

Spor Bilimleri Araştırmaları 9

Editörler: Doç. Dr. Ender Ali ULUÇ
Prof. Dr. Reşat KARTAL
Öğr. Gör. Ferhat AKTAŞ



ÖZGÜR
YAYINLARI

Spor Bilimleri Araştırmaları 9

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali ULUÇ

Prof. Dr. Reşat KARTAL

Öğr. Gör. Ferhat AKTAŞ



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 9

Editörler: Doç. Dr. Ender Ali ULUÇ • Prof. Dr. Reşat KARTAL

Öğr. Gör. Ferhat AKTAŞ

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): 978-625-8562-38-5

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1068>



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), Kartal, R. (ed), Aktaş, F. (ed) (2025). *Spor Bilimleri Araştırmaları 9*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1068>. 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 Duygusal Zeka ve Mental Sağlık: Performans Üzerine İnceleme	1
---	---

Ahmetcan Tütük

Ali Örenay

Bölüm 2

Sporda Etkili İletişim ve Çatışma Çözme Becerileri	11
--	----

Fuat Orkun Taşkın

Bölüm 3

Dünya’da ve Türkiye’de Plaj Voleybolunun Evrimi	29
---	----

Hümeysra Ay

Zülbiye Kaçay

Bölüm 4

Görme Eğitimi ve Sportif Performans	45
-------------------------------------	----

Sinem Uluç

Salih Demir

Bölüm 5

From Stadium to Digital Screen: Changing Dynamics of Sports Consumer Behavior	53
---	----

Can Özgüder

Bölüm 6

Aktivasyon Sonrası Performans Artışı (PAPE): Performans Etkisini Belirleyen Faktörler 63

Muhammet Taha İlhan

Alper Kartal

Bölüm 7

Bir Sosyalleşme Aracı Olarak Taekwondo: Çocuklar Üzerine Bir Değerlendirme 81

Ferdağ Özaras

Sporcularda Duygusal Zeka ve Mental Sağlık: Performans Üzerine İnceleme

Ahmetcan Tütük¹

Ali Örenay²

Özet

Bu çalışmanın amacı, sporcuların maruz kaldığı çevresel ve kişisel psikolojik baskılarının saha içi veya dışındaki fiziksel performanslarına bir etkisi olup olmadığını literatürdeki çalışmalar ele alınarak ortaya koymayı hedeflemektedir. Duygusal zeka ve mental sağlık kavramları ile ele alınan bu çalışmada tanımlamaları yapıldıktan sonra modelleri ve alt başlıklarla birlikte giriş yapılmıştır. Devamında ise bu çalışma, duygusal zeka kavramı etkileyen ve etkilenen unsurlar ele alınıp bu kavramların mental sağlık ile ilişkisini literatür bazında ortaya koymak ve kavramların spor alanındaki ele alınış biçimlerinden bahsetmeyi hedeflemiştir. Gerekli kavram ve terimler açıklandıktan sonra duygusal zeka ve mental sağlık arasındaki ilişkinin spor ortamında yapılmış çalışmalarına atıfta bulunarak konunun kimleri etkilediği, ne tür branşlarda incelendiği hangi değişkenlere göre durumların farklılaşabildiği ve ileride yapılacak olan çalışmalara ne gibi önerilerde bulunabileceği konusunda bir rehber niteliğinde olması çalışmanın amaçlarındandır.

1.Giriş: Modern Sporda Paradigma Değişimi

20. yüzyılın sonuna kadar spor bilimleri literatürü, büyük ölçüde fiziksel yeterlilik, dayanıklılık ve taktiksel seviyeler üzerinden şekillenmiştir. Bu şekillenme ile birlikte “Galibiyet için her yol mubahtır” anlayışı ortaya çıkmış, bu durum ise sporcuların mental sağlıklarını gözardı etmelerine ve kendilerini tükenmişlik durumuna sürüklemelerinin zeminini hazırlamıştır (Shcinke ve ark., 2018). Dolayısıyla 21. Yüzyıl ile birlikte, sporcunun insan rolünün daha ön planda olduğu psikolojik değişkenlerin fiziksel performansı nasıl manipüle ettiği üzerine yoğun araştırmalar başlamıştır.

1 yazar bilgisi ????

2 yazar bilgisi ????

Bu bağlamda duygusal zeka (DZ), sporcunun kendi içsel dünyasını yönetme ve dışsal baskılara göğüs gerebilme konusunda bireye bir rehberlik sunar. Mental Sağlık (MS) ise bu sürecin sürdürülebilirliğine imkan sağlayan temel bir zemin olarak kabul edilmektedir. Özellikle elit sporcuların (Örn; Simone Biles, Naomi Osaka) mental sağlıklarını açıkça dile getirmeleri literatürdeki “zihinsel dayanıklılık” kavramının, duygusal farkındalıktan bağımsız “robotik direnç” olmadığını ispatlamaktadır (Reardon ve ark., 2019).

2.Kavramsal Çerçeve ve Teorik Temeller

2.1 Duygusal Zeka: Tanımı ve Spor Literatüründeki Yeri

Duygusal Zeka literatürde yeni bir kavram olmasıyla birlikte en genel ifadesiyle bireyin kendisinin ve çevresindeki kişilerin duygularını anlaması, bu duyguları düşünce süreçlerine dahil etmesi ve karmaşık durumları yönetebilme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Salovey ve Mayer, 1990). Spor ortamında bu yetkinlik; baskı altında doğru karar verebilme, performans anında duygusal dengeyi koruyabilme ve takım içi etkileşimleri sağlıklı biçimde yönetebilme becerileri ile ilişkilidir. Literatürde duygusal zeka üç ana model üzerinden tartışılmaktadır:

Yetenek Modeli (Mayer ve Salovey, 1990): Mayer ve Salovey tarafından geliştirilen bu model, duygusal zekayı bilişsel bir yetenek olarak görür. Duygusal zeka, bu savunuşa göre bireyin duygularını anlayabilmesi anlayabildiği ölçüde düşünce ve duygularına yön verebilmesi ile birlikte; empati yapabilmek ve etrafımızdaki kişilerin duygularına yani ne hissettiklerinin farkında olmak gibi durumları içermektedir. Spor içinde ise bu, rakibin beden dilinden bir sonraki hamlesini okuma yeteneği ile ilişkilendirilir.

Özellik Modeli (Goleman, 1995): Özellik Modeli, bireyin iş yerindeki performansın ve kurumsal liderliğin başarısını dört temel kavrama dayandırmaktadır. (1) öz-farkındalık, (2) sosyal farkındalık, (3) duyguların farkında olmak, (4) ilişki yönetimi (Goleman,1995).

Karma Model (Bar-On, 1997): Son duygusal zeka modelinde ise, bireyin çevresinden gelen sosyal baskı ve taleplerle başarılı şekilde bireye baş edebilmesinde yardımcı olacak kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilik beceri dizinleri olarak tanımlamaktadır. Bar-On ek olarak duygusal becerilerin zaman içinde geliştiğini, yaşam boyu farklılık gösterebildiğini ve eğitim aracılığı ile geliştirilip iyileştirilebileceğini ifade etmektedir.

2.2 Mental Sağlık: Psikolojik İyi Oluş

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) mental sağlığı; bireyin potansiyelinin farkında olduğu, günlük yaşamında karşılaşılan olağan stres faktörleri ile baş edebildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve çevresine de katkıda bulunabildiği bir mental iyi oluş hali olarak tanımlamaktadır. Bir diğer anlamda ise mental sağlık, bireylerin ve toplumların çevreleriyle kurdukları etkileşimler yolu ile hem şahsi hem de toplumsal hedeflerine ulaşmalarını sağlayan psikolojik ve sosyal bir yeterlilik alanı olarak değerlendirmektedir (Hungerford ve ark., 2015). Güçlü bir zihinsel zemine sahip kişilerde, bireyin bir yandan genel yaşam standartlarını yukarı taşıırken, diğer bir yandan profesyonel hayatta iş doyumunu ve verimlilik gibi önemli başarı göstergelerini pozitif yönde etkilemektedir (Danna & Griffin, 1999; WHO, 2021). Bu tanım özelinde mental sağlığın duygusal zeka modeli olan Özellik Modeli ile iç içe olduğu söylenebilir.

Zayıf bir zihinsel zemin yapısına sahip olan bireylere baktığımızda ise; giderek daha fazla bireyi etkilemesi, tüm yaş gruplarında görülmesi, bireyin yanı sıra aile ve toplum üzerinde çok boyutlu etkiler oluşturmaları, ekonomik yükü artırması, uzun süreli ilaç kullanımına ve intihara kadar yol açabilmesi nedeniyle önemli bir halk sağlığı olarak görülmektedir (WHO, 2013; Çakmak ve Gonca, 2019; OECD, 2019). Bu bağlamda iyi bir mental sağlık, bireyin gelişim süreci ile yaşam süresi üzerinde karar verici bir etkiye sahiptir ve korunması önem taşımaktadır (Gültekin, 2010).

2.3 Spor Ortamında Mental Sağlığa Bakış

Çelik (2025), Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde toplam 226 sporcu-öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada duygusal zeka ve mental sağlık (psikolojik-refah) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Çar ve ark., (2025) yaptıkları çalışmada ise, elit seviye sporcularının zihinsel dayanıklılık, zihinsel eğitim ve duygusal zeka düzeyleri ile bu psikolojik değişkenler arasındaki durumlar incelenmiştir. Araştırma yürütülüşünde tarihler 2023-2024 yıllarını gösterirken çalışmanın örneklemini Türk Milli Takımlarında bireysel spor dallarında yarışan toplam 242 seçkin sporcu oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda zihinsel dayanıklılık, zihinsel eğitim ve duygusal zeka düzeylerinin cinsiyet, yaş ve spor dalına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Özellikle 26-33 yaş aralığındaki erkek sporcuların daha yüksek zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka düzeylerine sahip olduğu, 21 yaş ve üzerindeki kadın sporcuların ise zihinsel eğitim ve duygusal zeka seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Reklaitienê ve Vveinhardt (2025) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise çeşitli engel türlerine sahip 95 engelli sporcu katılmıştır. Araştırmada sporcuların farkındalık, duygusal zeka, stres,

anksiyete ve depresyon düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, farkındalık ile duygusal zeka arasında pozitif bir ilişki olduğu ve her iki değişkenin de stres, anksiyete ve depresyon düzeylerini pozitif şekilde azalttığı bulunmuştur.

Bu bağlamda son yıllarda elit sporcuların mental sağlık krizleri, konunun akademik çevreden çıkıp küresel bir farkındalık projesine dönüşmesine neden olmuştur. Örneğin, Simone Biles'in Tokyo 2020 Olimpiyatları'ndaki twisties (mekânsal farkındalık kaybı) deneyimi, mental sağlığın sportif performans üzerindeki etkisinin somut bir örneğidir.

Literatürdeki tanımlamalar ve modeller ışığında duygusal zeka ve mental sağlık kavramları, sporcuların fiziksel yeterliliklerinin yanı sıra yaşadıkları veya yaşayacakları duygusal değişim süreçlerinin bilincinde olmaları, kendilerinin ve çevresinde bulunan kişilerin de geçirdikleri düşünce süreçlerinde ne olduğunu, onlarla empati yapabilmeleri ve birkaç adım sonrasının neresi olduğu konusunda bir rehber niteliği taşımaktadır.

3.Duygusal Zekanın Mental Sağlığı Koruyucu Rolü

Duygusal Zeka (DZ), sporcular için sadece bir performans arttırıcı değil, aynı zamanda mental sağlık bozukluklarına karşı koruyucu kalkan görevi gördüğü bilinmektedir. Dolayısıyla spor ortamında olduğu gibi birçok ortamda da karşılaşılabileceğimiz stres, umutsuzluk ve depresyon gibi olumsuz duygularla ilişkili olan mental sağlık kavramını da göz ardı etmemek gerekmektedir. Bu duygu ve düşüncelerle duygusal zeka ilişkilidir ve bu ilişkileri düzenlemede bireyin sahip olduğu duygusal zeka düzeyi belirleyici rol oynamaktadır (Chiarochi ve ark., 2000).

3.1 Duygular ve Stresle Başa Çıkma

Duygusal zekası yüksek sporcular, stresli durumlara maruz kaldıklarında "bilişsel yeniden değerlendirme"(cognitive reappraisal) stratejisini daha efektif kullanmaktadırlar. Arribas ve ark., (2007) tarafından yapılan çalışmada, yüksek duygusal zeka seviyesine sahip kano sporcularının, müsabaka esnasında kalp atış hızlarını daha iyi kontrol edebildikleri ve olumsuz duyguları (korku, panik) daha hızlı atlattıkları saptanmıştır. Bu yetenek, sporcunun kronik stres birikimini önleyerek depresiflik belirtilerinin oluşma riskini azaltmaktadır.

3.2 Tükenmişlik İle Mücadele

Sporcu tükenmişliği; duygusal ve fiziksel tükenme, spora karşı duyarsızlaşma ve başarıda azalma ile karakterize bir durum olarak tanımlanmaktadır. Sorkkila ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada duygusal zeka boyutlarından özellikle "öz-kontrol" ve "duygusallık" kapasitesi

yüksek olan genç sporcuların, yoğun antrenman dönemlerinde tükenmişlik belirtilerine daha az seviyede yakalandığı görülmüştür. Dolayısıyla duygusal zeka, sporcunun kendi enerji kaynaklarını efektif kullanmasını ve ne zaman dinlenmesi gerektiğini duygusal olarak fark etmesini sağlamaktadır.

3.3 Psikolojik Esneklik ve Toparlanma

Spor yaralanmaları veya ağır mağlubiyetler sonrasında mental sağlığın korunması, sporcunun bu travmaları nasıl anlamlandığına bağlıdır. Laborde ve arkadaşları (2016) , duygusal zekanın psikolojik esneklik ile pozitif yönlü ve yüksek korelasyona sahip olduğunu kanıtlamıştır. Duygusal zekası yüksek sporcular, başarısızlığı kişisel bir yıkım olarak değil, gelişimin bir parçası olarak görme eğilimindedirler.

4. Spor Türlerine Göre Değişkenlik: Bireysel ve Takım Sporlarında Duygusal Zeka ve Mental Sağlık Dinamikleri

Sporun yapısına bakıldığında, ihtiyaç duyulan duygusal yetkinlikleri ve karşılaşılan mental riskleri doğrudan etkilediği görülmektedir. Laborde ve ark. (2019) tarafından yürütülen ve 36 farklı ampirik çalışmayı kapsayan sistematik derleme, Duygusal zeka ile spor performansı arasındaki ilişkiye dair kritik veriler sunmuştur.

Bu meta-analiz bulgularına göre:

Fizyolojik Tepkiler: Duygusal zeka seviyeleri yüksek sporcuların, stresli anlarda Kalp Hızı Değişkenliği (HRV) değerlerinin daha sağlıklı olduğu ve kortizol (stres hormonu) salınımını daha kontrollü gerçekleştirdiği saptanmıştır.

Performans Korelasyonu: Duygusal zeka özellikle “özbildirim” ölçekleri ile ölçüldüklerinde hem nesnel (skor, derece) hem de öznel (antrenör değerlendirmesi) performans üzerinde pozitif ve orta düzeyde bir etkisi olduğu görülmektedir.

Bireysel vs Takım Ayrımı: Analiz bireysel sporcuların “duygusal kontrolü” boyutunda takım sporcularına kıyas ile daha yüksek puanlar aldığını ancak takım sporcularının “sosyal farkındalık” ve “ilişki yönetimi” boyutlarında daha belirgin gelişim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bireysel sporcular için duygusal zeka bir içsel dengeleyici iken, takım sporcuları için ise kitleler arası iletişim aşamalarında bir köprü görevi görmektedir. Ek olarak bireysel sporcular, takım sporcularına oranla daha yüksek yalnızlık ve sosyal izolasyon hissi rapor etmektedirler (Rick ve ark., 2019). Bir diğer taraftan duygusal zeka, takım içindeki ego çatışmalarını da minimize etmektedir. Meyer ve Fletcher (2007),

elit takımlarda duygusal zeka eğitiminin, takımın ortak hedefe odaklanma süresini kısalttığını belirtmektedirler.

5. Antrenör ve Kulüpler İçin Stratejik Yaklaşımlar

Duygusal zeka ve mental sağlığın sadece teorik birer kavram olarak kalmaması, saha uygulamalarına da dahil edilmesi gerekmektedir. Literatür ışığında aşağıdaki stratejiler önerilmektedir.

5.1 Duygusal Okuryazarlık Eğitimleri

Sporcuların antrenman programlarına “Duygu Farkındalık Modülleri” eklenmelidir. Özellikle genç sporcuların, yaşadıkları kaygı ve baskı gibi durumları adlandırabilmesi (Örn: “Şu an hissettiğim şey başarısızlık korkusu mu yoksa fiziksel yorgunluk mu?”) değişimin ilk adımı olarak görülmektedir.

5.2 SMHAT-1 ve Mental Tarama Araçlarının Kullanımı

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından geliştirilen Sporcu Mental Sağlığı Tarama Aracı (SMHAT-1), kulüplerde periyodik olarak uygulanmalıdır. Bu araç, sporcunun klinik bir vaka haline gelmeden önce riskli bölgelerini (uyku bozukluğu, depresif belirtiler ve beslenme alışkanlıkları) tespit etmeye olanak tanımaktadır (Reardon ve ark., 2019).

5.3 Psikolojik Güvenlik Alanı Oluşturmak

Antrenörlerin liderlik tarzı, sporcuların mental sağlığı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Dönüşümcü liderlik stilini benimseyen antrenörler, sporcuların mental sağlık sorunlarını bir zayıflık olarak görmediği, aksine yardıma ihtiyaç duyduklarında açıkça konuşabildikleri bir psikolojik güvenlik ortamı yaratmalıdır (Schinke ve ark., 2018). Bu doğrultuda antrenörler sporcularının yapacakları herhangi bir hata sonucunda yargılayıcı ve hesap soran bir stille değil kendilerini daha iyi ifade edebildikleri, sorumluluk alma halinde kötü sonuçlarla karşılaşılmayacağını bildikleri kendilerini rahat buldukları bir ortam hazırlamaları yönetim ekibinin en önemli sorumluluklarından biridir.

6.Sonuç ve Gelecek Projeksiyonu

Bu derleme çalışması; duygusal zeka ve mental sağlık, birbirini besleyen ve sporcu performansını sarmalayan iki temel unsur olarak kabul etmektedir. Geçmişin mental dayanıklılık odaklı, duyguları bastıran yaklaşımı yerini, duyguları tanıyan ve mental sağlığı performansın ön koşulu olarak gören modern bir bakış açısı bırakmaktadır.

6.1 Gelecekte Bizi Neler Bekliyor?

Dijital Mental Sağlık: Giyilebilir teknolojik ekipmanlar vasıtasıyla sporcuların anlık olarak duygu değişimlerinin (HRV ve cilt iletkenliği üzerinden) takip edilmesi ve yapay zeka destekli uyarıcı sistemlerin kurulması beklenmektedir. Böyle ekipmanların gerek sezon zamanı gerekse sezon sonunda sporcuların mevcut zihinsel yapısını anlamamanın sportif başarıyı elde edebilmek ve sürdürülebilirlik konusunda ilerleyen yıllarda söz sahibi olacağı öngörülmektedir.

Kaynakça

- Arribas-Galarraga, S., Saies, E., Cecchini, J. A., Arruza, J. A., & Luis-De-Cos, I. (2017). The relationship between emotional intelligence, self-determined motivation and performance in canoeists. *Journal of Human Kinetics*, 56(1), 191-197.
- Bar-On, R. (1997). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Multi-Health Systems.
- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3-4.
- Çakmak, C., & Konca, M. (2019). Seçilmiş OECD ülkelerinin ruh sağlığı hizmetleri performansının değerlendirilmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 51-56.
- Çar, B., Kurtoğlu, A., Eken, Ö., Baskonus, T., & Elkholi, S. M. (2025). Relationship between mental endurance, mental training, and emotional intelligence in elite athletes. *Medicine*, 104(20), e42526.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Gültekin, B. K. (2010). Ruhsal bozuklukların önlenmesi: Kavramsal çerçeve ve sınıflandırma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 583-594.
- Hungerford, C., et al. (2015). Perspectives in psychiatric care: The role of psychosocial context and mental health capacity. *Perspectives in Psychiatric Care*, 51(3), 171-179.
- Laborde, S., Dosseville, A., & Allen, M. S. (2019). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874.
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills usage of elite athletes. *Society and Animals*, 17(1), 1-12.
- Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 1-15.
- Nozawa, H., Ikegami, K., Michii, S., Sugano, R., Ando, H., Kitamura, H., & Ogami, A. (2019). Peer counseling for mental health in young people: A randomized clinical trial. *Mental Health & Prevention*, 14, 200164.
- OECD. (2018). *Children & young people's mental health in the digital age*. OECD Publishing.
- Öztürk Çelik, D. (2025). Emotional intelligence and psychological well-being of Turkish physical education and sports athlete-students: The mediating roles of self-efficacy and burnout. *Behavioral Sciences*, 15(3), 314.

- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699.
- Reklaitienė, D., & Vveinhardt, J. (2025). Mindfulness and emotional intelligence as predictors of psychological well-being in athletes with disabilities. *Sports*, 13(11), 389.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Mental health through occupational health and returning to sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 123–133.
- Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2019). The role of resilience in student-athletes' burnout and mental health. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 87–104.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary report)*. World Health Organization.

Sporda Etkili İletişim ve Çatışma Çözme Becerileri

Fuat Orkun Tapşın¹

Özet

Spor, farklı yaş, deneyim ve sosyal rollere sahip bireylerin sürekli etkileşimde bulunduğu dinamik bir ortamdır. Bu etkileşim sürecinde iletişim eksiklikleri veya yanlış anlamalar, küçük sorunların büyümesine ve çatışmaların ortaya çıkmasına yol açabilir. Bu nedenle sporda etkili iletişim ve çatışma çözme becerileri, sporcuların, antrenörlerin, hakemlerin ve yöneticilerin bir arada uyum içinde çalışabilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Etkili iletişim, bireyler arasında güvenin, anlayışın ve iş birliğinin güçlenmesini sağlayan temel bir araçtır. Spor ortamlarında açık, saygılı ve empatiye dayalı iletişim, olası çatışmaların erken fark edilmesini ve yapıcı bir şekilde ele alınmasını kolaylaştırır. Çatışma çözme becerileri ise anlaşmazlıkların yıkıcı etkilerini önleyerek, takım uyumunu, motivasyonu ve performansı destekler. Bu beceriler, sadece bireysel gelişimi değil, aynı zamanda takım ve kurum düzeyinde spor ortamının sağlıklı ve sürdürülebilir olmasını da sağlar. Bu kitap bölümü, sporda etkili iletişim ve çatışma çözme becerilerinin teorik temellerini, önemi ve uygulanabilir yönlerini ele almayı amaçlamaktadır.

1. GİRİŞ

Spor ortamları, farklı bireylerin ortak hedefler doğrultusunda bir araya geldiği dinamik yapılardır (Evans ve ark., 2012). Bu ortamlarda sporcular, antrenörler ve yöneticiler arasında kurulan iletişimin niteliği, sürecin işleyişini doğrudan etkileyebilmektedir. Etkili iletişim ve çatışma çözme becerileri, spor ortamında karşılaşılabilecek sorunların yönetilmesinde ve ilişkilerin sağlıklı biçimde sürdürülmesinde önemli unsurlar arasında yer almaktadır.

İletişim, bireylerin düşünce, duygu ve beklentilerini birbirlerine aktarmalarını sağlayan bir süreç olarak ele alınmaktadır (Koçyiğit, 2016).

1 Doktor, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri, fuat_orkun@hotmail.com, ORCID 0000-0001-6374-534X

Spor ortamında iletişim yalnızca teknik bilgi aktarımıyla sınırlı değildir. Aynı zamanda sporcuların kendilerini ifade edebilmeleri, anlaşıldıklarını hissetmeleri ve sürece aktif olarak katılmaları açısından da önem taşımaktadır. Antrenörlerin iletişim tarzı, sporcuların motivasyon düzeyleri ve takım içindeki etkileşim biçimleri üzerinde etkili olabilmektedir (Karadağ, 2013).

Etkili iletişim, açık ve anlaşılır mesajlar vermeyi, geri bildirim sunmayı ve karşı tarafı dinlemeyi içeren bir süreci kapsamaktadır (Orta, 2009). Spor ortamında bu unsurların yeterince kullanılmaması, yanlış anlaşılmalara ve iletişimin kopukluklarına yol açabilmektedir.

Çatışma, spor ortamında sıkça karşılaşılabilen doğal bir durum olarak değerlendirilmektedir (Lüschen, 1982). Takım içindeki rol dağılımları, performans beklentileri, kişisel farklılıklar ve iletişim sorunları çatışmaların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Çatışmalar her zaman olumsuz sonuçlar doğurmayabilir; ancak uygun şekilde ele alınmadığında takım uyumunu ve çalışma ortamını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu noktada çatışma çözme becerileri ön plana çıkmaktadır. Çatışma çözme becerileri, bireylerin yaşanan anlaşmazlıkları yapıcı bir şekilde ele alabilmelerini ve ortak çözümler üretebilmelerini ifade etmektedir (Güngör ve Özdemir, 2025). Spor ortamında bu becerilerin kullanılması, tarafların birbirlerini daha iyi anlamalarına ve sorunları büyümeden ele almalarına katkı sağlayabilir.

Antrenörlerin çatışma durumlarındaki tutumları, sürecin nasıl ilerleyeceği açısından belirleyici olabilmektedir (Wachsmuth ve ark., 2017). Yapıcı ve tarafsız bir yaklaşım, sporcuların kendilerini ifade edebilmelerine olanak tanıyabilir. Buna karşılık, otoriter veya iletişime kapalı yaklaşımlar, çatışmaların derinleşmesine neden olabilir. Bu nedenle antrenörlerin iletişim ve çatışma çözme becerilerine sahip olmaları, spor ortamında sağlıklı ilişkilerin sürdürülmesi açısından önemlidir.

Etkili iletişim ile çatışma çözme becerileri arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır (Ahmad ve Chowdhury, 2022). İletişimin açık ve düzenli olduğu ortamlarda, çatışmaların daha erken fark edilmesi ve yapıcı yollarla ele alınması mümkün olabilmektedir (Littlejohn ve Domenici, 2007). Bu durum, sporcular arasındaki güven duygusunun korunmasına ve takım içi etkileşimin daha dengeli bir şekilde sürdürülmesi bakımından önemlidir.

Takım sporlarında iletişim ve çatışma çözme becerileri, takım uyumunun sağlanmasında önemli bir rol üstlenmektedir. Takım üyeleri arasındaki ilişkilerin sağlıklı olması, ortak hedeflere yönelimi kolaylaştırabilmektedir. Bu bağlamda, iletişim sorunlarının azaltılması ve çatışmaların etkili biçimde yönetilmesi, spor

ortamının genel işleyişi açısından dikkate alınması gereken konular arasında yer almaktadır.

Sporda etkili iletişim ve çatışma çözme becerileri, yalnızca sorunların giderilmesine yönelik değil, aynı zamanda spor ortamında olumlu bir iklimin oluşturulmasına katkı sağlaması bakımından önemlidir. Bu becerilerin geliştirilmesi, sporcuların ve antrenörlerin etkileşimlerini daha sağlıklı bir zemine taşıyabilir. Bu nedenle, spor alanında iletişim ve çatışma çözme becerilerinin önemi, akademik çalışmalarda ve uygulamalarda ele alınmaya değer bir konu olarak değerlendirilebilir.

1.1. İletişim Kavramı

İnsanın varlığını sürdürebilmesinde ve yaşamını devam ettirebilmesinde temel rol oynayan unsurlardan biri, iletişim kurabilme yeteneği ve bu etkileşimi süreklilik içinde sürdürebilmesidir. Çevresindeki bireylerle sağlıklı ve yoğun etkileşimler geliştiren kişiler, iletişim becerileri açısından daha yetkin bir düzeye ulaşmaktadır (Nind ve Hewett, 2012). İletişimin ortaya çıkmasında ve işleyiş kazanmasında belirleyici olan temel unsur, insanın başkalarıyla ilişki kurma arzusudur (Çalapkulu, 2015). Bireylerin yaşamlarını sürdürebilir kılabilmeleri için sosyal ilişkiler içerisinde aktif bir rol üstlenmeleri ve bu ilişkileri zamanla güçlendirmeleri gerekmektedir.

Sosyal bağların kurulması ve devam ettirilmesi, temelde iletişim sürecine dayanmaktadır. İletişimde etkin bir rol üstlenirken asıl belirleyici unsur, aktarılan mesajın içeriğinden çok, bu mesajın hangi biçimde sunulduğudur (Yetim ve Cengiz, 2010). Literatürde çeşitli şekillerde tanımlanan iletişim, genel olarak işaretler, davranışlar, semboller ile jest ve mimiklerin kullanılması yoluyla bilginin iletilmesi süreci olarak ifade edilmektedir (Budak, 2005). Bir başka yaklaşıma göre ise iletişim, bir kaynaktan çıkan bilginin başka bir alıcıya aktarılması, bu aktarımın belirli bir etki yaratması ve aynı zamanda geri bildirim sürecini içermesi şeklinde açıklanmaktadır (Li ve ark, 217). Bilginin gönderilmesi ve alıcı tarafından algılanmasını kapsayan bu bütünsel süreç, kavramsal olarak iletişim olarak adlandırılmaktadır (Barker ve Nussbaum, 2011).

Bireylerin duygu ve düşüncelerini çeşitli iletişim yolları aracılığıyla karşısındaki kişi ya da kişilere iletmesi ve aynı zamanda karşı taraftan gelen geri bildirimleri alabilmesi, iletişimin toplumsal ve sosyal süreklilik açısından ne denli vazgeçilmez olduğunu ortaya koymaktadır. İnsanlar arasında; nesneler, durumlar ve olgularla ilgili meydana gelen değişimleri aktaran, bilgi paylaşımını kolaylaştıran, duyguların ifade edilmesine ve düşüncelerin karşı tarafa aktarılmasına imkân tanıyan bu süreç, bir bildirim mekanizması

olarak değerlendirilebilir (Koç ve ark., 2015). İletişim kavramını açıklamaya yönelik farklı modellerin geliştirildiği görülmektedir. Dökmen'e (2005) göre bu modellerden biri beş temel unsurdan oluşmaktadır. Söz konusu modelde iletişim, mesajın ortaya çıktığı kaynakla başlamakta; mesajın içeriğinin oluştuğu ve bilginin üretildiği kaynak ile bu bilginin karşı tarafa iletilmesini sağlayan gönderici ikinci temel bileşen olarak yer almaktadır. Gönderici, bilgi kaynağında şekillenen mesajları alıcıya iletirken, alıcı bu mesajları semboller aracılığıyla algılayan taraftır. Kişiler arası iletişimde gönderici fizyolojik bir işlev üstlenirken, bilginin kaynağı dilsel bir işleve sahiptir. Modelde yer alan kanal ise, bilginin gönderici tarafından hangi yol, yöntem ya da teknikle hedefe ulaştırıldığını belirleyen iletim aracını ifade etmektedir.

Modelin dördüncü unsurunu oluşturan alıcı, kanal aracılığıyla iletilen mesajların ilgili hedefe ulaşmasını sağlayan yapıyı ifade eder. İnsanlar arasındaki iletişimde bu role gözler ve kulaklar örnek olarak gösterilebilir. Son aşamada yer alan hedef ise alıcılar tarafından kendisine yöneltilen iletilerin çözümlendiği ve anlamlandırıldığı bölümdür. Bu süreçte, farklı semboller bir araya getirilerek kaynaktan çıkan mesaj, alıcı tarafından yeniden algılanabilir bir biçime dönüştürülmekte ve ardından geri bildirim şeklinde karşı tarafa iletelebilmektedir (Dökmen, 2005).

1.2. İletişimin Amacı ve Önemi

Bireylerin karşılıklı olarak anlam oluşturabilmeleri, etkili iletişim becerilerini kullanmalarına bağlıdır. İletişim becerilerinin bulunmadığı bir ortamda, herhangi bir durumu kavramak ve buna uygun bir tepki geliştirmek mümkün değildir. Bu nedenle iletişim, günlük yaşamın ayrılmaz ve temel unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir (Küçük ve Korkmaz, 2012).

İlk dönemlerde insanlar, birbirleriyle iletişim kurarken yalnızca ses tonları, bağırışlar ve bedensel hareketlerden yararlanmaktaydı (Özdemir, 2022). Günümüzde ise bireyler, düşüncelerini, davranışlarını ve duygularını karşılarındaki kişiye açık ve anlaşılır biçimde aktarabilmektedir. İçinde bulunduğumuz teknolojik çağ sayesinde, yeryüzünün farklı noktaları arasında iletişim kurmak son derece hızlı ve pratik bir duruma gelmiştir (Raju, 2018).

İletişim, bireylerin toplumsal yaşama katılımının doğal bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. İnsanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahip olan iletişim, günümüzde bağımsız bir bilim alanı olarak ele alınmaktadır. Bu süreç; bilginin üretilmesini, paylaşılmasını ve anlamlandırılmasını kapsamaktadır. İletişimin temel işlevi, bireyler, gruplar ve örgütler arasındaki ilişkilerin güçlenmesine katkı sağlamaktır. İnsan gereksinimlerinin merkezinde yer alan iletişim, sosyal etkileşimin temel araçlarından biri olup yalnızca kişiler arası ilişkilerde değil,

aynı zamanda kurumların, örgütlerin ve toplumsal yapıların gelişiminde de önemli bir role sahiptir (Silke, 2008).

1.3. İletişim Becerileri

İletişim becerileri, bireylerin yaşamın farklı alanlarında sağlıklı, verimli ve anlamlı ilişkiler kurabilmeleri açısından temel bir yeterlilik olarak değerlendirilmektedir (Karagöz ve Kösterelioğlu, 2008). Bu beceriler, etkili bir iletişimin nasıl gerçekleştiğini oluşturan temel dinamiklerin kavranmasını kapsar. Söz konusu dinamikler, iletişim sürecinin işleyişine ilişkin unsurların yanı sıra, bu sürece katılan bireylerin özellikleri ve karşılıklı etkileşimleriyle bağlantılı faktörleri de içermektedir (Şahin, 1999).

İletişim becerileri, bireyin hem sözel hem de sözel olmayan mesajları doğru biçimde aktarma ve anlamlandırma yetkinliğine dayanmaktadır. Sözel iletişim; kişiler arasında bilgi aktarımını sağlayan kelimelerin seçimini, ses tonunu ve kullanılan dili kapsamaktadır (Erdönmez, 2019). Sözel olmayan iletişim ise beden hareketleri, mimikler, jestler ve sözel ifadeleri destekleyen ya da bu ifadelere anlam kazandıran diğer tamamlayıcı öğelerden oluşmaktadır (Koç ve ark., 2015).

İletişim, yalnızca mesajların aktarılmasıyla sınırlı olmayıp etkili bir biçimde dinleme becerilerini de kapsar. Aktif dinleme, konuşanın ne anlatmak istediğini ve olaylara nasıl baktığını doğru biçimde kavrayabilmek için bilinçli ve yoğun bir dikkat sürecini gerektirir. Bu süreç, anda kalmayı, dikkat dağıtan unsurları bilinçli olarak devre dışı bırakmayı ve anlaşıldığını hissettirecek geri bildirimler sunmayı içerir. Söylenenleri yansıtmak, açıklığa kavuşturmak ve anlamayı derinleştiren sorular yöneltilme, aktif dinlemenin temel unsurları arasında yer almaktadır (Mercer-Mapstone ve Matthews, 2017).

Bunun yanı sıra iletişim yeterlilikleri; bireyin kendini tanıma düzeyi, çevresini algılama biçimi ve ilişkileri yönlendirme kapasitesi doğrultusunda biçimlenmektedir. Öz farkındalık, kişinin kendi değer yargılarının, inanç sisteminin ve duygusal durumlarının iletişim tarzı üzerindeki etkisini kavrayabilmesini ifade eder (Meydan, 2018). Sosyal farkındalık ise empatik yaklaşımı, bireysel farklılıklara duyarlılığı ve karşındakilerin gereksinimlerine uyum sağlayabilme becerisini kapsar. İlişki yönetimi boyutunda ise çatışmaların etkili biçimde ele alınması, geliştirici geri bildirimlerin sunulması ve karşılıklı anlayışın devam ettirilmesi ön plana çıkmaktadır (Koç ve ark., 2015; Dilekman ve ark., 2008).

İletişimin nasıl işlediğine dair bilgiye sahip olmanın yanında, aktif dinleme becerileri ile öz farkındalık, sosyal farkındalık ve ilişkileri yönetmeye yönelik yeterliklerin kullanılması, bireylerin farklı durum ve bağlamlarda uygun ve etkili

iletişim becerileri geliştirmesine olanak tanır. Bu kavramsal yapıyı içselleştirmek, etkileşimlerin daha açık ve anlamlı olmasını desteklerken kişilerarası ilişkilerin de güçlenmesine katkı sağlar (Ellison, 2015).

1.3.1. Sporcularla kurulan iletişim 6 aşamadan meydana gelir:

1. İletilmesi amaçlanan düşünce ve içeriğin bireyde bulunması; buna fikirlerin, duyguların ve niyetlerin dâhil olması.
2. Bu düşünceler aktarılırken, içeriğin amaca uygun ve anlaşılır mesajlar hâline dönüştürülmesi gerekir.
3. Sözel ve sözel olmayan kanallar aracılığıyla mesajların iletilmesi
4. Sporcunun dikkatini yeterli düzeyde yoğunlaştırması durumunda, iletilen bilginin sporcu tarafından algılanması ve anlaşılması mümkün hale gelir.
5. Sporcu, kendisine iletilen mesajı anlamlandırma sürecine girer. Bu süreçte sporcunun mesajı çözümleyerek değerlendirmesi, mesajın içeriğini anlama düzeyine ve mesajı ileten kişinin amacını doğru algılamasına bağlı olarak şekillenir.
6. Sporcu, kendisine iletilen mesajı anlamlandırma sürecine girer. Bu süreçte sporcunun mesajı çözümleyerek değerlendirmesi, mesajın içeriğini anlama düzeyine ve mesajı ileten kişinin amacını doğru algılamasına bağlı olarak şekillenir (Murray, 1995).

1.4. İletişim becerileri türleri

Alan yazın taraması yapıldığında, iletişim becerilerinin çeşitli boyutlar ve türler altında ele alındığı görülmektedir (İksan ve ark., 2012; Li ve ark., 2017; Korkut, 2005; Çalaplı, 2015).

1.4.1. Kişilerarası iletişim

Bireyler arası iletişim, iki ya da daha fazla kişinin sözel ifadeler ve sözel olmayan işaretler yoluyla birbirine mesaj iletmeleri ve bilgi paylaşması sürecini kapsar (Çalaplı, 2015). İnsanlar arasındaki etkileşimin temel unsurlarından biri olan bu iletişim becerileri; sağlıklı ilişkiler geliştirme, karşılaşılan problemlere çözüm üretme ve başkalarıyla verimli bir biçimde iş birliği yapabilme açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir (Nacar ve Tümçaya, 2011).

Kişilerarası iletişim, bireylerin içinde bulundukları duruma uyum göstermesini ve iletişimin gerçekleştiği bağlamı dikkate almasını zorunlu kılar (Berger, 2005). Kullanılan sözcüklerin, ses tonunun ve sözel olmayan

ipuçlarının muhataba ve koşullara göre düzenlenmesi, iletişimde yetkinliğin bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Nacar ve Tümekaya, 2011). Bununla birlikte kişilerarası iletişim becerileri yalnızca bilgi aktarımıyla sınırlı olmayıp, kültürel farkındalık ile cinsiyet, ırk ve güç ilişkileri gibi unsurların etkileşim sürecini nasıl etkilediğine dair bilinçle ele alınmalıdır. Bu çerçevede kişilerarası iletişimin, insan ilişkilerinin çok boyutlu yapısını kavramayı ve ilişkisel iletişimi geliştirmeye yönelik yöntemleri ortaya koymayı amaçladığı ifade edilebilir.

Bir iletişim sürecinin kişiler arasında gerçekleşen bir iletişim olarak değerlendirilebilmesi için, belirli üç temel unsurun mevcut olması gerekmektedir:

1. Bireyler arası iletişimin gerçekleşebilmesi için, iletişime dâhil olan kişilerin belirli bir düzeyde yakınlık kurmuş olmaları ve karşılıklı olarak doğrudan, yüz yüze etkileşim içinde bulunmaları gerekmektedir.
2. Katılımcılar arasında tek yönlü değil, karşılıklı mesaj alış-verişi, dolayısıyla çift yönlü iletişim olmalıdır,
3. Söz konusu mesajlar, sözlü ve sözsüz nitelikte olmalıdır (Aziz, 2010).

1.4.2. Kişinin Kendisi ile İletişimi

Sembollerin birey tarafından dışa yansıtılmadan, zihinsel düzeyde oluşturulması, aktarılması ve anlamlandırılması süreci, kişinin kendisiyle kurduğu iletişimi ifade eder (Berberoğlu, 1997). Bu iletişim biçimi, bireyin kendi iç dünyasında kendisiyle gerçekleştirdiği etkileşimdir (Stojanovic, 2016). Literatürde bu durum “içsel iletişim” ya da “öz iletişim” kavramlarıyla da tanımlanmaktadır (Gomes ve ark., 2011). Bireyin kendisiyle iletişim kurması, onun içsel iletişim sürecini oluşturur (Koçyiğit, 2016). Bu süreç, kişinin kendini tanıması ve duyuşal süreçler arasında gerekli bağlantıları kurabilmesiyle ilişkilidir. Nasıl ki beslenme insanın biyolojik yapısı için vazgeçilmez bir gereksinimse, iletişim de insanın psikolojik yapısı açısından aynı derecede temel bir ihtiyaçtır.

1.4.3. Grup İletişimi

Grup iletişimi, esas olarak grubun kendi yapısı içinde şekillenir; diğer bir deyişle iletişim süreçlerinin büyük bir bölümü grup ortamında gerçekleşir (Ağın, 2022). Grup üyeleri, bu yapı içerisinde birbirleriyle karşılıklı bağımlılık ilişkisi içindedir. Örgütsel yapılarda iletişim yalnızca yönetici ile çalışan arasında sınırlı kalmaz; aynı zamanda grup temelli etkileşimleri de kapsar (Michailova ve Sidorova, 2011). Grup iletişiminin etkili biçimde yürütülebilmesi, belirli iletişim becerilerinin varlığını zorunlu kılar. Kurumlarda grup üyeleri arasındaki

uyumun sağlanmasında iletişim temel belirleyici unsurdur. Grup davranışlarının temel hedefi, bireyler arasında karşılıklı etkileşimi mümkün kılmaktır. Bununla birlikte, grubun üye sayısı ve üyelerin gruba giriş-çıkış sıklığı, grup içi iletişimin niteliğini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Rosen, 2005).

Grup içi iletişim sürecinde bireyler, sahip oldukları görüş ve düşünceleri diğer grup üleriyle etkileşim kurarak aktarırlar. Bu iletişim sürecinin daha verimli ve işlevsel hâle gelmesi için uyulması gereken bazı temel ilkeler bulunmaktadır; bu ilkeler aşağıda ele alınmaktadır (Harwood ve ark., 2005).

- Bir grubun üyesi konuşurken kelimeleri net ve anlaşılır biçimde ifade edemezse, iletmek istediği mesaj içeriği ne kadar değerli olursa olsun, ifade tarzındaki yetersizlik nedeniyle beklenen etkiyi yaratamaz.
- Açıklamalar, gruptaki herkesin kapsandığını hissettirecek şekilde yapılmalıdır. Kişi, anlatım sırasında kendi ön plana çıkarmaktan kaçınmalıdır.
- Grup içerisindeki bireyler, fikirlerini yapılandırma sürecinde bu süreci tek başına değil, grubun diğer üleriyle karşılıklı etkileşim içinde yürütmelidir.
- Grup içindeki bir bireyin dile getirdiği düşünce ve görüşler, belirli bir gereksinimle ilişkilendirilmiş olmalıdır.
- Belirli bir anda yapılan konuşmaların, tek bir konuya odaklanması gerekmektedir. Bu yaklaşım, grubun aktarılan bilgileri daha kolay anlamasını ve içselleştirmesini sağlar.

1.5. Sporda Çatışma

Spor ortamları; farklı bireylerin, rollerin, beklentilerin ve hedeflerin bir arada bulunduğu dinamik sosyal yapılardır (Eys ve ark., 2019). Sporcular, antrenörler, yöneticiler, hakemler ve diğer paydaşlar arasındaki etkileşimler, zaman zaman görüş ayrılıklarının ve anlaşmazlıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bu bağlamda çatışma, sporun doğası gereği tamamen kaçınılmazı mümkün olmayan bir olgu olarak değerlendirilebilir. Önemli olan, çatışmanın varlığı değil; nasıl algılandığı ve nasıl yönetildiğidir (Himes, 2008).

Sporda yaşanan çatışmalar; iletişim eksiklikleri, rol belirsizlikleri, performans baskısı, beklenti farklılıkları ve adalet algısına ilişkin sorunlar gibi çeşitli nedenlerden kaynaklanabilmektedir. (Wachsmuth ve ark., 2017). Bu tür durumlar uygun biçimde ele alınmadığında bireysel düzeyde motivasyon kaybı takım düzeyinde ise uyumun bozulması ve performans düşüşü gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle çatışma, yalnızca bireysel bir sorun

olarak değil, aynı zamanda takım ve örgüt işleyişini etkileyen bir süreç olarak ele alınmalıdır.

Öte yandan çatışma, her zaman olumsuz bir durum olarak değerlendirilmemelidir. Yapıcı biçimde yönetilen çatışmalar, bireylerin kendilerini ifade etmelerine olanak tanıyabilir, farklı bakış açılarının ortaya çıkmasını sağlayabilir ve takım içinde daha açık bir iletişim ortamının oluşmasına katkıda bulunabilir. Bu yönüyle çatışma, doğru iletişim becerileriyle ele alındığında gelişim ve öğrenme için bir fırsat niteliği de taşıyabilmektedir.

Sporda çatışmanın önemini artıran temel unsurlardan biri, iletişimle olan doğrudan ilişkisidir (Teke ve Atasoy, 2024). Çatışmaların büyük bir bölümü, yanlış anlaşılmalara, yetersiz geri bildirim ya da etkisiz iletişim süreçlerinden kaynaklanabilmektedir (Alabbas, 2022). Bu durum, etkili iletişim becerilerinin çatışmaların önlenmesi ve çözümünde kritik bir rol üstlendiğini göstermektedir. Özellikle antrenörlerin ve yöneticilerin iletişim tarzları, spor ortamında çatışmaların seyrini belirleyici bir etken olarak öne çıkmaktadır.

Sporda çatışma, göz ardı edilmemesi gereken ve bilinçli biçimde ele alınması gereken bir olgudur. Çatışmanın nedenlerini anlamak, iletişimle olan ilişkisini kavramak ve çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirmek; hem bireysel hem de takım başarısının sürdürülebilirliği açısından önem taşımaktadır.

1.5.1 Çatışma Kavramı

Çatışma kavramı, bireyler veya gruplar arasında algılanan çıkar, değer, hedef ya da beklenti farklılıklarının ortaya çıkmasıyla ilişkilendirilmektedir (Chong, 1996). Sosyal etkileşimin bulunduğu her ortamda olduğu gibi spor alanında da çatışmanın ortaya çıkması olasıdır. Spor ortamları, rekabetin, performans beklentilerinin ve duygusal yoğunluğun yüksek olduğu yapılar olması nedeniyle çatışma açısından dikkatle ele alınması gereken alanlar arasında yer almaktadır.

Çatışma, çoğu zaman yalnızca açık anlaşmazlıklar ya da tartışmalarla sınırlı bir olgu olarak algılansa da, her zaman gözle görülür biçimde ortaya çıkmayabilir (Avruch, 1998). Bireylerin içsel gerilimleri, bastırılmış düşünceleri ya da ifade edilemeyen memnuniyetsizlikleri de çatışmanın farklı boyutları olarak değerlendirilmektedir (Öngen, 1993). Bu durum, çatışmanın yalnızca kişiler arası değil, aynı zamanda bireyin kendisiyle yaşadığı bir süreç olabileceğini göstermektedir.

Spor bağlamında çatışma; sporcu ile antrenör, sporcuların kendi aralarında ya da spor örgütleri içerisindeki farklı roller arasında ortaya çıkabilmektedir. Bu tür çatışmaların temelinde çoğunlukla rol belirsizlikleri, iletişim sorunları, adalet algısı, performans değerlendirmeleri ve beklenti farklılıkları yer alabilmektedir.

Çatışmanın kaynağı her ne olursa olsun, sürecin doğru anlaşılması ve ele alınması, spor ortamının sağlıklı işleyişi açısından önem taşımaktadır.

Çatışma kavramının yalnızca olumsuz bir durum olarak değerlendirilmesi, spor ortamlarında bu sürecin göz ardı edilmesine veya bastırılmasına yol açabilmektedir. Oysa çatışma, uygun iletişim ve yönetim becerileriyle ele alındığında, bireylerin kendilerini daha açık biçimde ifade etmelerine ve karşılıklı anlayışın gelişmesine katkı sunabilmektedir (Adham, 2023). Bu yönüyle çatışma, yapıcı biçimde ele alındığında gelişim ve öğrenme sürecinin bir parçası olarak da değerlendirilebilir.

1.5.2. Spor Ortamında Çatışmanın Nedenleri

Spor ortamlarında çatışmalar, farklı bireylerin bir arada bulunduğu ve yoğun etkileşimin yaşandığı yapılar içerisinde çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir. Sporcular, antrenörler, yöneticiler ve diğer paydaşlar arasındaki ilişkiler; roller, beklentiler ve sorumluluklar açısından farklılıklar içerebilmektedir. Bu farklılıklar, uygun iletişim süreçleriyle yönetilmediğinde çatışma potansiyelini arttırabilir.

Spor ortamında çatışmanın önemli nedenlerinden biri, iletişim eksiklikleri ve yanlış anlaşılmalardır (Wachsmuth ve ark., 2017). Açık ve net olmayan ifadeler, yetersiz geri bildirimler ya da tek yönlü iletişim biçimleri, bireyler arasında algı farklılıklarının oluşmasına yol açabilir. Bu durum, tarafların birbirlerini yeterince anlamadıklarını düşüncelerine ve ilişkilerin gerilmesine neden olabilir.

Bir diğer çatışma nedeni, rol belirsizlikleri ve görev dağılımına ilişkin sorunlardır (Adıgüzel, 2012). Sporcuların, antrenörlerin ya da yöneticilerin sorumluluk alanlarının net biçimde tanımlanmaması, beklentilerin karşılanamamasıyla sonuçlanabilir. Bu tür durumlar, özellikle takım sporlarında bireyler arasında huzursuzluk ve güvensizlik duygularının gelişmesine zemin hazırlayabilir.

Performans baskısı ve başarı beklentileri de spor ortamlarında çatışmayı tetikleyen unsurlar arasında yer almaktadır (Knight ve ark., 2015). Rekabetin yoğun olduğu spor ortamlarında bireyler, hem kendilerinden hem de çevrelerinden yüksek düzeyde beklentiyle karşılaşabilmektedir. Bu baskı, stres düzeyinin artmasına ve duygusal tepkilerin daha yoğun yaşanmasına neden olabilmektedir. Artan duygusal yoğunluk ise çatışma olasılığını yükseltebilmektedir.

Spor ortamında çatışmanın bir diğer nedeni adalet ve eşitlik algısına ilişkin sorunlardır (Hylton ve Totten, 2013). Oyun süresi, performans

değerlendirmeleri, ödül ve cezalar gibi konularda bireylerin kendilerine adil davranılmadığını düşünmeleri, çatışma sürecini başlatabilir. Bu tür algılar, iletişim yoluyla yeterince ele alınmadığında kalıcı sorunlara dönüşebilir.

1.6. Sporda Çatışma Çözme Becerileri

Spor ortamlarında bireyler ve gruplar arasındaki etkileşimler, zaman zaman görüş ayrılıklarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu tür durumlarda, yaşanan anlaşmazlıkların nasıl ele alındığı ve yönetildiği, spor ortamının işleyişi açısından önem taşımaktadır. Sporda çatışma çözme becerileri, bireylerin karşılaştları sorunları iletişim yoluyla ele alabilmelerine olanak tanıyan süreçler olarak değerlendirilebilir (Anuk, 2021).

Çatışma çözme sürecinde etkili iletişim becerileri açısından önemli bir konudur. Tarafların birbirlerini dinleyebilmesi, düşüncelerini açık ve saygılı bir biçimde ifade edebilmesi ve karşılıklı anlayış geliştirmeye yönelik çaba göstermesi, çözüm sürecini destekleyebilmektedir. Bu bağlamda empati, geri bildirim ve duyguların uygun biçimde ifade edilmesi, çatışma çözme becerileri kapsamında ele alınmaktadır (Klimecki, 2019).

Sporda çatışma çözme becerileri, bireysel ilişkilerin yanı sıra takım içi etkileşimleri de etkileyebilmektedir (Bidel ve ark., 2014). Yapıcı biçimde ele alınan çatışmalar, iletişim kanallarının daha açık hale gelmesine ve taraflar arasında karşılıklı güvenin güçlenmesine katkı sunabilmektedir (Elgoibar ve ark., 2016). Bu durum, takım içi uyumun korunmasına yönelik bir zemin oluşturabilir.

Spor ortamlarında çatışma çözme becerilerinin gelişiminde antrenörlerin ve yöneticilerin yaklaşımları önemli bir rol oynayabilmektedir. Lider konumundaki bireylerin sergiledikleri iletişim tarzı ve problem çözme tutumları, sporcuların benzer durumlara yönelik algılarını ve davranışlarını etkileyebilir. Bu nedenle, spor ortamlarında görev alan bireylerin çatışma çözme sürecine yönelik farkındalıklarının artırılması önem taşımaktadır.

Sporda çatışma çözme becerileri, spor ortamlarında karşılaşlan anlaşmazlıkların daha sağlıklı biçimde ele alınmasına katkı sunabilecek bir alan olarak değerlendirilmektedir (Wachsmuth ve ark., 2017). Bu becerilerin geliştirilmesi, spor ortamlarında iletişim kalitesinin artırılmasına ve ilişkilerin daha işlevsel biçimde sürdürülmesine destek olabilir.

1.6.1. Çatışma Çözmede İletişimin Rolü

Spor ortamlarında yaşanan anlaşmazlıkların, çoğu zaman iletişim süreçleriyle ilişkili olduğu; yanlış anlaşılmalara, eksik bilgi paylaşımı ya da

yetersiz geri bildirim gibi durumların çatışma algısını güçlendirebildiği değerlendirilmektedir (Paradis ve ark., 2014). Bu nedenle iletişim, çatışma çözme sürecinin anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır.

İletişim sürecinin niteliği, çatışmanın ele alınış biçimini etkileyebilir. Tarafların düşünce ve duygularını açık, saygılı ve anlaşılır bir şekilde ifade edebilmesi, karşılıklı anlayışın gelişmesine katkı sağlayabilir. Bununla birlikte, etkin dinleme becerilerinin kullanılması, tarafların kendilerini ifade edilmiş ve dikkate alınmış hissetmelerine olanak tanıyabilir. Bu durum, çatışmanın daha yapıcı bir zeminde ele alınmasını destekleyebilir.

Spor ortamlarında sözlü iletişimin yanı sıra sözsüz iletişim unsurları da çatışma çözme sürecinde rol oynayabilmektedir. Beden dili, ses tonu ve mimikler, iletilen mesajın algılanma biçimini etkileyebilmektedir. Bu unsurların farkında olunmaması, niyet ile algı arasında farklılıkların oluşmasına ve çatışmanın derinleşmesine yol açabilir. Dolayısıyla iletişimin hem sözlü hem de sözsüz boyutlarının birlikte değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

Çatışma çözümede iletişimin rolü, yalnızca sorunların ifade edilmesiyle sınırlı kalmamaktadır. Aynı zamanda çözüm seçeneklerinin birlikte değerlendirilmesine ve ortak bir zeminde uzlaşma sağlanmasına da katkı sunabilmektedir. Bu süreçte açık iletişim ortamının oluşturulması, tarafların sürece daha aktif katılım göstermelerini destekleyebilir.

1.6.2. Etkili Çatışma Çözme Yaklaşımları

Spor ortamlarında ortaya çıkan çatışmalar, farklı biçimlerde ele alınabilmektedir. Bu süreçte benimsenen yaklaşımlar, çatışmanın nasıl algılandığını ve nasıl yönetildiğini etkileyebilmektedir. Etkili çatışma çözme yaklaşımları, yaşanan anlaşmazlıkların daha yapıcı bir çerçevede değerlendirilmesine olanak tanıyabilecek tutum ve davranışlar olarak ele alınabilir.

Bu bağlamda, açık ve karşılıklı iletişime dayalı bir yaklaşım benimsenebilir. Tarafların kendi düşüncelerini ifade edebilmeleri ve karşı tarafın görüşlerini dinleyebilmeleri, çatışmanın nedenlerinin daha net anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Böyle bir iletişim ortamı, yanlış anlaşılımların azalmasına ve taraflar arasında ortak bir zemin oluşmasına yardımcı olabilir.

Empati temelli yaklaşımlar da çatışma çözme sürecinde etkili olabilecek yöntemler arasında değerlendirilebilir. Tarafların birbirlerinin bakış açılarını anlamaya çalışmaları, yaşanan gerilimin azalmasına ve çözüm sürecinin daha iş birliğine dayalı ilerlemesine katkı sunabilir. Bu yaklaşım, özellikle spor ortamlarında ilişkilerin sürdürülebilirliği açısından önem taşıyabilir.

Sorun odaklı yaklaşımlar ise çatışma sürecinde kişisel özelliklerden ziyade yaşanan duruma odaklanılmasını sağlayabilir. Bu yaklaşımda, bireyler suçlayıcı ifadelerden kaçınarak çözüm seçeneklerini birlikte değerlendirebilir. Böylece çatışmanın daha kontrollü ve yapıcı biçimde ele alınması mümkün olabilir.

Uzlaşma ve ortak karar alma yaklaşımları da çatışma çözme sürecinde tercih edilebilecek yöntemler arasında yer alabilir. Tarafların karşılıklı olarak esneklik göstermeleri ve ortak bir çözüm üzerinde uzlaşmaları, çatışmanın kabul edilebilir bir şekilde sonuçlanmasına katkı sağlayabilir.

Etkili çatışma çözme yaklaşımları, spor ortamlarında yaşanan anlaşmazlıkların ele alınmasında farklı yollar sunabilir. Bu yaklaşımların duruma göre değerlendirilmesi ve uygun biçimde uygulanması, iletişim süreçlerinin daha sağlıklı biçimde sürdürülmesine katkı sağlayabilir.

1.7. SONUÇ

Spor ortamları, farklı bireylerin bir arada bulunduğu ve yoğun etkileşimin yaşandığı sosyal yapılardır. Bu ortamlarda sporcular, antrenörler, yöneticiler ve diğer paydaşlar arasında kurulan iletişimin niteliği, ilişkilerin işleyişi açısından belirleyici bir rol üstlenebilmektedir. Bu nedenle sporda etkili iletişim ve çatışma çözme becerileri, spor ortamlarının sağlıklı biçimde sürdürülebilmesi açısından önemli bir alan olarak değerlendirilmektedir.

Bu bölümde ele alınan kavramsal çerçeve, spor ortamlarında iletişim süreçlerinin ve çatışma durumlarının daha iyi anlaşılmasına katkı sunmayı amaçlamaktadır. İletişimin yalnızca bilgi aktarımıyla sınırlı olmadığı; aynı zamanda duyguların, beklentilerin ve algıların paylaşılmasına olanak tanıyan bir süreç olduğu görülmektedir. Bu bağlamda iletişim becerilerinin geliştirilmesi, spor ortamlarında yaşanabilecek anlaşmazlıkların daha yapıcı biçimde ele alınmasına yardımcı olabilecek bir unsur olarak ele alınabilir.

Spor ortamlarında ortaya çıkan çatışmalar, farklı nedenlere bağlı olarak şekillenebilmektedir. Bu tür durumların uygun iletişim yaklaşımlarıyla ele alınması, taraflar arasında karşılıklı anlayışın gelişmesine ve ilişkilerin daha işlevsel biçimde sürdürülmesine katkı sağlayabilir. Çatışma çözme becerilerinin, bireylerin sorunlara yaklaşım biçimlerini etkileyebileceği ve takım içi etkileşimleri destekleyebileceği değerlendirilmektedir.

Özellikle antrenörler ve yöneticiler gibi lider konumundaki bireylerin iletişim tarzları ve çatışma çözme yaklaşımları, spor ortamının genel iklimi üzerinde etkili olabilmektedir. Bu nedenle spor ortamlarında görev alan bireylerin, etkili iletişim ve çatışma çözme becerileri konusunda farkındalık kazanmaları önem taşımaktadır.

Sporda etkili iletişim ve çatışma çözme becerileri, spor ortamlarında ilişkilerin daha sağlıklı, düzenli ve sürdürülebilir biçimde yürütülmesine katkı sunabilecek önemli bir alan olarak değerlendirilmektedir. Bu becerilerin geliştirilmesine yönelik çalışmaların, spor ortamlarının niteliğini artırmaya ve sporun eğitimsel ve sosyal yönünü desteklemeye katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Adham, T. K. I. (2023). Conflict resolution in team: Analyzing the of conflicts and best skills for resolution. *Scholars Journal of Engineering and Technology*, 11(08), 152-162.
- Adıgüzel, O. (2012). İşle ilgili stres, rol çatışması ve rol belirsizliğinin beklenen personel devri üzerine etkisi: hemşireler üzerinde bir uygulama. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 4(3), 163-169.
- Ağın, K. (2022). Grupların genel oluşumları, yapıları ve özellikleri tanımlanarak grup içi iletişim süreçleri açısından incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(1), 494-518.
- Ahmad, A., & Chowdhury, D. (2022). A review of effective communication and its impact on interpersonal relationships, conflict resolution, and decision-making. *Review of Applied Socio-Economic Research*, 24(2), 18-23.
- Alabbas, M. A. K. (2022). *Spor yönetimi öğrencilerinin çatışma yönetimi stilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Anuk, A. F. (2021). *Ergenlerde spora yönelik tutumun çatışma çözme becerileri ve akademik başarı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Avruch, K. (1998). *Culture & conflict resolution*. US Institute of Peace Press.
- Aziz, A. (2010). *İletişime giriş*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Barker, L. M., & Nussbaum, M. A. (2011). Fatigue, performance and the work environment: a survey of registered nurses. *Journal of advanced nursing*, 67(6), 1370-1382.
- Berberoğlu, G. (1997). Yönetmel başarıda iletişim davranışlarının önemi. *Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(1), 71-80.
- Berger, C. R. (2005). Interpersonal Communication: Theoretical perspectives, Future prospects. *Journal of Communication*, 55(3), 415-447.
- Bidel, T., Sani, M., Mahpeykar, S. M., & Parvizpoor, E. (2014). The relevance of communication skills and conflict management strategies between individual and group sports teams' coaches. *Advances in Environmental Biology*, 115-119.
- Budak, Y. (2005). Metinlerin okunabilirlik düzeyinin saptanmasına yönelik eleştirel bir bakış. *Eurasian Journal of Educational Research*, 21.76-87.
- Chong, D. (1996). Values versus interests in the explanation of social conflict. *University of Pennsylvania Law Review*, 144(5), 2079-2134.
- Çalapkulu, Ç. (2015). *Kişilerarası iletişim sürecinde romantik eşlerde iletişim ötesi iletişim aktörlerinin kullanımı: Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Öğrenci Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

- Dilekman, M., Başcı, Z. ve Bektaş, F. (2008). Eğitim fakültesi öğrencilerinin iletişim becerileri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(2), 223-231.
- Dökmen, Ü. (2005). *İletişim çatışmaları ve empati*. Küçük şeyler. Sistem Yayıncılık, 4001- 4010.
- Elgoibar, P., Munduate, L., & Euwema, M. (2016). Building trust and constructive conflict management in organizations. In P. Elgoibar, L. Munduate, & M. Euwema (Eds.), *Building trust and constructive conflict management in organizations* (pp. 1-13). Switzerland: Springer.
- Ellison, D. (2015). Communication skills. *The Nursing clinics of North America*, 50(1), 45-57.
- Erdönmez, I. (2019). İletişimin döngüsel süreci bağlamında sözlü iletişim. *Uluslararası Sanat Kültür ve İletişim Dergisi*, 2(1), 81-98.
- Evans, M. B., Eys, M. A., & Bruner, M. W. (2012). Seeing the “we” in “me” sports: The need to consider individual sport team environments. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), 301.
- Eys, M., Bruner, M. W., & Martin, L. J. (2019). The dynamic group environment in sport and exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 40-47.
- Gomes, D. R., Fernandes, J. L., & Sobreira, R. M. C. (2011). Promoting a path for organizational competitiveness: the role of internal communication. *Exedra: Revista Científica*, (1), 55-78.
- Güngör, T. A., & Özdemir, Ö. (2025). Okulöncesi öğretmenlerinin çatışma çözme becerileri. *Studies in Educational Research and Development*, 9(1), 130-146.
- Harwood, J., Giles, H., & Palomares, N. A. (2005). Intergroup theory and communication processes. *Intergroup communication: Multiple perspectives*, 2, 1-20.
- Himes, J. S. (2008). *Conflict and conflict management*. University of Georgia Press.
- Hylton, K., & Totten, M. (2013). Developing ‘Sport for All’: Addressing Inequality in Sport. In *Sport development* (pp. 37-79). Routledge.
- Iksan, Z. H., Zakaria, E., Meerah, T. S. M., Osman, K., Lian, D. K. C., Mahmud, S. N. D. and Krish, P. (2012). Communication skills among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 59, 71-76.
- Karadağ, D. (2013). *Yüzme antrenörlerinin bir liderlik özelliği olan iletişim becerilerinin yüzücülerin motivasyonları üzerindeki etkileri*, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Karagöz, Y. ve Kösterelioglu, İ. (2008). İletişim becerileri değerlendirme ölçeğinin faktör analizi metodu ile geliştirilmesi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21: 81-97.

- Klimecki, O. M. (2019). The role of empathy and compassion in conflict resolution. *Emotion Review*, 11(4), 310-325.
- Knight, C. J., Rodgers, W. M., Reade, I. L., Mrak, J. M., & Hall, C. R. (2015). Coach transitions: Influence of interpersonal and work environment factors. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(3), 170.
- Koç, B., Kılıç, Y. ve Gül, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 4(1), 369-390.
- Koçyiğit, M. (2016). *Etkili iletişim ve duygusal zekâ*. Eğitim Yayınevi.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28), 143-149.
- Küçük, M., & Korkmaz, Y. (2012). The effect of physical parameters on sound absorption properties of natural fiber mixed nonwoven composites. *Textile Research Journal*, 82(20), 2043-2053.
- Li, N., Pyrkova, K. V. and Ryabova, T. V. (2017). Teaching Communication Skills and Decision-Making to University Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(8), 4715-4723.
- Littlejohn, S. W., & Domenici, K. (2007). *Communication, conflict, and the management of difference*. Waveland Press.
- Lüschen, G. (1982). Sport, conflict and conflict resolution. *International Social Science Journal*, 34(92).
- Mercer-Mapstone, L. D. and Matthews, K. E. (2017). Student Perceptions of Communication Skills in Undergraduate Science At An Australian Research-Intensive University. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 42(1), 98-114.
- Meydan, H. (2018). Anlamlı öğrenme öz-farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 16(36), 95-118.
- Michailova, S., & Sidorova, E. (2011). From group-based work to organisational learning: the role of communication forms and knowledge sharing. *Knowledge Management Research & Practice*, 9(1), 73-83.
- Murray, J., (1995), *İletişim*, Çev. Nüzhet AKIN, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Ankara, S. 1
- Nacar, F. S. ve Tümkaya, S. (2011). Sınıf öğretmenlerinin iletişim ve kişilerarası problem çözme becerilerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(2), 493-511.
- Nind, M., & Hewett, D. (2012). *Access to communication*: Developing the basics of communication with people with severe learning difficulties through intensive interaction. David Fulton Publishers.

- Orta, A. Z. (2009). *Etkili iletişim sürecinde kişilerarası iletişim becerileri ve yaratıcı drama uygulama örneği*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Kültür üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öngen, T. (1993). Çağdaş toplumsal çatışma. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 48(01).
- Özdemir, A. (2022). *Beden Dili-Etkili İletişim-Etkili Konuşma*. Ali Özdemir. Özden, Y. (2003). Öğrenme ve öğretme. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Paradis, K., Carron, A. V., & Martin, L. J. (2014). Athlete perceptions of intragroup conflict in sport teams. *Sport and Exercise Psychology Review*, 10(3), 4-18.
- Raju, C. P. (2018). Types of listening skills: barriers and tips to overcome them. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Scientific Research*, 1(2), 41-45.
- Rosen, C. C. (2005). The influence of Intra-Team Relationships on the Systems Development Process: A Theoretical Framework of Intra-Group Dynamics. In PPIG (p. 4).
- Silke, A. (2008). Holy warriors: Exploring the psychological processes of jihadi radicalization. *European journal of criminology*, 5(1), 99-123.
- Stojanovic, I. (2016). Speaking about oneself. *About oneself. De se thought and communication*, 200-219.
- Şahin, F. Y. (1999). Grupla iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 22(110).
- Teke, E. U., & Atasoy, T. (2024). Spor yöneticilerinin iletişim becerileri ile çatışma yönetimi stilleri arasındaki ilişki. *InnovatioSports Journal*, 2(2).
- Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, C. G. (2017). Conflict among athletes and their coaches: What is the theory and research so far?. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 84-107.
- Yetim, A., Cengiz, R. (2010). *İletişim ve Spor*; Berikan Yayınevi Ankara s.13.

Dünya’da ve Türkiye’de Plaj Voleybolunun Evrimi

Hümeysra Ay¹

Zülbiye Kaçay²

Özet

Bu bölümde plaj voleybolunun dünya genelindeki tarihsel gelişimi, teknik ve taktiksel evrimi ve Türkiye’deki güncel durumu çok boyutlu bir bakış açısıyla incelenmektedir. Sporun kökeni, 20. yüzyılın başlarında Hawaii ve Kaliforniya kıyılarındaki rekreatif etkinliklere dayanmakta; 1940’lı yıllardan itibaren profesyonelleşerek 1996 Atlanta Olimpiyatları’nda resmî olimpik branş statüsü kazanmasıyla küresel ölçekte tanınır bir spor haline gelmiştir. Bu süreçte saha altyapıları, ekipman tasarımlarındaki gelişmeler, sporcu performans bilimi ile veri temelli ve yapay zekâ destekli analiz araçları, oyunun niteliğini yükseltmiş ve yaygınlaşmayı hızlandırmıştır. Türkiye’de plaj voleybolu, 1990’lı yıllarda turizmin büyümesiyle ivme kazanmış; Antalya ve Alanya gibi destinasyonlar öncü rol oynamıştır. 2000’li yıllarda Türkiye Voleybol Federasyonu’nun CEV ve FIVB ile gerçekleştirdiği iş birlikleri, eğitim programları ve ulusal organizasyonların artışı kurumsal kapasiteyi güçlendirmiştir. Bununla birlikte altyapı dengesizlikleri, sponsorluk eksiklikleri, antrenör eğitimindeki sınırlılıklar ve sporcu sürekliliği gibi yapısal sorunlar, uluslararası rekabet gücünü kısıtlamaktadır. Çalışma, Türkiye’de plaj voleybolunun mevcut durumunu SWOT analizi çerçevesinde değerlendirerek güçlü yönleri, zayıflıkları, fırsat alanları ve tehditleri ortaya koymakta; federasyonlar, yerel yönetimler ve politika yapıcılar için sürdürülebilir gelişime yönelik stratejik öneriler sunmaktadır.

- 1 Yüksek Lisans Öğrencisi, ÇÖMÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği ABD, humeyra.ay42@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-3804-4025>
- 2 Doç. Dr., ÇÖMÜ, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, zzkacay@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-9794-0888>

1. Giriş

Bu çalışmanın temel amacı, plaj voleybolunun dünya genelindeki tarihsel gelişim sürecini analiz etmek, bu süreç içerisinde değişen yapısal, kültürel ve sportif dinamikleri ortaya koymak ve söz konusu spor dalının gelecekteki yönelimine ilişkin bütüncül bir perspektif sunmaktır. Plaj voleybolu, 20. yüzyılın başlarında eğlence temelli bir etkinlik olarak çıkmış; zamanla profesyonelleşerek olimpiik bir bransa dönüşmüş ve küresel ölçekte ilgi gören bir spor haline gelmiştir. Bu dönüşüm, yalnızca sporun yapısal organizasyonunu değil, aynı zamanda toplumların spora bakış açısını, medya-sponsorluk ilişkilerini ve sporun turizmle olan etkileşimini de kapsamlı biçimde etkilemiştir.

Plaj sporlarının genel olarak spor sosyolojisi, spor turizmi ve rekreatif katılım bağlamında incelenmesi; plaj voleybolunun yalnızca bir yarışma formatı değil, aynı zamanda kıyı kültürü, toplumsal etkileşim ve destinasyon markalaşmasıyla ilişkili çok boyutlu bir spor alanı olduğunu göstermektedir. Modern spor literatürü, sahil sporlarının ekonomik, kültürel ve mekânsal dönüşümlerle yakın ilişkisine dikkat çekmektedir (Higham & Hinch, 2018; Weed & Bull, 2021). Dolayısıyla plaj voleybolunun gelişimi, küresel spor pazarının dinamizmi ve turistik destinasyonların rekabetçi stratejileriyle birlikte değerlendirilmelidir.

Her ne kadar plaj voleybolu küresel ölçekte hızla yaygınlaşan ve prestij kazanan bir spor dalı haline gelmiş olsa da, Türkiye özelinde bu gelişimin potansiyel ölçüsünde karşılık bulamadığı gözlemlenmektedir. Türkiye’de gerek altyapı yatırımları gerekse organizasyonel yapılanma bakımından plaj voleybolunun istenen düzeye ulaşmadığı; buna karşın sahip olduğu doğal coğrafi avantajlar, genç nüfus yapısı ve spor turizmi olanaklarıyla önemli bir gelişim potansiyeli taşıdığı değerlendirilmektedir. Bu durum, Türkiye’de plaj voleyboluna ilişkin daha derinlikli ve sistematik bir analiz yapılmasını gerekli kılmaktadır.

Türkiye’de plaj voleybolunun gelişimine ilişkin literatür, özellikle 2000’li yıllarla birlikte artan turizm yatırımları, federasyon girişimleri ve uluslararası organizasyon ev sahipliklerinin belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Değirmenci, 2021; TVE, 2023). Bununla birlikte, spor politikaları, sponsorluk modelleri ve altyapı sürdürülebilirliği gibi alanlarda eksikliklerin devam ettiği görülmektedir. Bu nedenle Türkiye örneğinin hem küresel eğilimlerle hem de bölgesel uygulamalarla karşılaştırmalı olarak incelenmesi bilimsel açıdan önem taşımaktadır.

Dolayısıyla bu çalışma, plaj voleybolunun evrimsel sürecine odaklanmakla birlikte, bu sporun Türkiye’deki durumunu ve gelişim eksenlerini analiz etmeyi, karşılaştırmalı bir perspektifle değerlendirmeyi ve geleceğe yönelik stratejik

yönelimlere ışık tutmayı hedeflemektedir. Hem uluslararası literatüre katkı sunması hem de spor yöneticileri, antrenörler, federasyonlar ve yerel yönetimler için politika geliştirme süreçlerine veri sağlaması açısından çalışma önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Bu bağlamda, plaj voleybolunun tarihsel bağlamda konumlandırılması, bugünkü dinamikleri ve geleceğe dair potansiyelini anlamak, sporu yalnızca fiziksel bir etkinlik olarak değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel bir olgu olarak ele almayı da gerekli kılmaktadır.

Ayrıca bu bölüm, plaj voleybolu özelinde spor yönetimi uygulamalarının, spor turizmi potansiyelinin ve destinasyon bazlı stratejilerin nasıl şekillendiğine ilişkin teorik bir zemin sunarak, bölümün ilerleyen kısımlarında yapılacak teknik, taktiksel, sosyo-kültürel ve ekonomik analizlere bir başlangıç noktası oluşturmaktadır. Bu yaklaşım, plaj voleybolunun hem akademik hem de uygulamalı spor alanındaki önemini güçlendirmektedir.

1.1. Plaj Voleybolunun Tarihsel Gelişimi

Voleybol sporu, 1895 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nin Massachusetts eyaletindeki Holyoke kentinde, YMCA fizik direktörü William G. Morgan tarafından basketbolun fiziksel temas içermeyen bir alternatifi olarak geliştirilmiştir (Morgan, 1995). Başlangıçta “mintonette” adıyla anılan bu spor, kısa süre içerisinde yaygınlık kazanmış ve farklı mekânlara uyum sağlayabilen bir yapıya kavuşmuştur.

Voleybolun bu erken dönem yayılımı, özellikle YMCA ağının küresel ölçekte eğitim kurumlarına ve askeri birliklere erişim sağlamasıyla mümkün olmuştur. Nitekim voleybolun kısa sürede okullar, üniversiteler ve rekreatif toplum merkezlerinde yer bulması, ileride ortaya çıkacak plaj varyasyonunun da sosyo-kültürel zeminini hazırlamıştır (Kluka ve Hendricks, 2015; Reeser ve Bahr, 2003).

Plaj voleybolunun ortaya çıkışı ise, 1915 yılında Hawaii'nin ünlü Waikiki Plajı'nda yerel halkın ve ziyaretçilerin palmye ağaçları arasına gerdiği ağlarla oynadığı, topun ayak yerine elle yönlendirildiği basit bir oyunla başlamıştır. Bu oyun, zamanla Hawaii'nin kültürel şenliklerine entegre olmuş ve sosyal bir etkinlik halini almıştır (Couvillon, 2004). 1920'li yıllarda ise bu deneyimi yaşayan turistler ve Pasifik'teki eğitim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler, plaj voleybolunu Kaliforniya kıyılarına taşıyarak Santa Monica ve Venice Beach gibi sahil bölgelerinde yaygınlaşmasını sağlamışlardır. Bu dönemde oyuncular, kısıtlı imkanlarla kumda saha çizgileri oluşturmuş, direkler için ise turşu fiçileri gibi yerel materyallerden yararlanmışlardır.

Bu dönem aynı zamanda, “beach culture” olarak anılan sahil yaşam tarzının Kaliforniya'da yükselişe geçtiği; sörf, plaj sporları, açık hava aktiviteleri ve

gençlik kültürünün bütünleştiği bir sosyo-kültürel bağlamı temsil etmektedir. Plaj voleybolu, bu kültürel ekosistemde yalnızca bir spor değil, toplumsal kimlik ve eğlence pratiği hâline gelmiştir (Stranger, 2011).

İlk yıllarda salon voleybolundan farklı olarak altı kişilik takımlar halinde oynanan plaj voleybolu, 1947 yılına gelindiğinde iki kişilik formatın benimsenmesiyle daha dinamik ve bireysel performans odaklı bir yapıya evrilmiştir. Bu değişim, hem seyir zevkini artırmış hem de sporun farklı bir disiplin olarak gelişmesine zemin hazırlamıştır (Couvillon, 2004).

İki kişilik format, oyunun taktiksel derinliğini artırmış; oyuncuların hem hücum hem savunma rollerini üstlenmesini zorunlu kılarak disiplinin teknik ve fiziksel gerekliliklerini yeniden tanımlamıştır. Bu gelişme, günümüzde plaj voleybolunun temel formatının şekillenmesinde belirleyici olmuştur.

Plaj voleybolunun profesyonelleşmeye doğru ilk ciddi adımı, 1948 yılında Kaliforniya’daki Will Rogers State Beach’te düzenlenen turnuvayla atılmıştır. Bu organizasyon, kazanan takıma 500 dolar para ödülü verilmesiyle dikkat çekmiş; sezon dışında rekabet arayan profesyonel salon voleybolcularının ilgisini çekerek disiplinler arası geçişi teşvik etmiştir (FIVB, 2025). 1950’li ve 1960’lı yıllarda Kaliforniya, Florida ve Hawaii sahillerinde düzenlenen yerel plaj turnuvaları, yerel işletmelerin sponsorluğunda eğlence ve rekabeti bir araya getiren sosyal etkinlikler şeklinde yaygınlaşmıştır.

Bu dönemde ABD’de başlayan amatör-profesyonel geçiş süreci, plaj voleybolunu “yarı-organize rekreatif spor” kimliğinden çıkararak ekonomik bir spor alanına dönüştürmüştür; sponsorların ve medya organlarının ilgisi artmaya başlamıştır. Özellikle 1960’ların sonu ve 1970’lerde sporun medya görünürlüğü belirgin biçimde yükselmiştir (Yamamoto et al., 2021).

Plaj voleybolunun uluslararası düzeyde yönetilmesi yönündeki ilk adım, 1947 yılında kurulan Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) ile atılmış olsa da, FIVB uzun yıllar boyunca yalnızca salon voleyboluna odaklanmıştır. Plaj voleybolunun resmi kuralları, saha ölçüleri ve puanlama sistemi ilk kez 1987 yılında FIVB tarafından standartlaştırılmıştır (FIVB, 2025). Bu durum, plaj voleybolunun küresel çapta tanınan ve kurumsallaşmış bir spor haline gelmesinin önünü açmıştır.

Kuralların resmi olarak belirlenmesi, plaj voleybolunun uluslararası turnuvalara entegre olmasını, federasyon yapılanmalarının oluşturulmasını ve olimpiik tanınırlık sürecinin hızlanmasını sağlamıştır. Bu süreç aynı zamanda, sporun coğrafi yayılımını artıran Avrupa, Latin Amerika ve Asya merkezlerinin oluşmasına zemin hazırlamıştır.

1989 yılında başlatılan FIVB Plaj Voleybolu Dünya Serisi ise bu branşta profesyonel uzmanlaşmayı teşvik eden dönüm noktalarından biri olmuştur. Oyunculara puanlama sistemiyle sıralama hakkı tanınması ve 50.000 dolara kadar ulaşan para ödülleri, plaj voleybolunu cazip hale getirmiş ve sporun ticari boyutunu güçlendirmiştir (Oliveira, Santos & Machado, 2023).

1992 yılında Barselona Olimpiyatları'nda tanıtım sporu olarak yer alan plaj voleybolu, dünya genelinde büyük medya ilgisi görmüş ve kitlesel tanınırlığını önemli ölçüde artırmıştır. Nihayet, 1996 Atlanta Olimpiyatları'nda resmi olimpiik branş olarak kabul edilmesiyle birlikte plaj voleybolu, küresel çapta bir spor disiplini olarak tam anlamıyla kurumsallaşmıştır. Özellikle salon ve plaj voleybolu arasında geçiş yapan Karch Kiraly gibi efsanevi sporcular, branşın prestij kazanmasına önemli katkılar sağlamıştır (Kiraly & Shawman, 1999). 1996 olimpiik tanınırlık, yalnızca sporun görünürlüğünü artırmakla kalmamış; televizyon yayın hakları, sponsorluk anlaşmaları ve profesyonel liglerin kurulması gibi ticari mekanizmaların hızlanmasına da katkıda bulunmuştur. Bu tarihten itibaren plaj voleybolu, küresel spor endüstrisinin aktif bir bileşeni hâline gelmiştir.

Günümüzde plaj voleybolu, hem eğlence odaklı amatör etkinlikler hem de uluslararası profesyonel turnuvalarla desteklenen rekabetçi yapısıyla çok katmanlı bir spor kimliği taşımaktadır. Olimpiyatlar, Dünya Turu ve Continental Cup gibi organizasyonlarla birlikte FIVB, bu branşın daha geniş kitlelere yayılmasını ve spora olan ilgiyi artırmayı hedeflemektedir. Ayrıca son yıllarda dijital yayın platformlarının yaygınlaşması ve sosyal medyanın etkisi, plaj voleybolunu genç kitleler arasında daha görünür hâle getirmiştir. Sporun hem izlenebilirliğinin yüksek olması hem de açık alan etkinliklerine uygun yapısı, küresel spor festivallerinin temel bileşenlerinden biri hâline gelmesini sağlamaktadır (Palao ve Ortega, 2015).

1.2. Teknik, Taktiksel ve Teknolojik Gelişim

1.2.1. Saha ve Yüzey Teknolojileri

Plaj voleybolu sahalarının fiziksel özellikleri, performans ve yaralanma riski açısından belirleyici bir unsurdur. Günümüzde kullanılan özel ezme makineleri ile sıkıştırılmış, homojen yapılı kum yüzeyleri; ani yön değiştirmeleri kolaylaştırmakta ve ayak bileği-diz eklemlerine binen yükü azaltmaktadır (Kasprzak & Łopuch, 2022). Ayrıca, gelişmiş drenaj sistemleri ile yağışlı koşullarda oyunun kesintiye uğraması engellenirken, UV dayanımlı sınır çizgileri ve sabit direk sistemleri sayesinde saha güvenliği artırılmıştır. Bu tür yüzey bilimi temelli düzenlemeler, sahaların hem rekabetçi maçlar hem de uzun süreli antrenmanlar için uygun hale gelmesini sağlamaktadır. Yakın dönem

çalışmalar, kum partikül boyutunun, nem oranının ve sıkışma derecesinin oyuncu performansını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Özellikle yüksek nemli kumda yapılan maçlarda sıçrama yüksekliğinin %10’a kadar azalabildiği bulunmuştur (Giatsis ve ark., 2023). Bu nedenle uluslararası turnuvalarda kumun granülometrik özellikleri FIVB tarafından standartlaştırılmıştır.

1.2.2. Ekipman ve Sporcu Kıyafetlerinde Gelişmeler

Plaj voleybolu topları, klasik salon voleybolu toplarından farklı olarak daha büyük çapta, düşük iç basınçlı ve su emici olmayan malzemelerden üretilmektedir. Bu, özellikle nemli hava koşullarında topun oyun içi kontrolünü kolaylaştırmaktadır. UV ışınlarına dayanıklı, hafif ve ter emici sporcu giysileri ise oyuncuların termoregülasyonunu desteklemekte ve ısıya bağlı performans düşüşünü azaltmaktadır (Jinna & Adams, 2013). Ayrıca spor bilimlerinde yaygınlaşan “performans tekstili” yaklaşımları, kompresyon giysileri, nefes alabilir kumaş teknolojileri ve ıslanmayan kumaş kaplamaları sayesinde oyuncuların vücut ısısı, hidrasyon durumu ve kas titreşimleri daha etkin biçimde yönetilebilmektedir (Di Domenico et al., 2022). Bu gelişmeler özellikle sıcak iklim koşullarında turnuva performansını doğrudan etkilemektedir.

1.2.3. Taktiksel Evrim ve Antrenman Bilimi

Başlangıç dönemlerinde daha çok bireysel yetenek ve doğaçlamaya dayalı olan oyun yapısı, zamanla taktiksel planlamaya evrilmiştir. Modern plaj voleybolunda oyuncular, gerçek zamanlı veri analizine dayalı olarak konumlama stratejileri geliştirmekte; rüzgâr yönüne göre blok yerleşimi ve dönüşümlü savunma sistemleri kullanılmaktadır (Wilson et al., 2021). Servis karşılamalarında “float serve” ve “jump serve” gibi tekniklerin kullanımı; hücum stratejilerinde ise çapraz vuruşlar ve sahte smaçlarla rakip denge bozulması amaçlanmaktadır. İki kişilik formatın doğası gereği oyuncuların taktiksel çeşitliliği artırması zorunludur; bu da hem rakibin zaaflarının video analizle belirlenmesini hem de pozisyon temelli mikro-stratejilerin geliştirilmesini gerektirir. Günümüzde elit takımlar “split-blocking”, “trap defense” ve “delayed block” gibi gelişmiş savunma stratejilerini kullanmaktadır. Bu taktiksel derinleşme özellikle 2010 sonrası dönemde hız kazanmıştır.

1.2.4. Spor Fizyolojisi ve Sakatlık Önleme

Kum yüzeyinde oynanan bu spor, alt ekstremita kas gruplarına yüksek düzeyde talep yaratmaktadır. Özellikle baldır ve kuadriseps kasları ile çekirdek stabilizasyon kasları, hızlı sıçrama ve ani yön değişimi gibi hareketlerde kritik rol oynamaktadır. Yüksek frekanslı oyunlarda, oyuncuların günlük toplam yüklenme verilerinin GPS destekli sistemlerle takibi, kas yorgunluğu ve aşırı

kullanım sakatlıklarını önleme açısından önemlidir (Taylor et al., 2020). Plaj voleybolunun kum zeminde oynanması, yüzeyin emici özelliği nedeniyle eklem stresini azaltmakla birlikte, kaslar üzerinde daha yüksek metabolik yük oluşturur. Yapılan araştırmalar, kumda sıçramanın sert zemine göre yaklaşık %20 daha fazla enerji gerektirdiğini göstermektedir (Pereira et al., 2021). Bu nedenle antrenman programlarında periodizasyon, kuvvet dayanıklılığı ve plyometrik çalışmalar kritik öneme sahiptir.

1.2.5. Teknolojik Entegrasyon ve Performans Analitiği

Son yıllarda spor bilimleri alanında yaşanan dijital dönüşüm, plaj voleybolunda da etkisini göstermektedir. FIVB, Hawk-Eye sistemlerini resmi turnuvalarda kullanarak topun yere temas ettiği anı ve blok-out pozisyonlarını yüksek doğrulukla analiz etmektedir. Ayrıca, yapay zekâ destekli video analiz yazılımları sayesinde antrenörler; servis-hücum örüntülerini, oyuncu konumlanmalarını ve reaksiyon sürelerini detaylı olarak değerlendirebilmektedir (Ittlinger et al., 2024). Bu sayede rakip analizi ve bireysel performans değerlendirmeleri bilimsel temellere dayandırılmakta, antrenman programları kişiselleştirilebilmektedir. Performans teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte oyuncu yüklenmesi, sıçrama yüksekliği, hız profili ve ısı stresi gibi parametreler giyilebilir sensörler aracılığıyla gerçek zamanlı ölçülebilmektedir. Bu veriler, hem sakatlık riskinin öngörülmesi hem de taktiksel karar süreçlerinin optimize edilmesi açısından kritik bir avantaja dönüşmüştür (Seshadri et al., 2019).

2. Plaj Voleybolunun Küresel Yayılımı ve Bölgesel Merkezleri

2.1. Latin Amerika ve Brezilya Örneği

Plaj voleybolu, Brezilya’da yalnızca bir spor değil, aynı zamanda bir yaşam tarzı olarak benimsenmiştir. 1970’lerden itibaren Rio de Janeiro’nun Copacabana ve Ipanema sahilleri, genç nüfusun yoğun katılımıyla bu sporun merkezi hâline gelmiştir. Emanuel Rego, Ricardo Santos ve Larissa França gibi dünya çapında tanınan sporcular, hem Olimpiyatlarda hem de FIVB Dünya Turlarında edindikleri başarılarla bu popüleriteyi perçinlemiştir (Junior et al., 2021; FIVB, 2023). Brezilya’nın sosyal içerme programları çerçevesinde kırsal ve yoksul bölgelerde kurulan sahalar, plaj voleybolunun tabana yayılmasını sağlamıştır. Brezilya’daki “beach culture” anlayışı, sporun gelişiminde sosyolojik bir katalizör görevi görmüş; plaj voleybolu hem elit sporun hem de rekreatif etkinliğin parçası hâline gelmiştir. Ayrıca ülkedeki devlet destekli spor akademileri, plaj voleybolunun yapısal temellerini güçlendirmektedir.

2.2. Avrupa’nın Yükselişi

Avrupa, plaj voleyboluna 2000’li yıllardan itibaren kurumsal ve sistematik bir bakış açısıyla yaklaşmaya başlamıştır. CEV (Confédération Européenne de Volleyball), Plaj Voleybolu Avrupa Turu’nu başlatarak İtalya, Almanya, Norveç ve İspanya gibi ülkelerde önemli organizasyonlar düzenlemiştir. 2010 yılına gelindiğinde FIVB sıralamalarında ilk 10 içinde yer alan oyuncuların %40’ı Avrupa menşelidir (CEV, 2025). Sporun medyatik yönüyle birleşmesi, sponsorluk ve yayın hakları açısından da Avrupa’yı önemli bir merkez hâline getirmiştir. Avrupa’da spor turizmi ve festival-spor entegrasyonu, plaj voleybolunun yayılmasını hızlandırmış; özellikle Almanya’da smart beach tour ve Norveç’teki kış dönemi kapalı kum salonları, sporun dört mevsim uygulanabilirliğini artırmıştır.

2.3. Asya-Pasifik Bölgesi

Asya’da plaj voleybolu, özellikle Japonya, Çin ve Tayland gibi ülkelerde üniversiteler ve profesyonel kulüpler düzeyinde gelişmiştir. Avustralya ise Sydney 2000 Olimpiyatları öncesinde büyük bir ivme kazanarak Natalie Cook ve Kerri Pottharst gibi isimlerle küresel sahnede başarı elde etmiştir (Australian Olympic Committee, 2020). Asya ülkelerinde plaj voleybolu, disiplinli antrenman kültürü, devlet destekli spor sistemleri ve üniversite ligleri üzerinden kurumsallaşmaktadır. Çin’de 2016 sonrası dönemde yapılan yatırımlar, sporun uluslararası başarılarını artırmıştır.

2.4. Kuzey Amerika ve ABD’ nin Dominasyonu

ABD, plaj voleybolunun doğum yeri olmasının yanı sıra, profesyonel ligler (ör. AVP) ve üniversite düzeyindeki organizasyonlar sayesinde bu sporda öncü rol oynamaktadır. Kerri Walsh Jennings ve Misty May-Treanor gibi efsanevi sporcularla hem medya görünürlüğü hem de Olimpik başarı açısından lider ülkeler arasında yer alır (Kiraly & Shawman, 1999). ABD’de üniversiteler arası kadın plaj voleybolunun NCAA tarafından resmî spor olarak kabul edilmesi (2016), katılımcı sayısını dramatik şekilde artırmış ve sporun kadın atletler arasında popülerleşmesine büyük katkı sağlamıştır.

2.5. Afrika ve Küresel Yayılımda Dengesizlikler

Afrika’da plaj voleybolu sınırlı altyapı ve ekonomik nedenlerle daha çok rekreasyonel düzeyde kalmaktadır. Ancak FIVB’nin “Beach Volleyball Empowerment Program” gibi girişimleriyle bazı ülkelerde (örneğin Fas, Mısır, Nijerya) gençlere yönelik projeler başlatılmıştır (FIVB, 2024). Programlar özellikle kadın sporcu katılımını artırmayı ve kıyı bölgelerinde sürdürülebilir

plaj spor alanları kurmayı hedeflemektedir. Ancak Afrika kıtasında sporun gelişimi hâlâ büyük ölçüde dış finansman bağımlılığına sahiptir.

2.6. Kültürel Entegrasyon ve Spor Turizmi

Plaj voleybolunun küreselleşmesinde kültürel bağlam da önemli rol oynamaktadır. Latin Amerika’da plaj kültürüyle birleşmesi, Avrupa’da festival-spor entegrasyonu ve Asya’da disiplinli antrenman yapısı gibi unsurlar, bölgesel farklılıkların sporun yayılımını nasıl etkilediğini göstermektedir. Ayrıca plaj voleybolu, destinasyon pazarlaması ve spor turizmi açısından önemli bir araç hâline gelmiştir. Uluslararası turnuvaların düzenlendiği sahil kentlerinde turizm gelirlerinde artış görüldüğü pek çok çalışmada rapor edilmiştir (Hrynchenko, 2025).

3. Türkiye’de Plaj Voleybolunun Evrimi

3.1. Başlangıç Yılları ve Turizm Tetiklemesi

Türkiye’de plaj voleybolunun popülaritesi, 1990’lı yıllarda turizm sektöründeki genişlemeyle birlikte artmıştır. Antalya, Alanya, Bodrum ve Çeşme gibi turizm destinasyonlarında otellerin etkinlik programlarında yer almasıyla, plaj voleybolu ilk olarak eğlence formatında halkla buluşmuştur (ALTİD, 2008). Bu dönemde plaj voleybolu, Türkiye’nin kıyı turizmi stratejilerinin bir parçası olarak görülmüş; özellikle Akdeniz çanağında artan rekabet karşısında farklılaşma aracı olarak kullanılmaya başlanmıştır. Otellerde ve tatil köylerinde düzenlenen amatör turnuvalar, sporun tabana yayılmasında ilk adımı oluşturmuştur. Aynı zamanda bu etkinlikler, Türkiye’de “plaj sporları kültürü” nün oluşmasında önemli bir zemin yaratmıştır.

3.2. Kurumsallaşma ve Altyapı Gelişimi

2000’li yıllarda Türkiye Voleybol Federasyonu (TVF), CEV ile iş birliği yaparak Alanya’da uluslararası organizasyonlara ev sahipliği yapmaya başlamıştır. 2007’de kurulan Alanya Avrupa Plaj Voleybolu Eğitim Merkezi, teknik ve yapısal anlamda önemli bir atılım olarak değerlendirilmiştir (Değirmenci, 2021). Ancak hâlen altyapıların bölgesel dengesizlikler gösterdiği ve yeterince yaygınlaştırılmadığı söylenebilir. Türkiye’de kurumsallaşma süreci, federasyonun plaj voleyboluna ayrı bir birim ayırması, ulusal lig yapısının geliştirilmesi ve uluslararası turnuva standartlarının uygulanmaya başlanmasıyla hız kazanmıştır. Bununla birlikte, sahil bölgelerine odaklı altyapı çalışmaları iç kesimlerde sınırlı kalmış; yıl boyunca antrenman yapılabilecek kapalı kum salonları ise henüz yetersizdir. Bu durum, elit sporcu yetiştirme modellerinin sürekliliğini olumsuz etkilemektedir.

3.3. Sporcu Gelişimi ve Uluslararası Performans

Aleyna Vence, Merve Nezir gibi sporcular, CEV ve FIVB etkinliklerinde ülkeyi başarıyla temsil ederek genç jenerasyonlara örnek olmuştur. Bununla birlikte Türkiye’nin uluslararası sıralamalarda ilk 30 içinde istikrarlı bir biçimde yer alamadığı, bunun da düzenli turnuva katılımı ve sponsorluk yetersizlikleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (TVF, 2023). Türkiye’de sporcu gelişim sisteminin temel sorunlarından biri, yıl boyu düzenli yarışma takviminin ve sürdürülebilir akademi yapılandırmalarının eksikliğidir. Plaj voleybolunda başarı, uluslararası turnuva deneyimiyle doğrudan ilişkili olduğu için, sporcuların Avrupa ve Dünya Turu etkinliklerine katılım sıklığının artması kritik önem taşımaktadır. Ayrıca Türkiye’de çiftlerin uzun süre birlikte oynayamaması, istikrarı sınırlayan unsurlardan biri olarak literatürde öne çıkmaktadır.

3.4. Yerel Yönetimler ve Üniversite Destekleri

Belediyeler, özellikle yaz aylarında TVF iş birliğiyle düzenledikleri “TVF Beach Tour” organizasyonlarıyla plaj voleybolunun yerel düzeyde tanıtılmasına katkı sağlamaktadır. Ancak bu katkıların sürdürülebilir ve kalıcı yapılarla desteklenmesi gerektiği açıktır. Üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde plaj voleyboluna dair seçmeli dersler artmaya başlamıştır; buna paralel olarak antrenör eğitim programlarının da yapılandırılması gerekmektedir (Güler, 2022). Üniversite desteği özellikle kritik bir noktadır, çünkü uluslararası başarıya sahip ülkelerde (ABD, Brezilya, Norveç) üniversite ligleri ile elit sporun beslenmesi yaygın bir modeldir. Türkiye’de ise bu yapı henüz gelişme aşamasındadır. Belediyelerin sahil düzenleme projeleri kapsamında kalıcı plaj sahaları inşa etmesi, sporun görünürlüğünü artırmakla birlikte sürdürülebilir kullanım için bakım ve altyapı standartlarının uygulanması gerekmektedir.

3.5. Kadın Sporcular ve Erişim Sorunları

Kadın sporcular, plaj voleyboluna katılım açısından daha görünür hâle gelmiş olsalar da, sponsorluk, medya ilgisi ve eşit antrenman olanakları konusunda çeşitli yapısal eşitsizliklerle karşılaşmaktadır. Bu durumun çözümünde federasyonun toplumsal cinsiyet eşitliği politikalarını daha görünür hâle getirmesi gereklidir (UN Women, 2023). Türkiye’de kadın sporcuların görünürlüğünün artmasına rağmen, sponsorluk destekleri büyük ölçüde sporcuların bireysel girişimlerine dayanmaktadır. Uluslararası literatürde kadın plaj voleybolunun medya tarafından daha çok takip edildiği bilinmektedir (ex: ABD ve Brezilya). Türkiye’de ise medya görünürlüğü hâlen kısıtlıdır. Ayrıca bazı şehirlerde kadın sporcuların sahalara erişiminde kültürel normlardan kaynaklı ek engeller bulunduğu bildirilmiştir. Bu nedenle hem federasyon hem yerel yönetimler için eşit erişim politikaları öncelik taşınmalıdır.

3.6. Sonuç ve Gelecek Öngörülleri

Plaj voleybolu, küresel ölçekte resmi bir eğlence faaliyetinden profesyonel bir spor branşına dönüşerek, sporun ticarileşmesi, turizmle bütünleşmesi ve medya desteğiyle yaygınlaşması bakımından dikkate değer bir örnek sunmaktadır. Türkiye özelinde ise son otuz yılda atılan kurumsal adımlar, bölgesel turnuvalar ve sporcu gelişimi açısından olumlu bir ivme yakalanmıştır. Ancak, bu gelişimin sürdürülebilir olabilmesi için daha sistematik stratejilere ihtiyaç vardır. Gelecek öngörülerinde Türkiye'nin avantajlı olduğu temel unsurlar arasında genç nüfus, geniş kıyı şeridi, turizm altyapısının güçlü olması ve federasyonların uluslararası paydaşlarla olan ilişkilerinin gelişmesi bulunmaktadır. Buna karşın spor politika belgelerinde plaj voleyboluna özel strateji eksikliği, sponsor çekmede yaşanan güçlükler ve sınırlı akademik araştırma kapasitesi, gelişimin hızını sınırlamaktadır. Bu nedenle Türkiye'nin uzun vadeli bir "Plaj Voleybolu Stratejik Master Planı" geliştirmesi önemli bir ihtiyaçtır.

4. SWOT Analizi

4.1. Güçlü Yönler

- TVF'nin kurumsal desteği ve CEV/FIVB ile uluslararası iş birlikleri
- Turistik bölgelerde yüksek görünürlük ve uygun iklim koşulları
- Genç ve dinamik sporcu havuzu
- Türkiye'nin uluslararası spor organizasyonlarında artan ev sahipliği kapasitesi

4.2. Zayıf Yönler

- Altyapı olanaklarının sınırlılığı ve bölgesel dengesizlikler
- Sponsorluk, medya görünürlüğü ve bütçesel kaynak eksiklikleri
- Antrenör eğitim sistemlerinin yetersizliği
- Yıl boyu antrenman yapılabilecek kapalı kum salonlarının eksikliği
- Üniversite liglerinin ve elit sporcu geçiş mekanizmalarının zayıf olması

4.3. Fırsatlar

- Spor turizmi ve destinasyon markalaşması için bir araç olarak kullanılması
- Üniversite-kulüp-belediye iş birlikleriyle yeni yeteneklerin keşfi
- Dijital yayınlar ve sosyal medya üzerinden görünürlüğün artırılması

- Uluslararası federasyonların gelişmekte olan ölkelere yönelik destek programları

4.4. Tehditler

- İklim değışikliği nedeniyle sahil alanlarının tehdit altında olması
- Plaj alanlarının yapılaşma ve turistik projelerle daralması
- Küresel rekabetin artması ve kaynakların yetersizliği
- Ekonomik dalgalanmalar nedeniyle spor sponsorluğunda daralma riskleri

5. Geleceğe Yönelik Stratejik Öneriler

5.1. Akademik Alana Öneriler

- Plaj voleyboluna ilişkin spor sosyolojisi, iklim etkisi, medya ilişkisi gibi konularda daha fazla disiplinlerarası araştırma yapılmalı.
- Türkiye örneği ile küresel pratiklerin karşılaştırmalı analizleri yapılmalı.
- Üniversiteler plaj voleybolu araştırma laboratuvarları ve performans analiz birimleri kurmalıdır.

5.2. Spor Yöneticilerine ve Federasyonlara

- Kadın sporculara eşit erişim sağlayacak politikalar artırılmalı.
- Tesisleşme ve altyapı yatırımları kıyı bölgelerle sınırlı kalmamalı, iç kesimlere de taşınmalı.
- Yerel yönetimlerle iş birliği protokolleri geliştirilerek, yazlık turnuvalar kalıcı eğitim merkezlerine dönüştürülmeli.
- Ulusal plaj voleybolu lig yapısı güçlendirilmeli ve kulüpler arası rekabet artırılmalıdır.

5.3. Antrenör ve Sporculara

- Uluslararası sertifikasyon programlarına erişim kolaylaştırılmalı.
- Sporcu sağliğı, kariyer planlaması ve medya okuryazarlığı gibi konularda seminer ve destek programları sağlanmalı.
- Performans analitiği, mental antrenman ve çevresel faktörlere uyum gibi alanlarda modern eğitim modülleri geliştirilmelidir.

5.4. Politika Yapıcılara

- Plaj voleybolu, sürdürülebilir spor turizmi politikalarının bir parçası hâline getirilmeli.
- İklim değişikliğine karşı sahil koruma planlarında plaj sporları dikkate alınmalı.
- Dijitalleşme çağında e-sporla entegre edilecek sahil sporları festivalleri teşvik edilmeli.
- Yerel yönetimler sahil sporlarına yönelik uzun vadeli koruma-zonlama planları hazırlamalıdır.

Kaynaklar

- Alanya Turistik İşletmeciler Derneği (ALTİD). (2008). Alanya’da Spor Turizmi Raporu. Alanya: ALTİD Yayınları.
- Australian Olympic Committee. (2020). *Pottharst and Cook: Defying naysayers all the way to Olympic gold*. <https://www.olympics.com.au/news/pottharst-and-cook-defying-naysayers-all-the-way-to-olympic-gold/>
- Australian Olympic Committee. (2020). Sydney 2000- Beach Volleyball. <https://www.olympics.com.au>
- CEV. (2025). European Beach Volleyball Tour History and Rankings. Confédération Européenne de Volleyball. <https://www.cev.eu>
- Confédération Européenne de Volleyball. (2025). *Beach volleyball*. <https://inside.cev.eu/sports/beach-volleyball/>
- Couvillon, A. R. (2004). Sands of time: The history of beach volleyball, Volume 3. Information Guides.
- Degirmenci, O. (2021). Tüm yönleriyle plaj voleybolu. İstanbul: Aksu Yayıncılık.
- Di Domenico, I., Hoffmann, S. M., & Collins, P. K. (2022). The Role of Sports Clothing in Thermoregulation, Comfort, and Performance During Exercise in the Heat: A Narrative Review. *Sports medicine - open*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00449-4>
- Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). (2021). *History of beach volleyball*. FIVB. <https://www.fivb.com/beach-volleyball/the-game/history/>
- FIVB (Fédération Internationale de Volleyball). (2023). World Rankings and Development Reports. <https://www.fivb.com>
- FIVB. (2024). Beach Volleyball Empowerment Program Africa. <https://www.fivb.com/empowerment>
- FIVB. (2025). FIVB Beach Volleyball History. Retrieved from <https://www.fivb.com>
- Giatsis, G., Panoutsakopoulos, V., Frese, C., & Kollias, I. A. (2023). Vertical jump kinetic parameters on sand and rigid surfaces in young female volleyball players with a combined background in indoor and beach volleyball. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(3), 115.
- Güler, A. (2022). Üniversitelerde Plaj Voleybolu Seçmeli Ders Uygulamaları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 67–83.
- Higham, J., & Hinch, T. (2018). Sport Tourism Development. Channel View Publications.
- Hrynchenko, I., Sobko, I., & Tiurin, I. (2025). Current global trends and prospects for research in beach volleyball: An analytical review of the scientific literature. *Educational Challenges*, 30(1).
- Weed, M., & Bull, C. (2021). Sports Tourism: Participants, Policy and Providers. Routledge.

- Hinch, T., & Higham, J. (2011). Sport Tourism and Sustainable Destinations. Elsevier.
- Ittlinger, S., Lang, S., Link, D., & Raab, M. (2024). Sequential Decision Making in Beach Volleyball—A Mixed-Method Approach. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 46(5), 255-265. Retrieved Jun 3, 2025, from <https://doi.org/10.1123/jsep.2024-0060>
- Jinna, S., & Adams, B. B. (2013). Ultraviolet radiation and the athlete: risk, sun safety, and barriers to implementation of protective strategies. *Sports Medicine*, 43, 531-537.
- Junior, N. K. M. (2021). Breve história do voleibol brasileiro e a contribuição da educação física para esse desporto – Anos 90. *Revista Edu-Física*, 13(28), 30–47.
- Kasprzak, M., & Łopuch, M. (2022). Sand: A critical component for beach volleyball courts. *Applied Sciences*, 12(14), 6985.
- Kiraly, K., & Shewman, B. (1999). Beach Volleyball. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kluka, D. A., & Hendricks, S. (2015). Volleyball. In R. Giulianotti (Ed.), *The Routledge handbook of global sport* (pp. 145–153). Routledge.
- Morgan, W. G. (1995). The Birth of Volleyball. *American Sports Journal*.
- Oliveira, F., Telles, S., Nery, L., & Teixeira, M. (2023). Beach Volleyball Management in Brazil. *Sport Management in the Ibero-American World: Product and Service Innovations*, 274-294.
- Palao, J. M., & Ortega, E. (2015). Technical and tactical contributions of elite beach volleyball players according to playing level. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 125–135. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868783>
- Pereira, L. A., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., Bishop, C., McGuigan, M. R., & Loturco, I. (2021). Effects of training on sand or hard surfaces on sprint and jump performance of team-sport players: A systematic review with meta-analysis. *Strength and Conditioning Journal*, 43(3), 56-66. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000634>
- Reeser, J. C., & Bahr, R. (2003). *Handbook of sports medicine and science: Volleyball*. Wiley-Blackwell.
- Stranger, M. (2011). Beach sports and the beach as a cultural space. In M. Stranger, *Surfing life: Surface, substructure and the commodification of the sublime* (pp. 95–120). Palgrave Macmillan.
- Seshadri, D. R., Li, R. T., Voos, J. E., Rowbottom, J. R., Alfes, C. M., Zorman, C. A., & Drummond, C. K. (2019). Wearable sensors for monitoring the internal and external workload of the athlete. *NPJ digital medicine*, 2, 71. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0149-2>

- Taylor, J.B., Hegedus, E.J., Ford, K.R. (2020). Biomechanics of Lower Extremity Movements and Injury in Basketball. In: Laver, L., Kocaoglu, B., Cole, B., Arundale, A.J.H., Bytowski, J., Amendola, A. (eds) Basketball Sports Medicine and Science. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-61070-1_4
- TRT Haber. (2023). *Erciyes’te plaj voleybolu turnuvası devam ediyor*. <https://www.trthaber.com/haber/spor/erciyeste-plaj-voleybolu-turnuvasi-devam-ediyor-788009.html>
- TRT Haber. (2023, Ağustos 12). Erciyes’te Dünya’nın En Yüksek Rakımlı Plaj Voleybolu Turnuvası. <https://www.trthaber.com>
- Türkiye Voleybol Federasyonu. (2018). *Aleyna Vence/Merve Nezir ikilisinden plaj voleybolu tarihinde bir ilk*. <https://www.tvf.org.tr/icerik/aleyna-vence-merve-nezir-ikilisinden-buyuk-basari>
- Türkiye Voleybol Federasyonu. (2023). TVF Pro Beach Tour ve Beach Tour etapları ev sahipliği için başvuru süreci başladı. <https://tvf.org.tr/icerik/2023-tvf-pro-beach-tour-ve-beach-tour-etaplari-ev-sahipligi-icin-basvuru-sureci-basladi>
- TVF (Türkiye Voleybol Federasyonu). (2018). Milli Takımlar Başarı Raporu 2018. <https://www.tvf.org.tr>
- TVE. (2023). TVF Beach Tour Bilgilendirme ve Değerlendirme Raporu. <https://www.tvf.org.tr>
- UN Women. (2023). Gender Equality in Sports: Best Practices from Europe and Central Asia. <https://www.unwomen.org>
- Wilson, T., Croft, C., & Reed, S. (2021). Promoting Intercollegiate Beach Volleyball: The Rise of the NCAA’s Fastest Growing Sport. *Journal of Managerial Issues*, 33(3), 274-288
- Yamamoto, P. Y., Quevedo-Silva, F., & Mazzei, L. C. (2021). Sponsorship in Beach Volleyball: effects of event quality, spectator satisfaction and brand experience on brand equity. *Brazilian Journal of Physical Education and Sport*, 35(2), 207-227. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.v35i2p207-227>

Görme Eğitimi ve Sportif Performans

Sinem Uluç¹

Salih Demir²

Özet

Bu kitap bölümü, sportif performansın algısal ve bilişsel boyutlarına odaklanarak görme eğitiminin spor bilimleri içerisindeki konumunu incelemektedir. Sportif performansın çok boyutlu yapısı içerisinde sporcunun çevresel bilgiyi algılama, işleme ve uygun motor yanıt üretme kapasitesinin belirleyici bir rol üstlendiği vurgulanmaktadır. Açık beceri gerektiren spor dallarında görsel algı, görsel dikkat, bakış kontrolü ve algısal karar verme süreçlerinin performansla doğrudan ilişkili olduğu kuramsal ve ampirik bulgular ışığında ele alınmaktadır. Bu kapsamda görme eğitiminin kuramsal temelleri açıklanmakta; sportif performans üzerindeki etkileri güncel bilimsel çalışmalar doğrultusunda değerlendirilmektedir.

1. Giriş

Sportif performans, yalnızca fiziksel uygunluk, teknik beceri ve taktik bilgiyle açıklanamayacak kadar karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Günümüz spor ortamlarında sporcular; yüksek hız, zaman baskısı, çevresel belirsizlik ve rakip etkileşimi altında performans sergilemektedir. Bu bağlamda sporcunun çevresel bilgiyi algılaması, seçmesi, işlemesi ve uygun motor yanıt üretmesi performansın temel belirleyicilerinden biri hâline gelmiştir.

Özellikle açık beceri gerektiren spor dallarında görsel algı, görsel dikkat, gaze (bakış) kontrolü ve algısal karar verme süreçleri, sportif başarının ayrılmaz bileşenleri olarak kabul edilmektedir. Son yıllarda bu süreçleri geliştirmeyi hedefleyen görme eğitimi (vision training / sport vision training) yaklaşımları, spor bilimleri literatüründe giderek daha fazla ilgi görmektedir.

1 MEB Öğretmen, snmozkskn@hotmail.com, Orcid: 0000-0002-2630-6257

2 Gümüşhane Üniversitesi, salihdemir@gumushane.edu.tr, Orcid: 0009-0008-8249-4097

Bu kitap bölümünde; görme eğitiminin kuramsal temelleri, sportif performans üzerindeki etkileri, bilimsel çalışmalardan elde edilen bulgular ve basketbol, futbol, hentbol, golf/atıcılık gibi branşlara özgü uygulama örnekleri bütüncül bir çerçevede ele alınmaktadır.

2. Görsel Algı, Gaze Kontrolü ve Sportif Performansın Temelleri

Görsel bilgi, retina aracılığıyla merkezi sinir sistemine iletilir ve primer görsel kortekste işlendikten sonra iki ana yolda ayrılır: ventral yolak (“ne”) ve dorsal yolak (“nerede/nasıl”). Sportif performans açısından özellikle dorsal yolak; hareketin zamanlanması, uzamsal konumlandırma ve motor kontrol süreçlerinde kritik rol oynar (Goodale ve Milner, 1992).

Bu nörofizyolojik yapı, gaze kontrolü ile doğrudan ilişkilidir. Gaze kontrolü, sporunun bakışlarını ne zaman, nereye ve ne kadar süreyle yönelttiğini ifade eder. Elit sporcuların, acemi sporculara kıyasla:

- Daha az sayıda ancak daha işlevsel bakış,
- Daha uzun ve stabil fixation süreleri,
- Göreve özgü kritik ipuçlarına yönelmiş gaze paternleri

kullandıkları gösterilmiştir (Mann ve diğerleri, 2007; Williams ve Ericsson, 2005). Bu durum, sportif uzmanlığın algısal-bilişsel bir temele dayandığını ortaya koymaktadır.

3. Görmeye Eğitimi Kavramı ve Yaklaşımlar

Görme eğitimi; görsel keskinlik, el-göz koordinasyonu, periferik farkındalık, görsel reaksiyon zamanı ve gaze kontrolü gibi becerilerin sistematik egzersizlerle geliştirilmesini amaçlayan bir antrenman yaklaşımıdır. Güncel literatürde görme eğitimi, yalnızca temel görsel fonksiyonların geliştirilmesi olarak değil; algısal öğrenme, karar verme ve dikkat düzenleme süreçlerini kapsayan bütüncül bir performans geliştirme yöntemi olarak ele alınmaktadır (Appelbaum ve Erickson, 2018).

Bu kapsamda en yaygın kullanılan yöntemler:

- Quiet Eye (Sessiz Göz) eğitimi
 - Stroboskopik görsel antrenman
 - Görsel oklüzyon ve anticipation (öngörü) eğitimi
- olarak öne çıkmaktadır.

4. Görme Eğitiminin Sportif Performansa Etkisi: Bilimsel Bulgular

Sistemantik derlemeler ve meta-analizler, görme eğitiminin sport-spesifik performans üzerinde küçük ila orta düzeyde olumlu etkiler oluşturabildiğini göstermektedir (Guo ve diğerleri, 2025). Bu etkiler özellikle:

- Reaksiyon zamanı
- Hareket doğruluğu
- Karar verme hızı ve doğruluğu

gibi performans göstergelerinde daha belirgin olarak rapor edilmiştir.

Bununla birlikte literatürde, müdahale protokollerinin heterojenliği ve saha performansına transfer sorunları önemli metodolojik tartışma alanları olarak öne çıkmaktadır (Mann ve diğerleri, 2017).

5. Branşa Özgü Görme Eğitimi Uygulamaları

5.1. Basketbol

Basketbol, hızlı karar verme, hedefleme ve rakip baskısı altında performans gerektiren bir branştır. Bu nedenle gaze kontrolü ve quiet eye eğitimi basketbolda en sık kullanılan görme eğitimi yaklaşımlarındandır.

Vickers (1996, 2007), serbest atışlarda başarılı basketbolcuların daha uzun quiet eye süresine sahip olduğunu göstermiştir. QE eğitimi alan sporcuların serbest atış yüzdesinde artış ve baskı altında performans kaybında azalma rapor edilmiştir (Lebeau ve diğerleri, 2016).

Uygulama örneği:

- Serbest atış öncesi potaya sabit bakış süresinin yapılandırılması
- Video geri bildirimle gaze farkındalığı kazandırılması

5.2. Futbol

Futbol, çevresel değişkenliğin ve öngörü gereksiniminin yüksek olduğu bir branştır. Bu nedenle görsel oklüzyon ve anticipation temelli görme eğitimi yaygın olarak kullanılmaktadır.

Abernethy ve arkadaşları (2012), futbolcularda görsel bilginin erken kesildiği antrenmanların, rakip davranışlarını daha erken tahmin etme becerisini geliştirdiğini bildirmiştir.

Uygulama örneği:

- Video tabanlı pas ve şut senaryolarında erken görüntü kesme

- Oyuncunun karar anını tahmin etmesine yönelik görevler

5.3. Golf ve Atıcılık Sporları

Golf ve atıcılık, yüksek dikkat ve motor kontrol gerektiren, hata toleransı düşük branşlardır. Bu branşlarda quiet eye ve gaze kontrolü eğitimi en güçlü bilimsel kanıta sahip yaklaşımlar arasındadır.

Golf putting çalışmalarında QE eğitimi alan sporcuların performanslarının arttığı ve kaygı düzeylerinin azaldığı gösterilmiştir (Vickers, 2007; He ve diğerleri, 2024).

5.4. Hentbol

Hentbol; yüksek hız, temas, ani yön değişimleri ve çok kısa sürede karar verme gerektiren bir branştır. Özellikle hücum oyuncuları için kaleci-savunma-hedef üçgeninin hızlı algılanması, kaleciler için ise atış ipuçlarının erken okunması kritik öneme sahiptir. Bu nedenle hentbol, görme eğitimi ve gaze kontrolü uygulamaları için oldukça uygun bir branştır.

Araştırmalar, elit hentbolcuların atış sırasında kaleci pozisyonunu daha erken algıladıklarını, gaze davranışlarını hedef köşelere daha etkili yönlendirdiklerini ve karar verme sürelerinin daha kısa olduğunu göstermektedir (Mann ve diğerleri, 2007).

Bilimsel çalışma örneği: Hentbol kalecileriyle yapılan çalışmalarda, görsel oklüzyon ve stroboskopik antrenmanların reaksiyon zamanı ve doğru hamle yüzdesini artırabildiği rapor edilmiştir.

Uygulama örnekleri:

- Hücum oyuncuları için:
 - Kalecinin erken pozisyon ipuçlarına odaklanan gaze eğitimi
 - Atış öncesi hedef köşeye quiet eye benzeri stabil bakış çalışmaları
- Kaleciler için:
 - Atıcının omuz-kol ipuçlarına yönelik oklüzyon temelli antrenman
 - Stroboskopik gözlüklerle reaksiyon ve zamanlama çalışmaları

Bu uygulamalar, hentbolda hem hücum hem de savunma performansını destekleyici nitelik taşımaktadır.

Uygulama örneği – Kaleciler:

- Görsel oklüzyon: Atıcının bilek ve top bölgesinin geç gösterilmesi

- Stroboskopik gözlüklerle reaksiyon çalışmaları
- Video-temelli anticipation görevleri

Bu tür uygulamalar, kalecinin erken karar verme kapasitesini geliştirmektedir.

6. Görme Eğitimi ve Karar Verme Süreçleri

Görme eğitiminin sportif performansa etkisi yalnızca motor icra düzeyinde değil, algısal-bilişsel karar verme süreçleri üzerinden de açıklanmaktadır. Spor ortamlarında karar verme; zaman baskısı, belirsizlik ve rakip davranışlarının öngörülmesi gibi faktörler nedeniyle oldukça karmaşıktır. Bu süreçte sporcu, çevreden gelen çok sayıda görsel ipucunu kısa sürede değerlendirerek en uygun motor yanıtı seçmek zorundadır.

Algısal-bilişsel uzmanlık literatürü, elit sporcuların çevresel bilgiyi “daha fazla” değil, daha seçici ve daha işlevsel biçimde kullandıklarını göstermektedir (Williams ve Ericsson, 2005). Görme eğitimi, bu seçiciliği artırarak gereksiz görsel bilgilerin elenmesini ve kritik ipuçlarına odaklanmayı kolaylaştırmaktadır.

Özellikle gaze kontrolü ve anticipation temelli müdahaleler, karar verme süresini kısaltırken karar doğruluğunu artırabilmektedir. Bu durum, görme eğitiminin yalnızca “göz” değil, doğrudan beyin-davranış ilişkisi üzerinden performansı etkilediğini göstermektedir.

7. Görme Eğitimi Programlarının Planlanması

Görme eğitiminin etkili olabilmesi için rastgele egzersizlerden ziyade planlı ve sistematik biçimde uygulanması gerekmektedir.

7.1. Program Tasarım İlkeleri

Etkili bir görme eğitimi programı şu ilkeleri içermelidir:

- Branşa özgünlük
- Oyun bağlamına benzerlik
- Artan zorluk düzeyi
- Fiziksel antrenmanla entegrasyon

Meta-analizler, 6–10 haftalık, haftada 2–3 seans uygulanan programların daha etkili olduğunu göstermektedir (Guo ve diğerleri, 2025).

7.2. Mikro Döngü Örneği (Hentbol)

<u>Gün</u>	<u>İçerik</u>
Pazartesi	Görsel reaksiyon + stroboskopik antrenman
Çarşamba	Oklüzyon temelli atış/kaleci çalışmaları
Cuma	Gaze kontrolü + oyun içi karar verme

Bu yapı, görme eğitiminin klasik antrenman sürecini destekleyici rol üstlenmesini sağlar.

8. Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları

Görme eğitiminin etkinliğinin değerlendirilmesi, yalnızca laboratuvar testleriyle sınırlı kalmamalıdır.

8.1. Temel Ölçümler

- Görsel reaksiyon zamanı
- El-göz koordinasyonu
- Periferik görüş testleri

8.2. Gaze Temelli Ölçümler

- Quiet eye süresi
- Fixation sayısı ve süresi
- Gaze dağılımı (eye-tracking)

8.3. Spor-Spesifik Ölçümler

- Atış isabet yüzdesi (hentbol, basketbol)
- Kaleci kurtarış oranı
- Karar doğruluğu

Araştırmalar, gaze ölçümleri ile performans çıktılarının birlikte kullanıldığı çalışmalarda saha transferinin daha net görüldüğünü göstermektedir (Laby ve Appelbaum, 2021).

9. Disiplinlerarası Yaklaşım ve Spor Psikolojisi Bağlantısı

Görme eğitimi, spor psikolojisiyle güçlü bir kesişim alanına sahiptir. Özellikle dikkat kontrolü, kaygı yönetimi ve baskı altında performans gibi süreçler gaze davranışlarıyla doğrudan ilişkilidir.

Quiet eye eğitimi, dikkat odağını stabilize ederek performans kaygısının olumsuz etkilerini azaltabilmektedir (Lebeau ve diğerleri, 2016). Bu yönüyle görme eğitimi, mental antrenman programlarının tamamlayıcı bir bileşeni olarak değerlendirilmelidir.

10. Genel Tartışma

Bu bölümde ele alınan çalışmalar ve branş örnekleri, görme eğitiminin sportif performansa katkısının tek boyutlu olmadığını göstermektedir. Görme eğitimi; algısal, bilişsel ve psikolojik düzeylerde etki yaratarak performansı bütüncül biçimde desteklemektedir.

Ancak literatürde hâlâ standart protokol eksikliği, uzun dönemli takip çalışmalarının azlığı ve maç performansı ölçümlerinin sınırlılığı gibi sorunlar bulunmaktadır.

11. Sonuç ve Öneriler

Görme eğitimi; basketbol, futbol, hentbol ve atıcılık gibi branşlarda performansı destekleyen güçlü bir araçtır. Özellikle gaze kontrolü, quiet eye ve anticipation temelli yaklaşımlar, karar verme ve baskı altında performans açısından önemli katkılar sunmaktadır. Gelecek çalışmalarda spor-spesifik uzun dönemli müdahaleler, eye-tracking temelli saha ölçümleri ve spor psikolojisi entegrasyonu öncelikli araştırma alanları olarak önerilmektedir.

12. Eleştirel Değerlendirme ve Sınırlılıklar

Her ne kadar görme eğitimi literatürü umut verici bulgular sunsa da müdahale protokollerinde standartlaşma eksikliği, küçük örneklem büyüklükleri ve uzun dönemli takip çalışmalarının azlığı gibi sınırlılıklar dikkat çekmektedir (Laby ve Appelbaum, 2021). Bu nedenle görme eğitimi uygulamalarının branşa özgü, bağlamsal ve disiplinlerarası biçimde tasarlanması gerekmektedir.

Kaynakça

- Abernethy, B., Schorer, J., Jackson, R. C., & Hagemann, N. (2012). Perceptual training methods compared: The relative efficacy of different approaches to enhancing sport-specific anticipation. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 18(2), 143–153.
- Appelbaum, L. G., & Erickson, G. (2018). Sports vision training: A review of the state-of-the-art in digital training techniques. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 160–189.
- Goodale, M. A., & Milner, A. D. (1992). Separate visual pathways for perception and action. *Trends in Neurosciences*, 15(1), 20–25.
- Guo, Y., Chen, C., Peng, J., Deng, L., & Yuan, T. (2025). Does Visual Training Enhance Athletes' Decision-Making Skills and Sport-Specific Performance? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 35(10), e70140.
- He, Q., Liu, Y., & Yang, Y. (2024). The effect of quiet eye training on golf putting performance in pressure situation. *Scientific Reports*, 14(1), 5182.
- Laby, D. M., & Appelbaum, L. G. (2021). Vision and on-field performance: a
- Lebeau, J. C., Liu, S., Sáenz-Moncaleano, C., Sanduvete-Chaves, S., Chacón-Moscoso, S., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2016). Quiet eye and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(5), 441–457.
- Mann, D. T., Williams, A. M., Ward, P., & Janelle, C. M. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 29(4), 457–478.
- Mann, D. L., Caeyenberghs, K., Verburgh, L., & Wilson, P. H. (2017). Is vision training beneficial for sport performance? A critical review. *Sports Medicine*, 47(2), 207–225.
- Vickers, J. N. (1996). Visual control when aiming at a far target. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 22(2), 342–354.
- Vickers, J. N. (2007). Perception, cognition and decision training: The quiet eye in action. *Human Kinetics*.
- Williams, A. M., & Ericsson, K. A. (2005). Perceptual-cognitive expertise in sport: Some considerations when applying the expert performance approach. *Human movement science*, 24(3), 283–307.

From Stadium to Digital Screen: Changing Dynamics of Sports Consumer Behavior

Can Özgider¹

Abstract

This book chapter explores the changing trend in sports consumer behavior from traditional sports venues to digital spaces. Building on the main theories like “Uses and Gratifications Theory”, motivational models, the Psychological Continuum Model, Social Identity Theory, and the Experience Economy, it describes how digitalization and globalization have reformed motivational factors of sports fans, their engagement patterns, and the development of commitment. Digital spaces, streaming channels, and communities have extended access to sports consumption, allowing hybrid behaviors where physical and digital experiences coexist. These changes have affected key motivations, including information seeking, entertainment, social belonging, and identity expression. The chapter discusses how sports organizations and clubs should adapt to this changing setting by developing strategic, data-driven, and engagement-focused approaches. Finally, it underscores that while experiences in traditional sports venues remain valuable, contemporary sports fandom is increasingly characterized by hybrid, interactive, and digitally enhanced consumption.

1 Introduction

Stadium attendance has been among the most unique types of sports consumption in the 20th century. Besides, sports fans have been travelling to stadiums, attending fan-related ceremonies, and sharing experiences, identities, and cultures in their related communities (Yoshida et al., 2023). In the past, there were limited forms of sports consumption; TV broadcasting was one of them and was considered an alternative to sports venues. However, during the last two decades, sports consumption has been transformed with significant effects of digitalization and globalization. High-speed internet connection,

1 Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, ozgider@comu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-6346-8896>

digital social media spaces, and video streaming platforms have substantially changed how sports fans interact with sports (Haffner et al., 2025; Zhong et al., 2025).

This transformation is not solely an essential technological change but also signals a substantial reformulation of the sports fans' consumer behavior, their engagement, and motivational patterns (Zheng & Mason, 2022). In today's World, sports consumers typically utilize both physical and digital platforms, resulting in dual interactions across multiple platforms. Accordingly, sports fans can enjoy viewing live sports games globally through online streaming platforms, interact with other sports fans in digital spaces, and can purchase desired sports content and its related products without limiting their joy only to the game day (Haffner et al., 2025). As a result, most sports clubs and organizations face intense competition in the online market, requiring progressive data-driven engagement strategies (Christodimitropoulou et al., 2025).

This book chapter, therefore, aims to explore the changing dynamics of sports consumer behavior within the idea of the transition from physical sports venues to digital spaces. It starts by reviewing the main theories of sports consumer behavior, namely, "Uses and Gratifications Theory," "Motivational Frameworks," "Psychological Connection Models," "Social Identity Theory," and "the Experience Economy." Additionally, it investigates changes in consumption contexts, motivational factors in the digital era, hybrid fan experiences, and managerial implications

2. Theoretical Foundations of Sport Consumer Behavior

2.1. Uses and Gratifications Theory

Uses and Gratifications (U&G) theory provides information to comprehend the why and how people interact with specific media. According to U&G theory, the audience is the active decision-makers who select media to meet their cognitive, affective, and social needs. (Katz et al., 1973; Rubin, 1984; Ruggiero, 2000). In terms of sports, it indicates that sports fans intentionally choose the digital media content based upon the gratifications they seek, for example, information, social interaction, escape, or entertainment (Vale & Fernandes, 2018).

The importance of the U&G theory has increased on online platforms in which sports content is diverse and easily to access from everywhere (Sundar & Limperos, 2013). Moreover, digitalization can improve consumer agency by enabling individuals to create personalized consumption models rather than

conforming to programmed broadcast forms (Hutchins & Rowe, 2012). Thus, U&G theory remains vital for comprehending today's sports media behavior.

2.2. Motivation in Sports Fandom

Motivation is the main element to comprehend the consumption in sports. In the related literature, there were some identified motives, including aesthetics, drama, escape, socialization, vicarious achievement, knowledge, and family attachment as the fundamental determinants of sports fandom (Wann, 1995). These motives were further expanded by Trail and James (2001), who developed the Motivation Scale for Sport Consumption (MSSC), providing a solid tool to examine spectators' psychological motivators.

Although these motivational structures were initially formed in stadium settings, they still remain relevant in digital spaces as well (Hutchins & Rowe, 2012). Hedonic motivations such as drama and excitement are achieved through online live streaming, and, conversely, social factors are more frequently expressed through online communities and interactive media rather than traditional stadium settings (Filo et al., 2015; Sundar & Limperos, 2013).

2.3. Psychological Connection and Fan Development

According to The Psychological Continuum Model (PCM), sports fan development includes a series of stages. These stages begin with awareness, attraction, attachment, and end with allegiance. To build the psychological bonds, individuals need to repeat and expose themselves through emotional investment and lived experiences. Digital spaces can significantly influence this by accelerating the awareness, improving the action with constant exposure and attachment (Funk & James, 2001).

Furthermore, allegiance is commonly stated in digital platforms by frequent media consumption, navigating online fan communities, buying merchandise, and being on many online platforms. Therefore, PCM theory is still providing a precious framework to understand the transformation of fan loyalty in digital settings. (Yadav et al., 2023).

2.4. Social Identity and Team Identification

According to Social Identity (SI) theory, individuals get part of their self-concept from group membership, because of searching to be positive and belong to something (Tajfel & Turner, 2001). In the sports context, team identification is a strong psychological factor that has an impact on loyalty, emotional responses, and consumption. Indeed, it has been evidenced that

individuals with high team identification are more likely to attend games, view media, purchase merchandise, and engage digitally (Kwon et al., 2022).

Furthermore, digital platforms can strengthen SI processes because they can allow constant expression of sports fandom. Indeed, sports fans state their loyalty and identity openly through their social media profiles and online discussion channels, thereby improving their sense of belonging within broader communities (Choi et al., 2025; Lianopoulos et al., 2025).

2.5. Sport Consumption and the Experience Economy

Pine and Gilmore's (1999) framework, "the experience economy framework," suggests that there is an upward trend in consumers' expectancy for the precious and memorable events and emotional memories. The nature of the sports is highly experiential, mainly shaped in the ritualistic environment and emotionally intense stadium atmosphere. However, with the advent of digital spaces, the experiential connection extended to allow deeper interaction and immersive consumption beyond sports venues (Chohan & Schmidt-Devlin, 2024).

3. From Stadium to Screen: Transforming Consumption Landscapes

Traditionally, sports fans have attended sports venues, mirroring a sense of community, emotional closeness, and shared reality. Yet, economic constraints, travel preferences, and changes in lifestyles can limit live participation in sports venues. Simultaneously, digital streaming platforms and mobile technological advancements allowed sports fans to view sports games from remote locations (Caulfield & Jha, 2022).

These advancements have led to different types of consumption patterns. Today, the digital spaces are more accessible globally, reaching their audience conveniently and allowing sports fans to watch many different games around the World. Even though the traditional way of live attendance still has its value, digital streaming services have become the primary form of sports consumption, particularly for the younger generation (Pizzo et al., 2018; Hutchins & Rowe, 2012).

4. Motivations and Experiences in the Digital Sport Consumer Era

Digital sports settings have a significant effect on reshaping the classic motivations. Below are some examples of these motivations, considering this trend.

- **Information seeking** is substantially improved since sports fans can easily reach the game-related statistics during the games via mobile digital technologies
- **Hedonic motives** maintain their essentials by having been satisfied via high-definition streaming.
- **Social motives** are still the center point of sports consumption; however, primarily in digital spaces. Digital channels enable sports fans' interaction, even though they are not physically present at sports venues.
- **Identity expression** is now driven by digitalization in sports consumption, which has made sports fans more visible through interactive engagement (Filo et al., 2015).

5. Digital Fan Engagement

Digital interaction instruments have become one of the most important keys to managing sports organizations. Platforms in social media help sports fans interact emotionally. Research suggests that engagement with social media is fueled by entertainment, identity, social interaction, information, brand love, and empowerment motivational factors. Today's research in sports management focuses on engagement in digital spaces to improve loyalty, trust, and affect sports consumption. Thereby, engaging sports fans has become a pivotal part of the sports business (Mohammadkazemi & Falahat, 2024).

6. Hybrid Consumption: Integrating Physical and Digital Experiences

In the modern age, the screen and the stadium coexist in hybrid ecosystems. Accordingly, a great majority of the sports fans adapted themselves to both digital screens and live attendance at stadiums. For example, they attend live games in stadiums to experience the joy and other emotions, but at the same time, they look at their digital screens to follow real-time game statistics, etc., during the games (Çelik & Şirin, 2023). On the contrary, in digital spaces, the stadium atmosphere is simulated via some special interactive features to attract remote sports fans (Hutchins & Rowe, 2012).

Besides, the increase in the hybrid trend can even be seen in sports venues, as they are equipped with mobile connections and other digital features to improve sports fans' experience (Pizzo et al., 2018). Thus, the contemporary consumption of sports fans should be designed both digitally and physically.

7. Implications for Sport Organizations

Since the changing nature of sports consumption requires adaptation, sports clubs and organizations should comprehend a wide range of consumer behaviors, such as stadium-focused sports fans, hybrid sports consumers, and digitally oriented sports fans, and adapt their strategies in this manner. Moreover, combining the design of experience is crucial for the harmony among both the digital and the physical contact points. Furthermore, data analysis plays a key role in the management of engagement and decision-making parameters.

8. Conclusion

The shift from physical environments to digital settings is one of the most important changes in today's sports consumption. Many classic theories still have their value; however, they need an adaptation for the digital spaces. In the modern era, sports consumers generally focus on both digital and physical settings, and they are primarily driven by motivational factors like entertainment, belonging socially, expressing identity, information, and taking part.

Instead of a downward trend for live sports events, the rise of digital spaces forms a hybrid sports consumption that is influenced by personal needs, engagement, globalization, and the desire to interact with others. From the point of view of scholars, this transformation process provides a number of opportunities for advancements in existing theories. For the sports clubs and organizations, it clearly demonstrates that there is a need for adaptation in order to maintain engaging and future-oriented sports fan engagements.

References

- Caulfield, J., & Jha, A. K. (2022). *Stadiums and digitalization: An exploratory study of digitalization in sports stadiums*. *Journal of Decision Systems*, 31(sup1), 331–340. <https://doi.org/10.1080/12460125.2022.2073629>
- Christodimitropoulou, M., Choustoulakis, E., & Antonopoulou, P. (2025). *Digital transformation in sports management: Technologies, trends, and strategic implications*. *European Journal of Management and Marketing Studies*, 10(2). <https://doi.org/10.46827/ejmms.v10i2.2031>
- Chohan, R., Schmidt-Devlin, E. (2024). *Sports fandom in the metaverse: Marketing implications*. *Marketing Theory and Practice*. <https://doi.org/10.1007/s11002-023-09702-6>
- Choi, S. M., Brown-Devlin, N., & Jin, E. (2025). *Connecting through fear of missing out (FoMO): Social media involvement and team identification among sports fans*. *Communication & Sport*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/21674795251346506>
- Çelik, F., & Şirin, E. F. (2023). The relationship between fan passion and second screen usage: The mediating role of fear of missing out. *Istanbul Business Research*, 52(2), 327–359. <https://doi.org/10.26650/ibr.2023.52.983462>
- Filo, K., Lock, D., & Karg, A. (2015). Sport and social media research: A review. *Sport Management Review*, 18(2), 166–181. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.11.001>
- Funk, D. C., & James, J. D. (2001). *The psychological continuum model: A conceptual framework for understanding an individual's psychological connection to sport*. *Sport Management Review*, 4(2), 119–150. [https://doi.org/10.1016/S1441-3523\(01\)70072-1](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(01)70072-1)
- Haffner, L., Oshri, I., & Kotlarsky, J. (2025). **Directions for future IS research on sports digitalisation: A stakeholder perspective**. *The Journal of Strategic Information Systems*, 34(3), 101905. <https://doi.org/10.1016/j.jsis.2025.101905>
- Hutchins, B., & Rowe, D. (2012). *Sport beyond television: The internet, digital media and the rise of networked media sport*. Routledge.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Kwon, H., Pyun, D. Y., & Lim, S. H. (2022). Relationship between team identification and consumption behaviors: Using a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 869275. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.869275>
- Lianopoulos, Y., Karagiorgos, T., Ntoli, A., & Kassis, V. (2025). *Engaging fans in social media through team brand associations: The mediating role of*

- sport team identification. Retos*, 70, 1240–1254. <https://doi.org/10.47197/retos.v70.116836>
- Mohammadkazemi, R., & Falahat, M. (2024). *Leveraging social media for business development: An empirical analysis of fan loyalty and fan expansion. Cogent Business & Management*, 11(1), 2393739. <https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2393739>
- Pine, B. J., & Gilmore, J. H. (1999). *The Experience Economy: Work is Theatre and Every Business a Stage*. Boston, MA: Harvard Business School Press.
- Pizzo, A. D., Sangwon Na, Baker, B. J., Mi Ae Lee, Doohan Kim, & Funk, D. C. (2018). eSport vs. Sport: A Comparison of Spectator Motives. *Sport Marketing Quarterly*, 27(2), 108–123.
- Rubin, A. M. (1984). Ritualized and instrumental television viewing. *Journal of Communication*, 34(3), 67–77. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1984.tb02174.x>
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass Communication & Society*, 3(1), 3–37. https://doi.org/10.1207/S15327825MCS0301_02
- Sundar, S. S., & Limperos, A. M. (2013). *Uses and gratifications 2.0: New gratifications for new media. Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 57(4), 504–525. <https://doi.org/10.1080/08838151.2013.845827>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (2001). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Trail, G. T., & James, J. D. (2001). The motivation scale for sport consumption: Assessment of the scale's psychometric properties. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 108–127.
- Vale, L., & Fernandes, T. (2018). Social media and sports: driving fan engagement with football clubs on Facebook. *Journal of Strategic Marketing*, 26(1), 37–55. <http://dx.doi.org/10.1080/0965254X.2017.1359655>
- Wann, D. L. (1995). Preliminary validation of the Sport Fan Motivation Scale. *Journal of Sport & Social Issues*, 19(4), 377–396.
- Yadav, J., Yadav, R., Sahore, N., & Mendiratta, A. (2023). Digital social engagements and knowledge sharing among sports fans: Role of interaction, identification, and interface. *Technological Forecasting and Social Change*, 195. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2023.122792>
- Yoshida, M., Sato, M., & Doyle, J. (2023). *Feeling vital by watching sport: the roles of team identification and stadium attendance in enhancing subjective vitality. Journal of Sport Management*, 37(4), 229–242. <https://doi.org/10.1123/jism.2021-0174>

- Zheng, J., & Mason, D. S. (2022). *New media, digitalization, and the evolution of the professional sport industry*. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, Article 921329. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.921329>
- Zhong, Y.-J., Yang, J.-W., Guo, W.-H., & Wang, Y.-S. (2025). **The impact of digital technology on sports consumption: Evidence from Chinese college students**. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1501327. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1501327>

Aktivasyon Sonrası Performans Artışı (PAPE): Performans Etkisini Belirleyen Faktörler

Muhammet Taha İlhan¹

Alper Kartal²

Özet

Antrenörler ve uygulayıcılar, sporcuların akut performansını arttırmak için ısınma protokolleri, vibrasyon ve kafein gibi farklı stratejilerden faydalanmaktadır. Bununla birlikte son yıllarda bilimsel ilgiyi giderek daha fazla çeken ve uygulanan yaklaşımlardan biri de aktivasyon sonrası performans artışı (PAPE) olmuştur. PAPE, bir kondisyon aktivitesinin ardından yeterli toparlanma süresi ile birlikte maksimal kuvvet, güç ve hız performansında meydana gelen akut artışı ifade etmektedir. Yapılan çalışmalar, PAPE'nin sıçrama yüksekliği, sprint performansı, kuvvet antrenmanı hacmi, 1 tekrar maksimal kuvveti ve yüzme hızı gibi farklı performans çıktılarında gelişmeler sağlayabildiğini ortaya koymuştur.

PAPE yanıtı; yaş, cinsiyet, kuvvet seviyesi, antrenman tecrübesi, toparlanma süresi, yüklenme şiddeti, set sayısı, kasılma tipi ve egzersiz seçimi gibi birçok faktörden etkilenebilmektedir. Genel olarak, yüksek kuvvet seviyesine sahip ve direnç antrenmanı tecrübesi olan bireylerde PAPE yanıtı daha belirgin görülmektedir. Toparlanma süresi, yorgunluk-potansiyalizasyon dengesini düzenlediği için oldukça önemlidir. Birçok çalışma optimal PAPE yanıtı ortaya çıkarabilmek için yaklaşık 4-9 dakikalık toparlanma sürelerinin etkili olabildiğini, ancak bu süreyi bireyselleştirmenin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bununla birlikte, genellikle dinamik kondisyon aktivitelerinin, izometrik kondisyon aktivitelerine kıyasla daha etkili olduğu bilinmektedir.

Sonuç olarak PAPE, doğru planlandığında antrenman ve müsabaka öncesi performansı akut olarak arttırabilecek etkili bir stratejidir.

- 1 Arş. Gör. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, tahailhan91@gmail.com, 0000-0002-1484-746X
- 2 Doç. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, alper.kartal@adu.edu.tr, 0000-0001-5209-5134

1. Giriş

Antrenörler ve uygulayıcılar, sporcuların akut performanslarını arttırmak amacıyla vibrasyon uygulamaları (Pojskic vd., 2023), çeşitli ısınma protokolleri (McGowan vd., 2015; Owoeye vd., 2014) ve kafein kullanımı (Grgic vd., 2021) gibi stratejiler kullanmaktadır. Bununla birlikte, son yıllarda akut performans artışı sağlamaya yönelik stratejiler arasında bilimsel ilgiyi giderek daha fazla üzerine çeken yaklaşımlardan biri de aktivasyon sonrası performans artışı (post-activation performance enhancement; PAPE) olmuştur (Blazevich ve Babault, 2019; Krzysztolik vd., 2020; Sanchez-Sanchez vd., 2018; Jarosz vd., 2025; Olsen vd., 2025; Abade vd., 2023). Yapılan çalışmalar, PAPE stratejilerinin sıçrama yüksekliğinde artış (Dello Iacono vd., 2016; Mitchell vd., 2011), sprint süresinde iyileşme, kuvvet antrenmanı hacminde artış (Garbisu-Hualde vd., 2023), bir tekrar maksimal kuvvette gelişim (Wilcox vd., 2006) ve yüzme hızında artış (Cuenca-Fernández vd., 2015) gibi çeşitli atletik performans çıktılarında akut iyileşmeler sağlayabildiğini göstermektedir.

PAPE, bir kondisyon aktivitesinin uygulanmasıyla ortaya çıkan ve maksimal istemli kuvvet, güç veya hız performansındaki akut artışı tanımlamak için kullanılan bir kavramdır (Cuenca-Fernández vd., 2017). Örneğin, bir sporcu kondisyon aktivitesi olarak yüksek şiddetli back squat egzersizi uyguladıktan ve yeterli toparlanma süresini tamamladıktan sonra normalde sergileyebildiğinden daha yüksek bir sıçrama veya sprint performansı ortaya koyabilir. Bu durum, PAPE etkisinin ortaya çıktığını gösteren bir örnektir. Elbette, PAPE artışını tetiklemek için gerçekleştirilen ve istemli ya da istemsiz herhangi bir kas kasılması olarak tanımlanan kondisyon aktivitesi (Gautam vd., 2024), yalnızca back squat egzersiziyle sınırlı değildir. Nitekim literatürde bench press (Krzysztolik vd., 2020), deadlift (Abade vd., 2023), lunge (Cuenca-Fernández vd., 2015), drop jump (Dello Iacono vd., 2016) ve izometrik squat (Tsoukos vd., 2016) gibi birçok farklı kondisyon aktivitesi uygulamasının çeşitli performans çıktıları üzerinde etkili olabildiği gösterilmiştir.

Bu kitap bölümü, PAPE'nin performans etkisinin büyüklüğünü belirleyen temel faktörleri ele almaktadır. Ayrıca kavramsal tutarlılığı korumak amacıyla aktivasyon sonrası performans artışı ifadesi literatürde yaygın olarak kullanılan İngilizce karşılığıyla “post-activation performance enhancement (PAPE)” şeklinde kısaltılarak kullanılmıştır. Terimin Türkçeye birebir çevrilmesi bazı durumlarda kavram karmaşasına yol açabileceğinden, metin boyunca uluslararası literatürde kabul gören PAPE kısaltmasının tercih edilmesi uygun görülmüştür.

2. PAPE Etkisinin Büyüklüğünü Belirleyen Faktörler

PAPE etkisinin büyüklüğü; kuvvet seviyesi ve antrenman tecrübesi, yaş, cinsiyet, toparlanma süresi, yüklenmenin şiddeti, set sayısı, kasılma tipi ve egzersiz seçimi gibi birçok faktörden etkilenebilmektedir.

2.1. Kuvvet Seviyesi ve Antrenman Tecrübesi

PAPE yanıtının ortaya çıkışı ve büyüklüğü, bireyin antrenman durumu ve maksimal kuvvet kapasitesi ile ilişkilidir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar, kuvvet düzeyi yükseldikçe PAPE yanıtının kademeli olarak arttığını (Seitz vd., 2014) ve daha kuvvetli bireylerin, daha az kuvvetli olanlara kıyasla PAPE kaynaklı performans iyileşmelerinde daha büyük artışlar sergilediği gösterilmiştir (Seitz vd., 2016; Chiu vd., 2003; Suchomel vd., 2016). Bu durum, kuvvetli bireylerin genellikle daha yüksek oranda hızlı kasılan (Tip II) kas lifine sahip olmasıyla ilişkili olabilir. Mevcut kanıtlar, hızlı kasılan lif tiplerinin daha belirgin PAPE yanıtlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Tillin ve Bishop, 2009; Garbisa-Hualde ve Santos-Concejer, 2021). Ayrıca daha kuvvetli bireylerin, yorgunluk direncinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Suchomel vd., 2016). Bu durum, KA sonrası oluşan yorgunluğun daha hızlı dağılmasına ve dolayısıyla PAPE etkisinin daha erken ve daha belirgin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir (Aagaard vd., 2000).

PAPE etkisinin büyüklüğünü etkileyen bir diğer önemli faktör, antrenman tecrübesidir. Nitekim PAPE yanıtının antrenmanlı bireylerde performansı daha belirgin biçimde arttırdığı raporlanmıştır (Chiu vd., 2003; Seitz vd., 2014). Seitz vd. (2016) tarafından yapılan bir meta-analizde, iki yıl ve üzeri direnç antrenmanı tecrübesine sahip bireylerde PAPE etkisinin belirgin şekilde daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Diğer çalışmalarda direnç antrenmanı tecrübesi olmayan bireylerde ise PAPE etkisi görülmemiştir (Robbins ve Docherty, 2005; Behm vd., 2004). Dolayısıyla PAPE etkisinin ortaya çıkmasında hem relatif kuvvet seviyesi hem de antrenman tecrübesinin önemli olduğu düşünülmektedir (Poulos vd., 2018).

2.2. Yaş

PAPE yanıtının büyüklüğünü ve ortaya çıkışını etkileyen bir diğer önemli faktör yaştır. PAPE ile ilgili yapılan çalışmalar genellikle 15 ile 35 yaş arasındaki bireylerde yapılmıştır (Xu vd., 2025). Dello Iacono vd. (2016) adölesan sporcularda uygulanan iki farklı drop jump temelli PAPE protokolünün etkilerini incelemiş ve her iki protokolün de patlayıcı performansı azalttığı gösterilmiştir. Benzer şekilde, Marshall ve arkadaşlarının (2019) çalışması da adölesan sporcularda maksimal izometrik squat uygulamasının ardından

yön değiştirme performansında herhangi bir artış meydana gelmediğini göstermiştir. Bu çalışmalarda PAPE etkisinin gözlenmemesi, katılımcıların kuvvet seviyelerinin yetersiz olması veya uygulanan kondisyon aktivitesinin PAPE oluşturmak için optimal uyarıyı sağlamamış olmasından kaynaklanabilir. Dolayısıyla, özellikle yüksek şiddetli geleneksel kondisyon aktivitelerinin kullanıldığı protokollerle adolesanlarda PAPE etkisini araştıran daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Yaşlı bireylerle ilgili çalışmaların sınırlı olması nedeniyle, bu grupta PAPE etkisinin ortaya çıkıp çıkmadığı net olarak bilinmemektedir (Olsen vd., 2025).

2.3. Cinsiyet

PAPE hem erkeklerde (Suchomel vd., 2016) hem de kadınlarda (Young vd., 1998) gözlemlendiği bildirilmiştir. Bununla birlikte, Wilson vd. (2013) tarafından yapılan meta analizde, PAPE'nin cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtilmiştir. Her ne kadar cinsiyet farklılıklarının PAPE üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar sınırlı olsa da (Boullosa, 2021), mevcut bulgular PAPE'nin cinsiyetten bağımsız olarak atletik performansı geliştirebileceğine işaret etmektedir.

2.4. Toparlanma Süresi

Kondisyon aktivitesinin ardından verilen toparlanma süresi, PAPE'yi optimize eden önemli değişkenlerden birisidir (Chen vd., 2023). Optimal bir PAPE yanıtının ortaya çıkabilmesi için kondisyon aktivitesinin ardından yeterli toparlanma süresinin sağlanması büyük önem taşımaktadır (Dobbs vd., 2019). Toparlanma süresinin PAPE üzerindeki temel etkisi, kas yorgunluğu ile potansiyalizasyon arasındaki dengeyi düzenlemesinden kaynaklanmaktadır (Sale, 2002; Rassier ve Macintosh, 2000). Bu bağlamda, Chen vd. (2023) tarafından yapılan bir meta analizde 4-9 dakikalık bir toparlanma süresinin optimal PAPE yanıtı elde etmek için ideal olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde kuvvet antrenmanında PAPE yanıtını inceleyen bir sistematik derlemede, yorgunluktan kaçınmak amacıyla 7-8 dakikalık toparlanma süresinin gerekli olabileceği vurgulanmıştır (Garbisu-Hualde ve Santos-Concejero, 2021). Bununla birlikte, kas yorgunluğu ve potansiyalizasyon arasındaki dengenin bireyler arasında büyük ölçüde değişkenlik gösterebildiği ve bu nedenle, toparlanma sürelerinin bireyselleştirilmesi gerektiği belirtilmektedir (do Carmo vd., 2021).

Toparlanma süresinin uzunluğu, kondisyon aktivitesinde kullanılan yüklenme şiddetiyle de ilişkilidir; bir tekrar maksimumun %85 ve üzerindeki yüklenmelerde daha uzun toparlanma sürelerinin gerekli olabileceği ifade edilmiştir (Garbisu-Hualde ve Santos-Concejero, 2021). Buna ek olarak,

bireylerin kuvvet seviyesi de toparlanma süresini etkileyen bir diğer önemli faktördür. Nitekim çalışmalar, kuvvet seviyesi yüksek bireylerin daha zayıf bireylere kıyasla daha kısa toparlanma aralıklarından fayda sağlayabildiğini göstermektedir (Seitz vd., 2014; Suchomel vd., 2016). Son zamanlarda yapılan bir derlemede, kuvvet seviyesi yüksek bireylerde (örneğin back squat bir tekrar maksimumu vücut ağırlığının ≥ 2 katı olanlar) kondisyon aktivitesi sonrası daha kısa toparlanma aralıklarının (~ 4 dakika) yeterli olabildiği, buna karşın kuvvet seviyesi daha düşük bireylerde toparlanma süresinin genellikle daha uzun tutulması gerektiği (yaklaşık 8–9 dakika) rapor edilmiştir (Olsen vd., 2025).

2.5. Yükleme Şiddeti

PAPE etkisinin ortaya çıkabilmesi için kondisyon aktivitesindeki yükün belirli bir şiddette olması gerektiği düşünülmektedir. Lowery vd. (2012) tarafından yapılan bir çalışmada üç farklı yükleme şiddetinin (1 tekrar maksimumun %56'sı, 1 tekrar maksimumun %70'i ve 1 tekrar maksimumun %93'ü) dikey sıçrama yüksekliğine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, hafif yük protokolünün dikey sıçrama performansını anlamlı bir şekilde etkilemediğini, orta ve yüksek yük protokolünün ise yeterli toparlanma süreleri ile birlikte dikey sıçrama performansını anlamlı bir şekilde geliştirdiğini ortaya koymuştur. Profesyonel erkek futbolcular üzerinde yapılan bir diğer çalışmada, optimal PAPE yanıtı ortaya koymak için orta şiddetli bir yükün (1 tekrar maksimalin %80'i) gerekli olduğu gösterilmiştir (Petisco vd., 2019). Half back squat egzersizi ile uygulanan bu protokol, 1 tekrar maksimalin %60 ve %100 yüklerine kıyasla sıçrama, yön değiştirme ve tekrarlı sprint performansında daha belirgin gelişme sağlamıştır (Petisco vd., 2019). Konu ile ilgili yapılan diğer çalışmalar, hem orta şiddetli (1 tekrar maksimalin %60-84'ü) hem de yüksek şiddetli direnç aktivitesinin (1 tekrar maksimalin %85 ve üzeri) ardından PAPE'nin ortaya çıktığını göstermiştir (Wilson vd., 2013; Chen vd., 2023). Bununla birlikte, özellikle kuvvet seviyesi yüksek bireylerin yüksek şiddetli kondisyon aktivitelerinden, daha düşük kuvvet seviyesine sahip bireylerin ise orta şiddetli kondisyon aktivitelerinden daha fazla fayda sağladığı ve bu doğrultuda daha büyük bir PAPE yanıtı elde ettiği bildirilmiştir (Goła vd., 2017; Poulos vd., 2018; Seitz vd., 2016). Olsen vd. (2025) tarafından yapılan derlemede, kuvvet seviyesi yüksek bireylerde özellikle alt ekstremité için bir tekrar maksimumunun $\geq 85\%$ gibi yüksek yükleme şiddetlerinin daha etkili olduğunu, buna karşın kuvvet seviyesi daha düşük bireylerde hem alt hem de üst ekstremité için orta şiddetli yüklenmelerin (%60–84 bir tekrar maksimumu) tercih edilmesi gerektiğini göstermektedir.

2.6. Set Sayısı

Wilson vd. (2013) tarafından yapılan meta analiz, set sayısının PAPE çıktısını etkilediğini ortaya koymuştur. Bulgulara göre, çoklu set kondisyon aktivitesiyle gerçekleştirilen PAPE protokollerinin ortalama etki büyüklüğü 0.66, tekli set protokollerinde ise ortalama etki büyüklüğü 0.24 olarak rapor edilmiştir ($p < 0.05$). Dolayısıyla bu çalışma, genel olarak çoklu setlerin daha yüksek PAPE yanıtı ortaya çıkardığını göstermiştir. Bununla birlikte, bulguların daha detaylı incelenmesi, set sayısının PAPE üzerindeki etkisinin bireylerin antrenman durumuna bağlı olarak anlamlı biçimde değişebileceğini ortaya koymaktadır. Buna göre, deneyimsiz bireylerde çoklu set protokoller, tekli set protokollerine kıyasla performansta yaklaşık %120'lik bir düşüşe yol açmaktadır. Bu nedenle yazarlar, direnç antrenmanı deneyimi olmayan veya sınırlı deneyime sahip bireylerde kondisyon aktivitesinde orta şiddette (1 tekrar maksimalin %60-85'i) tek set uygulanmasını daha uygun bir yaklaşım olarak değerlendirmiştir. Buna karşılık, en az 1 yıllık direnç antrenmanı geçmiş olanlarda çoklu set uygulamaları, tekli setlere kıyasla daha yüksek PAPE sağlamaktadır. Sonuç olarak, bulgular çoklu setlerin daha yüksek PAPE etkisi ortaya çıkardığını ortaya koysa da, bu avantajın büyük ölçüde direnç antrenmanı deneyimi olan sporculara özgü olduğu belirtilmektedir (Wilson vd., 2013). Benzer şekilde, Seitz ve Haff (2016) tarafından yapılan bir diğer sistematik derleme ve meta-analizde, çoklu setlerden oluşan kondisyon aktiviteleriyle uygulanan PAPE protokollerinin, tek set uygulamalarına kıyasla belirgin ölçüde daha büyük PAPE etkisi oluşturduğu raporlanmıştır. Bulgulara göre, çoklu set protokollerinde ortalama etki büyüklüğü 0.69 olarak rapor edilirken, tek set uygulamalarında bu değer 0.24 olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte, bulgular detaylı bir şekilde incelendiğinde set sayısının bireyin kuvvet düzeyinden etkilenebileceğini göstermektedir. Daha kuvvetli bireylerde tek bir setin (etki büyüklüğü = 0.44), çoklu setlere (etki büyüklüğü = 0.21) kıyasla daha büyük bir PAPE etkisi yarattığı görülmektedir. Aksine, daha zayıf bireylerde ise çoklu setlerin (etki büyüklüğü = 1.19), tek sete (etki büyüklüğü = 0.17) kıyasla belirgin ölçüde daha yüksek bir PAPE yanıtı sağladığı ortaya koyulmuştur. Sonuç olarak, optimal PAPE yanıtı elde edebilmek için, daha kuvvetli bireylerde tek set protokollerinin, daha zayıf bireylerde ise çoklu set protokollerinin tercih edilmesi daha etkili bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Seitz ve Haff, 2016).

Garbisu-Hualde ve Santos-Concejero (2021) tarafından yapılan bir sistematik inceleme, vücut kütlelerinin ≥ 2 katı yükle squat yapabilen bireylerde toplam hacim yükünün (set x tekrar x kaldırılan ağırlık) düşük olduğunda yüksek şiddetli kondisyon aktivitelerinin (yüksek 1 tekrar maksimal) PAPE yanıtı için önemli olduğunu göstermiştir. Buna karşılık, toplam hacim yükünün

yüksek olduğu koşullarda, şiddetin görece daha az belirleyici olabileceği ve daha fazla set ve tekrarın, daha düşük kondisyon aktivitesi şiddetlerini telafi edebileceği öne sürülmektedir. Bu durum, PAPE yanıtının hacim ve şiddet arasında kurulan dengeye ve bireyin kuvvet düzeyine bağlı olarak şekillendiğini desteklemektedir (Garbisu-Hualde ve Santos-Concejero, 2021).

2.7. Kasılma Tipi

Yapılan çalışmalar, hem dinamik (back squat gibi) hem de maksimal istemli izometrik kasılmadan oluşan kondisyon aktivitelerinin PAPE yanıtını tetiklemeye etkili olabileceğini göstermektedir (Seitz vd., 2014; Tsoukos vd., 2016). Wilson vd. (2013) tarafından yapılan bir meta analiz, dinamik ve izometrik kasılmadan oluşan kondisyon aktivitelerinin PAPE üzerindeki etkilerini kıyaslamıştır. Bulgulara göre, dinamik alt ekstremite kondisyon aktiviteleri için etki büyüklüğü 0.42, izometrik alt ekstremite kondisyon aktiviteleri için ise 0.35 olarak rapor edilmekle birlikte iki kasılma tipi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak yapılan bir başka meta analiz, dinamik kondisyon aktivitelerinin, maksimal istemli izometrik kasılmalarla oluşan kondisyon aktivitelerine kıyasla daha büyük PAPE yanıtı oluşturduğunu ortaya koymuştur (Seitz ve Haff, 2016). Ayrıca bu meta analizin bulgularına göre, izometrik kondisyon aktiviteleri yorgunluk baskın bir yanıt oluşturarak akut performansı bozmuştur (etki büyüklüğü = -0.09). Dobbs vd. (2019) tarafından yapılan bir diğer meta analiz, dinamik kondisyon aktivitelerinin, izometrik kondisyon aktivitelerine kıyasla dikey sıçrama performansı üzerinde daha yüksek bir PAPE yanıtı oluşturduğunu göstermektedir. Bununla birlikte izometrik kasılmalar aracılığıyla uygulanan kondisyon aktivitelerinin PAPE üzerinde olumsuz bir etki oluşturduğu bildirilmiştir (etki büyüklüğü = -0.52; $p = 0.007$). Dolayısıyla PAPE'yi optimize etmek için dinamik kondisyon aktivitelerinin, izometrik kondisyon aktivitelerine kıyasla daha etkili bir seçenek olduğu vurgulanabilir.

Mevcut bulgular, yalnızca eksantrik kasılmalarla oluşan kondisyon aktivitelerinin PAPE yanıtı oluşturabildiğini, ancak bu etkinin ortaya çıkabilmesi için kullanılan yükün supramaksimal düzeyde (Örneğin, 1 tekrar maksimalin %100'ünden fazla) olması gerektiğini bildirmektedir (Krzysztofik vd., 2020; Krzysztofik vd., 2020).

2.8. Egzersiz Seçimi

Optimal PAPE etkisinin oluşabilmesi için kullanılan kondisyon aktivitesi ile sonrasında uygulanan performans testleri arasında belirli bir düzeyde özgüllük ve uyum bulunmasının önemli olduğu görülmektedir (Finlay vd., 2022; Dello Iacono vd., 2016). Örneğin, dikey sıçrama performansının geliştirilmesini

amaçlayan çalışmalarda, alt ekstremitte kuvvet üretim özellikleriyle yüksek düzeyde örtüşen squat egzersizi kondisyon aktivitesi olarak etkili biçimde kullanılırken (Seitz vd., 2014); bench press throw performansının artırılmasına yönelik protokollerde ise üst ekstremiteye özgü bir hareket deseni sunan bench press egzersizi kondisyon aktivitesi olarak tercih edilmektedir (Finlay vd., 2022).

Seitz ve Haff (2016) tarafından yapılan meta analiz, pliometrik kondisyon aktivitelerinin (etki büyüklüğü = 0.47) PAPE etkisi oluşturma açısından geleneksel direnç egzersiz temelli yüksek şiddetli kondisyon aktivitelerine (etki büyüklüğü = 0.41) kıyasla bir miktar daha etkili olabileceğini göstermektedir. Ayrıca bu çalışmaya göre, pliometrik temelli kondisyon aktivitesinin ardından PAPE etkisi daha erken ortaya çıkabilmektedir. Pliometrik kondisyon aktiviteleri sonrasında PAPE yanıtı genellikle 0.3-4 dakika içerisinde gözlenirken, geleneksel yüksek ve orta şiddetli kondisyon aktivitelerinde bu süre genellikle 5 dakikanın üzerindedir. Dolayısıyla pliometrik kondisyon aktiviteleri zaman verimli bir yöntem olarak görülebilir. Pliometrik egzersizin 1 tekrar maksimum kuvveti üzerindeki akut etkilerini inceleyen bir çalışmada, yüksek şiddetli pliometrik egzersizin antrenman erkek sporcularda squat 1 tekrar maksimal kuvvet performansını geliştirdiği gösterilmiştir (Masamoto vd., 2003). Özellikle 1 tekrar maksimal testinden hemen önce gerçekleştirilen derinlik sıçramalarının anlamlı performans artışı sağladığı bildirilmiştir. Çalışmada, sporcular 1 tekrar maksimal kuvvet performansından 30 saniye önce 2 tekrar derinlik sıçraması yaptıklarında, ortalama 1 tekrar maksimal kuvvetinin 144.5 ± 30.2 kg olduğu; kontrol seansında ise (herhangi bir pliometrik egzersiz uygulanmadan) ise bu değer 139.6 ± 29.3 kg olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla bu bulgu, derinlik sıçraması temelli kondisyon aktivitesi uygulamasının 1 tekrar maksimal kuvvet performansını yaklaşık 4.9 kg (%3.5) oranında arttırdığını göstermektedir. Benzer bulgular, pliometrik egzersiz temelli kondisyon aktivitelerinin kullanıldığı diğer çalışmalarda da görülmüştür (Wilcox vd., 2006; Bullock ve Comfort, 2011).

Kondisyon aktiviteleri olarak kullanılan balistik egzersizlerin güç performansında %2 ila %5'lik bir artış sağladığı ve bu gelişmelerin geleneksel direnç egzersizi ile tetiklenen PAPE yanıtlarıyla benzer olduğu bulunmuştur (Maloney vd., 2014). Ayrıca balistik egzersiz temelli kondisyon aktivitelerinin ardından PAPE yanıtının genellikle 1-6 dakika gibi kısa toparlanma sürelerinde ortaya çıkabildiği bildirilmektedir (Maloney vd., 2014).

Kan akışı kısıtlama temelli kondisyon aktiviteleri, PAPE'yi tetikleme açısından geleneksel kondisyon aktivitelerine kıyasla avantajlı ve umut verici bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Yapılan çalışmalar, kan akışı

kısıtlama temelli kondisyon aktivitelerinin düşük yüklerle anlamlı PAPE etkisi oluşturabildiğini ortaya koymaktadır (Tian vd., 2022). Konu ile ilgili yapılan bir meta analiz, kan akışı kısıtlama temelli kondisyon aktivitesinin PAPE üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Liu vd., 2024). Çalışmanın bulgularına göre, özellikle üst uzuv kan akışı kısıtlama temelli kondisyon aktiviteleri PAPE'yi tetiklemektedir. Çalışma bulgularının ayrıntılı incelenmesi, 1 tekrar maksimalin %40–70'i aralığında uygulanan kan akışı kısıtlama protokollerinin en yüksek etki büyüklüğünü ortaya koyduğunu; buna ek olarak ≥ 60 arteriyel oklüzyon basıncı ile uygulanan protokollerin PAPE üzerinde güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir etki oluşturduğunu göstermektedir. Kan akışı kısıtlaması antrenmanının PAPE oluşturmada altta yatan temel etkenin, kısıtlama sonucu ortaya çıkan lokal hipoksi ve metabolik stresin, yavaş kasılan liflerin erken yorulmasına yol açarak yüksek eşikli (Tip II) motor ünitelerin daha erken devreye girmesini teşvik etmesi olduğu öne sürülmektedir (Tian vd., 2022).

3. Sonuç

Bu kitap bölümünde ele alınan bulgular, PAPE etkisinin ortaya çıkışı ve büyüklüğünün tek bir değişkene bağlı olmadığını; aksine kondisyon aktivitesine ait değişkenlerin etkileşimi ile bireysel özelliklerden etkilendiğini göstermektedir. Yapılan araştırmalar, PAPE protokollerinin sprint, sıçrama, yön değişimi, maksimal kuvvet ve güç gibi birçok performans parametresinde anlamlı akut gelişmeler sağlayabildiğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, optimal bir PAPE etkisinin ortaya çıkabilmesi için, bireyin kuvvet seviyesi, antrenman tecrübesi ve toparlanma kapasitesi göz önünde bulundurularak protokolün hazırlanması oldukça önemlidir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, kuvvet seviyesi yüksek, direnç antrenmanı tecrübesine sahip ve hızlı kasılan (Tip II) kas lif oranı yüksek bireylerde PAPE yanıtının daha belirgin olduğu görülmektedir. Aksine, kuvvet seviyesi düşük ve direnç antrenmanı tecrübesi olmayan bireylerde yüksek şiddetli ve yüksek hacimli kondisyon aktiviteleri akut performans olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle, PAPE protokolleri kişiye özgü bir şekilde tasarlanmalıdır.

PAPE'yi optimize eden en önemli değişkenlerden birisi, kondisyon aktivitesi uygulamasından sonraki toparlanma süresidir. Yapılan çalışmalar, kondisyon aktivitesinin ardından elde edilen akut performans artışının, yorgunluk ile potansiyalizasyon arasındaki dengeye bağlı olduğunu ve bu dengenin de bireyler arasında büyük değişiklikler gösterebildiğini belirtmektedir. Dolayısıyla, bireyin kuvvet seviyesi ve uygulanan yüklenme şiddetine göre bireyselleştirilmiş toparlanma süresi kullanımı tavsiye edilmektedir.

Set sayısı ve yüklenme şiddeti ile ilgili bulgular değerlendirildiğinde, kuvvet seviyesi düşük bireylerde orta şiddetli ve kontrollü hacimli, kuvvet seviyesi yüksek bireylerde ise yüksek şiddetli ve düşük hacimli kondisyon aktivitelerinin daha etkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla PAPE protokolü tasarlanırken yalnızca şiddet değil, toplam set sayısı da göz önünde bulundurulmalıdır.

Kasılma tipi açısından bulgular incelendiğinde, dinamik kasılmadan (konsantrik ve eksantrik) oluşan kondisyon aktivitelerinin, izometrik kasılmadan oluşan kondisyon aktivitelerine kıyasla PAPE yanıtını optimize etmede daha etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca yalnızca eksantrik kasılmalara dayalı kondisyon aktivitelerinin ise yalnızca supramaksimal yük kullanıldığında etkili olduğu ortaya konulmuştur.

Egzersiz seçimi bağlamında, kondisyon aktivitesi ve hedeflenen performans çıktısı arasındaki biyomekanik ve nöromusküler özgüllüğün PAPE'nin başarısını doğrudan etkilediği görülmektedir. Pliometrik ve balistik kondisyon aktiviteleri, daha kısa toparlanma süreleriyle PAPE'yi tetiklemesinden dolayı zaman sınırlılığı olan antrenman veya müsabaka öncesindeki uygulamalarda pratik avantajlar sunabilir. Bunun yanı sıra, düşük yüklerle uygulanan kan akışı kısıtlama temelli kondisyon aktiviteleri, rehabilitasyon sürecindeki sporcular ve yüksek mekanik yükleri tolere edemeyecek bireyler için bir alternatif olarak değerlendirilebilir.

4. Uygulamaya Yönelik Öneriler

- PAPE protokolleri bireyin direnç antrenmanı geçmişi ve kuvvet seviyesi göz önünde bulundurularak planlanmalıdır.
- Deneyimsiz bireylerde, orta şiddetli-sınırlı hacimli protokoller, kuvvetli bireylerde ise, yüksek şiddetli-düşük hacimli protokoller tercih edilmelidir.
- Kondisyon aktivitesindeki sonraki toparlanma süresi, sabit tutulmamalı; bireyin toparlanma kapasitesine göre ayarlanmalıdır.
- Optimal bir PAPE yanıtı ortaya çıkarabilmek için dinamik kondisyon aktiviteleri, izometrik kondisyon aktivitelerine kıyasla öncelikli tercih olarak düşünülmelidir.
- Kondisyon aktivitesi ile performans testi arasında hareket özgüllüğü sağlanmalıdır.
- Zaman sınırlılığı olan durumlarda pliometrik ve balistik egzersizler; düşük yük gereksinimi olan durumlarda ise kan akışı kısıtlama temelli kondisyon aktiviteleri tercih edilebilir.

Sonuç olarak, PAPE protokolleri uygun şekilde planlandığında antrenman ve müsabaka öncesinde performansı arttırmaya yönelik etkili bir strateji sunmaktadır. Ancak optimal PAPE yanıtının elde edilebilmesi için protokollerin kanıta dayalı olarak bireyselleştirilmesi ve uygulama sürecinin dikkatle yönetilmesi gerekmektedir.

5. Kaynakça

- Aagaard, P., Simonsen, E. B., Andersen, J. L., Magnusson, S. P., Halkjaer-Kristensen, J., & Dyhre-Poulsen, P. (2000). Neural inhibition during maximal eccentric and concentric quadriceps contraction: Effects of resistance training. *Journal of Applied Physiology*, 89(6), 2249–2257. <https://doi.org/10.1152/jappl.2000.89.6.2249>
- Abade, E., Brito, J., Gonçalves, B., Saura, L., Coutinho, D., & Sampaio, J. (2023). Using deadlifts as a post-activation performance enhancement strategy in warm-ups in football. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(9), 1821–1827. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004485>
- Behm, D. G., Button, D. C., Barbour, G., Butt, J. C., & Young, W. B. (2004). Conflicting effects of fatigue and potentiation on voluntary force. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(2), 365–372. <https://doi.org/10.1519/R-12982.1>
- Blazevich, A. J., & Babault, N. (2019). Post-activation potentiation versus post-activation performance enhancement in humans: Historical perspective, underlying mechanisms, and current issues. *Frontiers in Physiology*, 10, 1359. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01359>
- Boullosa, D. (2021). Post-activation performance enhancement strategies in sport: A brief review for practitioners. *Human Movement*, 22(3), 101–109. <https://doi.org/10.5114/hm.2021.103280>
- Chen, Y., Su, Q., Yang, J., Li, G., Zhang, S., Lv, Y., & Yu, L. (2023). Effects of rest interval and training intensity on jumping performance: A systematic review and meta-analysis investigating post-activation performance enhancement. *Frontiers in Physiology*, 14, 1202789. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1202789>
- Chiu, L. Z., Fry, A. C., Weiss, L. W., Schilling, B. K., Brown, L. E., & Smith, S. L. (2003). Postactivation potentiation response in athletic and recreationally trained individuals. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(4), 671–677. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2003\)017<0671:PPRIAA>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2003)017<0671:PPRIAA>2.0.CO;2)
- Cuenca-Fernández, F., López-Contreras, G., & Arellano, R. (2015). Effect on swimming start performance of two types of activation protocols: Lunge and YoYo squat. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(3), 647–655. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000696>
- Cuenca-Fernández, F., Smith, I. C., Jordan, M. J., MacIntosh, B. R., López-Contreras, G., Arellano, R., & Herzog, W. (2017). Nonlocalized post-activation performance enhancement (PAPE) effects in trained athletes: A pilot study. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 42(10), 1122–1125. <https://doi.org/10.1139/apnm-2017-0217>

- Dello Iacono, A., Martone, D., & Padulo, J. (2016). Acute effects of drop-jump protocols on explosive performances of elite handball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(11), 3122–3133. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001393>
- Dello Iacono, A., Padulo, J., Eliakim, A., Gottlieb, R., Bareli, R., & Meckel, Y. (2016). Post-activation potentiation effects on vertical and horizontal explosive performances of young handball and basketball athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(12), 1455–1464.
- do Carmo, E. C., De Souza, E. O., Roschel, H., Kobal, R., Ramos, H., Gil, S., & Tricoli, V. (2021). Self-selected rest interval improves vertical jump postactivation potentiation. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(1), 91–96. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002519>
- Dobbs, W. C., Toluoso, D. V., Fedewa, M. V., & Esco, M. R. (2019). Effect of postactivation potentiation on explosive vertical jump: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(7), 2009–2018. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002750>
- Finlay, M. J., Bridge, C. A., Greig, M., & Page, R. M. (2022). Upper-body post-activation performance enhancement for athletic performance: A systematic review with meta-analysis and recommendations for future research. *Sports Medicine*, 52(4), 847–871. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01598-4>
- Garbisu-Hualde, A., Gutierrez, L., & Santos-Concejero, J. (2023). Post-activation performance enhancement as a strategy to improve bench press performance to volitional failure. *Journal of Human Kinetics*, 87, 199–206. <https://doi.org/10.5114/jhk/162958>
- Garbisu-Hualde, A., & Santos-Concejero, J. (2021). Post-activation potentiation in strength training: A systematic review of the scientific literature. *Journal of Human Kinetics*, 78, 141–150. <https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0034>
- Gautam, A., Singh, P., & Varghese, V. (2024). Effects of postactivation potentiation enhancement on sprint and change-of-direction performance in athletes: A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 39, 243–250. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.02.006>
- Góla, A., Wilk, M., Stastny, P., Maszczyk, A., Pajerska, K., & Zajac, A. (2017). Optimizing half squat postactivation potential load in squat jump training for eliciting relative maximal power in ski jumpers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(11), 3010–3017. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001917>
- Grgic, J. (2021). Effects of caffeine on resistance exercise: A review of recent research. *Sports Medicine*, 51(11), 2281–2298. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01521-x>

- Jarosz, J., Gawel, D., Grycmann, P., Aschenbrenner, P., Spieszny, M., Wilk, M., & Krzysztofik, M. (2025). How repeatable is PAPE effect: The impact of in-season isometric squat activation on countermovement jump performance enhancement in national level soccer players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 115. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01148-9>
- Krzysztofik, M., Wilk, M., Filip, A., Zmijewski, P., Zajac, A., & Tufano, J. J. (2020). Can post-activation performance enhancement (PAPE) improve resistance training volume during the bench press exercise? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2554. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072554>
- Krzysztofik, M., Wilk, M., Golas, A., Lockie, R. G., Maszczyk, A., & Zajac, A. (2020). Does eccentric-only and concentric-only activation increase power output? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(2), 484–489. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002131>
- Krzysztofik, M., Wilk, M., Lockie, R. G., Golas, A., Zajac, A., & Bogdanis, G. C. (2022). Postactivation performance enhancement of concentric bench press throw after eccentric-only conditioning exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(8), 2077–2081. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003802>
- Liu, H., Jiang, L., & Wang, J. (2024). The effects of blood flow restriction training on post-activation potentiation and upper limb muscle activation: A meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 15, 1395283. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1395283>
- Lowery, R. P., Duncan, N. M., Loenneke, J. P., Sikorski, E. M., Naimo, M. A., Brown, L. E., Wilson, F. G., & Wilson, J. M. (2012). The effects of potentiating stimuli intensity under varying rest periods on vertical jump performance and power. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(12), 3320–3325. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318270fc56>
- Maloney, S. J., Turner, A. N., & Fletcher, I. M. (2014). Ballistic exercise as a pre-activation stimulus: A review of the literature and practical applications. *Sports Medicine*, 44(10), 1347–1359. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0214-6>
- Marshall, J., Turner, A. N., Jarvis, P. T., Maloney, S. J., Cree, J. A., & Bishop, C. J. (2019). Postactivation potentiation and change of direction speed in elite academy rugby players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(6), 1551–1556. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001834>
- Masamoto, N., Larson, R., Gates, T., & Faigenbaum, A. (2003). Acute effects of plyometric exercise on maximum squat performance in male athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(1), 68–71. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2003\)017<0068:AEOP EO>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2003)017<0068:AEOP EO>2.0.CO;2)

- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: Mechanisms and applications. *Sports Medicine*, 45(11), 1523–1546. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0376-x>
- Mitchell, C. J., & Sale, D. G. (2011). Enhancement of jump performance after a 5-RM squat is associated with postactivation potentiation. *European Journal of Applied Physiology*, 111(8), 1957–1963. <https://doi.org/10.1007/s00421-010-1823-x>
- Bullock, N., & Comfort, P. (2011). An investigation into the acute effects of depth jumps on maximal strength performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(11), 3137–3141. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318212e224>
- Poulos, N., Chaouachi, A., Buchheit, M., Slimani, D., Haff, G. G., & Newton, R. U. (2018). Complex training and countermovement jump performance across multiple sets: Effect of back squat intensity. *Kinesiology*, 50(1), 75–89.
- Olsen, O. R., Bojsen-Møller, J., & Aagaard, P. (2025). Post-activation performance enhancement in strength and power sports: A narrative review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 35(11), e70162. <https://doi.org/10.1111/sms.70162>
- Owoeye, O. B., Akinbo, S. R., Tella, B. A., & Olawale, O. A. (2014). Efficacy of the FIFA 11+ warm-up programme in male youth football: A cluster randomised controlled trial. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13(2), 321–328.
- Petisco, C., Ramirez-Campillo, R., Hernández, D., Gonzalo-Skok, O., Nakamura, F. Y., & Sanchez-Sanchez, J. (2019). Post-activation potentiation: Effects of different conditioning intensities on measures of physical fitness in male young professional soccer players. *Frontiers in Psychology*, 10, 1167. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01167>
- Pojksic, H., Zombra, Ž., Washif, J. A., & Pagaduan, J. (2023). Acute effects of loaded and unloaded whole-body vibration on vertical jump performance in karate athletes. *Journal of Human Kinetics*, 92, 203–212. <https://doi.org/10.5114/jhk/172637>
- Rassier, D. E., & Macintosh, B. R. (2000). Coexistence of potentiation and fatigue in skeletal muscle. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 33(5), 499–508. <https://doi.org/10.1590/S0100-879X2000000500003>
- Robbins, D. W., & Docherty, D. (2005). Effect of loading on enhancement of power performance over three consecutive trials. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(4), 898–902. <https://doi.org/10.1519/R-15634.1>

- Sale, D. G. (2002). Postactivation potentiation: Role in human performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 30(3), 138–143. <https://doi.org/10.1097/00003677-200207000-00008>
- Sanchez-Sanchez, J., Rodriguez, A., Petisco, C., Ramirez-Campillo, R., Martínez, C., & Nakamura, F. Y. (2018). Effects of different post-activation potentiation warm-ups on repeated sprint ability in soccer players from different competitive levels. *Journal of Human Kinetics*, 61, 189–197. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0131>
- Seitz, L. B., de Villarreal, E. S., & Haff, G. G. (2014). The temporal profile of postactivation potentiation is related to strength level. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(3), 706–715. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182a73ea3>
- Seitz, L. B., & Haff, G. G. (2016). Factors modulating post-activation potentiation of jump, sprint, throw, and upper-body ballistic performances: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(2), 231–240. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0415-7>
- Seitz, L. B., Mina, M. A., & Haff, G. G. (2016). Postactivation potentiation of horizontal jump performance across multiple sets of a contrast protocol. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(10), 2733–2740. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001383>
- Suchomel, T. J., Sato, K., DeWeese, B. H., Ebben, W. P., & Stone, M. H. (2016). Potentiation following ballistic and nonballistic complexes: The effect of strength level. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(7), 1825–1833. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001288>
- Tian, H., Li, H., Liu, H., Huang, L., Wang, Z., Feng, S., & Peng, L. (2022). Can blood flow restriction training benefit post-activation potentiation? A systematic review of controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 11954. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911954>
- Tillin, N. A., & Bishop, D. (2009). Factors modulating post-activation potentiation and its effect on performance of subsequent explosive activities. *Sports Medicine*, 39(2), 147–166. <https://doi.org/10.2165/00007256-200939020-00004>
- Tsoukos, A., Bogdanis, G. C., Terzis, G., & Veligekas, P. (2016). Acute improvement of vertical jump performance after isometric squats depends on knee angle and vertical jumping ability. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(8), 2250–2257. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001328>
- Young, W. B., Jenner, A., & Griffiths, K. (1998). Acute enhancement of power performance from heavy load squats. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 12(2), 82–87.

- Wilcox, J., Larson, R., Brochu, K. M., & Faigenbaum, A. D. (2006). Acute explosive-force movements enhance bench-press performance in athletic men. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1(3), 261–269. <https://doi.org/10.1123/ijsspp.1.3.261>
- Wilson, J. M., Duncan, N. M., Marin, P. J., Brown, L. E., Loenneke, J. P., Wilson, S. M., Jo, E., Lowery, R. P., & Ugrinowitsch, C. (2013). Meta-analysis of postactivation potentiation and power: Effects of conditioning activity, volume, gender, rest periods, and training status. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(3), 854–859. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825c2bdb>
- Xu, K., Blazeovich, A. J., Boullosa, D., Ramirez-Campillo, R., Yin, M., Zhong, Y., Tian, Y., Finlay, M., Byrne, P. J., Cuenca-Fernández, F., & Wang, R. (2025). Optimizing post-activation performance enhancement in athletic tasks: A systematic review with meta-analysis for prescription variables and research methods. *Sports Medicine*, 55(4), 977–1008. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02170-6>

Bir Sosyalleşme Aracı Olarak Taekwondo: Çocuklar Üzerine Bir Değerlendirme

Ferdağ Özaras¹

Özet

Spor, bireyin yalnızca fiziksel kapasitesini geliştiren bir etkinlik olmanın ötesinde; psikolojik, sosyal ve kültürel boyutlarıyla insan yaşamını çok yönlü biçimde etkileyen önemli bir toplumsal olgudur. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sporla tanışan bireylerin, yaşam boyu sürecek sağlıklı alışkanlıklar geliştirdikleri ve toplumsal yaşama daha uyumlu bireyler hâline geldikleri görülmektedir. Bu bağlamda dövüş sporları içerisinde yer alan taekwondo, sahip olduğu felsefi temeller ve disiplin anlayışıyla dikkat çekmektedir.

Taekwondo; bedensel gelişimin yanı sıra zihinsel dayanıklılık, öz denetim, saygı ve sorumluluk gibi değerleri merkeze alan bir spor dalıdır. Özellikle çocuklar ve gençler üzerinde sosyal uyum, özgüven gelişimi ve psikolojik dayanıklılık açısından önemli etkiler yarattığı birçok akademik çalışmada ortaya konulmuştur. Bu kitap bölümünde, taekwondonun çocuklar ve bireyler üzerindeki **sosyal ve psikolojik etkileri** bütüncül bir yaklaşımla ele alınmaktadır.

1.SOSYALLEŞME ARACI OLARAK TAEKWONDO

Taekwondo, bireyin beden ve ruh bütünlüğünü esas alan bir mücadele sporudur. Sadece müsabaka kazanmayı değil, bireyin kendini kontrol edebilmesini, saygı ve ahlaki değerler doğrultusunda hareket etmesini amaçlar. Bu yönüyle taekwondo, salt fiziksel bir etkinlikten ziyade eğitsel ve kültürel bir yapı sunmaktadır (Ramazanoğlu, 2000).

Taekwondo eğitimi sürecinde birey; disiplin, sabır, öz denetim ve öz güven gibi temel kişilik özelliklerini kazanır. Özellikle çocuk yaşta bu sporla tanışan

1 Öğr. Gör. Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü
Email: ferdag.ozaras@yalova.edu.tr Orcid: 0000-0003-3540-2037

bireylerde, sosyal davranışların daha dengeli geliştiği ve toplumsal kurallara uyumun kolaylaştığı görülmektedir.

Spor ve egzersiz psikolojisi, bireylerin spor ve egzersize katılım süreçlerinde sergiledikleri davranışların bilimsel yöntemlerle incelenmesini konu alan bir alandır. Spor psikolojisi ise sporcuların tutum ve düşüncelerini neden-sonuç ilişkisi çerçevesinde ele alan; çeşitli zihinsel teknikler aracılığıyla sporcu ve antrenörlerin performans düzeylerini artırmayı amaçlayan bir bilim dalı olarak tanımlanmaktadır (Robert & Weinberg, 2019).

Spor faaliyetleri sayesinde bireyler, günlük yaşamın yarattığı tekdüzelik ve gerginlikten büyük ölçüde uzaklaşabilmekte; fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan çeşitli kazanımlar elde edebilmektedir. Zihinsel açıdan bakıldığında sportif etkinlikler, bireylerde doyum ve mutluluk duygusunun gelişmesine katkı sağlamaktadır. Günümüzde yaygın bir sorun olarak görülen stresle başa çıkmada sporun önemli bir rolü bulunmaktadır. Günlük yaşamda karşılaşılan sıradanlık ve baskı, sportif faaliyetler yoluyla azaltılabilmekte; bireyler hem bedensel hem de zihinsel anlamda gevşeme ve rahatlama yaşayarak kendilerini daha mutlu hissetmekte ve başarıya duygusunu tatmaktadır (Güçlü, 1998).

Egzersizlere ve müsabakalara zihinsel açıdan hazır olma durumu; psikolojik dayanıklılık ve zihinsel antrenman uygulamalarının, spor psikolojisi alanında sporcuların sezgisel, bilişsel ve davranışsal gelişimlerini desteklemede önemli bir araç olarak kullanıldığını göstermektedir. Zihinsel hazırlık, psikolojik yeterlilik gerektiren bir süreç olup, sporcuların fiziksel performanslarını artırmada da belirleyici bir role sahiptir. Spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen çok sayıda araştırma, psikolojik faktörlerin performans üzerinde ve diğer zihinsel becerilerin gelişiminde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Altıntaş & Akalan, 2008).

Bu bağlamda Konter'in de vurguladığı üzere, insan yalnızca fiziksel ya da fizyolojik özelliklere sahip bir varlık değildir; aynı zamanda psikolojik, sosyolojik ve kültürel boyutları da bulunan çok yönlü bir yapıya sahiptir. Bu nedenle sporun doğasında yer alan zihinsel ve duygusal süreçler, sporcuların sergiledikleri performansla doğrudan ilişkilidir (Konter, 2003).

Profesyonel spor ortamlarında üst düzey performansa ulaşmada etkili olan bir diğer önemli unsur ise öz güvendir. Sporcuların kendilerine duydukları güvenin, performans düzeylerini olumlu yönde etkilediği ve başarıya ulaşmada önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Feltz, 2007; Yıldırım, akt. Ekinci vd., 2014).

Öz yeterlilik kavramı; zihinsel ve fiziksel sağlık durumu, yaşanan duygusal sorunlar, akademik başarı düzeyi, kariyerin şekillenmesi ve sosyopolitik yaşam

gibi birçok farklı alanla yakından ilişkilidir. Öz yeterlilik inancı, bireyin ortaya koyacağı sonucun olumlu olacağına dair beklentisini güçlendirerek motivasyon düzeyini üst seviyede tutmakta ve bu durum bireyin daha etkili ve kararlı davranmasına katkı sağlamaktadır (Scherbaum ve ark., 2006).

Sosyal öğrenme kuramına göre bireylerin davranışları ve motivasyonları güçlü bir bilişsel farkındalıkla yönlendirilebilmektedir. Bu yaklaşıma göre insan davranışlarını düzenleyen temel unsurun “öz yeterlilik” olduğu ifade edilmektedir (Luszczynska ve ark., 2005). Öz yeterlilik, bireyin sahip olduğu inançları kontrol edebilmesi; karşılaştığı güçlükler karşısında yılmadan devam edebilmesi ve geçici engelleri aşarak hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba göstermesini sağlayan düşünce ve duygu süreçlerini kapsamaktadır (Hoy, 1998).

Bir başka bakış açısına göre öz yeterlilik, bireyin karşılaşabileceği durumlara kendi becerileri doğrultusunda sahip çıkabilmesi ve süreci yönetebilmesidir. Bu kavram, bireyin manevi açıdan olumlu ya da olumsuz seçenekleri değerlendirmesinde etkili olmakta ve genellikle karşılaşılan bir problemin çözüme ulaşmasında yol gösterici bir düşünce yapısı sunmaktadır (Alabay, 2006).

Sporun, bireylerin düşüncelerini kararlı bir şekilde yönlendirmede ve psikolojik performans üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bu bağlamda sporla uğraşan bireylerin öz yeterlilik düzeyleri ile spor ve duygusal zekâ arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu, daha önce yapılan araştırma bulgularıyla da desteklenmiştir (Aydoğan, 2017).

Taekwondo'nun uygulanma amaçları incelendiğinde, bu spor dalının bireyler üzerinde birçok olumlu etki yarattığı görülmektedir. Taekwondo; spor ve aynı zamanda bir sanat disiplini olarak bireyin dengeli biçimde gelişmesini sağlamakta, aktif katılım yoluyla fiziksel uygunluk kazanımına katkı sunmaktadır. Bunun yanında zihinsel disiplinin ve duygusal dengenin geliştirilmesine yardımcı olmakta, bireylere kendini savunmaya yönelik temel beceriler kazandırmaktadır. Ayrıca taekwondo, kişinin hem kendisine hem de çevresine karşı sorumluluk duygusunu geliştiren önemli bir spor dalı olarak değerlendirilmektedir (Ramazanoğlu, 2000).

1.1. Taekwondonun psikolojik etkileri

Taekwondo sporunda beden eğitimi ile birlikte ruhsal gelişim de eş zamanlı olarak ele alınmaktadır. Bu spor dalı; bireyin kendini geliştirmesine, sağlıklı bir yaşam sürmesine ve kendini koruma becerileri kazanmasına katkı sağlarken, aynı zamanda ruhsal dayanıklılığın artmasına da yardımcı olmaktadır (Lee,

1995). Taekwondo, yapısı gereği yüksek düzeyde motivasyon gerektiren bir mücadele sporu olarak değerlendirilmektedir (İmamoğlu ve ark., 2010).

Taekwondo sporcularının güdülenme ve motivasyon düzeylerine bağlı olarak psikolojik becerilerinin ve zihinsel dayanıklılıklarının genel olarak yüksek olduğu düşünülmektedir. Her ne kadar Orhan (2018) tarafından yapılan çalışmada takım sporcularının “güven” alt boyutu ortalamalarının taekwondo sporcularına kıyasla daha yüksek olduğu ifade edilse de, taekwondonun bireysel bir spor dalı olması nedeniyle sporculardan daha fazla özgüven ve zihinsel beceri talep ettiği söylenebilir. Çünkü takım sporlarında müsabaka sürecinde takım arkadaşlarından kaynaklanan dışsal motivasyon unsurları bulunurken, bireysel sporlarda sporcu bu süreçte yalnızdır ve motivasyonunu büyük ölçüde kendi iç kaynaklarından sağlamak durumundadır.

Taekwondonun birey üzerindeki en önemli etkilerinden biri, kişinin kendine duyduğu güven duygusunu artırmasıdır. Bu spor dalı, bireylere yaşam enerjisi kazandırmakta ve hayata karşı istek ve kararlılık geliştirmelerine katkı sunmaktadır (Şahin, 2002).

Sporcuları ve genel olarak bireyleri etkileyen önemli psikolojik durumlardan biri de kaygıdır. Kaygı, bireyin belirsiz ya da tehdit edici olarak algıladığı durumlar karşısında geleceğe yönelik olumsuz duygular yaşamasına neden olan bir ruh hâli olarak tanımlanmaktadır (Sapma, 2013).

Bu tanımdan hareketle, bir spor müsabakası sporcu açısından belirsizlik içeren ve geleceğe yönelik sonuçlar barındıran bir durum olarak algılanabilmektedir. Sporcular bu durumu olumsuz bir bakış açısıyla değerlendirdiklerinde, müsabaka öncesinde kaygı düzeyleri artmakta ve bu durum performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Taekwondo sporcuları üzerinde yapılan araştırmalar, müsabakaya yaklaşıldıkça durumluk kaygının yükseldiğini, müsabaka sonrasında ise bu kaygı düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, kaygı düzeyini kontrol altında tutabilen sporcuların başarıya ulaşma olasılığının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bu alanda gerçekleştirilen örnek bir çalışmada, birinci olan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin, ikinci ve üçüncü sırada yer alan sporculara kıyasla daha düşük olduğu belirlenmiştir (Akandere & Bedir, 2011). Benzer şekilde Alkan (2019), elit taekwondo sporcularında kaygı düzeylerini incelediği çalışmasında, durumluk kaygının poomsae branşında yarışan sporcularda daha yoğun olduğunu; sürekli kaygının ise kyorugi branşında mücadele eden sporcularda daha belirgin olduğunu ifade etmiştir.

Taekwondo ile benzer özellikler taşıyan karate branşına yönelik yapılan bir araştırmada ise Boz (2019), kata alanında yarışan sporcuların kaygı düzeylerinin

diğer alanlarda yarışan sporculara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, müsabaka türü ve branş özelliklerinin sporcuların kaygı düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Bu bulguların, poomsae alanının yapısal gerekliliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Poomsae müsabakalarında önceden belirlenmiş koreografik hareketlerin eksiksiz ve hatasız biçimde sergilenmesi beklenmekte, yapılan hataların telafi edilebilme olanağı bulunmamaktadır. Bu durumun, sporcularda yüksek düzeyde durumluk kaygının ortaya çıkmasına neden olduğu söylenebilir. Kyorugi branşında mücadele eden sporcular açısından ise müsabakaların birebir temas içermesi ve karşılaşmalar sırasında takım sporlarında olduğu gibi saha içinde destek alınabilecek bir unsurun bulunmaması, sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olmasına yol açabilmektedir. Nitekim Başaran ve arkadaşlarının (2009) gerçekleştirdiği araştırmada, takım sporu yapan bireylerin sürekli kaygı puan ortalamalarının taekwondo sporcularına kıyasla daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Stres, iş yüküne bağlı olarak hissedilen baskı durumu olarak tanımlanırken (Baltaş & Baltaş, 1986); kaygı ise baskı altında gerçekleştirilen bir faaliyetin yol açtığı korku ve endişe sonucunda ortaya çıkan psikolojik bir tepki olarak ifade edilmektedir (Cheng, Hardy & Markland, 2009). Bu tanımlar doğrultusunda stresin, kaygıyı yordayan temel değişkenlerden biri olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, müsabakaların sporcularda oluşturduğu kaygılı ruh hâlinin temelinde stres faktörünün yer aldığı sonucuna ulaşmak mümkündür.

Bu konuda yapılan bir araştırmada Hosseinalipour (2015), yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerin stres düzeyi üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Aslan ve Ağbuğa (2014) ise taekwondo sporcularının stresle başa çıkma yolları arasında yer alan “kendine güvenli yaklaşım” ve “iyimser yaklaşım” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Akyol (2019) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise sportif güven ve sürekli kaygı düzeyi ile stresle başa çıkma yöntemlerini aktif biçimde kullanma arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Alp (2020), taekwondo sporcularında stresin temel kaynaklarından birinin, sporcunun antrenörünün aynı zamanda aile üyesi olması durumunda ortaya çıkan baskı olduğunu belirtmiştir. Bu durumun zamanla sporcularda daha kaygılı bir ruh hâlinin oluşmasına ve başarısızlık korkusunun artmasına yol açtığı ifade edilmektedir. Benzer şekilde Can ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemekte; taekwondo sporcularında aile desteğinin belirli bir denge içinde sunulmasının, başarı motivasyonunu artırıcı bir etki yarattığını ortaya koymaktadır.

Bu kapsamda, taekwondo sporcularında duygusal zekâ konusunu ele alan Orhan (2018), bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların “duyguların değerlendirilmesi” ve “duyguların kullanımı” alt boyutlarına ilişkin ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu durumun, bireysel sporlarda başarıya ulaşabilmek için rakibin analiz edilmesinin yanı sıra, müsabaka sürecinde duyguların etkin biçimde değerlendirilmesi ve yönlendirilmesinin önemli olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

2. ÇOCUKLAR İÇİN TAEKWONDO

Çocukluk dönemi, bireyin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişiminin temellerinin atıldığı kritik bir süreçtir. Bu dönemde kazanılan alışkanlıklar ve deneyimler, bireyin yaşam boyu davranışlarını ve sağlığını önemli ölçüde etkilemektedir. Dövüş sporları, çocukların çok yönlü gelişimini destekleyen fiziksel aktiviteler arasında yer almakta ve son yıllarda hem ebeveynler hem de eğitimciler tarafından giderek daha fazla tercih edilmektedir.

Bazı psikologlara göre spor, giderek rekabetçi hâle gelen günlük yaşamın ortaya çıkardığı gerginlik, çatışma ve baskılara karşı etkili bir denge unsuru olarak görülmektedir. Sosyologlar ise sporun, davranışları yönlendiren temel değerlerin topluma kazandırılması ve güçlendirilmesi açısından önemli bir işlev üstlendiğini; yaşamda karşılaşılan sorunlara kabul edilebilir çözüm yolları sunma potansiyeline sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda taekwondo, çocukların kendilerine, diğer bireylere ve çevreye karşı saygı duymayı öğrenmelerine katkı sağlamaktadır.

Küçük yaşlarda taekwondo ile tanışan çocukların disiplin duygusu geliştirdikleri ve bu disiplini yaşamlarının farklı alanlarına yansıtılabildikleri belirtilmektedir. Nasıl ki olumsuz alışkanlıklar erken yaşlarda edinilebiliyorsa, aynı şekilde erken yaşta sporla tanışan çocuklar da güçsüz ve savunmasız bireylere karşı daha merhametli ve duyarlı olmayı öğrenmektedir. Taekwondonun kendi içindeki grup disiplini ve düzeni, çocuklara yalnızca müsabakalarda başarı kazanmanın değil; aynı zamanda ahlaki değerler ve örnek davranışlar sergilemenin de iyi bir sporcu olmanın temel unsurları arasında yer aldığını öğretmektedir.

Bu süreçte çocuklar, öncelikle toplum düzenine ve bu düzenin sürdürülebilirliğini sağlayan kurallara uymayı öğrenmektedir. Taekwondo eğitimi, bireylerin sosyal kurallara uyum sağlamalarını desteklerken, aynı zamanda ruhsal açıdan rahatlamalarına ve içsel denge kazanmalarına da yardımcı olmaktadır (Ramazanoğlu, 2000).

Çocukluk döneminden itibaren fiziksel aktivite alışkanlığının desteklenmesi, yetişkinlikte sağlığın korunması ve bazı hastalıkların önlenmesi açısından büyük

önem taşımaktadır. Bu süreçte taekwondonun, doğrudan ve dolaylı etkiler yoluyla bireylerin sağlığı üzerinde olumlu katkılar sağladığı ifade edilmektedir. Taekwondoya düzenli katılımın çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarında belirgin etkiler yarattığı görülmektedir. Fiziksel olarak kendini koruma becerisi kazanan çocukların özgüven düzeylerinin arttığı; özgüveni gelişen bireylerin ise toplum içinde daha rahat hareket ettikleri, gerektiğinde fikirlerini dile getirmekten çekinmedikleri ve medeni cesaret gösterebildikleri belirtilmektedir. Bu özellikler, bireyin yaşamı boyunca sosyal çevresinde daha aktif ve etkili bir rol üstlenmesine katkı sağlamaktadır. Yapılan bir araştırmada “Taekwondo ile neden ilgileniyorsunuz?” sorusuna verilen yanıtlar arasında “özgüven kazanmak” seçeneğinin ön plana çıktığı görülmüştür (Chanbel).

Sportif etkinliklere katılan çocuklar, sosyal ortamlarda kendilerine verilen görevleri yerine getirmeyi, grup çalışmalarında sorumluluk almayı ve grup yararına katkı sağlamayı öğrenmektedir. Bununla birlikte taekwondo ile ilgilenen çocuklar ve bireyler, içgüdü ve duygularını daha etkili biçimde kontrol etmeyi öğrenmekte; saldırganlık eğilimlerini farkında olmadan baskılayabilmektedir. Bu durum, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır (Chanbel).

Araştırmalar, 10–12 yaş grubundaki çocukların sportif faaliyetler açısından verimlilik döneminde olduklarını göstermektedir. Bu yaş grubundaki çocukların dikkat sürelerinin yetişkinlere yakın olduğu, özgüvenlerinin yüksek olduğu, eleştiriye açık oldukları ve başkalarını gerçekçi biçimde değerlendirebildikleri ifade edilmektedir. Ayrıca çocukların kendilerinden yaşça büyük bireylere saygı göstermeyi ve belirli kurallara uymayı yaşayarak öğrendikleri belirtilmektedir. Bu süreç, çocukların sosyal gruplar içinde liderliğe bağlılık, üst konumdaki bireylere saygı ve sorumluluk alma gibi davranışları içselleştirmelerine katkı sağlamaktadır. Taekwondo salonunda saygı gören ve takdir edilen çocuk, günlük yaşamında da kendisini saygı ve takdire değer bir birey olarak algılamaktadır (Güler, 2008).

Bir diğer açıdan bakıldığında, taekwondo ile uğraşan çocuklar arkadaş grupları içinde kendilerine özgü bir konum edinmekte; kendilerini değerli ve saygın hissetmektedir. Sporcu kimliğinin, iyi bir ahlak anlayışı ve hassas bir ruh yapısı ile ilişkilendirildiği; bu yönüyle taekwondonun yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda ruhsal bir eğitim süreci olduğu vurgulanmaktadır. Bu sayede spor, kaba kuvvet göstergesi olmaktan çıkarak estetik ve sanatsal bir anlam kazanmaktadır (Güler, 2008).

Bu yaş grubundaki çocukların ilgi alanlarının giderek genişlediği ve bireyselleşme sürecinde önemli gelişmeler gösterdikleri de ifade edilmektedir

(Haskell, W. L.). Öte yandan bireyin davranışları spor yoluyla şekillenirken, bireyin sergilediği davranışların da içinde bulunduğu çevreyi etkilediği belirtilmektedir. Bu karşılıklı etkileşim, sporun bireysel ve toplumsal boyuttaki önemini ortaya koymaktadır (Tiryaki, Ş.).

2.1. Taekwondonun Çocuklar ve Birey Üzerindeki Sosyal Etkileri

Dövüş sporları; taekwondo, karate, judo ve benzeri branşlar aracılığıyla çocukların motor becerilerini geliştirmelerine önemli katkı sağlamaktadır. Düzenli antrenmanlar sayesinde denge, koordinasyon, çeviklik, kuvvet ve esneklik gibi temel fiziksel özellikler gelişmekte, çocukların vücut farkındalığı artmaktadır. Bunun yanı sıra, dövüş sporları çocuklara disiplinli çalışma alışkanlığı kazandırarak fiziksel gelişimin sistemli bir biçimde ilerlemesine olanak tanımaktadır (Fong & Ng, 2011).

Dövüş sporlarının çocuklar üzerindeki etkileri yalnızca fiziksel boyutla sınırlı değildir. Bu spor dalları, çocukların özgüven geliştirmelerinde ve kendilerini daha rahat ifade edebilmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Kendi bedenini tanıyan ve kontrol edebilen çocuk, karşılaştığı zorluklar karşısında daha kararlı ve cesur davranabilmektedir. Özellikle müsabaka ve gösteri ortamları, çocukların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve başarı-başarısızlık durumlarını sağlıklı biçimde değerlendirmelerine katkı sağlamaktadır (Vertonghen & Theeboom, 2010).

Sosyal açıdan değerlendirildiğinde dövüş sporları, çocuklara saygı, sabır, empati ve sorumluluk gibi temel değerleri kazandırmaktadır. Antrenman sürecinde kurallara uyma, eğitmeni dinleme ve takım arkadaşlarıyla uyum içinde çalışma gibi davranışlar ön plana çıkmaktadır. Bu durum, çocukların sosyal ortamlarda daha uyumlu bireyler hâline gelmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca dövüş sporlarının felsefi temelleri, çocuklara rakibe saygı duyma ve saldırgan davranışlardan kaçınma bilincini kazandırmaktadır (Lakes & Hoyt, 2004).

Psikolojik açıdan bakıldığında ise dövüş sporlarının çocuklarda kaygı düzeyini azalttığı, dikkat süresini uzattığı ve duygusal dengeyi desteklediği ifade edilmektedir. Kontrollü bir ortamda öğrenilen savunma ve mücadele becerileri, çocukların saldırganlık dürtülerini yapıcı bir şekilde yönlendirmelerine olanak tanımaktadır. Bu yönüyle dövüş sporları, çocukların ruhsal gelişimine katkı sunan önemli bir eğitim aracı olarak değerlendirilmektedir (Zivin et al., 2001).

Sonuç olarak, çocuklarda dövüş sporları; fiziksel gelişimi destekleyen, psikolojik dayanıklılığı artıran ve sosyal becerilerin gelişimine katkı sağlayan çok yönlü bir spor alanıdır. Doğru yaş grubu, uygun antrenman içeriği ve bilinçli eğitmenler eşliğinde uygulandığında dövüş sporlarının çocukların sağlıklı bireyler olarak yetişmelerinde önemli bir rol üstlendiği söylenebilir.

Taekwondo; sosyal, kültürel ve ekonomik gelişime katkı sağlayan önemli bir spor dalı olmasının yanı sıra, bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu spor dalı, kişilik gelişimini desteklemek, bireye beceri, yetenek ve bilgi kazandırmak, sosyal çevreye uyumu kolaylaştırmak ve bireyler ile toplumlar arasında dayanışma, kaynaşma ve barış ortamını güçlendirmek gibi çok yönlü hedefler taşımaktadır. Ayrıca taekwondo, bireyin sorunlarla mücadele gücünü artırmakta; heyecan duygusunu canlı tutarak kazanma ve başarıya isteğini geliştirmektedir.

Çocukların ve gençlerin gelecekte toplum içinde sorumluluk alabilen bireyler olarak yetişebilmeleri için olumlu alışkanlıklar edinmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte taekwondo, bireyler arası sağlıklı ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesine katkı sağlamakta; mutlu, barışçıl ve uyumlu bir toplum yapısının oluşmasına destek olmaktadır. Çocukluk döneminden itibaren sportif etkinliklere yönelimin teşvik edilmesi ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması açısından taekwondonun önemli bir rol üstlendiği belirtilmektedir (Toksöz, 2008).

Taekwondo ile ilgilenen bireyler, yalnızca müsabaka ve teknik uygulamalarda karşılaşılan güçlüklerle değil, aynı zamanda günlük yaşamda ortaya çıkan zorluklarla da mücadele etmeyi öğrenmektedir. Bu durum, çocukların daha güçlü ve sağlıklı bir ergenlik dönemi geçirmelerine katkı sağlamaktadır. Karşılaşılan olumsuz durumlar karşısında hızlı ve etkili çözüm yolları geliştirebilme becerisi kazandıran taekwondo, bireyin problem çözme yeteneğini desteklemekte ve sosyal açıdan olumlu etkiler ortaya koymaktadır (Şahin, 2002).

Taekwondo, her yaş grubuna önerilen bir spor dalı olarak değerlendirilmektedir. Özellikle başlangıç ve orta düzeydeki genç sporcular açısından dövüş sporları içinde güvenli bir branş olduğu ifade edilmektedir (Fong, S. S. M.). Bu yönüyle taekwondo, çocuk ve gençlerin fiziksel gelişimini desteklerken güvenli bir spor ortamı sunmaktadır.

Taekwondo aynı zamanda bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını korumaya yönelik olarak yapılan önemli bir sportif etkinliktir. Düzenli taekwondo uygulamalarının, bireyin hem fiziksel uygunluğunu hem de ruhsal dengesini olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Türkmen, 2004).

Bu spor dalı, bireylerin sosyal çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmalarına da katkı sağlamaktadır. Grup hâlinde gerçekleştirilen antrenmanlar ve ortak hedeflere yönelik çalışmalar, sporcular arasında dayanışma, iş birliği ve birlikte hareket etme duygusunu güçlendirmektedir. Taekwondo yapan bireyler, kurallara uymayı, karşılıklı saygıyı ve disiplinli davranış geliştirmeyi öğrenmektedir (Balcioğlu, 2003).

Taekwondo sporuna katılım ile sosyal destek ve yaşam stresi arasındaki ilişkiyi inceleyen ve 252 taekwondo sporcusu üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, taekwondo aracılığıyla kurulan sosyal ilişkilerin yaşam stresinin olumsuz etkilerini azalttığı ortaya konulmuştur. Araştırma sonuçları, bu ılımlı etkinin fiziksel ve zihinsel iyilik hâli ile olumlu bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Iso-Ahola).

Taekwondonun sosyal etkileri oldukça geniş bir yelpazeye sahiptir. Bu spor dalı, gruplar arası uyumu artırmakta; karşılıklı iş birliği ve dayanışmayı güçlendirmektedir. Taekwondo sayesinde bireyler kısa sürede ve etkili bir biçimde sosyalleşmekte, boş zamanlarını verimli değerlendirmekte ve olumsuz alışkanlıklardan uzak durmaktadır. Ayrıca bireylerin sosyal çevreleri genişlemekte, yeni arkadaşlıklar kurmaları kolaylaşmakta ve toplum içinde belirli bir sosyal statü kazanmalarına katkı sağlamaktadır. Taekwondo, farklı yaş, meslek ve toplumsal kesimlerden bireylerin bir araya gelerek boş zamanlarını değerlendirmelerine olanak tanımakta; sevgi, saygı ve toplumsal uyumun gelişmesine destek olmaktadır (New World Sciences Academy).

Bunun yanı sıra taekwondonun, bireylerin adil, tarafsız ve milli ile manevi değerlere sahip bireyler olarak yetişmelerinde önemli bir rol üstlendiği vurgulanmaktadır (Yalçınkaya).

Taekwondo ile ilgilenen bireylerin sosyal çevrelerinin zamanla genişlediği, yeni arkadaşlık ilişkileri geliştirdikleri ve toplum içinde belirli bir sosyal konum kazandıkları ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra, boş zamanlarını sportif faaliyetlerle değerlendiren bireylerin zararlı alışkanlıklardan uzak durdukları ve sosyal yaşama daha aktif bir şekilde katılım gösterdikleri belirtilmektedir (Erkal, 1992).

Taekwondo, bireylerin nitelikli, keyifli ve eğlenceli zaman geçirmelerine olanak tanıyan bir sportif etkinlik olarak değerlendirilmektedir (Toh, 1980).

3.GENÇLER İÇİN TAEKWONDO

Kamuoyunda özellikle gençler arasında ilgiyle yapılan spor dallarından biri olan taekwondonun bu denli popüler hâle gelmesinin arkasında çok yönlü nedenler bulunmaktadır. Taekwondo sporuna yönelik ilginin kaynağını daha iyi anlayabilmek için sporculara yöneltilen “Neden taekwondo yapıyorsunuz?” sorusuna verilen yanıtlar önemli ipuçları sunmaktadır. Bu yanıtlar, taekwondonun yalnızca fiziksel bir spor olmanın ötesinde, içerik, felsefe ve sportif değerler açısından da zengin bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Sporcuların verdikleri cevaplar incelendiğinde, en sık dile getirilen nedenlerin başında sağlık düzeyini ve fiziksel gücü artırma isteği gelmektedir. Bunun yanı sıra, kendini savunma becerilerini öğrenme, zihinsel disiplin kazanma, özgüveni ve sabrı geliştirme gibi psikolojik kazanımlar da ön plana çıkmaktadır. Bazı sporcular taekwondoyu üst düzey bir sporcu olma hedefiyle tercih ederken, bazıları antrenörlük yaparak mesleki ve ekonomik bir kazanç elde etmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca aktif bir yaşam tarzını sürdürme, yaşam kalitesini ve huzur duygusunu artırma, savaş sanatlarının gizemli yapısını ve Doğu kültürünün felsefesini deneyimleme isteği ile estetik ve dikkat çekici bir spor dalı olması da taekwondonun tercih edilme nedenleri arasında yer almaktadır. Bu farklı gerekçelerin bir arada bulunması, taekwondonun bireyler tarafından çok boyutlu bir spor olarak algılandığını göstermektedir. Söz konusu çeşitlilik, taekwondonun yalnızca rekabetçi bir spor dalı değil; aynı zamanda fiziksel, zihinsel, kültürel ve sosyal yönleri olan bütüncül bir gelişim aracı olarak tanınmasından kaynaklanmaktadır (Kim, 1995).

Gençler açısından taekwondo; yüksek enerjili, eğlenceli ve etkileşimin yoğun olduğu bir spor dalı olarak öne çıkmaktadır. Gençlerin taekwondoya yönelmesinde en önemli etkenlerden biri, öğrenme sürecini besleyen güçlü merak duygusudur. Bu merak, zamanla devamlılık kazanan bir ilgiye dönüşmekte ve taekwondonun gençler için bir yaşam biçimi hâline gelmesini sağlamaktadır. Düzenli olarak taekwondo ile ilgilenen gençlerin bu spor dalına olan bağlılıklarının arttığı ve uzun vadede sürdürülebilir bir alışkanlık geliştirdikleri görülmektedir.

Taekwondo, gençlerin karakter gelişimi üzerinde de önemli ve olumlu bir role sahiptir. Bu spor dalı; kendine güven kazanma, dikkatini odaklayabilme ve öz disiplin geliştirme gibi kişisel gelişim alanlarını desteklemektedir. Taekwondo aracılığıyla gençlerde öz saygı, konsantrasyon, özgüven, olumlu düşünme, liderlik becerisi, sabır, hedef belirleme, ahlaki değerler, ekip çalışması, yardımlaşma, azim, kararlılık ve aidiyet duygusu gibi pek çok kişisel özellik gelişmektedir. Bu kazanımlar, gençlerin yalnızca sportif performanslarını değil, aynı zamanda sosyal yaşamlarını da doğrudan etkileyen temel unsurlar arasında yer almaktadır (Pakyardım, 2021).

Taekwondo, sporun sağladığı olanaklar çerçevesinde bireyin hem bedensel hem de zihinsel gelişimini destekleyen, aynı zamanda sosyalleşme sürecini güçlendiren etkili bir spor dalıdır. Bu spor sayesinde bireyler, sosyal çevrelerine daha kısa sürede ve uyumlu bir biçimde dâhil olabilmekte; toplumsal ilişkilerini daha sağlıklı temeller üzerine kurabilmektedir. Taekwondo, bireyin fiziksel yeterliliklerini geliştirirken, sosyal etkileşim becerilerinin de gelişmesine katkı sunan çok yönlü bir yapıya sahiptir.

Taekwondo uygulamaları, grup temelli çalışmalar ve ortak hedefler doğrultusunda yürütüldüğünden, bireyler arasında uyum, karşılıklı iş birliği ve dayanışma duygularını artırmaktadır. Farklı sosyo-ekonomik düzeylere, meslek gruplarına ve toplumsal statülere sahip bireylerin aynı ortamda bir araya gelmesini sağlayarak kaynaşmayı teşvik etmektedir. Bu yönüyle taekwondo, toplumsal bütünleşmeyi destekleyen önemli bir sosyal araç olarak değerlendirilmektedir.

Her yaş, cinsiyet ve meslek grubundan bireyin katılımına uygun olan taekwondo, boş zamanların verimli ve nitelikli biçimde değerlendirilmesine olanak tanımaktadır. Düzenli katılım, bireyler arasında karşılıklı sevgi ve saygıya dayalı ilişkilerin gelişmesine katkı sağlarken, bireyin toplum içinde kabul görmesine ve sosyal statü kazanmasına da yardımcı olmaktadır.

Bununla birlikte taekwondo, bireylerin olumsuz alışkanlıklardan ve riskli arkadaşlık çevrelerinden uzak durmalarını desteklemekte; disiplinli yapısı sayesinde sorumluluk bilinci ve öz denetim duygusunu güçlendirmektedir. Antrenman ve sportif etkinlikler süresince kurulan yoğun sosyal etkileşimler, bireylerin başkalarıyla daha güçlü ve sürdürülebilir ilişkiler geliştirmesine olanak tanımakta ve toplumsal uyumu pekiştirmektedir (Tel, 2008).

Kaynakça

- Aktepe C., (2013). Sağlık Turizminde Yeni Fırsatlar ve Türkiye’de Yerleşik Sağlık İşletmelerinin Pazarlama Çabaları, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 5(1): 170-188
- Andereck, K. L., Valentine, K. M., Knopf, R. C. and Vogt, C. A. (2005). Residents’ -perceptions of community tourism impacts. *Annals of Tourism Research*, 32(4), 1056-1076.
- Avcı Kurt, C. (2009). *Turizm Sosyolojisi*, Detay Yayıncılık, İstanbul.
- Bektaş, F. (2010). Kaçkar Havzası Trekking Parkurlarının Spor Turizmi Bakımından Değerlendirilmesi Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çelik A., (2009). Sağlık Turizmi Kapsamında Termal İşletmelerde Sağlık Hizmetleri Pazarlaması ve Algılanan Hizmet Kalitesi: Balçova Termal İşletmesinde Bir Uygulama, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Hastane ve Sağlık Kuruluşları Yönetimi Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir
- Demircan, M. (2015). Erciyes Dağı’nın kayak turizmi ve tesis gereksinimi bakımından Kayseri kenti için önemi. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla
- Doğu, G. (2006). Sporun sosyal ve ekonomik faydaları. *Sağlıklı Kentler Birliği Toplantısı*, 27, 28.
- Durgun, A. (2006). Bölgesel kalkınmada turizmin rolü: Isparta örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Ekinci, Y. (2006). “A Review of Tourism Development in Turkey”. *Tourism Mangement*, 27(1), 123-132.
- Erdoğan, H. (1995). *Ekonomik Sosyal Kültürel Çevresel Yönleriyle Uluslararası Turizm*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Yayınları.
- Erdoğan, H. (2019). “Spor Turizminin Yerel Ekonomiye Etkisi.” *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(3), 51-67.
- Erkmen, A. (2019). *Uluslararası Turizmin Tarihi Gelişim Süreci*. Uluslararası Turizm Uygulamaları, Ekim: 3-34.
- Getz, D. and McConnell, A. (2011). Serious sport tourism and event travel careers. *Human Kinetics Journal*, 25 (4): 326-338.
- Hazar, A. (2007). *Spor ve Turizm*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- İçöz O., (2009). Sağlık Turizmi Kapsamında Medikal (Tıbbi) Turizm ve Türkiye’nin Olanakları, *Journal of Yaşar University*, 4(14):2257-2279.
- Jago, L., Chalip, L., Brown, G., Mules, T. and Ali, S. (2003). Building events into destination branding: insights from experts. *Event Management*, 8, 3-14

- Koçak, O. G. (2023). Yerel halkın spor etkinliklerine yöneliminin spor turizmine desteği ve spor turizminin topluma olan etkileri. (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eskişehir.
- Kozak, M. A., Evren, S., & Çakır, O. (2013). Tarihsel Süreç İçinde Turizm Paradigması. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 24(1), 7-22
- Kültür ve Turizm Bakanlığı, (2018). <http://teftis.kulturturizm.gov.tr/TR14497/turizm-amacli-sportif-faaliyet-yonetmeligi.html> adresinden 25.11.2018 tarihinde alınmıştır.
- Naumov, N., & Green, D. (2016). Mass tourism. J. Jafari, & H. Xiao (Dü) içinde, *Encyclopedia of Tourism* (s. 594). Switzerland: Springer International Publishing Parks, J. B., Quarterman, J. ve Thibault, L. (2013). (13. Basım). *Çağdaş Spor Yönetimi*. Çev. G. Doğu., D. Sevimli., A. Durusoy. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Özlem Özer , Cuma Songur., (2012). Türkiye'nin Dünya Sağlık Turizmindeki Yeri ve Ekonomik Boyutu, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4-7,69.
- Ramchandani G. M. and Coleman, R. J. (2012). Testing the accuracy of event economic impact forecasts. *International Journal of Event and Festival Management*. 3(2): 188-200.
- Ross., (2001). Impact of Gas Production, Utilization and Flaring on Economic Growth: Evidence from the Republic of Congo, *Open Journal of Business and Management*, 9-3.
- Saayman, M. (2012). *Introduction to Sports Tourism and Event Management*, An.South Africa: African Sun Media, South.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Salahoğlu, H. P. (2010). Spor Turizminde Hizmet Kalitesinin Değerlendirilmesi: Antalya'daki Futbol Kampları Üzerine Bir Araştırma, Yayımlanmamış YüksekLisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sarı Çallı, D., (2015). Uluslararası Seyahatlerin Tarihi Geliş wimi ve Son Seyahat Trendleri Doğrultusunda Türkiye'nin Konumu, *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 4(1): 4-28.
- Sarıçay, N. Y. (2009). İzmir Ticaret Odası AR-GE Çalışması
- Schwark, J. (2007). Sport tourism: Introduction and overview. *European Journal for Sport and Society*, 4 (2): 117-132.
- Stolk M., (2009). Sun, Sea, Sand, Safari, and.... Surgery Medical Tourism to South Africa, Student at NHTV Breda, University of Applied Sciences ITMC International Tourism Management and Consultancy Degree Program,Netherlands, (Supervisor: Tomas Mainil)
- Türkiye Spor Turizmi Çalıştayı, (2019). Erişim: 11 Temmuz 2022,,

- Tosun, C. (2001). Challenges of Sustainable Tourism Development in the Developing World: The Case of Turkey. *Tourism Management*, 22(3), 289–303.
- Soyak, D. (2015). *Türkiye’de Turizmin Gelişimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Turgut, F. (2019). *Turizm Eğitimi ile Spor Bilimleri Eğitimi Lisans Öğrencilerinin Spor Turizmine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Düzce Üniversitesi Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Düzce.
- Usta, Ö. (2009). *Turizm Genel ve Yapısal Yaklaşım*. (2. Basım). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Usta, Ö. (2014). *Turizm Genel ve Yapısal Yaklaşım*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Zengingönül O., Emeç H., İyilikçi D.E., Bingöl P., (2012). Sağlık Turizmi:İstanbul’a Yönelik Bir Değerlendirme, *Ekonomistler Platformu*, İstanbul. 3-63.
- Yılmaz, H. (2021). “Covid-19 Sürecinde Türkiye’de Turizm Sektörü”. *Turizm Akademik Dergisi*, 8(2), 12–29.

Spor Bilimleri Araştırmaları 9

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali ULUÇ

Prof. Dr. Reşat KARTAL

Öğr. Gör. Ferhat AKTAŞ