dirençli Güç İnterval Antrenman Protokolünün İvmelenme, Çeviklik ve Hareket Hızına Etkisinin Değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1545-1558.
- Ekinci, N. E., Özdelek, Ç., Deryahanoglu, G. ve Üstün, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Feltz, D. L., (1988). *Self-Confidence And Sports Performance*. In K. B. Pandolf (Ed.), *Exercise And Sport Sciences Reviews* (Vol. 16, Pp. 423-457). Macmillan.
- Gırak, İ. (2023a). *Futbolda Bazı Biyomotor Becerilerin İncelenmesi*. Türkmen, M., Uluç, E.A. (Edt). *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Gırak, İ. (2023b). *Futbolda İnterval Antrenmanın Önemi*. Uluç, E. A ve Karademir, M. B. (Edt.) *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar- IV İçinde*. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Gırak, İ. (2025a). *Futbolcularda Kuvvet Antrenmanının Sakatlık Riskini Azaltmadaki Rolünün İncelenmesi*. Uluç, E. A., Yönel, M., ve Bulut, Ç. (eds.) 2025. *Spor Bilimleri Araştırmaları 4 İçinde*. Gaziantep: Özgür Yayınları.

- Gırak, İ. (2025b). *Futbolda Antrenman Performansını Etkileyen Bazı Parametreler*. Uluç, E. A. & Uluç, S., Karademir, M. B. ve Yönel, M. (eds.) 2025. Spor Bilimleri Araştırmaları II İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Gırak, İ. (2025c). *Futbolcular için Esneklik Antrenmanlarının Öneminin Değerlendirilmesi*. Uluç, E. A., Karademir, M. B. ve Uluç, S. (eds.) 2025. Spor Bilimleri Araştırmaları 3 İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Gırak, İ. (2025d). *Futbolda Life Kinetik Antrenmanları ile Karar Verme Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Uluç, E. A., Yönel, M., Bulut, Ç. ve Uluç, S. (eds.) 2025. Spor Bilimleri Araştırmaları I İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Govier, T. (1993). Self-Trust, Autonomy, and Self-Esteem. *Hypatia*, 8(1), 99-120.
- Görün, L., Öntürk, Y., Efek, E., Bingöl, E. ve Bayrakdaroğlu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce İli örneği). *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 127-140.
- Greenlees, I., Parr, A., Murray, S. ve Burkitt, E. (2021). Elite youth soccer players' sources and types of soccer confidence. *Sports*, 9(11), 146.
- Gündoğdu, M. (2024). *Beden eğitimi ve spor fakültesi öğrencilerinin spor farkındalık ile akademik özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adıyaman.
- Hutomo, A. (2025). Analysis of Self-Efficacy and Mental Toughness on Peak Performance in U-16 Football Athletes of Koni, Bekasi City. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 6(1), 44-53.
- Karakuş, E., İpekoğlu, G., Karakuş, K. ve Çakıcı, H. A. (2024). Examining The Relationship Between Perceived Physical and Cognitive Fatigue and Cognitive Flexibility in Sports Higher Education Institution Students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(2), 306-319. <https://doi.org/10.15314/tsed.1503338>
- Kodeeswaran, N., Kumaran, S. S., Ooraniyan, K., Rajesh, S. ve Princy, S. (2022). Impacts of Pressure Training Intervention with Yogic Practices on Ability of Kicking and Self-Confidence among Football Players. *J Adv Sport Phys Edu*, 5(10), 235-239.
- Kul, M. ve Ateş, Z. H. (2025). Okul Öncesi Çocuklarda Düzenli Fiziksel Aktivitenin Beslenme ve Uyku Düzenine Etkisi: Öğretmen Görüşlerine Dayalı Bir Fenomenolojik İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 12-25.
- Lotfi, G., Tahmasbi, F., Forghani, M. H. ve Szwarc, A. (2020). Effect of positive and negative dimensions of mental imagery and self-talk on learning of soccer kicking skill. *Physical Education of Students*, 24(6), 319-324.

- Mağden, D. ve Aksoy, A. (1993). *Anne ve babaların çocuklarına karşı tutumlarını etkileyen etmenler*. Eğitim ve Bilim.
- Munroe-Chandler, K., Hall, C. ve Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 26(14), 1539-1546.
- Musculus, L., Raab, M., Belling, P. ve Lobinger, B. (2018). Linking self-efficacy and decision-making processes in developing soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 72-80.
- Oguntuase, S. ve Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Ohuruogu, B. N., Nwigiji, D. I., Mong, E. U., Nwodeh, R. O., Osuoha, V. C., Onu, N. B. ve Aleke, C. O. (2022). Psychological skills and self-confidence among male soccer players in tertiary institutions in Ebonyi state. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 16(01), 001-010.
- Orhan, S. (2024). Futbolcularda sürekli sportif kendine güven ve içsel konuşmanın zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi ve zihinsel dayanıklılığa etkisi: Kesitsel araştırma. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 81-88.
- Özgider, C. ve Akgün, O. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin şiddet ve saldırganlık düzeyleri üzerine bir incelenme. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 24-35.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.
- Schwarzer, R. ve Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale*. In Weinman, J., Wright, S., & Johnston, M. (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Nfer-Nelson.
- Senemoğlu, N. (2010). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Sivrikaya, M. H. (2018). The Role of Self-Efficacy on Performance of Sports Skills of Football Players. *Journal of Education and Training Studies*, 6(n12a), 75-79.
- Somoğlu, M. B., Tezcan, E., Albayrak, A. Y. ve Türkmen, M. U. (2023). The Effect of Role Uncertainty of Students in University Team Sports on Team Combination. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(Special Issue 1- Healthy Life, Sports for Disabled people), 240-252. <https://doi.org/10.33438/ijdshts.1355453>
- Soner, F. (1995). *Aile İçi Uyum ve Çocukların Özgüven Gelişimi Üzerine Bir Araştırma* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Şahin, A. (2023a). *Sporun Karakter Gelişimine ve Sporcu Kimliğinin Oluşumuna Etkisi*. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023b). *Sporun Öznel İyi Oluşa Etkisi*. Uluç, E.A., Gülşen, D. B.A. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023c). *Spor da Özgüven*. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023d). *Sporun Karakter Gelişimine ve Sporcu Kimliğinin Oluşumuna Etkisi*. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Thomas, O., Thrower, S. N., Lane, A. ve Thomas, J. (2021). Types, sources, and debilitating factors of sport confidence in elite early adolescent academy soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(2), 192-217.
- Tu'mah, H. A. A. ve Al-Zamile, A. H. H. J. (2025). Exploring the predictive ability of perceived self-efficacy in futsal implications for player selection and interpretation of competitive performance. *Retos*, 68, 1757-1764.
- Tütün, H. (2025). *Spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin stresle başa çıkma ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi* Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mardin.
- Yalçın I. ve Ramazanoglu, F. (2020). The effect of imagery use on the self-confidence: Turkish professional football players. *Revista de psicología del deporte*, 29(2), 57-64.
- Yildiz, M., Şenel, E., Yildiran, I. ve Senel, E. (2018). Prosocial and antisocial behaviors in sport: *The roles of personality traits and moral identity*. *Sport Journal*, 8(1), 5-17.

Stresin Sessiz Dalgaları: Sporda Duygu Düzenleme Becerilerinin Rolü

Ferhat Aktaş¹

Özet

Sporcular, performans beklentisi, rekabet baskısı, yoğun antrenman süreçleri ve sakatlanma riski gibi birçok stres kaynağıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu stres faktörleri, sporcunun dikkat düzeyi, motivasyonu ve performans çıktıları üzerinde doğrudan etkide bulunmaktadır. Özellikle müsabaka ortamında artan baskı, sporcuların zihinsel yükünü artırarak performans dalgalanmalarına neden olabilmektedir. Duygu düzenleme becerileri ise bireyin yaşadığı duyguları fark etmesini, bu duyguların yoğunluğunu yönetmesini ve duruma uygun tepkiler geliştirmesini sağlayan temel bir psikolojik süreci kapsamaktadır.

Çalışma kapsamında elde edilen sonuçlara göre, spor ortamında karşılaşılan olumsuz durumlar karşısında duygularını sağlıklı biçimde yönetebilen sporcuların stres düzeylerinin daha dengeli seyrettiği, performans devamlılığının daha etkili biçimde korunabildiği ifade edilebilir. Duygu düzenleme becerilerinin gelişmiş olması, sporcuların stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirmekte ve psikolojik dayanıklılığı desteklemektedir.

Stres ve Stresin Nedenleri

Stres, bireyin içsel ya da çevresel kaynaklı taleplerle karşı karşıya kaldığında bu taleplerle başa çıkma kapasitesine yönelik bir tehdit algıladığı durumlarda ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Mbiydzennyuy ve Qulu, 2024). Stres, bireyin yaşamının tüm alanlarını etkileyen karmaşık bir süreç yapısı sergilemekte ve spor psikolojisi bağlamında özellikle sporcuların performansları üzerinde belirleyici bir değişken olarak değerlendirilmektedir (İpek, 2025). Uzun süreli ve kontrol altına alınamayan stresin, bireyin hem bedensel sağlığı hem de ruhsal dengesi üzerinde olumsuz

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Yenice Meslek Yüksekokulu, 0000-0003-0010-5876, ferhataktas@comu.edu.tr

etkiler oluşturduğu, çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına zemin hazırladığı ifade edilmektedir (Sevilir, 2025).

Stresin nedenleri literatürde bireysel, çevresel ve örgütsel kaynaklar kapsamında ele alınmaktadır (Kılıç, 2019). Bireysel stres kaynakları, kişilerin demografik ve psikososyal özelliklerine dayalı değişkenleri kapsamaktadır. Bu bağlamda cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma süresi ve işe yönelik memnuniyet düzeyi bireysel stresin oluşumunda etkili faktörler olarak değerlendirilmektedir (Göksel ve Tomruk, 2016). Çevresel stres kaynakları ise bireyin dışındaki unsurlardan oluşmaktadır. Çevrenin birey üzerinde oluşturduğu talepler ile bireyin algılama ve başa çıkma kapasitesi arasındaki uyumsuzluk, stresin ortaya çıkmasında belirleyici olmaktadır. Fiziksel çevre koşulları, sosyal ilişkiler, yaşam koşulları ve toplumsal beklentiler çevresel stres kaynakları çerçevesinde ele alınmaktadır. Örgütsel stres kaynakları ise bireyin çalışma ortamına ilişkin faktörleri kapsamaktadır. İş yükü, rol belirsizliği, örgütsel beklentiler, yönetim tarzı ve çalışma koşulları örgütsel stresin temel belirleyicileri arasında yer almaktadır. Bununla birlikte spor bağlamında yapılan bir çalışmada, futbol hakemlerinde benlik saygısı ile algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu; buna karşın demografik değişkenlerin stres düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı rapor edilmiştir. Bu bulgular, stresin oluşumunda bireyin psikolojik kaynaklarının belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Görün ve diğerleri, 2020).

Stresin Belirtileri

Stresin bireyler üzerindeki tesirlerini izlemek ve bu duruma yönelik önlemler geliştirebilmek için stres belirtilerinin doğru biçimde tanımlanması önem taşımaktadır. Stres belirtileri bireyler arasında farklılık gösterebilmekte, her birey kendi ruhsal, fiziksel ve sosyal yapısına özgü tepkiler geliştirebilmektedir. Bu durum, stresin tek tip belirtilerle açıklanamayacağını ortaya koymaktadır (Sarp, 2000). Stres belirtilerinin erken dönemde tespit edilmesi, bu belirtilerin zamanla şiddetlenerek süregelen bir hâl almasının önlenmesi açısından işlevsel bir rol üstlenmektedir (Rowshan, 2011). Literatürde stres belirtileri genel olarak fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal boyutlar altında sınıflandırılmaktadır (Şahin ve Buzlu, 2017).

Şahin ve Buzlu (2017)'ya göre fiziksel belirtiler kapsamında baş ağrıları, uyku düzensizlikleri, sırt ağrıları ve çeşitli cilt döküntüleri görülmektedir. Duygusal belirtiler arasında kaygı ve anksiyete düzeyinde artış, depresif duygu durumu, ani ağlama eğilimleri, ruh hâlinde hızlı değişimler, sinirlilik, gerginlik ve özgüven kaybı yer almaktadır. Zihinsel belirtiler, bireyin bilişsel işlevlerinde belirginleşmekte; konsantrasyon güçlüğü, karar verme süreçlerinde zorlanma,

unutkanlık, zihin bulanıklığı ve aşırı hayal kurma biçiminde ortaya çıkmaktadır. Sosyal belirtiler ise bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiler üzerinde etkili olmakta; insanlara karşı güven sorunları yaşanması, başkalarını suçlama eğilimi, sosyal randevuların iptal edilmesi veya sosyal ortamlardan uzaklaşma davranışları bu kapsamda değerlendirilmektedir.

Sporda Stres Faktörleri

Günümüzde spor, giderek artan biçimde önem kazanan bir toplumsal dinamik olarak değerlendirilmektedir (Göksel ve diğerleri, 2020). Bu toplumsal yapı içerisinde sporcular, rekabet, performans beklentileri, antrenman yoğunluğu ve çevresel baskılar gibi çeşitli psikolojik taleplerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu bağlamda sporda ortaya çıkan stres faktörleri, sporcuların performans düzeylerini, psikolojik iyilik hâllerini ve genel ruh sağlıklarını doğrudan etkileyen çok boyutlu unsurlar kapsamında ele alınmaktadır.

Sporcuların karşı karşıya kaldıkları temel stres kaynakları arasında, hem bireyin kendi içsel beklentileri hem de antrenör, takım arkadaşı ve taraftar gibi dış çevreden yöneltilen yüksek performans beklentileri yer almaktadır. Sürekli yüksek düzeyde başarı sergileme baskısı, yoğun bir psikolojik yük oluşturmakta ve kaygı ile tükenmişlik belirtilerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Tiryaki, 2000). Performans beklentilerine ek olarak, sporcular zorlu antrenman programlarının ve yoğun fiziksel yüklenmenin oluşturduğu stresle de karşılaşmaktadır. Antrenman sürecinin yüksek şiddette sürdürülmesi fiziksel yorgunluğa, yaralanmalara karşı hassasiyetin artmasına ve toparlanma sürelerinin kısalmasına yol açabilmektedir. Buna bağlı olarak birçok sporcu, sportif yaşam ile eğitim, iş ve sosyal ilişkiler gibi diğer yaşam sorumlulukları arasında denge kurma sürecinde ek bir stres yükü deneyimlemektedir (Donnelly ve Hall, 2006).

Rekabet stresi, sporcuların karşılaştığı bir diğer önemli stres kaynağı olarak öne çıkmaktadır. Yarışma sonuçlarının öngörülemez yapısı, rakiplerle sürekli kıyaslanma durumu ve başarıya ulaşma yönündeki sürekli baskı, sporcuların stres düzeylerini belirgin biçimde yükseltmektedir. Bunun yanında, müsabakalar için gerçekleştirilen seyahatler, günlük rutinlerin bozulması, farklı çevresel koşullara uyum sağlama zorunluluğu ve alışılmadık mekânlar sporcuların dikkat ve odaklanma süreçlerini zorlamakta, bu durum stres düzeylerinin artmasına katkı sunmaktadır (Tiryaki, 2000).

Sporda Stres Türleri

Bireyler egzersize farklı amaçlarla katıldıklarından, motivasyonları ve tatmin düzeyleri kişiden kişiye değişmektedir (Akyol, 2025). Bu farklılık, sporcuların

performanslarını, psikolojik dayanıklılıklarını ve genel iyi oluş düzeylerini etkileyen stresin anlaşılmasını da önemli kılmaktadır. Stres, sporda çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmekte ve farklı kaynaklara bağlı olarak çeşitli biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Performans stresi, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde sergilemeleri beklenen başarı düzeyine bağlı olarak gelişen baskıdan kaynaklanmaktadır. Yarışma öncesi kaygının artması, hedeflere ulaşma zorunluluğu ve başarısızlık korkusu, performans stresini besleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Bununla birlikte yaralanma stresi, sporcuların sakatlık yaşama olasılığına bağlı olarak ortaya çıkmakta; antrenman sürecinin kesintiye uğraması, performans kaybı ve iyileşme sürecine ilişkin belirsizlikler bu stres türünü derinleştirmektedir.

Antrenman stresi, yoğun ve süreklilik gösteren antrenman programlarının yarattığı fiziksel ve zihinsel yüklenmelerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Aşırı yorgunluk, kas ağrıları, motivasyon kaybı ve performansta dalgalanmalar bu stres türü ile ilişkilendirilmektedir (Yıldız ve Polat, 2020). Ayrıca bu durum sporcularda bağışıklık sistemindeki bozulmalara yol açabilir (Erkilic ve diğerleri, 2023). Sosyal stres ise sporcuların takım arkadaşları, antrenörleri ve çevrelerinden gelen beklenti, eleştiri ve baskılardan kaynaklanmakta; takım içi çatışmalar ve yetersiz sosyal destek algısı stres düzeyini yükseltebilmektedir. Buna ek olarak, sporcuların mükemmeliyetçi eğilimleri, aşırı öz eleştirel yaklaşımları ve gerçekçi olmayan hedef belirleme davranışları kendi kendine oluşturulan stresin temelini oluşturmaktadır.

Zihinsel stres, odaklanma güçlüğü, motivasyon düşüklüğü ve zihinsel yorgunluk gibi faktörler doğrultusunda gelişmektedir. Müsabaka sırasında dikkat dağınıklığı ve kaygıya bağlı performans düşüşleri bu stres türünün belirgin göstergeleri arasında bulunmaktadır. Psikolojik destek mekanizmalarının yetersiz kalması ve başa çıkma stratejilerinin etkili kullanılmaması zihinsel stresin artmasına zemin hazırlamaktadır (Şirin, Olca ve Bahçıvan, 2021). Rekabet stresi ise spor ortamında sürekli karşılaştırılma, üstün olma beklentisi ve başarıya ulaşma baskısıyla ortaya çıkmakta; bu durum hem bireysel hem de takım düzeyinde performans üzerinde belirleyici bir etki oluşturmaktadır (Yıldız ve Polat, 2020). Çevresel stres kapsamında hava koşulları, tesis yeterlilikleri, seyirci yoğunluğu ve seyahat koşulları gibi dışsal faktörler sporcular üzerinde ek bir baskı oluşturmaktadır.

Duygu Düzenleme

Kelek (2020)'e göre duygu düzenleme, bireyin duygusal tepkilerini denetim altına alarak hedeflerine yönelmesini sağlayan dinamik bir süreci ifade etmektedir. Bu süreçte duygusal tepkilerin yoğunluğu ve sürekliliği dikkate alınmakta; söz

konusu tepkilerin belirli bir zaman aralığında düzenlenerek hedeflere ulaşma sürecinde işlevsel biçimde kullanılması gerekliliği vurgulanmaktadır. İçsel ve dışsal etkenlerin duygu düzenleme üzerinde etkili olduğu belirtilmekte, bu becerinin bireyin duygusal zekâ düzeyini geliştirdiği ve başarıya odaklanmasını desteklediği ifade edilmektedir.

Tingaz ve Ekiz (2021)'e göre duygu düzenleme; bireyin yaşadığı duyguları artırabilmesini, sürdürülebilmesini veya azaltabilmesini mümkün kılan bir süreçtir. Bireyler, duygusal yaşantılarını hedefleri doğrultusunda daha işlevsel hâle getirebilmekte ve öz düzenleme düzeyindeki artış sayesinde kendilerini daha etkili biçimde kontrol edebilmektedirler.

Duygu Düzenlemenin Önemi

Duygu düzenleme becerisinin geliştirilmesi yoluyla bireylerin yaşamlarını daha işlevsel, dengeli ve doyum verici biçimde sürdürebileceklerine ilişkin görüşler alanyazında yer almaktadır (Duy ve Yıldız, 2014). Duygusal süreçlerin anlaşılmasına yönelik çabalar tarihsel süreç boyunca düşünürlerin ve bilim insanlarının dikkatini çekmektedir. Günümüzde ise duygu düzenleme, birçok psikoterapi yaklaşımında temel bir yaşam becerisi ve müdahale alanı olarak ele alınmaktadır (Totan, 2015). Ataman (2011)'a göre, duygu düzenlemenin sağlıklı biçimde gerçekleşmesi bireylerin psikolojik iyilik hâllerinin korunmasında belirleyici bir unsur oluşturmaktadır. Gökçe (2013) tarafından aktarılan araştırmalar da duygu düzenlemenin bireyin yaşamındaki işlevsel rolünü açık biçimde ortaya koymaktadır.

Son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde, duygu düzenlemenin olumlu sonuçlarına odaklanan araştırmaların sayısında artış olduğu görülmektedir. Bu araştırmalarda, duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş düzeyini yükselttiği (Özen-Rıza, 2016), akademik başarı ve güdülenme üzerinde anlamlı katkılar oluşturduğu (Demireğen ve Şener, 2021), tükenmişlik düzeyinin azalmasına katkı sunduğu (Şahin, 2021), iş yaşamında mesleki doyumun yükselmesine zemin hazırladığı (Karacaoğlu ve Hisli-Şahin, 2016) ve yaşam doyumunu desteklediği ifade edilmektedir (Küçükler, 2016).

Duygu düzenleme becerilerinde yaşanan güçlükler ise uyumsuz davranış örüntülerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durum, bireyin duygularını etkili biçimde yönetememesi sonucunda gelişebildiği gibi, uyumsuz davranışlar sırasında duygu düzenleme süreçlerinin işlevsel biçimde işletilememesiyle de ilişkilendirilmektedir (Gülgez ve Gündüz, 2015).

Duygu Düzenleme ve Spor

Zaman içerisinde evrim geçiren spor, tüm Dünya’da büyük kitleleri peşinden sürükleyen, her kesimden bireyleri etkilemeye başlayan bir alan olarak görülmektedir (Özgider ve Akgün, 2021). Sporun geçmişten günümüze insan sağlığındaki yeri gittikçe önem kazanmaktadır (Görgülü ve diğerleri, 2018). Bu önem artışıyla birlikte spor ortamında ortaya çıkan duygusal süreçler de daha fazla dikkat çekmekte, duygular sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde sergiledikleri tepkiler üzerinde doğrudan belirleyici olmaktadır. Sporcular antrenman ya da yarışma sırasında hakem kararları, yapılan hatalar, antrenörle yaşanan anlaşmazlıklar, rakiple etkileşim ve seyirci tepkileri gibi çok sayıda uyarıcıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu uyarıcılar, sporcuların duygusal durumlarında ani değişimlere yol açabilmekte ve zaman zaman kontrol dışı tepkilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Duygusal kontrolün zayıfladığı anlarda ortaya çıkan istemsiz davranışlar, sportif performans üzerinde belirgin düşüşler oluşturabilmektedir. Bu nedenle spor ortamında duygu düzenleme becerisi, performansın sürdürülebilirliği açısından temel bir psikolojik yeterlilik olarak değerlendirilmektedir (Vallerand ve Blanchard, 2000).

Spor psikolojisi alanında duygu düzenleme; bireyin yaşadığı duygusal tepkileri fark etmesi, değerlendirmesi ve uygun yollarla yönlendirmesi şeklinde ele alınmaktadır. Yeniden değerlendirme ve bastırma gibi stratejiler, sporda en sık kullanılan duygu düzenleme yolları arasında yer almaktadır. Yeniden değerlendirme, bireyin yaşadığı olumsuz bir durumu farklı bir bakış açısıyla ele almasına dayanırken, bastırma, duygusal tepkilerin dışı vurumunun baskılanmasını içermektedir. Bu stratejilerin kullanımı, sporcuların müsabaka sırasında sergiledikleri davranışlar ve performans düzeyleri ile doğrudan ilişkilendirilmektedir (Uphill ve diğerleri, 2009). Bu doğrultuda sporcular üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, duygu düzenleme becerilerinin çok yönlü liderlik yönelimleri ile pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiği; özellikle bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin liderlik düzeyi yüksek sporcularda daha etkin biçimde kullanıldığı rapor edilmiştir (Bayrakdaroğlu ve diğerleri, 2022).

Duyguların sportif performans üzerindeki etkisi, bireyin inançları ve kendine yönelik algılarıyla da yakından bağlantılıdır. Sürekli olarak kendisini yetersiz gören, başarabileceğine yönelik inancı zayıflayan ve kontrol algısı zedelenen sporcularda olumsuz duygu durumlarının daha yoğun yaşandığı bildirilmektedir. Bu psikolojik yapı, sporcunun performansına doğrudan yansyarak başarının önünde önemli bir engel oluşturabilmektedir (Uphill ve diğerleri, 2009). Sporcuların zorlayıcı müsabaka anlarında dikkatlerini olumsuz uyarıcılardan uzaklaştırmaları, nefes egzersizleri uygulamaları, zihinsel

odaklanma çalışmaları yapmaları ve kısa süreli ritüeller geliştirmeleri duygu düzenleme sürecine katkı sunmaktadır (Cohn, 1990).

Yapılan araştırmalar, olumlu duygu durumlarının bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşın yüksek düzeyde yaşanan olumsuz duygular sırasında bastırma ve yeniden değerlendirme stratejilerinin her durumda etkili sonuçlar üretmediği bildirilmektedir. Sporcuların kimi zaman yaşadıkları olumsuz anıları hatırlamak istememeleri nedeniyle değerlendirme süreçlerinde çekingen davrandıkları ve bunun da araştırma sonuçlarına yansıdığı ifade edilmektedir (Uphill ve diğerleri, 2012).

Sporda Duygu Düzenleme

Sporda duygu düzenleme, antrenman ve müsabaka süreçlerinde sergilenen hareketlerin niteliği, takım içi iletişimin sürdürülebilirliği ve sakatlanma riskinin azaltılması açısından işlevsel bir psikolojik beceri alanı kapsamında değerlendirilmektedir. Spor psikolojisi alanında duygu düzenleme, performansın sürekliliğini destekleyen temel psikolojik yeterlilikler arasında ele alınmaktadır (Ağca, 2019). Literatür incelendiğinde, uzun yıllar boyunca stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarına odaklanıldığı, son dönem çalışmalarda ise bilişsel duygu düzenleme kavramının farklı değişkenlerle ilişkisi yönünde artan bir ilgi olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, bireylerin psikolojik uyum süreçleri üzerindeki belirleyici rolü çok sayıda araştırma bulgusuyla ortaya konulmaktadır.

Yurt içi ve yurt dışı literatürde yer alan çalışmalar, olumsuz olarak sınıflandırılan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sorunlar arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon stratejileri ile kaygı ve stres arasında pozitif yönde ilişkilerin bulunduğu rapor edilmektedir (Zlomke ve Hahn, 2010). Benzer biçimde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin depresyon, kaygı ve yeme bozukluğu belirtileri ile güçlü biçimde ilişkilendiği belirlenmiştir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Genç yetişkin bireyler üzerinde yapılan çalışmalar da kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerinin öfke, stres ve depresyon düzeyleri üzerinde artırıcı etki oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Martin ve Dahlen, 2005).

Duygu düzenleme becerilerinin sosyal davranışlar üzerinde de düzenleyici bir rol üstlendiği görülmektedir. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha yoğun kullanan bireylerin sosyal ilişkilerinde daha dengeli ve uyumlu davranışlar sergiledikleri yönünde bulgular elde edilmiştir (Eisenberg ve Fabes,

1992). Bununla birlikte cinsiyet değişkenine göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanım sıklığının farklılaştığı, kadın bireylerin ruminasyonu daha sık kullandığı, erkek bireylerin ise olumlu yeniden değerlendirme ve dışsallaştırma temelli stratejilere daha fazla yöneldiği rapor edilmektedir (Zengin, 2019).

Erken yaş grupları üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda ise duygu düzenleme becerilerine yönelik verilen eğitimlerin çocukların akademik başarıları, sosyal ilişkileri ve davranışsal uyum düzeyleri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirlenmiştir (Izard ve diğerleri, 2001). Aile tutumları ile akademik başarı arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme becerilerinin anlamlı bir aracı role sahip olduğu yönünde bulgular da literatürde yer almaktadır (Hill ve Craft, 2003).

Sporda Stres ve Duygu Düzenleme

Bilindiği üzere sporda stres, sporcuların performanslarını, psikolojik dayanıklılık düzeylerini ve ruhsal dengelerini doğrudan etkileyen temel değişkenlerden birisidir. Antrenman yükü, müsabaka baskısı, başarı beklentisi, seyirci tepkileri ve sosyal çevreden kaynaklanan talepler sporcular üzerinde yoğun stres oluşturabilmektedir. Bu stres, uygun biçimde yönetilemediği durumlarda kaygı düzeyinde artışa, dikkat ve odaklanma süreçlerinde bozulmalara ve performans istikrarında düşüşe yol açmaktadır.

Eğitim sektöründe beden eğitimi ve spor öğretmenleri, öğrencilerin sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimlerine sağladıkları katkılar nedeniyle önemli bir konumda bulunmaktadır (Adiloğulları ve Gencay, 2016). Benzer biçimde spor ortamında antrenörler de sporcuların hem performans gelişimleri hem de stres düzeylerinin şekillenmesinde belirleyici bir role sahip bulunmaktadır. Antrenörlerin iletişim tarzı, beklenti düzeyi ve sporcuya yönelik tutumları, sporcuların stres algılarını doğrudan etkileyebilmektedir.

Stresin sportif performans üzerindeki etkisi, sporcunun bu uyarılara verdiği bilişsel ve duygusal tepkiler doğrultusunda şekillenmektedir. Bu noktada duygu düzenleme becerileri, stresin psikolojik ve davranışsal sonuçlarını belirleyen temel mekanizmalardan biri konumunda yer almaktadır. Duygu düzenleme, bireyin yaşadığı duygusal tepkileri fark etmesi, değerlendirmesi ve işlevsel stratejiler yoluyla yönetmesi olarak tanımlanmakta, bu beceri sayesinde sporcular stres kaynaklı olumsuz duygusal tepkileri kontrol altında tutabilmektedir (Gross, 1998; Lazarus, 2000).

Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme stratejilerinin stres düzeyi ve performans arasındaki ilişkide düzenleyici bir işlev üstlendiğini görülmüştür. Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımının artması, müsabaka

kaygısının azalmasına ve zihinsel dayanıklılığın güçlenmesine katkılar sunmaktadır. Buna karşılık felaketleştirme, kendini suçlama ve ruminasyon gibi uyumsuz stratejilerin stres düzeyini yükselttiği ve performans üzerinde baskılayıcı etki oluşturduğu da araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Sporcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar, duygu düzenleme becerilerinin artmasıyla stresin performans üzerindeki olumsuz etkisinin zayıfladığını göstermektedir. Uphill, Lane ve Jones (2012) tarafından yürütülen çalışmada, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan sporcuların yüksek baskı koşulları altında daha dengeli performans sergiledikleri belirlenmiştir. Benzer biçimde Nicholls, Polman ve Levy (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, etkili duygu düzenleme becerilerinin sporcuların stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirdiği ve psikolojik dayanıklılığı artırdığı saptanmıştır.

SONUÇ

Spor ortamında sporcular, performans beklentisi, rekabet baskısı, yoğun antrenmanlar, sakatlanma riski ve seyirci tepkileri nedeniyle yoğun stres yaşayabilmektedir. Bu stres çoğu zaman doğrudan fark edilmemekte, ancak sporcunun dikkatini, motivasyonunu ve performansını zamanla olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Stresin kontrol altına alınamadığı durumlarda kaygı artışı, performans düşüşü ve spordan uzaklaşma gibi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Bu noktada duygu düzenleme becerileri, sporcunun stresle başa çıkmasında önemli bir rol üstlenmektedir.

Spor ortamında yaşanan olumsuz durumlar karşısında duygularını sağlıklı biçimde yönetebilen sporcuların stres düzeyleri daha dengeli olmakta ve performans sürekliliği korunabilmektedir. Buna karşılık duygularını etkili biçimde düzenleyemeyen sporcularda stresin performans üzerindeki olumsuz etkileri daha belirgin görülmektedir.

Kaynakça

- Adiloğulları, G. ve Gencay, S. (2016). Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin duygusal zekâ ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(1), 7-21.
- Ağca, G. (2019). *Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesine Olası Etkileri* Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi, Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Amasya.
- Akyol, G. (2025). The Effect of Step-Aerobic Participation on Exercise Motivation, Coping with Stress, and Happiness Levels: A Quasi-Experimental Study. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education*, 7(2), 147-162.
- Aldao, A. ve S. Nolen-Hoeksema (2010). Specificity of Cognitive Emotion Regulation Strategies: A Transdiagnostic Examination. *Behaviour Research and Therapy*, Vol 48, 974-983.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bayrakdaroğlu, Y., Şenel, E. ve Karakuş, K. (2022). Çok yönlü liderlik ile duygu düzenleme arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 228-239.
- Cohn, D. A. (1990). *Childmother Attachment Ofkar Sixyear Olds and Social Competence at School*. UK:Child Development.
- Demireğen, Z. ve Kılınç, T. Ş. (2021). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 593-618.
- Donnelly, P. ve Hall, M. A. (2006). Sport and development: A review of research and literature. *Sport in Society*, 9(2), 141-156.
- Duy, B. ve Yıldız, M.A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Eisenberg, N. ve R. A. Fabes (1992). *Emotion and Its Regulation in Early Development*: San Francisco: Jossey-Bass
- Erkilic, T. O., Ulutas, Z. H. ve Erkilic, A. O. (2023). The effect of hawthorn tea supplementation on different performance parameters of adolescent athletes. *Res. J. Biol. Sci*, 18, 1-7.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, 40(8), 1659-1669.
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Göksel, A. G., Zorba, E., Yıldız, M. ve Caz, Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin taraftarı oldukları futbol takımına karşı psikolojik bağlılıklarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3800-3818.
- Göksel, A. ve Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde Stres Kaynakları ile Stresle Başa Çıkma ve Stres Durumunda Gösterilen Davranışların İlişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(2): 315-343.
- Görgülü, R., Adiloğulları, G. E., Tosun, Ö. M. ve Adiloğulları, İ. (2018). Pro-sosyal ve antisosyal davranış ile sporcu kimliğinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 147-161.
- Görün, L., Öntürk, Y., Efek, E., Bingöl, E. ve Bayrakdaroglu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce İli örneği). *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 127-140.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*. Vol 3, No 2, 271-299.
- Gülgez, Ö. ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2), 191-208.
- Hill, N. E. ve Craft, S. A. (2003). Parent-school involvement and school performance: Mediated pathways among socioeconomically comparable African American and Euro-American families. *Journal of educational psychology*, 95(1), 74.
- Izard, C., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A., Ackerman, B. ve Youngstrom, E. (2001). Emotion knowledge as a predictor of social behavior and academic competence in children at risk. *Psychological science*, 12(1), 18-23.
- İpek, L. (2025). *Yüzücülerin hayal kurma düzeylerinin algılanan stres durumlarına etkisi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- Karacaoğlu, B. ve Şahin, N. H. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 421-444.
- Kelek, Ş. (2020). *Duygu düzenlemenin yordayıcıları: üst duygu, duygu durum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılıç, O. (2019). *Futbol Hakemlerinin Stres Kaynaklarının Tespiti* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli

- Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
- Mbiydzennyuy, N. E. ve Qulu, L. A. (2024). Stress, hypothalamic-pituitary-adrenal axis, hypothalamicpituitary-gonadal axis, and aggression. *Metabolic brain disease*, 1-24
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J. ve Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97-102.
- Özdevecioğlu, M. ve Yalçın, Y. (2010). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Özen-Rıza, S. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Özgider, C. ve Akgün, O. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin şiddet ve saldırganlık düzeyleri üzerine bir incelenme. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 24-35.
- Rowshan, A. (2011). *Stres yönetimi hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz?* (Çev. Şahin Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sarp, N. (2000). Hekim ve Stres Yönetimi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53(2): 133-137.
- Sevilir, E. (2025). *Depremden etkilenen sporcuların depresyon stresi ile baş etme stratejileri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Samsun.
- Şahin, G. Buzlu S. (2017). Araştırma Hemşirelik Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Öz Yeterlik Sosyal Destek ve Etkili Baş Etme ile İlişkisinde Algılanan Stresin Aracı Rolü. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 20(2), 122-136.
- Şahin, Z. (2021). *Evli ve çalışan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve çift uyumları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul.
- Şirin, Y. E., Olca, G., ve Bahçivan, İ. (2021). Medya ve Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları ile Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 307-321.
- Tingaz, E. O. ve Ekiz, M. A. (2021). Duygu Düzenleme Ölçeğinin Sporcular İçin Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 301-313.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Sporda Psikolojik Dayanıklılık ve Motivasyon*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

- Totan, T. (2015). Duygu düzenlenme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.
- Uphill, M. A., Lane, A. M. ve Jones, M. V. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 761-770.
- Uphill, M. A., McCarthy, P. J. ve Jones, M. V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport. *Advances in applied sport psychology: A review*, 162-194.
- Vallerand, R. J. ve C. M. Blanchard (2000). *The Study of Emotion in Sport and Exercise: Historical, definitional, and Conceptual Perspectives*. USA: Human Kinetics.
- Yıldız, K. ve Polat, E. (2020). Futbolda Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları Ölçeği ile Futbolda Medya Stres Kaynakları Ölçeğinin Türk Popülasyonu İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 146- 156.
- Zengin, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Kaygı Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zlomke, K. ve K. Hahn (2010). Cognitive Emotion Regulation Strategies: Gender Differences and Associations To Worry. *Personality and individual differences*, Vol 48, No 4, 408-413

Hareket Eğitimi Programlarında Oyunlaştırılmış Müdahalelerin Pedagojik Değeri

Deniz Ünver¹

Özet

Hareket eğitimi, uygulama alanlarında, oyunlarda, sporlarda, ortaya çıkan hareket örüntülerini inceleyen, bu hareketlerin anlamlarını çözümlemeye ve bireysel veya grup içi etkileşimlerini açıklamaya yönelik akademik bir disiplin olarak tanımlanmaktadır. Bu disiplin, motor becerilerin geliştirilmesine yönelik sistemli eğitim süreçlerini kapsayan araç ve yöntemlerin bütünüdür. Eğitim kurumları ve sosyal ortamlarda yapılandırılmış hareket eğitimi programları, çocukların düzenli bedensel etkinliklere katılımını artırmakta ve bilişsel, duygusal ve toplumsal gelişimlerini desteklemektedir. Oyun, çocukların öğrenme süreçlerine aktif katılımını sağlayan, yeni bilgileri keşfetmelerine ve deneyimlemelerine olanak tanıyan dinamik bir etkileşim biçimidir. Oyun temelli hareket eğitimi, çocuk ve ergenlerde temel hareket becerilerinin kazanılmasını sağlarken, motivasyon, öğrenmeye katılım, özgüven, sorumluluk bilinci ve sosyal becerilerin gelişimine katkı sunmaktadır. Planlı ve yapılandırılmış oyun temelli programlar, bedensel yeterlilik, koordinasyon, esneklik, kuvvet, sürat ve dayanıklılık gibi motor becerilerin sistemli biçimde gelişimini desteklemektedir.

Hareket eğitimi programlarında oyunlaştırılmış müdahaleler, pedagojik açıdan yüksek değere sahiptir. Bu yaklaşımlar, öğrenci motivasyonunu, katılımı, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını ve olumlu sosyal davranışları artırmakta, çocukların fiziksel ve psikososyal gelişimini bütüncül bir biçimde desteklemektedir. Çalışma kapsamında sonuç olarak, oyunlaştırılmış hareket eğitimi müdahaleleri, çocuk ve ergenlerin fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimlerini bütüncül biçimde destekleyen etkili bir pedagojik bir araçtır.

1 Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0003-1927-5285, denizunver@comu.edu.tr

Hareket Eğitimi

Eğitim ve öğretim, bireyin gelişimini hedefleyen; belirlenen amaçlar doğrultusunda öğrenme sürecini başlatan, sürdüren ve sonuçlandıran, bu süreçte bireyin yaşamında ve davranışlarında kalıcı değişiklikler meydana getirmeyi amaçlayan planlı ve sistematik etkinlikler bütünüdür. (Güngör vd, 2025).

Hareket eğitimi modern yaklaşıma yakın biçimde ilk ele alan Delsarte, hareketi zihin–beden–ruh bütünlüğü ve zaman–mekân birliği içinde değerlendirmiş; 1970’lerden itibaren ise hareket eğitiminin bilişsel, psikomotor ve duygusal gelişime katkıları bilimsel olarak ortaya konmuştur. Hareket eğitimi, çocukların gelişim düzeylerine uygun olarak seçilen fiziksel etkinlikler ve bilimsel temelli yöntemler aracılığıyla motor becerileri geliştirmeyi, motor performansı artırmayı ve bilişsel ile duyuşsal gelişimi destekleyen bütüncül bir öğrenme süreci olarak tanımlanır (Przysucha, 2000).

Hareket eğitimi; uygulama alanlarında, oyunlarda, sporlarda, atletizmde, yüzmede, cimnastikte ve dans etkinliklerinde ortaya çıkan hareket örüntülerini inceleyen, bu örüntülerin taşıdığı anlamı çözümlemeye ve bireyin kendi içindeki ya da grup içindeki etkileşim biçimlerini açıklamaya yönelik bir akademik alan olarak ele alınmaktadır (Koyuncu, 2024). Bu disiplin, hareketi fizyolojik bir çıktı olarak değerlendiren bir bakış açısının ötesine geçerek, bilişsel süreçler, algısal uyaranlar, çevresel etkileşimler ve psiko-sosyal dinamiklerle bağlantılı bir bütünlük içinde ele almaktadır. Bu yönüyle hareket eğitimi, motor becerilerin geliştirildiği sistemli ve amaçlı eğitim süreçlerini içeren araçların toplamını ifade etmektedir (Kırıcı, 2008).

Spor, eğitimsel etkinlikler arasında yer almakta ve bireylerin ortak hedefleri dile getirmeleri yoluyla bu hedefler etrafında birleşebilme duygusunu oluşturmaktadır (Zengin ve Peker, 2019). Bu bütünlleştirici işlev doğrultusunda, eğitim kurumları, çocuk kulüpleri, spor okulları ve serbest oyun alanları gibi yapılandırılmış sosyal ortamlarda uygulanan hareket eğitimi programları öne çıkmaktadır. Söz konusu programlar, bedensel etkinliklere düzenli katılımı destekleyerek sporun eğitimsel ve gelişimsel etkilerinin daha sistematik ve kalıcı biçimde güçlenmesini sağlamaktadır. Kurt (2025) tarafından aktarılan bulgular, bu programların çocukların benlik algılarını desteklediğini, üst düzey bilişsel işlevleri beslediğini, duygusal düzenleme süreçlerini güçlendirdiğini ve sosyal uyum becerilerini olumlu biçimde geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Çocukların bu gelişim süreçlerine aktif katılım göstermesi, hareket eğitiminin bütünsel bir öğrenme alanı olarak değerlendirilmesini gerektirmektedir. Bu bağlamda oyun, hareket eğitimi programlarının temel pedagojik bileşenlerinden biri konumundadır. Özbar (2007), oyun ortamlarının çocuklara hem güvenli hem

de motive edici bir öğrenme alanı sunduğunu, bu alanın hareket deneyimlerinin doğal bir biçimde çeşitlenmesine imkân tanıdığını vurgulamaktadır. Oyun esnasında çocuklar; mekân farkındalığı, beden kontrolü, nesne kullanımı, yön değiştirme, hız ayarlama, ritim yakalama gibi çok boyutlu hareket özellikleriyle karşılaşmaktadırlar. Bu karşılaşmalar, çocukların motor davranışlarının gelişimsel seyrini hızlandırmaktadır.

Bakhtiar (2014) ile Aminikhah ve Daneshmandi (2024) tarafından yürütülen çalışmalarda, oyunun çocuklara sunduğu doğal hareket fırsatlarının, motor becerilerin yapılandırılmasında güçlü bir öğrenme zemini oluşturduğu tespit edilmiştir. Oyun temelli etkileşimler sırasında çocuklar çevresel uyarıları daha meraklı ve daha keşif odaklı bir bakışla algılayarak hareket repertuarlarını genişletmektedir. Yeni hareket örüntüleri denemek, hız veya denge gibi özellikleri sınamak, nesne kontrolü gerektiren görevlerde strateji üretmek ve sosyal etkileşim kurmak gibi süreçler çocukların gelişim alanlarında bütünsel ilerlemeler yaratmaktadır.

Oyun ortamları, karmaşık hareket örüntülerinin basitten karmaşığa doğru yapılandırıldığı, deneme-yanılmaya dayalı öğrenmenin doğal biçimde sürdüğü ve çocuğun içsel motivasyonunun yüksek kaldığı alanlar olduğu için hareket eğitimi süreçlerinin etkisini artırmaktadır. Çocuk, oyun içindeki hareket görevlerini bedensel bir etkililiğin yanı sıra, bir problem çözme süreci, bir duygu düzenleme deneyimi ve bir sosyal etkileşim fırsatı olarak yaşamaktadır.

Hareket Eğitiminin Faydaları

Hareket eğitimi, çocukların fiziksel uygunluk bileşenlerinin gelişimini destekleyen temel bir eğitim alanıdır. Bu bağlamda esneklik, eklemlerin hareket açıklığını koruyan ve fonksiyonel bağımsızlığın sürdürülebilmesi için önemli bir role sahip olan bir fiziksel uygunluk unsurudur (Lowe, 2015; Brito ve diğerleri, 2013). Esneklik düzeyinin erken yaşlarda düzenli hareket uygulamalarıyla desteklenmesi gerektiği, çocukların sistemli esneklik eğitimi almadığı durumlarda yaşla birlikte bu özelliğin gerileme eğilimi gösterdiği bulgularla ortaya konulmuştur (Haywood ve Getchell, 2024). Düzenli fiziksel etkinliklerle meşgul olan çocukların, aktif olmayan akranlarına göre daha yüksek esneklik düzeylerine ulaşma eğiliminde olduğu da araştırmacılar tarafından belirtilmektedir (Batista ve diğerleri, 2018; Pařízková ve Hills, 2000). Bu çerçevede hareket eğitimi, temel motor becerilerin yapılandırılması için gereksinim duyulan planlı ve amaca yönelik eğitim süreçlerini içermektedir. Hareket eğitimi etkinliklerinin, çocukların fiziksel kondisyonunu destekleyen ve algısal-motor kapasitesini güçlendiren bir gelişim alanı olarak kabul edilmesi bu nedenle önem taşımaktadır (Altınkök, 2017).

Hareket eğitiminin bir diğer önemli bileşeni dayanıklılıktır. Araştırmalar, uygun yüklenme ilkeleri doğrultusunda yapılandırılan programlarda çocukların dayanıklılık çalışmalarına başarılı biçimde uyum sağladığını göstermektedir (Pınar ve Erkut, 2000). Weiss (1983) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre kısa süreli ve yüksek yoğunluklu etkinlikler, çocuklarda anaerobik dayanıklılığın değerlendirilmesinde yeterli olmaktadır. Bu doğrultuda oyun temelli hareket etkinliklerinin dayanıklılık gelişiminde etkili bir araç niteliği taşıdığı anlaşılmaktadır.

Koordinasyon gelişimi de hareket eğitimi kapsamında değerlendirilen temel bir alandır. Koşma, sıçrama, tırmanma, yakalama ve takla gibi hareketler, koordinasyonun çok yönlü yapısını oluşturmaktadır. Bu becerilerin sistemli biçimde işlenmesi, bireyin motor repertuarını genişletmekte ve bütünsel gelişimine katkı sağlamaktadır. Hareket eğitimi programlarının, çocukların etkinliklere daha yüksek motivasyonla katılmasını sağladığı ve grup içi etkileşimleri daha işlevsel hale getirdiği ifade edilmektedir (Aracı, 2004). Bu becerilerin kazanılması, çocuğun günlük yaşamında tercih ettiği boş zaman etkinliklerini ve uzun vadeli yaşam tarzı eğilimlerini de şekillendirmektedir.

Sürat becerisi, çocukların fiziksel performansını doğrudan etkileyen ve temel hareketlerin uygulanmasında belirleyici nitelik taşıyan bir motor unsur olarak tanımlanmaktadır. Hareket eğitimi süreçleri, sürat gelişiminin erken yaşlarda desteklenmesini mümkün kılan eğitimsel ortamlar sunmaktadır. Çok yönlü hareket programlarının uygulanması, sürat gelişiminin izlenmesine ve çocuğun fiziksel kapasitesinin yapılandırılmasına katkıda bulunmaktadır (Kayapınar, 2011). Sürat yeteneğinin yaşla birlikte artış gösterebildiği ve küçük yaşlarda başlatılan eğitim süreçlerinin ilerleyen dönemlerde performans gelişimini desteklediği bildirilmiştir (Altınkök, 2015).

Kuvvet gelişimi açısından çocuklarda görülen artışın yaşa ve cinsiyete bağlı değişkenlik gösterdiği araştırma bulgularıyla ortaya konulmuştur. Erkek çocuklarında kuvvet artışının 6, 8, 13 ve 14 yaşlarında belirginleştiği; kızlarda ise bu artışın 4 ve 9 yaşlarında daha görünür hale geldiği ifade edilmektedir (Kovar, 2004). Okul öncesi dönemde büyük kas gruplarını zorlayıcı etkinliklerin önerilmemesi, buna karşılık ince motor becerilerini geliştiren etkinliklere önem verilmesi gerektiği belirtilmektedir (Aracı, 2004). Cinsiyete bağlı gelişimsel eğilimlerin 10–11 yaşlarından itibaren farklılaşmaya başladığı, bu dönemden sonra çocuklara uygun düzeyde bayrak yarışı, itme, tırmanma ve hafif sıçrama etkinliklerinin uygulanmasının kuvvet gelişimini desteklediği bildirilmektedir (Muratlı ve diğerleri, 2007; Çetin ve Flock, 2011).

Hareket eğitimi, etkinlik sürecine katılan çocuğun gelişim alanlarını çok boyutlu biçimde etkilemektedir. Bedensel formun ve iskelet yapısının

güçlenmesine katkı sunmaktadır; duygusal iyilik halinin yükselmesine uygun bir ortam oluşturmaktadır. Bireysel sorumluluk bilincinin ilerlemesine zemin hazırlamakta, kurallara uygun oyun davranışlarının edinilmesini desteklemektedir. Çocuğun iletişim kurma kapasitesi bu süreçte artmakta ve kendine değer atfetme eğilimi güçlenmektedir. Duyusal farkındalık gelişerek çocuğun bedensel uyarıları algılama yeterliği ilerlemektedir. Akademik başarı üzerinde olumlu etkiler ortaya koyduğu belirtilmektedir (Muratlı, 2007). Hareket eğitimi, çocuğun kendi kapasitesi ve yeteneği doğrultusunda özelliklerini geliştirmesine imkân tanımakta; demokratik yaşamla ilişkili sorumluluk duygusunun ilerlemesine ve hem kendine hem çevresine yönelik saygı bilincinin yükselmesine katkıda bulunmaktadır (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2018).

Oyun Temelli Hareket Eğitimi

Eğitimde öğretim yöntemleri, çocuklara istendik davranış ve becerilerin kazandırılmasını hedefler; bu süreçte farklı yöntemler birlikte kullanılır. Hareket eğitimi ise öğrenmeyi yalnızca motor değil, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimi kapsayan bütüncül bir yaklaşımla ele alır. Öğretim yöntemleri, çocukların bireysel, sosyal ve psikolojik gelişimini destekleyecek biçimde seçilmelidir. Bireysel farklılıklar gözeticilmeli, yeterli öğrenme zamanı tanınmalı ve ders sonunda genel bir değerlendirme yapılmalıdır (Erkut, 2024).

Oyun, çocukların çevrelerini anlamlandırmalarına, yeni bilgileri deneyimleyerek öğrenmelerine ve bilişsel süreçlerini yapılandırmalarına katkı sağlamaktadır. Onyango ve diğerleri (2021), oyunun çocukların öğrenme sürecini destekleyen zengin bir eğitim materyali niteliği taşıdığını ve çocukların bilişsel-esnekliğini güçlendirdiğini belirtmektedir. Oyun aynı zamanda temel hareket becerilerinin edinilmesinde merkezi bir konuma sahiptir. Castañer ve diğerleri (2016), oyun yoluyla kazanılan hareket deneyimlerinin çocukların motor yeterliklerinin gelişiminde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Temel hareket becerileri (koşma, sıçrama, fırlatma, yakalama gibi) çocukluk döneminde biçimlenmekte ve gelecekteki sportif katılım için bir altyapı oluşturmaktadır (O'Hagan ve diğerleri 2022). Bu nedenle hareket becerilerinin erken yaşlarda planlı eğitim süreçleriyle desteklenmesi büyük önem taşımaktadır. Jefferson-Buchanan (2022), temel hareket becerilerinin öğretiminde yapılandırılmış programların gerekliliğini ortaya koymakta; öğretim sürecinin pedagojik niteliğinin çocukların uzun vadeli motor gelişimi üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda spor eğitiminin temel alanlarından biri olan hareket eğitimi, çocuklarda temel becerilerin sistemli biçimde kazandırılmasını amaçlamaktadır (Kayapınar, 2002). Oyun temelli hareket eğitimi programları ise bu gelişim sürecine ek bir nitelik kazandırmaktadır.

Yalfani, Bak ve Asgarpoor (2023), oyun temelli programların çocukları motive ettiğini, baskı oluşturmeyen ve destekleyici bir öğrenme ortamı sağladığını belirtmektedir. Jefferson-Buchanan (2022) bu ortamın demokratik bir yapıya sahip olduğunu ve her çocuğun kendi gelişim düzeyine uygun bir öğrenme deneyimi yaşayabildiğini ifade etmektedir.

Temel hareket becerilerinin kazanılması sürecinde çocuklara ilgi uyandırıcı ve gelişimsel açıdan uygun etkinlikler sunulması, motor becerilerin güçlenmesine yönelik fırsatların çeşitlenmesini sağlamaktadır. Bu noktada öğretim sürecinin içeriği kadar öğretim yaklaşımının niteliği de önem taşımaktadır. Hareket eğitimi, yalnızca hareketin uygulanmasına değil, hareketin anlaşılmasına, yorumlanmasına ve keşfedilmesine yönelik bir öğrenme alanı oluşturmaktadır (Özer ve Özer, 2000). Kırıcı (2008), bu sürecin motor becerileri geliştirmeyi hedefleyen sistemli eğitim araçlarının bütününe kapsadığını belirtmektedir. Yamaner ve Çalbıyık (2021) ise hareket eğitiminin paylaşma, hissetme, problem çözme ve etkili düşünme gibi sosyal ve bilişsel süreçleri de desteklediğini göstermektedir.

Planlı hareket eğitimi programlarının etkililiğini artıran en önemli unsurlardan biri, çocuğun doğal gelişim ortamı olarak tanımlanan oyundur. Özbar (2007), oyunun çocuğun günlük yaşamındaki en doğal öğrenme bağlamı olduğunu ve pedagojik etkileşimi kolaylaştırdığını aktarmaktadır. Oyun, çocukların bedensel farkındalıklarını artıran ve farklı hareket örüntüleriyle karşılaşmalarını mümkün kılan zengin bir deneyim alanı oluşturmaktadır. Bu sayede çocuklar, hareket örnekleriyle tanışarak motor becerilerini pekiştirmekte ve geliştirmektedirler. Öte yandan, hareket eğitimi, çocuğun duygusal ve sosyal alanlarda deneyim kazanmasına imkân vermektedir. Sistemli biçimde yapılandırılmış bir hareket eğitimi süreci, çocuğun akranlarını tanımasına, ortak bir düzen içinde hareket etmesine ve etkili iş birliği kurmasına da yardımcı olmaktadır (Özer ve Özer, 2005).

Hareket Eğitimi Programlarının Kapsamı

Çocukların davranış örüntülerini biçimlendiren ve eğitim sürecindeki hedeflerin gerçekleşmesini mümkün kılan temel unsurlardan biri içeriktir. Eğitim içeriği, amaçlarla uyumlu bir yapıda oluşturulmakta; çocukların hazırbulunuşluk düzeyleri dikkate alınarak somuttan soyuta, basitten karmaşığa ve kolaydan zora uzanan öğretim ilkelerine göre yapılandırılmaktadır (Nalbant, 2020). Bu düzenleme, öğrenme yaşantıları arasında mantıksal bir ilerleme kurulmasını ve becerilerin birbirine ön koşul oluşturacak biçimde sıralanmasını sağlamaktadır.

Hareket eğitimi kapsamında hazırlanan içerik, çocukların fiziksel uygunluğunu, motor yeterliklerini ve algısal motor gelişimini destekleyen bir çerçevede planlanmaktadır. Programlar genellikle yer değiştirme becerileri, nesne kontrolü becerileri ve denge becerilerini geliştiren etkinliklerden oluşmaktadır. Bu etkinlikler aracılığıyla çocuklarda temel hareket becerilerinin yanı sıra beden farkındalığı, hareket yeterliliği ve bedensel uygunluk bileşenlerinin gelişimine de katkılar sunmaktadır.

Gallahue'nun (1996) içerik modeline göre devinim becerileri, bireyin hareket ettiği konum, hareketin gerçekleştiği ortam ve bedenın obje ile etkileşimi üzerinden sınıflandırılmaktadır. Bir noktadan başka bir noktaya doğru yapılan hareketler yer değiştirme becerileri olarak ele alınmaktadır. Objelerle yapılan hareketler nesne kontrolü becerileri çerçevesinde değerlendirilmektedir. Durağan ya da hareket hâlindeki bedenın dengeyi koruma süreci ise denge becerilerini oluşturmaktadır. Gallahue (1996)'nın bu sınıflandırması, hareket eğitiminin içerik planlamasında temel referanslardan biri olarak kabul edilmektedir.

Hareket Eğitimi Programlarında Oyunlaştırılmış Müdahaleler

Oyunlaştırılmış ya da oyun temelli hareket eğitimi yaklaşımları, motor gelişimi merkeze almakla sınırlı kalmayan, psikolojik iyilik hâli, öz-yeterlik algısı, motivasyon, sosyal uyum ve katılım sürekliliği gibi alanlara da katkılar sunmaktadır. Hareket eğitimi programlarının temel gücü, çocuğun doğal öğrenme biçimi olan oyunu eğitsel yapıyla bütünleştirmesi ve hareketi hem bilişsel hem duyuşsal hem de fiziksel süreçlerle birlikte ele almasıdır.

Son yıllarda artan bilimsel ilgi, oyun temelli müdahalelerin etkilerini daha sistemli biçimde ortaya koyan araştırmaların çoğalmasına yol açmıştır. Mo ve diğerleri (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, oyun temelli fiziksel etkinliklerin çocuk ve ergenlerin fiziksel etkinlik ortamlarına yönelik “keyif/ zevk” düzeyini anlamlı biçimde artırdığı rapor edilmiştir. Araştırmacılar tarafından yapılan bu araştırmada; beden eğitimi derslerinde oyunlaştırılmış uygulamaların algılanan memnuniyeti yükselttiğini, bu etkinin özellikle 30 dakikalık oturumlar ve haftada 1–3 seans aralığında daha belirgin biçimde ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma kapsamında elde edilen bu sonuç, oyunun pedagojik bir araç olarak motivasyonel süreçlere doğrudan etki edebildiğini göstermektedir.

Cocca ve diğerleri (2020) tarafından yürütölen uzun süreli bir müdahale çalışması da benzer biçimde, oyun temelli beden eğitimi programlarının motor becerilerin yanı sıra, fiziksel uygunluk değişkenleri ile psikolojik sağlık göstergelerinde de önemli gelişimler ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Araştırmada 6 aylık oyunlaştırılmış bir programın, 10-12 yaş aralığındaki çocuklarda

özsaygıyı yükselttiği, stres ve anksiyete düzeylerinde ise anlamlı azalma meydana getirdiği tespit edilmiştir. Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen çalışma kapsamında elde edilen bu sonuç, oyunun çocukların duygusal düzenleme kapasitesini destekleyen bir öğrenme ortamı oluşturduğunu göstermektedir.

Oyunlaştırılmış müdahalelerin temel hareket becerileri kapsamında ele alan Valadi ve diğerleri (2025), temel hareket becerileri ile belirli spor becerilerini bütünleştiren oyun temelli bir pedagojik modelin, çocuklarda fiziksel okuryazarlığı güçlendirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Fiziksel okuryazarlık, motor yeterlik, motivasyon, fiziksel aktiviteye katılım isteği ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına yönelik tutumları birlikte kapsayan bir çerçeve olduğundan, bu bulgu oyunlaştırılmış uygulamaların geniş bir gelişim alanına etki edebildiğini göstermektedir.

Okul ortamında yürütülen araştırmalar, oyunlaştırmanın fiziksel aktivite katılımının sürekliliğini desteklediğini, sedanter davranış miktarını azalttığını ve fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın doğal bir parçası hâline getiren davranış örüntülerinin oluşumunu güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Çoruh ve diğerleri (2024) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada oyunlaştırılmış okul temelli fiziksel aktivite uygulamalarının öğrencilerin katılım düzeylerini yükselttiğini ve davranışsal bağlılığı güçlendirdiğini ifade edilmiştir. Oyun temelli müdahalelerde kullanılan geri bildirim mekanizmaları, aşamalı görev yapıları, puanlama sistemleri ve sosyal etkileşim fırsatları, çocukların gelişim süreçlerini destekleyen pedagojik bileşenler olarak değerlendirilmektedir.

Bunun yanı sıra, Hareket eğitiminde oyunlaştırılmış müdahalelere yönelik araştırma tasarımları genel olarak iki temel başlık altında incelenmektedir: yapılandırılmamış aktif oyun ve yapılandırılmış aktif oyun. Yapılandırılmamış aktif oyun, çocukların minimum yönlendirme ile katıldıkları, serbest ve gevşek biçimde organize edilmiş oyun etkinliklerini kapsamaktadır. Bu kapsamda yürütülen çalışmalarda, çoğunlukla herhangi bir ek öğretimsel müdahale olmaksızın serbest oyuna yer verilmiş; bazı araştırmalarda ise ekran süresinin baskın olduğu aktif video oyunlarının aksine, ebeveynlere uygun oyun içerikleri sunan dijital uygulamalar aracılığıyla aktif oyun davranışı desteklenmiştir (Adamo vd, 2016). Ayrıca bazı yapılandırılmamış aktif oyun müdahalelerinde, okul öncesi çocuklar için zenginleştirilmiş oyun ekipmanları ve cazip oyun ortamları tasarlanmış; kimi çalışmalar ise bu oyunları çocukların ev dışı kullanımına uygun olacak şekilde açık alanlara yerleştirmiştir.

Beceri odaklı geleneksel beden eğitimi yaklaşımlarından farklı olarak yapılandırılmış aktif oyun, hareket eğitiminde oyunlaştırma temelli, eğlenceli ve hedefli fiziksel etkinlikler sunmaktadır. Bu tür müdahalelerde oyunlar belirli kazanımlara yönelik olarak planlanmakta, çocukların aktif katılımı

öğretmen ya da uzman rehberliğiyle desteklenmektedir. İncelenen çalışmaların bir bölümünde yapılandırılmış aktif oyun alt gruplarına yer verilmiş; bazı araştırmalarda açık hava oyun alanlarında planlı oyunlaştırılmış müdahaleler uygulanmıştır. Ayrıca belirli projeler kapsamında çocuklara hafif ve modüler oyun ekipmanları sağlanmış, uzman eğitmenler tarafından aktif oyuna yönelik yönlendirme yapılmıştır. Bununla birlikte, bazı çalışmalarda yapılandırılmış aktif oyun tasarımına ilişkin ayrıntıların sınırlı olduğu görülmektedir. Genel olarak bu bulgular, oyunlaştırılmış müdahalelerin hareket eğitimi alanında farklı bağlam ve düzeylerde uygulanabildiğini ve çocukların fiziksel aktiviteye katılımını destekleyici önemli bir yaklaşım sunduğunu ortaya koymaktadır.

Hareket Eğitimi Programlarında Oyunlaştırılmış Müdahalelerin Pedagojik Değeri

Temel hareket becerileri, spor, oyun ve diğer özgül fiziksel etkinliklerde gerçekleştirilen karmaşık hareketlerin öğrenilmesi için temel bir altyapı oluşturmakta olup; lokomotor beceriler, nesne kontrolü ve denge bileşenlerini içermektedir. Hareket becerilerinin gelişim düzeyi, okul öncesi dönemdeki çocukların fiziksel aktiviteye katılım sıklığını ve niteliğini belirleyen önemli bir faktördür. Bunun yanı sıra bu beceriler; vücut kompozisyonu, iskelet sistemi sağlığı, psikolojik gelişim ve sosyal uyum gibi birçok gelişim alanıyla yakından ilişkilidir. Erken çocukluk döneminde bu becerilerin kazanılması, bireylerin yaşam boyu sürdürülebilir fiziksel uygunluk ve aktif yaşam alışkanlıkları geliştirmeleri açısından kritik bir temel oluşturmaktadır (Liu vd, 2025).

Hareket eğitimi programlarında oyunlaştırılmış müdahaleler, çocukların ve ergenlerin motor beceri gelişimini desteklemenin ötesinde, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini bütünsel biçimde ele alan bir pedagojik yaklaşımı temsil etmektedir. Oyun temelli müdahaleler, yapılandırılmış fiziksel etkinlikleri oyun temelli içeriklerle birleştirerek öğrenmeyi hem eğlenceli hem de motive edici hâle getirmektedir. Literatürde, oyun temelli yaklaşımların motor beceri kazanımının yanı sıra, katılımcıların özsaygı, motivasyon ve toplumsal etkileşim becerilerini de güçlendirdiği görülmüştür (Cocca ve diğerleri 2020; Mo ve diğerleri, 2024).

Pedagojik açıdan oyunlaştırılmış müdahaleler, çocukların hareket repertuarını genişletmelerine ve karmaşık motor örüntüleri daha etkili öğrenmelerine olanak tanımaktadır. Bu süreçte oyun, doğal bir öğrenme ortamı sağlayarak deneme-yanılma ve problem çözme deneyimlerini desteklemektedir. Özellikle temel hareket becerilerinin kazanımı açısından erken yaşta sunulan oyun temelli etkinlikler, ileriki yıllarda spora katılım ve fiziksel okuryazarlık düzeyinin artmasına da katkılar sunmaktadır (Valadi ve diğerleri, 2025). Bunun yanı sıra,

oyunlaştırılmış müdahaleler çocukların motivasyonunu artırmakta ve fiziksel aktiviteye katılım sürekliliğini sağlamaktadır. Düzenli ve keyifli bir öğrenme ortamı, sedanter yaşam biçiminin azaltılmasına ve sağlıklı alışkanlıkların geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (Çoruh ve diğerleri, 2024). Pedagojik olarak bu yaklaşım, bireylerin hem kendi sınırlarını keşfetmelerine hem de grup içi iş birliği ve sosyal etkileşim becerilerini geliştirmelerine olanak tanımaktadır.

Hareket Eğitimi Programlarında Oyunlaştırılmış Müdahalelerin Pedagojik Değeri Kapsamında Yapılan Araştırmalar

. Her insan biyolojik yapısı gereği hareket etme ihtiyacı hisseder ancak niteliği itibarıyla performans ile ilişkili olan hareketler sporda başarılı olmak ve üst seviyede performans sergileyebilmek için gereklidir (Peker ve diğerleri, 2019). Oyun temelli veya oyunlaştırılmış müdahaleler, hareket ve beden eğitimi programlarında pedagojik açıdan yüksek bir öneme sahiptir. Bu yaklaşımlar, öğrencilerin motivasyon ve derse katılımını artırmakta, temel psikolojik ihtiyaçlarını desteklemekte ve olumlu sosyal davranışların gelişimini teşvik etmektedir. Mevcut araştırmalar, oyunlaştırmanın kısa ve uzun vadede öğrenme deneyimini zenginleştirdiğini ortaya koymaktadır.

Farklı yaş gruplarında ve sosyo-ekonomik düzeylerde yapılan çalışmalar, oyunlaştırmanın motivasyon ve katılımı anlamlı biçimde artırdığını göstermektedir. Bu etki özellikle ilkokul ve ortaokul öğrencilerinde belirgin olarak gözlemlenmektedir (Arufe-Giráldez ve diğerleri, 2022; Parra-González ve diğerleri, 2021). Ancak uzun vadeli etkiler, motor beceri gelişimi ve akademik başarı üzerindeki katkıları bakımından daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Sal-De-Rellán ve diğerleri, 2025; Angco ve diğerleri, 2025).

Uygulamanın kalitesi, öğretmenlerin yeterliliği ve kaynaklara erişim, oyunlaştırılmış müdahalelerin başarısında kritik bir rol oynamaktadır (Quintas-Hijós ve diğerleri, 2020; Lolowang ve diğerleri, 2025). Pedagojik kazanımlar açısından, oyunlaştırma öğrencilerin motivasyon ve derse katılım düzeylerini anlamlı biçimde artırmakta, özerklik, yeterlik ve ilişkisel algılarında pozitif gelişmeler sağlamaktadır (Sotos-Martínez ve diğerleri, 2024; Li, Hew ve Du, 2024).

Fiziksel aktivite ve motor beceriler bağlamında, oyun temelli müdahaleler öğrencilerin fiziksel aktivite süresi, adım sayısı ve motor becerilerinin gelişimini desteklemektedir (Fernández-Vázquez ve diğerleri, 2024). Ayrıca, takım çalışması, iş birliği ve olumlu sosyal davranışlar teşvik edilmekte, öğrencilerin sosyal becerilerinde belirgin ilerlemeler sağlanmaktadır (Angco ve diğerleri, 2025; Soriano-Pascual ve diğerleri, 2022).

SONUÇ

Mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak, hareket eğitimi programlarında oyun ve oyunlaştırılmış müdahaleler, çocuk ve ergenlerin motor beceri gelişimi, fiziksel uygunluk, psikolojik iyilik hâli, motivasyon ve sosyal uyum düzeylerini güçlendiren bütünsel bir pedagojik yaklaşım sunduğu ifade edilebilir. Eğitimde yapılandırılmış aktif oyun ve beceri odaklı beden eğitimi yaklaşımları, çocukların temel hareket becerilerini geliştirmede benzer düzeyde etkelediği düşünülmektedir.

Yapılandırılmış aktif oyun; planlı, amaçlı ve belirli kazanımlara yönelik olarak tasarlandığında çocuklara koşma, zıplama, atma, yakalama ve denge gibi temel motor becerileri güvenli ve motive edici bir ortamda kazandırmaktadır. Beceri odaklı beden eğitimi ise bu becerileri daha sistematik, öğretmen rehberli ve teknik ağırlıklı etkinliklerle geliştirmeyi amaçlar. Her iki yaklaşım da çocukların motor gelişimlerinin yanı sıra özgüven, katılım isteği ve fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlar kazanmalarına katkı sağlar.

Buna karşılık, yapılandırılmamış aktif oyun, çocuklara serbest hareket imkânı sunmasına rağmen, belirli hedefler ve yönlendirme içermediği için temel hareket becerilerinin gelişiminde daha sınırlı bir etki göstermektedir. Bu tür oyunlar çocukların enerji harcamasını ve sosyalleşmesini desteklese de, beceri kazanımı açısından sistematik tekrar ve geri bildirim yetersiz kalabilmektedir. Bu durum, özellikle hareket becerilerinin bilinçli olarak geliştirilmesinin hedeflendiği eğitim süreçlerinde önemli bir sınırlılık oluşturmaktadır. Kaynakları sınırlı eğitim ortamlarında ise yapılandırılmış aktif oyun, beceri odaklı beden eğitimi programlarına etkili ve uygulanabilir bir tamamlayıcı olarak öne çıkmaktadır. Donanım, alan ve süre kısıtlarının bulunduğu okullarda, yapılandırılmış oyun temelli etkinlikler sayesinde çocuklar hem eğlenerek öğrenmekte hem de temel hareket becerilerini geliştirme fırsatı bulmaktadır. Bu yaklaşım, öğretmenlerin sınırlı imkânlarla bile planlı ve hedefe yönelik bir hareket eğitimi sunmalarına olanak tanırken, çocukların fiziksel, bilişsel ve duyuşsal gelişimlerini bütüncül bir biçimde desteklemektedir.

Yapılan bir araştırmanın bulguları, hareket eğitimi programlarında oyunlaştırılmış müdahalelerin pedagojik değerini destekler niteliktedir. Oyun davranışı–aktivite türü bileşimleri ile temel hareket becerileri arasında anlamlı ilişkiler olduğunun belirtmektedir. Çalışmada özellikle ekipman kullanılmadan gerçekleştirilen aktif oyunlara ayrılan görece daha fazla sürenin, toplam ve lokomotor beceri puanlarının daha yüksek olmasıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Buna karşın, lokomotor ağırlıklı etkinliklere ayrılan görece daha fazla sürenin, toplam ve lokomotor beceri puanlarında düşüşle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Öte yandan, aktivite düzeyi ve grup büyüklüğünün oyun

davranış bileşimleri ile beceriler arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymadığı saptanmıştır (Foweather vd, 2021). Bu sonuçlar, özellikle teneffüs ve serbest zaman dilimlerinde belirli oyun davranışlarına katılımın, küçük yaş gruplarında temel hareket becerilerinin gelişimi açısından pedagojik açıdan önemli bir potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, elde edilen veriler nedensel çıkarımlar yapılmasına olanak tanımamaktadır. Bu nedenle, oyunlaştırılmış müdahalelerin hareket eğitimi programlarındaki etkilerini daha güçlü biçimde ortaya koyabilmek için boylamsal tasarımları da içeren, kapsamlı ve çok boyutlu gelecekteki araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Oyun temelli uygulamalar, temel hareket becerilerinin kazanılmasını desteklerken, çocukların öğrenme süreçlerine aktif katılımını sağlayarak içsel motivasyon ve öğrenme ilgisini artırmaktadır. Ayrıca, oyun temelli müdahaleler, çocukların özgüven, sorumluluk bilinci, takım çalışması ve iletişim becerilerinin gelişimlerine katkılar sunmaktadır. Öte yandan uygulama kalitesi, öğretmen yeterliliği ve program kaynaklarına erişim, oyun temelli hareket eğitimi programlarının başarısını doğrudan etkileyen temel faktörler olarak öne çıkmaktadır. Bu çerçevede, oyunlaştırılmış hareket eğitimi müdahaleleri, çocuk ve ergenlerin fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimlerini bütüncül biçimde destekleyen etkili bir pedagojik araç olarak değerlendirilmektedir.

Kaynakça

- Adamo, KB, Wilson, S., Harvey, AL, Grattan, KP, Naylor, PJ, Temple, VA ve Goldfield, GS (2016). Çocuk bakım ortamlarına müdahale etmek temel hareket becerisi gelişimini etkiler mi?. *Tıp ve Spor ve Egzersiz Bili-mi* , 48 (5), 926-932.
- Altınkök, M. (2015). Examining the effects of “activity education with coordination” on the development of balance and arm power in 6-year-old primary school children. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(4), 140-147.
- Aminikhah, B. ve Daneshmandi, H. (2024). The effect of six weeks corrective virtual game on balance and orientation in children with autism: A randomized controlled study. *Journal for Research in Sport Rehabilitation*, 11(22), 47-59.
- Angco, R. J. N., Caballero, M. M., Caumeran, R., Grijaldo Jr, A. ve Plasencia, N. R. (2025). A gamified instruction in teaching physical education: A meta-synthesis. *Human Behavior, Development & Society*, 26(1).
- Aracı, H. (2004). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O. ve Navarro-Patón, R. (2022). Gamification in physical education: A systematic review. *Education Sciences*, 12(8), 540.
- Bakhtiar, S. (2014). Strategi pembelajaran, lokasi sekolah, dan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*, 20(2), 107-424.
- Batista, K., Couto, J., Oliveira, M. ve Silva, R. (2018). Flexibility in Brazilian children and adolescents: A systematic review. *Revista Brasileira de Cine-antropometria e Desempenho Humano*, 20(4), 472-482.
- Brito, L., Araujo, S. ve Araujo, G. (2013). Does flexibility influence the ability to sit and rise from the floor? *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 92(3), 241-247.
- Castañer, M., Camerino, O., Landry, P. ve Pares, N. (2016). Quality of physical activity of children in exergames: Sequential body movement analysis and its implications for interaction design. *International Journal of Human-Computer Studies*, 96, 67-78.
- Cocca, A., Espino Verdugo, F., Ródenas Cuenca, L. T. ve Cocca, M. (2020). Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mental health in elementary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4883.
- Çamlıyer, H. ve Çamlıyer, H. (2015). *Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun* (4. baskı). Manisa: Kişisel Yayınları.

- Çetin, H. ve Flock, T. (1992). Vestibular sistemin kuvvete etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 27-41.
- Çoruh, H., Korkmaz, N. H., Mutlu, S. U. ve Kurt, Ş. (2024). Beden eğitimi ve spor eğitiminde fiziksel aktivite için teknolojiyle oyunlaştırmanın önemi: Sistematik derleme. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 5(1), 1-9.
- Erkut, O. (2024) Hareket Eğitimi (Ediör Müngütay, S). Duvar Yayınları, ISBN: 978-625-6183-10-0
- Fernández-Vázquez, D., Navarro-López, V., Cano-de-la-Cuerda, R., Palacios-Ceña, D., Espada, M., Bores-García, D. ve Romero-Parra, N. (2024). Influence of virtual reality and gamification combined with practice teaching style in physical education on motor skills and students' perceived effort: A mixed-method intervention study. *Sustainability*, 16(4), 1584.
- Fowweather, L., Crotti, M., Foulkes, J. D., O'Dwyer, M. V., Utesch, T., Knowles, Z. R., Fairclough, S. J., Ridgers, N. D. ve Stratton, G. (2021). Foundational Movement Skills and Play Behaviors during Recess among Preschool Children: A Compositional Analysis. *Children*, 8(7), 543. <https://doi.org/10.3390/children8070543>
- Gallahue, D. L. (1996). *Developmental physical education for today's children*. Brown & Benchmark.
- Güngör, M., Alkış, M.B, Yıldırım, S. (2025) Hareket ve Spor Eğitiminde Güncel Yöntemler ve Geleceğin Trendleri, Spor Bilimlerinde Kuramsal ve Uygulamalı Yaklaşımlar (Editörler: Doç. Dr. Çağatay DERECELİ, Doç. Dr. Sermin AĞRALI ERMİŞ), Duvar Yayınları, 65-81.
- Haywood, K. ve Getchell, N. (2024). *Life span motor development*. Human Kinetics.
- Jefferson-Buchanan, R. (2022). Teaching fundamental movement skills through play-based pedagogy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 93(8), 28-33.
- Kayapınar, F. (2002). 6-7 yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin çift el-göz koordinasyonu ve reaksiyon sürelerine etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Türkiye.
- Kayapınar, F. Ç. (2011). The effect of movement education program on static balance skills of pre-school children. *World Applied Sciences Journal*, 12(6), 871-876.
- Kırıcı, H. M. (2008). Okul öncesi eğitim kurumlarındaki 4-6 yaş grubu çocuklarda 8 haftalık hareket eğitiminin motor performanslarına etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kovar, S. K. (2004). *Elementary classroom teachers as movement educators*. McGraw-Hill.

- Koyuncu, F. G. (2024). *4 yaş grubunda temel hareket eğitiminin motor beceriler üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kurt, Ş. (2025). *Okul öncesi çocuklarda hareket eğitimi ve exergame uygulamalarının görsel algı ve el-göz koordinasyonu becerilerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa.
- Li, L., Hew, K. F. ve Du, J. (2024). Gamification enhances student intrinsic motivation, perceptions of autonomy and relatedness, but minimal impact on competency: A meta-analysis and systematic review. *Educational Technology Research and Development*, 72(2), 765-796.
- Liu, B., Yan, Y., Jia, J., & Liu, Y. (2025). Okul öncesi çocuklarda temel hareket becerilerini geliştirmede aktif oyun, beceri odaklı beden eğitiminin yerini alabilir mi? Sistematik bir inceleme ve meta-analiz. *BMC Public Health*, 25 (1), 1399.
- Lolowang, D. M., Ihsan, F., Piri, N., Kumenap, E. E. ve Makadada, F. A. (2025). Innovative teaching methods in physical fitness education: Integrating technology and gamification to improve student engagement—a systematic review. *Retos*, 68, 1148-1163.
- Lowe, A. A. (2015). A cross-sectional comparison of flexibility and balance in children 10-14 years of age (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ohio, ABD: Master Degree of Education in Exercise Science.
- Mo, W., Saibon, J. B., Li, Y., Li, J. ve He, Y. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 517.
- Muratlı, S. (2007). *Çocuk ve spor*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O. ve Şahin, G. (2007). *Antrenman ve müsabaka* (ss. 68-75). Ladin Matbaası.
- Nalbant, Ö. (2020). *Çocuk, oyun ve hareket eğitimi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- O'Hagan, A. D., Behan, S., Peers, C., Belton, S., O'Connor, N. ve Issartel, J. (2022). Do our movement skills impact our cognitive skills? Exploring the relationship between cognitive function and fundamental movement skills in primary school children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(11), 871-877.
- Onyango, S., Zuilkowski, S. S., Kitsao-Wekulo, P., Nkumbula, N., Utzinger, J. ve Fink, G. (2021). Relative importance of early childhood development domains for schooling progression: Longitudinal evidence from the Zambia Early Childhood Development Project. *International Journal of Educational Development*, 85, 102445.

- Özbar, N. (2007). *Hareket eğitimi programının 4-6 yaş grubu çocuklarda motor beceri ve vücut kompozisyonu üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Türkiye.
- Özer, D. ve Özer, K. (2000). *Çocuklarda motor gelişim*. Kazancı Kitap Ticaret A.Ş., İstanbul.
- Pařízková, J. ve Hills, A. P. (2000). *Childhood obesity: Prevention and treatment*. CRC Press.
- Parra-González, M. E., López-Belmonte, J., Segura-Robles, A. ve Moreno-Guerrero, A. J. (2021). Gamification and flipped learning and their influence on aspects related to the teaching-learning process. *Heliyon*, 7(2).
- Peker, A. T., Taşkın, M., Vural, M., Çoruh, Y. ve Zengin, S. (2019). Güreşçi Çocuklarda Bazı Koordinatif Yetenekler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 132-142.
- Pınar, S. ve Erkut, O. (2000). *Artistik jimnastik yaş grupları gelişim programı*. G.S.G.M. Basımevi.
- Przysucha E, 2000. The comparison of balance performance between boys with and without developmental coordination disorder. (Master's Thesis). Lakehead University.
- Sal-de-Rellán, A., Hernández-Suárez, Á. ve Hernaiz-Sánchez, A. (2025). Gamification and motivation in adolescents: Systematic review from physical education. *Frontiers in Psychology*, 16, 1575104.
- Sotos-Martínez, V. J., Ferriz-Valero, A., García-Martínez, S. ve Tortosa-Martínez, J. (2024). The effects of gamification on the motivation and basic psychological needs of secondary school physical education students. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 29(2), 160-176
- Valadi, S., Dehghanizadeh, J., Gabbard, C. ve Cairney, J. (2025). Effectiveness of affordances on physical literacy and quality of life: Investigating the nonlinear approach of fundamental movement skills and a selection of handball sports skills. *BMC Pediatrics*, 25(1), 575.
- Weiss, R. M. (1983). Modeling and motor performance: A development perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. M.C. Publishing Company.
- Yalfani, A., Bak, S. ve Asgarpoor, A. (2023). The effect of eight weeks of selected corrective games on the balance, proprioception, and changes in the arch of the foot in adolescent girls with pronation distortion syndrome. *Fizyoterapi Uzmanlık Dergisi*, 2(13), 113-126.
- Yamaner, F. ve Çalbiyık, M. (Ed.). (2021). *Çocuklarda motor gelişim ve oyun* (2. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Zengin, S. ve Peker, A. T. (2019). Eğitsel Oyunların Zihinsel Engelli Çocukların Öfke Düzeylerine Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 29-41.

Macera Sporları ve Eko-Turizm: Doğa Turizmi Perspektifinden Ele Alınması

Günseli Duman¹

Özet

Doğa turizmi, doğal çevreyle etkileşimi merkeze alan, çevresel duyarlılık ve sürdürülebilirlik ilkeleri doğrultusunda şekillenen bir turizm yaklaşımını ifade etmektedir. Bu bağlamda macera sporları ve eko-turizm, doğa turizminin iki temel bileşeni olarak öne çıkmakta ve bireylerin doğal alanlarla kurduğu ilişkiyi deneyim temelli bir yapıya dönüştürmektedir. Doğal çevrede gerçekleştirilen bu faaliyetler, turizmin klasik kitle anlayışından uzaklaşarak daha bilinçli, katılımcı ve sorumlu bir seyahat biçimini teşvik etmektedir.

Çalışma kapsamında sonuç olarak macera sporları ve eko-turizm, doğa turizmi perspektifi çerçevesinde değerlendirildiğinde, deneyim odaklı turizm anlayışı ile sürdürülebilirlik hedefleri arasında stratejik bir bağ oluşturduğu ifade edilebilir. Bu iki alanın bütüncül ve planlı bir yaklaşımla ele alınması, doğal alanların korunmasını güvence altına alırken, doğa turizminin nitelikli, sorumlu ve uzun vadeli bir gelişim çizgisi izlemesine güçlü bir zemin hazırlamaktadır.

Kavramsal Açıdan Turizm

Turizm kavramı, bireylerin sürekli ikamet ettikleri yerlerin dışına, geçici bir süreyle ve herhangi bir kazanç sağlama amacı taşımaksızın gerçekleştirdikleri seyahatler ile bu seyahatler sürecinde ortaya çıkan ilişkiler ve faaliyetler bütünü olarak ifade edilebilir. Bu çerçevede turizm, mekânsal hareketlilik temelinde şekillenen ve ekonomik, sosyal, kültürel ve çevresel boyutları bir arada barındıran çok yönlü bir olgu niteliği taşımaktadır. Alanyazın incelendiğinde turizmin, bireysel düzeyde dinlenme, yenilenme ve deneyim kazanma süreçlerini kapsarken, toplumsal düzeyde ise kültürler arası etkileşimi, ekonomik canlılığı

1 Öğr. Gör. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Didim Meslek Yüksekokulu, 0000-0003-3549-3565, gduman@adu.edu.tr

ve bölgesel gelişimi destekleyen bir sistem olarak değerlendirildiği görülmüştür (UNWTO, 2018).

Kavramsal yaklaşımda turizmin ayırt edici unsurları arasında geçicilik, gönüllülük, serbest zaman kullanımı ve destinasyon temelli deneyim yer almaktadır. Hunziker ve Krapf (1942)'e göre turizm, insanların sürekli yaşadıkları çevrenin dışında geçici olarak bulunmaları sonucunda ortaya çıkan olaylar ve ilişkiler bütünüdür ifade etmektedir. Araştırmacılar tarafından yapılan bu tanım, turizmi üretim faaliyetlerinden ayırarak serbest zaman kavramı ile ilişkilendirmekte ve turistik hareketliliğin temel motivasyonlarını açıklamaktadır. Benzer şekilde Mathieson ve Wall, turizmi bireylerin olağan çevrelerinin dışına gerçekleştirdikleri geçici hareketlilik ve bu hareketliliğin yarattığı sosyo-ekonomik etkiler bağlamında ele almaktadır (Mathieson ve Wall, 1982). Turizm, deneyim odaklı ve sürdürülebilirlik temelli bir perspektif olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda turizm, ziyaretçilerin fiziksel ve zihinsel yenilenmelerini destekleyen, yerel kaynakların korunmasını gözetken ve ev sahibi toplulukların refah düzeyine katkı sunan bir faaliyet alanı olduğu ifade edilebilir. Kavramsal düzeyde bu yaklaşım, turizmin kalkınma, yaşam kalitesi ve esenlik kavramlarıyla ilişkisini güçlendirmekte ve turizmi bütüncül bir toplumsal süreç olarak ele almayı gerekli kılmaktadır (Sharpley, 2014).

Rekreasyon ve Turizm İlişkisi

Rekreasyon ve turizm, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme pratikleri temelinde kesişen ve birbirini tamamlayan iki alan olarak ele alınmaktadır. Hem turizm hem de rekreasyon, temelde gönüllülük esasına dayanmakta, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden yenilenmesini desteklemekte ve yaşam kalitesinin yükseltilmesine katkılar sunmaktadır. Rekreasyon, bireyin serbest zamanını bilinçli biçimde yapılandırarak fiziksel ve zihinsel iyilik hâlini güçlendirmeyi, sosyal ilişkileri desteklemeyi ve kişisel doyum sağlamayı amaçlayan etkinlikler bütünü olarak değerlendirilmektedir (Bulut, 2025a). Turizm ise bu rekreatif gereksinimlerin mekânsal hareketlilik yoluyla farklı destinasyonlarda karşılanmasını içeren daha kapsamlı bir süreç niteliği taşımaktadır.

Tüm bunlardan hareketle; rekreasyon, turizmin temel bileşenlerinden birisi olduğu ifade edilebilir. Turistik seyahatlerin önemli bir bölümü, bireylerin rekreasyonel beklentilerini karşılamaya yönelik etkinlikler etrafında şekillenmektedir. Bu doğrultuda rekreasyonel faaliyetler, turistik ürünün çekiciliğini artırmakta ve destinasyon deneyiminin derinleşmesine katkı sunmaktadır. Bulut (2025b)'a göre, rekreasyonel amaçlı etkinlikler, bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin güçlenmesine, yaşam doyumunun yükselmesine

ve sosyal bağıllık düzeylerinin artmasına katkı sağlayan önemli bir toplumsal işleve sahiptir. Bu özellikler, rekreasyonun turizm sistemi içerisindeki işlevsel rolünü daha da görünür kılmaktadır.

Rekreasyon ve turizm arasındaki ilişki, destinasyonların planlanması ve yönetimi açısından da belirleyici bir konumda yer almaktadır. Rekreasyonel kaynakların turizm amaçlı değerlendirilmesi, doğal ve kültürel çevrenin korunması ile ekonomik faydanın dengeli biçimde ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda rekreasyon ile ilgili olarak; sürdürülebilir turizm anlayışının uygulanmasında destekleyici bir araç olduğu ifade edilebilir. Nitelikli biçimde planlanan rekreasyonel alanlar, destinasyonların taşıma kapasitesini aşmadan ziyaretçi çekmesine olanak tanımakta ve turizmin uzun vadeli gelişimini desteklemektedir (Inskeep, 1991).

Bireysel düzeyde ele alındığında rekreasyon ve turizm, fiziksel sağlık, psikolojik iyi oluş ve sosyal etkileşim üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır. Turistik seyahatler sırasında gerçekleştirilen rekreasyonel etkinlikler, bireylerin gündelik yaşamın baskılarından uzaklaşmasına, yenilenme duygusu kazanmasına ve yaşamdan aldıkları doyumun artmasına katkı sunmaktadır. Toplumsal düzeyde ise bu ilişki, yerel halkın serbest zaman olanaklarının gelişmesine, istihdamın çeşitlenmesine ve bölgesel kalkınmanın desteklenmesine hizmet etmektedir (Tribe, 2009).

Doğa Turizmi

Doğa turizmi, turistik faaliyetlerin temel odağına doğal çevreyi alan ve bireylerin doğayla doğrudan etkileşim kurmasını esas alan bir turizm yaklaşımı olarak açıklanabilir. Bu turizm türü; doğal alanların gözlemlenmesi, deneyimlenmesi ve korunması ilkeleri çerçevesinde şekillenmekte, ziyaretçilerin fiziksel ve zihinsel yenilenme gereksinimlerine yanıt vermektedir. Literatürde doğa turizmi, çevresel duyarlılık, düşük yoğunluklu kullanım ve sürdürülebilirlik ilkeleriyle ilişkilendirilen bir turizm biçimi olarak ele alınmaktadır (Weaver, 2001).

Doğa turizminin temel unsurları arasında doğal çekicilikler, açık alan etkinlikleri, çevresel farkındalık ve ziyaretçi deneyimi yer almaktadır. Dağlık alanlar, orman ekosistemleri, kıyı ve sulak alanlar, milli parklar ve korunan alanlar doğa turizminin başlıca mekânsal bileşenlerini oluşturmaktadır. Bu alanlarda gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, kampçılık, yaban hayatı gözlemi, kuş gözlemciliği ve doğa temelli rekreasyonel faaliyetler, bireylerin doğayla kurduğu ilişkiyi güçlendirmektedir (Newsome, Moore ve Dowling, 2013).

Doğa turizmi, turizmin çevre üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik bir yaklaşımı da bünyesinde barındırmaktadır. Bu bağlamda doğal kaynakların

korunması, ekosistem dengesinin gözetilmesi ve taşıma kapasitesinin dikkate alınması temel ilkeler arasında yer almaktadır. Eagles ve diğerleri (2002), doğa turizminin başarısının, doğal alanların korunması ile ziyaretçi deneyimi arasında kurulan dengeye bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Öte yandan doğa turizmi, yerel halkın turizm sürecine katılımını teşvik eden bir yapı sunmaktadır. Yerel rehberlik hizmetleri, doğa temelli küçük ölçekli işletmeler ve yerel ürünlerin turistik deneyime dâhil edilmesi, bölgesel kalkınmaya katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle doğa turizmi, ekonomik fayda üretirken sosyo-kültürel yapının korunmasına da olanak tanımaktadır (UNWTO, 2018).

Doğa ve Macera Temelli Rekreasyon Aktiviteleri

Doğa ve macera temelli rekreasyon aktiviteleri, bireylerin doğal çevre içerisinde gönüllü katılım esasına dayalı olarak fiziksel ve zihinsel açıdan aktif olmalarını sağlayan serbest zaman etkinlikleri kapsamında değerlendirilmektedir. Bu aktiviteler, bireylerin doğayla etkileşim kurmasını teşvik etmekte ve doğal çevrenin sunduğu olanaklar aracılığıyla bedensel kapasitenin geliştirilmesine ve psikolojik iyilik hâlinin desteklenmesine katkı sağlamaktadır (Kane ve Tucker, 2004). Doğal alanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetler, bireylerin günlük yaşamın yoğunluğu ve stresinden uzaklaşmasına imkân tanıyan yenileyici bir işlev üstlenmektedir.

Literatürde doğa ve macera temelli rekreasyon aktiviteleri; doğa yürüyüşleri, kampçılık, dağcılık, kaya tırmanışı, rafting ve benzeri açık alan etkinlikleri çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu aktiviteler, katılımcıların doğayla doğrudan temas hâlinde olmasını gerektirmekte ve fiziksel eforun yanı sıra zihinsel dayanıklılığı da ön plana çıkarmaktadır (Ewert ve Sibthorp, 2014).

Doğal ortamlarda gerçekleştirilen faaliyetler, bireylerin stres düzeylerinin azalmasına, ruhsal denge kazanmalarına ve yaşam doyumlarının artmasına katkı sağlamaktadır (Pretty ve diğerleri, 2005). Bu kapsamda macera amaçlı doğada gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleri ile ilgili olarak bireylerin fiziksel sağlıklarını desteklemenin yanı sıra zihinsel yenilenme ve duygusal iyilik hâli üzerinde de belirleyici bir rol üstlendiği ifade edilebilir.

Fiziksel sağlık açısından değerlendirildiğinde, bu aktiviteler yüksek düzeyde hareket içermekte ve kardiyovasküler sistemin güçlenmesine, kas ve iskelet yapısının desteklenmesine ve genel fiziksel dayanıklılığın artmasına da katkılar sunmaktadır. Doğal ortamlarda yapılan düzenli rekreasyonel etkinlikler, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım sürekliliğini artırarak sağlıklı yaşam alışkanlıklarının gelişmesini desteklemektedir (Hartig ve diğerleri, 2003). Ayrıca açık alanlarda gerçekleştirilen bu faaliyetlerin, kapalı mekânlara kıyasla

daha yüksek düzeyde motivasyon sağladığı ve bireylerin etkinliğe bağlılık düzeylerini artırdığı ifade edilmektedir.

Macera Aktiviteleri ve Sınıflandırılması

Modern yaşamda teknolojik gelişmelerle birlikte bireylerin çalışma süreleri ve çalışma mekânları önemli ölçüde çeşitlenmiştir. Günlük yaşamın büyük bir bölümünü çalışma ortamında geçiren bireylerin, iş dışı zaman kullanımına ve bu zamanın değerlendirilme biçimlerine yönelik tutumlarının, çalışma koşulları ve iş ortamının yapısal özellikleri doğrultusunda şekillendiği ifade edilmektedir (Bavli ve Özgider, 2011). Bu bağlamda, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinde doğayla etkileşim içeren etkinliklere yönelimlerinin giderek artış gösterdiği görülmektedir. Günümüzde turizm faaliyetleri kapsamında açık alanlarda gerçekleştirilen macera temelli deneyimlere yönelik ilginin belirgin biçimde yükselmesi, doğa yürüyüşü, kaya tırmanışı ve benzeri açık hava etkinliklerinin dünya genelinde yaygınlaşan turizm uygulamaları arasında yer almasını beraberinde getirmektedir. Bu gelişmelere paralel olarak literatürde macera aktivitelerinin kapsamı, özellikleri ve sınıflandırılmasına ilişkin farklı yaklaşımlar ele alınmaktadır.

Priest'e (1992) göre macera aktiviteleri; genellikle doğal ortamlarda gerçekleştirilen, gönüllü katılıma dayalı, belirli düzeyde risk ve tehlike barındıran ve bu risk unsurlarının katılımcılar üzerindeki etkisinin önceden tam olarak öngörülemeyen etkinlikler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Bingöl ve Kozak, 2020). Bu yaklaşım, macera deneyiminin belirsizlik ve risk unsurlarıyla bütünlük bir yapı sunduğunu ortaya koymaktadır.

Swarbrooke (1999) ise macera aktivitelerini, içerik ve amaçları doğrultusunda dört ana başlık altında ele almaktadır. Bu sınıflandırma; macera rekabeti, yüksek macera etkinlikleri, boş zaman aktiviteleri ve rekreasyonel faaliyetler şeklinde yapılandırılmıştır. Bu çerçevede macera aktiviteleri, katılımcı profili ve deneyim yoğunluğu açısından farklı düzeylerde değerlendirilmektedir.

Ewert'e (1993) göre macera seyahatleri, doğa yürüyüşlerinden uzay uçuşlarına kadar geniş bir etkinlik alanını kapsamakta olup, bu faaliyetleri diğer turizm türlerinden ayıran temel unsur, katılımcılara sunduğu görece yüksek risk düzeyidir. Macera aktiviteleri, gerçekleştirildikleri fiziksel çevreye göre kara, su, hava ve karma olarak sınıflandırılmakta; risk, belirsizlik ve heyecan düzeylerine göre ise yumuşak ve sert macera etkinlikleri şeklinde ayrılmaktadır. Sert macera aktiviteleri arasında mağaracılık, kaya tırmanışı, tüplü dalış ve bungee jumping gibi yüksek risk içeren faaliyetler yer alırken; yumuşak macera aktiviteleri kuş gözlemciliği, bisiklet ve su kayağı gibi daha düşük risk düzeyine sahip etkinlikleri kapsamaktadır (Pomfret, 2006).

Türkiye bağlamında değerlendirildiğinde, macera turizmi kapsamında en yaygın tercih edilen etkinlikler arasında tüplü dalış, yamaç paraşütü, bisiklet, rafting, kamp, kano, sörf, kayak, kaya tırmanışı ve doğa yürüyüşü yer almaktadır. Bu faaliyetler, Türkiye'nin doğal ve coğrafi çeşitliliğiyle uyumlu biçimde gelişmekte ve macera turizminin ülke genelinde yaygınlaşmasına katkı sağlamaktadır (Bingöl ve Kozak, 2020).

Macera Turizmi ve Ekoturizm Arasındaki İlişki

Ekoturizm, çevresel farkındalığın küresel ölçekte artmaya başladığı 1970'li ve 1980'li yıllarda, özellikle kitle turizminin doğal çevre üzerindeki olumsuz etkilerinin belirginleşmesiyle birlikte gelişim göstermiş bir turizm türüdür. Bu süreçte doğaya yönelik ilginin artması, ekoturizmin alternatif bir yaklaşım olarak ön plana çıkmasına zemin hazırlamıştır. Günümüzde ise dünya seyahat endüstrisindeki dönüşümler doğrultusunda ekoturizm, giderek daha fazla tercih edilen faaliyet alanları arasında yer almakta; Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'nun 1998 yılı kararıyla 2002 yılının "Dağlar Yılı" ve Dünya Turizm Örgütü'nün 2000 yılı kararıyla aynı yılın "Ekoturizm Yılı" ilan edilmesi, bu ilginin uluslararası düzeyde kurumsallaştığını göstermektedir (Bozok ve Özdemir Yılmaz, 2008).

Ekoturizm kavramı, literatürde farklı yönleriyle ele alınmaktadır. Eagles (1992), ekoturizmi bozulmamış doğal çevrelerde gerçekleştirilen, doğa odaklı ve deneyimli katılımcı profiline sahip seyahat faaliyetlerinden oluşan bir turizm dalı olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde Cheia (2013), ekoturizmi çevrenin korunmasını esas alan, yerel halkın refahını gözetken ve yorumlama ile eğitim boyutlarını içeren doğal alanlara yönelik sorumlu seyahat biçimi olarak açıklamaktadır. Blangy ve Wood (1993) ise ekoturizmi, çevresel koruma ve yerel toplulukların refahının sürdürülebilirliğini temel alan doğal alanlara yapılan sorumlu seyahat anlayışı çerçevesinde değerlendirmektedir.

Ekoturizmin temel özellikleri arasında çevresel, sosyal, politik ve kültürel konulara yönelik yüksek duyarlılık düzeyi bulunmaktadır. Bu özellikler, ekoturizmin doğa temelli diğer turizm türlerinden ayrışmasını sağlamaktadır (Liang ve diğerleri, 2013). Bu bağlamda ekoturizmi macera turizmi ve yaban hayatı turizminden ayıran temel unsur, faaliyetlerin hem doğal çevrenin iyileştirilmesine hem de destinasyon çevresinde yaşayan toplulukların yaşam kalitesinin artırılmasına yönelik açık bir sorumluluk taşımasıdır.

Macera turizmi ile ekoturizm arasındaki ilişki, her iki turizm türünün de doğa temelli etkinlikler etrafında şekillenmesi nedeniyle yakın bir etkileşim alanı oluşturmaktadır. Macera turizmi, fiziksel aktivite, risk algısı ve keşif duygusunu ön plana çıkaran deneyimler sunarken; ekoturizm, bu deneyimlerin çevresel

sürdürülebilirlik ve toplumsal fayda ilkeleri doğrultusunda gerçekleştirilmesini hedeflemektedir. Bu çerçevede doğa yürüyüşleri, dağcılık, rafting ve yaban hayatı gözlemi gibi faaliyetler, uygun planlama yaklaşımlarıyla her iki turizm türü kapsamında da değerlendirilebilmektedir.

Dünya genelinde ekoturizm; doğal alanların korunması, bilimsel araştırmaların desteklenmesi, kırılğan ekosistemlerin sürdürülebilirliğinin sağlanması, yerel topluluklara ekonomik ve sosyal fayda sunulması ve çevresel bilinç düzeyinin artırılması gibi çok boyutlu işlevleri nedeniyle “yeşil seyahat” anlayışı çerçevesinde pazarlanmaktadır. Honey (1999)’e göre bu yaklaşım, turizm sektöründe “kazan-kazan” modeli olarak değerlendirilmekte ve seçici turist profiline hitap eden, eğitici ve koruyucu bir turizm anlayışını temsil etmektedir. Bu yönüyle ekoturizm, macera turizminin deneyimsel yapısını sürdürülebilirlik ilkeleriyle bütünleştirerek uzun vadeli turizm gelişimine katkı sunan tamamlayıcı bir turizm türü olarak değerlendirilmektedir.

Sürdürülebilirlik Bağlamında Macera Sporları ve Eko-Turizm

Sürdürülebilirlik yaklaşımı, doğal kaynakların korunmasını, yerel toplumların refahının gözetilmesini ve ekonomik sürekliliğin sağlanmasını birlikte ele alan bütüncül bir çerçeveyi ifade etmektedir. Bu bağlamda macera sporları ve eko-turizm, doğa temelli turizm türleri içerisinde sürdürülebilirlik turizm ilkeleriyle yüksek düzeyde örtüşen alanlar arasında yer almaktadır. Doğal alanlarda gerçekleştirilen bu faaliyetler, çevresel duyarlılık, sorumlu kullanım ve yerel katılım ilkeleri doğrultusunda planlandığında, hem ekosistemlerin korunmasına katkı sağlamakta hem de turizm faaliyetlerinin uzun vadeli devamlılığını desteklemektedir (Weaver, 2001; Eagles, McCool ve Haynes, 2002).

Macera sporları; doğa yürüyüşü, kaya tırmanışı, rafting, dağ bisikleti ve yaban doğasıyla etkileşim içeren diğer etkinlikler aracılığıyla bireylere yoğun deneyim temelli katılım fırsatları sunmaktadır. Bu sporların sürdürülebilirlik çerçevesinde ele alınması, faaliyetlerin taşıma kapasitesi dikkate alınarak planlanmasını, çevresel etkilerin izlenmesini ve doğaya zarar vermeyen uygulamaların benimsenmesini gerekli kılmaktadır. Literatürde, doğa temelli macera etkinliklerinin çevresel farkındalığı artırdığı, bireylerde koruma bilinci geliştirdiği ve doğal alanların değerine yönelik duyarlılığı güçlendirdiği vurgulanmaktadır (Ewert ve Sibthorp, 2014; Buckley, 2012).

Eko-turizm ise sürdürülebilirlik ilkesini temel alan bir turizm anlayışı olarak, doğal alanlara yönelik sorumlu seyahati, çevresel eğitimi ve yerel halkın sosyo-ekonomik kalkınmasını desteklemektedir. Eko-turizm uygulamalarında, doğal çevrenin korunmasıyla birlikte yerel kültürün sürdürülmesi ve bölgesel ekonomiye

katkı sağlanması öncelikli hedefler arasında yer almaktadır. Araştırmacılara göre, eko-turizm, macera sporlarının sürdürülebilir biçimde uygulanabileceği önemli bir çerçeve sunmakta ve doğa turizmi destinasyonlarında dengeli bir gelişim modeli oluşturmaktadır (Honey, 2008; Newsome, Moore ve Dowling, 2013).

Sürdürülebilirlik perspektifinden değerlendirildiğinde macera sporları ve eko-turizm, çevresel koruma ile rekreasyonel ve turistik kullanım arasında denge kurulmasını mümkün kılmaktadır. Bu faaliyetlerin planlanmasında çevresel etki değerlendirmeleri, yerel paydaşların katılımı ve uzun vadeli yönetim stratejileri belirleyici olmaktadır. Böylece doğa temelli turizm etkinlikleri, ekosistemlerin taşıma kapasitesini zorlamadan, yerel toplulukların yaşam kalitesini destekleyen ve ziyaretçilere nitelikli deneyimler sunan sürdürülebilir bir yapıya kavuşmaktadır.

SONUÇ

Bu bölümde, doğa turizmi çerçevesinde macera sporları ve eko-turizmin kavramsal ve işlevsel ilişkisi ele alınmaya çalışılmıştır. Doğa turizmi, doğal çevreyle etkileşimi temel alan ve çevresel duyarlılık ile sürdürülebilirlik ilkeleri doğrultusunda şekillenen bir turizm yaklaşımı olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda macera sporları ve eko-turizm, bireylerin doğal alanlarla kurduğu ilişkiyi deneyim temelli, bilinçli ve sorumluluk odaklı bir yapıya dönüştüren temel bileşenler olarak değerlendirilmektedir. Macera sporları, fiziksel ve zihinsel meydan okuma içeren etkinlikler aracılığıyla bireylerin doğayla doğrudan etkileşim kurmasını sağlarken, eko-turizm bu faaliyetlerin çevresel koruma, yerel refah ve eğitsel kazanımlar doğrultusunda planlı biçimde yürütülmesine olanak tanıdığı ifade edilebilir.

Çalışma kapsamında sonuç olarak, macera sporları ve eko-turizm, doğa turizmi perspektifinde ele alındığında, deneyim odaklı turizm anlayışı ile sürdürülebilirlik hedefleri arasında stratejik bir köprü işlevi gördüğü ifade edilebilir. Bu iki alanın bütüncül ve planlı biçimde ele alınması, doğal alanların korunmasını güvence altına alırken, doğa turizminin nitelikli, sorumlu ve kalıcı bir gelişim çizgisi izlemesine güçlü bir zemin oluşturmaktadır.

Kaynakça

- Bavli, Ö. ve Özgider, C. (2011). Investigation the profile and the level of job satisfaction of the employee in regional sport management. *International Journal of Business, Humanities and Technology* Vol. 1 No. 1; July 2011.
- Bingöl, S. ve Kozak, M. A. (2020). Türkiye’de macera turisti tipolojisi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 909–926.
- Blangy, S. ve Wood, M. E. (1993). Developing and implementing ecotourism guidelines for wildlands and neighboring communities. K. Lindberg ve E. Donald (Editörler), *Ecotourism: A guide for planners and managers* (ss. 32–54). Vermont: Island Press.
- Bozok, D. ve Özdemir Yılmaz, G. (2008). Eko-turizm. N. Hacıoğlu ve A. Avcıkurt (Editörler), *Turistik ürün çeşitlendirmesi* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bulut, Ç. (2025a). Türkiye’de SUP board turizminin yükselen popüleritesi. İçinde E. A. Uluç, S. Uluç, M. B. Karademir & M. Yönel (Ed.), *Spor Bilimleri Araştırmaları II*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Bulut, Ç. (2025b). Rekreatif amaçlı Stand Up Paddle Board yapan bireylerin görüşlerinin incelenmesi. *ADÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 54–70.
- Cheia, G. (2013). Ecotourism: Definition and concepts. *Revista de Turism – Studii si Cercetari in Turism*, (15), 56–60.
- Eagles, P. F. J. (1992). The travel motivations of Canadian ecotourists. *Journal of Travel Research*, 31(2), 3–7.
- Eagles, P. F. J., McCool, S. F. ve Haynes, C. D. (2002). *Sustainable tourism in protected areas: Guidelines for planning and management*. Gland: IUCN.
- Ewert, A. (1993). Differences in the level of motive importance based on trip outcome, experience level and group type. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 335–349.
- Ewert, A. ve Sibthorp, J. (2014). *Outdoor adventure education: Foundations, theory, and research*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ewert, A. W. (1994). Playing the edge: Motivation and risk taking in a high-altitude wilderness-like environment. *Environment and Behavior*, 26(1), 3–24.
- Hartig, T., Mang, M. ve Evans, G. W. (2003). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*, 35(3), 311–330.
- Honey, M. (1999). *Ecotourism and sustainable development: Who owns paradise?* Washington, DC: Island Press.
- Hunziker, W. ve Krapf, K. (1942). *Grundriss der allgemeinen fremdenverkehrslehre*. Zürich: Polygraphischer Verlag.
- Inskeep, E. (1991). *Tourism planning: An integrated and sustainable development approach*. New York: Van Nostrand Reinhold.

- Kane, M. J. ve Tucker, H. (2004). Adventure tourism: The freedom to play with reality. *Tourist Studies*, 4(3), 217–234.
- Liang, Y., Wang, L. ve Zhu, Y. (2013). Using environmental sensitivity for discussing the correlation between ecotourism cognition and environmental attitude. *Ekoloji*, 27(106), 1653–1659.
- Mathieson, A. ve Wall, G. (1982). *Tourism: Economic, physical and social impacts*. London: Longman.
- Newsome, D., Moore, S. A. ve Dowling, R. K. (2013). *Natural area tourism: Ecology, impacts and management* (2. Baskı). Bristol: Channel View Publications.
- Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: A conceptual framework for research. *Tourism Management*, 27(1), 113–123.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. ve Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337.
- Priest, S. (1992). Factor exploration and confirmation for the dimensions of an adventure experience. *Journal of Leisure Research*, 24(2), 127–139.
- Sharpley, R. (2014). *Tourism and development in the developing world*. London: Routledge.
- Swarbrooke, J. (1999). *Sustainable tourism management*. Wallingford: CABI.
- Swarbrooke, J., Beard, C., Leckie, S. ve Pomfret, G. (2003). *Adventure tourism: The new frontier*. London: Routledge.
- Tribe, J. (2009). *The economics of recreation, leisure and tourism*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- UNWTO. (2018). *Tourism and culture synergies*. Madrid: World Tourism Organization.
- Weaver, D. B. (2001). *The encyclopedia of ecotourism*. Wallingford: CABI Publishing.

Pickleball'un Rekreatif Aktive Kapsamında Uygulanabilirliği

Savaş Duman¹

Özet

Bireyler tarafından serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetler, bireylerin iş ve günlük sorumluluklardan uzak kaldıkları zamanlarda fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hâllerini desteklemek amacıyla gerçekleştirdikleri etkinlikleri kapsamaktadır. Bu faaliyetler, bireylerin stresle başa çıkmasını kolaylaştırmakta, yaşam doyumunu artırmakta ve sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine imkân tanımaktadır.

Pickleball, tenis, badminton ve masa tenisinin unsurlarını birleştiren, düşük yoğunluklu ve öğrenmesi kolay bir raket sporudur. Her yaş ve fiziksel yeterlilik seviyesindeki bireyler tarafından oynanabilir olması, sporu erişilebilir ve geniş kitleler için uygun hâle getirmektedir. Rekreatif açıdan Pickleball, kas gücü, denge, esneklik ve kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirmekte ve düzenli oyun, orta şiddette fiziksel aktivite düzeyine ulaşmayı sağlamaktadır. Bu yönüyle spor, fiziksel sağlığı destekleyerek yaşam kalitesini artırmaktadır. Psikolojik açıdan, Pickleball stresin azalmasına, yaşam doyumunun artmasına da katkılar sunmaktadır. Sosyal açıdan Pickleball, topluluk katılımını teşvik etmekte, yalnızlık hissini azaltmakta ve kuşaklar arası ilişkileri güçlendirmektedir. Çiftler ve gruplar hâlinde oynanması, bireylerin birlikte zaman geçirmesine, yeni arkadaşlıklar kurmasına ve sosyal bağlılıklarını artırmasına imkân tanımaktadır.

Sonuç olarak Pickleball, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla rekreasyonunun amaçlarına hizmet eden, tüm yaş gruplarına uygun bir spor dalı olduğu ifade edilebilir.

1 Prof. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0001-8721-0112, savas.duman@adu.edu.tr.

Pickleball

1965 yılında Washington Eyaleti'nde ortaya çıkan Pickleball, tenis, badminton ve masa tenisinin bazı özelliklerini birleştiren bir raket sporudur (Forrester, 2020). Bu spor, sert bir zeminde tekli veya çiftli olarak raket ve top ile oynanmaktadır (Vitale ve Liu, 2020). Badminton sahası büyüklüğünde ve değiştirilmiş bir tenis ağı ile hem iç hem de dış mekanlarda oynanabilmektedir (Forrester, 2020).

Pickleball, son yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde hızlı bir şekilde popülerlik kazanmıştır (Cerezuela, Lirola ve Cangas, 2023). Başlangıçta daha çok deneyimli sporcular ve yaşlılar arasında tercih edilse de (Ryu ve diğerleri, 2017; Vitale ve Liu, 2020), oyunda kullanılan raketler tenis raketinden daha küçük, masa tenisi raketinden ise daha büyüktür ve delikli plastik bir top (whiffle topu) kullanılmaktadır (Forrester, 2020). Diğer raket sporlarından farklı olarak Pickleball, yüksek tempo veya zor teknikler gerektirmemektedir (Wray ve diğerleri, 2021).

Pickleball, tenis, badminton ve masa tenisinin bir hibriti olarak tanımlanmaktadır ve oyun sahası, tenis sahasının yaklaşık üçte biri büyüklüğünde bir badminton sahasıdır (Iqroni ve diğerleri, 2022; Primanata ve diğerleri, 2021). Bu nedenle oyun oldukça basit ve eğlencelidir olmanın yanı sıra, her yaş ve seviyeden birey tarafından oynanabilmektedir. Kurallar ve saha düzeni küçük değişikliklerle basitleştirildiğinde, oyuncuların oyunu anlaması ve öğrenmesi daha da kolaylaşmaktadır (Dewanti, 2022).

Pickleball, kendine özgü bir çekiciliğe sahiptir ve spor tutkunlarını düzenli olarak hareket etmeye ve oyunu kendi bölgelerinde geliştirmeye teşvik etmektedir (Irvan ve diğerleri, 2022; Muslimin ve diğerleri, 2022). Bu sayede oyuncular farkında olmadan aktif kalmakta ve fiziksel formunu korumaktadırlar. Sporun eğlenceli yapısı, fiziksel faydaların yanı sıra psikolojik faydalar da sağlamaktadır. Oyuncular oyunu oynarken mutluluk ve keyif duygusu yaşamaktadırlar (Buzzelli ve Draper, 2020). Ayrıca Pickleball, oyunculara sosyalleşme, arkadaşlık kurma ve iletişim geliştirme fırsatları da sunmaktadır (Kim ve diğerleri, 2021).

Yukarıda verilen literatür doğrultusunda Pickleball'ın özellikleri Şekil 1'de gösterilmiştir.

1965 yılında Washington Eyaleti'nde ortaya çıkmıştır (Forrester, 2020).	◊Tenis, badminton ve masa tenisinin bazı özelliklerini birleştiren hibrit bir raket sporudur.	◊Sert bir zeminde tekli veya çiftli olarak oynanmaktadır (Vitale ve Liu, 2020).
◊Oyun kuralları basit ve öğrenmesi kolaydır; küçük değişikliklerle daha da anlaşılır hâle getirilebilir (Dewanti, 2022).	◊Badminton sahası büyüklüğünde ve tenis ağı benzeri bir file ile oynanmaktadır (Forrester, 2020).	◊Raketler tenis raketinden daha küçük, masa tenisi raketinden daha büyüktür.
◊Delikli plastik top (whiffle top) kullanılmaktadır (Forrester, 2020).	◊Oyun sahası, tenis sahasının yaklaşık üçte biri büyüklüğündedir (Iqroni ve diğerleri, 2022; Primanata ve diğerleri, 2021).	◊Yüksek tempo veya zor teknikler gerektirmemektedir (Wray ve diğerleri, 2021).
◊Eğlenceli ve erişilebilir bir oyun olması nedeniyle her yaş ve seviyeden birey tarafından oynanabilmektedir.		

Şekil 1. Pickleball'ın Özellikleri

Pickleball Sporü ve Oyun Kuralları

Günümüzde spor, giderek daha fazla önem kazanan bir toplumsal dinamik olarak değerlendirilmektedir (Göksel ve diğerleri, 2020). Bu gelişim süreci içerisinde ortaya çıkan ve hızla yaygınlaşan spor dallarından biri olan pickleball, tekler ya da çiftler formatında oynanabilen bir raket sporu olarak tanımlanmaktadır. Uygulamada çiftler formatının daha yaygın olduğu görülmekle birlikte, her iki oyun biçiminde de saha ölçüleri ve temel oyun kuralları ortak bir çerçevede belirlenmiştir. Uluslararası Pickleball Federasyonuna göre (IFP, 2025);

Servis sırasında, topa vurulduğunda oyuncunun kolu yukarı doğru hareket etmelidir ve raket topa temas ederken kolun bel seviyesinin üzerinde olmamalıdır. Raketin baş kısmı bileğin en yüksek seviyesinin üzerinde olmamalıdır. Bununla birlikte, “bırakma servisi” olarak adlandırılan istisnai bir servis türüne de izin verilmektedir ve bu durumda yukarıdaki kurallar geçerli değildir. Servis sırasında oyuncunun ayakları sahayı veya yan ve orta çizginin

hayali uzantılarını aşmamalıdır; en az bir ayak taban çizgisinin gerisinde veya zeminde olmalıdır. Servis, çapraz olarak karşı sahaya yapılmalı ve karşı çapraz kortun sınırları içinde kalmalıdır.

Servis atan takım, her iki oyuncu da bir hata yapana kadar servis atmaya devam edebilir; yeni oyunun ilk servis sırası hariçtir. İlk servis sağ/çift sahadan yapılır ve puan alındığında servis atan oyuncu taraf değiştirmektedir. Sonraki servisler, hata yapılana kadar ve ilk servis atan oyuncu servis atışı kaybedene kadar devam etmektedir. Tekler maçında ise skor çift olduğunda sağ/çift sahadan, skor tek olduğunda sol/tek sahadan servis yapılmaktadır.

Puanlama sistemi, sadece servis atan takımın puan alması üzerine kuruludur. Oyunlar genellikle 11 puana kadar oynanır ve iki fark ile kazanılır; turnuva oyunlarında ise 15 veya 21 puana kadar oynanabilmektedir. Servis atan takımın skoru çift olduğunda oyun sırasında ilk servis atan oyuncu sağ/çift sahada, tek olduğunda ise sol/tek sahada servis atmakta veya karşılamaktadır.

Pickleball'da iki sekme kuralı uygulanmaktadır. Servis atıldığında, karşılayan takım topu geri göndermeden önce topun bir kez sektirilmesine izin verilirken, ardından servis atan takım aynı şekilde topun sekmesine izin verilmektedir. Bu kural rallileri uzatmakta ve servis avantajını dengelemektedir. Top, her iki takımın sahasında bir kez sektikten sonra ya yerden sektirerek ya da havadan vurularak oynanabilmektedir.

Oyun alanı içinde yer alan oyun olmayan bölge, filenin her iki tarafında yaklaşık 7 fitlik bir alanı kapsamaktadır ve bu bölgeye servis sırasında veya oyun içinde adım atmak yasaktır. Oyuncuların oyun sırasında çizgi dâhil oyun olmayan bölgeye temas etmesi hata olarak kabul edilir. Bu bölgeye genellikle “mutfak” denmektedir. Çizgi temasıyla ilgili olarak, oyun olmayan bölge dışındaki çizgilere temas eden servisler “in” sayılmaktadır; oyun olmayan bölge çizgisine temas eden servisler ise hata olarak değerlendirilir.

Hatalar, kurallara uyulmaması nedeniyle oyunu durduran eylemler olarak tanımlanmaktadır. Karşılayan takımın hatası, servis atan takım için puan kazandırırken, servis atan takımın hatası servis atışını kaybetmeye veya sahadan çıkmaya neden olmaktadır (IFP, 2025).

Pickleball'ın Sağlık Açısından Faydalarının Ele Alınması

Pickleball, son yıllarda özellikle yaşlı yetişkinler arasında hızla popülerlik kazanan, tenis, badminton ve masa tenisinin unsurlarını birleştiren düşük yoğunluklu bir raket sporudur. Rekreatif bir etkinlik olarak pickleball fiziksel sağlığı desteklemekte, sosyal bağlantıları güçlendirmekte ve psikolojik iyi oluşu

artırma potansiyeline sahiptir. Aynı zamanda bu spor branşı yaşlı yetişkinler için yaşam kalitesini yükseltmekte ve aktif yaşlanmayı desteklemektedir.

Fiziksel açıdan pickleball, kas gücü, denge, esneklik ve kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirmektedir. Haftada üç veya daha fazla oynandığında Amerikan Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezinin önerdiği orta şiddette fiziksel aktivite düzeyine ulaşmayı sağlamaktadır (Arif ve diğerleri, 2025; Casper, Bocarro ve Drake, 2023; Weber ve diğerleri, 2022).

Araştırmacılara göre bireylerin hem tekli hem çiftli maçlarda kalp atış hızı ve adım sayısı orta şiddetli egzersiz seviyelerine ulaşmaktadır (Casper, Bocarro ve Drake, 2023; Weber ve diğerleri, 2022). Düzenli orta şiddetli fiziksel aktivite, kalp-damar sağlığını iyileştirmekte, kas ve eklem fonksiyonlarını korumakta ve düşme riskini azaltmaktadır. Kısa öğrenme süresi ve düşük yaralanma riski, sporu farklı fiziksel yeterlilik seviyelerindeki bireyler için erişilebilir hâle getirmektedir (Arif ve diğerleri, 2025; Martin ve diğerleri, 2024).

Psikolojik faydalar açısından pickleball, stres düzeyini azaltmakta, bilişsel işlevleri iyileştirmekte ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Kim ve diğerleri, 2021; Heo ve Ryu, 2023; Cerezuela ve diğerleri, 2023). Düzenli oyun, mutluluk düzeyini yükseltmekte ve depresyon belirtilerini azaltmaktadır. Oyun sırasında ortaya çıkan eğlence ve rekabet duygusu, bireylerin kendilerini motive ve enerjik hissetmesini sağlamakta, başarı hissi ve öz güvenin gelişmesine katkıda bulunmaktadır.

Sosyal açıdan pickleball, topluluk katılımını teşvik etmekte, yalnızlık hissini azaltmakta ve kuşaklar arası ilişkileri güçlendirmektedir (Ryu ve diğerleri, 2017; Chen ve diğerleri, 2021). Yaşlı yetişkinlerin sosyal etkileşim düzeyi, yaşam doyumunu ve iyi oluş ile doğrudan ilişkilidir. Pickleball, oyuncuların birlikte zaman geçirmesini ve yeni arkadaşlıklar kurmasını sağlamakta, toplumsal katılımı ve aktif yaşam biçimini desteklemektedir (Heo ve diğerleri, 2018; Ryu ve diğerleri, 2017).

Tüm bunlardan hareketle Pickleball'ın sağlık üzerindeki faydaları Tablo 1de gösterilmiştir.

Tablo 1. Pickleball'ın Sağlık Üzerindeki Faydaları

Fiziksel Faydalar	Psikolojik Faydalar	Sosyal Faydalar
Kas gücü, denge, esneklik ve kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirmektedir.	Stres düzeyini azaltmaktadır.	Topluluk katılımını teşvik etmektedir.
Haftada üç veya daha fazla oynandığında, Amerikan Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) tarafından önerilen orta şiddette fiziksel aktivite düzeyine ulaşmayı sağlamaktadır.	Bilişsel işlevleri iyileştirmektedir.	Yalnızlık hissini azaltmaktadır.
Hem tekli hem çiftli maçlarda kalp atış hızı ve adım sayısı orta şiddetli egzersiz seviyelerine ulaşmaktadır.	Yaşam doyumunu ve mutluluk düzeyini artırmaktadır.	Kuşaklar arası ilişkileri güçlendirmektedir.
Düzenli orta şiddetli fiziksel aktivite, kalp-damar sağlığını iyileştirmekte, kas ve eklem fonksiyonlarını korumakta ve düşme riskini azaltmaktadır.	Depresyon belirtilerini azaltmaktadır.	Oyuncuların birlikte zaman geçirmesini ve yeni arkadaşlıklar kurmasını sağlamaktadır.
Kısa öğrenme süresi ve düşük yaralanma riski, sporu farklı fiziksel yeterlilik seviyelerindeki bireyler için erişilebilir hâle getirmektedir.	Oyun sırasında ortaya çıkan eğlence ve rekabet duygusu, motivasyon ve enerji düzeyini yükseltmektedir.	Toplumsal katılımı ve aktif yaşam biçimini desteklemektedir.
-	Başarı hissi ve öz güvenin gelişmesine katkıda bulunmaktadır.	-

Pickleball'ın Rekreatif ve Terapötik Potansiyelinin Değerlendirilmesi

Pickleball, özellikle yaşlı yetişkinler için olmak üzere farklı yaş grupları arasında hem rekreatif hem de terapötik değer taşıyan bir spor dalıdır. Spor, fiziksel sağlığı destekleyerek kas gücü, denge, esneklik ve kardiyovasküler dayanıklılığın gelişmesine katkı sağlamaktadır (Arif ve diğerleri, 2025; Martin ve diğerleri, 2024). Düzenli olarak oynandığında, oyuncular orta şiddetli egzersiz düzeyine ulaşmakta ve böylece günlük fiziksel aktivite ihtiyacının karşılanmasına olanak tanımaktadır. Bu özellikleri sayesinde pickleball, kalp-damar sağlığının korunmasına, eklem ve kas fonksiyonlarının iyileştirilmesine ve düşme riskinin azaltılmasına yardımcı olmaktadır. Kısa öğrenme süresi ve düşük yaralanma riski, sporu farklı fiziksel yeterlilik seviyelerindeki bireyler

için erişilebilir kılmakta ve sporun yaygınlaştırılmasına uygun bir ortam sunmaktadır.

Psikolojik açıdan Pickleball, stres düzeyinin azalmasına, bilişsel işlevlerin desteklenmesine ve yaşam doyumunun artmasına katkı sağlamaktadır (Kim ve diğerleri, 2021; Heo ve Ryu, 2023). Oyun sırasında ortaya çıkan eğlence, rekabet, başarı ve motivasyon duyguları, katılımcıların kendilerini enerjik ve pozitif hissetmelerine imkân tanımaktadır. Düzenli oyun, depresyon belirtilerinin azalmasına yardımcı olmakta, öz güvenin ve başarı hissini geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle Pickleball, fiziksel aktivite olmasının yanı sıra, zihinsel sağlık ve yaşam kalitesini artıran bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal açıdan, Pickleball topluluk katılımını teşvik etmekte, yalnızlık hissini azaltmakta ve kuşaklar arası ilişkileri güçlendirmektedir (Ryu ve diğerleri, 2017; Chen ve diğerleri, 2021). Oyunun çiftler veya küçük gruplar hâlinde oynanması, bireylerin birlikte zaman geçirmesine, yeni arkadaşlıklar kurmasına ve sosyal bağlılıklarını güçlendirmesine imkân tanımaktadır. Bu yönüyle Pickleball, sosyal sermaye oluşturmak ve topluluk bağlarını kuvvetlendirmek için etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Pickleball'un terapötik potansiyeli, ciddi boş zaman etkinlikleri kapsamında özellikle önem taşımaktadır. Spor, topluluk merkezleri, yaşlı bakım merkezleri ve rekreatif programlarda uygulanarak hem fiziksel hem de psikososyal faydaların artırılmasına katkı sağlamaktadır. Topluluk merkezlerinde veya grup etkinliklerinde Pickleball oynayan bireyler, hem sosyal etkileşimlerini artırmakta hem de fiziksel sağlıklarını sürdürülebilir bir biçimde desteklemektedir. Bu kapsamda spor, aktif yaşlanma, yaşam kalitesi ve sosyal katılımı artırmaya yönelik bütünsel bir müdahale olarak değerlendirilmektedir (Heo ve diğerleri, 2018; Ryu ve diğerleri, 2017).

Pickleball'un sağladığı avantajlar, sporun rekreasyon ve terapi alanında kullanılabilirliğini de göstermektedir. Bireylerin boş zamanlarını kaliteli ve sağlık odaklı bir biçimde değerlendirmelerine imkân tanıyan Pickleball, özellikle yaşlı yetişkinlerin fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayan bütüncül bir etkinlik olarak öne çıkmaktadır.

Pickleball'un Rekreatif Aktive Kapsamında Uygulanabilirliği

Rekreasyon, bireylerin iş ve günlük zorunluluklardan uzak kaldıkları zamanlarda fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarını, keyif almalarını ve yaşam doyumlarını artırmalarını sağlayan etkinlikleri ifade etmektedir (Karaküçük ve Akgül, 2016). Bu faaliyetler, bireylerin serbest zamanlarını bilinçli biçimde organize ederek sosyal ilişkilerini geliştirmelerine, kişisel

doyum elde etmelerine ve psikolojik iyilik hâlini güçlendirmelerine imkân tanımaktadır (Bulut, 2025; Tütüncü, 2012). Açık hava rekreasyonu doğa yürüyüşleri, çevre keşifleri, zirve tırmanışları gibi çevresel etkileşimi yoğun etkinlikleri kapsarken; kapalı alan rekreasyonu sinema, spor salonu, kültürel etkinlikler ve kontrollü mekânlarda gerçekleştirilen aktiviteleri içermektedir (Güler, Altınışık ve Bulut, 2022).

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarının süresi, niteliği, katılım biçimi, coğrafi konum, yaşadıkları toplumun gelişmişlik düzeyi, kültürel yapı ve bireysel özellikler gibi faktörlere bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Bununla birlikte, rekreasyon yaş, cinsiyet, sağlık durumu veya diğer bireysel farklılıklardan bağımsız olarak geniş bir katılım imkânı sunmaktadır. Çocuklar için eğlenceli ve öğrenme odaklı oyunlar sağlarken, yetişkinler için zihinsel ve fiziksel canlanma, stresten uzaklaşma ve bedensel aktivite imkânı sunmaktadır. Rekreasyon, farklı kültürlerden ve dillerden bireyleri bir araya getirerek sosyal etkileşimi güçlendirmekte, toplumsal bağlılık ve aidiyet duygusunu artırmaktadır (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Bu çerçevede Pickleball, rekreasyonel faaliyetlerin temel kriterlerini karşılayan bir spor olarak ön plana çıkmaktadır. 1965 yılında Amerika'da ortaya çıkan Pickleball, tenis, badminton ve masa tenisinin bazı unsurlarını birleştiren düşük yoğunluklu bir raket sporudur (Forrester, 2020). Öğrenmesi kolay kuralları ve kısa öğrenme süresi ile her yaş ve fiziksel yeterlilik seviyesindeki bireyler tarafından erişilebilir bir etkinlik sunmaktadır (Vitale ve Liu, 2020). Oyunun çiftler veya bireysel olarak oynanabilmesi, katılımcıların hem sosyal hem de bireysel ihtiyaçlarını karşılamasına imkân tanımaktadır.

Fiziksel açıdan, düzenli Pickleball oynayan bireylerde kas kuvveti, denge, koordinasyon ve kardiyovasküler dayanıklılık gelişmektedir. Oyunun temposu orta seviyede olup, kalp atış hızı ve enerji harcaması orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyine ulaşmaktadır (Casper, Bocarro ve Drake, 2023; Weber ve diğerleri, 2022). Bu yönüyle Pickleball, yaşlı yetişkinlerin fiziksel sağlıklarını desteklemekte, düşme riskini azaltmakta ve kas-eklem fonksiyonlarını korumaktadır.

Psikolojik açıdan Pickleball, katılımcılarda mutluluk, yaşam doyumu ve motivasyonu artırmaktadır. Oyun sırasında ortaya çıkan eğlence ve rekabet duygusu, bireylerin kendilerini enerjik hissetmelerine, başarı ve öz güven duygusunu geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Buzzelli ve Draper, 2020; Kim ve diğerleri, 2021). Düzenli oyun, stresin azalmasına, depresyon belirtilerinin hafiflemesine ve zihinsel iyilik hâlinin güçlenmesine yardımcı olmaktadır.

Sosyal açıdan Pickleball, topluluk katılımını teşvik etmekte, yalnızlık hissini azaltmakta ve kuşaklar arası ilişkileri geliştirmektedir (Ryu ve diğerleri, 2017;

Heo ve diğerleri, 2018). Çiftler ve gruplar hâlinde oynanan oyun, oyuncuların birlikte zaman geçirmesine, yeni arkadaşlıklar kurmasına ve sosyal bağlılıklarını güçlendirmesine olanak tanımaktadır. Ayrıca hem açık hem kapalı mekânlarda oynanabilir olması ve düşük yaralanma riski, Pickleball'ı çok yönlü ve erişilebilir bir rekreatif etkinlik hâline getirmektedir.

Pickleball, bu özellikleriyle fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan bireylerin yaşam kalitesini artıran bir rekreasyon etkinliği olarak değerlendirilebilir. Özellikle yaşlı yetişkinler ve aktif yaşamı benimsemek isteyen bireyler için oyun, sürdürülebilir, eğlenceli ve erişilebilir bir spor seçeneği sunmaktadır

SONUÇ

Rekreasyonun tanımı ve felsefesi kapsamında ele alındığında, Pickleball; gönüllü katılım, serbest zamanın kullanımı, eğlence , yenilenme amacı, fiziksel uygunluk ve sosyal ilişki potansiyeli gibi kriterleri karşıladığı için rekreasyon sporları arasında değerlendirilebilir. Bu spor, hem bireysel sağlık ve ruhsal iyilik hâli hem de toplumsal bağlar ve sosyal sermaye açısından önemli katkılar sunabilecek özelliklere sahiptir. Ancak ülkemizde yeni bir spor branşı olarak görülen Pickleball sporunun ülke çapında tanınırlığını ve katılımını artırmak amacıyla, çeşitli kurumların koordineli çalışması büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu Sporun tabana yayılmasını sağlamak ve geleceğin yetenekli sporcularını yetiştirmek için, ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde uygulanan beden eğitimi ve spor dersleri içerisine Pickleball aktiviteleri eklenmeli, okul sporları kapsamında düzenlenecek müsabakalarla öğrencilerin düzenli olarak katılımı teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Arif, M., Ardha, A., Ristanto, K., Bana, P., Primanata, D. & Bikalawan, S. (2025). Understanding the Role Of Pickleball in Promoting Healthy Aging: a Qualitative Study Of Elderly Players in Indonesia. *International Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.62951/ijph.v2i1.357>.
- Bulut, Ç. (2025). Türkiye’de SUP board turizminin yükselen popüleritesi. İçinde E. A. Uluç, S. Uluç, M. B. Karademir & M. Yönel (Ed.), *Spor Bilimleri Araştırmaları II*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Buzzelli, A. A. ve Draper, J. A. (2020). Examining the Motivation and Perceived Benefits of Pickleball Participation in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(2), 180–186. <https://doi.org/10.1123/japa.2018-0413>
- Casper, J., Bocarro, J. ve Drake, N. (2023). Physical Activity Associated with Older Adult Pickleball Participation: A Pilot Study. *Recreational Sports Journal*, 47, 49 - 56. <https://doi.org/10.1177/15588661231156139>.
- Cerezuela, J. L., Lirola, M. J. ve Cangas, A. J. (2023). Pickleball and mental health in adults: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 14, 1137047.
- Cerezuela, J., Lirola, M. ve Cangas, A. (2023). Pickleball and mental health in adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1137047>.
- Chen, Q., Chou, C., Chen, C., Lin, J. ve Hsu, C. (2021). The Effect of Leisure Involvement and Leisure Satisfaction on the Well-Being of Pickleball Players. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su14010152>.
- Dewanti, R. A. (2022). Sosialisasi Pembuatan Lapangan Dan Pertandingan Olahraga Pickleball. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, Snppm2022sh–235
- Forrester, M. B. (2020). Pickleball-related injuries treated in emergency departments. *The Journal of emergency medicine*, 58(2), 275-279.
- Göksel, A. G., Zorba, E., Yıldız, M. ve Caz, Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin taraftarı oldukları futbol takımına karşı psikolojik bağlılıklarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3800-3818.
- Güler, H., Altınışık, Ü. ve Bulut, Ç. (2025). Meta evrende spor ve rekreasyon. İçinde İ. Özmutlu & Y. Arı (Ed.), *Spor Bilimlerinde Bilimler Metinler*. İstanbul: Efe Akademi.
- Hambali, S., Hidayat, Y., Asmara, H., Paembonan, M. S. ve Hasmarita, S. (2023). Sosialisasi Olahraga Pickleball bagi Guru PJOK Sekolah Dasar di Kota Cimahi Pendahuluan Metode Hasil Dan Pembahasan. *vol*, 5, 63-67.
- Heo, J. ve Ryu, J. (2023). Maintaining Active Lifestyle Through Pickleball: A Qualitative Exploration of Older Pickleball Players. *The International*

- Journal of Aging and Human Development*, 98, 469 - 483. <https://doi.org/10.1177/00914150231208012>.
- Heo, J., Ryu, J., Yang, H., Kim, A. ve Rhee, Y. (2018). Importance of playing pickleball for older adults' subjective well-being: A serious leisure perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 13, 67 - 77. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374438>.
- International Federation of Pickleball (IFP). (2025). <https://usapickleball.org> (Erişim tarihi: 10.11.2023).
- Iqroni, D., Mardian, R., Alfebri, I., Olahraga, P., Terhadap, P., Minat, P., Berolahraga, S., Olahraga, P. ve Kesehatan, D. (2022). The Effect of Pickleball Sports on Increasing Students' Interest in Exercising. In: *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 04(02), 110–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.18813>
- Irvan, Asyhari, H., Sufitrono, K. I. (2022). Pkm Sosialisasi Pickleball Guru Pjok Kabupaten Sidrap. J-Abdi: *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 3559–3566. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i1.2098>
- Jamaludin, Kusuma, L. S. W., Hulfian, L., Taufik, K. ve Primayanti, I. (2023). Sosialisasi Permainan Pickleball di Kabupaten Lombok Timur Tahun 2023. *Jurnal Surya*, 5(1), 49–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.37150/jsu.v5i1.2203>
- Karaküçük, S. ve Akgül B. M. (2016). *Eko rekreasyon, Rekreasyon ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kim, A. C. H., Ryu, J., Lee, C., Kim, K. M. ve Heo, J. (2021). Sport Participation and Happiness Among Older Adults: A Mediating Role of Social Capital. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1623–1641. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00288-8>
- Koçyigit, M. ve Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Science Culture and Sports*, (Special Issue I), 211- 223
- Martin, E., Ritchey, M., Kim, S., Falknor, M. ve Beckham, G. (2024). Lack of Neuromuscular Fatigue Due to Recreational Doubles Pickleball. *J*. <https://doi.org/10.3390/j7030015>.
- Muslimin, Septaliza, D., Hardiyono, B., Endrawan, B., Atesya Kesumawati, S., Fikri, A., Sukmawati, N. ve Ernawati, Y. (2022). Sosialisasi Olahraga Pickleball pada Pelajar Di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Palembang. *JPKMBD (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma)*, 2(2), 165–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.33557/pen-gabdian.v2i2.1968>
- Primanata, D., Kristiandaru, A. ve Tuasikal, A. R. S. (2021). Implementasi permainan pickleball bagi siswa sekolah menengah atas. *Jurnal*

- Penjaskesrek, 8(1), 98-111. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i1.1391>
- Ryu, J., Yang, H., Kim, A., Kim, K. ve Heo, J. (2017). Understanding Pickleball As A New Leisure Pursuit In Older Adults. *Innovation in Aging*, 1, 1165-1165. <https://doi.org/10.1093/geroni/igx004.4248>.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- USA Pickleball Federation (2022). <https://usapickleball.org/rules/#summary> adresinden alınmıştır.
- Vitale, K. ve Liu, S. (2020). Pickleball: review and clinical recommendations for this fast-growing sport. *Current sports medicine reports*, 19(10), 406-413.
- Webber, S., Anderson, S., Biccum, L., Jin, S., Khawashki, S. ve Tittlemier, B. (2022). Physical Activity Intensity of Singles and Doubles Pickleball in Older Adults.. *Journal of aging and physical activity*, 1-6 . <https://doi.org/10.1123/japa.2022-0194>.
- Wray, P., Ward, C. K., Nelson, C., Sulzer, S. H., Dakin, C. J., Thompson, B. J., ve Bolton, D. A. (2021). Pickleball for inactive mid-life and older adults in rural Utah: A feasibility study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8374.

Sporda Zihinsel Yorgunluğun Etkilediği Psikolojik Değişkenlerin Değerlendirilmesi

Ahmet Şahin¹

Özet

Zihinsel yorgunluk, spor ortamında ortaya çıkan yoğun bilişsel ve duygusal talepler sonucunda gelişen ve sportif performansın psikolojik boyutunu etkileyen temel bir durumdur. Bu süreç, dikkat ve karar verme mekanizmalarında sınırlılıklara, motivasyonel süreçler ile çaba algısında değişimlere yol açmaktadır. Duygusal durumlar açısından zihinsel yorgunluk, stres ve kaygı düzeylerinin artışıyla birlikte psikolojik baskı algısını güçlendirmektedir. Genel olarak zihinsel yorgunluk, sporda performansın psikolojik altyapısını çok boyutlu biçimde etkileyen önemli bir olgu olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, zihinsel yorgunluk sporda dikkat, karar verme, motivasyon ve duygusal süreçler üzerinde belirleyici etkiler oluşturan temel bir psikolojik bir durum olduğu ifade edilebilir. Sporcuların bilişsel kaynaklarında ortaya çıkan sınırlılıklar, performans taleplerinin algılanış biçimini değiştirmekte ve psikolojik baskı algısını artırmaktadır.

Zihinsel Yorgunluk Kavramı ve Kuramsal Çerçevesi

Zihinsel yorgunluk, uzun süreli bilişsel çaba gerektiren görevler sonrasında ortaya çıkan ve bireyin bilişsel işlevlerinde geçici bir azalma ile karakterize edilen psikolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, fiziksel yorgunluktan farklı olarak doğrudan kas sistemine bağlı süreçlerden ziyade dikkat, algı, karar verme ve öz düzenleme mekanizmalarında meydana gelen değişimlerle ilişkilendirilmektedir. Zihinsel yorgunluk, özellikle sürekli dikkat gerektiren görevler, yoğun bilişsel yük ve bilişsel kontrol gereksinimleri sonucunda belirgin hâle gelmektedir (Boksem ve Tops, 2008).

1 Doç. Dr. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Turkey. 000-0002-3975-3208, asahin@mehmetakif.edu.tr

Kuramsal açıdan zihinsel yorgunluk, sınırlı bilişsel kaynaklar yaklaşımı çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin bilişsel kaynaklarının sınırlı olduğunu ve uzun süreli zihinsel çabanın bu kaynakların etkin kullanımını zorlaştırdığını öne sürmektedir. Bilişsel kontrol süreçlerinin zayıflaması, dikkat odağının dağılması ve görevle ilişkili bilgilerin işlenmesinde yavaşlama, zihinsel yorgunluğun temel göstergeleri arasında değerlendirilmektedir (Hockey, 2013).

Motivasyonel kontrol modelleri, zihinsel yorgunluğu, çaba-maliyet değerlendirmeleri bağlamında açıklamaktadır. Bu bakış açısına göre zihinsel yorgunluk, bireyin göreve devam etme isteğinde azalma ve algılanan çaba düzeyinde artış ile ilişkili olduğu ifade edilebilir. Uzun süreli bilişsel faaliyetler sonucunda görevle ilişkili motivasyonun azalması, performans çıktılarında düşüşe yol açabilmektedir (Kurzban, Duckworth, Kable ve Myers, 2013).

Spor bağlamında zihinsel yorgunluk, özellikle algısal karar verme, dikkat sürekliliği ve bilişsel esneklik gerektiren branşlarda önemli bir değişken olarak ele alınmaktadır. Sporcuların antrenman ve yarışma süreçlerinde karşılaştıkları taktiksel talepler, çevresel uyaranlar ve rekabet baskısı, zihinsel yorgunluğun ortaya çıkışını hızlandırabilmektedir. Bu durum, sporcunun performansla ilişkili bilişsel değerlendirmelerini ve psikolojik tepkilerini doğrudan etkilemektedir (Smith, Marcora ve Coutts, 2015).

Nöropsikolojik açıklamalar, zihinsel yorgunluğu ön singulat korteks ve prefrontal korteks gibi bilişsel kontrolle ilişkili beyin bölgelerindeki işlevsel değişimlerle ilişkilendirmektedir. Bu bölgelerdeki aktivite düzeyindeki farklılaşmalar, dikkat sürdürme ve öz düzenleme süreçlerinin etkinliğini azaltarak zihinsel yorgunluğun davranışsal yansımalarını ortaya çıkarmaktadır (Boksem, Meijman ve Lorist, 2005).

Zihinsel Yorgunluğun Nörobilişsel Temelleri

Zihinsel yorgunluk, bilişsel kontrol, dikkat ve öz düzenleme süreçlerinden sorumlu beyin ağlarında meydana gelen işlevsel değişimlerle ilişkilendirilmektedir. Uzun süreli bilişsel çaba gerektiren görevler sonrasında, özellikle yürütücü işlevlerin etkinliğinde azalma gözlenmekte ve bu durum bireyin bilgi işleme kapasitesini ve görevle ilişkili bilişsel performansını etkileyebilmektedir.

Prefrontal korteks, zihinsel yorgunluğun nörobilişsel temellerinin açıklanmasında merkezi bir rol üstlenmektedir. Bu bölge, dikkat sürdürme, çalışma belleği ve karar verme süreçleriyle yakından ilişkilidir. Uzun süreli bilişsel yüklenme sonucunda prefrontal kortekste gözlenen aktivite değişimleri, bilişsel kontrol mekanizmalarının etkinliğini azaltmakta ve görevle ilişkili bilgilerin işlenmesini zorlaştırmaktadır. Bu durum, özellikle yüksek dikkat

ve hızlı karar verme gerektiren spor bağlamlarında performans düşüşüyle ilişkilendirilmektedir (Miller ve Cohen, 2001).

Zihinsel yorgunluk, ön singulat korteksin işlevselliğiyle de bağlantılı olarak değerlendirilmektedir. Ön singulat korteks, hata izleme, çaba düzenleme ve çatışma çözümleme süreçlerinde önemli bir role sahiptir. Bu bölgedeki aktivite düzeyindeki değişimler, bireyin algıladığı çaba düzeyinin artmasına ve görev sürdürme isteğinin azalmasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda zihinsel yorgunluk, bilişsel çaba ile motivasyon arasındaki dengenin bozulmasıyla ilişkilendirilmektedir (Botvinick ve diğerleri, 2001).

Nörofizyolojik çalışmalar, zihinsel yorgunluğun kortikal uyarılma düzeylerinde ve sinirsel iletim etkinliğinde değişimlere neden olduğunu ortaya koymaktadır. Elektroensefalografi bulguları, özellikle frontal bölgelerde alfa ve teta dalga aktivitelerinde artışa işaret etmekte; bu durum bilişsel uyarılmanın azalması ve dikkat süreçlerinin zayıflamasıyla ilişkilendirilmektedir (Wascher ve Getzmann, 2014). Bu sinirsel değişimler, zihinsel yorgunluğun davranışsal yansımalarının altında yatan biyolojik mekanizmaları açıklamaktadır.

Spor bağlamında zihinsel yorgunluğun nörobilişsel etkileri, algısal karar verme ve dikkat sürekliliği gerektiren branşlarda daha belirgin hâle gelmektedir. Oyun içi taktiksel değerlendirmeler, çevresel uyaranların hızlı biçimde işlenmesi ve rakip davranışlarının öngörülmesi gibi bilişsel talepler, zihinsel yorgunluğun etkilerini artırabilmektedir. Bu süreçler, sporcuların performans sırasında bilişsel esnekliklerini ve tepki hızlarını doğrudan etkilemektedir (Marcora, Staiano ve Manning, 2009).

Sporda Zihinsel Yorgunluğun Ortaya Çıkış Nedenleri

Sporda zihinsel yorgunluğun ortaya çıkışı, antrenman ve yarışma süreçlerinde maruz kalınan bilişsel taleplerin sürekliliği ve yoğunluğu ile yakından ilişkilidir. Sporcular, performans süresince çevresel uyaranları izleme, taktiksel bilgileri işleme ve hızlı kararlar verme gereksinimiyle karşı karşıya kalmaktadır. Bu bilişsel taleplerin uzun süre devam etmesi, dikkat ve yürütücü işlevlerin etkin kullanımını zorlaştırarak zihinsel yorgunluğun gelişimine zemin hazırlamaktadır (Hockey, 2013).

Zihinsel yorgunluğun önemli nedenlerinden biri, sürekli dikkat gerektiren görevlerdir. Özellikle açık beceri gerektiren spor dallarında sporcular, değişken çevresel koşullara uyum sağlamak durumundadır. Rakip davranışlarının izlenmesi, oyun içi pozisyonların değerlendirilmesi ve anlık stratejik kararlar, bilişsel yükün artmasına neden olmaktadır. Bu yük, zaman içerisinde dikkat sürekliliğinde azalma ve bilişsel performansta yavaşlama ile sonuçlanabilmektedir (Smith, Coutts, Merlini, Deprez, Lenoir ve Marcora, 2015).

Antrenman ve yarışma programlarının yoğunluğu da zihinsel yorgunluğun ortaya çıkışında belirleyici bir rol oynamaktadır. Yüksek hacimli antrenmanlar, sık yarışma takvimi ve yetersiz toparlanma süreleri, sporcuların bilişsel kaynaklarını zorlamaktadır. Fiziksel toparlanmanın sağlanmasına karşın zihinsel toparlanmanın ihmal edilmesi, zihinsel yorgunluğun kronikleşme riskini artırmaktadır (Smith ve diğerleri, 2018).

Psikolojik stresörler, zihinsel yorgunluğun gelişimini hızlandıran bir diğer faktör olarak değerlendirilmektedir. Performans beklentileri, sonuç baskısı, takım içi roller ve değerlendirilme kaygısı, sporcuların bilişsel ve duygusal düzenleme süreçleri üzerinde ek bir yük oluşturmaktadır. Bu stresörlerin uzun süreli etkisi, algılanan çaba düzeyinin artmasına ve görev sürdürme isteğinin azalmasına yol açabilmektedir (Lazarus, 1991).

Zihinsel yorgunluğun ortaya çıkışında bireysel farklılıklar da dikkate alınmaktadır. Öz düzenleme kapasitesi, zihinsel dayanıklılık düzeyi ve başa çıkma stratejileri, sporcuların bilişsel taleplere verdikleri tepkileri şekillendirmektedir. Bu bireysel özellikler, aynı çevresel koşullar altında zihinsel yorgunluğun algılanma ve deneyimlenme biçimini farklılaştırmaktadır (Gucciardi, Hanton ve Fleming, 2017).

Spor Zihinsel Yorgunluğun Dikkat ve Odaklanma Süreçleri Üzerindeki Etkileri

Dikkat ve odaklanma, sportif performansın sürdürülebilirliği açısından temel bilişsel süreçler arasında yer almaktadır. Sporcuların performans sırasında çevresel uyaranları seçici biçimde algılamaları, görevle ilişkili bilgilere yönelmeleri ve dikkatlerini belirli bir süre boyunca koruyabilmeleri, performans çıktılarının niteliğini doğrudan etkilemektedir. Zihinsel yorgunluk, bu süreçlerin etkinliğini azaltarak sporcunun bilişsel işlevselliğinde belirgin değişimlere yol açmaktadır.

Zihinsel yorgunluk durumunda dikkat sürekliliğinin zayıfladığı ve seçici dikkat kapasitesinin azaldığı belirtilmektedir. Uzun süreli bilişsel çaba, dikkat kaynaklarının etkin kullanımını zorlaştırmakta ve görevle ilişkili olmayan uyaranların dikkati daha kolay biçimde dağıtmasına neden olmaktadır. Bu durum, özellikle açık beceri gerektiren spor dallarında çevresel değişkenlere verilen tepkilerin gecikmesiyle ilişkilendirilmektedir (Boksem ve Tops, 2008).

Odaklanma süreçleri, zihinsel yorgunluğun etkileri bağlamında önemli ölçüde değişime uğramaktadır. Zihinsel yorgunluk, sporcunun dikkat odağını sürdürme kapasitesini azaltmakta ve performans sırasında dikkatin sık sık yön değiştirmesine neden olmaktadır. Bu durum, performansın kritik anlarında

bilişsel hataların artmasına ve karar verme süreçlerinde tutarsızlıkların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir.

Nörobilişsel çalışmalar, zihinsel yorgunluğun frontal bölgelerdeki bilişsel kontrol mekanizmalarını zayıflatıldığını göstermektedir. Bu zayıflama, dikkat süreçlerinin üstten-aşağı (top-down) kontrolünü güçleştirmekte ve uyaran temelli (bottom-up) dikkat yönelimlerinin baskın hâle gelmesine neden olmaktadır. Spor bağlamında bu durum, rakip hareketleri ya da çevresel uyaranlara aşırı duyarlılık şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Wascher ve Getzmann, 2014).

Zihinsel yorgunluğun dikkat üzerindeki etkileri, performans süresi uzadıkça daha belirgin hâle gelmektedir. Özellikle uzun süreli müsabakalar ve yoğun antrenman periyotları sırasında, dikkat dağınıklığı ve odaklanma kayıplarının artış gösterdiği bildirilmektedir. Bu süreç, sporcunun performans istikrarını sürdürmesini zorlaştırmakta ve hata oranlarının yükselmesine neden olmaktadır (Smith, Marcora ve Coutts, 2015).

Sporda Zihinsel Yorgunluk ve Karar Verme Mekanizmaları

Karar verme süreçleri, sportif performansın bilişsel temelini oluşturan merkezi mekanizmalar arasında yer almaktadır. Sporcular, müsabaka süresince sürekli değişen çevresel koşulları değerlendirmekte, algısal bilgileri işlemekte ve zaman baskısı altında uygun davranış seçeneklerini belirlemektedir. Bu karmaşık süreçler; dikkat, çalışma belleği, bilişsel esneklik ve yürütücü işlevlerin bütüncül etkileşimiyle açıklanmaktadır. Zihinsel yorgunluk, bu bilişsel sistemlerin işleyişini etkileyerek karar verme kalitesinde belirgin değişimlere neden olmaktadır (Hockey, 2013). Zihinsel yorgunluk durumunda bilgi işleme hızının yavaşladığı ve bilişsel kaynakların daha verimsiz biçimde kullanıldığı araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir. Uzun süreli bilişsel çaba, sporcuların çevresel ipuçlarını ayırt etme yetisini sınırlandırmakta ve karar seçenekleri arasındaki değerlendirme sürecini zorlaştırmaktadır. Bu durum, karar alma süresinin uzaması ve karar doğruluğunun azalmasıyla ilişkilendirilmektedir (Boksem ve Tops, 2008).

Karar verme süreçleri, spor bağlamında sıklıkla sezgisel ve analitik mekanizmaların etkileşimi üzerinden açıklanmaktadır. Zihinsel yorgunluk, analitik değerlendirme süreçlerinin etkinliğini azaltarak daha otomatik ve alışkanlığa dayalı kararların baskın hâle gelmesine yol açmaktadır. Bu bilişsel kayma, özellikle taktiksel uyum ve durum değerlendirmesi gerektiren spor dallarında performans hatalarının artmasına neden olmaktadır (Martin, Thompson ve Keegan, 2015).

Nörobilişsel düzeyde zihinsel yorgunluk, yürütücü işlevlerle ilişkili beyin bölgelerinde ortaya çıkan işlevsel değişimlerle açıklanmaktadır. Prefrontal korteks ve ön singulat kortekste gözlenen aktivite farklılaşmaları, hata izleme, geri bildirim kullanımı ve bilişsel kontrol süreçlerini zayıflatmaktadır. Bu durum, sporcuların karar sonuçlarını değerlendirme ve davranışlarını düzenleme kapasitesini sınırlamaktadır (Wascher ve Getzmann, 2014).

Spor ortamında zihinsel yorgunluğun karar verme üzerindeki etkileri, algısal yükün yüksek olduğu koşullarda daha belirgin hâle gelmektedir. Rakip davranışlarının öngörülmesi, oyun akışının takibi ve takım içi koordinasyon gereksinimleri, zihinsel yorgunlukla birlikte bilişsel hata olasılığını artırmaktadır. Bu süreç, özellikle maçın ilerleyen bölümlerinde karar tutarlılığında azalma şeklinde gözlenmektedir (Smith, Marcora ve Coutts, 2015; Smith ve diğerleri, 2018).

Sporda Zihinsel Yorgunluk ve Motivasyonel Süreçler ile Çaba Algısı

Motivasyonel süreçler ve çaba algısı, sportif performansın sürdürülebilirliği açısından temel psikolojik belirleyiciler arasında yer almaktadır. Sporcuların antrenman ve müsabaka sırasında performanslarını devam ettirebilmeleri, görevle ilişkili hedeflere yönelimleri ve harcadıkları çabanın anlamlandırılmasıyla yakından ilişkilidir. Zihinsel yorgunluk, bu süreçlerin işleyişini etkileyerek sporcunun motivasyon düzeyinde ve çaba algısında belirgin değişimlere yol açmaktadır.

Zihinsel yorgunluk durumunda, sporcunun görevle ilişkili motivasyonel kaynakları daha sınırlı biçimde kullanabildiği belirtilmektedir. Uzun süreli bilişsel talepler, öz-düzenleme kapasitesini zayıflatmakta ve hedefe yönelik davranışların sürdürülmesini zorlaştırmaktadır. Bu durum, sporcunun performansa yönelik istekliliğinde azalma ve görevden kaçınma eğiliminde artış ile ilişkilendirilmektedir (Hagger, Wood, Stiff ve Chatzisarantis, 2010).

Motivasyonel süreçler bağlamında zihinsel yorgunluk, öz-belirleme temelli açıklamalarla ele alınmaktadır. Bilişsel kaynakların azalması, sporcunun otonomi, yeterlik ve kontrol algılarında zayıflamaya neden olmakta; bu durum performansa yönelik içsel motivasyonun baskılanmasıyla sonuçlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Zihinsel yorgunluk koşullarında sporcuların performansı sürdürme gerekçelerinin daha çok dışsal düzenlemelere dayandığı ifade edilmektedir (Van Cutsem ve arkadaşları, 2017).

Çaba algısı, zihinsel yorgunluğun motivasyonel süreçler üzerindeki etkilerini açıklamada merkezi bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Zihinsel yorgunluk, aynı fiziksel yükün daha yüksek düzeyde algılanmasına

neden olmakta ve sporcunun harcadığı çabayı daha maliyetli biçimde değerlendirmesine yol açmaktadır. Bu algısal değişim, performansın erken aşamalarında bile tükenmişlik hissinin ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Marcora, Staiano ve Manning, 2009).

Psikobiyolojik yaklaşımlar, zihinsel yorgunluğun performans üzerindeki etkilerini çaba algısındaki artış üzerinden açıklamaktadır. Bu yaklaşıma göre performans düşüşü, fiziksel kapasitenin azalmasından ziyade algılanan çabanın artışıyla ilişkilidir. Sporcular, zihinsel yorgunluk altında performansı sürdürmek için daha fazla bilişsel kaynak harcadıklarını hissetmekte ve bu durum motivasyonel geri çekilmeyi tetikleyebilmektedir. Motivasyonel süreçler ile çaba algısı arasındaki etkileşim, özellikle dayanıklılık sporlarında ve uzun süreli müsabakalarda daha belirgin hâle gelmektedir. Zihinsel yorgunluk, sporcunun hedeflere yönelik kararlılığını zayıflatmakta ve performansın ilerleyen evrelerinde çabayı sürdürme isteğini sınırlandırmaktadır. Bu süreç, performans istikrarında dalgalanmalara ve erken performans düşüşlerine neden olmaktadır (Pageaux, 2014).

Zihinsel Yorgunluğun Duygusal Durumlar ve Duygusal Düzenleme Becerileri ile İlişkisi

Duygusal durumlar ve duygusal düzenleme becerileri, sportif performansın psikolojik boyutunu oluşturan temel süreçler arasında yer almaktadır. Sporcuların rekabet ortamında karşılaştıkları stresörlere verdikleri duygusal tepkiler ve bu tepkileri yönetme kapasiteleri, performansın niteliğini belirleyen önemli faktörler olarak değerlendirilmektedir. Zihinsel yorgunluk, bu duygusal süreçlerin işleyişini etkileyerek sporcunun duygusal denge ve düzenleme kapasitesinde belirgin değişimlere yol açmaktadır.

Zihinsel yorgunluk durumunda olumsuz duygusal durumların daha yoğun yaşandığı ve olumlu duygulanım düzeyinin azaldığı ifade edilmektedir. Uzun süreli bilişsel çaba, sporcunun duygusal kaynaklarını tüketmekte ve stres, gerginlik ile huzursuzluk gibi duyguların daha kolay biçimde ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu duygusal değişimler, performans sırasında algılanan kontrol duygusunun zayıflamasıyla ilişkilendirilmektedir (Lane ve Terry, 2000).

Duygu düzenleme, hangi duygulara sahip olunduğunu, bu duyguların hangi zamanlarda ve ne şekilde yaşanıp ifade edildiğini belirleyen süreçler olarak tanımlanmaktadır (Akbulut, 2018). Karabacak ve Demir (2017)'e göre, kişinin var olan duygularını yönetebilmesi ve gerektiğinde değiştirebilmesi için öncelikle duygularının farkında olması, başka bir ifadeyle bilinçli farkındalığa sahip olması gerektiği ifade edilmektedir.

Duygusal düzenleme becerileri, bireyin yaşadığı duyguları fark etme, değerlendirme ve duruma uygun biçimde yönetme kapasitesini kapsamaktadır. Zihinsel yorgunluk, bu becerilerin etkin kullanımını sınırlayarak duygusal tepkilerin daha dürtüsel ve kontrolsüz biçimde ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Özellikle yeniden değerlendirme ve dikkat yönlendirme gibi bilişsel temelli düzenleme stratejilerinin zihinsel yorgunluk altında daha az etkili hâle geldiği belirtilmektedir (Gross, 2002).

Spor bağlamında zihinsel yorgunluk, performans öncesi ve performans sırasındaki duygusal düzenleme süreçlerini farklı biçimlerde etkilemektedir. Performans öncesinde zihinsel yorgunluk, kaygı ve endişe düzeylerinde artışa yol açarken; performans sırasında duygusal dalgalanmaların daha sık yaşanmasına neden olmaktadır. Bu durum, sporcunun dikkat odağını sürdürmesini zorlaştırmakta ve performans tutarlılığını olumsuz yönde etkilemektedir (Jones, 2003).

Nöropsikolojik yaklaşımlar, zihinsel yorgunluğun duygusal düzenleme üzerindeki etkilerini yürütücü işlevlerdeki zayıflama üzerinden açıklamaktadır. Prefrontal korteksin bilişsel kontrol ve duygu düzenleme süreçlerindeki rolü dikkate alındığında, zihinsel yorgunluğun bu bölgelerdeki işlevselliği sınırlandırdığı ve limbik sistem kaynaklı duygusal tepkilerin daha baskın hâle gelmesine neden olduğu ifade edilmektedir (Ochsner ve Gross, 2005).

Duygusal düzenleme becerilerinin zayıflaması, zihinsel yorgunlukla birlikte performansla ilişkili olumsuz duyguların sürdürülmesine yol açmaktadır. Sporcuların hayal kırıklığı, öfke ve motivasyon kaybı gibi duyguları yönetmekte zorlandıkları; bu durumun performans sırasında bilişsel hata olasılığını artırdığı belirtilmektedir (Uphill, McCarthy ve Jones, 2009). Bu süreç, özellikle rekabet düzeyi yüksek spor ortamlarında daha belirgin hâle gelmektedir.

Öz Yeterlik Algısı ve Bilişsel Değerlendirme Süreçlerinin Zihinsel Yorgunluk ile İlişkisi

Öz yeterlik algısı ve bilişsel değerlendirme süreçleri, bireyin performansla ilişkili durumları nasıl algıladığı ve bu durumlara nasıl tepki verdiğini açıklayan temel psikolojik yapılar arasında yer almaktadır. Spor bağlamında öz yeterlik, sporcunun belirli bir performans görevini başarıyla yerine getirebilme kapasitesine yönelik inancını ifade etmektedir. Bilişsel değerlendirme süreçleri ise bireyin karşılaştığı talepleri, bu taleplerle başa çıkma kaynaklarını ve olası sonuçları zihinsel olarak anlamlandırma biçimini kapsamaktadır. Zihinsel yorgunluk, bu yapıların işleyişini etkileyerek sporcunun performans algısında ve bilişsel tepkilerinde belirgin değişimlere yol açmaktadır.

Zihinsel yorgunluk durumunda öz yeterlik algısının zayıfladığı ve sporcunun performansa yönelik güven düzeyinde azalma yaşandığı belirtilmektedir. Uzun süreli bilişsel yüklenme, bireyin kendi bilişsel ve duygusal kaynaklarını olduğundan daha sınırlı algılamasına neden olmakta ve görevle ilişkili beklentilerin olumsuz biçimde şekillenmesine yol açmaktadır. Bu durum, performans öncesi hazırlık süreçlerinde kararsızlık ve çekingenlik davranışlarının artışıyla ilişkilendirilmektedir (Bandura, 1997).

Bilişsel değerlendirme kuramları, bireyin stresörlere verdiği tepkilerin olayın kendisinden ziyade bu olayın zihinsel olarak nasıl yorumlandığına bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Zihinsel yorgunluk, birincil ve ikincil değerlendirme süreçlerini etkileyerek çevresel taleplerin daha tehdit edici biçimde algılanmasına neden olmaktadır. Sporcular, zihinsel yorgunluk altında karşılaştıkları performans taleplerini başa çıkılması güç olarak değerlendirmekte ve bu durum stres tepkilerinin yoğunlaşmasına yol açmaktadır (Lazarus, 1991).

Öz yeterlik algısı ile bilişsel değerlendirme süreçleri arasındaki etkileşim, zihinsel yorgunluğun psikolojik etkilerinin anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır. Öz yeterlik düzeyi yüksek olan sporcuların, zihinsel yorgunluk koşullarında dahi performans taleplerini daha yönetilebilir biçimde değerlendirdikleri belirtilmektedir. Buna karşılık öz yeterlik algısının zayıflaması, bilişsel değerlendirme süreçlerinde olumsuz önyargıların artmasına ve performansla ilişkili kaygının yoğunlaşmasına neden olmaktadır (Feltz, Short ve Sullivan, 2008).

Zihinsel yorgunluğun bilişsel değerlendirme süreçleri üzerindeki etkileri, karar verme ve dikkat mekanizmalarıyla da ilişkilendirilmektedir. Yorgunluk altında sporcuların performans durumlarını daha az esnek biçimde değerlendirdikleri ve alternatif başa çıkma stratejilerini üretmekte zorlandıkları ifade edilmektedir. Bu durum, performans sırasında bilişsel katılık ve davranışsal tekrarların artışıyla ilişkilendirilmektedir (Hockey, 2013).

Spor ortamında öz yeterlik algısı, zihinsel yorgunluğun olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir işlev üstlenmektedir. Yüksek öz yeterlik algısına sahip sporcuların, zihinsel yorgunluk koşullarında dahi bilişsel kontrol ve duygusal düzenleme kapasitelerini daha etkili biçimde sürdürdükleri belirtilmektedir. Bu bağlamda öz yeterlik, zihinsel yorgunluğun performans üzerindeki etkilerini dolaylı olarak düzenleyen önemli bir psikolojik değişken olarak değerlendirilmektedir (Moritz, Feltz, Fahrbach ve Mack, 2000).

Zihinsel Yorgunluk, Stres, Kaygı ve Psikolojik Baskı Algısı

Zihinsel yorgunluk, stres, kaygı ve psikolojik baskı algısı, sportif performansın psikolojik boyutunu şekillendiren birbiriyle ilişkili süreçler

olarak ele alınmaktadır. Spor ortamı, sürekli değerlendirme, rekabet ve sonuç odaklılık içeren yapısı nedeniyle sporcular üzerinde yoğun psikolojik talepler oluşturmaktadır. Bu taleplerin uzun süreli biçimde sürdürülmesi, zihinsel yorgunluğun ortaya çıkmasını kolaylaştırmakta ve stres ile kaygı düzeylerinde artışa zemin hazırlamaktadır.

Zihinsel yorgunluk, bireyin bilişsel ve duygusal kaynaklarının tükenmesiyle ilişkili bir durum olarak açıklanabilir. Bu durum, sporcunun çevresel talepleri algılama ve değerlendirme biçimini etkileyerek stres tepkilerinin daha yoğun yaşanmasına neden olmaktadır. Bilişsel kaynakların sınırlandırılması, stresörlerin daha tehdit edici biçimde algılanmasına yol açmakta ve stresin süreklilik kazanmasına katkı sunmaktadır (Lazarus, 1991).

Stres ve zihinsel yorgunluk arasındaki ilişki, karşılıklı bir etkileşim çerçevesinde açıklanmaktadır. Zihinsel yorgunluk, stresle başa çıkma kapasitesini zayıflatmakta; artan stres düzeyi ise zihinsel yorgunluğun derinleşmesine neden olmaktadır. Sporcular, zihinsel yorgunluk altında performans taleplerini daha zorlayıcı algılamakta ve bu durum fizyolojik uyarılma ile duygusal gerginliğin artışıyla sonuçlanmaktadır (Hockey, 2013).

Kaygı, zihinsel yorgunluğun psikolojik sonuçları arasında önemli bir yer tutmaktadır. Zihinsel yorgunluk koşullarında sporcuların durumluk kaygı düzeylerinde artış gözlemlendiği ve performansla ilişkili olumsuz beklentilerin yoğunlaştığı belirtilmektedir. Bilişsel kaygının artışı, dikkat odağının bozulmasına ve performans sırasında hata yapma olasılığının yükselmesine neden olmaktadır (Spielberger, 1999). Bu etki, özellikle rekabet düzeyi yüksek spor ortamlarında daha belirgin hâle gelmektedir.

Psikolojik baskı algısı, zihinsel yorgunluk bağlamında değerlendirildiğinde performans üzerindeki dolaylı etkileriyle öne çıkmaktadır. Sporcular, zihinsel yorgunluk altında beklenti, değerlendirilme ve sonuç baskısını daha yoğun biçimde algılamaktadır. Bu algısal değişim, performans sırasında öz-denetim süreçlerini zorlaştırmakta ve sporcunun psikolojik esnekliğini sınırlandırmaktadır (Baumeister, Smart ve Boden, 1996).

Zihinsel yorgunluk, stres ve kaygı arasındaki ilişki, duygusal düzenleme süreçleriyle de yakından bağlantılıdır. Zihinsel yorgunluk, duygusal tepkilerin düzenlenmesini güçleştirerek stres ve kaygının daha uzun süreli biçimde sürmesine neden olmaktadır. Sporcuların olumsuz duygularla başa çıkma kapasitelerinin azalması, psikolojik baskı algısının artmasına ve performans istikrarının bozulmasına yol açmaktadır (Gross, 2002).

SONUÇ

Zihinsel yorgunluk, dikkat, karar verme, motivasyon, çaba algısı, duygusal durumlar, öz yeterlik ve stresle ilişkili süreçler üzerinde belirgin etkiler oluşturarak sportif performansın psikolojik altyapısını doğrudan şekillendirmektedir. Sporcuların karşılaştıkları bilişsel ve duygusal taleplerin süreklilik kazanması, zihinsel yorgunluğun performans sürecine yayılmasına neden olmakta ve performans istikrarını zorlaştırmaktadır.

Zihinsel yorgunluğun bilişsel süreçler üzerindeki etkileri, sporcuların çevresel uyarınları değerlendirme ve performansa yönelik uygun tepkiler üretme kapasitelerinde sınırlılıklar ortaya çıkarmaktadır. Bu durum, karar verme mekanizmalarının etkinliğini azaltmakta ve performans sırasında bilişsel hataların artmasına zemin hazırlamaktadır. Benzer biçimde motivasyonel süreçler ve çaba algısı da zihinsel yorgunluktan etkilenmekte; sporcuların performansı sürdürme isteği ve algılanan çaba düzeyi arasında dengesizlikler oluşmaktadır.

Duygusal durumlar ve duygusal düzenleme becerileri bağlamında zihinsel yorgunluk, olumsuz duygulanımın yoğunlaşmasına ve duygusal kontrolün zayıflamasına yol açmaktadır. Bu süreç, stres, kaygı ve psikolojik baskı algısının artışıyla birlikte ele alındığında, sporcuların performans ortamını daha tehdit edici biçimde algılamalarına neden olmaktadır. Öz yeterlik algısındaki değişimler ve bilişsel değerlendirme süreçlerindeki olumsuzlaşma, zihinsel yorgunluğun performans üzerindeki dolaylı etkilerini daha da belirgin hâle getirmektedir.

Kaynakça

- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baumeister, R. F., Smart, L., ve Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression. *Psychological Review*, 103(1), 5-33.
- Boksem, M. A. S., Meijman, T. F., ve Lorist, M. M. (2005). Effects of mental fatigue on attention: An ERP study. *Cognitive Brain Research*, 25(1), 107-116.
- Boksem, M. A. S., ve Tops, M. (2008). Mental fatigue: Costs and benefits. *Brain Research Reviews*, 59(1), 125-139.
- Botvinick, M. M., Braver, T. S., Barch, D. M., Carter, C. S., ve Cohen, J. D. (2001). Conflict monitoring and cognitive control. *Psychological review*, 108(3), 624.
- Deci, E. L., ve 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.
- Feltz, D. L., Short, S. E., ve Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., ve Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(3), 307-312.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., ve Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495-525.
- Hockey, G. R. J. (2013). *The psychology of fatigue: Work, effort and control*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471-486.
- Karabacak, A., ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Kurzban, R., Duckworth, A., Kable, J. W., ve Myers, J. (2013). An opportunity cost model of subjective effort and task performance. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(6), 661-679.
- Lane, A. M., ve Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 16-33.

- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Marcora, S. M., Staiano, W., ve Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106(3), 857–864.
- Martin, K., Thompson, K. G., ve Keegan, R. (2015). Mental fatigue does not affect maximal anaerobic exercise performance. *European Journal of Applied Physiology*, 115(4), 715–725.
- Miller, E. K., ve Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 167–202.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrback, K. R., ve Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294.
- Ochsner, K. N., ve Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249.
- Pageaux, B. (2014). The psychobiological model of endurance performance: An effort-based decision-making theory to explain self-paced endurance performance. *Sports Medicine*, 44(9), 1319–1320.
- Smith, M. R., Coutts, A. J., Merlini, M., Deprez, D., Lenoir, M., ve Marcora, S. M. (2016). Mental fatigue impairs soccer-specific physical and technical performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(2), 267–276.
- Smith, M. R., Marcora, S. M., ve Coutts, A. J. (2015). Mental fatigue impairs intermittent running performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(10), 2035–2045.
- Smith, M. R., Thompson, C., Marcora, S. M., Skorski, S., Meyer, T. ve Coutts, A. J. (2018). Mental fatigue and soccer: current knowledge and future directions. *Sports Medicine*, 48(7), 1525–1532.
- Spielberger, C. D. (1999). *State-Trait Anger Expression Inventory-2: Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Uphill, M. A., McCarthy, P. J., ve Jones, M. V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport: Conceptual foundations and practical applications. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 159–183.
- Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., ve Roelands, B. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(8), 1569–1588.
- Venhorst, A., Micklewright, D., ve Noakes, T. (2018). Perceived fatigability: Utility of a three-dimensional dynamical systems framework to better understand fatigue. *Sports Medicine*, 48(11), 2479–2490.
- Wascher, E., ve Getzmann, S. (2014). Rapid mental fatigue during sustained attention. *Journal of Psychophysiology*, 28(2), 51–60.

Genç Sporcuların Psikolojik Dayanıklılığını Arttırmaya Yönelik Yönetim Modelleri

Aysun Yavuz¹

Özet

Bu çalışma, genç sporcuların gelişim süreçleri fiziksel, bilişsel, psikososyal ve duygusal boyutlarıyla ele alarak, ergenlik döneminde sporcu kimliği üzerindeki strateji etkilerini incelemektedir. Gençlik dönemi, insanın çocukluktan yetişkinliğe geçerken en hassas olduğu evre olarak tanımlanır ve sporun bu süreçte özgüven, özsaygı ve sosyal bağların oluşmasındaki rolü vurgulanmaktadır. Çalışmanın önemli noktasını oluşturan psikolojik dayanıklılık kavramı ise stresle başa çıkma, özgüven, motivasyon ve depresyon becerileri teorik olarak açıklanmaktadır. Özellikle modern spor yönetiminde kullanılan Pozitif Gençlik Gelişimi (5C), Kendini Belirleme Kuramı, Stres-Dayanıklılık Eğitimi, Uzun Vadeli Atletik gelişim (LTAD) ve Sosyo-Ekolojik Dayanıklılık modelleri ile sporcuların performanslarını ve zihinsel sağlıklarını sürekliliğini sağlamaya yönelik stratejik yöntemler analiz edilmektedir.

1- GENÇ SPORCU VE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

1.2. Genç Sporcu Tanımı

Türk Dil Kurumuna (1988) göre gençliğin tanımı “yeni gelişmekte olan, kısa bir geçmişi olan” olarak tanımlanmıştır. Çocukluktan yetişkinliğe geçişin en hassas dönemi olan gençlik, bireyin en kıymetli yaşam zamanlarındadır (Peker, 2010). Bireysel gelişim ise fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve duyuşsal yönleriyle bir bütün olarak karşımıza çıkmaktadır. (Önder, 2023).

1.2.1. Fiziksel Gelişim

Fiziksel yapının temel taşları olan kas ve iskelet sistemini destekleyen spor, vücut bölümlerinin doğrudan şekillenmesinde önemli bir unsurdur (Yetim,

1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, aysnyvz04@icloud.com 0009-0006-0745-9967

2000). Düzenli spor çalışmaları, güzel bir fiziksel görünümün ötesinde, vücutta endorfin ve opioidlerin salınımını artırarak ağrı duyarlılığını azaltmakta ve birey üzerinde pozitif psikolojik etkiler yaratmaktadır (Özer, 2001).

1.2.2.Bilişsel Gelişim

Araştırmalar, sporun fiziksel yeteneğini artırmanın yanı sıra bilişsel gelişime katkı sağladığı göstermektedir(Trudea & Shephard, 2008). Sporun stres yönetimi odaklanma, dikkat karar verme, denge ve karar verme gibi bilişsel beceriler geliştirdiği doğrulanmıştır.(Akkaya, 2021). Bu gelişim süreci bireylerin beyni ve nöronları arasında bağlantıları güçlendirerek bireyi zihinsel ve fiziksel olarak hazır hale getirmektedir (Akkaya, 2021).

1.2.3.Psikososyal Gelişim

Spor, toplum hayatına diğer yollardan girerek bireyleri birbirine bağlayan ve canlılığını koruyarak önemli bir sosyal öğedir(Kılıçgil, 1998). Sosyal varlık olarak insanın iletişim becerilerini gelişmesini ve bağ kurabilmesi için yapılan spor çalışmalarına önemli bir imkan sunmaktadır (Stark, 2017). Bu süreçte spor, grup içi davranışları düzenlemek, iş birliği, liderlik geliştirme ve sosyal bilinç gibi kazanımlar sağlarken saygı ve güven duygularını pekiştirip öfke ve saldırganlık gibi olumsuz duyguların kontrolünü öğretmektedir (Tamer, 1988). Bundan dolayı spor, yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, bireyin toplum gelişiminde önemli rol oynayan toplumsal bir olgudur (Aracı, 2001).

1.2.4.Duygusal Gelişim

Sosyal bir zeka türü olan duygusal zeka; bireyin kendi duygu dünyası ve başkalarının duygularını ayırt ederek yaşamını şekillendirme becerisidir (Mayer, Carusa & Salovey, 2000). bireyde önemli yere sahip olan duygular bedensel ve ruhsal sağlığın korunmasında etkilemektedir(Eraslan, 2016). Özellikle sürekli kaygı yaşayan bir sporcu, performanslarını sürdürebilmeleri açısından bu duyguyu dengeleyecek stratejiler geliştirmesi gerekmektedir (Gill ve diğ., 2011). Ayrıca sporcular takım performansını arttırmak için kendi duygularının yanı sıra takım arkadaşlarının ve rakiplerinin duygusal durumlarına da önem vermeleri gerekmektedir(Zizzi ve diğ., 2003). Bu bağlamda duygusal zeka, stres yönetimiyle doğrudan bağlantılıdır ve yarışma öncesi duygu durumlarını kontrol altına alarak performansı olumlu yönde etkileyen önemli bir faktördür (Laborde ve diğ., 2011).

1.3.Ergenlik Dönemi

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecin, ifade eden biyopsikososyal değişimlerin yaşandığı kilit bir durumdur(Ruiz Ranz & Asín-Izquierdo, 2024).

Çoğunlukla 12-18 yaşları aralığında görülmekle birlikte, bireysel farklılıklar gösterse de daha erken ve ya geç başlayabilmektedir(Li, vd., 2024). Bu evre bireyin kimlik gelişiminin en yoğun yaşadığı süreçtir (Ruiz Ranz & Asín-Izquierdo, 2024).

1.3.1.Ergenlik Döneminin Sporcu Üzerindeki Etkileri

-1.3.1.1.Psikolojik Gelişim

Psikolojik gelişim açısından köprü görevi gören ergenlik süreci, bireylerin yetişkinlik yaşamını biçimlendirecek yetkinlikleri ve etik ilkeleri yapılandırdıkları önemli bir inşa sürecidir (Fogarty, 2024; White Gosselin, 2024). Bu gelişimsel evrede bireyler, ilerdeki hayatlarının alt yapısını oluşturacak olan öz saygı ve özgüven duygularını şekillenmesi hız kazandırarak kişisel kimliklerini güçlendirmektedir(Husain, 2024). Ergenlerin öz-değer duygularını hedef alan negatif yaşantılar, uzun bir süreçte duygusal kırgınlığa yol açarak bireyi kaygı ve depresyon gibi psikolojik karşısında korunmasız bırakmaktadır(Sun vd., 2024). Sonuç olarak, ergenlik evresindeki psikolojik gelişim süreci, bireyin uzun vadeli psikolojik sağlığını ve çevresel koşullara uyum sağlama kapasitesini belirleyen noktalardır (Marheni , 2024).

1.3.1.2.Özgüven ve Özsaygı

Ergenlerin psikolojik gelişiminde özgüven ve öz saygı temel unsurdur (Li, vd., 2024). Sporun sağladığı olumlu beden algısı ve fiziksel başarısı ile güçlenmektedir (White Gosselin ve diğ., 2024; Husain ve diğ., 2024).Kendi sınırlarını keşfeden, kendilerini tanıyan ve fiziksel olarak güçlenen ergenler daha yüksek özsaygı gelişimini desteklemektedir (Sun, 2024; Marheni, 2024). Bu süreç, stres ,anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duyguların azalmasına yardımcı olmakla; endorfin salınımı yoluyla ruh halini iyileştirmekte ve genel psikolojik sağlığı desteklemektedir(Li , 2024; Ruiz Ranz & Asín-Izquierdo, 2024).

1.3.1.3.Sosyal Bağlar ve Akran İlişkileri

Ergenlik döneminde psikolojik gelişim merkezi olan akran ilişkileri ve sosyal etkileşimler önemli bir parçasıdır. Spor, ergenlerin sosyal bağlarını güçlendiren önemli bir unsurdur(Husain ve diğ., 2024; Marheni ve diğ., 2024). Takım sporları,bireylerin ortak amaç etrafında birleştirilerek iletişim, sosyal normlar ve güven inşası gelişimine katkı sağlamaktadır(Kuokkanen ve diğ., 2024; Boned Gómez ve diğ., 2024; Shen ve diğ., 2024). Bu süreçte ergenler, liderlik, iş birliği ve sorumluluk becerilerini geliştirerek sosyal ilişkilerini güçlendirmektedir(Sitko ve diğ., 2024).

1.3.1.4. Stres ve Anksiyete Yönetimi

Ergenlik döneminde okul, aile ve kimlik ve sosyal baskıları stres ve anksiyete riskini arttırmaktadır. (Gómez Paniagua, vd., 2024). Spor, endorfin salınımını arttırarak ergenlerin ruh halini iyileştirmek ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmektedir (Denault & Poulin, 2009; White Gosselin ve diğ., 2024; Ruiz Ranz & Asín-Izquierdo, 2024). Spor, günlük kaygıları zihinsel rahatlama sağlayarak anksiyete düzeylerinin düşmesine ve yardımcı olmakta ve fiziksel aktivitenin vücut üzerinde olumlu etkilemektedir (Acar, 2017; Aguinaga vd., 2023; Husain vd., 2024; Marheni vd., 2024).

1.3.1.5. Cinsiyet Farklılıkları

Ergenlikteki, cinsiyet kimliği gelişimi ve toplumsal cinsiyet kalıpları ile ilgili önemli değişimlerin olduğu bir dönemdir ve bu süreçte, erkek ve kız arasındaki fiziksel ve psikolojik değişiklikler daha açık hale gelmektedir (Husain vd., 2024). Bu nedenle spor, bireysel farklılıkların ergenlikte döneminde başa çıkmalarına ve toplumsal beklentileri göre kendilerini ifade etmelerine olanak tanıyan önemli araçtır (Miller vd., 2024). Toplumsal cinsiyet algıları, kızların estetik ve zarafetle erkeklerin ise güç ve dayanıklılıkla ilişkilendirilen genlerin spor tercihlerini ve spora yükledikleri anlamları etkilemektedir (Li ve diğ., 2024; Gómez Paniagua ve diğ., 2024). Spor, özgüven özsaygı ve sosyal gelişim gibi psikolojik durumlar üzerindeki etkisini şekillendirmektedir (Kong vd., 2024).

1.3.1.6. Spor Yaralanmaları

Ergenlikteki hızlı gelişim, fiziksel ve psikolojik durumları etkiler, bu süreçte spor yapan bireylerde yaralanma tehlikesini artırabilmektedir (Ruiz Ranz & Asín Izquierdo, 2024). Yaralanmalar ergenlerin sosyal rolleri ve kimliklerini tehdit ederek stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunları tetiklemektedir (Husain vd., 2024). Yaralanma sonrası spordan uzak kalmak özgüven, özsaygı ve sosyal statü kaybına yol açmaktadır (Asín-Izquierdo, 2024; Kuokkanen vd., 2024). Özellikle takım sporlarıyla uğraşan ergenlerde bu süreç takım arkadaşlarından uzaklaşma ve sosyal izolasyon duygusunu beraberinde getirmektedir (Husain vd., 2024).

2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KAVRAMI

2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Tanımı

Psikolojik dayanıklılık; bireyin zorlayıcı yaşam deneyimleri karşısında kendini toparlayabilme uyum sağlama ve değişim ya da travmalarla etkili biçimde başa çıkabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Masten ve O'Connor,

1989). Garmezy (1993) bu kavram bireyin psikolojik dayanıklılığını, bireyin kendini yenileme kapasitesine bağlı olan ve bireyin maruz kaldığı stresli yaşantıdan önce bireyin sahip olduğu yetenekler ve davranış biçimlerini yeniden kazanabilme yetisi olarak tanımlamaktadır. Fraser, Richmen ve Galinsky (1999) göre psikolojik dayanıklılığı, bireye özgü kişilik özellikleri ve çevresindeki değişkenler içinde etkileşim sonucunda meydana gelmektedir. Vanderpol(2002) ise psikolojik dayanıklılığı, ciddi travmalar karşısında psikolojik uyum bir bozulma olmadan ya da travma sonrası stres belirtileri belirtileri göstermeden yaşamsal işlevlerini sürdürebilme olarak açıklamıştır. Bir çok araştırmacı psikolojik dayanıklılığı bireysel kişilik özelliği olarak, diğerleri ise zamana yayılan bir gelişme süreci sonucunda ortaya çıkan kazanımlar olarak değerlendirilmektedir (Jacelon,1997).

2.1.2.Psikolojik Dayanıklılığın Bileşenleri

2.1.2.1.Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma; bireylerin stresli yaratan durumlarla karşılaştığında çevresel taleplerin üstesinden gelebilmek amacıyla geliştirdikleri kendi kendilerince ürettikleri ve çevrelerinden gelen taleplerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal stratejileri bütünüdür(Folkman ve Lazarus, 1988). Folkman ve Lazarus'un modelinde başa çıkma stratejileri , duygu ve problem odaklı iki grup üzerinde ele alınmaktadır:

Problem odaklı başa çıkma: Bu yaklaşım, stresin kaynağını ortadan kaldırmaya yada azaltmaya yönelik girişimleri kapsamaktadır. Bireyin tehdit edici durumu ve ya tamamen yok etmek yönelik direkt müdahale etmeyi hedeflemektedir(Lazarus, 1991).

Duygu odaklı başa çıkma : Durumun kendisini değiştirmektense, durumun ortaya çıkardığı psikolojik sorunları azaltmaya odaklanmaktadır. Bu strateji, sorunun olumsuz duygularını sosyal destek aracılığıyla paylaşma gibi düzenleyici etkinlikleri kapsamaktadır. (Lazarus, 1993).

2.1.2.2.Motivasyon

Latince kökenli “movere” (harekete geçirmek) sözcüğünden kök aldığı belirtilen bu kavram (Kaplan, 2007), en temel anlamıyla bireyleri spesifik bir amaç çizgisinde harekete geçiren içsel veya dışsal güçleri ifade eder (Mitchell, 1982; Spector, 1996). Bununla birlikte, motivasyonun sadece eylemi başlatmakla kalmayıp, o eylemi devam ettirme, yönlendirme ve son olarak başarıya ulaşmada devamlılık sağlama boyutu olduğunda altı çizilmektedir (Viau, 1994). Motivasyon, bireyin tüm enerjisini kendi hedef ve

isteklerine dönük olarak yönlendirmesi şeklinde de açıklanmaktadır (Çivilidağ ve Şekercioglu 2017).

2.1.2.3.Özgüven

Bireyin kendisine karşı herhangi bir çekinme, kuşku ya da korku hissetmeden inanma duygusu “özgüven” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020). Özgüven kavramı en genel haliyle kişinin öz becerilerinin, duygularının farkında olması, kendini sevmesi ve kendine güvenmesi şeklinde ele alınmaktadır (Günap ve Kabadayı, 2017: 2764). Özgüven kavramı bir başka tanıma göre; kişinin kendini sevmesi, kendisiyle ilgili olumlu duygu-durum halinde bulunması ve kendisini kabul etmesi olarak ifade edilmektedir (Karabacak, 2019: 4). Kişinin kendisini iyi hissetmesi, yapmış olduğu yanlışların telafisinden sonra değil, bu yanlışlara rağmen değerli hissedebilmesiyle ilgilidir (Ceylan, 2017: 12).

2.1.2.4.Adaptasyon Becerisi

Adaptasyon kabiliyeti yüksek yöneticiler barındırmanın federasyonlar için başarılı olmak ve başarılarını sürdürmek koşulu haline geldiğini birçok bilim adamı vurgulanmıştır. (Ayaz, 2019: Doyle, 2017: Hannah ve Avolio, 2010: 1184; Hannah, Uhl-Bien, Avolio ve Caverretta, 2009: 900; Heifetz, Grashow ve Linsky, 2009: Leonard, Lewis, Freedman ve Passmore, 2013: Seah, Hsieh ve Huang, 2014: Yukl, 2008). Bu durumdan dolayı yöneticiler, federasyonun birinci adamı olarak her durumda doğru, geçerli ve işleyiş kuralları sırasını oluşturmamaktadırlar. Koşullara göre kuralları düzenleme zorunlulukları vardır (Highsmith, 2014). Globalleşmenin beraberinde getirdiği belli olmayan ve rekabet olan sorunlar zorunluluğa da sebebiyet vermektedir (Eren, 2019). Tahmin edilebilir ortamlarda, önceden karşı karşıya kaldığımız sorunlara benzeyen, faydalı olmak için planlar yapmak doğru iken şüphenin yüksek olduğu, bilmediğimiz ortamlarda farklı bakış açıları ayırt ederek esnek olmak, hata yapmayı kabul etmek, bu değişimle kavgaya atılmayıp onu benimsemek yararlı bir stratejidir. Liderlerin problemleri bir ortamda başarıyı sağlamak için değişimi yaratma ve geri bildirim becerisi, çeviklik (agility) kavramı açıklamaktadır (Highsmith, 2014).

2.1.3.Spor Psikolojisi Literatürde Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, rahatsız edici sorunlar karşın bireyin başarılı biçimde ayak uydurması ve pozitif gelişimsel sonuçlar göstermektedir (Masten, 2001). Olumsuz yaşam olayları ve ruhsal bozukluklardan sonra rahatlıkla kendini mental olarak iyileştirebilme ve ya toparlanabilme gücüdür (Ramirez, 2007). Başka bir tanımda ise psikolojik dayanıklılık, zor bir durum ile karşı karşıya kalındığında durumdan eskisinden çok güçlü bir şekilde çıkma, kriz sorunuyla

yaşanılan kriz durumunda ilerleme kaydetme ve dirençli olmayı sağlayan dinamik bir süreç şeklinde açıklanmaktadır(Walsh, 2006). Cichetti'ye (2010) göre; dayanıklılık, engeller ve rahatsız edici sorunlar ile karşı karşıya kalan bireyin ayak uydurma, uyum sürecini açıklamaktadır. Mowbray (2011), psikolojik dayanıklılık, bireyin hayatın getirdiği zorluklara karşı esnekliğini koruyarak bu durumdan güç alarak çıkma kapasitesidir.Arslan'ın (2015) bu kavramı, bireyin sarsıcı deneyimler karşısında bireyin kapasitesi ,aile ilişkileri ve sosyal çevresini kaynak olarak kullanarak önceki dengesine kavuşmasını sağlayan uyum becerisi olarak tanımlanmaktadır.

3-GENÇ SPORCULARDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI ARTTIRMYA YÖNELİK YÖNETİM MODELLERİ

3.1.Pozitif Gençlik Gelişim Modeli(Positive Youth Development-PYD)

Pozitif psikoloji, bireyin güçlü yönlerini olumlu duygusal deneyimlerini ve olumlu karakter özelliklerinin ortaya çıkmasını sağlayan toplumsal ve örgütsel yapıları inceleyen kapsamlı yaklaşım olarak açıklanmaktadır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Pozitif psikolojinin uygulama disiplinlerinden biri eğitimidir. Pozitif eğitim yaklaşımının, okullarda yalnızca akademik başarıyı değil aynı zamanda öğrencilerin iyi oluşlarını da pozitif etkilediği ortaya konulmuştur (Waters, 2011). Pozitif eğitim, bireylerin erken yaşlardan itibaren kendilerini tanımlarını ve ruh dengesini yönetmelerini destekleyerek öz farkındalığın ve duygusal zekâ gelişimine katkı sağlamaktadır(Waters, 2014).Pozitif psikolojinin önemli araştırma alanlarından biri de pozitif gençlik gelişimidir (PGG). Pozitif gençlik gelişimi, gençlerin pozitif özellikleri, üstün yönler, karakter güçlerini gelişmeye odaklanarak ve bu özelliklerin gelişimini destekleyerek yetişkinlik döneminde hayatlarını bireyin günlük yaşam ve psikolojik işlevselliklerini sürdürebilmelerini destekleyen bir yaklaşımdır. ilgili alanlarda geliştirilen modellerden olan 5C modeli (competence, confidence, character, caring, and connection) yeterlik, kendine güven, ilişkiler, kişilik ve merhamet yönleri pozitif gençlik gelişimini ile ilgili kuramsal temeli açıklamaktadır(Lerner, Phelps, Forman ve Bowers, 2009).

3.2.Öz-Belirleme Kuramı Temelli Modeli(Self- Determination Theory-SDT)

Öz-belirleme kuramı, hem psikoloji hem de eğitim alanında kapsamlı incelenmiş bir motivasyon kuramıdır. Kuramın amacı, bireylerin, grupların ve toplumların sağlıklı gelişimini destekleyen durumları belirleyerek büyüme, bütünleşme ve iyi olma sürecini etkileyen faktörleri tanımlamaktır (Ryan

& Deci, 2000). Kuram, bireylerin davranışlarını şekillendirenin çevresel faktörlerden çok kendi inanç ve değerleri olduğunu savunur. Öz-belirleme kuramında, özerklik, yeterlilik/yetkinlik ve ilişkili olma olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır; bu ihtiyaçların doğuştan ve evrensel olduğu kabul edilmektedir (Coleman, 2000; Deci & Ryan, 1985). Bu ihtiyaçların karşılanması, bireylerin büyüme, gelişme, bütünleşme, iyi olma ve psikolojik sağlık açısından gerekli olup, insanların evrensel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini ile motive oldukları ve gelişim gösterdikleri vurgulanmaktadır (Andersen vd., 2000; Bayrakçeken diğ., 2021).

3.3. Stres- Dayanıklılık Eğitim Modeli (Stress-Resilience Training Model)

Stres-Dayanıklılık Eğitim Modeli, sporcuların yüksek baskı altındaki rekabet ortamlarında performanslarını optimize edebilmeleri amacıyla, kontrollü stresörlerin antrenman döngüsüne kademeleri ve sistematik bir şekilde bütünleşme yaklaşımına dayanır. Meichenbaum (1985) geliştirdiği Stres Aşılama kuramını dayanan bu yaklaşım, sporcuya uygun dozda stres uygulayarak psikolojik dayanıklılık kazandırmayı amaçlar. Modelin yönetiminde önemli eşik, Konter (2006) ve Fletcher ile Sarkar'ın (2016) üzerinde durduğu Zorluk-Destek Dengesi'dir; sporcu var olan yeteneklerinin anında sahip olduğu zorluk derecesi sürdürürken antrenör ve kulüp yönünden sağlanan güçlü sosyal destekle korunmaktadır. Sürecin uygulama evresinde ise müsabaka simülasyonları ve maçın son dakikalarında skor gerginliği gibi kriz durumları antrenman planlamasını birleştirerek sporcunun baskı altında kalma karar alma kapasitesini geliştirilmiştir (Tiryaki, 2000; Biçer, 2002). Böylece stres, kaçınılması gereken bir tehdit faktörü durumu fark ederek sporcu performansını geliştiren araç haline gelmiştir.

3.4. Uzun Vadeli Atletik Gelişim Modeli (LTAD- Psychosocial Focus)

Temelleri Balyi ve Hamilton (2004) tarafından ortaya atılan LTAD modeli, ileleyen zamanlarda uygulanan düzenlemelerle yeni düzenlemelerle yayınlanmıştır (Balyi ve diğerleri, 2016; Carlsson, 2021). Bu model; özel gereksinimli bireylerden üst düzey adaylara kadar bütün sporcuların gelişim evrelerini kapsayan ve devam ettirebilen başarıyı amaçlayan kapsamlı bir sistemdir (Türktemiz ve diğ., 2020). LTAD modeline göre yetenekli bireyler tespit edildikten sonra uygun koşullar ve sağlanan destek başarıya dönüştürmektedir (Vaeyens ve diğ., 2008). Geçici başarının yerine, kalıcı başarı sağlamayı amaçlamaktadır. Yetenekli çocukların üst düzey sporcuya dönüşmesi için Kanada'dan sonra farklı yönetim yapıları ve antrenörler

aracılığıyla geçerliliği kabul edilmiş ve uygulanmaktadır (Badminton England, 2006; British Gymnastics, 2006; England ve Wales; Kriket Board, 2005). LTAD modelinde amaç elit sporcular yetiştirmeyi değil tüm bireyleri fiziksel aktiviteye katılımını arttırmayı amaçlayan, sporcu sağlığını koruyan ve gelişim süreçlerini çok boyutlu bir bakış açısıyla stratejik bir yönetim sunmaktadır (Lloyd ve diğerleri, 2016). Özetle hem olimpiyat düzeyinde başarıda üst noktaya ulaşmayı odaklanır hem de diğer taraftan bireylere sürekli spor yapma rutin haline getirmeyi amaçlamaktadır (Bayraktar, 2019).

3.5. Sosyo- Ekolojik Dayanıklılık Modeli

Sosyo-ekolojik model, ilk olarak Bronfenbrenner (1979) tarafından birey gelişiminin kişi ve çevresiyle bağlantısı üzerinden anlaşılabileceği noktasını savunarak farklı boyutlarıyla literatürde araştırılmıştır. Stokols (1996) ve Sallis ve arkadaşları (2006), bireylerin yakın çevresinden başlayarak uzak çevresine kadar fiziksel aktiviteye katılımı belirleyen birbirine etki eden boyutları bireysel seviye, kişiler arası seviye ve fiziki seviye olarak açıklar. Sosyo-ekolojik model çerçevesinde bireysel düzey, kişinin öz-yeterlilik algısı gibi bilişsel ve duygusal süreçlerini kapsarken; kişilerarası düzey, aile ve akran grupları gibi sosyal etkileşim ağlarına odaklanmaktadır. Nitekim spora katılım ve sporu bırakma eğilimlerini bu modelle inceleyen araştırmalar; cinsiyet gibi bireysel faktörlerin yanı sıra, ailenin sosyo-ekonomik statüsü ve eğitim düzeyi gibi çevresel değişkenlerin bu süreçte belirleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır (Vella, Cliff ve Okely, 2014). Spora katılım süreçleri sosyo-ekolojik bir perspektifle incelendiğinde; ailenin, bireyin spor alışkanlığı kazanması ve bu süreci sürdürmesinde en temel mikro-sistem bileşeni olduğu kabul edilmektedir (Öztürk ve Koca, 2017; Martínez-Andrés, 2020).

SONUÇ

Bu çalışma, genç sporcularda başarının sadece fiziksel kapasiteye değil; fiziksel, zihinsel ve sosyal süreçlerin uyumlu birlikteliğine dayandığını ortaya koymuştur. Özellikle kriz ve fırsatların birbirleriyle bağlı olduğu ergenlik dönemi, sporcuların hem biyolojik değişimlerle hem de performans kaygısıyla karşı karşıya olduğu kritik bir dönemdir. İncelenen modellerin temel çıkarımları şunlardır:

Zihinsel Dayanıklılık: Pozitif Gençlik Gelişimi ve Kendini Belirleme kuramları, aidiyet hissi ve içsel motivasyonun sporcuda bir enerji kaynağı işlevi görek dayanıklılığı artırdığını kanıtlamaktadır.

Stres Yönetimi: Stres-Dayanıklılık Eğitim Modeli, stresi bir engel değil, yönetilmesi gereken bir stratejik yöntem olarak konumlandırır.

Antrenmanlardaki kontrol edilen kriz simülasyonları, sporcuyla müsabaka baskısına karşı psikolojik olarak kazandırmaktadır.

Sosyo-Ekolojik Bütünlük: LTAD ve Sosyo-Ekolojik modeller, başarının bir ekosistem ürünü olduğunu gösterir. Aile desteği, antrenör rehberliği ve kulüp imkanları sporcunun düzeyine ulaşmasını sağlayan güvenli alanı oluşturur.

Sonuç olarak; geleceğin elit sporcularını yetiştirme süreci, bireyi sadece bir skor öznesi olarak değil, duyguları ve sosyal ihtiyaçları olan bir bütün olarak görmeyi gerektirir. Spor aracılığıyla kazanılan bu psikolojik dayanıklılık becerisi, bireyin sadece sahada değil, yaşamın her alanında sergileyeceği en büyük kazanımı olacaktır.

Kaynakça

- Andersen, SM, Chen, S., & Carter, C. (2000). Temel insan ihtiyaçları: Sosyal bilişi alakalı kılmak. *Psikolojik Sorgulama Dergisi*, 11(4), 269-275.
- Aracı, H. (1999). ' 'Okullarda Beden Eğitimi ' '. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Ayaz, S. (2019). *Açık inovasyonda güvenin inovasyon üretme kapasitesine etkisi: Türkiye'deki açık inovasyon takımları üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Uşak.
- Balyi, I. ve Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence. National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Balyi, I., Way, R. ve Higgs, C. (2016a). Long-Term Athlete Development Model 2.1. Long-Term Athlete Development. doi:10.5040/9781492596318.ch001
- Balyi, I., Way, R. ve Higgs, C. (2016b). Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi. (E. Pekünlü ve İ. Özsu, Ed.). Ankara: SporYayınevi ve Kitabevi.
- Bayrakçeken, S., Samancı, O., Canpolat, N., & Doymuş, K. (2021). Motivasyon Edilebilir? Başarı: Öz Belirleme Kuramı Temelinde Öğrenciler Öğrenmeye Nasıl Motive Edilebilir? *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (66), 482-505.
- Bayraktar, I. (2019). Geleneksel yetenek seçimi mi, uzun dönem sporcu gelişimi mi? G. Hergüner (Ed.), Her Yönüyle Spor içinde (ss. 10-31). İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları: 05/2019.
- belirleme kuramı temelinde öğrenciler öğrenmeye nasıl motive edilebilir?. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 2(66), 482-505.
- Biçer, T. (2002). *Doruk Performans: Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Boned Gómez, S., Ferriz Valero, A., Egido, J. M. G. & Baena-Morales, S. (2024). Influence of the sociomotor component of sports practice on adolescent sustainability awareness. *Journal of*
- Boned-Gomez, S., Ferriz-Valero, A., Egido, J. M. G., & Baena-Morales, S. (2024). Influence of the sociomotor component of sports practice on adolescent sustainability awareness. *Journal of Physical Activity and Health*, 21(12), 1401-1411.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *Theecology of human development: Experimentsby nature and design*. Harvard university press.
- Ceylan, A. (2017). *Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi: Yüksek Lisans tezi.
- Coleman, P. (2000). Aging and the satisfaction psychological needs. *Psychological Inquiry*, 11(4),291- 294.

- Deci, E., & Ryan, R. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. PlenumPress.
- Demirci İ. ve Ekşi F. (2015) Ergenler için Beş Boyutlu iyi Oluş Modeli (PERMA): EPOCH Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerliği ve Güvenirliği.
- Denault, A. S. & Poulin, F. (2009). Intensity and breadth of participation in organized activities during the adolescent years: Multiple associations with youth outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(9), 1199–1213.
- Doyle, A. (2017). Adaptive challenges require adaptivtr leaders. *Performance Improvement*, 56(9), 18-26. doi: 10.1002/pfi.21735
- Eren, E. (2019). *Yönetim ve organizasyon çağdaş ve küresel yaklaşımlar*, İstanbul: Beta.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135-157.
- Fogarty, K., Song, J., Counts, T., Grajo, N., Pracht, D. & Diehl, D. (2024). Sports-related concussion among physically active adolescents in the southeastern united states: Effects on mental health during the pandemic. *Child Psychiatry & Human Development*, 5, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01780-5>
- Folkman, S. ye Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Fraser, M. W., Richman, J. M., & Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Garmez, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Gómez-Paniagua, S., García-Guillén, M. J., Galán-Arroyo, C., & Rojo-Ramos, J. (2024). Mental Health and Physical Fitness during Adolescence in a Region of Southeastern Spain. *Psychiatry International*, 5(3), 492-502.
- Günay, A. ve Kabadayı, A. (2017). Anne-baba tutumlarının okulöncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 14(3), 2763-2776.
- Heifetz, R., Grashow, A., & Linsky, M. (2009). *The practice of adaptive leadership: Tools and tactics for changing your organization and the world*. Harvard Business Press: Boston.
- Highsmith, J. (2014). *Adaptive leadership: Accelerating enterprise agility*. Pearson Education, USA.
- Husain, H., Samsudin, S., Ayub, A. F. M., Ahmad, M. F., & Afwan, N. S. Z. S. (2024). A systematic literature review on the impact of participation

- in sport and physical activities on psychological resilience. *Int. J. Public Health Sci. (IJPHS)*, 13, 1727.
- Husain, H., Samsudin, S., Ayub, A., Ahmad, M. & Afwan, N. S. Z. S. (2024). A systematic literature review on the impact of participation in sport and physical activities on psychological
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129.
- Kaplan, M. (2007). *Motivasyon teorileri kapsamında uygulanan özendirme araçlarının iş gören performansına etkisi ve bir uygulama* [Yüksek Lisans Tezi]. Atılım Üniversitesi.
- Karabacak, E. (2019). *Halk oyunları eğitiminin 9-16 yaş grubu öğrencilerin özgüven düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi*. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Kılıçgil, E. (1988). ' 'Sosyal Çevre-Spor İlişkileri' '. Ankara. [Alıntı]
- Kong, X., Liu, A. & Hou, K. (2024). The Role of Building a Strong Sports Country in Improving the Psychological Health of Adolescents from the Perspective of Marxism. *Revista de psicología del deporte*, 33(1), 469-479.
- Konter, E. (2006). *Sporla Psikolojik Dayanıklılık*. Ankara: Nobelyum Yayıncılık.
- Kuokkanen, J., Romar, J. E. & Hirvensalo, M. (2024). Social support, engagement, and burnout: a comparative analysis of student athletes and regular students in finnish lower secondary
- Kuokkanen, J., Romar, J. E., & Hirvensalo, M. (2024). Social support, engagement, and burnout: A comparative analysis of student athletes and regular students in Finnish lower secondary schools. *Sage Open*, 14(2), 21582440241256224.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8) 819-834.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions. *Annual Review of Psychology*, 44, 1- 21.
- Leonard, H. S., Lewis, R., Freedman, A. M. & Passmore, J. (2013). *The Wiley-Blackwell handbook of the psychology of leadership, change and organizational development*. John Wiley & Sons.
- Li, Z., Li, J., Kong, J., Li, Z., Wang, R. & Jiang, F. (2024). Adolescent mental health interventions: A narrative review of the positive effects of physical activity and implementation strategies. *Frontiers in psychology*, 15, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433698>
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., ... Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning

- Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1491–1509.
- Marheni, E., Afrizal, S., Purnomo, E., Jermaina, N. & Cahyani, F. I. (2024). Integrating emotional intelligence and mental education in sports to improve personal resilience of adolescents. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte recreación*, 51, 649-656.
- Masten, A. S., & O'Connor, M. J. (1989). Vulnerability, stress, and resilience in the early development of a high risk child. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28, 274-278.
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress Inoculation Training*. New York: Pergamon Press.
- Miller, K., Morley, C., Fraser, B. J., Gall, S. L. & Cleland, V. (2024). Types of leisure-time physical activity participation in childhood and adolescence, and physical activity behaviours and health outcomes in adulthood: a systematic review. *BMC Public Health*, 24(1), 1789-1797.
- Mitchell, T. R. (1982). Motivation: New Directions for Theory, Research, and Practice. *Academy of Management Review*, 7(1), 80-88.
- Öztürk, P. Ve Koca, C. (2017). Sporcu ergen kızların spora katılımının sosyo-ekolojik model ve toplumsal cinsiyet yaklaşımı bağlamında analizi. *SPOR-METRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 139-148.
- Ruiz-Ranz, E. & Asín-Izquierdo, I. (2024). Physical Activity, Exercise, and Mental Health of Healthy Adolescents: A Review of the last 5 Years. *Sports Medicine and Health Science*. 5(1). 102-119. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.10.003>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Seah, M., Hsieh, M. H. & Huang, H. Y. (2014). Leader driven organizational adaptation. *Management Decision*. 52(8), 1410–1432. <https://doi.org/10.1108/MD-07-2013-0380>
- Seval H. (2005). Genç sporcuların spor yaşamları boyunca yaşadıkları fırsat ve zorluklar. Hitit Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.
- Shen, Q., Wang, S., Liu, Y., Wang, Z., Bai, C., & Zhang, T. (2024). The chain mediating effect of psychological inflexibility and stress between physical exercise and adolescent insomnia. *Scientific Reports*, 14(1), 24348.
- Sitko, S., Francín Gallego, M., Pano Rodríguez, Á., Oviedo Caro, M. Á., Mayolas Pi, C. & Legaz Arrese, A. (2024). Sport practice and depression during adolescence: Special emphasis on performance level and sport discipline. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(11), 759764.
- Stark, D. R. (2017). 'A Qualitative Examination Of The Social Manifestations Of Participating In Fantasy Sports'. Phd Thesis, University Of Kansas.

- Stokols, D. (1996). Translating social-ecologic al the oryin to guid elines for community health promotion. *American journal of health promotion*, 10(4), 282-298.
- Sun, J., Sun, Z., Kong, J., Tian, X., Wang, L., Wang, Q. & Xu, J. (2024). Regular meta-analysis of the impact of sports activities intervention on some items of the national student physical health standards for adolescents. *Frontiers in Physiology*, 15, 1-15.
- Tamer, K. (1998). ' 'Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi' '. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. İstanbul: Eylül Yayınları.
- Trudeau, F. & Shephard, R. (2008). ' 'Physical Education, School Physical Activity, School Sports And Academic Performance' '. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 5(10).
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2020). *Spor nedir?* <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi:01.01.2020
- Türktemiz, H., Bayraktar, I. ve Çobanoğlu, H. O. (2020). Uzun Dönem Sporcu Gelişim Modelinin Yüzme Branşında İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 1(January), 1–10.
- Uhl-Bien, M. & Arena, M. (2018). Leadership for organizational adaptability: theoretical synthesis and integrative framework. *The Leadership Quarterly*, 29, 89-104. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2017.12.009>
- Vaeysens, R., Lenoir, M., Williams, A. M. ve Philippaerts, R. M. (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport Current Models and Future Directions. *Sport Med*, 38(9), 703–714. doi:10.2165/00007256-200838090-00001
- Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Revision Psychiatry*, 10, 302-306.
- Vella, S. A., Cliff, D. P. ve Okely, A. D. (2014). Socio-ecological predictors of participation and dropout in organised sports during child hood. *International Journal of Behavioral Nutritionand Physical Activity*, 11(1), 1-10.
- Viau, R. (1994). Vallerand, R. J. et Thill, E. E. (1993). Introduction à la psychologie de la motivation. Laval : Éditions Études Vivantes. *Revue des sciences de l'éducation*, 20(2), 411.
- White-Gosselin, C. É., Poulin, F. & Denault, A. S. (2024). Relationship with Adults in Organized Sports and Non-Sports Activities and Links with Psychological Adjustment in Adolescence: A 6-Year Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 4, 1-15.
- Yetim, A. (2000). ' 'Sosyoloji ve Spor' '. Ankara, Topkara Matbaacılık, Ankara.

Yukl, G. (2008). How leaders influence organizational effectiveness. *Leadership Quarterly*, 19(2008), 708-722. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2008.09.008>

Fonksiyonel Hareket Analizi Temelinde Performans Odaklı Antrenman Modelleri

Orhan Küçük¹

Özet

Fonksiyonel hareket analizi, sporcunun temel hareket paternlerini bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmeyi amaçlayan bir yaklaşımı kapsamaktadır. Bu yaklaşım, hareket kalitesi, mobilite, stabilite ve nöromüsküler kontrol bileşenlerinin sistematik biçimde ele alınmasına olanak tanımaktadır. Fonksiyonel hareket analizinden elde edilen bulgular, antrenman planlamasında bireysel farklılıkların dikkate alınmasını desteklemekte ve performans geliştirme sürecine yapılandırılmış bir temel sunmaktadır.

Fonksiyonel hareket temelli antrenman modelleri, sportif görevlerin gerektirdiği çok eklemlili ve çok düzlemli hareketleri esas almaktadır. Bu modeller, kuvvet, denge, koordinasyon ve motor kontrol bileşenlerinin entegrasyonu yoluyla performans çıktılarının optimize edilmesini hedeflemektedir. Hareket kalitesine dayalı yüklenme stratejileri, antrenman sürecinin daha kontrollü ve tutarlı biçimde ilerlemesine katkı sağlamaktadır.

Fonksiyonel hareket bulgularının antrenman içeriklerine yansıtılması, sakatlanma riskinin azaltılmasına yönelik koruyucu bir çerçeve oluşturmaktadır. Kompansatuvar hareket paternlerinin kontrol altına alınması ve asimetrik hareketlerin yönetilmesi, mekanik yük dağılımının dengelenmesini desteklemektedir. Bu doğrultuda fonksiyonel hareket analizi ve buna dayalı antrenman uygulamaları, performans gelişimi ile hareket sağlığının birlikte ele alındığı bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.

Fonksiyonel Hareket Kavramı ve Kuramsal Çerçeve

Fonksiyonel hareket kavramı, insan hareketini tek bir kas ya da eklem düzeyinde incelemek yerine, çoklu eklem ve kas gruplarının koordineli biçimde çalıştığı bütüncül bir sistem olarak ele alan bir yaklaşımı kapsamaktadır. Bu

1 Afyon Karahisar Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, orhan.kucuk@hotmail.com, 0000-0002-7931-7515

bakış açısı, hareketin belirli bir amaca hizmet edecek şekilde organize edilmesini merkeze almakta ve motor performansın değerlendirilmesinde görev odaklı bir çerçeve sunmaktadır. Fonksiyonel hareketler, günlük yaşam aktiviteleri ve sportif görevlerle yüksek düzeyde benzerlik gösteren temel hareket paternleri üzerinden tanımlanmaktadır (Cook, Burton ve Hoogenboom, 2006).

Kuramsal açıdan fonksiyonel hareket, biyomekanik, motor kontrol ve nörofizyoloji alanlarının kesişiminde konumlanmaktadır. Hareketin etkinliği; mobilite, stabilite, koordinasyon ve nöromusküler kontrol bileşenlerinin uyumlu çalışmasına bağlı olarak değerlendirilmektedir. Bernstein'ın motor kontrol kuramı, hareketin merkezi sinir sistemi tarafından değişken çevresel koşullara uyum sağlayacak biçimde organize edildiğini vurgulamakta ve fonksiyonel hareket yaklaşımının teorik temelini desteklemektedir (Bernstein, 1967). Bu bağlamda hareket, sabit bir kalıp olmanın yanı sıra göreve özgü olarak sürekli yeniden yapılandırılan dinamik bir süreç şeklinde ele alındığı ifade edilebilir.

Fonksiyonel hareket kavramı, kinetik zincir yaklaşımıyla da doğrudan ilişkilidir. Kinetik zincir modeli, vücut segmentlerinin birbirine bağlı halkalar şeklinde çalıştığını ve bir segmentteki kısıtlılığın ya da yetersizliğin zincirin diğer halkalarını etkilediğini ortaya koymaktadır (Kibler, Press ve Sciascia, 2006). Bu nedenle fonksiyonel hareket değerlendirmesi, izole eklem hareket açıklıklarının ötesine geçerek hareket sırasında yük aktarımının ve segmentler arası koordinasyonun nasıl gerçekleştiğini incelemektedir.

Alan yazında fonksiyonel hareket kavramının yaygınlaşmasında Functional Movement Screen (FMS) yaklaşımı önemli bir yer tutmaktadır. FMS, temel hareket paternleri üzerinden bireyin hareket kalitesini, asimetrijelerini ve sınırlılıklarını belirlemeyi amaçlayan bir değerlendirme sistemidir. Bu sistem, hareketin sonucundan çok hareketin nasıl gerçekleştirildiğine odaklanması bakımından geleneksel performans testlerinden ayrılmaktadır (Cook, Burton, Kiesel, Bryant ve Torine, 2010). Fonksiyonel hareketin bu şekilde ele alınması, performans geliştirme süreçlerinde daha nitelikli antrenman planlamalarının yapılmasına olanak tanımaktadır.

Sportif görevler, yüksek düzeyde kuvvet, hız ya da dayanıklılık gerektirmesinin yanı sıra, bu özelliklerin koordineli ve kontrollü biçimde kullanılmasını zorunlu kılmaktadır. Fonksiyonel hareket kavramı, bu gereklilikleri kuramsal bir çerçeve içinde ele alarak performans odaklı antrenman modellerine bilimsel bir temel sunmaktadır (Behm ve Anderson, 2006). Bu doğrultuda fonksiyonel hareket, antrenman bilimi içinde performansın değerlendirilmesi ve geliştirilmesine yönelik bütüncül bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.

Fonksiyonel Hareketin Biyomekanik ve Nörofizyolojik Temelleri

Fonksiyonel hareketin biyomekanik ve nörofizyolojik temelleri, insan hareketinin çok boyutlu yapısını açıklamaya yönelik disiplinler arası bir çerçeve kapsamaktadır. Bu yaklaşımda hareket, kas-iskelet sistemi tarafından üretilen mekanik bir çıktı olmanın ötesinde, merkezi ve periferik sinir sistemi tarafından sürekli olarak düzenlenen dinamik bir süreç şeklinde ele alınmaktadır. Fonksiyonel hareketlerin etkinliği; eklem yapıları, kas kuvveti, motor kontrol ve duyuşsal geri bildirim mekanizmalarının eşgüdömlü çalışmasına bağılı olarak şekillenmektedir.

Biyomekanik açıdan fonksiyonel hareket, kinetik zincir prensipleri temelinde değerlendirilmektedir. Kinetik zincir yaklaşımı, vücudu birbirine bağılı segmentlerden oluşın bir sistem olarak tanımlamakta ve hareket sırasında oluşın kuvvetlerin bu segmentler arasında aktarıldığını ortaya koymaktadır. Bir eklemden veya segmentte ortaya çıkan hareket kısıtlılığı, kuvvet aktarımını bozarak hareket verimliliğini düşürmekte ve kompensatuvar mekanizmaların gelişmesine neden olmaktadır (Kibler, Press ve Sciascia, 2006). Bu durum, fonksiyonel hareket analizinde izole eklem hareketlerinden çok, çoklu eklem koordinasyonunun değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır.

Fonksiyonel hareketlerin biyomekanik temelleri içerisinde stabilite ve mobilite kavramları önemli bir yer tutmaktadır. Stabilite, eklemlerin kontrollü bir biçimde hareketi sürdürme kapasitesini ifade ederken; mobilite, eklem hareket açıklığının fonksiyonel görevleri yerine getirecek düzeyde olmasını kapsamaktadır. Bu iki bileşen arasındaki dengenin bozulması, hareket kalitesinin azalmasına ve performans kayıplarına yol açabilmektedir. Özellikle gövde stabilitesi, alt ve üst ekstremiteler arasında kuvvet aktarımının etkinliği açısından belirleyici bir unsur olarak değerlendirilmektedir (McGill, 2010).

Nörofizyolojik açıdan fonksiyonel hareket, motor kontrol ve motor öğrenme süreçleriyle doğrudan ilişkilidir. Merkezi sinir sistemi, kas aktivasyonlarını çevresel koşullara ve görev gereksinimlerine göre sürekli olarak yeniden organize etmektedir. Bernstein'ın motor kontrol kuramı, hareketin değişkenlik içeren çevresel koşullara uyum sağlayacak biçimde çözümler üretme süreci olduğunu vurgulamakta ve fonksiyonel hareket anlayışının teorik temelini oluşturmaktadır (Bernstein, 1967). Bu bağlamda hareket, önceden belirlenmiş sabit kalıplardan ziyade esnek ve uyarlanabilir bir yapı sergilemektedir.

Fonksiyonel hareketlerin nörofizyolojik temelleri içerisinde proprioseptif geri bildirim mekanizmaları da önemli bir rol üstlenmektedir. Kas iççikleri, Golgi tendon organları ve eklem reseptörleri aracılığıyla elde edilen duyuşsal bilgiler, motor çıktının hassas biçimde düzenlenmesine katkı sağlamaktadır.

Bu duyuşal-motor entegrasyon süreci, hareketin doğruluğunu ve akıcılığını artırarak performans düzeyini desteklemektedir (Shumway-Cook ve Woollacott, 2017). Proprioseptif girdilerin yetersizliğı ise denge kayıplarına ve hareket kontrolünde bozulmalara neden olabilmektedir.

Fonksiyonel hareketin biyomekanik ve nörofizyolojik temelleri birlikte ele alındığında, hareket kalitesinin performansın temel belirleyicilerinden biri olduğı görölmektedir. Kas kuvveti veya dayanıklılık düzeyinin yüksek olması, uygun motor kontrol ve segmentler arası koordinasyon sağlanmadığında performansa etkili biçimde yansımayabilmektedir. Bu nedenle fonksiyonel hareket yaklaşımı, antrenman bilimi içinde performans geliştirme ve sakatlanma riskinin azaltılmasına yönelik bilimsel bir çerçeve sunmaktadır.

Fonksiyonel Hareket Analizi Yaklaşımları ve Değerlendirme Yöntemleri

Fonksiyonel hareket analizi maliyeti düşük, girişimsel olmayan, temel fiziksel hareketlerin seri halinde uygulanmasına olanak tanıyan bir yöntem olması açısından kolayca uygulanabilmektedir (Perry ve Koehle, 2013). Fonksiyonel hareket analizi, simetrik hareket uygulamalarını hareketin doğru ve etkili olarak uygulanma derecesini ortaya koymaktadır. (Cengizhan ve Eyupoğlu, 2017). Fonksiyonel hareket analizi yaklaşımları, bireyin temel hareket paternlerini çok boyutlu bir çerçevede değerlendirmeyi amaçlayan sistematik yöntemleri kapsamaktadır. Bu yaklaşımlar, hareketin organizasyonu, kontrol düzeyi ve kalitesi üzerine odaklanarak performansı etkileyen sınırlılıkların belirlenmesine olanak sağlamaktadır. Fonksiyonel analiz anlayışı, çoklu eklem koordinasyonu ve nöromüsküler kontrol süreçlerini birlikte ele almakta ve bu yönüyle klasik değerlendirme yöntemlerinden ayrışmaktadır.

Fonksiyonel hareket analizinde yaygın biçimde kullanılan yaklaşımlardan biri, temel hareket paternlerine dayalı tarama sistemleridir. Bu sistemler; çömelme, adım alma, itme, çekme ve rotasyon gibi motor görevler üzerinden bireyin hareket kapasitesini incelemektedir. Functional Movement Screen, fonksiyonel değerlendirme alanında sık kullanılan bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bu değerlendirme sistemi, bireyin hareket sırasında sergilediğı sınırlılıkları, asimetritleri ve kompensatuvar stratejileri standart bir puanlama yöntemiyle ortaya koymayı amaçlamaktadır (Cook, Burton ve Hoogenboom, 2006).

Fonksiyonel hareket analizinde değerlendirme süreci, standart protokoller aracılığıyla yürütölmektedir. Belirlenmiş test pozisyonları ve gözlem kriterleri, ölçümlerin tutarlılığını artırmakta ve uygulayıcılar arası farklılıkların azaltılmasına katkı sağlamaktadır. Alan yazında yer alan çalışmaları, fonksiyonel hareket

tarama yöntemlerinin kabul edilebilir düzeyde gözlemci içi ve gözlemciler arası güvenilirlik sunduğunu göstermektedir (Minick ve diğerleri, 2010).

Fonksiyonel hareket analizinde kullanılan değerlendirme yöntemleri genel olarak nitel ve nicel yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmaktadır. Nitel değerlendirmeler, hareket paternlerinin gözlemsel analizine dayanmaktadır. Nicel değerlendirme yöntemleri ise ölçülebilir verilere dayalı analizleri kapsamaktadır. Üç boyutlu hareket analiz sistemleri, kuvvet platformları ve giyilebilir sensörler, fonksiyonel hareketlerin mekansal ve zamansal özelliklerinin ayrıntılı biçimde incelenmesine olanak tanımaktadır (McLean ve Samorezov, 2009).

Fonksiyonel hareket analizinde hareket kalitesi kavramı temel bir değerlendirme ölçütü olarak kabul edilmektedir. Hareket kalitesi; stabilite, mobilite, koordinasyon ve ritmik kontrol bileşenlerinin uyumlu biçimde sergilenmesiyle ilişkilendirilmektedir. Bu çerçevede yapılan değerlendirmeler, performansın motor kontrol ve koordinasyon düzeyiyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Okada, Huxel ve Nesser, 2011).

Fonksiyonel değerlendirme yaklaşımlarının önemli bir boyutu, asimetriğin ve kompensatuvar hareket stratejilerinin belirlenmesidir. Asimetrik hareket paternleri, yük dağılımında dengesizliklere yol açarak performansın sürdürülebilirliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle fonksiyonel hareket analizleri, antrenman planlaması öncesinde bireyin hareket profiline ilişkin kapsamlı bir değerlendirme sunmaktadır. Elde edilen bulgular, egzersiz seçimi ve yüklenme düzenlemelerinin bireye özgü biçimde yapılandırılmasına olanak sağlamaktadır (Kiesel, Plisky ve Butler, 2011).

Hareket Kalitesi, Asimetri ve Kompansatuvar Mekanizmalar

Hareket kalitesi kavramı, bireyin temel hareket paternlerini ne derece etkin, kontrollü ve koordineli biçimde gerçekleştirdiğini ifade etmektedir. Bu kavram, hareketin görsel estetiğinden ziyade, biyomekanik doğruluk, nöromüsküler kontrol ve görev gerekliliklerine uygunluk temelinde değerlendirilmektedir. Hareket kalitesinin yüksek olması, kuvvet üretimi ve yük aktarımının segmentler arasında dengeli biçimde gerçekleşmesini desteklemekte ve performansın sürdürülebilirliğine katkı sağlamaktadır (Cook, Burton ve Hoogenboom, 2006).

Fonksiyonel hareket analizlerinde hareket kalitesi, mobilite ve stabilite bileşenlerinin etkileşimi çerçevesinde ele alınmaktadır. Eklem hareket açıklığındaki yetersizlikler, postüral kontrol eksiklikleri ve motor kontrol bozuklukları, hareket paternlerinin bütünlüğünü olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu tür bozulmalar, hareket sırasında optimal olmayan kuvvet dağılımına yol açarak

performans çıktılarının azalmasına neden olmaktadır (Okada, Huxel ve Nesser, 2011). Bu nedenle hareket kalitesi, performans değerlendirmelerinde temel bir belirleyici olarak kabul edilmektedir.

Asimetri, vücudun sağ ve sol tarafları arasında gözlenen fonksiyonel farklılıklar şeklinde tanımlanmaktadır. Fonksiyonel hareket bağlamında asimetri, kas kuvveti, eklem hareket açıklığı veya motor kontrol düzeyindeki dengesizlikler yoluyla ortaya çıkabilmektedir. Alan yazında yer alan çalışmalar, belirgin asimetrielerin hareket verimliliğini düşürdüğünü ve yüklenme sırasında bazı yapıların aşırı strese maruz kalmasına neden olduğunu göstermektedir (Kiesel, Plisky ve Butler, 2011). Bu durum, performans sürekliliği açısından önemli bir sınırlılık oluşturmaktadır.

Asimetrik yapıların varlığında, merkezi sinir sistemi hareket görevini yerine getirebilmek amacıyla kompensatuvar mekanizmalar geliştirmektedir. Kompensatuvar hareketler, fonksiyonel kapasitedeki eksiklikleri geçici olarak telafi etmeye yönelik stratejiler şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu stratejiler, kısa vadede görev başarısını mümkün kılmakta; uzun vadede ise hareket kalitesinde bozulmaya ve yük dağılımında düzensizliklere yol açabilmektedir (McGill, 2010). Kompansasyon süreçleri, genellikle hareket sırasında gözlenen aşırı segmental hareketler veya stabilite kayıpları ile karakterize edilmektedir.

Fonksiyonel hareket analizleri, kompensatuvar mekanizmaların erken aşamada belirlenmesine olanak tanımaktadır. Gözlemsel değerlendirme yöntemleri ve standart test protokolleri, bireyin hangi hareket paternlerinde telafi edici stratejiler kullandığını ortaya koymaktadır. Bu değerlendirmeler, performans geliştirme süreçlerinde egzersiz seçimlerinin daha bilinçli biçimde yapılmasını desteklemektedir (Minick ve diğerleri, 2010).

Hareket kalitesi, asimetri ve kompensatuvar mekanizmalar birlikte ele alındığında, fonksiyonel hareket yaklaşımının antrenman bilimi açısından bütüncül bir değerlendirme modeli sunduğu görülmektedir.

Fonksiyonel Hareket Bulgularının Antrenman Planlamasına Yansıtılması

Fonksiyonel hareket analizinden elde edilen bulgular, antrenman planlamasında bireyin mevcut hareket kapasitesine dayalı bir yapı kurulmasına olanak sağlamaktadır. Bu bulgular, temel hareket paternlerinde ortaya çıkan sınırlılıkları, asimetri ve motor kontrol eksikliklerini ortaya koyarak antrenman sürecinin yönünü belirlemektedir. Bu yaklaşım, performans hedeflerinden önce hareket altyapısının değerlendirilmesini esas almaktadır (Cook, Burton ve Hoogenboom, 2006).

Fonksiyonel değerlendirme sonuçları, egzersiz seçimi ve yüklenme stratejilerinin belirlenmesinde doğrudan rol üstlenmektedir. Hareket kalitesinde bozulma tespit edilen paternlerde, antrenman içeriği öncelikle düzeltici ve hazırlayıcı egzersizler etrafında yapılandırılmaktadır. Bu düzenleme, ilerleyen dönemlerde uygulanacak daha yüksek şiddetli yüklenmeler için güvenli bir temel oluşturmaktadır (Kiesel, Plisky ve Butler, 2011).

Fonksiyonel hareket bulgularının planlamaya yansıtılması, antrenman dönemlemesi açısından da önem taşımaktadır. Hazırlık dönemlerinde mobilite, stabilite ve motor kontrol odaklı çalışmalar ön plana çıkarken, müsabaka dönemine yaklaşıldıkça bu kazanımların branşa özgü performans bileşenlerine aktarılması hedeflenmektedir. Bu yapı, antrenman sürecinin sistematik biçimde ilerlemesine katkı sağlamaktadır (Okada, Huxel ve Nesser, 2011).

Performans Odaklı Fonksiyonel Antrenman Modelleri

Performans odaklı fonksiyonel antrenman modelleri, sportif görevlerin gerektirdiği hareket paternlerini temel alan bütüncül bir yaklaşımı kapsamaktadır. Bu modeller, çoklu eklem katılımı ve kinetik zincir prensipleri doğrultusunda yapılandırılmakta ve motor becerilerin transferine odaklanmaktadır. Fonksiyonel antrenman anlayışı, sporcuya özgü hareket gereksinimlerinin dikkate alınmasını ön plana çıkarmaktadır (Behm ve Anderson, 2006). Bu antrenman modelleri, kuvvet, güç, denge ve koordinasyon bileşenlerini entegre eden egzersizlerden oluşmaktadır. Egzersizlerin tasarımında hareketin yönü, hızı ve stabilite gereksinimleri göz önünde bulundurulmaktadır. Bu yapı, sportif performans sırasında ortaya çıkan yüklenme koşullarına daha yüksek düzeyde uyum sağlamaktadır (McGill, 2010).

Performans odaklı fonksiyonel antrenman modellerinde ilerleme süreci, hareket kalitesinin korunması temelinde yürütülmektedir. Yüklenme artışı, direnç, hız veya hareket karmaşıklığının aşamalı biçimde artırılması yoluyla sağlanmaktadır. Bu yaklaşım, performans gelişiminin kontrol altında tutulmasına ve adaptasyon süreçlerinin daha sağlıklı biçimde ilerlemesine katkı sunmaktadır (Behm, Drinkwater, Willardson ve Cowley, 2010).

Sakatlanma Riskinin Azaltılmasında Fonksiyonel Hareket Temelli Antrenman Uygulamaları

Fonksiyonel hareket temelli antrenman uygulamaları, sakatlanma riskinin azaltılmasına yönelik önleyici yaklaşımlar arasında önemli bir yer tutmaktadır. Bu uygulamalar, sakatlanmaların önemli bir bölümünün hareket kalitesindeki bozulmalar ve nöromüsküler kontrol eksiklikleriyle ilişkili olduğu varsayımına dayanmaktadır. Fonksiyonel hareket analizleri, bu risk faktörlerinin erken

dönemde belirlenmesini mümkün kılmaktadır (Cook, Burton, Kiesel, Bryant ve Torine, 2010).

Fonksiyonel antrenman uygulamaları, eklem stabilitesinin artırılması, postüral kontrolün geliştirilmesi ve yük aktarımının dengelenmesi hedefleri doğrultusunda yapılandırılmaktadır. Bu hedefler, yüksek şiddetli antrenman ve müsabaka koşulları öncesinde sporcunun hareket kapasitesinin optimize edilmesine katkı sağlamaktadır. Alan yazında yer alan bulgular, fonksiyonel değerlendirme temelli müdahalelerin sakatlanma insidansını azaltabileceğini göstermektedir (Kiesel, Butler ve Plisky, 2014).

Fonksiyonel hareket temelli yaklaşımlar, koruyucu antrenman anlayışı ile performans gelişimini aynı çerçevede ele almaktadır. Hareket kalitesinin artırılması, performansın daha güvenli ve sürdürülebilir biçimde geliştirilmesini desteklemektedir. Bu nedenle fonksiyonel antrenman uygulamaları, modern antrenman bilimi içinde önemli bir konumda değerlendirilmektedir (McGill, 2010).

SONUÇ

Fonksiyonel hareket analizi temelli yaklaşımlar, antrenman planlamasının daha sistematik, bireyselleştirilmiş ve sürdürülebilir bir yapıda ele alınmasına katkı sağlamaktadır. Hareket paternlerinin bütüncül biçimde değerlendirilmesi, sporcunun mevcut fiziksel kapasitesinin doğru şekilde yorumlanmasına olanak tanımakta ve antrenman sürecinin sağlam bir hareket altyapısı üzerine inşa edilmesini desteklemektedir. Bu bağlamda fonksiyonel hareket analizi, performans geliştirme sürecinin başlangıç noktası olarak değerlendirilmektedir.

Fonksiyonel hareket bulgularının antrenman içeriğine yansıtılması, egzersiz seçimi, yüklenme düzeyi ve ilerleme stratejilerinin daha kontrollü biçimde belirlenmesini mümkün kılmaktadır. Hareket kalitesi, mobilite ve stabilize bileşenleri dikkate alınarak yapılandırılan antrenman modelleri, sporcunun performans potansiyelinin daha verimli biçimde kullanılmasına zemin hazırlamaktadır. Bu yaklaşım, antrenman sürecinde karşılaşılabilecek hareket kaynaklı sınırlılıkların erken dönemde ele alınmasına katkı sunmaktadır.

Performans odaklı fonksiyonel antrenman modelleri, sportif görevlerin gerektirdiği çok yönlü hareket taleplerini karşılayacak biçimde yapılandırılmaktadır. Bu modeller, kuvvet ve güç üretiminin yanı sıra koordinasyon, denge ve nöromüsküler kontrol bileşenlerinin entegrasyonunu esas almaktadır. Bu yapı, sporcunun branşa özgü hareket gereksinimlerine daha etkin uyum sağlamasına olanak tanımaktadır.

Fonksiyonel hareket temelli antrenman uygulamalarının bir diğer önemli çıktısı, sakatlanma riskinin azaltılmasına yönelik koruyucu bir çerçeve sunmasıdır. Hareket kalitesinin geliştirilmesi ve kompensatuvar mekanizmaların kontrol altına alınması, antrenman ve müsabaka sürecinde karşılaşılan mekanik yüklerin daha dengeli dağıtılmasına katkı sağlamaktadır. Bu durum, performans gelişiminin daha güvenli bir zeminde sürdürülmesine olanak tanımaktadır.

Sonuç olarak fonksiyonel hareket analizi ve bu analize dayalı antrenman yaklaşımları, modern antrenman bilimi içerisinde önemli bir yer tutmaktadır. Hareket temelli değerlendirme ve uygulamaların sistematik biçimde antrenman süreçlerine entegre edilmesi, performans gelişimi ve sakatlanma riskinin yönetimi açısından bütüncül bir perspektif sunmaktadır. Bu yaklaşım, sporcuların uzun vadeli gelişim süreçlerinin desteklenmesinde etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Kaynakça

- Behm, D. G. ve Anderson, K. G. (2006). The role of instability with resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3), 716–722.
- Behm, D. G., Drinkwater, E. J., Willardson, J. M. ve Cowley, P. M. (2010). The use of instability to train the core musculature. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(1), 91–108.
- Bernstein, N. A. (1967). *The co-ordination and regulation of movements*. Oxford: Pergamon Press.
- Cengizhan, Ö. ve Eyüboğlu, E. (2017). Farklı branşlardaki müsabık sporcuların fiziksel özellikleri ile fonksiyonel hareket analizleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 365–371.
- Cook, G., Burton, L. ve Hoogenboom, B. (2006). Pre-participation screening: The use of fundamental movements as an assessment of function – Part 1. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 1(2), 62–72.
- Cook, G., Burton, L., Kiesel, K., Bryant, M. ve Torine, J. (2010). *Movement: Functional movement systems: Screening, assessment and corrective strategies*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kibler, W. B., Press, J. ve Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*, 36(3), 189–198.
- Kiesel, K., Butler, R. J. ve Plisky, P. J. (2014). Prediction of injury by limited and asymmetrical fundamental movement patterns in American football players. *Journal of Sport Rehabilitation*, 23(2), 88–94.
- Kiesel, K., Plisky, P. J. ve Butler, R. J. (2011). Functional movement test scores improve following a standardized off-season intervention program in professional football players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(2), 287–292.
- McGill, S. M. (2010). *Core training: Evidence translating to better performance and injury prevention*. *Strength and Conditioning Journal*, 32(3), 33–46.
- McLean, S. G. ve Samorezov, J. E. (2009). Fatigue-induced ACL injury risk stems from a degradation in central control. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(8), 1661–1672.
- Minick, K. I., Kiesel, K. B., Burton, L., Taylor, A., Plisky, P. ve Butler, R. J. (2010). Interrater reliability of the Functional Movement Screen. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(2), 479–486.
- Okada, T., Huxel, K. C. ve Nesser, T. W. (2011). Relationship between core stability, functional movement, and performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(1), 252–261.

- Perry, E. T. ve Koehle, M. S. (2013). Normative data for the functional movement screen in middle-aged adults. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(2), 458-462.
- Shumway-Cook, A. ve Woollacott, M. H. (2017). *Motor control: Translating research into clinical practice* (5th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams ve Wilkins.

Kuvvet Antrenmanına Bağlı Nöromüsküler Adaptasyon Mekanizmaları ve Performans Yansımaları

Orhan Küçük¹

Özet

Kuvvet antrenmanı, sporcunun nöromüsküler sistemini hem kısa hem de uzun vadeli adaptasyonlar açısından uyarmakta ve bu adaptasyonlar performans üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Nöromüsküler adaptasyonlar, motor birim senkronizasyonu, ateşleme frekansı, kas hipertrofisi ve tendon dayanıklılığı gibi değişkenleri kapsamaktadır. Bu süreçler, kuvvet üretimi, patlayıcı güç, hareket kontrolü ve sakatlanma riskinin azaltılması üzerinde etkili olmaktadır. Farklı antrenman protokollerinin uygulanması, adaptasyonların hedefe yönelik optimize edilmesini mümkün kılmaktadır. Bu bağlamda bireyselleştirilmiş kuvvet antrenmanı programları, sporcunun performansını ve güvenliğini artıran bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.

Nöromüsküler Adaptasyonların Temel Kavramları

Kuvvet antrenmanına bağlı adaptasyon süreçlerinin anlaşılabilmesi için öncelikle nöromüsküler sistemin temel işleyişi kavranmalıdır. Kas-iskelet sisteminin motor üretim kapasitesi, motor birimlerin fonksiyonel özellikleri ve sinir-kas iletişimi ile doğrudan ilişkilidir. Motor birim, tek bir motor nöron ve bu nöron tarafından innerve edilen kas liflerinden oluşan fonksiyonel bir yapıdır. Kas liflerinin tipik özellikleri, kasın kuvvet üretim kapasitesini ve dayanıklılığını belirlerken, motor nöronların ateşleme frekansı ve senkronizasyonu kuvvetin kontrolünü belirlemektedir (Folland ve Williams, 2007).

Nöromüsküler adaptasyonlar, kas ve sinir sistemi arasındaki iletişimin optimizasyonu ile başlar. Kuvvet antrenmanı sırasında motor birimlerin daha etkin kullanılabilmesi için sinir sisteminde plastisite meydana gelir. Bu süreçte,

1 Afyon Karahisar Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, orhan.kucuk@hotmail.com, 0000-0002-7931-7515

motor birimlerin ateşleme sıklığı artar, senkronizasyon düzeyi yükselir ve inhibitör refleksler düzenlenir (Aagaard ve diğerleri, 2002). Bu adaptasyonlar, kas kütleğinde anlamlı artış gözlenmeden kuvvetin yükselmesine neden olur. Bu nedenle kuvvet antrenmanının erken dönemlerinde gözlenen kuvvet artışları, çoğunlukla sinir sistemindeki değişimlerle açıklanmaktadır.

Motor kontrol ve koordinasyonun iyileştirilmesi, kuvvet üretim kapasitesini artırmanın yanı sıra hareket kalitesini de desteklemektedir. Sinir sistemi adaptasyonları, kas grupları arasındaki uygun yük dağılımını sağlayarak performansı optimize eder. Bu süreçte hem merkezi sinir sistemi (beyin ve omurilik) hem de periferik düzeydeki sinir yolları yeniden organize olmaktadır. Bu kapsamda nöromüsküler adaptasyonlar, kuvvet üretim kapasitesinin ve hareket etkinliğinin temel belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Behm ve Sale, 1993).

Kısa Dönem Kuvvet Antrenmanı ve Sinir Sistemi Adaptasyonları

Kuvvet antrenmanının ilk birkaç haftasında, performanstaki gelişmeler öncelikle sinir sistemi adaptasyonlarına bağlıdır. Bu adaptasyonlar, kas liflerinin yapısal özelliklerinden bağımsız olarak ortaya çıkar. Motor birim senkronizasyonunda artış, tek bir motor birimin ateşleme frekansının yükselmesi ve refleks kontrol mekanizmalarının optimizasyonu, kısa dönemde kuvvet kazanımını açıklamaktadır (Aagaard ve diğerleri, 2002).

Sinir sistemindeki bu adaptasyonlar, kasın maksimum kuvvet kapasitesinin artmasına katkıda bulunur. Ayrıca, motor birimlerin daha erken ve etkili aktive edilmesi, ani kuvvet üretimi gerektiren hareketlerde performansın yükselmesini destekler. Bu durum, özellikle sprint, sıçrama ve fırlatma gibi patlayıcı güç gerektiren spor branşlarında kritik bir avantaj sağlamaktadır (Behm ve Sale, 1993).

Kısa dönem adaptasyonları destekleyen antrenman stratejileri, düşük-tekrar ve orta-yük yoğunluklu egzersizlerden oluşabilir. Bu protokoller, kas hipertrofisini tetiklemeksizin sinir sistemi üzerinde optimizasyon sağlamaya odaklanmaktadır. Bu dönemde hareket kontrolüne ve motor birim aktivasyonuna odaklanmak, uzun dönem performans gelişimi için sağlam bir temel oluşturmaktadır (Rhea ve diğerleri, 2003).

Uzun Dönem Kuvvet Antrenmanı ve Kas Yapısal Adaptasyonları

Uzun süreli kuvvet antrenmanı uygulamaları, hem nöromüsküler hem de kas düzeyinde yapısal adaptasyonları tetiklemektedir. Kas liflerinde meydana gelen hipertrofi, kas fibrillerinin çapındaki artış ve kas protein sentezindeki yükselme, kuvvet üretim kapasitesinin artırılmasında merkezi rol oynamaktadır

(Schoenfeld, 2010). Bu adaptasyonlar, kasın mekanik özelliklerini iyileştirerek hem statik hem de dinamik kuvvet üretimini desteklemektedir.

Kuvvet antrenmanı, farklı kas lif tiplerini farklı oranlarda uyarmaktadır. Özellikle hızlı kasılan (tip II) liflerde meydana gelen hipertrofi, patlayıcı güç gerektiren hareketlerde performansı önemli ölçüde artırmaktadır. Bu adaptasyonlar, uzun süreli antrenman protokollerinin sporcunun performans profiline uygun biçimde yapılandırılmasını gerekli kılmaktadır (Folland ve Williams, 2007).

Kas dokusundaki yapısal değişimlerin yanı sıra, tendon ve bağ dokularında da adaptasyonlar gözlemlenmektedir. Tendon elastikiyeti ve dayanıklılığı, kuvvet üretiminde verimliliği artırmakta ve sakatlanma riskini azaltmaktadır. Bu nedenle uzun dönem kuvvet antrenmanı, yalnızca kas kapasitesini artırmakla kalmayıp, eklem stabilitesi ve mekanik yük taşıma kapasitesini de geliştirmektedir (Aagaard ve diğerleri, 2002).

Uzun süreli adaptasyonlar, kuvvet üretimi ve dayanıklılığın birlikte optimize edilmesini mümkün kılmaktadır. Düzenli ve sistematik olarak uygulanan kuvvet antrenmanı, hem motor birim kontrolünü hem de kas dokusunun mekanik dayanıklılığını artırarak sportif performansın sürdürülebilirliğini desteklemektedir.

Farklı Kuvvet Antrenmanı Protokollerinin Nöromüsküler Etkileri

Kuvvet antrenmanı, protokol yapısına göre nöromüsküler sistem üzerinde farklı adaptasyonlar tetiklemektedir. Düşük tekrar-yük (yüksek ağırlık, 1–5 tekrar) kombinasyonları, maksimal kuvvet ve motor birim senkronizasyonunu artırmaya odaklanırken; yüksek tekrar-yük (daha hafif ağırlık, 12–20 tekrar) kombinasyonları kas dayanıklılığı ve metabolik kapasiteyi geliştirmektedir (Rhea ve diğerleri, 2003). Bu farklı protokoller, hem merkezi sinir sistemi adaptasyonlarını hem de kas dokusundaki yapısal değişimleri farklı oranlarda uyarmaktadır.

Düşük tekrar-yük protokollerinde, motor birimlerin senkronizasyonu ve ateşleme frekansı belirgin biçimde yükselmektedir. Bu durum, yüksek kuvvet gerektiren patlayıcı hareketlerin etkinliğini artırmaktadır. Ayrıca, bu tür protokoller sinir sistemi adaptasyonlarını hızlandırarak kuvvet kazanımlarının kısa sürede ortaya çıkmasına olanak tanımaktadır (Behm ve Sale, 1993).

Yüksek tekrar-yük protokollerinde ise metabolik stres ve kas liflerinde daha fazla mekanik gerilim gözlemlenmektedir. Bu durum, kas dayanıklılığı ve kas hipertrofisi üzerinde etkili olmakta, uzun süreli performans kapasitesini artırmaktadır (Schoenfeld, 2010). Bu protokol, özellikle uzun süreli performans

gerektiren spor branşlarında kritik bir rol oynamaktadır. Buna ek olarak, değişken yük ve tekrar kombinasyonlarının bir arada kullanıldığı periyodik antrenman stratejileri, nöromüsküler sistemin farklı adaptasyon yollarını aynı program içinde uyarmaktadır. Bu yöntem, hem sinir sistemi hem de kas dokusunun eşgüdümlü biçimde gelişmesini destekleyerek kuvvet, güç ve dayanıklılık arasında optimal denge sağlamaktadır (Folland ve Williams, 2007).

Nöromüsküler Adaptasyonların Performans Üzerindeki Yansımaları

Kuvvet antrenmanına bağlı nöromüsküler adaptasyonlar, sportif performans üzerinde doğrudan ve ölçülebilir etkiler yaratmaktadır. Motor birimlerin senkronizasyonu, ateşleme frekansı ve kas-iskelet sisteminin koordinasyonu, kuvvet üretim kapasitesini artırmakla kalmayıp, hareketin etkinliğini de optimize etmektedir (Aagaard ve diğerleri, 2002). Bu adaptasyonlar, özellikle patlayıcı güç, hız ve çeviklik gerektiren branşlarda performans çıktısını belirleyici faktörler arasında yer almaktadır.

Sinir sistemi adaptasyonları, kısa süreli kuvvet kazanımlarını açıklarken; uzun dönem kas hipertrofisi ve tendon adaptasyonları, performansın sürekliliğini sağlamaktadır. Bu yapı, özellikle sprint, sıçrama ve fırlatma gibi dinamik hareketlerde hem maksimum kuvvet üretimini hem de hareket kontrolünü geliştirmektedir (Folland ve Williams, 2007). Aynı zamanda motor birimlerin etkili kullanımına bağlı olarak enerji verimliliği artmakta, performans sırasında yorgunluk gecikmekte ve hareket kalitesi yükselmektedir.

Adaptasyonların performans yansımaları, kuvvet ve güç kapasitesinin ötesine geçerek koordinasyon ve dengeyi de kapsamaktadır. Motor birim kontrolündeki gelişmeler, hareket sırasında kompensatuvar stratejilerin azalmasını sağlayarak performansın daha güvenli ve etkin biçimde gerçekleşmesine katkı sunmaktadır. Bu durum, sakatlanma riskinin azaltılması açısından da önem taşımaktadır (Behm ve Sale, 1993).

Farklı kuvvet antrenmanı protokollerinin uygulanmasıyla, nöromüsküler sistemin adaptasyonları hedeflenen performans parametrelerine göre optimize edilebilmektedir. Örneğin, düşük tekrar-yük protokolleri maksimum kuvvet ve patlayıcı güç için etkili olurken; yüksek tekrar-yük protokolleri kas dayanıklılığı ve hareket sürekliliğini desteklemektedir (Schoenfeld, 2010). Bu nedenle nöromüsküler adaptasyonların performansa yansımalarının değerlendirilmesi, antrenman planlamasında stratejik öneme sahiptir.

Kuvvet Antrenmanı ve Sakatlanma Riskinin Yönetimi

Kuvvet antrenmanı, yalnızca performans gelişimini desteklemekle kalmayıp, sakatlanma riskinin azaltılmasında da kritik bir rol oynamaktadır. Nöromusküler adaptasyonlar ve kas-tendon dayanıklılığındaki artış, eklem stabilitesini güçlendirerek ani yüklenmeler sırasında oluşabilecek hasarları minimize etmektedir (Aagaard ve diğerleri, 2002). Bu bağlamda kuvvet antrenmanı, koruyucu bir işlev üstlenmektedir.

Sakatlanma riskinin yönetiminde, kas dengesizlikleri, asimetri ve kompensatuvar hareket paternleri öncelikli olarak ele alınmaktadır. Kuvvet antrenmanı programları, bu risk faktörlerini hedef alan egzersizler içerdiğinde sporcunun mekanik yükleri daha güvenli biçimde karşılamasını sağlamaktadır. Özellikle stabilize ve postür kontrolünü destekleyen çok eklemli egzersizler, kas-iskelet sisteminin bütüncül direncini artırmaktadır (Behm ve Sale, 1993).

Programlama açısından periyodizasyon, sakatlanma riskinin yönetilmesinde önemli bir araçtır. Yüklenme yoğunluğu, hacmi ve egzersiz tipi, sporcunun bireysel kapasitesine ve mevcut adaptasyon düzeyine göre ayarlanmalıdır. Bu sayede antrenman sırasında ortaya çıkabilecek aşırı yüklenmeler ve kas-tendon zorlanmaları minimize edilmektedir (Schoenfeld, 2010). Ayrıca kuvvet antrenmanı, nöromusküler kontrol ve proprioseptif yeteneklerin geliştirilmesine katkı sunarak sporcunun ani değişimlere karşı tepkisini iyileştirmektedir. Bu adaptasyonlar, performans sırasında ortaya çıkabilecek mekanik riskleri azaltmakta ve sakatlanmaların önlenmesine olanak tanımaktadır.

Periyodize edilmiş kuvvet antrenmanı yaklaşımlarının koruyucu etkisi, nöromusküler kontrol ve propriosepsiyon gibi motorik sistem bileşenlerinin geliştirilmesiyle ilişkilidir. Nöromusküler eğitim programları, denge, stabilize ve koordinasyon gibi becerileri hedefleyerek alt ekstremitte yaralanmalarının insidansını anlamlı düzeyde azaltabilmektedir. Sistematik derlemelerde bildirildiğine göre proprioseptif ve nöromusküler eğitim müdahaleleri, alt ekstremitte yaralanma riskini azaltmakta; özellikle denge eğitimi kombinasyonları ayak bileği burkulması gibi spesifik yaralanmalarda risk düşüşü sağlamaktadır (Wahlstedt ve diğerleri, 2011). Aynı şekilde meta-analizler, bu tür programların pivot hareketleri içeren sporlarda alt ekstremitte yaralanma oranlarını önemli ölçüde düşürdüğünü göstermektedir (Elias, 2025).

Bireyselleştirilmiş Kuvvet Antrenmanı Programlarının Planlanması

Bireyselleştirilmiş kuvvet antrenmanı, sporcunun mevcut fiziksel kapasitesi, hedef performans parametreleri ve nöromusküler adaptasyon potansiyeli dikkate alınarak tasarlanan programları ifade etmektedir. Her sporcunun motor birim dağılımı, kas lif tipi oranları ve sinir sistemi adaptasyon kapasitesi farklıdır;

bu nedenle standart programlar, tüm bireylerde eşit etkiyi sağlamamaktadır (Folland ve Williams, 2007).

Programlama sürecinde, sporcunun kuvvet seviyesinin belirlenmesi için yapılan testler ve fonksiyonel değerlendirmeler, egzersiz seçiminde temel bir referans olarak kullanılmaktadır. Motor birim aktivasyonu, hareket kalitesi ve kas dayanıklılığı ölçümleri, yüklenme miktarının ve egzersiz tipinin optimize edilmesine yardımcı olmaktadır (Aagaard ve diğerleri, 2002).

Bireyselleştirilmiş programlarda periyodizasyon stratejileri kritik bir rol oynamaktadır. Yüklenme yoğunluğu, tekrar sayısı ve dinlenme süreleri, sporcunun adaptasyon kapasitesine göre kademeli olarak artırılmaktadır. Bu yaklaşım, aşırı yüklenme riskini azaltmakta ve nöromüsküler sistemin sürdürülebilir bir biçimde gelişmesini sağlamaktadır (Rhea ve diğerleri, 2003).

SONUÇ

Kuvvet antrenmanına bağlı nöromüsküler adaptasyonlar, sporcunun performans kapasitesini artırmak ve sakatlanma riskini azaltmak açısından kritik bir rol oynamaktadır. Sinir sistemi ve kas dokusundaki adaptasyon süreçleri, kuvvet üretiminden hareket kalitesine kadar geniş bir yelpazede performans çıktısını doğrudan etkilemektedir. Bu adaptasyonların anlaşılması, antrenman planlamasında bireyselleştirilmiş ve hedef odaklı programların oluşturulmasını mümkün kılmaktadır.

Farklı kuvvet antrenmanı protokollerinin uygulanması, nöromüsküler sistemin çeşitli adaptasyon yollarını uyarmakta ve sporcunun performans profilini optimize etmektedir. Bu nedenle antrenman programlarının hem kısa hem uzun vadeli adaptasyonları dikkate alacak şekilde yapılandırılması, performans gelişiminin sürdürülebilirliğini ve güvenliğini artırmaktadır.

Gelecek perspektifinde, kuvvet antrenmanına bağlı adaptasyonların daha ayrıntılı şekilde incelenmesi, bireysel farklılıkların ve genetik faktörlerin etkilerinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Ayrıca teknolojik araçlar ve izleme sistemlerinin kullanımı, sporcunun nöromüsküler yanıtlarının gerçek zamanlı takip edilmesine ve antrenmanların daha hassas biçimde optimize edilmesine olanak tanıyacaktır.

Sonuç olarak kuvvet antrenmanı, modern antrenman bilimi içinde hem performans geliştiren hem de koruyucu bir rol üstlenen bütüncül bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım, sporcunun uzun vadeli gelişim süreçlerinin desteklenmesinde temel bir strateji olarak ön plana çıkmaktadır.

Kaynakça

- Aagaard, P., Simonsen, E. B., Andersen, J. L., Magnusson, P., Bojsen-Møller, F. ve Dyhre-Poulsen, P. (2002). Neural adaptation to resistance training: changes in evoked V-wave and H-reflex responses. *Journal of Applied Physiology*, 92(6), 2309–2318.
- Behm, D. G. ve Sale, D. G. (1993). Intended rather than actual movement velocity determines velocity-specific training response. *Journal of Applied Physiology*, 74(1), 359–368.
- Folland, J. P. ve Williams, A. G. (2007). The adaptations to strength training: morphological and neurological contributions to increased strength. *Sports Medicine*, 37(2), 145–168.
- Rhea, M. R., Alvar, B. A., Burkett, L. N. ve Ball, S. D. (2003). A meta-analysis to determine the dose response for strength development. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(3), 456–464.
- Schoenfeld, B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2857–2872.
- Elias, J. (2025). *Periodized resistance training for injury prevention and performance enhancement*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 39(2), 123–136.
- Wahlstedt, H., Hägglund, M., ve Werner, S. (2011). Neuromuscular training for sports injury prevention: systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 45(12), 1025–1032.

Spor Bilimleri Araştırmaları 5

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali ULUÇ

Dr. Öğr. Üyesi Can ÖZGİDER

Doç. Dr. Mevlüt YILDIZ