

Sporda Güncel Akademik Araştırmalar'25 Serisi 3

Spor Yönetimi, Rekreatyon ve Psiko-Sosyal Alan Bilimsel Araştırmaları

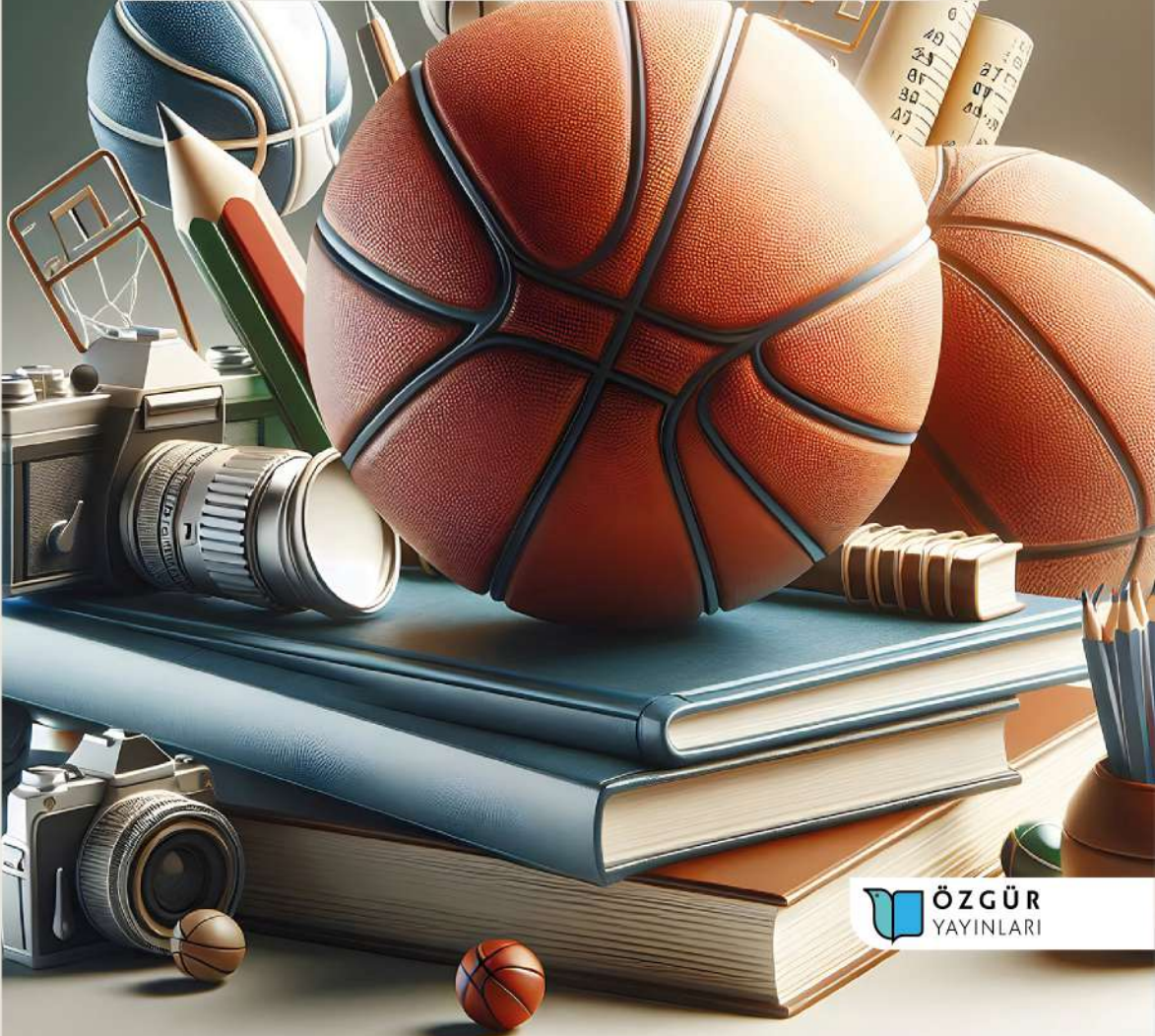
Editörler:

Prof. Dr. Erdinç ŞIKTAR

Doç. Dr. Yunus Sinan BİRİCİK

Doç. Dr. Mehmet Şirin GÜLER

Şükran DERTLİ



ÖZGÜR
YAYINLARI

Sporda Güncel Akademik Araştırmalar'25 Serisi 3

Spor Yönetimi, Rekreasyon ve Psiko-Sosyal Alan Bilimsel Araştırmaları

Editörler:

Prof. Dr. Erdinç ŞİKTAR

Doç. Dr. Yunus Sinan BİRİCİK

Doç. Dr. Mehmet Şirin GÜLER

Şükran DERTLİ



Published by
Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.
Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep
☎ +90.850 260 09 97
📞 +90.532 289 82 15
🌐 www.ozgurayinlari.com
✉ info@ozgurayinlari.com

Sporda Güncel Akademik Araştırmalar'25 Serisi 3

Spor Yönetimi, Rekreasyon ve Psiko-Sosyal Alan Bilimsel Araştırmaları

Editörler:
Prof. Dr. Erdinç Şıktar • Doç. Dr. Yunus Sinan Biricik • Doç. Dr. Mehmet Şirin Güler • Şükran Dertli

Language: Turkish
Publication Date: 2025
Cover paint by Mehmet Çakır
Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0
Print and digital versions typeset by Ahmet Çevik

ISBN (PDF): 978-625-8554-45-8

DOI: - <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1152>



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:
Şıktar, E. (ed), Biricik, Y. S. (ed), Güler, M. Ş. (ed), Dertli, Ş. (ed) (2025). *Spor Yönetimi, Rekreasyon ve Psiko-Sosyal Alan Bilimsel Araştırmaları* Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1152>. 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/>



Önsöz

Günümüzde spor, geleneksel uygulama alanlarının ötesine geçerek; dijitalleşme, yerel yönetim ve psiko-sosyal dinamiklerin kesişim noktasında hibrit bir yapıya bürünmüştür. Bu eser, “Spor Yönetimi ve Psiko-Sosyal Alanlar” çerçevesinde, modern spor ekosistemini şekillendiren çok boyutlu parametreleri akademik bir perspektifle analiz etmektedir. Kitap içerisinde; spor pazarlaması ve dijital pazarlamanın değişen paradigmaları, taraftar katılımında dijital etkileşimin rolü ve bireylerin bu yeni düzene adaptasyonunda kritik bir eşik olan dijital okuryazarlık düzeyi kapsamlı bir şekilde ele alınmaktadır.

Yönetimsel boyutta, spor hizmetlerinin tabana yayılmasında yerel yönetimlerin stratejik önemi irdelenirken; psiko-sosyal düzlemde, kadın sporcuların birer rol model olarak toplumsal temsili ve ilham verici etkileri mercek altına alınmaktadır. Ayrıca, boş zaman faaliyetlerinin dönüşümü ve rekreasyonun geleceğine dair vizyoner yaklaşımlar, teknolojik entegrasyon bağlamında tartışılmaktadır. Her bir bölüm, teorik temelleri ampirik veriler ve güncel literatürle destekleyerek okuyucuya disiplinler arası bir bakış açısı sunmaktadır. Bu çalışma, sporun sadece fiziksel bir eylem değil, aynı zamanda dijital bir etkileşim sahası ve toplumsal bir değişim aracı olduğunu kanıtlayan bilimsel bir kaynak niteliği taşımaktadır.

İçindekiler

Bölüm 1

Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Bilişsel Gelişim İlişkisi	1
<i>Hatice Gezer</i>	

Bölüm 2

Yerel Yönetimlerde Spor Tabanlı Toplum Gelişimi	19
<i>Gül Eda Burmaoğlu</i>	

Bölüm 3

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Epistemolojik İnançları İle Dijital Okuryazarlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	35
<i>Yunus Sinan Biricik, Emre Belli, Elif Ceylan</i>	

Bölüm 4

Spor Pazarlaması: Kavramsal Temeller, Uygulamalar ve Güncel Yaklaşımlar	51
<i>Hatice Gezer</i>	

Bölüm 5

Kadın Sporcuların Topluma Rol Model Olarak Sunumu	67
<i>Gül Eda Burmaoğlu</i>	

Bölüm 6

Terapötik Rekreasyon 83

*Muhammed Doğukan Tözoğlu, Eyup Uğur,
Sertaç Erciş, Arzu Gülbahçe*

Bölüm 7

Kayaklı Koşu ve Biathlon Sporlarında Sosyal ve Sportif Dinamikler: Disiplinlerarası Bir Yaklaşım 99

Sefer Karabağ

Bölüm 8

Otizm Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi 121

Abmet Şirinkan, Vahdet Alaceddinoğlu

Bölüm 9

Psikolojik Dayanıklılık ve Ruhsal İyi Oluşta Tenis Sporunun Rolü 145

Yıldırım Gündoğdu

Bölüm 10

Tenis Sporuna Yönelik Psikoloji Temalı Lisansüstü Tezlerin İçerik Analizi 159

Ceren Solmaz Çakmak

Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Bilişsel Gelişim İlişkisi

Hatice Gezer¹

Özet

Fiziksel aktivite, çocukluk döneminde yalnızca fiziksel sağlığı destekleyen bir davranış alanı değil; aynı zamanda bilişsel gelişimi çok boyutlu biçimde etkileyen temel bir gelişimsel bileşen olarak değerlendirilmektedir. Gelişim psikolojisi, nörobilim ve eğitim bilimleri literatürü, düzenli fiziksel aktivitenin çocuklarda dikkat, çalışma belleği, yürütücü işlevler ve akademik performans üzerinde anlamlı ve sürdürülebilir etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu etkiler, özellikle çocukluk döneminde beynin yüksek nöroplastisite göstermesiyle yakından ilişkilidir.

Bu kitap bölümü, çocuklarda fiziksel aktivite ile bilişsel gelişim arasındaki ilişkiyi kuramsal, nörobiyolojik ve uygulama temelli bir çerçevede ele almayı amaçlamaktadır. Bölümde öncelikle Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı ve Vygotsky'nin sosyo-kültürel yaklaşımı bağlamında fiziksel aktivitenin bilişsel süreçlerle ilişkisi açıklanmakta; ardından güncel nörobilimsel bulgular ışığında BDNF, sinaptik plastisite ve prefrontal korteks aktivasyonu gibi mekanizmalar tartışılmaktadır. Bu kuramsal altyapı, fiziksel aktivitenin yürütücü işlevler ve dikkat süreçleri üzerindeki düzenleyici etkilerini anlamlandırmak açısından bütüncül bir perspektif sunmaktadır.

Bölümde ayrıca ulusal ve uluslararası araştırma bulguları sistematik biçimde ele alınarak fiziksel aktivitenin dikkat, inhibisyon, bilişsel esneklik ve akademik başarı üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Fiziksel oyunlar ve hareket temelli öğrenme uygulamalarının bilişsel gelişime katkısı da ayrı bir başlık altında incelenmiştir. Elde edilen bulgular, fiziksel aktivitenin bilişsel gelişimi yalnızca kısa vadeli performans artışıyla değil, uzun vadeli öğrenme ve akademik başarıyla da ilişkilendirdiğini göstermektedir. Sonuç olarak fiziksel aktivite, çocukların bilişsel potansiyelini destekleyen ve eğitim ortamlarında sistematik biçimde yer alması gereken temel bir pedagojik araç olarak öne çıkmaktadır.

1 Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0001-7291-4002> hatice.gezer@kafkas.edu.tr

1. Giriş

Fiziksel aktivite, çocukluk döneminin hem biyolojik hem de bilişsel gelişim süreçlerinde kritik bir düzenleyici olarak kabul edilmektedir. Gelişim psikolojisi, nörobilim ve eğitim bilimleri alanlarında yürütülen çalışmalar, fiziksel aktivitenin çocukların dikkat, hafıza, yürütücü işlevler ve akademik performans gibi temel bilişsel yetilerini çok boyutlu biçimde desteklediğini göstermektedir (Meydanlıoğlu, 2015). Bu bağlamda fiziksel aktivite, yalnızca motor gelişimi kolaylaştıran bir davranış örüntüsü değil; aynı zamanda zihinsel işleme kapasitesini, öğrenme hızını ve bilişsel kontrol mekanizmalarını güçlendiren bir gelişim girdisi niteliği taşımaktadır.

Çocukluk döneminde düzenli fiziksel aktiviteye katılımın, nöroplastisiteyi artırarak sinirsel ağların güçlenmesine katkı sunduğu; bunun da bilişsel süreçlerin verimliliğini artırdığı belirtilmektedir (CDC, 2012; WHO, 2020). Bu çerçevede fiziksel aktivite, bilgi işleme süreçleri üzerinde doğrudan etkili bir uyarıcı olarak değerlendirilmekte ve bilişsel gelişimin biyolojik temelli bileşenleri ile davranışsal çıktıları arasında işlevsel bir köprü oluşturmaktadır. Dolayısıyla fiziksel aktivitenin gelişimsel sonuçlarını incelemek, yalnızca sağlık bilimlerine değil, eğitim politikalarına ve pedagojik uygulamalara da yön veren önemli bir araştırma alanı olarak ortaya çıkmaktadır.

Literatürde fiziksel aktivite ile bilişsel performans arasındaki ilişkiler, özellikle yürütücü işlevler, dikkat süreçleri, çalışma belleği kapasitesi ve akademik başarı başlıklarında yoğunlaşmaktadır. Fiziksel aktivitenin düzenli biçimde sürdürüldüğü ortamlarda çocukların dikkat sürelerinin uzadığı, inhibisyon becerilerinin güçlendiği ve problem çözme süreçlerine daha etkin katıldıkları gösterilmiştir (Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018; Donnelly et al., 2016). Bilişsel süreçlerde gözlenen bu iyileşmelerin, hem nörofizyolojik adaptasyonlara hem de çocuğun çevreyle etkileşim düzeyinin artmasına bağlı olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Türkiye’de yürütülen çalışmalar da uluslararası bulgularla tutarlı biçimde fiziksel aktivitenin çocukların bilişsel performansını desteklediğini göstermektedir. Örneğin İbiş ve arkadaşları (2021), fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan çocukların dikkat ve motor beceri testlerinde daha başarılı olduğunu rapor etmiş; Elitok (2023) ise fiziksel aktivite programlarına düzenli katılımın seçici ve sürdürülen dikkat üzerinde anlamlı gelişmeler sağladığını ortaya koymuştur. Bu kapsamda fiziksel aktivitenin bilişsel süreçleri destekleyici rolü, hem ulusal hem de uluslararası literatürde güçlü biçimde belgelendirilmektedir.

Sonuç olarak fiziksel aktivite, çocukluk döneminin bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarını bütüncül bir şekilde etkileyen temel bir gelişimsel

bileşen olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle fiziksel aktivite–bilişsel gelişim ilişkisinin kuramsal altyapısının, nörobiyolojik mekanizmalarının ve uygulama temelli sonuçlarının ayrıntılı biçimde incelenmesi, çocuk gelişimine yönelik bilimsel ve pedagojik yaklaşımlar açısından büyük önem taşımaktadır.

2. Kuramsal Temeller

2.1. Gelişimsel Kuramsal Yaklaşım

Çocuklarda bilişsel gelişimi açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlar, fiziksel aktivitenin bilişsel süreçler üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu bölümde, fiziksel aktivite ve bilişsel gelişim ilişkisini anlamlandıran temel kuramsal modeller, özellikle Piaget’in bilişsel gelişim kuramı ve Vygotsky’nin sosyo-kültürel kuramı ekseninde ele alınmakta; ardından güncel nörobilimsel yaklaşımlarla bütünleştirilmektedir.

2.1. Piaget’nin Bilişsel Gelişim Kuramı Bağlamında Fiziksel Aktivite

Piaget (1952), çocukların bilişsel gelişimlerinin, çevreyle etkileşimleri ve bu etkileşimler sonucunda edindikleri fiziksel deneyimlerle şekillendiğini öne sürmektedir. Bu bağlamda fiziksel aktivite, çocuğun çevresiyle kurduğu doğrudan etkileşimlerin niteliğini artırarak şema oluşumu, asimilasyon ve akomodasyon süreçlerini desteklemektedir. Piaget’ye göre motor davranışlar, bilişsel yapının oluşumunda yalnızca başlangıç noktası değil, aynı zamanda bilişsel ilerlemenin itici gücüdür. Dolayısıyla fiziksel aktivite, çocuğun bilişsel uyum mekanizmalarını harekete geçirerek daha karmaşık zihinsel temsiller geliştirmesine olanak sağlar.

Bu perspektiften bakıldığında fiziksel aktivitenin çocuklarda dikkat, problem çözme ve muhakeme gibi bilişsel süreçleri destekleyici rolü, kuramsal temellerle uyumlu bir gelişimsel dinamiği yansıtmaktadır. Fiziksel deneyimlerin bilişsel yapı üzerindeki bu etkisi, modern bilişsel psikoloji ve nörobilim literatüründe de karşılığını bulmaktadır.

2.2. Vygotsky’nin Sosyo-Kültürel Kuramı ve Hareketin Bilişsel Aracılığı

Vygotsky (1978), bilişsel gelişimin sosyal etkileşimler, kültürel araçlar ve dil aracılığıyla gerçekleştiğini savunur. Fiziksel aktivite, bu bağlamda çocuğun sosyal çevresiyle etkileşim kurmasını kolaylaştıran yapısal bir araç işlevi görür. Oyun temelli hareketler ve grup etkinlikleri, çocukların yakınsak gelişim alanları içinde bilişsel destek almalarını mümkün kılar; bu süreçte hareket, bilişsel işlemlerin gelişiminde sosyal bir katalizör olarak ortaya çıkar.

Vygotsky’nin kuramı, fiziksel aktivitenin yalnızca bireysel bir sağlık

davranışı olmadığını; aynı zamanda çocuğun sosyal biliş, öz-düzenleme ve dil gelişimi gibi süreçlerini güçlendiren kültürel bir etkileşim alanı sunduğunu vurgular. Bu kuramsal yaklaşım, hareket temelli öğrenme modellerinin neden bilişsel kazanımları artırdığını açıklamada önemli bir çerçeve sunar.

2.3. Nörobilimsel Yaklaşımlar: BDNF, Nöroplastisite ve Yürütücü İşlevler

Son yıllarda fiziksel aktiviteye ilişkin bilişsel açıklamalar, büyük ölçüde nörobiyolojik mekanizmalar üzerinden yapılmaktadır. Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin beyinde BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) salınımını artırdığını, bunun da sinaptik güçlenme, nöronal bağlantıların artışı ve hipokampal hacim gelişimi gibi süreçleri desteklediğini ortaya koymuştur (Latomme et al., 2022). BDNF'nin bu modülatör etkisi, öğrenme, hafıza ve yürütücü işlev performansı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Ayrıca fiziksel aktivitenin prefrontal korteks işlevlerini güçlendirdiği; bu bölgedeki artan kan akımı ve nöral aktivasyonun dikkat, inhibisyon ve bilişsel esneklik gibi yürütücü süreçleri olumlu yönde etkilediği gösterilmiştir (Donnelly et al., 2016). Bu bağlamda fiziksel aktivite, nörobiyolojik düzeyde bilişsel kontrol ağlarını optimize eden bir uyaran niteliği taşımaktadır.

2.4. Motor Beceriler ve Bilişsel Gelişim Arasındaki Etkileşimsel Model

Motor becerilerin bilişsel gelişimle ilişkisini inceleyen güncel yaklaşımlar, bu iki alanın birbirini karşılıklı olarak desteklediğini göstermektedir. Çocuğun motor koordinasyonundaki gelişim, hem çevresel uyaranlara yanıt verme kapasitesini artırmakta hem de bilişsel kontrol süreçlerini güçlendirmektedir. Haapala (2012), motor yeterliği yüksek çocukların akademik görevlerde daha başarılı olduklarını belirtmiş; İbiş ve arkadaşları (2021) ise motor becerilerin özellikle dikkat süreçleriyle güçlü bağlantılar taşıdığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, motor ve bilişsel gelişimi birbirine bağlayan çift yönlü etkileşim modelleriyle tutarlıdır.

2.5. Kuramsal Modellerin Fiziksel Aktivite Açısından Bütünleştirilmesi

Piaget, Vygotsky ve modern nörobilim yaklaşımlarının ortak noktası, fiziksel aktiviteyi çocuğun bilişsel gelişiminde temel bir yapı taşı olarak değerlendirmeleridir. Bu kuramsal kesişim, fiziksel aktivitenin:

- Çevresel etkileşimleri artırdığı,
- Sosyal öğrenme fırsatları sunduğu,
- Nörobiyolojik altyapıyı güçlendirdiği,

- Yürütücü işlev gelişimini desteklediği
- Bir ekosistem yarattığını göstermektedir.

Dolayısıyla fiziksel aktivite, yalnızca bir sağlık göstergesi değil; bilişsel gelişimi çok yönlü olarak etkileyen bütüncül bir öğrenme bileşenidir.

3. Bilişsel Mekanizmalar

Fiziksel aktivitenin bilişsel gelişim üzerindeki etkilerini anlamlandırmak, süreci biçimlendiren nörobiyolojik ve nöropsikolojik mekanizmaların ayrıntılı biçimde ele alınmasını gerektirmektedir. Çocukluk döneminde beynin yüksek düzeyde plastisite göstermesi, fiziksel aktivitenin hem yapısal hem de işlevsel düzeyde bilişsel sistemleri dönüştürmesine olanak tanımaktadır. Bu bölümde fiziksel aktivitenin bilişsel süreçlere etkisini açıklayan temel mekanizmalar, güncel araştırma bulguları ışığında bütüncül bir yaklaşımla ele alınmaktadır.

3.1. Nörotrofik Faktörler: BDNF ve Sinaptik Plastisite

Fiziksel aktivitenin bilişsel gelişime katkısında en çok vurgulanan mekanizmalardan biri, nörotrofik faktörlerin —özellikle BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor)— artışıdır. BDNF, sinaptik gelişim, nöronal hayatta kalma, dentritik dallanma ve uzun süreli potansiyasyon gibi öğrenme ve hafıza süreçlerinin merkezindeki nörobiyolojik işlevlerde kritik rol oynar. Latomme ve arkadaşları (2022), kısa süreli fiziksel aktivitenin dahi çocuklarda BDNF düzeylerini anlamlı biçimde artırdığını ve bunun özellikle inhibisyon, yani yürütücü işlevlerin temel bileşenlerinden biri üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermiştir.

Bu süreç, sinir sisteminin öğrenmeye duyarlılığını artırmakta; dolayısıyla fiziksel aktivite yalnızca bilişsel işlevleri davranışsal düzeyde değil, biyolojik altyapı düzeyinde de güçlendirmektedir.

3.2. Prefrontal Korteksin Aktivasyonu ve Yürütücü İşlevlerin Düzenlenmesi

Yürütücü işlevler, problem çözme, planlama, bilişsel esneklik ve dikkat kontrolü gibi üst düzey bilişsel süreçlerin bütününe oluşturan kritik bir işlev kümesidir. Fiziksel aktivitenin bu süreçler üzerindeki etkisi büyük ölçüde prefrontal korteksin (PFC) işlevsel aktivasyonunun artışıyla açıklanmaktadır.

Donnelly ve arkadaşlarının (2016) sistematik derlemesinde, düzenli fiziksel aktivitenin PFC ile ilişkili bilişsel alanlarda —özellikle çalışma belleği, inhibisyon ve bilişsel esneklik— anlamlı gelişmelere yol açtığı belirtilmektedir. Bu gelişim, fiziksel aktivitenin serebral kan akımını artırması

ve beyin oksijenlenmesini iyileştirmesiyle ilişkilidir. PFC'deki bu işlevsel optimizasyon, çocukların zihinsel çaba gerektiren görevlerde daha yüksek performans göstermelerini mümkün kılmaktadır.

3.3. Dikkat Süreçlerinin Modülasyonu

Dikkat süreçleri, öğrenme ve akademik performansın temel belirleyicilerindendir. Fiziksel aktivite, dikkat sistemlerinin hem seçici hem de sürdürülen bileşenleri üzerinde düzenleyici bir etki yaratır.

Türkiye’de yürütülen çalışmalardan Elitok (2023), fiziksel aktiviteye düzenli katılımın çocuklarda seçici dikkat ve işlemleme hızını artırdığını göstermiştir. İbiş ve arkadaşları (2021) ise 9–12 yaş grubunda fiziksel aktivite düzeyi ile dikkat performansı arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir.

Uluslararası literatürde bu bulgular, Latomme et al. (2022) gibi deneysel çalışmalarla desteklenmektedir. Bu kapsamda fiziksel aktiviteden sonra dikkat sistemlerinde görülen iyileşmenin, dopaminerjik modülasyon, PFC aktivitesinin artışı ve nöronal uyarılabilirlikteki düzenleme ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

3.4. Motor Sistem ile Bilişsel Sistem Arasındaki Etkileşim

Son yıllarda motor beceriler ile bilişsel süreçlerin birbirinden bağımsız olmadığı, aksine yüksek düzeyde etkileşim içinde olduğu görüşü giderek güçlenmiştir. Motor kontrol ve bilişsel kontrol süreçlerinin beyin içinde kısmen örtüşen sinir ağları tarafından düzenlendiği bilinmektedir.

Haapala (2012), motor yeterliği yüksek çocukların akademik performanslarının da daha yüksek olduğunu belirtirken, İbiş ve arkadaşları (2021) motor beceri ile dikkat süreçleri arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu bulgular, motor koordinasyonun sadece fiziksel yeterliği değil, aynı zamanda bilişsel verimliliği de desteklediğini göstermektedir.

Motor-bilişsel etkileşim modeli, hareketin duyuşsal geri bildirim döngülerini ve bilgi işleme süreçlerini iyileştirerek yürütücü işlevleri güçlendirdiğini öne sürmektedir. Buna göre çocuklar fiziksel etkinlik sırasında hem motor planlama hem de bilişsel kontrol süreçlerini eşzamanlı olarak kullanmakta; bu süreçlerin tekrarı ise uzun vadede bilişsel kapasitenin artmasına katkı sağlamaktadır.

3.5. Beyin Ağı Etkileşimlerinin Optimize Edilmesi

Fiziksel aktivitenin bilişsel gelişim üzerindeki etkisi yalnızca belirli beyin bölgeleriyle sınırlı değildir; aynı zamanda geniş ölçekli beyin ağlarının

işleyişinde de iyileşme gözlenmektedir. Çalışmalar, fiziksel aktivitenin özellikle varsayılan mod ağı (DMN), dorsal dikkat ağı ve executive control network üzerinde düzenleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu ağların uyumlu çalışması, akademik performans ve bilişsel verimlilik açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Fiziksel aktivite, bu ağlar arasındaki iletişimi güçlendirerek dikkat odağının sürdürülmesi, dikkatin görevler arasında esnek biçimde yönlendirilmesi ve bilgi işleme hızının artırılmasına katkıda bulunur. Bu bütüncül etki, fiziksel aktivitenin çocuklarda neden çok geniş yelpazede bilişsel gelişim sonuçları doğurduğunu açıklayan önemli bir çerçevedir.

4. Araştırma Bulguları

Fiziksel aktivitenin çocuklarda bilişsel gelişime etkilerini inceleyen araştırmalar, ulusal ve uluslararası ölçekte tutarlı bulgular sunmaktadır. Bu bölümde fiziksel aktiviteye katılımın dikkat, yürütücü işlevler, motor beceriler ve akademik performans üzerindeki etkilerine ilişkin bulgular sistematik bir çerçevede ele alınmakta; sonuçlar hem kuramsal hem de nörobiyolojik temellerle bütünleştirilerek yorumlanmaktadır.

4.1. Fiziksel Aktivite ve Dikkat Süreçleri

Dikkat, öğrenme ve görev performansının temel belirleyicisi olup fiziksel aktiviteyle yakın ilişki gösteren bilişsel bir bileşendir. Hem Türkiye’de hem de uluslararası literatürde fiziksel aktivitenin dikkat süreçleri üzerinde anlamlı iyileşmeler sağladığı gösterilmiştir.

Elitok’un (2023) çalışması, düzenli fiziksel aktivite programlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin hem seçici hem de sürdürülen dikkat düzeylerinde belirgin artış sağladığını; ayrıca işleme hızının da kontrol grubuna kıyasla anlamlı biçimde yükseldiğini göstermiştir. Benzer biçimde İbiş ve arkadaşları (2021), 9–12 yaş aralığındaki çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi ile dikkat performansı arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu saptamıştır.

Bu bulgular, uluslararası alanda elde edilen sonuçlarla da tutarlıdır. Donnelly ve arkadaşlarının (2016) geniş kapsamlı sistematik derlemesinde, fiziksel aktivitenin dikkat süreçlerinin yanı sıra inhibisyon ve bilişsel esneklik gibi yürütücü işlev bileşenlerini de geliştirdiği belirtilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerin dikkat, yürütücü işlev ve akademik başarı puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu yapılan çalışmalarla desteklenmektedir (Gürsal, & Gezer, 2024). Latomme et al. (2022) ise fiziksel aktivitenin inhibisyon becerisinde kısa süreli fakat etkili bir artış sağladığını deneysel olarak ortaya koymuştur.

4.2 Yürütücü İşlevlerde Gelişim

Yürütücü işlevler, çocukların problem çözme, planlama, bilişsel esneklik ve dürtü kontrolü gibi üst düzey bilişsel süreçleri düzenleyen kritik bir sistemdir. Fiziksel aktivite, bu işlevlerin sinirsel temelini oluşturan prefrontal korteksin aktivasyonunu artırarak yürütücü işlev performansını doğrudan etkiler. Donnelly ve arkadaşları (2016), yürütücü işlev gelişiminin düzenli fiziksel aktiviteyle yakından ilişkili olduğunu ve özellikle çalışma belleği ile inhibisyon süreçlerinde güçlü kanıtlar bulunduğunu belirtmektedir. Uluslararası literatürdeki diğer çalışmalar da bu bulguları desteklemekte; özellikle aerobik egzersizin yürütücü işlev kapasitesini artırdığına ilişkin kanıtlar giderek güçlenmektedir.

Türkiye’deki araştırmalar, yürütücü işlevlerdeki bu gelişimi destekleyen bulgular sunmaktadır. Çocuklarda fiziksel aktivite, bilişsel kontrol, öz-düzenleme ve dikkat süreçlerini bütüncül olarak destekleyen bir gelişim bileşeni olarak değerlendirilmektedir.

4.3. Motor Beceriler ve Bilişsel Performans İlişkisi

Motor beceriler, fiziksel aktivitenin doğrudan çıktıları arasında yer almakla birlikte bilişsel gelişim üzerinde dolaylı ve karşılıklı etkilere sahiptir. Motor koordinasyondaki gelişim, hem çevresel uyaranlara verilen yanıt hızını artırmakta hem de yürütücü işlev performansını güçlendirmektedir. Haapala (2012), motor yeterliği yüksek çocukların akademik performanslarının da daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Türkiye’de yapılan çalışmalar da bu ilişkiyi desteklemektedir. İbiş ve arkadaşları (2021), motor becerilerin dikkat performansı ve işleme hızıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koyarak motor-bilişsel etkileşim modelini desteklemiştir. Bu bulgular, motor gelişim ile bilişsel performans arasındaki ilişkinin doğrusal değil, karşılıklı geri bildirim döngülerine sahip çok yönlü bir süreç olduğunu göstermektedir.

4.4. Akademik Başarıya Yansıyan Etkiler

Fiziksel aktivitenin akademik performans üzerindeki etkisi, bilişsel süreçlerdeki gelişimle doğrudan bağlantılıdır. Akademik başarı yalnızca bilgi birikimiyle değil, dikkat sürdürülebilirliği, çalışma belleği kapasitesi ve bilişsel kontrol süreçlerinin etkinliğiyle yakından ilişkilidir.

McPherson ve arkadaşları (2018), fiziksel aktivitenin akademik performans üzerindeki etkisinin büyük ölçüde yürütücü işlevler aracılığıyla gerçekleştiğini ve yürütücü işlevlerdeki iyileşmenin akademik başarının en güçlü belirleyicilerinden biri olduğunu göstermektedir. Bu çerçevede fiziksel aktivite, akademik performansı dolaylı fakat güçlü bir biçimde destekleyen bilişsel bir katalizör işlevi görür. Türkiye literatürü de bu modeli destekler

niteliktedir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerde derse katılımın, öğrenme motivasyonunun ve dikkat sürelerinin arttığı; bunun da akademik performansa olumlu yansıdığı gözlenmektedir (Meydanlıoğlu, 2015).

4.5. Ulusal ve Uluslararası Bulguların Genel Sentezi

Tüm araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde, fiziksel aktivitenin çocuklarda bilişsel gelişimi çok yönlü biçimde desteklediği görülmektedir. Bulgular hem ulusal hem de uluslararası düzeyde:

- Dikkat süreçlerinde gelişim,
- Yürütücü işlevlerde artış,
- Motor koordinasyon ile bilişsel performans arasındaki çift yönlü ilişki,
- Akademik başarının bilişsel süreçler aracılığıyla yükselmesi gibi ortak sonuçlara işaret etmektedir.

Bu bütüncül yaklaşım, fiziksel aktivitenin bilişsel gelişimde temel bir belirleyici olduğunu; etkilerinin yalnızca kısa vadeli değil, uzun vadeli gelişimsel süreçlerde de sürdürülebilir olduğunu göstermektedir.

5. Fiziksel Oyunların Bilişsel Gelişime Katkısı

Fiziksel oyunlar, çocukların bilişsel gelişim süreçlerinde merkezi bir role sahiptir. Bu oyunlar, yalnızca motor becerilerin gelişimine katkıda bulunmakla kalmaz; aynı zamanda çocukların problem çözme, stratejik düşünme, bilişsel esneklik, öz-düzenleme ve sosyal iletişim gibi üst düzey bilişsel becerilerini de destekleyen doğal öğrenme ortamları oluşturur. Nitekim eğitsel oyun temelli buz hokeyi öğretimi üzerine yapılan bir çalışmada da 8–12 yaş arası çocuklarda psikomotor gelişimle birlikte dikkat, karar verme ve problem çözme becerilerinde anlamlı artışlar gözlenmiştir (Kurudirek et al., 2016).

Benzer şekilde oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanlarının uygulandığı 8–10 yaş grubu çocuklarda, denge, koordinasyon, çabukluk ve temel motor becerilerde anlamlı gelişmeler rapor edilmiştir (Yüksek et al., 2019). Gelişimsel açıdan bakıldığında fiziksel oyun, çocuğun hem çevresiyle etkileşim kapasitesini artıran hem de bilişsel süreçlerini zenginleştiren bütünlüklü bir deneyim sunmaktadır.

Bu bağlamda fiziksel oyunların bilişsel gelişime katkısı hem ulusal hem de uluslararası literatürde güçlü biçimde vurgulanmaktadır. Türkiye’de yapılan çalışmalar, hareket temelli oyunların dikkat, öz-düzenleme ve sosyal uyum gibi becerileri geliştirdiğini ortaya koymuştur. Meydanlıoğlu (2015), fiziksel aktivite içeren oyun türlerinin çocuklarda dikkat kontrolü, davranış düzenleme ve sosyal iletişim becerilerinde belirgin gelişim sağladığını

belirtmiştir. Bu bulgular, oyun temelli hareketin pedagojik açıdan kritik bir öğrenme aracı olduğunu göstermektedir.

Uluslararası araştırmalar da fiziksel oyunların bilişsel işlevleri destekleyen önemli bir uyarıcı olduğunu doğrulamaktadır. Latomme et al. (2022), oyun benzeri fiziksel aktivitelerin inhibisyon becerisinde kısa süreli fakat anlamlı bir artış yarattığını ve yürütücü işlevlerin gelişimine doğrudan katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu tür aktivitelerin çocukların dikkat odaklarını değiştirme, yeni kurallara uyum sağlama ve stratejik kararlar verme becerilerini güçlendirdiği belirtilmektedir. Yürütücü işlevlerdeki bu gelişim, akademik performans ve sosyal uyum gibi geniş gelişim alanlarına da yansımaktadır.

Fiziksel oyunların bilişsel gelişime katkısını açıklayan mekanizmalar arasında nöroplastisite, duyuşal-motor entegrasyon ve sosyal öğrenme süreçleri yer almaktadır. Fiziksel oyun sırasında çocuklar, çevrelerinden gelen çoklu duyuşal uyarılara yanıt verirken motor planlama ve bilişsel kontrol stratejilerini eşzamanlı kullanmakta; bu durum sinirsel bağlantıların güçlenmesine ve bilişsel sistemlerin daha verimli çalışmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca oyun, çocukların akranlarıyla sosyal etkileşime girdiği bir bağlam sunduğundan hem bilişsel hem de sosyal bilişsel süreçleri doğal bir biçimde desteklemektedir.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde fiziksel oyun, çocukların bilişsel gelişimini destekleyen güçlü ve bütüncül bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Hem motor hem de bilişsel sistemleri aynı anda harekete geçirmesi, oyunu çocuk gelişiminde eşsiz bir deneyim alanı hâline getirmektedir. Eğitim ortamlarında oyun temelli hareket etkinliklerinin sistematik olarak kullanılması, çocukların bilişsel ve sosyal gelişimini desteklemek açısından bilimsel temellere dayanan etkili bir yaklaşım sunmaktadır.

6. Fiziksel Aktivite, Bilişsel İşlevler Ve Akademik Performans İlişkisi

Fiziksel aktivitenin bilişsel işlevler ve akademik performans üzerindeki etkileri, son yıllarda eğitim bilimleri, gelişim psikolojisi ve nörobilim alanlarında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Çocukların akademik başarısı yalnızca bilişsel kapasiteye değil, aynı zamanda dikkat sürdürülebilirliği, çalışma belleği verimliliği, öz-düzenleme ve yürütücü işlevlerin bütüncül işleyişine bağlıdır. Fiziksel aktivitenin bu bilişsel süreçlerde yarattığı iyileşmeler, akademik performansa doğrudan ve dolaylı etkilerle yansımaktadır.

McPherson ve arkadaşları (2018), fiziksel aktivitenin akademik başarı üzerindeki etkilerini inceleyen modellerde yürütücü işlevlerin aracı bir rol oynadığını ve bu süreçlerin fiziksel aktivite ile öğrenme çıktıları arasındaki ilişkinin temel belirleyicisi olduğunu belirtmektedir. Yürütücü işlevlerdeki artış, özellikle çalışma belleği kapasitesinin güçlenmesi, bilişsel esnekliğin artması ve görevler arasında geçiş yapma yeteneğinin iyileşmesi yoluyla akademik performansı desteklemektedir.

Uluslararası literatürde Donnelly ve arkadaşlarının (2016) kapsamlı derlemesi, düzenli fiziksel aktivitenin akademik başarıyla doğrudan ilişkili olduğunu ve özellikle matematiksel akıl yürütme, okuduğunu anlama ve problem çözme becerilerinde anlamlı gelişmeler sağladığını göstermektedir. Bu etkinin temelinde bilişsel işleme hızındaki artış, dikkat süreçlerinin düzenlenmesi ve prefrontal korteksin işlevsel kapasitesinin güçlenmesi yer almaktadır.

Haapala (2012) ise aerobik uygunluğun, motor yeterlik ve bilişsel performans arasındaki ilişkiyi güçlendirdiğini, fiziksel uygunluğu yüksek olan çocukların akademik görevlerde daha yüksek başarı gösterdiğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, fiziksel aktivitenin yalnızca akut etkiler yaratmadığını; uzun vadeli bilişsel gelişimle kesişen sürdürülebilir akademik kazanımlar sağladığını göstermektedir.

Türkiye’de yürütülen çalışmalar da bu sonuçlarla uyumludur. Meydanlıoğlu (2015), fiziksel aktivitenin çocukların psikososyal işlevselliği kadar bilişsel süreçleri ve öğrenme motivasyonunu da güçlendirdiğini belirtmektedir. Elitok (2023) ise fiziksel aktiviteye katılımın dikkat performansındaki artışlar yoluyla öğrenme verimliliğini artırabileceğini göstermiştir. İbiş ve arkadaşları (2021) ise motor becerilerdeki gelişimin dikkat ve bilişsel hız üzerinde olumlu etkiler yarattığını saptayarak akademik performansın dolaylı biçimde fiziksel aktiviteyle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur.

Bu bütünlüştür bulgular, fiziksel aktivitenin akademik performansı destekleyen çok boyutlu bir yapı sunduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivitenin nörobiyolojik mekanizmalar (örneğin BDNF artışı, nöronal plastisite, prefrontal korteks aktivasyonunun yükselmesi), bilişsel süreçler (yürütücü işlevler, dikkat, çalışma belleği) ve psikososyal faktörler (öz-güven, motivasyon, sosyal uyum) üzerindeki etkileri birlikte değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite çocukların öğrenme ortamlarında daha etkin, odaklanmış ve verimli olmalarını sağlayan kritik bir gelişimsel destek unsuru olarak ortaya çıkmaktadır.

Sonuç olarak fiziksel aktivite, akademik performansı doğrudan artıran bir bilişsel katalizör olmanın ötesinde, öğrenmeyi kolaylaştıran çevresel, nörobiyolojik ve psikolojik koşulları güçlendiren bütüncül bir ekosistem yaratmaktadır. Öğrenme süreçlerinin niteliğini artıran bu etkiler, fiziksel aktivite temelli okul programlarının neden bilimsel temelli bir gereklilik olarak değerlendirildiğini açıkça göstermektedir.

7. Tartışma

Bu bölümde fiziksel aktivitenin çocuklarda bilişsel gelişim, yürütücü işlevler, dikkat süreçleri ve akademik performans üzerindeki etkilerine ilişkin araştırma bulguları bütüncül bir çerçevede ele alınmakta ve kuramsal modellerle karşılaştırmalı biçimde tartışılmaktadır. Bulgular, fiziksel aktivitenin bilişsel gelişim üzerindeki etkilerinin hem nörobiyolojik hem de davranışsal düzeyde geniş kapsamlı olduğunu göstermektedir.

Öncelikle çalışmalarda elde edilen sonuçlar, çocukluk döneminde fiziksel aktiviteye düzenli katılımın dikkat, inhibisyon ve bilişsel esneklik gibi yürütücü işlev bileşenlerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Donnelly ve arkadaşlarının (2016) sistematik derlemesiyle uyumlu olup fiziksel aktivitenin bilişsel işlevleri özellikle prefrontal korteks aracılığıyla desteklediğini göstermektedir.

Ayrıca Latomme et al. (2022), fiziksel aktivitenin nörotrofik faktörler özellikle BDNF aracılığıyla inhibisyon becerilerini güçlendirdiğini belirterek nörobiyolojik mekanizmaların önemini vurgulamaktadır. Bu sonuçlar, fiziksel aktivitenin yürütücü işlev bileşenlerini hem akut hem de kronik etkiler yoluyla geliştirdiğini göstermektedir.

Türkiye literatürü de bu bulgularla tutarlıdır. Elitok (2023), fiziksel aktivite programlarına katılan öğrencilerin dikkat sürelerinde ve işleme hızlarında anlamlı artışlar olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde İbiş ve arkadaşları (2021), fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan çocukların dikkat ve motor beceri performanslarının daha yüksek olduğunu bildirerek fiziksel aktiviteyle bilişsel performans arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Bu sonuçlar, fiziksel aktivitenin hem bilişsel hem de motor gelişimi karşılıklı olarak güçlendiren çift yönlü bir dinamiğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Akademik başarıya ilişkin elde edilen bulgular, fiziksel aktivitenin bilişsel süreçleri desteklemesi yoluyla öğrenme çıktıları üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir. McPherson ve arkadaşları (2018), akademik performansın özellikle yürütücü işlevler aracılığıyla dolaylı biçimde güçlendiğini belirtmekte; bu da fiziksel aktivite programlarının okul temelli öğrenme ortamlarında neden önemli olduğunu açıklamaktadır.

Haapala'nın (2012) motor beceri-bilişsel performans ilişkisine yönelik bulguları da akademik başarıya yansıyan etkilerin altında motor koordinasyon ve bilişsel hız arasındaki etkileşimsel mekanizmanın yattığını göstermektedir.

Fiziksel oyunlara ilişkin bulgular ise fiziksel aktivitenin yalnızca planlı egzersizle sınırlı olmadığını, oyun temelli hareket biçimlerinin de bilişsel gelişime güçlü biçimde katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Meydanlıoğlu'nun (2015) hareketli oyunların dikkat ve öz-düzenleme becerilerini geliştirdiğine dair bulguları ile Latomme et al.'ın (2022) oyun benzeri aktivitelerin inhibisyon becerisini güçlendirdiğine yönelik sonuçları, fiziksel aktivitenin doğal oyun ortamlarıyla birleştiğinde bilişsel gelişimi daha geniş bir yelpazede desteklediğini göstermektedir.

Bu bütüncül çerçeve, fiziksel aktivitenin çocuklarda bilişsel gelişimi desteklemesinin çok boyutlu bir mekanizmaya dayandığını göstermektedir. Nörobiyolojik (BDNF artışı, sinaptik plastisite, PFC aktivasyonu), psikolojik (öz-düzenleme, motivasyon, sosyal uyum) ve motor gelişimsel süreçlerin tümü, fiziksel aktivitenin bilişsel performansı güçlendirmesine katkı sağlayan etkileşimsel unsurlardır. Bu nedenle fiziksel aktivitenin öğrenme ortamlarına entegre edilmesi, çocukların bilişsel kapasitelerini destekleyerek akademik başarıya dolaylı fakat güçlü bir katkı sunmaktadır. Sonuç olarak araştırma bulguları, fiziksel aktivitenin çocukluk döneminde bilişsel işlevlerin gelişimi için temel bir bileşen olduğunu göstermekte; düzenli fiziksel aktivitenin hem kısa vadeli bilişsel performansı hem de uzun vadeli akademik başarıyı desteklediği kapsamlı biçimde ortaya konmaktadır. Çalışmalar arasındaki tutarlılık, fiziksel aktivite temelli müdahalelerin eğitim sistemleri içinde zorunlu ve bilimsel temelli bir uygulama alanı olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

8. Sonuç ve Öneriler

Bu kitap bölümünde ele alınan kuramsal çerçeve, nörobiyolojik mekanizmalar ve araştırma bulguları, fiziksel aktivitenin çocuklarda bilişsel gelişimi çok boyutlu biçimde desteklediğini açıkça göstermektedir. Fiziksel aktivitenin dikkat süreçleri, yürütücü işlevler, çalışma belleği, bilişsel esneklik ve akademik performans üzerindeki etkileri hem ulusal hem de uluslararası literatür tarafından güçlü bir biçimde doğrulanmaktadır (Donnelly et al., 2016; Latomme et al., 2022; McPherson et al., 2018). Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalar da benzer biçimde fiziksel aktivitenin dikkat, işleme hızı ve motor becerilerle ilişkili bilişsel performansı artırdığını ortaya koymuştur (Elitok, 2023; İbiş et al., 2021; Meydanlıoğlu, 2015).

Bu bulgular, fiziksel aktivitenin çocuklarda bilişsel gelişimi desteklemesinin yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda nörobiyolojik temellere dayandığını göstermektedir. BDNF artışı, sinaptik plastisite, prefrontal korteks aktivasyonunun güçlenmesi ve motor-bilişsel etkileşim döngüleri, fiziksel aktivitenin bilişsel süreçlerde neden bu denli güçlü etkiler yarattığını açıklayan mekanizmalar olarak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla fiziksel aktivitenin bilişsel gelişimdeki rolü, çok boyutlu ve etkileşimsel bir sistem içinde değerlendirilmelidir.

Elde edilen tüm bulgular ışığında fiziksel aktivitenin okul ortamlarında, erken çocukluk programlarında ve aile temelli gelişim uygulamalarında sistematik biçimde yer alması bilimsel bir gereklilik olarak görülmektedir. Fiziksel oyunlar, hareket temelli öğrenme etkinlikleri ve düzenli egzersiz programları, çocukların bilişsel ve akademik gelişimini destekleyen etkili araçlar sunmaktadır. Bu doğrultuda eğitim kurumlarının fiziksel aktiviteyi yalnızca sportif bir faaliyet olarak değil, bilişsel gelişimi kolaylaştıran pedagojik bir bileşen olarak değerlendirmesi gerekmektedir. Gelecek araştırmaların özellikle şu alanlara odaklanması önerilmektedir:

Uzunlamasına çalışmalar: Fiziksel aktivitenin bilişsel ve akademik gelişim üzerindeki etkilerinin zaman içindeki sürekliliğini belirlemek.

Nörogörüntüleme çalışmaları: BDNF, prefrontal aktivasyon ve ağ bağlantısalılığı gibi nörobiyolojik mekanizmaları doğrudan incelemek.

Farklı fiziksel aktivite türlerinin karşılaştırılması: Aerobik egzersiz, motor beceri temelli etkinlikler ve fiziksel oyunların bilişsel çıktılar üzerindeki özgün etkilerini belirlemek.

Okul temelli müdahale programlarının etkinliği: Fiziksel aktivite uygulamalarının eğitim politikalarına entegrasyonunu değerlendirmek.

Sonuç olarak fiziksel aktivite, çocukların bilişsel performansını artıran, öğrenme süreçlerini destekleyen ve uzun vadeli akademik başarıya katkı sunan güçlü bir gelişimsel araçtır. Bu nedenle eğitimciler, ebeveynler, politika yapımcılar ve sağlık profesyonelleri fiziksel aktiviteyi çocuk gelişiminin temel bir bileşeni olarak görmeli ve tüm gelişim alanlarını destekleyen kapsamlı programlar oluşturmalıdır.

9. Kaynakça

- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Caverro-Redondo, I., Sánchez-López, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). The effect of physical activity on children's cognition and academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(9), 729–738. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.06.012>
- Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331–351.
- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 800. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>
- CDC. (2012). Youth physical activity guidelines toolkit. Centers for Disease Control and Prevention.
- Chaddock, L., Hillman, C. H., Pontifex, M. B., et al. (2011). Aerobic fitness and executive control of relational memory in preadolescent children. *Brain Research*, 1382, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2011.01.061>
- Davis, C. L., Tomporowski, P. D., McDowell, J. E., Austin, B. P., Miller, P. H., Yanasak, N. E., et al. (2011). Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: A randomized, controlled trial. *Health Psychology*, 30(1), 91–98. <https://doi.org/10.1037/a0021766>
- de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: A meta-analysis. *Developmental Review*, 53, 90–106. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2018.08.001>
- Diamond, A., & Ling, D. (2015). Play, executive functions, and early learning. *Annual Review of Psychology*, 66, 487–518. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015221>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., et al. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Elitok, F. (2023). Fiziksel aktivitenin ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin dikkat ve bilişsel süreçlerine etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.

- Gürsal, B., & Gezer, E. (2024). Metacognitive processes during performance: Practice of scale adaptation. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(4), 754–767. <https://doi.org/10.38021/asbid.1571801>
- Haapala, E. (2012). Physical activity, academic performance and cognition in youth. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 4(1), 53–61. <https://doi.org/10.2478/v10131-012-0007-y>
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., et al. (2009). The effect of physical activity on neuroelectric measures of attention in preadolescent children. *Neuroscience*, 159(1), 1044–1054. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2009.01.017>
- İbiş, S., Aka, H., Kurt, S., & Aktuğ, Z. B. (2021). Çocuklarda fiziksel aktivite seviyesi, motor beceri ve dikkat düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 205–214.
- Kamijo, K., Pontifex, M. B., O'Leary, K. C., et al. (2012). The effects of physical activity on cognitive control in preadolescent children. *Journal of Sport and Health Science*, 1(2), 89–96. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.07.001>
- Kurudirek, M. I., Kurudirek, M. A., Katkat, D., Mizrak, O., Gezer, E., & Gezer, H. (2016). The effects of teaching 8–12-year-old children ice hockey with educational games on psychomotor and cognitive development. *International Journal of Sport Studies*, 6(10), 600–606.
- Latomme, J., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., et al. (2022). The role of BDNF in the relation between physical activity and executive functioning in children. *Children*, 9(596), 1–11. <https://doi.org/10.3390/children9090596>
- McPherson, A., Mackay, L., Kunkel, J., & Duncan, S. (2018). Physical activity, cognition and academic performance: Mediating relationships. *BMC Public Health*, 18, 936. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5863-1>
- Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 125–135.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157–176.
- Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. (1998). Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. *Child Development*, 69(3), 609–629. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06226.x>
- Piaget, J. (1952). The origins of intelligence in children. International Universities Press.
- Roebers, C. M., & Kauer, M. (2009). Motor and cognitive control in children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 104(3), 259–282. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2009.07.003>

- Singh, A. S., Saliassi, E., van den Berg, V., Uijtdewilligen, L., de Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y.-K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>
- Şahin, M., & Demirci, N. (2020). İlkokul öğrencilerinde fiziksel aktivitenin bilişsel performansa etkisi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(1), 42–51.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111–131. <https://doi.org/10.1007/s10648-008-9075-y>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- WHO. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Yaşar, M., & Yıldız, M. (2018). Oyun temelli öğrenmenin çocukların dikkat ve öz düzenleme becerilerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 145–158.
- Yüksek, S., Güler, M. Ş., Karakoç, Ö., Eroğlu, H., Ayan, V., & Ömercan, G. (2019). Oyun ve ritim temelli basketbol antrenmanlarının erkek çocukların motorik becerileri üzerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4).

Yerel Yönetimlerde Spor Tabanlı Toplum Gelişimi

Gül Eda Burmaoğlu¹

Özet

Bu bölüm, yerel yönetimlerin spor yoluyla toplumsal gelişimi destekleme kapasitesini kuramsal ve uygulamalı çerçevede incelemektedir. Spor, günümüzde yalnızca fiziksel aktivite değil; sosyal bağ kurma, toplumsal içme, sağlık eşitliğini güçlendirme, gündelik yaşamın demokratikleştirilmesi ve kamusal alanın kolektif kullanımının teşvik edilmesi gibi çok boyutlu toplumsal işlevlere sahiptir. Sporla Gelişim (Sport for Development and Peace-SDP) yaklaşımı, sporun toplumsal etki üretme gücünün kendiliğinden değil, kapsayıcı, erişilebilir ve yaşam döngüsü temelli program tasarımlarıyla mümkün olduğunu vurgular. Bu çerçevede yerel yönetimler yalnızca tesis sağlayıcısı değil; topluluk kolaylaştırıcısı, sosyal politika aktörü ve mekânsal planlamanın kamusal yönünü öne çıkaran yapılar olarak konumlandırılmaktadır.

Türkiye’den İstanbul, İzmir, Ankara ve Eskişehir örnekleri; kadınların spora katılımlarında güvenli ve erişilebilir mekân tasarımı, engelli bireyler için evrensel tasarım yaklaşımı, gençler ve göçmen topluluklar için akran temelli uyum programları ve mahalle ölçekli spor ekosistemlerinin geliştirilmesinin toplumsal etkiyi artırdığını göstermektedir. Ayrıca gönüllülük temelli spor toplulukları sosyal sermayeyi güçlendirmekte ve yerel yurttaşlık bilincini desteklemektedir. Sonuç olarak spor, yerel yönetimlerin sağlık, toplumsal eşitlik, aidiyet, dayanışma ve kamusal yaşam kalitesi üretme süreçlerinde dönüştürücü bir politika aracı olarak stratejik önem taşımaktadır.

Giriş

Spor, günümüz kent yaşamında yalnızca bir fiziksel aktivite biçimi olmaktan çıkarak toplumsal etkileşim, sağlık eşitliği, sosyal içme ve

1 Doç. Dr., Atatürk Ün., Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-9109-5479, gboglu@atauni.edu.tr

kamusal ortak yaşam kültürü gibi geniş bir dizi toplumsal değerin üretildiği önemli bir alan haline gelmiştir. Kentleşmenin hızlanmasıyla birlikte toplumsal ilişkilerin zayıflaması, bireysel izolasyonun artması, hareketsiz yaşam biçimlerinin yaygınlaşması ve kronik hastalıkların toplumsal ölçekte yaygınlaşması sporun yerel yönetim düzeyinde kamusal bir politika aracına dönüşmesine neden olmaktadır (Coalter, 2013; World Health Organization, 2018). Belediye yönetimleri artık yalnızca spor tesisleri inşa eden idare birimleri değil toplumsal bütünleşme, sağlık destek programları, dezavantajlı grupların topluma katılımı, sosyal dayanışma ağlarının güçlendirilmesi ve kapsayıcı kamusal alan yönetimi gibi konularda aktif rol oynayan sosyal aktörlerdir.

Özellikle Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 (GAPPA), fiziksel aktivitenin toplumsal düzeyde arttırılmasının ancak “aktif toplum, aktif çevre, aktif insanlar ve aktif sistemler” modelinin yerel yönetimler tarafından bütüncül biçimde uygulanmasıyla mümkün olacağını vurgulamaktadır (WHO, 2018). Bu yaklaşımda spor, bireyin kişisel tercihi olarak değil çevresel, ekonomik, kültürel ve kurumsal koşulların ortak ürünü olarak kavramsallaştırılır. Dolayısıyla bir belediye sporu desteklemek istediğinde yalnızca tesis açmakla değil mekânsal erişilebilirliği artırmak, güvenli yürüyüş rotaları oluşturmak, toplumsal cinsiyet eşitliğini gözetmek, engelli bireyler için evrensel tasarım uygulamak, toplumsal ayrılmayı azaltan sosyal programlar kurgulamak ve gönüllülük kültürünü teşvik etmek gibi çok boyutlu adımlar atmak zorundadır (Grundy-López, 2024).

Sporun toplumsal kapsayıcılık ve toplum inşasındaki rolü, özellikle kadınlar, gençler, engelli bireyler, yaşlılar ve göçmen topluluklar gibi gruplar açısından önemli bir etki alanı yaratmaktadır (Schulenkorf, Sherry & Rowe, 2016). Bu gruplar çoğu kentte kamusal mekânda daha görünmez ve daha az temsil edilen topluluklardır. Spor, bu gruplar için yalnızca fiziksel aktivite değil bir hak talebi ve görülme biçimi anlamına gelir. Spor yoluyla bireyler kamusal alanda yer edinir, sosyalleşir, akran ilişkileri geliştirir, aidiyet duygusu kurar ve toplumsal üretimin parçası haline gelir (Stride et al., 2018).

Türkiye bağlamında son yıllarda birçok büyükşehir ve ilçe belediyesi spor ve rekreasyon programlarını sağlık, kapsayıcılık ve sosyal dayanışma perspektifiyle yeniden konumlandırmaktadır. Ancak belediyelerin bu alandaki başarısı yalnızca tesis sayısı veya etkinlik sayısı ile ölçülemez. Esas belirleyici olan erişim adaleti, programların kapsayıcı niteliği, katılımın sürdürülebilirliği ve toplumsal dönüşüm kapasitesidir. Bu nedenle bu kitap bölümü, yerel yönetimlerin spor yoluyla toplum gelişimini nasıl planladığını, yönettiğini ve değerlendirdiğini çok boyutlu bir perspektifle incelemektedir.

Kuramsal Çerçeve

Sporun Toplumsal Değer Üretme Kapasitesi

Sporun toplumsal gelişim ve barış için bir araç olarak ele alınması literatürde Sport for Development and Peace (SDP) veya kısaca Sporla Gelişim Yaklaşımı olarak bilinmektedir (Coalter, 2013; Schulenkorf, 2022). Bu yaklaşım, sporun sağladığı etkileşim ve ortak deneyim üretme kapasitesi sayesinde bireyler arasında güven ve dayanışmanın güçlendirilebileceğini öne sürer. Ancak literatür, sporun olumlu toplumsal sonuçlarının kendiliğinden gerçekleşmediğini aksine programların bilinçli olarak kapsayıcı ve eşitlikçi biçimde tasarlanması gerektiğini vurgular (Grundy-López, 2024). Yani spor, doğru tasarlanmadığında dışlama, rekabetçi hiyerarşiler ve toplumsal eşitsizlikleri yeniden üretebilir.

Bu nedenle sporun toplumsal değer üretme kapasitesinin açığa çıkması katılım bariyerlerinin sistematik olarak kaldırılması, kapsayıcı program tasarımı, erişim eşitliği ve gönüllülük temelli topluluk inşası ile mümkündür. Özellikle düşük gelirli mahallelerde kamusal spor alanları yalnızca fiziksel aktivite değil aynı zamanda güvenli sosyal buluşma mekânları, sosyal sermaye üretim noktaları ve dayanışma alanları işlevi görür (Stride et al., 2018).

Varlık Temelli Toplum Gelişimi ve Spor

Toplum gelişimi literatürü, toplulukların yalnızca ihtiyaçları doğrultusunda değil sahip oldukları güçler, bilgi birikimi, yerel ilişkiler ve dayanışma ağları üzerinden güçlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu yaklaşım Varlık Temelli Toplum Gelişimi (Asset-Based Community Development – ABCD) olarak bilinir (Kretzmann & McKnight, 1993). Spor, bu varlıkların birbirine bağlanmasını sağlayan kolektif sosyal etkileşim zeminleri oluşturur. Mahalle kulüpleri, okul bahçeleri, gönüllü gruplar, gençlik toplulukları ve yerel parklar spor aracılığıyla topluluk sermayesinin işleyen parçaları haline gelir (Marlier et al., 2014).

Bu bakış açısı, sporun dışarıdan yaratılacak bir hizmet modeli değil toplulukla birlikte üretilen bir katılım kültürü olması gerektiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla belediyeler, spor programlarında yalnızca “sunucu” değil “kolaylaştırıcı ve eş-üretici” konumunda yer almalıdır.

Sosyal İçerme, Erişim ve Eşitsizlik

Toplumsal içerme politikalarında sporun rolü, sosyal dışlanmanın çok boyutlu yapısı nedeniyle karmaşıktır. Sosyal dışlanma ekonomik yoksunluk, fiziksel engeller, kültürel normlar, güvenlik algısı ve mekânsal yalıtılmışlık

gibi bir dizi etmenin kesişiminde ortaya çıkar (Maxwell, 2013). Bu nedenle belediyelerin spor politikalarında erişim hakkı, kültürel uygunluk, fiziksel güvenlik, ekonomik erişilebilirlik ve toplumsal saygınlık aynı düzeyde ele alınmalıdır.

Kadınların beden algısı ve güvenlik kaygıları engelli bireylerin hareket zinciri kesintileri, gençlerin stigma deneyimleri, göçmen toplulukların dil ve kültür bariyerleri, yaşlı bireylerin kent içinde hareket kabiliyeti kısıtları spora katılımı etkileyen temel belirleyicilerdir (Arumi-Prat, 2025). Dolayısıyla sosyal içermeye, yalnızca “katılabilirsiniz” demek değil katılımı mümkün ve sürdürülebilir kılan koşulları örgütlemek anlamına gelir.

Yerel Yönetimlerde Spor Yönetişimi Ve Politika Çerçevesi

Yerel yönetimler, sporun toplumsal etkilerini dönüştürme kapasitesine sahip en kritik kurumsal yapıların başında gelmektedir (Alaeddinoğlu, 2024). Çünkü belediye ölçeği ulusal politikalara kıyasla günlük yaşam pratikleri ile çok daha doğrudan temas kuran ve toplumun kültürel, mekânsal ve sosyoekonomik çeşitliliğini doğrudan gözlemleyebilen yönetim düzeyidir (Grundy-López, 2024). Bu nedenle sporun toplumsal kapsayıcılık, sağlık çeşitliği ve sosyal bütünleşme amaçlarıyla kullanılması yerel ölçekte hem mekânsal planlama hem de sosyal politika yaklaşımını gerektirir.

Dünya Sağlık Örgütü’nün GAPPa çerçevesi, yerel yönetimlerin spor politikalarını aktif toplum (katılım kültürü), aktif çevre (erişilebilir mekân), aktif insanlar (yaşam boyu aktivite) ve aktif sistemler (kurumsal iş birliği ve veri yönetimi) kavramları üzerinden kurgulamasını önermektedir (WHO, 2018). Bu model belediyelerin spor politikasının yalnızca “tesisleşme” ya da “etkinlik takvimi oluşturma” olmadığını aynı zamanda kent topografyasının, ulaşım altyapısının, gündelik yaşam rotalarının ve kamusal alan kullanım biçimlerinin yeniden düzenlenmesini gerektirdiğini göstermektedir.

Türkiye’de spor politikaları, özellikle büyükşehir belediyeleri kapsamında son yıllarda kapsayıcılık ve toplumsal fayda temelli dönüşüm geçirmektedir. İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) Spor İstanbul çatısı altında yürütülen programlar sporun yalnızca performansa dayalı kulüp modelinden çıkarılarak mahalle temelli katılım modeli ile yeniden şekillendirildiğini göstermektedir. Kadınlara özel seanslar, ücretsiz başlangıç spor programları, açık alan spor istasyonları, sahil yürüyüş hatları, halk koşuları, gönüllü liderlik akademileri ve engelli bireyler için uyarlanmış spor atölyeleri, bu dönüşümün uygulanabilirliğini ortaya koymaktadır. Spor İstanbul’un yıllık faaliyet ve sosyal etki raporlarında özellikle kadın katılım oranlarında artış, engelli erişilebilirlik kapsamında tesis dönüşümleri ve toplum yararı odaklı

gönüllülük ağlarının genişlemesi ölçülebilir çıktılar olarak raporlanmaktadır (Spor İstanbul, 2023; 2024).

İzmir Büyükşehir Belediyesi ise spor politikalarını “Herkes İçin Spor” ilkesi doğrultusunda mahalle ölçekli rekreasyon programları, koşu ve bisiklet yolları, yüzme kursları ve su sporları merkezleri ile desteklemekte ayrıca kadın yürüyüş grupları, kadın bisiklet toplulukları ve mahalli spor kulüplerine destek mekanizmaları ile toplumsal cinsiyet odaklı katılımı güçlendirmektedir (İzmir BB Spor Daire Başkanlığı, 2024).

Ankara ve Eskişehir belediyelerinde ise park içi spor alanları, mahalle spor sahaları, yaşlılara yönelik esneklik ve denge atölyeleri ve gençler için açık alan basketbol/mini futbol sahaları ön plana çıkmaktadır (Ankara BB, 2023; Eskişehir BB, 2024). Bu iki şehirde dikkat çeken bir diğer nokta sporun sosyal hizmet birimleri ile entegrasyonu yani sporun yalnızca beden eğitimi alanı değil aynı zamanda psikososyal iyilik halinin desteklendiği bir sosyal program aracı olarak kullanılmasıdır.

Bu uygulamalar, Türkiye’de belediye spor politikalarının tesisten programa, programdan topluluk oluşturmaya, topluluktan sosyal dönüşüme evrilen bir gelişme çizgisi izlediğini göstermektedir. Ancak başarı, uygulamaların adil erişim, süreklilik, izleme-değerlendirme ve katılımcı geri bildirim üretme mekanizmaları ile desteklenmesine bağlıdır (Bates, 2020).

Kadınlar İçin Rekreasyon Programları Ve Toplumsal Cinsiyet Eşitliği

Kadınların Spora Katılımında Yapısal ve Kültürel Engeller

Kadınların spora katılım düzeyi toplumların toplumsal cinsiyet rejimlerinin en görünür yansımalarından biridir. Kadınların spor alanında dışlanma deneyimleri beden algısı, güvenlik, toplumsal normlar, mekânsal erişim, ekonomik yük ve aile içi bakım emeği gibi çok sayıda faktörün kesişiminde ortaya çıkar (Evans & Sleap, 2023). Özellikle kentlerde kadınların kamusal alanı kullanma hakkı, yalnızca fiziksel erişim değil, “kendini oraya ait hissedebilme” üzerinden şekillenir (Dubey, 2025). Dolayısıyla belediye politikalarının kadın katılımını artırabilmesi için hem mekânsal hem kültürel bariyerleri eş zamanlı olarak ele alması gerekir.

Belediye Programlarında Güvenlik, Konfor ve Mahremiyet Tasarımı

Kadın spor programlarının sürdürülebilirliği güvenli mekân tasarımı ile doğrudan ilişkilidir. İBB ve İzmir BB örneklerinde olduğu gibi spor tesislerinde kadınlara özel saatler, kadın eğitmen istihdamı, aydınlatılmış

yürüyüş rotaları, çocuk bakım odaları ve toplu taşıma entegrasyonuna sahip tesis planlamaları, katılım oranlarını anlamlı şekilde artırmaktadır (Spor İstanbul, 2024). Bu uygulamalar, uluslararası literatürde de “güçlendirici mekânsal tasarım” (empowerment-oriented spatial design) olarak adlandırılmaktadır (Grundy-López, 2024).

Yaşam Döngüsü Temelli Program Tasarımı

Kadınların spora katılımını artırmak için programların yaşam döngüsü odaklı yapılandırılması önemlidir:

- Ergenlik döneminde beden farkındalığı ve özgüveni güçlendiren grup aktiviteleri
- Doğum sonrası dönemde pelvik taban sağlığı ve sosyal destek ağı çalışmaları
- Orta yaş ve menopoza döneminde kemik yoğunluğu ve kuvvet dengesini destekleyen düşük etkili programlar

Bu yaklaşım kadınların spora katılımını süreklilik içinde ele alır ve “başlayan ama devam etmeyen katılım” sorununu azaltır (Hirvensalo, 2011).

Kolektif Kadın Spor Grupları ve Toplumsal Dayanışma

Kadın odaklı spor grupları, yalnızca fiziksel aktivite değil dayanışma, akran desteği ve sosyal güven ağlarının kurulduğu alanlardır. İzmir “Kadın Bisiklet Girişimi”, İstanbul “Kadın Yürüyüş Toplulukları” ve Eskişehir “Kadın Rekreatyon Grubu” uygulamaları, sporun kadınları hem sosyal hem duygusal olarak güçlendiren bir topluluk inşa etme aracı olduğunu göstermektedir. Bu gruplar zamanla gönüllülük, mahalle dayanışması, kamusal savunuculuk ve yerel kararlara katılım süreçlerine de dahil olabilmektedir (Habib, 2019; Marlier et al., 2014).

Kadınlar İçin Rekreatyon Programlarında Vaka İncelemeleri

Kadınların spora katılımını destekleyen yerel yönetim uygulamaları, farklı ülkelerde benzer amaçlara yönelse de mekânsal kültür, hizmet sunum modelleri ve yerel toplumsal cinsiyet rejimleri nedeniyle farklı tasarım yaklaşımları üretmiştir. Türkiye’deki belediye uygulamalarını anlamak için bu deneyimler hem karşılaştırma hem de politika transferi açısından önemlidir.

İstanbul Büyükşehir Belediyesi – “Kadınlara Yönelik Rekreatyon Seansları” Modeli

İstanbul’da Spor İstanbul tarafından yürütülen kadın odaklı rekreatyon

programları, kent içi fiziksel aktiviteyi toplumsal cinsiyet çeşitliği perspektifiyle yeniden anlamlandırmaktadır. Kadınlara özel seanslar, yüzme, pilates, zumba, rehabilite edici egzersizler ve açık hava grup yürüyüşleri gibi düşük eşikli hareket türlerini temel almaktadır. Program tasarımı iki temel yaklaşım dikkat çeker:

1. Mekânsal erişim kolaylaştırması: Tesisler toplu taşımaya yakın konumlandırılmakta; özellikle sahil yürüyüş hatları ve park içi spor alanları, kadınların zaman esnekliği ile kullanabileceği biçimde düzenlenmektedir.

2. Mahremiyet ve güvenlik: Kadın eğitmen tercihleri, soyunma alanı tasarımları ve “kadın gruplarının birlikte hareket etmesi” ilkesi, katılımın duygusal güven temelini desteklemektedir.

Yapılan sosyal etki değerlendirmelerinde, programların özellikle 30–55 yaş aralığındaki kadınlarda öz-yeterlik, sosyal bağlantı ve kamusal alan kullanım sıklığı üzerinde anlamlı artışlar yarattığı raporlanmaktadır (Spor İstanbul, 2023).

İzmir – “Kadın Bisiklet Toplulukları” ve Kent Hareketliliği

İzmir’de kadınların bisiklet kullanımına yönelik topluluk temelli programlar, sporun yalnızca bir aktivite değil aynı zamanda kentsel hareketliliği dönüştüren bir kültür olduğunu göstermektedir. “Kadın Bisiklet Girişimi” modeli, kadınların gündelik ulaşım pratiklerini aktif ulaşım ile yeniden kurmasına destek olur. Bisiklet rotalarında güvenlik (aydınlatma, görünürlük), sosyal destek ve yavaş tempolu grup sürüşleri, kadınların kentte “görünür bir hareketli özne” olarak yer almasını sağlar. Bu durum kadınların kamusal alanda yer alma hakkını güçlendiren sembolik bir kazanımdır (İzmir BB, 2024).

Araştırmalar, kadınların bisiklet kullanımının yalnızca sağlık ve fiziksel aktiviteyle ilişkili olmadığını, aynı zamanda **özerklik ve kentle ilişkilene** deneyimi yarattığını göstermiştir (Gera, 2023).

Latin Amerika – “Ciclovía” Programlarının Toplumsal Cinsiyet Boyutu

Kolombiya’nın Bogotá kentinde başlatılan “Ciclovía” (trafiksiz pazar günleri) uygulaması, kadınların kamusal açık alanları topluluk halinde geri kazanma stratejilerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Kadınların grup halinde hareket ettiği etkinlikler, bireysel güvenlik kaygısını azaltır ve sosyal dayanışmayı güçlendirir. Araştırmalar, Ciclovía programlarının kadın katılımcılar üzerinde yaşama bağlılık, sosyal katılım ve kolektif aidiyet duygularını artırdığını ortaya koymuştur (Montero, 2016).

Bu örnek, Türkiye’de sahil şeritleri, cadde kapatma etkinlikleri ve “hafta sonu yürüyüş hatları” planlamalarında uygulanabilir bir politika yönü sunmaktadır.

Batı Avrupa – Danimarka ve Hollanda’da “Kadın Spor Kulüpleri” Modeli

Danimarka ve Hollanda’da belediyeler, kadınlara özel yerel spor kulüpleri aracılığıyla sosyal bütünleşmeyi desteklemektedir. Bu kulüpler, rekabet yerine katılım ve sosyal bağ kurma ilkesine dayanır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun “spor deneyimi olmayan” kadınlardan oluşması, düşük çeşikli programların sürdürülebilirliğini güçlendirmektedir (Cortis, 2009). Araştırmalar, bu kulüplerin yalnızca fiziksel aktivite düzeyini artırmakla kalmadığını, aynı zamanda mahremiyet, sosyal kabul ve rol modelleşme süreçlerini desteklediğini göstermiştir.

Türkiye İçin Politika Çıkarımları

Bu karşılaştırmalı örnekler Türkiye belediyeleri için üç önemli politika önerisi sunmaktadır:

1. Topluluk temelli spor modeli, salon-temelli hizmet modelinden daha kapsayıcıdır.

2. Güvenli ve erişilebilir ulaşım, kadın katılım oranlarını belirleyen birincil belirleyicidir.

3. Kadın liderlerin görünürlüğü, sürdürülebilir katılımın anahtarıdır.

Kadınların spor alanında yalnızca katılımcı değil, **kolaylaştırıcı, eğitmen, topluluk lideri ve karar verici** olması, sporun toplumsal eşitlik boyutunu dönüştürür (Grundy-López, 2024; Morgan et. al., 2024).

Engelli Bireyler İçin Kapsayıcı Spor Politikaları ve Evrensel Tasarım Yaklaşımı

Engelli bireylerin spor ve rekreasyon etkinliklerine katılımı günümüzde sağlık, sosyal içermeye ve vatandaşlık hakkı temelinde değerlendirilmektedir. Engellilik çalışmalarında giderek daha fazla kabul gören toplumsal engellilik modeli, engelliliğin bireyin fiziksel durumundan değil, toplumsal yapıların yarattığı erişim engellerinden kaynaklandığını ortaya koymaktadır (Oliver & Barnes, 2019; Shakespeare, 2022). Buna göre spor alanında karşılaşılan zorlukların kaynağı, bireysel bedensel “sınırlar” değil mekânsal erişimsizlik, negatif toplumsal tutumlar, yetersiz program uyarlamaları ve hizmet sunumunda standartlaşma eksikliğidir (Smith, 2018).

Bu nedenle yerel yönetimlerin engelli bireyler için sporu desteklemesi, özel rehabilitasyon etkinlikleri sunmaktan daha geniş bir çerçevede ele alınmalıdır. Güncel literatür, kapsayıcı spor politikalarının evrensel tasarım, uyarlanmış spor modelleri ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi temelinde yapılandırılması gerektiğini ortaya koymaktadır (Hogue, 2019). Evrensel tasarım ilkeleri, spor tesislerinin yalnızca sonradan düzenlenmiş “erişilebilir” alanlar değil, başlangıçta herkesin kullanabileceği biçimde kurgulanmış mekânlar olması gerektiğini savunur (Abd. Samad et al., 2018).

Yerel yönetimlerin Türkiye’de uyguladığı kapsayıcı spor girişimleri bu çerçevede dikkat çekicidir. İBB, İzmir ve Ankara belediyelerinde goalball, boccia, tekerlekli sandalye basketbolu, uyarlanmış yüzme programları ve aile destek odaklı spor seansları düzenlenmektedir. Ancak literatür, kapsayıcı spor programlarının etkisinin yalnızca program katılım sayılarıyla değil, öz-yeterlik artışı, sosyal aidiyet üretimi, kamusal görünürlük ve topluluklaşma çıktılarıyla değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Priestley, 1998; Kiuppis, 2018).

Son yıllarda yapılan çalışmalar, engelli bireylerin spor alanında görünür hale gelmesinin toplumdaki normatif beden anlayışını sorguladığını ve engellilikle ilişkilendirilen pasiflik söylemlerini zayıflatıldığını göstermiştir (Kolotouchkina, 2021). Dolayısıyla belediyelerin kapsayıcı spor politikaları, yalnızca bireyin fiziksel kazanımını değil, toplumun dönüşüm kapasitesini hedef almalıdır. Bu bağlamda engelli sporu, yalnızca rehabilitasyon değil, kamusal alan hakkının yeniden dağıtım anlamına gelmektedir.

Gençler Ve Göçmen Topluluklarında Spor Yoluyla Toplumsal Uyum

Gençler için spor, kimlik oluşumu, akran ilişkisi, duygusal düzenleme ve sosyal aidiyet süreçlerinin şekillendiği bir toplumsal öğrenme alanıdır (Anderson-Butcher, 2016). Sporun gençlik gelişimi üzerindeki etkileri yalnızca fiziksel uygunluk değil, öz-yeterlik, dayanıklılık ve sosyal bağ üretimi ile ilişkilidir (Holt, 2025). Bu nedenle gençlik politikalarında spor, risk davranışlarının önlenmesine yönelik tamamlayıcı bir sosyal destek mekanizması olarak değerlendirilmektedir.

Göçmen topluluklar açısından sporun rolü özellikle önemlidir. Spor, karmaşık göç süreçlerinde bireyin yeni toplumsal çevreye bağlanmasını sağlayan bir geçiş alanı sunar. Stride (2018) ve Spracklen vd. (2015), sporun göçmen uyumunda dil bariyerinden bağımsız iletişim, ortak eylem, ritüel oluşturma ve aidiyet üretme kapasitesine sahip olduğunu göstermektedir. Ancak bu etki, sporun rekabetçi ve dışlayıcı biçimde değil, düşük eşikli, akran

liderliğine dayalı ve kültürel çoğulluğu tanıyan formatlarda uygulanmasıyla gerçekleşir.

Türkiye’de İzmir, Eskişehir ve İstanbul’da uygulanan karma spor grupları, mahalle futbol sahası programları, bisiklet toplulukları ve açık alan nötr spor buluşmaları, genç ve göçmen katılımını destekleyen modeller olarak öne çıkmaktadır. Bu modellerde ortak olan ilke şudur: Spor, gençlere “aktif kullanıcı” kimliği değil, kamusal mekânın ortak sahibi olma deneyimi sunar. Bu durum, göçmen gençlerin şehirde “misafir” değil “yerleşik özne” olarak konumlanmasına katkı sağlar (Habib, 2019).

Son araştırmalar, sporun uyum politikalarında tek başına çözüm olmadığını, etkili olabilmesi için konuşma alanları, akran kolaylaştırıcılığı, rehberlik mekanizmaları ve yerel topluluk örgütlenmesi ile birlikte yürütülmesi gerektiğini göstermektedir (Khurana, 2024). Dolayısıyla sporun uyum üretme kapasitesi yapılandırılmış toplumsal ilişkiler modeline bağlıdır.

Sporda Gönüllülük, Topluluklaşma ve Sosyal Sermaye Üretimi

Gönüllülük, spor ekosisteminin yalnızca operasyonel değil kültürel taşıyıcı unsurudur. Gönüllüler, spor programlarının topluluk içinde süreklilik kazanmasını, norm oluşturmalarını ve sosyal bağlar üretmesini sağlar. Putnam’ın (2000) sosyal sermaye kavramsallaştırması çerçevesinde spor gönüllüleri hem bağlayıcı sosyal sermaye (aynı gruptaki kişiler arasında dayanışma) hem de köprüleyici sosyal sermaye (farklı gruplar arasında ilişki oluşturma) üretir.

Güncel literatür, gönüllülüğün yalnızca “yardım emeği” değil, kimlik inşası, değer paylaşımı ve kolektif aidiyet üretimi olduğunu vurgulamaktadır (Noordegraaf, 2015; Habib, 2019). Yerel yönetimlerin gönüllü programlarının etkili olabilmesi için gönüllülüğün tanınması ve görünür kılınması, rol tanımlarının açık olması, eğitim ve mentorluk süreçlerinin yapılandırılması ve gönüllü katılımının karar alma süreçlerine dahil edilmesi gerekir.

Belediye destekli spor gönüllülüğü, bireyin mahalle ve kentle kurduğu bağları güçlendirerek kamusal alanda kolektif sorumluluk duygusunu artırır. Spor İstanbul, İzmir Gençlik Meclisleri ve Eskişehir Kent Parkı topluluk liderlik modelleri, gönüllülük aracılığıyla topluluk tabanlı spor kültürünün kurumsallaştırılmasının Türkiye’de mümkün olduğunu göstermektedir (Kishalı, Alaeddinoğlu & Dal, 2021).

Gönüllülüğün toplumsal etkisi, yalnızca spor etkinliklerinin devamlılığı değil, yerel yurttaşlığın güçlenmesi ve kamusal alanın ortak sahiplik

duygusuyla kullanılmaya başlanmasıdır. Bu nedenle gönüllülük, belediye spor politikalarında “destek unsuru” değil, toplumsal dönüşümün asli taşıyıcısı olarak ele alınmalıdır.

Program Tasarımı, Uygulama ve İzleme-Değerlendirme Süreci

Yerel yönetimlerde spor tabanlı sosyal gelişim programları, yalnızca etkinlik planlaması veya tesis işletmesi düzeyinde değil, uzun vadeli toplumsal etki üretme hedefiyle yapılandırılmalıdır. Bu nedenle etkili bir spor politikası, analiz – tasarım – uygulama – izleme – değerlendirme döngüsü üzerine kurulmalıdır (Coalter, 2013; Holt, 2025).

İhtiyaç ve Bağlam Analizi

Programın sürdürülebilir olabilmesi için ilk adım, yerel bağlamın sosyomekânsal haritalandırılmasıdır. Kadınlar, gençler, engelli bireyler ve göçmen topluluklar arasında fiziksel aktiviteye erişim fırsatları eşit değildir. Bu eşitsizlikler, gelir, toplumsal cinsiyet normları, mekânsal konum, güvenlik hissi, ulaşım sürekliliği ve sosyal sermaye yoğunluğu ile ilişkilidir (Evans & Sleaf, 2023; Maxwell, 2013). Dolayısıyla ihtiyaç analizi sürecinde, hedef grupların “ne istediklerinden” çok, katılımı mümkün kılan koşulların neler olduğu belirlenmelidir.

Program Tasarımı: Düşük Eşik ve Yaşam Döngüsü Yaklaşımı

Güncel literatür, toplumsal kapsayıcı spor programlarının düşük eşikli katılım ilkesine dayanması gerektiğini göstermektedir (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2022). Yani çaba seviyesi uyarlanabilir, katılım ücretsiz veya düşük maliyetlidir, grup birlikteliği ve sosyal destek teşvik edilir, öğretici değil, katılımcı merkezli yöntemler uygulanır.

Kadınlar için yaşam döngüsü temelli programlar (Hirvensalo, 2011), engelli bireyler için uyarlanmış hareket modülleri (Hogue, 2019), genç göçmenler için akran liderliğine dayalı etkinlikler (Spracklen et al., 2015) tasarımın temel eksenlerindendir.

Uygulama Süreci

Uygulamada belirleyici olan, belediyenin yalnızca hizmet sağlayıcı değil, aynı zamanda kolaylaştırıcı rol üstlenmesidir. Spor öğretmenleri, sosyal hizmet uzmanları, gönüllü koordinatörleri ve sağlık birimleri arasında çok aktörlü yönetim modeli kurulmalıdır (Jeanes & Lindsey, 2022). Türkiye örneklerinde, Spor İstanbul ve İzmir Belediyesi’nin gönüllü liderlik modülleri, katılımcıların kullanıcıdan topluluk üyesine dönüşümünü mümkün kılmıştır.

İzleme ve Değerlendirme (M&E)

Program başarısı yalnızca katılım sayısı üzerinden ölçülmemelidir. Literatür, sporun toplumsal etkisini ölçerken öz-yeterlik gelişimi (Holt, 2025), sosyal bağlılık ve aidiyet artışı (Stride et al., 2018), sosyal sermaye üretimi (Putnam, 2000; Noordegraaf, 2015), kamusal alan kullanım sıklığı ve güvenlik algısı ve gönüllülük sürekliliği gibi göstergelerin kullanılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Kamusal Mekân, Spor Altyapısı Ve Mahalle Bazlı Spor Ekosistemleri

Sporun toplumsal kapsayıcılık yaratabilmesi için mekânsal altyapı hayati önem taşır. Spor faaliyetleri, herkesin pratik olarak kullanabileceği kamusal erişimli alanlarda gerçekleşmediği sürece toplumsal eşitsizlikler yeniden üretilir (Abd. Samad et. al., 2018).

Mahalle Spor Ekosistemi Yaklaşımı

Mahalle parkları, sahil şeritleri, basketbol sahaları, toplu kullanım yürüyüş rotaları, bisiklet yolları ve açık hava spor platformları gündelik hareketliliği mümkün kılar. Bu yaklaşım, sporun “salon ve üyelik” sınırlılığından çıkıp kamusal yaşam pratiği haline gelmesini sağlar. Bogotá Ciclovía modeli (Montero, 2016) ve İzmir sahil yürüyüş hatları, bu yaklaşımın etkili örnekleridir.

Güvenlik, Erişim ve Toplumsal Konfor

Kadınların, yaşlıların ve göçmenlerin açık alanları kullanabilmesi için algılanan güvenlik belirleyicidir (Dubey, 2025). Bu nedenle belediyeler aydınlatma sürekliliği, konut-spor alanı mesafe planlaması, kamusal denetim noktaları, toplu taşıma-spor mekânı entegrasyonu ile erişimi fiziksel olduğu kadar psikososyal olarak da mümkün kılmalıdır.

Kamusal Alan Hakkı ve Toplumsal Görünürlük

Spor yapan bedenin kamusal alanda görünür olması, özellikle kadınlar ve engelli bireyler için kültürel dönüşüm etkisi yaratır (Kolotouchkina, 2021). Bu nedenle spor mekânları yalnızca fiziksel altyapı değil, norm dönüşümü alanlarıdır.

Sonuç

Bu bölümün bulguları, sporun yerel yönetim ölçeğinde toplumsal dönüşüm üretme kapasitesinin güçlü ve çok katmanlı olduğunu ortaya

koymaktadır. Sporun toplumsal etkisi yalnızca bireysel sağlık çıktılarıyla sınırlı değildir. Spor, kamusal alanın demokratikleşmesini, dezavantajlı grupların görünürlüğünün artmasını, yerel dayanışma ağlarının güçlenmesini ve kent sakinlerinin ortak yaşam kültürünü yeniden kurmasını sağlayan bir toplumsal etkileşim alanıdır. Bu nedenle spor politikaları, yalnızca tesisleşme veya etkinlik takvimi planlamasıyla değil, erişim adaleti, topluluk oluşturma, gönüllülük, kapsayıcı mekânsal tasarım ve kültürel çeşitlik ilkeleri üzerinden kurgulanmalıdır.

Yerel yönetimlerin rolü, spor hizmeti sunan bir idare olmaktan çıkarak topluluklarla birlikte spor kültürü üreten bir kolaylaştırıcı konumuna evrilmelidir. Kadınlar, engelli bireyler, gençler ve göçmen topluluklar için tasarlanan kapsayıcı programlar, yalnızca katılımı artırmakla kalmayıp toplumsal güçlenme ve öz-yeterlik duygusunu da beslemektedir. Gönüllülük temelli spor toplulukları ise yerel yurttaşlığı, aidiyeti ve kolektif sorumluluk bilincini destekleyen sosyal sermaye üretim mekanizmaları olarak kritik önemdedir.

Sonuç olarak spor, yerel yönetimlerde toplumsal çeşitlik, dayanışma, sağlık hakkı, katılım ve kamusal hayatın ortaklaşması için stratejik bir araçtır. Sporun dönüştürücü gücü, bilinçli politika tasarımı ve topluluk merkezli yönetimle en güçlü halini alır. Böylece spor yalnızca bedeni değil, kentin toplumsal dokusunu da yeniden şekillendiren bir kamusal değer üretim alanına dönüşür.

Kaynakça

- Abd. Samad, N. A, Said, I. Abdul Rahim, A. (2018). Universally designed public spaces by enhancing accessibility and connectivity. *International Journal for Studies on Children, Women, Elderly And Disabled*, 3, 126-129.
- Anderson-Butcher, D., Riley, A., Iachini, A., Wade-Mdivanian, R., Davis, J., & Reynolds, J. (2016). Sports and youth development. In R.J.R. Levesque (Ed), *Encyclopedia of Adolescence*. New York: Springer.
- Alaeddinoğlu, V. (2024). Amatör Sporun Gelişmesinde Belediyeler Spor Liginin Önemi. *Uluslararası Gelişim Akademik Dergisi*, 1(5), 25-33.
- Ankara Büyükşehir Belediyesi (2023). *Spor ve Toplum Hizmetleri Faaliyet Raporu 2023*. Ankara Büyükşehir Belediyesi Yayınları.
- Arumi-Prat, I., Cirera-Viñolas, E., McKenna, J., Puig-Ribera, A. (2025). Gender differences in barriers to sports participation on the transition from adolescence to young adulthood in a mediterranean region. *Preventive Medicine Reports*, 58, 103226.
- Bates, D., Hylton, K. (2020). Asset-based community sport development. *Managing Sport and Leisure*, 26(1), 1-12.
- Coalter, F. (2013). *Sport for Development: What game are we playing?* Routledge.
- Cortis, N. (2009). Social Inclusion and Sport: Culturally diverse women's perspectives. *The Australian journal of social issues*, 44(1), 91-106.
- Dubey, S., Bailey, A. Lee, J. (2025). Women's perceived safety in public places and public transport: A narrative review of contributing factors and measurement methods, *Cities*, 156, 105534.
- Eskişehir Büyükşehir Belediyesi. (2024). *Açık Alan Spor Alanları ve Rekreasyon Raporu*. Eskişehir BB Yayınları.
- Gera, K., Hasdell, P. (2023). Learning from informal gendered mobilities: Towards a holistic understanding for experimenting with city streets, *Journal of Urban Mobility*, 4, 100061.
- Grundy-López, R. E., Paredes-Velazco, R., Aguilar-Gonzales, H. E., Duché-Pérez, A. B. (2024). Local Public Policies in the Field of Sports: A Systematic Review of the Literature from the SDG. *Journal of Lifestyle and SDGs Review*, 4(2), e01828.
- Habib, S., Ward, M. R. M. (2019). Identities, Youth and Belonging. *Studies in Childhood and Youth*, Palgrave Macmillan Cham.
- Hirvensalo, M., Lintunen, T. (2011). Life-course perspective for physical activity and sports participation. *Eur. Rev. Aging Phys. Act.*, 8, 13–22.
- Hogue, C. M. (2019). The protective impact of a mental skills training session and motivational priming on participants' psychophysiological responses to performance stress, *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101574.

- Holt, N. (2025). Positive youth development through sport: What works, under what circumstances, for whom? And what's next? *Psychology of Sport and Exercise*, 80, 102917.
- İzmir Büyükşehir Belediyesi Spor Dairesi Başkanlığı. (2024). *Herkes İçin Spor Strateji Belgesi*. İzmir BB Yayınları.
- Khurana, R. (2024). A Study of Sports-Based Youth Development Programs. *Innovations in Sports Science*, 1(2), 11-16.
- Kishali, N.F., Alaeddinoğlu, V., Dal, A., (2021) The Role of Local Governments in the Development of Amateur Sports (Erzurum Metropolitan Municipality Example), *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1): 143-154, 2021
- Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: disability and participation. *Sport in Society*, 21(1), 4-21.
- Kolotouchkina, O., Llorente-Barroso, C., García-Guardia, M. L., Pavón, J. (2021). Disability, Sport, and Television: Media Visibility and Representation of Paralympic Games in News Programs. *Sustainability*, 13(1), 256.
- Marlier, M., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., Willem, A. (2014). A capacity building approach to increase sports participation in disadvantaged urban communities: a multilevel analysis. *J Urban Health*. 91(6), 1114-1128.
- Maxwell, H., Foley, C., Taylor, T., Burton, C. (2013). Social Inclusion in Community Sport: A Case Study of Muslim Women in Australia. *Journal of Sport Management*, 27(6), 467-481.
- Montero, S. (2016). Worlding Bogotá's Ciclovía: From Urban Experiment to International "Best Practice": From Urban Experiment to International "Best Practice". *Latin American Perspectives*, 44(2), 111-131.
- Morgan, T., Henne, K., Blacklock, J., Starre, K. (2024). Counting women: Indicator culture and gender inclusion in sports leadership. *International Review for the Sociology of Sport*, 1–17.
- Noordegraaf, M. A., Celebi, M. (2015). The challenges of volunteering during international sport organizations/events. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1263-1279.
- Oliver, M., & Barnes, C. (2019). *The social model of disability: An outdated ideology?* Routledge.
- Priestley, M. (1998). *Disability Politics and Community Care*. Jessica Kingsley Press.
- Putnam, R. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Schulenkorf, N., Sherry, E., & Rowe, K. (2016). Sport-for-development: An integrated literature review. *Journal of Sport Management*, 30(1), 22–39.
- Shakespeare, T. (2022). *Disability rights and inclusion*. Polity Press.

- Smith, B., Bundon, A. (2018). Disability Models: Explaining and Understanding Disability Sport in Different Ways. In: Brittain, I., Beacom, A. (eds) The Palgrave Handbook of Paralympic Studies. Palgrave Macmillan, London.
- Spor İstanbul. (2023). *Sosyal Etki Raporu 2023*. İstanbul Büyükşehir Belediyesi Yayınları.
- Spor İstanbul. (2024). *Faaliyet Raporu 2024*. İstanbul Büyükşehir Belediyesi Yayınları.
- Spracklen, K., Long, J., Hylton, K. (2015). Leisure opportunities and new migrant communities: challenging the contribution of sport. *Leisure Studies*, 34(1), 114-129.
- Stride, A., Norman, L., Fitzgerald, H., Clarke, N. J., Bates, D., Drury, S., Hoole, A., Lawrence, S., Marks, K., Stodter, A., McGoldrick, M. (2018). The power of belonging: reframing notions of inclusion in sport. World Health Organization. (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. WHO Publishing.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Epistemolojik İnançları İle Dijital Okuryazarlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi¹

Yunus Sinan Biricik², Emre Belli³, Elif Ceylan⁴

Özet

Teknolojinin yaşamın her alanında etkin bir şekilde kullanılması, bilgiye erişim bilginin değerlendirilmesi ve anlamlı biçimde kullanılmasına kadar uzanan süreci kökten dönüştürmüş; dijitalleşmenin etkisiyle birlikte, bireylerin düşünme ve öğrenme yaklaşımlarına yeni bir boyut kazandırmıştır. Dijital epistemolojik inançlar ve dijital okuryazarlık kavramları özellikle akademik çalışmalarda önem kazanmıştır. Bu bağlamda çalışmamızın amacı; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital epistemolojik inançları ile dijital okuryazarlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini; Atatürk Üniversitesi spor bilimleri fakültesindeki öğrenciler oluştururken; örneklem grubunu ise 246'sı erkek 134'ü kadın olmak üzere toplam 380 kişi oluşturmuştur. Veri toplama sürecinde öğrencilerin dijital epistemolojik inançlarını ölçmek için "İnternete Yönelik Epistemolojik İnanç Ölçeği" ve öğrencilerin dijital okuryazarlık düzeylerini incelemek için ise "Dijital Okuryazarlık Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS programında frekans analizi, bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi, gruplarda farklılığın olduğu durumda scheffe testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek öğrencilerin dijital epistemolojik inançları incelendiğinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu, dijital okuryazarlık düzeyleri incelendiğinde ise kadın öğrencilerin erkek

- 1 Bu çalışma, 10-13 Nisan 2025 Antalya 6.Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.
- 2 Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yönetimi Anabilim Dalı, sinan.biricik@atauni.edu.tr ORCID ID: 0000-0002-8579-9514
- 3 Prof. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yönetimi Anabilim Dalı, emre.belli@atauni.edu.tr ORCID ID: 0000-0001-8435-2529
- 4 Y.L. Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, elif.ceylan15@ogr.atauni.edu.tr ORCID ID:0009-0007-7730-5899

öğrencilere oranla anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır. Araştırmada elde edilen korrelasyon sonuçlarına göre dijital epistemolojik inanç düzeyi ile dijital okuryazarlık düzeyi arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, dijital bilgiye karşı daha sorgulayıcı ve eleştirel düşünmeyi teşvik eden öğrenme ortamlarının oluşturulması, bireylerin dijital okuryazarlık becerilerinin gelişmesine katkı sağlayabilir.

Giriş

Günümüzde bilim ve teknolojiadaki gelişmeler, çağın modernleşme sürecinin temelini oluşturmuştur (Hofer, 2001; Schommer-Aikins, 2004). Yaşanan bu süreç, araştırmacıların bilgiye ulaşma motivasyonlarında belirgin değişikliklere yol açmıştır (Paulsen ve Feldman, 1999). Birçok bilim dalı bilgiyi kendi çalışma alanına dahil ederken, epistemoloji bilgiyi doğrudan inceleme konusu olarak almaktadır (Cevizci, 2012). Epistemoloji, bireyin bilgiyi nasıl öğrendiği ve öğrettiği konularını; buna ilişkin kişisel yorumlarını ve epistemolojik anlayışını esas alarak bilgiyi araştıran felsefenin temel uğraş alanlarından biridir (Tezci ve Uysal, 2004). Bu kavram, eğitim ve öğretim süreci içerisinde bilginin elde edilmesi ve kullanılabilir olmasında epistemolojinin önemini ortaya koymaktadır (Demir, S., & Akinoğlu, O. 2013).

Bireylerin yaşamları boyunca aldıkları kararlar, sergiledikleri davranış ve tutumların temelinde sahip oldukları inançlar yatmaktadır (Hofer ve Pintrich, 1997; Pajares, 1992). Bu inançlar, bilginin doğası ve öğrenilme biçimine dair görüşleri ifade eden epistemolojik inançlar olarak tanımlanır (Schommer, 1990, 1994). Gelişmiş epistemolojik inançlara sahip kişiler de bilgiyi işleme, yüksek seviyede başarı gösterme, eğitim ve öğretim yöntemlerinin geliştirilmesinde ve özgün fikirler oluşturabilme gibi birçok becerileri de bulunmaktadır (Deryakulu ve Büyükoztürk, 2005).

Teknolojinin etkin bir şekilde kullanıldığı dijital çağda, bilgiye ulaşma açısından teknolojinin, birey ve toplum yaşamında önemli bir yer tuttuğu söylenebilir (Çakmak, 2023). Bireyin dijital ortamda karşılaştığı bilginin kaynağını, yapısını ve bu bilgilerin güvenilirliğini değerlendirme sürecinde dijital epistemolojik inançlarının önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bu inançlar, bireylerin internet üzerindeki bilgiye olan yaklaşımını ve bu bilgiyi nasıl sorguladıklarını şekillendirir (Kılıç Çakmak ve ark., 2015). Dijital kullanım arttıkça, bireyin daha özgün ve seçkin hale gelerek kullanım becerisi artabilir (Prensky, 2001). Bu beceriler, dijital kaynakları tanımlama, bilgiye erişim sağlama, yönetme, analiz etme ve sentezleyerek yeni bilgiler oluşturma

yeteneğini içerir (Martin, A. 2005). Dijital okuryazarlık ise sadece bilgiye ulaşmak değil, aynı zamanda bu bilgilerin nasıl değerlendirileceğini ve nasıl uygulanabileceğini anlamayı da kapsayan özel bir düşünme biçimi olarak tanımlanabilir (Eshet 2002). Günümüzde dijital okuryazarlık, bireylerin hem dijital ortamda etkin bir şekilde varlık göstermeleri hem de bu ortamda kendilerini geliştirebilmeleri için temel ve vazgeçilmez bir yetkinlik olarak öne çıkmaktadır; bu bağlamda, kişisel ve profesyonel yaşamın her alanında kritik bir rol üstlenmektedir (Reddy ve ark., 2022).

Üniversite öğrencileri için dijital okuryazarlık eğitim-öğretim süreçleri boyunca kazanmaları gereken temel bir yeterlilik olarak önem kazanmıştır. Üniversite öğrencilerinin hem akademik yaşamlarında hem de gelecekteki mesleklerinde dijital ortamları etkili ve verimli biçimde kullanabilmeleri için belirli bir düzeyde dijital beceriye ve gerekli donanımına sahip olmaları beklenmektedir. Bu doğrultuda, öğrencilerin bu yeterliliğe ulaşabilmeleri için uygun dijital eğitim süreçlerinden geçmeleri gerekmektedir (Doğan ve Birişçi, 2022). Eğitim alanındaki dijitalleşme, eğitim teknolojilerinin kullanımının artmasıyla birlikte hızla yaygınlaşmaktadır. Bu bağlamda, eğitim sürecinde yer alan tüm tarafların dijital okuryazar olmaları büyük bir önem arz etmektedir (Sönmez ve Gül, 2014). Eğitimde teknolojinin önemli bir etken olması ve spor alanında yaygın olarak kullanılmasıyla birlikte spor eğitiminde, öğretme ve öğrenme süreçlerinde bilgi akışı sağlanırken bilgi ve teknolojinin de kullanımının önemi günden güne artmaktadır. Spor eğitiminde, bilimsel temellere dayanarak, bilgi teknolojilerinden faydalanılarak geliştirilmesi ve bu teknolojilerin eğitim-öğretim süreçlerine sağladığı katkılar dikkate alındığında, spor eğitiminde de yaygınlaştırılmaları gerekmektedir (Yücel & Devcioğlu, 2012).

Literatür incelendiğinde, epistemolojik inançlar üzerine yapılan ilk çalışmalardan birini gerçekleştiren Perry (1970), Harvard Üniversitesi lisans öğrencilerinin bu inançlarının üniversite yılları boyunca nasıl değişim ve gelişim gösterdiğini incelemiştir. Schommer (1990) üniversite öğrencilerinin yeni öğrendikleri bilgilerin zihinsel işlem süreçleri ve denetlemeleri, Schommer (1993) akademik bilgileri not almaları üzerinde epistemolojik inançlarının etkisini, Chan (2003) öğrenme yaklaşımları da yapılan araştırmalar arasındadır. Dijital okuryazarlık ile ilgili farklı birçok çalışmaların olduğu görülmektedir (Özaydın ve Kumral, 2021; Kozan ve Özek, 2019; Doğan ve Birişçi, 2022). Dijital okuryazarlık seviyelerini belirlemek için ölçek geliştirme çalışmaları (Pala ve Başbüyük, 2020; Rodríguez-de-Dios ve ark., 2016), dijital okuryazarlık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışmaları (Hamutoğlu ve ark.,2017; Üstündağ ve ark.,2017), üniversite öğrencilerinin dijital okuryazarlık seviyesini belirlemeye çalışan araştırmalar (Onursoy,

2018) yapılmıştır. Üniversite düzeyinde epistemolojik inançlarla öğrenme arasındaki ilişkiyi konu alan pek çok çalışma bulunmaktadır. Ancak, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital okuryazarlık düzeylerini inceleyen araştırmaların sayısı oldukça azdır (Baydar Arıcan, 2022; Deryakulu, 2004).

Bu doğrultuda yürütülen çalışmalar, yalnızca literatüre katkı sunmakla kalmayıp, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin dijital epistemolojik inançları ile dijital okuryazarlık düzeylerini ortaya koyarak, elde edilen bulgular doğrultusunda bu becerilerin geliştirilmesine yönelik stratejik öneriler geliştirilmesi açısından da önem taşımaktadır. Bu bağlamda çalışmamız, Spor Bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin dijital epistemolojik inançları ile dijital okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Yöntem

Araştırmanın modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden İlişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama; iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini istatistiksel testler kullanarak ölçmeye çalışan veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bilimsel araştırma yöntemidir (Karasar, 2012).

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesindeki öğrenciler oluştururken; örneklem grubunu ise 246'sı erkek 134'ü kadın olmak üzere toplam 380 kişi oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

İnternete Yönelik Epistemolojik İnanç Ölçeği

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin internete yönelik epistemolojik inanç düzeylerini belirlemek için; Hofer ve Pintrich (1997) tarafından ortaya konulan kişisel epistemolojik inançlar modeline dayalı olarak Bråten, Strømsø ve Samuelstuen (2005) tarafından geliştirilen ve daha sonra Strømsø ve Bråten (2010) tarafından revize edilen Türkçe'ye Çakmak ve ark. (2015) tarafından uyarlanan epistemolojik inançlar ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, kesinlik ve bilginin kaynağı 8 madde, bilginin gerekçelendirilmesi 4 madde ve bilginin yapısı 5 madde olmak üzere toplam 3 faktör ve 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki bilginin gerekçelendirilmesi faktörü altındaki 9, 10, 11, 12 ile bilginin yapısı faktöründeki sorular ters maddeler olup diğer maddeler olumlu ifadelerden oluşmaktadır.

Ölçek 10'lu likert şeklinde olup; katılma düzeyleri “(1) Kesinlikle Katılmıyorum” ve “(10) Kesinlikle Katılıyorum” arasında değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması öğrencilerin internete yönelik epistemolojik inançlarının gelişmemiş olduğunu, düşük puan alınması ise internete yönelik epistemolojik inançlarının gelişmiş olduğunu göstermektedir.

Dijital Okuryazarlık Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin dijital okuryazarlık düzeylerini öğrenmek amacıyla Ng (2012) tarafından geliştirilen, Hamutoğlu ve ark. (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan “Dijital Okuryazarlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte Kesinlikle Katılıyorum (5), Kesinlikle Katılmıyorum (1) şeklinde 5’li Likert tipi bir derecelendirme kullanılmıştır. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek; tutum (1-7 soru), teknik (8-13 soru), bilişsel (14-15 soru) ve sosyal (16-17 soru) olmak üzere dört boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçeğin tamamından alınan puanla dijital okuryazarlık için toplam puan elde edilirken, ölçeğin tutum, teknik, bilişsel ve sosyal olmak üzere alt boyut puanlaması yapılmaktadır. Dijital okuryazarlık ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından elde edilen yüksek puanlar, bireylerin dijital okuryazarlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Çalışmada demografik özellikler ile ölçekler ve alt boyutlara ait ortalama ve standart sapmalara ilişkin bilgiler için betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Çalışmamız kapsamında elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS programında frekans analizi, bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova), farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için de Scheffé testi yapılmış ve anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Katılımcıların cinsiyetlerine göre dijital epistemolojik inançları ve dijital okuryazarlıklar düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Katılımcıların dijital epistemolojik inançları ile dijital okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönde güçlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler.		
Cinsiyet	N	%
Erkek	246	64.7
Kadın	134	35.3
Yaş	N	%
20 yaş ve altı	140	36.9
21-25 yaş	208	54.7
26 yaş ve üzeri	32	8.4
Bölüm	N	%
Antrenörlük	85	22.4
Beden Eğt. Öğr.	84	22.1
Spor Yöneticiliği	120	31.6
Rekreasyon	91	23.9
Sınıf	N	%
1.Sınıf	102	26.8
2.Sınıf	110	28.9
3.Sınıf	92	24.2
4.Sınıf	76	20.1
Toplam	380	100

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında % 64.7'sinin *erkek*; %35.3'ünün *kadın*; yaşlarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında %36.9'unun *20 yaş altı*, % 54.7'sinin *21-25 yaş* arasında, %8.4'ünün *26 yaş ve üzeri* olduğu görülmektedir. Bölümlere ilişkin dağılımlara bakıldığında; %22.4'ünün *Antrenörlük*, %22.1'inin *Beden Eğitimi Öğretmenliği*, %31.6'sının *Spor Yöneticiliği* ve %23.9'unun *Rekreasyon* bölümünde okudukları görülmektedir. Sınıflarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında ise; %26.8'inin *1.Sınıf*, %28.9'unun *2.Sınıf*, %24.2'sinin *3.Sınıf* ve %20.1'inin ise öğrenim hayatına *4.Sınıfta* devam ettikleri görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dijital Epistemolojik İnançları ve Dijital Okuryazarlık Düzeylerinin Karşılaştırılması						
Ölçek	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P (sig.)
Dijital Epistemolojik İnanç	Erkek	246	29.32	,128	,185	,000*
	Kadın	134	21,86	,397		
Dijital Okuryazarlık	Erkek	246	3.52	,369	,176	,000*
	Kadın	134	4,12	,314		

*: $p < 0,05$

Veriler incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre dijital epistemolojik inanç düzeylerinde ve dijital okuryazarlıklarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p = ,000$). Dijital epistemolojik inanca bakıldığında erkek ($\bar{X} = 29,32 \pm ,128$) katılımcıların kadın ($\bar{X} = 21,86 \pm ,397$) katılımcılara oranla daha fazla dijital epistemolojik inanca sahip görülmektedir. Dijital okuryazarlığa bakıldığında yine kadın ($\bar{X} = 4,12 \pm ,314$) katılımcıların erkek ($\bar{X} = 3,52 \pm ,369$) katılımcılara oranla daha fazla dijital okuryazarlığa sahip görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dijital Epistemolojik İnançları ve Dijital Okuryazarlık Düzeylerinin Karşılaştırılması.						
Ölçek	Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	F	P (sig.)
Dijital Epistemolojik İnanç	20 yaş ve altı	140	28,34	,226	,248	,286
	21-25 yaş arası	208	27,35	,231		
	26-30 yaş arası	32	26,44	,229		
Dijital Okuryazarlık	20 yaş ve altı	140	3,84	,326	,369	,358
	21-25 yaş arası	208	3,95	,331		
	26-30 yaş arası	32	4,02	,329		

*: $p < 0,05$

Veriler incelendiğinde katılımcıların yaşlarına göre dijital epistemolojik inanç düzeylerinde ve dijital okuryazarlıklarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Sınıflarına İlişkin Dijital Epistemolojik İnançları ve Dijital Okuryazarlık Düzeylerinin Karşılaştırılması.							
Ölçek	Sınıf	N	Ortalama	Std. Sapma	F	P (sig.)	Fark (Scheffe)
Dijital Epistemolojik İnanç	1.Sınıf (a)	102	29,98	,973	,204	,000*	d>a
	2.Sınıf (b)	110	27,72	,124			
	3.Sınıf (c)	92	27,94	,369			
	4.Sınıf (d)	76	26,18	,452			
Dijital Okuryazarlık	1.Sınıf (a)	102	3,48	1,432	,158	,000*	d>a
	2.Sınıf (b)	110	3,75	1,236			
	3.Sınıf (c)	92	3,79	1,678			
	4.Sınıf (d)	76	4,20	1,184			

*: $p < 0,05$

Veriler incelendiğinde katılımcıların sınıflarına göre dijital epistemolojik inanç düzeylerinde ve dijital okuryazarlıklarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p = ,000$).

Dijital epistemolojik inançlarına göre; 4.Sınıf ($\bar{X} = 26,18 \pm ,452$) katılımcılarının 1.Sınıf ($\bar{X} = 29,98 \pm ,973$) katılımcılara oranla daha fazla dijital epistemolojik inanca sahip oldukları görülmektedir.

Dijital okuryazarlıklarına bakıldığında yine 4.Sınıf ($\bar{X} = 4,20 \pm 1,184$) katılımcılarının 1.Sınıf ($\bar{X} = 3,48 \pm 1,432$) katılımcılara oranla daha fazla dijital okuryazarlık düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Bölümlerine İlişkin Dijital Epistemolojik İnançları ve Dijital Okuryazarlık Düzeylerinin Karşılaştırılması.						
Ölçek	Bölüm	N	Ortalama	Std. Sapma	F	P (sig.)
Dijital Epistemolojik İnanç	Beden Eğt.Öğr.	84	27,38	,786	,231	,256
	Spor Yöneticiliği	120	27,54	,963		
	Antrenörlük	85	28,11	,658		
	Rekreasyon	91	27.99	,991		
Dijital Okuryazarlık	Beden Eğt.Öğr.	84	3,88	,732	,251	,327
	Spor Yöneticiliği	120	3,84	,698		
	Antrenörlük	85	4,11	,672		
	Rekreasyon	91	3.99	,756		

*: $p < 0,05$

Veriler incelendiğinde katılımcıların bölümlerine göre dijital epistemolojik inanç düzeylerinde ve dijital okuryazarlıklarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Dijital Epistemolojik İnançları ve Dijital Okuryazarlık Düzeyleri Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.			
		Dijital Epistemolojik İ.	Dijital Okuryazarlık
Dijital Epistemolojik İnanç	Pearson Korelasyonu	1	.812**
	P		.000
	N	380	369
Dijital Okuryazarlık	Pearson Korelasyonu	.812**	1
	P	.000	
	N	380	369

**($p < 0,01$)

Katılımcıların dijital epistemolojik inanç düzeyi ile dijital okuryazarlık düzeyi arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. ($r = ,812$, $p = ,000$)

Buna göre katılımcıların dijital epistemolojik inançları arttıkça dijital okuryazarlıklarında da artış meydana gelmektedir.

Tartışma

Bu çalışmada spor bilimleri alanında öğrenim gören lisans düzeyindeki öğrencilerin dijital epistemolojik inançları ile dijital okuryazarlık düzeylerinin incelenerek aralarındaki ilişkinin varlığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

İlk olarak çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre dijital epistemolojik inançları incelendiğinde erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin dijital epistemolojik inançlarının kadınlara göre daha yüksek olmasının nedeni, toplumsal cinsiyet rolleri doğrultusunda teknolojiyle daha erken ve yoğun biçimde etkileşimde bulunmaları olabilir. Literatürde kadın ve erkeklerin dijital epistemolojik inançları arasında farklılıklar olduğuna dair çalışmalara rastlanmıştır. Küle (2012), Eroğlu ve Güven'in (2006) yaptığı çalışmalarda, erkeklerin kadınlara göre gelişmiş epistemolojik inanca sahip olduklarını ve bu sonuçlar eldeki çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bazı araştırmalarda kadınların daha fazla gelişmiş epistemolojik inanca sahip oldukları tespit edilmiş çalışmalara da rastlanılmıştır (Deryakulu, Büyüköztürk 2005; Aksan, Sözer 2007). Terzi (2005), İzgar ve Dilmaç (2008) ise anlamlı bir farka neden olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Diğer taraftan dijital okuryazarlık düzeyinde kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni, kadınların dijital teknolojileri günlük yaşamda ve eğitimde daha aktif ve amaçlı kullanmalarından kaynaklı olabilir. Boyacı'nın (2019) çalışmasında elde edilen bulguların, araştırmanın sonucuyla örtüştüğü belirlenmiştir. Çalışmadaki bulgudan farklı olarak erkek katılımcıların dijital okuryazarlık düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Özerbaş & Kuralbayeva, 2018; Akgün & Akgün ,2020; Yazıcıoğlu, Yaylak & Genç, 2020). Öte yandan Bay (2021), Şahin'nin (2021) yaptığı çalışmalarda cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir.

Katılan öğrencilerin yaşlarına göre dijital epistemolojik inanç düzeylerinde ve dijital okuryazarlıklarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Literatüre bakıldığında Kurt Demircan ve Katisöz (2022), Kaya ve Üstüner Top (2024), Talan (2021) tarafından yürütülen çalışmalarda yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Bu durum, katılımcı öğrencilerin yaş gruplarının birbirine yakın olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Katılan öğrencilerin sınıflarına göre dijital epistemolojik inanç düzeylerinde ve dijital okuryazarlıklarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. 4. Sınıf katılımcıların 1. Sınıf katılımcılara oranla daha fazla

dijital epistemolojik inançlara ve dijital okuryazarlık düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Boyacı (2019) tarafından yapılan çalışmada sınıf düzeyi değişkenine göre dijital okuryazarlık ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin yapılan analizlerde 1.sınıftakilerin dijital okuryazarlık düzeyleri 2., 3. ve 4. sınıftakilerinkine göre istatistiksel olarak daha düşüktür. Yapılan bu çalışma, çalışmamızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Katılan öğrencilerin bölümlerine göre dijital epistemolojik inanç düzeylerinde ve dijital okuryazarlıklarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, Koç ve Memduhoğlu (2017), Chan (2003) tarafından yapılan araştırmada ulaşılan bulgular ile benzerlik göstermiştir. Bu durum, öğrencilerin dijital araçlara benzer düzeyde erişmesi ve bu araçları ortak biçimde kullanmasından kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmamızda katılımcıların dijital epistemolojik inanç düzeyi ile dijital okuryazarlık düzeyi arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, bireylerin dijital bilgiye yönelik tutumları ile bilginin niteliğine ilişkin inançlarının; dijital teknolojileri anlama, kullanma ve eleştirel biçimde değerlendirme becerileriyle paralel olarak gelişebileceğini göstermekte olup, aynı zamanda dijital çağda bilgiye erişimden bilgi üretimine uzanan süreçte bilişsel ve teknolojik yeterliklerin birbirini tamamlayan yapılar olduğunu da desteklemektedir.

Sonuç

Bu çalışma, bireylerin dijital epistemolojik inançları ile dijital okuryazarlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Dijital bilginin sorgulanabilir ve değişken olduğunu benimseyen bireylerin, bilgiye daha eleştirel yaklaştıkları ve dijital ortamda daha bilinçli hareket ettikleri gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular, dijital epistemolojik inançlar ile dijital okuryazarlık becerilerinin geliştirilmesinde yalnızca teknik yeterliliklerin değil, bireylerin bilgiye yönelik düşünsel yaklaşımlarının da dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, ileride yapılacak araştırmaların farklı demografik gruplar ve değişkenler üzerinden yürütülmesi, konunun daha kapsamlı biçimde ele alınmasına katkı sağlayacaktır.

Elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda çalışma kapsamı çerçevesinde aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Öğrencilerden farklı dijital kaynaklardan bilgi toplayıp karşılaştırmaları istenerek çoklu bakış açıları geliştirmeleri desteklenebilir. Bu sayede, bilgiye karşı bilişsel esneklik kazanmaları sağlanabilir.
- Eğitim programlarına dijital etik ve güvenlik konuları mutlaka

entegre edilmeli, öğrencilere dijital dünyada sorumluluk bilinci kazandırılmalıdır.

- Dijital araçların etkin ve bilinçli kullanımı için öğrencilere düzenli ve sistematik pratik imkânları sunulmalı, böylece teknolojiyi hem verimli hem de güvenli şekilde kullanmaları desteklenmelidir.
- Öğrencilerin dijital ortamda karşılaştıkları bilgileri doğru şekilde değerlendirme ve doğrulama becerilerini geliştirmeleri sağlanarak, bilgi kirliliğine karşı daha dirençli olmaları hedeflenmelidir.
- Öğrenciler blog yazarak, video analizleri yaparak veya dijital spor içerikleri üretmek hem üretkenliklerini hem de eleştirel düşünme becerilerini geliştirebilirler.
- Eleştirel düşünmeyi teşvik eden dijital projeler ve ödevlerle öğrencilerin analiz, sorgulama ve yaratıcı problem çözme becerileri aktif biçimde desteklenmelidir.

Kaynakça

- Akgün, İ. H. & Akgün, M. (2020). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının dijital okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 1006- 1024.
- Aksan, N. & Sözer, M. A. (2007). Üniversite öğrencilerinin epistemolojik inançları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler. *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 31-50.
- Bay, D. N. (2021). Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital okuryazarlık düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(7), 172-187.
- Baydar Arıcan, H. Ö. (2022). Sporcu-sedanter öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğiliminin dijital okuryazarlık düzeyine etkisi ve bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 38-48. <https://doi.org/10.46385/tsbd.1051798>
- Boyacı, Z. (2019). Öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile dijital okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişki: Düzce Üniversitesi örneği. (Yüksek lisans Tezi). *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Sakarya.
- Bråten, I., Strømsø, H. I. & Samuelstuen, M. S. (2005). The Relationship between Internet Specific Epistemological Beliefs and Learning within Internet Technologies. *Journal of Educational Computing Research*, 33, 141-171.
- Cevizci, A. (2012). Bilgi felsefesi. *Say Yayınları*
- Chan, K. W. (2003). Hong Kong teacher education students' epistemological beliefs and approaches to learning. *Research in Education*, 69(1), 36-50. <https://doi.org/10.7227/RIE.69.4>
- Çakmak, Fikrullah (2023). Dijital çağın inanç problemi: inanç göçebeliği. *Şirnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 30 (Haziran 2023), 6-31.
- Demir, S., & Akınoğlu, O. (2013). Epistemolojik inanışlar ve öğretme öğrenme süreçleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 32(32), 75-93.
- Deryakulu, D. & Büyüköztürk, Ş. (2005). Epistemolojik inanç ölçeğinin faktör yapısının yeniden incelenmesi, cinsiyet ve öğrenim görülen program türüne göre epistemolojik inançların karşılaştırılması. *Eğitim Araştırmaları*, 18, 57-70.
- Deryakulu, D. (2004). Epistemolojik inançlar. (Ed: Y. Kuzgun & D. Deryakulu). Eğitimde bireysel farklılıklar içinde. (ss. 259-288). *Nobel Yayınevi*.

- Doğan, C., & Birişçi, S. (2022). Covid-19 süreciyle birlikte öğretmenlerin dijital okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi. *Ege Eğitim Teknolojileri Dergisi*, 6(1), 53-76.
- Eroğlu, S. E. & Güven, K. (2006). Üniversite öğrencilerinin bilimsel epistemolojik inançlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16, 295-312.
- Eshet, Y. (2002). Digital literacy: A new terminology framework and its application to the design of meaningful technology-based learning environments. Erişim tarihi: 05.10.2018, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED477005.pdf>.
- Hamutoğlu, Nazire Burçin; Güngören, Özlem Canan & Diğerleri. (2017). Dijital okuryazarlık ölçeği: Türkçe 'ye uyarlama çalışması, *Ege Eğitim Dergisi*, 18 (1), s.408-429.
- Hofer, B. & Pintrich, P. (1997). The Development of Epistemological Theories: Beliefs about Knowledge and Knowing and Their Relationship to Learning. *Review of Educational Research*, 67(1), 88-140. <https://doi.org/10.3102/00346543067001088>
- Hofer, B. K. (2001). Personal epistemology research: applications for learning and teaching. *Journal of Educational Psychology Review*, 13, 353-383.
- Izgar, H. & Dilmaç, B. (2008). Yönetici Adayı Öğretmenlerin Özyeterlilik Algıları ve Epistemolojik İnançlarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 437-446.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi [Scientific Research Method]. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, B., & Üstüner Top, F. (2024). Hemşirelik öğrencilerinin dijital okuryazarlık, siberkondria düzeyleri ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 243-252. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1366898>
- Kılıç Çakmak, E., Karaoğlu Yılmaz, F. G., & Yılmaz, R. (2015). İnternete yönelik epistemolojik inanç ölçeğinin uyarlama çalışması. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 5(1), 55-71.
- Koç, S., & Memduhoğlu, H. B. (2017). Öğretmen adaylarının epistemolojik inançları: bir karma yöntem çalışma. *Electronic Journal Of Social Sciences*, 16(60), 119-134.
- Kozan, M., & Bulut Özek, M. (2019). BÖTE bölümü öğretmen adaylarının dijital okuryazarlık düzeyleri ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılıklarının incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 29(1), 107-120. <https://doi.org/10.18069/firatsbed.538657>
- Kurt Demircan, G., & Katisöz, Y. (2022). Ön lisans programı öğrencilerinin dijital okuryazarlık düzeyi. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 23(51), 225-248.

- Küle, G. (2012). Pazarlama yönetimi dersini alan öğrencilerin mobil öğrenme algılarının belirlenmesi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Martin, A. (2005). DigEuLit – a European framework for digital literacy: A progress report. *Journal of e-Literacy*, 2(2), 130-136.
- Ng, W. (2012). Can we teach digital natives digital literacy? *Computers & Education*, 59, 1065-1078.
- Onursoy, S. (2018). Üniversite gençliğinin dijital okuryazarlık düzeyleri: Anadolu Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), 989-1013. <https://doi.org/10.19145/c-gifder.422671>
- Özaydın, A., & Kumral, O. (2021). Dijital yerlilerin gözünde dijital okuryazarlık. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 362-377. <https://doi.org/10.51725/ctad.1008850>
- Özerbaş, M.A. & Kuralbayeva, A. (2018). Türkiye ve Kazakistan öğretmen adaylarının dijital okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi. *MSKU Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 16-25.
- Pajares, M. F. (1992). Teachers' beliefs and educational research: Cleaning up a messy construct. *Review of Educational Research*, 62(3), 307-332.
- Pala, S. M. & Başbüyük, A. (2020). 10-12 yaş grubu öğrencileri için dijital okuryazarlık ölçeği geliştirme çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(33), 542-565. <https://doi.org/10.29329/mjcr.2020.272.25>
- Paulsen, M.B. & Feldman, K.A. (1999). Student motivation and epistemological beliefs. *New Directions for Teaching and Learning*, 78, 17–25.
- Perry, W. G. (1970). Forms of intellectual and ethical development in the college years. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the horizon*, 9(5), 1-6.
- Reddy, P., Sharma, B., & Chaudhary, K. (2022). Digital literacy: a review in the South Pacific. *Journal of Computing in Higher Education*, 34(1), 83–108.
- Rodríguez-de-Dios, I., Igartua, J. J. & González-Vázquez, A. (2016). Development and validation of a digital literacy scale for teenagers. *Proceedings of the Fourth International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality*, 16, içinde (s. 1067-1073). <https://doi.org/10.1145/3012430.3012648>
- Schommer, M. (1990). Effects of beliefs about the nature of knowledge on comprehension. *Journal of Educational Psychology*, 82(3), 498-504. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.3.498>

- Schommer, M. (1993). Epistemological development and academic performance among secondary students. *Journal of educational psychology*, 85(3), 406. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.85.3.406>
- Schommer, M. (1994). Synthesizing epistemological belief research: Tentative understandings and provocative confusions. *Educational Psychology Review*, 6 (4), 293-319.
- Schommer-Aikins, M. (2004). Explaining the epistemological belief system: Introducing the embedded systemic model and coordinated research approach, *Educational Psychologist*, 39(1), 19-29.
- Sönmez, E. E., & Gül, H. Ü. (2014). Dijital okuryazarlık ve okul yöneticileri. XIX. Türkiye’de internet konferansı, 27-29. inetconf19/ozet/69.html
- Strømsø, H. I. & Bråten, I. (2010). The Role of Personal Epistemology in the Self-Regulation of Internet-Based Learning. *Metacognition and Learning*, 5(1), 91-111.
- Şahin, A. (2021). Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi öğretmen adaylarının dijital okuryazarlık düzeylerinin ve e-öğrenmeye yönelik tutumlarının incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 3496-3525. <https://doi.org/10.15869/itobiad.937532>
- Talan, T. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital okuryazarlık durumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 50-59.
- Terzi, A. R. (2005). Üniversite öğrencilerinin bilimsel epistemolojik inançları üzerine bir araştırma. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 298-311.
- Tezci, E. & Uysal, A. (2004). Eğitim teknolojisinin gelişmesine epistemolojik yaklaşımların etkisi. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, (3)2.
- Üstündağ, Mutlu Tahsin; Güneş, Erhan & Bahçivan, Eralp (2017). Dijital okuryazarlık ölçeğinin türkçeye uyarlanması ve fen bilgisi öğretmen adaylarının dijital okuryazarlık durumları, *Journal of Education and Future*, 12, s.19-29.
- Yazıcıoğlu, A. & Yaylak, E. & Genç, G. (2020). Okulöncesi ve sınıf öğretmen adaylarının dijital okuryazarlık düzeyleri. Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının dijital okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 274-286.
- Yücel, A. S., & Devcioğlu, S. (2012). Spor eğitiminde bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımı. *Sport Sciences*, 7(2), 1-17. <https://doi.org/10.12739/10.12739>

Spor Pazarlaması: Kavramsal Temeller, Uygulamalar ve Güncel Yaklaşımlar

Hatice Gezer¹

Özet

Spor pazarlaması, küreselleşme, dijitalleşme ve profesyonelleşme süreçlerinin etkisiyle günümüzde yalnızca sportif faaliyetlerin tanıtımını kapsayan bir alan olmaktan çıkmış; ekonomik, kültürel, psikolojik ve teknolojik boyutlarıyla çok yönlü bir disiplin hâline gelmiştir. Spor ürününün belirsizlik, deneyim temelli tüketim, yüksek duygusal yatırım ve sosyal kimlik unsurlarıyla şekillenmesi, spor pazarlamasını klasik ürün ve hizmet pazarlamasından ayıran temel özellikler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda spor pazarlaması; spor ürün ve hizmetlerinin pazarlanması ile sporun markalar için stratejik bir iletişim ve imaj aktarım aracı olarak kullanılması olmak üzere iki ana ekseninde değerlendirilmektedir.

Bu kitap bölümü, spor pazarlamasının kavramsal temellerini bütüncül bir yaklaşımla ele almayı amaçlamaktadır. Bölümde öncelikle spor pazarlamasının kuramsal altyapısı açıklanmakta; spor pazarlaması karmaşı (ürün, fiyat, tutundurma ve dağıtım) spor endüstrisinin özgün dinamikleri çerçevesinde incelenmektedir. Ardından spor tüketicisinin psikolojik, sosyal ve kültürel özellikleri; taraftarlık, sosyal kimlik, deneyimsel tüketim ve bağlılık kavramları üzerinden tartışılmaktadır. Sponsorluk, marka yönetimi ve sporcu markalaşması, modern spor pazarlamasının stratejik bileşenleri olarak ele alınırken, dijitalleşmenin bu alanlara etkisi ayrıntılı biçimde değerlendirilmektedir.

Bölümün ilerleyen kısımlarında dijital spor pazarlaması, sosyal medya, OTT platformları, veri analitiği ve e-spor gibi yeni medya uygulamalarının spor tüketimi üzerindeki dönüştürücü etkileri ele alınmaktadır. Ayrıca etik, sürdürülebilirlik ve kurumsal sosyal sorumluluk konuları; veri gizliliği, medya temsili ve çevresel sorumluluk bağlamında tartışılmaktadır. Son olarak yapay zekâ, artırılmış ve sanal gerçeklik, metaverse ve sürdürülebilir spor iş modelleri gibi geleceğe yönelik trendler değerlendirilerek spor pazarlamasının evrimsel yönü ortaya konulmaktadır.

1 Dr., Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0001-7291-4002> hatice.gezer@kafkas.edu.tr

1. Giriş

Spor, 21. yüzyılda ekonomik, kültürel ve iletişimsel yönleriyle çok boyutlu bir endüstri hâline gelmiş; küreselleşme ve dijitalleşme süreçleri spor tüketimini derinden dönüştürmüştür. Literatürde sporun yalnızca rekabet ve performansla sınırlı olmayan, çok yönlü bir ekonomik faaliyet alanı hâline geldiği belirtilmektedir (Gedik, 2022). Bu dönüşüm, spor pazarlamasını klasik ürün-hizmet pazarlamasından ayıran özgün bir yapı ortaya çıkarmıştır.

Genel pazarlama anlayışındaki ürün odaklı yaklaşımdan müşteri değeri, deneyim ve etkileşim odaklı yapılara geçiş (Kotler & Keller, 2016), spor sektöründe çok daha belirgin bir görünüm sergiler. Çünkü spor ürünü, soyutluk, belirsizlik, deneyim temelli tüketim ve yüksek duygusal yatırım gibi özelliklerle tanımlanmaktadır. Nitekim spor pazarlaması alanına ilişkin bir çalışmada, spor ürününün fiziksel bir çıktının ötesinde, taraftarın yaşadığı deneyim ve duygusal bağlılık üzerinden değer kazandığı vurgulanmaktadır (Akkaya ve Akçalı 2016).

Spor pazarlaması genel olarak iki temel boyutta incelenir: (1) spor ürünlerinin, hizmetlerinin ve organizasyonlarının pazarlanması; (2) sporun, markaların tanıtım faaliyetlerinde stratejik bir iletişim ve imaj aktarım aracı olarak kullanılması (Mullin, Hardy & Sutton, 2014; Shank & Lyberger, 2015). Örgütsel yapı ve iletişim kalitesinin bireylerin tutum ve davranışlarını doğrudan şekillendirdiği vurgulanmaktadır (Katkat et al., 2018).

Dijitalleşme bu yapıyı daha da karmaşık hâle getirmiştir. Sosyal medyanın yükselişiyle birlikte taraftar artık yalnızca bir izleyici değil; aynı zamanda içerik üreten, etkileşimde bulunan ve marka değerine katkı sağlayan aktif bir kullanıcıya dönüşmüştür. Bu durumu destekleyen biçimde, sosyal medya araştırmalarında taraftarların dijital platformlarda spor kulüpleriyle sürekli iletişim hâlinde olarak marka algısını ve bağlılığı etkilediği belirtilmektedir (Horozoglu ve Yağan 2022). Sonuç olarak spor pazarlaması, hem pazarlama disiplininin temel ilkelerine dayanan hem de sporun kültürel, psikolojik ve teknolojik dinamikleriyle genişleyen bir alandır. Bu bölümde, spor pazarlamasının kuramsal temelinden dijitalleşme ve etik boyutlara uzanan çok yönlü yapısı bütüncül bir çerçevede ele alınacaktır.

2. Spor Pazarlamasının Kavramsal Temelleri

Spor pazarlaması, genel pazarlama disiplininin temel ilkelerini esas almakla birlikte sporun özgün yapısal, duygusal ve sosyokültürel özellikleri nedeniyle bağımsız bir alt alan olarak ele alınmaktadır (Mullin, Hardy & Sutton, 2014).

Spor sektörünün ekonomik büyüklüğü, medya ile bütünleşmesi ve taraftarların yüksek duygusal yatırım düzeyi, spor pazarlamasını klasik hizmet ve ürün pazarlamasından ayıran temel unsurlardır. Nitekim kavramsal bir değerlendirmede sporun, “tek başına ekonomik bir faaliyet olmanın ötesinde, kültürel değerler ve toplumsal kimliklerle bütünleşen bir pazarlama alanı olduğu” vurgulanmaktadır (Gedik, 2022).

Spor ürününün yapısı spor pazarlaması kuramının merkezinde yer alır. Spor ürünü çoğu zaman belirsizlik, rekabet, performans değişkenliği ve deneyim temelli tüketim gibi unsurlarla tanımlanır.

Bu nedenle spor tüketimi yalnızca fayda arayışına değil, kimlik, aidiyet, heyecan, estetik değerlendirme ve duygusal tatmin gibi karmaşık süreçlere dayanır (Funk & James, 2006). Türkiye’de yapılan değerlendirmelerde, spor pazarlaması “taraftar psikolojisi, duygusal bağlılık ve sembolik tüketim unsurlarıyla iç içe geçmiş çok katmanlı bir yapı” olarak nitelendirilmektedir (Çiftçi, 2017).

Spor pazarlaması kuramsal açıdan iki ana ekseninde incelenir:

- Spor ürünlerinin, hizmetlerinin ve etkinliklerinin pazarlanması;
- Sporun, marka iletişimi ve imaj transferi amacıyla pazarlama stratejilerinde kullanılması (Shank & Lyberger, 2015; Cornwell & Kwon, 2019).

Sponsorluk, spor markalaşması, taraftar kimliği, dijital topluluklar ve veri temelli yönetim bu kuramsal çerçevenin temel bileşenleridir. Dijitalleşme, bu yapıyı daha da genişletmiş; spor tüketicisi artık yalnızca pasif bir izleyici değil, marka algısını etkileyen ve spor organizasyonlarının görünürlüğünü artıran etkileşim odaklı bir aktör hâline gelmiştir (Horozoglu ve Yağan 2022).

Spor pazarlamasının kuramsal temelleri, bu bağlamda ekonomik değer üretimi kadar duygusal bağlılık, sosyal kimlik, dijital etkileşim ve topluluk oluşumu süreçlerini de kapsar. Bu bölümde ortaya konulan çerçeve, spor pazarlaması uygulamalarını anlamak için temel teorik altyapıyı oluşturmaktadır.

3. Spor Pazarlaması Karması (4p): Ürün, Fiyat, Tutundurma ve Dağıtım

Spor pazarlaması karması; ürün (product), fiyat (price), tutundurma (promotion) ve dağıtım (place) unsurlarının spor endüstrisinin özgün yapısına uyarlanmış hâlidir. Spor tüketiminin duygusal, deneyimsel ve kimlik

temelli niteliği, 4P stratejilerinin diğer sektörlerle kıyasla çok daha dinamik ve hassas biçimde yürütülmesini gerektirir (Mullin et al., 2014).

3.1. Spor Ürünü

Spor ürünü, belirsizlik, rekabet, performans değişkenliği, atmosfer ve sosyal etkileşim gibi unsurların birleşimiyle oluşan çok katmanlı bir deneyimdir. Taraftarların sporu yalnızca izlenen bir etkinlikten ziyade kimliksel bir aidiyet olarak görmesi, spor ürününün soyut ve sembolik yapısını güçlendirmektedir (Funk & James, 2006; Heere & James, 2007). Nitekim bir değerlendirmede spor ürününün tüketicinin zihninde duygusal ve sembolik anlamlarla konumlanan, performansın ötesinde bir deneyim bütünü olduğu belirtilmektedir (Çiftçi, 2017). Hizmet boyutunda ise tesis kalitesi, personel davranışı, ortam atmosferi ve dijital temas noktaları tüketici deneyimini doğrudan şekillendirir. Taraftarlar etkinlik ortamının kalitesini, maç deneyiminin ayrılmaz bir parçası olarak görmektedir (Akkaya ve Akçalı 2016).

3.2. Fiyat

Spor hizmetleri ve etkinliklerinde fiyatlandırma klasik pazarlama anlayışından farklıdır; çünkü talep, fiyat dışındaki birçok değişkenden etkilenmektedir: takım performansı, maçın önemi, rakibin gücü, taraftar bağlılığı ve duygusal yatırım düzeyi. Bu nedenle profesyonel liglerde dinamik fiyatlandırma giderek yaygınlaşmaktadır (Shapiro & Drayer 2014., 2013; Drayer et al., 2011). Fitness merkezlerinde ise fiyat algısı yalnızca ekonomik bir değişken değildir; hizmet kalitesi, ulaşılabilirlik ve sosyal motivasyonlarla birlikte değerlendirilmektedir (Demir & Yıldız, 2020). Spor hizmetlerinde fiyatlandırma tüketicinin güven, kalite ve aidiyet algılarıyla birlikte şekillenen çok boyutlu bir karar sürecidir (Yüce ve ark., 2017).

3.3. Tutundurma

Tutundurma karması spor pazarlamasında kritik bir rol oynar: reklam, halkla ilişkiler, sponsorluk, sosyal medya içerikleri, kişisel markalaşma ve deneyim odaklı kampanyaları kapsar. Dijitalleşme ile özellikle sosyal medya, spor markalarının görünürlüğünü artıran temel bir alan hâline gelmiştir (Filo et al., 2015; Hambrick & Kang, 2015). Sosyal medya kullanımına ilişkin bulgular, spor kulüplerinin dijital içerikleri stratejik biçimde kullandığını göstermektedir. Sosyal medya, taraftarlarla çift yönlü iletişim kurarak onların kulübe yönelik bağlılık ve güven duygularını güçlendiren en etkili tutundurma araçlarından biridir (Horozoglu ve Yağan 2022). Ayrıca spor pazarlaması literatüründe tutundurma faaliyetlerinin yalnızca bilgilendirme

değil, taraftar motivasyonu ve marka deneyimi yaratma işlevi taşıdığı ifade edilmektedir: Tutundurma araçları, tüketicinin spor organizasyonuna yönelik algısını şekillendirerek bütüncül bir marka deneyimi oluşturur (Akkaya ve Akçalı 2016).

3.4. Dağıtım

Dağıtım, spor hizmetlerinin tüketiciye ulaştırıldığı fiziksel ve dijital kanalları kapsar: stadyum konumu, tesis erişimi, çevresel koşullar, ulaşım olanakları ve dijital yayıncılık gibi unsurlar bu yapının merkezindedir (Wakefield & Sloan, 1995). Dijitalleşme ile birlikte OTT (Over-The-Top) platformları ve kulüplerin kendi yayın kanalları, spor içeriklerinin geleneksel yayıncılar olmaksızın internet üzerinden küresel ölçekte erişilebilir olmasını sağlamıştır. (Hutchins & Rowe, 2019). Bu durum taraftarların spor içeriklerine erişim biçimini kökten değiştirmiş ve genç izleyicilerin geleneksel medya alışkanlıklarını zayıflatmıştır (Yüce ve ark.,). Dağıtım unsuru, artık fiziksel bir aktarım değil; çoklu ekran kullanımı, mobil uygulamalar, kişiselleştirilebilir izleme seçenekleri ve kullanıcı deneyimiyle bütünleşmiş hibrit bir yapıya dönüşmüştür.

4. Spor Tüketicisi ve Davranışları

Spor tüketicisi, spor ürünlerini yalnızca fiziksel bir etkinlik olarak değil; kimlik, duygusal bağlılık, sosyal etkileşim ve sembolik anlamlarla bütünleşen bir deneyim olarak tüketen birey ve gruplardan oluşur. Spor tüketiminin psikolojik temelleri, modern pazarlama literatüründe deneyimsel tüketim, sosyal kimlik ve duygusal motivasyon ekseninde ele alınmaktadır (Funk & James, 2006).

Spor tüketicisi davranışları, bireyin psikolojik, sosyal ve kültürel özelliklerinden doğrudan etkilenen çok boyutlu bir yapıdır (Urganioğlu, 2020). Örgütsel davranış literatürü, çalışanların adalet algılarının sessizlik eğilimleri üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Kurudirek et al.,2016). Bu yaklaşım, spor pazarlaması araştırmalarında tüketici davranışının klasik rasyonel modellerle açıklanamayacağını göstermektedir.

4.1. Spor Tüketiminin Psikolojik Temelleri

Spor tüketiminin psikolojik yapısını açıklayan temel modellerden biri Psychological Continuum Model'dir. Bu model, sporla ilişkiyi farkındalık, çekim, bağlılık ve sadakat aşamalarıyla açıklayarak taraftar davranışının gelişimini ortaya koymaktadır (Funk et al., 2012). Bu durum bireyin sosyal kimliğini ifade etme, gruba aidiyet sağlama ve duygusal doyum elde etme

süreçleriyle yakından ilişkilidir (Çiftçi, 2017). Sadakat ve bağlılık düzeyi arttıkça spor tüketicisinin davranışlarının daha öngörülebilir ve istikrarlı hâle geldiği; maçlara katılım, lisanslı ürün satın alma ve dijital etkileşim gibi göstergelerin bu psikolojik süreçlerle paralel olarak güçlendiği görülmektedir (Lock & Funk, 2016; Wann et al., 2017).

4.2. Sosyal Kimlik ve Taraftarlık

Sosyal Kimlik Teorisi, bireylerin ait oldukları gruplar yoluyla benliklerini tanımladıklarını ve bu grupların başarı veya başarısızlıklarını kendi deneyimlerinin bir parçası hâline getirdiklerini ileri sürer (Heere & James, 2007). Spor takımları bu nedenle güçlü kimlik kaynaklarıdır. Taraftarlar, bağlı oldukları takımı yalnızca izlenen bir spor organizasyonu olarak değil, kendi kimliklerinin bir uzantısı olarak görmektedir (Gedik, 2022). Bu bakış açısı, taraftar davranışlarının neden çoğu zaman ekonomik rasyonaliteyle açıklanamadığını ortaya koymaktadır.

4.3. Deneyimsel Tüketim ve Tatmin

Spor tüketimi, performans kalitesi kadar deneyimsel unsurlarla belirlenir: stadyum atmosferi, sosyal etkileşim, dijital yayın kalitesi, organizasyonel düzen ve marka hikâyesi. Yoshida & James (2010) bu durumu, spor deneyiminin çok boyutlu doğasıyla açıklar. Tüketici memnuniyeti, spor deneyiminin yalnızca performans ayağından değil; hizmet ortamı, etkileşim düzeyi ve duygusal bağdan etkilenmektedir (Akkaya ve Akçalı 2016). Bu nedenle kulüpler, deneyim tasarımı yalnızca saha içi performansa değil; taraftar yolculuğuna, sosyal medya etkileşimine ve mekânsal kaliteye dayandırmak zorundadır.

4.4. Spor Tüketici Segmentleri

Spor tüketicisi heterojen bir yapıya sahiptir. Literatürde yaygın kullanılan segmentler arasında yüksek bağlı taraftar, rasyonel taraftar, eğlence odaklı taraftar ve durumsal taraftar yer almaktadır (Funk et al., 2012). Spor tüketicisini tek bir profil üzerinden değerlendirmek mümkün değildir; farklı motivasyon, beklenti ve bağlılık düzeylerine sahip alt gruplar bulunmaktadır (Urganioğlu, 2020). Dijital spor tüketicileri ise kısa süreli içerikler, mobil erişim, çoklu ekran kullanımı ve etkileşim odaklı davranış yapıları ile klasik taraftar tiplerinden ayrılmaktadır (Naraine & Parent, 2017).

5. Spor Sponsorlukları ve Marka Yönetimi

Spor sponsorlukları ve marka yönetimi, modern spor endüstrisinin stratejik temelini oluşturmaktadır. Sponsorluk, markaların görünürliğini

artırma, imaj transferi sağlama ve tüketiciyle duygusal bağ kurma aracı olarak kullanılmaktadır (Cornwell & Kwon, 2019). Sponsorluk ilişkilerinin başarısı; marka-spor varlığı uygunluğu (fit), taraftar bağlılığı ve aktivasyon stratejilerinin etkin biçimde uygulanmasına bağlıdır (Biscaia et al., 2013).

Markalar sporun sahip olduğu toplumsal güç aracılığıyla geniş kitlelerle güven temelli bir ilişki kurmasını sağlayan etkili bir iletişim stratejisidir (Horozoglu ve Yağan 2022). Bu durum, sponsorlukların yalnızca finansal bir katkı değil; aynı zamanda marka değerini güçlendiren stratejik bir iletişim biçimi olduğunu göstermektedir.

Marka yönetimi kapsamında profesyonel spor kulüpleri, marka kimliğini; takım kültürü, tarihsel kimlik, taraftar aidiyeti ve dijital medya etkileşimi üzerinden inşa etmektedir. Kulüplerin dijital platformlardaki içerik stratejileri, taraftarlarla duygusal ve sembolik bağ kurma sürecinin önemli bir parçasıdır. Sosyal medya, markaların taraftarlarla doğrudan etkileşim kurarak marka değerini artırdığı bir alan olarak kullanılmaktadır (Akkaya ve Akçalı 2016).

Sporcu markalaşması da modern spor pazarlamasının kritik bileşenlerinden biridir. Sporcular, performanslarının yanı sıra kişilik özellikleri, sosyal medya görünürlükleri ve toplumsal roller üzerinden kendi marka kimliklerini oluştururlar (Arai, Ko & Ross, 2014). Sporcu markalaşması kulüpler ve sponsor markalar için yeni değer alanları yaratmakta ve tüketici algısını güçlü biçimde etkilemektedir (Gedik, 2022).

Aktivasyon stratejileri ise sponsorlukların etkisini artıran temel uygulamalardır. Logo yerleştirme, sosyal medya kampanyaları, taraftar etkinlikleri ve deneyimsel pazarlama uygulamaları sponsorluk etkinliğini artırmaktadır (Parganas, Anagnostopoulos & Chadwick, 2017). Dijitalleşmeyle birlikte bu süreç daha da çeşitlenmiş; interaktif kampanyalar, e-spor iş birlikleri ve veri temelli aktivasyon modelleri sponsorluk değerini yeniden tanımlamıştır.

Sonuç olarak sponsorluk ve marka yönetimi; marka imajı, taraftar bağlılığı ve gelir sürdürülebilirliği açısından spor organizasyonlarının temel yapı taşları hâline gelmiştir. Giderek dijitalleşen spor endüstrisinde bu iki unsur, spor kulüplerinin rekabet gücünü ve küresel görünürlüğünü belirleyen stratejik alanlar olmaya devam etmektedir.

6. Dijital Spor Pazarlaması ve Yeni Medya

Dijitalleşme, spor pazarlamasının tüm yapı taşlarını dönüştürmüş; sosyal medya, çevrim içi yayıncılık, veri analitiği, mobil uygulamalar ve e-spor,

modern spor pazarlamasının stratejik merkezine yerleşmiştir (Hutchins & Rowe, 2019). Spor tüketicisinin dijital ortamlarda daha aktif ve katılımcı bir role sahip olması, kulüplerin iletişim stratejilerini yeniden şekillendirmekte ve taraftar deneyimini çok boyutlu hâle getirmektedir. Dijital medya, spor kulüpleri ile taraftarlar arasında hızlı, çift yönlü ve etkileşim temelli bir iletişim kanalı oluşturarak geleneksel pazarlama yaklaşımlarını aşan bir yapı sunmaktadır (Horozoğlu ve Yağan 2022). Bu durum, spor pazarlamasının neden dijitalleşme ile birlikte daha dinamik ve veri odaklı hâle geldiğini açıkça ortaya koymaktadır.

6.1. Sosyal Medya ve Taraftar Etkileşimi

Sosyal medya platformları (Instagram, X/Twitter, TikTok, YouTube), spor markalarının iletişim stratejilerinin merkezinde yer almaktadır. Kulüpler, bu platformları hem bilgilendirme hem de marka hikâyesi oluşturma, topluluk inşası ve taraftar sadakati yaratma amacıyla kullanmaktadır (Filo et al., 2015). Son yıllarda sosyal medya, taraftarlarla kurulan duygusal bağı güçlendiren, kulüp imajını destekleyen ve etkileşim düzeyini artıran temel bir tutundurma aracı olarak kullanılmaktadır (Akkaya ve Akçalı 2016). Sosyal medya artık pasif bir duyuru kanalı değil; marka değerini doğrudan etkileyen stratejik bir alan durumundadır.

6.2. Veri Odaklı Pazarlama ve Dijital Yayıncılık

Dijital ortamlarda kullanıcı davranışlarının izlenebilir hâle gelmesi, spor kulüplerine gelişmiş veri analitiği imkânı sunmaktadır. Taraftar segmentasyonu, kişiselleştirilmiş kampanyalar, davranış tahmini ve etkileşim analizi artık spor pazarlamasının ayrılmaz parçalarıdır.

Dijital yayıncılık, taraftarların spor içeriklerine erişim biçimini kökten değiştirmiş; özellikle genç izleyicilerde geleneksel medya kullanımını ikinci plana itmiştir (Yüce ve ark.,). OTT (Over-The-Top) platformlarının yükselişi, spor kulüplerinin küresel erişimini artırmış; izleyici davranışları çoklu cihaz kullanımı ve mobil erişim temelinde yeniden şekillenmiştir.

6.3. E-Spor ve Dijital Spor Ekonomisi

E-spor, dijital spor ekonomisinin en hızlı büyüyen alanlarından biridir. E-spor izleyicileri topluluk hissi, rekabet deneyimi, hikâye anlatımı ve çevrim içi kimlik üzerinden motivasyon geliştirmekte; bu yönleriyle geleneksel spor tüketicilerinden ayrışmaktadır (Jenny et al., 2017).

E-spor organizasyonları genç kitlelere erişimi kolaylaştıran, markaların dijital dünyada konumlanmasını güçlendiren yeni nesil pazarlama alanları

yaratmaktadır (Gedik, 2022). Bu durum markaların neden e-spora hızla yöneldiğini ve dijital kampanyaların hibrit (geleneksel spor + dijital spor) yapılarla nasıl genişlediğini açıklamaktadır.

7. Spor Pazarlamasında Etik, Sürdürülebilirlik ve Toplumsal Sorumluluk

Spor pazarlaması yalnızca ekonomik hedeflere yönelik bir faaliyet alanı değildir; aynı zamanda etik ilkeler, toplumsal etkiler ve sürdürülebilirlik çerçevesinde değerlendirilmesi gereken çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Dijitalleşmenin hızlanmasıyla birlikte veri gizliliği, çocuk ve genç izleyicilere yönelik pazarlama içerikleri, sponsorluk ilişkilerinde şeffaflık ve medya temsil adaleti gibi konular spor pazarlamasının etik gündeminin merkezine yerleşmiştir.

Sporun geniş kitlelere ulaşma gücü, pazarlama iletişiminde etik sınırların daha dikkatli çizilmesini zorunlu kılmaktadır (Gedik, 2022). Bu tespit, spor tüketicilerinin özellikle çocuklar, gençler ve dezavantajlı gruplar olduğunda daha hassas bir yaklaşım gerektiğini ortaya koymaktadır.

7.1. Dijitalleşme ve Etik Sınırlar

Sosyal medya ve dijital yayıncılık, spor pazarlamasında büyük fırsatlar sağlarken aynı zamanda riskleri de beraberinde getirmektedir. Veri gizliliği, kişisel bilgilerin işlenmesi, kullanıcı davranışlarının izlenmesi ve hedefli reklamcılık uygulamaları etik açıdan tartışmalı alanlar oluşturmaktadır. Dijitalleşmenin genç kitlelerin davranış biçimlerini dönüştürdüğü görülmekte dijital oyun motivasyonu ile fiziksel aktivite eğilimleri arasındaki ilişkilerin özellikle bireysel merak ve sosyal kabul gibi psikolojik etkenlerle şekillendiğini ortaya koymuştur (Güler & Çakır 2020).

Dijital platformlarda taraftar davranışlarının izlenebilir hâle gelmesi, kulüpler için değerli bilgiler sağlarken aynı zamanda kişisel verilerin sorumlu kullanımını zorunlu kılan yeni bir etik çerçeve ortaya çıkarmıştır (Horozoğlu, ve Yağan, 2022). Spor kuruluşlarının yalnızca pazarlama etkinliği değil, veri yönetimi politikalarında da şeffaflık ve sorumluluk taşıması gerekmektedir.

7.2. Medya Temsili ve Toplumsal Eşitlik

Spor pazarlamasında kadın sporcuların ve paralimpik sporcuların medya temsili uzun süredir tartışılan etik bir konudur. Kadın sporcuların fiziksel görünüş odaklı sunumları, cinsiyetçi söylemler ve düşük görünürlük düzeyi pazarlama uygulamalarında sorun yaratmaktadır (Fink, 2015). Spor pazarlaması içeriklerinde kadın sporcuların görünürlüğünün düşük olması,

toplumsal eşitlik açısından kaygı verici bir temsil sorunu yaratmaktadır (Sedky ve ark., 2022). Bu ifade, spor pazarlamasının toplumsal cinsiyet adaletini desteklemesi gerektiğini göstermektedir.

7.3. Sürdürülebilirlik ve Çevresel Sorumluluk

Büyük spor organizasyonlarının çevresel etkileri — karbon ayak izi, ulaşım, atık üretimi ve enerji kullanımı — son yıllarda sürdürülebilirlik tartışmalarının odağında yer almaktadır (Trendafilova et al., 2013). Spor kulüpleri ve organizasyonları çevresel sorumluluğu yalnızca etik bir gereklilik olarak değil, kurumsal markanın uzun vadeli değerini artıran stratejik bir unsur olarak ele almalıdır (Gedik, 2022). Çevre dostu tesis yönetiminden geri dönüşüm uygulamalarına, enerji verimliliğinden yeşil sponsorluklara kadar pek çok uygulama spor pazarlamasında yer almaktadır.

7.4. Kurumsal Sosyal Sorumluluk (KSS)

Spor kulüpleri, sosyal sorumluluk projeleri aracılığıyla hem topluma katkı sağlamakta hem de marka güvenini güçlendirmektedir (Walters & Chadwick, 2009). Özellikle gençlere yönelik sosyal projeler, dezavantajlı gruplara spor erişimi sağlama, yerel toplumla iş birliği ve sağlık-promosyon programları spor KSS'nin başlıca alanlarıdır.

Spor kulüplerinin topluma karşı sorumluluğu, yalnızca sportif başarı ile değil; sosyal projeler yoluyla toplumsal fayda üretmeleriyle ölçülmektedir (Urganioglu, 2022). Bu yaklaşım, KSS'nin marka değerini artırırken toplumla olan duygusal bağı güçlendirdiğini göstermektedir.

8. Spor Pazarlamasında Gelecek Trendleri Ve Evrimsel Yaklaşımlar

Spor pazarlaması, dijitalleşme, veri analitiği, yapay zekâ, artırılmış/sanal gerçeklik, e-spor ve sürdürülebilirlik gibi alanlardaki hızlı dönüşümlerle birlikte yeni bir evrimsel sürecin içerisinde. Bu dönüşüm hem spor tüketicisinin davranışlarını hem de spor kulüplerinin marka yönetimi, gelir modelleri ve iletişim stratejilerini yeniden şekillendirmektedir (Thaichon & Ratten, 2021; Hutchins & Rowe, 2019). Spor endüstrisi, dijital teknolojilerin etkisiyle geleneksel pazarlama sınırlarını aşan, çok kanallı ve etkileşim temelli bir yapıya doğru evrilmektedir (Gedik, 2022). Bu durum spor pazarlamasının geleceğinde dijital ekosistemlerin daha belirleyici olacağını göstermektedir.

8.1. Yapay Zekâ, Veri Analitiği ve Kişiselleştirilmiş Deneyimler

Yapay zekâ uygulamaları; taraftar davranışını tahmin etme, dinamik fiyatlandırma, kişiselleştirilmiş pazarlama, otomatik içerik üretimi ve

etkileşim stratejileri gibi alanlarda spor kulüplerine önemli avantajlar sunmaktadır. Büyük veri analitiği sayesinde kulüpler, tüketici davranışını daha doğru modelleyerek hem sportif hem de ticari karar süreçlerini optimize edebilmektedir. Dijital verilerin doğru analiz edilmesi, spor kulüplerinin hedef kitlelerine kişiselleştirilmiş deneyimler sunmasını sağlayarak marka sadakatini artırmaktadır. Bu yaklaşım, yapay zekâ destekli taraftar segmentasyonu ve kişiselleştirilmiş içeriklerin gelecekte daha kritik rol oynayacağını göstermektedir.

8.2. AR/VR ve Metaverse Tabanlı Spor Deneyimleri

Artırılmış gerçeklik (AR) ve sanal gerçeklik (VR) teknolojileri, spor tüketiminde mekânsal sınırları ortadan kaldırmakta ve taraftarlara yeni deneyim formatları sunmaktadır. Sanal stadyumlar, üç boyutlu maç izleme deneyimleri, interaktif taraftar etkinlikleri ve avatar tabanlı etkileşim modelleri spor pazarlamasında hızla yaygınlaşmaktadır. Sanal ve artırılmış gerçeklik uygulamaları, spor içeriklerinin yalnızca izlenen değil, deneyimlenen bir form almasına olanak sağlamaktadır (Sedky ve ark., 2022).

8.3. E-Spor, Hibrit Kampanyalar ve Yeni Ekonomiler

E-sporun yükselişi, spor pazarlamasının geleceğinde kritik bir yer edinmektedir. Geleneksel spor kulüpleri e-spor takımları kurmakta; markalar dijital ve fiziksel dünyayı birleştiren hibrit kampanyalara yönelmektedir. E-sporun genç kitlelerle güçlü bağ kurması, markaların dijital topluluklara erişimini kolaylaştıran yeni nesil pazarlama modelleri oluşturmuştur (Gedik, 2022). Markalar genç tüketicilere ulaşmak için e-spor ve oyun kültürüne entegre olma eğilimini artırmıştır.

8.4. Sürdürülebilirlik Odaklı Spor İş Modelleri

Gelecek yıllarda spor pazarlamasında sürdürülebilirlik, yalnızca çevresel bir sorumluluk değil, aynı zamanda marka değeri yaratan stratejik bir unsur hâline gelecektir. Kulüplerin karbon nötr etkinlikler düzenlemesi, çevre dostu tesis yönetimi uygulamaları geliştirmesi ve sürdürülebilir sponsorluk yapıları kurması beklenmektedir. Sürdürülebilirlik uygulamalarının spor pazarlamasının merkezine yerleşmesi, kulüplerin hem toplumsal meşruiyetini hem de marka değerini artıran bir gereklilik hâline gelmiştir (Urganioğlu, 2020). Bu yaklaşım, yeşil pazarlama uygulamalarının spor endüstrisinde vazgeçilmez bir trend hâline geldiğini göstermektedir.

9. Sonuç ve Genel Değerlendirme

Spor pazarlaması, ekonomik büyüklüğü, kültürel etkisi ve teknolojik dönüşümüyle birlikte pazarlama disiplininin en hızlı gelişen alanlarından biri hâline gelmiştir. Spor ürününün deneyim temelli yapısı, taraftar kimliği, duygusal bağlılık ve sosyal aidiyet gibi unsurlar; spor pazarlamasını geleneksel ürün-hizmet pazarlarından ayıran temel özellikler olarak öne çıkmaktadır (Funk & James, 2006). Spor tüketimi, ekonomik faydadan çok kimlik, duygu ve sosyal bağlılık gibi sembolik unsurlarla şekillenen özgün bir tüketim biçimidir. Spor pazarlaması yalnızca bir ekonomik faaliyet değil; derin bir sosyal ve kültürel yapıdır.

Pazarlama Karması ve Tüketici Davranışları

Spor pazarlaması karmasının (4P) spora uyarlanması; ürün stratejisinden dinamik fiyatlandırmaya, dijital tutundurma kampanyalarından dağıtım kanallarının dijitalleşmesine kadar özgün uygulamalar ortaya çıkarmaktadır. Özellikle sosyal medya, sponsorluk ve deneyim yönetimi gibi unsurlar spor markalarının rekabet gücünü belirleyen kritik alanlardır. Spor tüketicisinin davranışları, psikolojik ve sosyal etkenlerin birleşimiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu nedenle uzun vadeli taraftar ilişkilerinde kimlik, aidiyet, etkileşim ve deneyim odaklı stratejiler temel belirleyiciler olmaktadır.

Sponsorluk, Marka Değeri ve Dijitalleşme

Sponsorluk etkinliği, spor markalarının finansal sürdürülebilirliği ve marka değerinin artmasında merkezi bir rol oynamaktadır. Dijital ekosistemlerde sponsorluk, artık yalnızca logonun görünürlüğü değil; sosyal medya aktivasyonları, deneyimsel pazarlama ve veri temelli kampanyalarla bütünleşik bir yapı hâline gelmiştir. Dijital ortamlar, spor markalarının taraftarlarla çift yönlü etkileşim kurarak marka değerini güçlendirdiği stratejik bir pazarlama alanı hâline gelmiştir.

Etik ve Sürdürülebilirlik Yaklaşımları

Etik, toplumsal sorumluluk ve sürdürülebilirlik alanları spor pazarlamasının geleceğinde belirleyici olacaktır. Kadın sporcuların temsili, gençlere yönelik dijital pazarlama, veri gizliliği ve çevresel duyarlılık gibi konular spor kuruluşlarının uzun vadeli meşruiyetini etkileyen stratejik alanlara dönüşmüştür. Spor kulüplerinin topluma karşı sorumluluğu, sportif başarı kadar sosyal projeler ve sürdürülebilirlik uygulamalarıyla da ölçülmektedir. Bu yaklaşım, spor kulüplerinin yalnızca performans değil; toplumsal değer yaratma görevini de üstlenmesi gerektiğini göstermektedir.

Gelecek Perspektifi

Yapay zekâ, artırılmış gerçeklik, veri analitiği, metaverse ve e-spor gibi alanlardaki gelişmeler spor pazarlamasının geleceğini şekillendirmektedir. Spor markalarının bu dönüşüme uyum sağlayarak dijitalleşmiş tüketici davranışlarını doğru analiz etmesi, rekabet gücünü sürdürebilmeleri için kritik önemdedir. Spor endüstrisi dijital teknolojilerin etkisiyle çok kanallı ve etkileşim temelli bir yapıya doğru evrilmektedir. Gelecekte spor pazarlaması; veri odaklı, sürdürülebilir, katılımcı ve teknolojik açıdan bütünlük bir yapıda ilerlemeye devam edecektir.

10. Kaynakça

- Akkaya, Y., & Akçalı, K. (2016). Spor pazarlamasında tutundurma karmaşı elemanlarının kullanımının incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 522-532.
- Arai, A., Ko, Y. J., & Ross, S. (2014). Branding athletes: Exploration and conceptualization of athlete brand image. *Sport management review*, 17(2), 97-106.
- Biscaia, R., Correia, A., Rosado, A. F., Ross, S. D., & Maroco, J. (2013). Sport sponsorship: The relationship between team loyalty, sponsorship awareness, attitude toward the sponsor, and purchase intentions. *Journal of sport management*, 27(4), 288-302.
- Cornwell, T. B., & Kwon, E. (2019). Sponsorship-linked marketing: Research surpluses and shortages. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 48(4), 607–629. <https://doi.org/10.1007/s11747-019-00654-w>
- Çiftçi, G. C. (2017). Spor pazarlaması ve sponsorluk: Beşiktaş Jimnastik Kulübü ve Vodafone arasındaki sponsorluk ilişkisinde taraftarların tutumlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Burdur.
- Demir, O., & Yıldız, S. (2020). Futbolda sosyal medya iletişimi ve marka değeri: Trabzonspor ve taraftarları üzerine bir çalışma. *The Journal of International Scientific Researches*, 5(2), 111–127. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.673051>
- Drayer, J., Shapiro, S. L., & Lee, S. (2012). Dynamic ticket pricing in sport: An agenda for research and practice. *Sport Marketing Quarterly*, 21(3), 184-194.
- Shapiro, S. L., & Drayer, J. (2014). An examination of dynamic ticket pricing and secondary market price determinants in Major League Baseball. *Sport Management Review*, 17(2), 145-159.
- 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>
- Fink, J. S. (2015). Female athletes, women's sport, and the sport media commercial complex: Have we really “come a long way, baby”? *Sport Management Review*, 18(3), 331–342. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.05.001>
- Funk, D. C., & James, J. D. (2006). Consumer loyalty: The meaning of attachment in the development of sport team allegiance. *Journal of Sport Management*, 20(2), 189-217.

- Funk, D. C., Beaton, A. A., & Alexandris, K. (2012). Sport consumer motivation: Autonomy and control orientations that regulate fan behaviours. *Sport Management Review*, 15(3), 355–367.
- Gedik, Y. (2022). Bir Oyundan Daha Fazlası: Spor Pazarlaması Avantajları, Zorlukları ve Stratejileri Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 6 (2), 169-187
- Hambrick, M. E., & Kang, S. J. (2015). Pin it: Exploring how professional sport organizations use Pinterest as a communications and relationship-marketing tool. *Communication & Sport*, 3(4), 434–457. <https://doi.org/10.1177/2167479513518044>
- Heere, B., & James, J. D. (2007). Stepping outside the lines: Developing a multidimensional team identity scale based on social identity theory. *Sport Management Review*, 10(1), 65–91. [https://doi.org/10.1016/S1441-3523\(07\)70004-9](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(07)70004-9)
- Horozoğlu, M. A., & Yağan, K. (2024). Spor pazarlamasında sosyal medyanın rolü. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences (JOSHAS)*, 8(56), 1225-1235.
- Hutchins, B., Li, B., & Rowe, D. (2019). Over-the-top sport: Live streaming services, changing coverage rights markets and the growth of media sport portals. *Media, Culture & Society*, 41(7), 975–994. <https://doi.org/10.1177/0163443719857623>
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *A framework for marketing management (6/E)*. Baskı, Essex: Pearson Education Limited.
- Lock, D., & Funk, D. C. (2016). The multiple in-group identity framework. *Sport Management Review*, 19(2), 85–96. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2015.10.001>
- Mullin, B. J., Hardy, S., & Sutton, W. (2014). *Sport marketing 4th edition*. Human Kinetics.
- Naraine, M. L., & Parent, M. M. (2017). This is how we do it: A qualitative approach to national sport organizations' social media implementation. *International Journal of Sport Communication*, 10(2), 196–217. <https://doi.org/10.1123/ijsc.2016-0078>
- Parganas, P., Anagnostopoulos, C., & Chadwick, S. (2015). Effects of social media interactions on brand associations: A comparative study of soccer fan clubs. *Journal of Brand Management*, 22(7), 1–20. <https://doi.org/10.1057/bm.2015.32>
- Thaichon, P., & Ratten, V. (Eds.). (2021). *Developing digital marketing: Relationship perspectives*. Emerald Publishing Limited.
- Sedky, D., Kortam, W., & AbouAish, E. (2022). The role of sports marketing in attracting audiences towards less popular sports. *Journal of Humanities and Applied Social Sciences*, 4(2), 113–131. <https://doi.org/10.1108/JHASS-04-2020-0059>

- Shank, M. D., & Lyberger, M. R. (2014). Sports marketing: A strategic perspective. Routledge.
- Trendafilova, S., & Babiak, K. (2013). Understanding strategic corporate environmental responsibility in professional sport. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 13(1/2), 1–26
- Urganioglu, A. (2020). Spor pazarlaması ve tüketici tercihleri: Fitness merkezi örneği (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Wakefield, K. L., & Sloan, H. J. (1995). The effects of team loyalty and selected stadium factors on spectator attendance. *Journal of Sport Management*, 9(2), 153–172. <https://doi.org/10.1123/jsm.9.2.153>
- Walters, G., & Chadwick, S. (2009). Corporate citizenship in football: Delivering strategic benefits through stakeholder engagement. *Management Decision*, 47(1), 51–66. <https://doi.org/10.1108/00251740910929696>
- Wann, D. L., Melnick, M. J., Russell, G. W., & Pease, D. G. (2001). Sport fans: The psychology and social impact of spectators. Routledge.
- Yoshida, M., & James, J. D. (2010). Customer satisfaction with game and service experiences: Antecedents and consequences. *Journal of Sport Management*, 24(3), 338–361.
- Yüce, A., Katırcı H., & Gökçe, S. (2024). Gelenekselden Dijitale Spor Pazarlaması: Kavramsal Bir Çalışma. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 2(55), 543-556.
- Katkat, D., Belli, E., Bayrakadaroglu, Y., Mızrak, O., Kurudirek, A., & Gezer, E. (2018). Self-reliance levels and decision making styles of management of 17th Mediterranean Games organization committee. *International Journal of Development and Sustainability*, 7(10), 2469–2475.
- Kurudirek, M. A., Gezer, E., Kurudirek, M. İ., Gezer, H., Katkat, D., & Mızrak, O. (2016). Investigation of the correlation between organizational justice and organizational silence of Turkish physical education teachers. *International Journal of Sport Studies*, 6(10), 612–619.
- Güler, M. Ş., & Çakır, E. (2020). Analysis of the relationship between digital game playing motivation and physical activity. *African Educational Research Journal*, 8(1, Special Issue), S9–S16. <https://doi.org/10.30918/AERJ.8S1.20.002>

Kadın Sporcuların Topluma Rol Model Olarak Sunumu

Gül Eda Burmaoğlu¹

Özet

Bu çalışma, kadın sporcuların topluma rol model olarak sunumunu toplumsal cinsiyet, spor sosyolojisi ve medya temsil süreçleri çerçevesinde incelemektedir. Spor, çağdaş toplumlarda beden, rekabet, başarı ve ulusal kimlik üretiminin en görünür alanlarından biridir. Kadınların bu alanda görünür hale gelmesi, yalnızca sportif başarıyı değil, aynı zamanda kadınlık, güç, beden ve toplumsal rollerin yeniden tanımlandığı kültürel bir dönüşümü ifade eder. Sosyal öğrenme kuramı bağlamında rol model etkisi; benzerlik, erişilebilirlik ve değer uyumu mekanizmalarıyla çalışmakta ve özellikle ergenlik dönemindeki kız çocuklarının öz-yeterlik, beden algısı ve benlik inşası üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Ancak bu rol model etkisi, kadın sporcuların medyada nasıl temsil edildiğine göre güçlenmekte ya da zayıflamaktadır. Geleneksel medya çoğu zaman kadın sporcuları estetik, duygusallık veya “istisnai başarı” çerçeveleriyle sunarken, sosyal medya sporculara kendi hikâyelerini öznel, güçlü ve kolektif bir dille kurma imkânı sağlamaktadır. Bununla birlikte dijital mecralar siber taciz ve beden denetimi risklerini de beraberinde getirmektedir. Kadın futbolu, voleybolu ve bireysel sporlar özelinde yapılan karşılaştırmalı analiz, rol model etkisinin branşın kültürel konumlanışına göre farklılaştığını göstermektedir. Sonuç olarak, kadın sporcuların rol model etkisinin sürdürülebilir olabilmesi; etik medya temsili, stratejik PR yönetimi, değer uyumlu sponsorluk ve dijital güvenlik politikalarının bütüncül biçimde uygulanmasına bağlıdır.

Giriş

Rol Model Kavramı, Toplumsal Cinsiyet ve Spor

Kadın sporcuların topluma rol model olarak sunumu, yalnızca sportif

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

performansın görünür kılınması değil; aynı zamanda toplumsal cinsiyet düzenlerinin müzakere edildiği kültürel bir alanın yeniden inşası anlamına gelir. Spor, çağdaş toplumların en güçlü sembolik üretim alanlarından biridir; ulusal aidiyet duygusunun pekiştirildiği, rekabetçi değerlerin içselleştirildiği, başarı ve başarısızlığın dramatik bir seyir anlatısına dönüştüğü kolektif bir sahne işlevi görür. Kadınların bu sahnede görünür hale gelmesi, dolayısıyla kadın bedeninin güç, dayanıklılık ve liderlik kategorileriyle ilişkilendirilebilmesi, tarihsel olarak erkek egemen spor kültürüne yöneltilmiş önemli bir müdahaledir (Bruce, 2016).

Bu nedenle kadın sporcuların rol modeli olarak konumlanması, kız çocuklarının ve genç kadınların öz-yeterlik, beden algısı, toplumsal katılım kapasitesi, mesleki hedef yönelimleri ve kolektif kimlik duygusu üzerinde etkili bir dönüşüm yaratma potansiyeline sahiptir (Kelly, 2023). Ancak bu potansiyelin açığa çıkması, kadın sporcuların nasıl temsil edildiğine, hangi medya dilinin kullanıldığına ve hangi anlatı biçimlerinin baskın olduğuna bağlıdır. Dolayısıyla kadın sporcuların toplumsal rol model olarak sunumu, spor sosyolojisi, toplumsal cinsiyet çalışmaları ve medya analizinin kesişiminde incelenmesi gereken çok katmanlı bir süreçtir.

Bu bölümde önce rol model kavramının kuramsal temelleri ele alınacak, ardından spor alanındaki toplumsal cinsiyet düzenlerinin tarihsel inşası tartışılacaktır. Böylece kadın sporcuların toplumsal görünürlüğünün kültürel ve düşünsel bağlamı ortaya konmuş olacaktır.

Rol Model Kavramı: Kuramsal Temeller

Rol model, bireyin belirli davranış, tutum ve yaşam stratejilerini gözlemleyerek örnek aldığı kişi olarak tanımlanır (Bandura, 1977). Sosyal öğrenme kuramına göre birey, gözlemlediği kişilerin davranışlarını taklit etmez, aynı zamanda bu davranışları değer, amaç ve kimlik yönelimleri ile bütünleştirir. Dolayısıyla rol model, yalnızca “örnek alınan davranış seti” değil; bireyin kendisiyle kurduğu özdeşlik ilişkisinin odağıdır (Desforges-Houle ve ark., 2025). Rol model olma süreci üç temel mekanizma üzerinden işler: Benzerlik (Similarity): Gözlemci, modele kendisini yakın hissetmelidir. Erişilebilirlik (Attainability): Modelin deneyimleri, kişinin kendi yaşamı için mümkün görünmelidir. Değer Uyumu (Value Alignment): Modelin taşıdığı değerler, gözlemcinin değer dünyasıyla uyumlu olmalıdır.

Bu üç mekanizma özellikle kız çocukları ve ergen kızlar için kritik önemdedir. Çünkü ergenlik dönemi, beden algısının, benlik saygısının ve toplumsal cinsiyet normlarının en yoğun biçimde içselleştirildiği dönemdir. Kadın sporcular bu dönemde bedenle kurulan ilişkinin güçlenmesi,

potansiyelin görünürleşmesi ve toplumsal rollerin sorgulanması açısından temel rol oynarlar.

Sporun Rol Model Üretimindeki Konumu

Spor, toplumsal yaşamda rol model üretiminin en güçlü alanlarından biridir. Bunun görünürlük, dramatik anlatı ve beden ve eylem şeklinde üç temel nedeni vardır. Sporun bu özellikleri, kadın sporcuların bedeni ve emek süreçlerini doğrudan görünür kılar. Bu görünürlük yalnızca sportif değil, sosyo-politik bir anlam taşır: Kadın bedeni, edilgen bir temsilden aktif, güçlü, kararlı ve kolektif hareket eden bir özneye dönüşür (Toffoletti, 2018).

Toplumsal Cinsiyet Rejimleri ve Spor Alanının Tarihsel Kodları

Tarihsel olarak spor, erkek bedeninin performansı üzerine inşa edilmiştir. Özellikle modern Olimpiyat hareketinin ilk dönemlerinde kadınların spora katılımı ahlaki, biyolojik veya estetik gerekçelerle sistematik biçimde sınırlandırılmıştır (Pfister, 2010). Kadınların spor alanındaki görünürlüğü arttıkça, üç yapı eşzamanlı olarak değişmeye başlamıştır: Beden Politigi: Kadın bedeninin güçlü ve dayanıklı olabileceği kabul edilir hale gelmiştir. Toplumsal Rol Dağılımı: Kadınların ev içi rollerle sınırlanmış konumu sorgulanmıştır. Kültürel Kadınlık İmgesi: “Zayıf, kırılgan, korunması gereken kadın” imgesi dönüşmüştür. Bu süreç, kadın sporcuları yalnızca spor alanında değil, toplumsal cinsiyet müzakerelerinin merkezinde konumlandırmıştır.

Rol Model Etkisinin Psikolojik Boyutları

Rol model olma süreci, yalnızca sembolik bir temsil biçimi değil, bireyin öz-yeterlik inancı ve benlik değerlendirmesi üzerinde dönüştürücü etkiler yaratan psikolojik bir süreçtir. Bandura (1997), öz-yeterlik kavramını bireyin belirli bir görevi başarıyla gerçekleştirebilme kapasitesine dair inancı olarak tanımlar. Spor bağlamında öz-yeterlik, “Ben de başarabilirim” ifadesinin somut karşılığıdır. Kadın sporcuların başarılarının deneyimlenebilir ve gözlemlenebilir olması, kız çocuklarında başarıya dair olasılık algısını artırır (Kelly, 2023).

Rol model etkisi özellikle şu durumlarda güçlenir:

1. Model, gözlemciye benziyorsa yaş, toplumsal arka plan, kültürel kimlik, cinsiyet, beden yapısı gibi benzerlik göstergeleri özdeşleşme alanını genişletir. Örn. Türkiye’de Filenin Sultanlarının başarısı, yalnızca voleybol değil, kadınlık deneyiminin ulusal düzeyde yeniden tanımlanması ile ilişkilendirilmiştir.

2. Model, başarısını çalışarak elde etmişse başarı “doğuştan gelen yetenek” değil, “emek ve pratik” olarak sunulduğunda rol model etkisi ölçülebilir ve sürdürülebilir hale gelir (Toffoletti, 2018).

3. Model, duygusal dayanıklılık gösteriyorsa sakatlık, başarısızlık, reddedilme ve baskı süreçlerinin şeffaf biçimde paylaşılması, kız çocuklarının başarısızlıktan korkmamasını sağlar (Desforjes-Houle et al., 2025).

Bu nedenle rol model etkisi, yalnızca başarı anlarında değil, yeniden ayağa kalkma anlarında en güçlü biçimde görünür.

Beden, Öz-Yeterlik ve Özdeşleşme

Kadın sporcularda beden, yalnızca biyolojik bir yapı değil, politik ve kültürel bir temsildir. Kadın bedeninin güçlü, dayanıklı ve üretken bir beden olarak sunulması; toplumda kadına atfedilen kırılganlık, bağımlılık ve edilgenlik kalıplarının dönüşmesini sağlar (Bruce, 2016). Özellikle ergenlik döneminde beden algısı, toplumsal normlar ve medya temsil kalıpları tarafından güçlü biçimde etkilenir. Bu dönem, kız çocuklarının bedenlerinden utanmayı, kendilerini sınırlamayı, sporu bırakmayı, fiziksel etkinlikten geri çekilmeyi daha sık deneyimlediği bir dönemdir. Kadın sporcuların görünürlüğü bu döngüyü tersine çeviren bir müdahaledir. Kız çocuğu şu imgesel karşılaşmayı yaşar: “Benim bedenim güzel olmak için değil, bir şeyleri yapabilmek için var.” “Güçlü bir beden mümkün ve bu beden benim bedenim olabilir.” Bu karşılaşma öz-yeterlik inancını doğrudan yükseltir (Liu, 2023). Beden, böylece yalnızca estetik bir değerlendirme nesnesi olmaktan çıkar; kudret, dayanıklılık ve başarı potansiyelinin kaynağı olarak yeniden tanımlanır.

Kadın Sporcuların Toplumsal Sembolik Konumu

Kadın sporcular, toplumsal alanda yalnızca bireysel başarıyı temsil etmez; aynı zamanda kolektif kadınlığın yeniden anlamlandırılmasının sembolik aktörleridir. Bu sembolik işlev bireysel düzlem, toplumsal düzlem ve kolektif düzlem olarak üç düzlemde ortaya çıkar. Örneğin Türkiye’de kadın voleybol millî takımı yalnızca sportif bir ekip olarak değil, modern Türkiye’nin kadın öznesini temsil eden kültürel bir sembol olarak konumlanmıştır. Medyada bu temsil cesur, dayanıklı, birbirine bağlı, ulusal sorumluluk duygusu taşıyan kadınlık modeli olarak aktarılır. Bu, kadınlığın pasif değil aktif, edilgen değil üretici, bireysel değil kolektif olabileceğini toplumsal hafızaya kazır.

Medya Temsili, Dil, Çerçeveleme ve Görünürlük Yapıları

Kadın sporcuların toplumsal rol model olarak ortaya çıkış süreçlerinin

belirleyici boyutlarından biri, medya temsili ve iletişimsel görünürlük rejimleridir. Çünkü spor aracılığıyla rol model oluşumu, yalnızca sporunun eylemine değil, o eylemin kamuya nasıl sunulduğuna bağlıdır. Bu sunum, yani temsil biçimi, kültürel ve ideolojik çerçeveler içinde gerçekleşir (Bruce, 2016).

Medya, kadın sporcuların başarılarını aktarırken belirli anlatısal kodlar kullanır. Bu kodlar, bir yandan kadın sporcuların görünürlüğünü artırabilirken, diğer yandan onların bedenini, emeğini ve özneselliğini yeniden cinsiyetçi kalıplar içinde çerçeveleyebilir (Cooky, Messner & Musto, 2021). Dolayısıyla kadın sporcuların rol model etkisi, medyada görünür hale geldikleri sayısal düzenden daha çok, nasıl temsil edildikleri niteliksel düzey üzerinde belirlenir. Dijital Teknolojinin gelişimine bağlı olarak yeni çağın getirdiği bütün yenilikler hem teknoloji hem de sosyal medya olarak görünürlük açısından büyük rol oynamıştır. Bu durum sporun görünürlük boyutunu da değiştirmiştir (Alaeddinoğlu, 2023).

Bu bölümde kadın sporcuların medya temsili niceliksel görünürlük, niteliksel görünürlük ve dijital medya dönüşümü şeklinde üç düzeyde incelenecektir.

Kadın Sporlarının Medyada Niceliksel Görünürlüğü

Kadın sporlarının medya görünürlüğü uzun yıllar boyunca erkek sporlarına kıyasla son derece sınırlı kalmıştır. Cooky, Messner ve Musto'nun (2021) 30 yıllık televizyon yayın analizine göre, kadın sporlarına ait haber içerikleri spor haberlerinin yalnızca %3–5'ini oluşturmaktadır. Bu oran sporcu sayısı, uluslararası başarı düzeyleri, lisanslı kadın sporcu oranları ile kıyaslandığında yapısal bir temsil adaletsizliğine işaret eder.

Türkiye bağlamında durum benzerdir. Kadın voleybolunun uluslararası başarıları dönemsel olarak görünürlüğü artırsa da spor yayıncılığının genel gündemi hâlâ erkek futbolu merkezlidir. Örneğin:

Medya Temsil Kodları: Dili Belirleyen Çerçeveleme Biçimleri

Kadın sporcular medyada çoğu zaman belirli çerçeveleme kalıpları içinde sunulur. Bu çerçeveler, sporcu kimliğinin hangi anlamlarla ilişkilendirileceğini belirler (Entman, 1993).

Estetik Çerçeveleme

Kadın sporcular, başarılarından ziyade dış görünüşleriyle haberleştirilebilir. “Turnuvada güzelliğiyle ilgi odağı oldu.” “Sahada estetik hareketleriyle büyüledi.” Bu dil, sporunun bedenini bir estetize nesneye indirger, bedeni icra eden özne olmaktan uzaklaştırır (Toffoletti, 2018).

Duygusal Çerçeveleme

Kadın sporcular duygusal tepkileri üzerinden anlatılabilir. “Gözyaşlarına hâkim olamadı.” “Herkesi duygulandırdı.” Bu durum, sporcu başarısını duygusal bir istisnaya dönüştürür, sistematik performansı görünmezleştirir.

Aile Rollerinin Vurgulanması

Özellikle anne olan sporcular şu biçimde sunulur: “Hem anne hem şampiyon!” Bu ifade ilk bakışta pozitif görünse de örtük mesaj şudur: Sporda başarı kadının doğal rolünün dışındadır. Dolayısıyla başarı ancak ‘tüm bunlara rağmen’ mümkündür.

“İstisnai Kadın” Söylemi

Kadın sporcu çoğu zaman “normal kadın” kategorisinin dışına konumlandırılır. “O bir istisna.” “Kadınların yapamadığını yaptı.” Bu söylem, kadın başarısını genellenebilir olmaktan çıkarır. Böylece rol model etkisi kolektif değil bireysel ve ayırıcı hale gelir (Bruce, 2016).

Görsel Temsil Biçimleri: Kamera, Kadraj ve Mesafe

Kadın sporcuların medyada sunumu yalnızca sözel çerçeveleme ile değil, görsel kompozisyonla da biçimlenir. Özellikle televizyon yayınlarında yakın çekimlerin beden bölgelerine odaklanması, sporcunun performansını değil, bedenini merkeze alır. Voleybol yayınlarında kalça ve kalça-hareket odaklı kamera açıları, kamuoyu tepkisi üzerine birçok ülkede yayın yönergelerinin değiştirilmesine yol açmıştır.

Dijital Medya ve Sporcu Öz-Temsili

Sosyal medya, kadın sporcular için temsilin merkezini yeniden dağıtmıştır. Artık sporcu, kendi hikâyesini kendi diliyle kurabilir (Geurin-Eagleman & Burch, 2016).

Bu dönüşüm üç sonuç yaratır:

1. **Medya araçları zayıflar** → Sporcu kendi kimliğini doğrudan üretir.
2. **Topluluk inşası güçlenir** → Takipçiler “destekçi topluluk” haline gelir.
3. **Rol model etkisi demokratikleşir** → Sporcu yalnızca “izlenen biri” değil, “iletişim kuran biri” olur.

Örneğin:

- Voleybolcuların antrenman içgörülleri,

- Jimnastikçilerin sakatlık sonrası dönüş hikâyeleri,
- Futbolcuların mücadele ve direnç anlatıları genç kız izleyiciler üzerinde yüksek özdeşleşme etkisi üretir.

Sosyal Medya, Sporcu Kimliği, Kişisel Marka ve Dijital Güvenlik

Sosyal medya, kadın sporcuların toplumsal görünürlüğünde tarihsel bir kırılma noktası oluşturmıştır. Geleneksel medya sisteminde sporcu, yalnızca gazeteciler, yayıncılar ve federasyonların seçtiği anlatı çerçeveleri içinde temsil edilirken, sosyal medya ile sporcu kendi hikâyesini kendisinin belirlediği özerk bir iletişim alanına sahip olmuştur (Geurin-Eagleman & Burch, 2016). Bu, kadın sporcular için yalnızca teknik bir iletişim yeniliği değil, özdeşleşme anlamında kültürel ve politik bir genişleme alanıdır.

Kadın sporcuların tarih boyunca medyada “görülme biçimleri” çoğu zaman dışsal bakışın (male gaze) filtrelerinden geçerken, sosyal medya bu bakışı içeriden dönüştürme imkânı sunmuştur (Toffoletti, 2018). Dolayısıyla sosyal medya, kadın sporcuların rol model etkisinin doğrudan, demokratik, erişilebilir ve sürdürülebilir bir biçimde inşa edilmesine olanak vermektedir.

Bu bölüm, sosyal medyanın kadın sporcular için sunduğu kimlik inşası, kişisel marka geliştirme, topluluk oluşturma, duygusal sermaye üretme, kültürel dönüşüm oluşturma işlevlerini sistemli bir biçimde inceleyecektir. Ayrıca sosyal medyanın kadın sporcular için risk alanları (siber taciz, beden denetimi, dijital yıpranma) değerlendirilecek ve PR + dijital güvenlik tabanlı koruyucu yönetim modeli sunulacaktır.

Sosyal Medyada Sporcu Kimliği: Ortaya Çıkan Yeni Öznellik

Sosyal medya, sporcu kimliğini iki yönden dönüştürür: (1) Sporcu artık kendisi hakkında konuşanın kendisi haline gelir. (2) Sporcu kimliği, yalnızca performansla değil yaşam pratiği ve değerler ile birlikte görünür olur.

Kimlik Performansı ve Kendini Sunma

Goffman’ın (1959) “öz-sunum” yaklaşımına göre bireyler sosyal etkileşim alanlarında kendilerini belli roller ve anlamlar içinde sunarlar. Sosyal medya tam da böyle bir sahnedir. Kadın sporcular güçlü, dirençli, çalışkan, kararlı, kolektif bağlılık taşıyan, kimi zaman kırılgan, insanî özelliklerini görünür kılarak normatif kadınlık kodlarına alternatif bir kadınlık modeli sunarlar (Bruce, 2016). Bu, genç kadın izleyiciler için yalnızca spor bağlamında değil, günlük hayat ve kadın kimliği bağlamında özdeşleşme alanı yaratır.

Sporcu Kimliğinin Üç Katmanı

Sporcu kimliği sosyal medyada üç düzeyde kurulur: Performans Kimliği, Kişisel-Karakter Kimliği, Toplumsal-Değer Kimliği. Bu üçlü yapı dengeli olduğunda sporcu hem hayranlık duyulan hem yakın hissedilen hem de ilham veren bir figür haline gelir.

Kişisel Marka (Personal Branding) ve Kadın Sporcularda Stratejik Öz-Temsil

Kişisel marka, sporcu kimliğinin tutarlı, süreklileştirilmiş ve topluluk tarafından tanınabilir bir anlatıya dönüştürülmesidir. Kadın sporcular için kişisel marka stratejileri özellikle önemlidir çünkü: Kadın sporlarında sponsorluk kaynakları erkek sporlarına göre daha sınırlıdır, bu nedenle güçlü bir kişisel marka finansal sürdürülebilirlik sağlar. Kişisel marka, sporcunun kariyer sonrası yaşamını şekillendiren bir temel oluşturur. Kişisel marka, sporcunun rol model etkisini spor sahasının dışına taşır.

Hikâyeleştirme (Storytelling)

Sporcu hikâyeleri yalnızca başarı üzerinden değil, aşağıdaki döngü üzerinden kurulduğunda kültürel etki yaratır: Mücadele → Yenilgi → Direnç → Yeniden İnşa → Başarı

Bu model, kız çocukları için şu mesajı üretir (Kelly, 2023): “Başarısız olabilirim. Ama yeniden başlayabilirim. Ve bu da başarının bir parçasıdır.”

Estetik Baskıdan Özgürleşme

Kadın sporcularda kişisel marka, bedeninin işlevsel güç olarak temsil edilmesiyle inşa edildiğinde, estetik baskıya alternatif bir beden normu oluşur (Liu, 2023). Bu, modern genç kadınlık kimliği açısından politik bir dönüşümdür.

Topluluk İnşası ve Duygusal Bağ Kurma

Sosyal medyada rol model etkisinin yalnızca “görölmek” ile değil, görölene karşılık verilmesi ile kurulduğu göröür. Kadın sporcuların yorumlara yanıt vermesi, içgörü paylaşması, zor zamanları açıkça konuşması takipçilerle duygusal rezonans üretir. Bu rezonans Duygusal Sermaye, Dayanışma Alanı ve Öznellik Güçlenmesi sonuçlarını doğurur. Bu durum, rol model etkiyi soyut hayranlıktan somut davranış değişikliğine taşır.

Sosyal Medya Riskleri ve Dijital Güvenlik

Sosyal medya, kadın sporcular için eş zamanlı bir kırılganlık alanıdır.

Araştırmalar, kadın sporcuların çevrimiçi tacize erkek sporculara oranla daha yüksek maruz kaldığını göstermektedir (Page, 2022).

Siber Taciz Türleri

Cinsiyetçi hakaret, Beden eleştirisi, İstenmeyen cinsel imgeler, “Kadın sporları değersiz” söylemleri, Yetersizlik ve başarısızlık ithamları.

Psikolojik Etkiler

Siber taciz, sporcularda anksiyete, tükenmişlik, performans baskısı, beden algısı bozulması, sosyal geri çekilme gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Vaka Analizleri: Spor Dallarına Göre Rol Model Etkisinin Farklılaşması

Kadın sporcuların rol model olarak algılanma biçimleri, içinde bulundukları sporun kültürel anlamı, tarihsel konumlanması ve izleyici topluluğunun yapısı tarafından belirlenir. Dolayısıyla rol model etkisi branşlar arasında homojen değildir.

Futbol, voleybol ve bireysel sporlar; kadın sporcular için farklı özdeşleşme alanları, farklı toplumsal temsil biçimleri ve farklı medya çerçeveleri üretir (Bruce, 2016; Liu, 2023).

Bu bölümde üç temel spor alanı üzerinden rol model üretim süreçleri analiz edilecektir: Kadın Futbolu → Mücadele ve direniş söylemi, Kadın Voleybolu → Kolektif başarı ve ulusal kimlik söylemi, Bireysel Sporlar → Beden özerkliği ve kişisel güç söylemi

Bu üç anlatı, genç kadınların spor ile ilişki kurma biçimlerini psikososyal olarak farklı yollarla etkiler.

Kadın Futbolu: Mücadele ile Kimlik Kazanımı

Tarihsel Arka Plan ve Yapısal Engeller

Futbol, modern toplumlarda erkek kimliğinin en güçlü sembolik alanlarından biri olarak kurulmuştur (Giulianotti, 2015). Kadınların futbola katılımı bu nedenle yalnızca sportif bir girişim değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet normlarına yöneltilmiş doğrudan bir meydan okuma niteliği taşır.

Türkiye’de kadın futbolunun gelişme süreci kesintili, maddi destek açısından sınırlı ve kurumsal istikrarsızlıklarla şekillenmiştir (Demir, 2024). Kulüp yapılarının büyük bölümü son on yılda güçlenmeye başlamıştır ve bu gelişme çoğunlukla büyük futbol kulüplerinin kadın takımları kurması,

belediyelerin genç kız takımlarını desteklemesi, FIFA ve UEFA'nın kadın futbolu için teşvik fonlarını artırması ile bağlantılıdır. Fakat alt yapı, medya desteği ve kurumsal kaynak sürekliliği hâlâ kırılgandır.

Medya Temsili

Kadın futbolunda medya temsili çoğu zaman şu anlatı ile çerçevenir: “Tüm engellere rağmen başaran kadınlar.” Bu söylem kadın futbolcuları direniş kahramanları olarak idealize eder; bu idealizasyon bazen şu riski taşır:

- Kadın futbolu sürekli “istisnaileştirilmiş mücadele” alanı olarak sunulur.
- Başarı normalleşmez → kalıcı rol model etkisi zayıflar (Cooky et al., 2021).

Toplumsal Algı ve Taraftar Kültürü

Kadın futbolunda seyirci profili, erkek futbolundan belirgin biçimde farklıdır. Duygu, katılımcı profili, tribün dilin yapısı bakımından farklılıklara sahiptir. Örneğin erkek futbol tribünlerinde rekabet gerginlikle birlikte iken kadın futbol tribünlerinde dayanışma ve güven vardır. Bu fark, kadın futbolunun toplumsal güvenli alan üretme kapasitesini güçlendirir.

Rol Model Etkisi

Kadın futbolcuların rol modeli çaba ve ısrar üzerine kuruludur. Sporcu şunu temsil eder: “Engel varsa aşılar. Sistem engelliyorsa sistem değiştirilebilir.” Bu, özellikle düşük sosyoekonomik arka planlı kız çocukları için güçlü bir özdeşleşme olanağı sağlar.

Kadın Voleybolu: Kolektif Başarı ve Ulusal Kapsayıcılık

Türkiye’de Kadın Voleybolunun Özel Konumu

Kadın voleybolu, Türkiye’de kadın sporcuların en yüksek toplumsal meşruiyet kazandığı spor dalıdır. “Filenin Sultanları” söylemi, yalnızca sporculara değil, ulusal kültüre dair bir kadınlık anlatısı üretir. Bu temsil biçimi güçlü, dayanıklı, disiplinli, modern, birbirine bağlı bir kadın kolektivitesini sahneye çıkarır.

Medya Temsilinin Farklılaşması

Kadın voleybolunda medya dili genellikle Başarı sürekliliği, Ulusal gurur ve Kolektif dayanışma odaklıdır. Bu dil, kadın sporcuların bireysel değil kolektif rol modeli olmasını sağlar (Bruce, 2016).

Ulusal Kimlik İnşası

Kadın voleybolu, güncel Türkiye toplumsal hafızasında şu sembolik mesajı taşır: “Kadın başarısı ulusal gururun merkezidir.” Bu söylem, kadın sporcuları modern Türkiye’nin temsil yüzü haline getirir.

Bireysel Sporlar: Beden Özerkliği ve Kişisel Güç

Kişisel Anlatı ve Kahramanlık Döngüsü

Jimnastik, atletizm, yüzme, tenis gibi branşlar, sporcunun kendi sınırlarıyla yalnız kaldığı spor dallarıdır. Bu nedenle rol model etkisi benlik dönüşümü üzerinden çalışır (Liu, 2023).

Medya Temsili ve Beden Tartışmaları

Bireysel sporlarda beden estetik (jimnastik), güç (atletizm), denge (tenis), dayanıklılık (yüzme) gibi farklı değerlerle temsil edilir. Buradaki temel sorun, medyanın bedeni başarıdan bağımsız olarak değerlere bağlamasıdır.

Rol Model Etkisi

Bu sporlarda model şu mesajı taşır: “Bedenim dönüşebilir. Bedenim benimdir. Gücüm kendimden gelir.” Bu mesaj özellikle ergenlik dönemindeki kız çocukları için benlik ve beden özgüvenini güçlendirir.

Pr, Etik Sunum, Sponsorluk, Marka Uyumu ve Görünürlük Politikaları

Kadın sporcuların rol model etkisinin sürdürülebilir olması, yalnızca sportif performansa değil, sporcuları çevreleyen kurumsal iletişim sistemlerinin niteliğine bağlıdır. Sporcu, medya ve kamuoyu arasında konumlanan PR (Public Relations / Halkla İlişkiler) alanı; sporcu kimliğinin temsil biçimini, kamu algısını ve sponsorluk ilişkilerini belirleyen en kritik mekanizmadır (Howard, 2020).

Kadın sporcular için PR stratejileri, erkek sporculara kıyasla farklı etik ve kültürel hassasiyetler içerir. Çünkü kadın sporcular yalnızca bir spor alanında görünür olmaz; aynı zamanda kadınlığın kültürel temsil biçimlerini de taşırlar (Bruce, 2016). Bu nedenle kadın sporcularda PR, salt tanıtım değil, cinsiyet çeşitliği ve toplumsal dönüşüm için bir iletişim alanıdır.

PR’ın Kadın Sporcular İçin Temel İşlevleri

PR, kadın sporcular için sporcu imgesi, kamu iletişimi ve sponsorluk ve ekonomi düzeylerinde stratejik işlev taşımaktadır. Bu üç işlev bir arada

çalıştığında sporcu yalnızca “tanınan kişi” olmaz; kültürel sembol ve ilham kaynağı haline gelir.

Etik Sunum İlkeleri

Başarı Odaklı Temsil

Sporcuların medya ve halkla ilişkilerde öncelikli olarak performans ve emek ile sunulması gerekir. Bu sunum biçimi, sporcu kimliğini “çalışan ve üreten özne” olarak merkezleştirir.

Bedenin Nesneleştirilmesinden Kaçınma

Kadın sporcuların görsel sunumu, performansın ön planda olduğu eylem odaklı kadrâjlarla yapılmalıdır. Yakın çekim beden odaklı temsil → rol model etkisini zayıflatır (Toffoletti, 2018).

Kendi Sesine Alan Açma

Sporcu, kendi hikâyesinin anlatıcısı olmalıdır. Mülakatlarda ezber cümleler değil, öznel deneyim dili teşvik edilmelidir.

Cinsiyetçi Çerçevelemeden Kaçınılması

“Kadın olmasına rağmen...”, “Erkeklerle yarışıyor...” gibi anlatılar, başarıyı normal dışı gibi sunar. Bu dil yasaklanmalıdır (Bruce, 2016).

Sponsorluk ve Marka Uyum Stratejileri

Sponsorluk ilişkileri, kadın sporcuların finansal sürdürülebilirliği ve toplumsal görünürlüğü açısından stratejik bir rol oynar. Ancak sponsorluk rastlantısal değil, değer uyumlu olmalıdır.

Değer Uyum Analizi (Value Congruence)

Sporcu Değeri	Marka Değeri	Uyum Durumu	Sonuç
Dayanıklılık	Performans ürünleri	Yüksek uyum	Ortak hikâye üretimi kolay
Zarafet ve denge	Moda & yaşam tarzı markaları	Orta uyum	Estetik risk hassas yönetilmeli
Sosyal adalet & destek	STK iş birlikleri	Çok yüksek uyum	Rol model etkisi toplumsal alana taşınır

Uyumsuz sponsorluklar inandırıcılık kaybı yaratır.

Hikâye Merkezli Reklam Stratejisi

Kadın sporcular için etkili reklam modeli: Sporcu → Hikâye → Değer → Marka (ve asla: Sporcu → Beden → Marka değildir). Örneğin: Bir tenisçinin sakatlıktan dönüş hikâyesi, dayanıklılık temalı bir spor markası ile bütünleştirildiğinde tıpkı “Ben de yapabilirim” etkisi üretilir.

Dijital Güvenlik ve Siber Tacizle Mücadele Politikaları

Kadın sporcular, sosyal medya üzerinden beden denetimi ve cinsiyetçi saldırılara erkek sporculardan daha fazla maruz kalmaktadır (Page, 2022). Bu nedenle dijital güvenlik PR’ın zorunlu parçasıdır.

Koruma Protokolleri

Düzy	Sorumluluk	Uygulama
Sporcu	Dijital sınır koyma	Gizli profil listeleri, mesaj filtreleri
Kulüp/Federasyon	Kurumsal sosyal medya takibi	Moderasyon ekipleri
Platformlar	Şiddet ve nefret söylemi filtreleri	Hızlı raporlama prosedürleri

Psikolojik Destek

Siber şiddet → performans baskısı → öz-saygı yıpranması → spordan çekilme döngüsünü önlemek için *spor psikoloğu* + *dijital terapi modelleri* gereklidir.

Sonuç

Bu çalışma, kadın sporcuların rol model olarak sunumunun yalnızca bireysel başarı hikâyelerinin görünür kılınması değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet normlarının yeniden müzakere edildiği çok katmanlı bir kültürel süreç olduğunu ortaya koymuştur. Kadın sporcuların sahadaki performansları, güç, kararlılık, dayanıklılık ve kolektif bağlılık gibi değerlere dayalı yeni bir kadınlık imgesi üretirken; medya, sosyal medya ve sponsorluk ilişkileri bu imgenin topluma hangi anlam çerçeveleri içinde aktarılacağını belirler. Dolayısıyla kadın sporcuların rol model etkisi kendiliğinden ortaya çıkmaz; kültürel, kurumsal ve iletişimsel olarak tasarlanan, yönetilen ve sürdürülen bir süreçtir.

Geleneksel medya, kadın sporcuları çoğu zaman estetik, duygusal ve

“istisnai başarı” söylemleriyle temsil ederek rol model etkisini bireyselleştirme ve daraltma eğilimindedir. Oysa sosyal medya, sporculara kendi hikâyelerini kendi sesleriyle kurma, dayanışma toplulukları oluşturma ve genç kadınlara doğrudan ilham verme imkânı tanımaktadır. Bu durum, rol model etkisini yalnızca izlenen bir başarıdan, birlikte deneyimlenen güçlenme pratiğine dönüştürmektedir. Ancak aynı dijital görünürlük alanı, beden denetimi, cinsiyetçi söylemler ve siber taciz risklerini de beraberinde getirmektedir. Bu nedenle rol model sürecinin sürdürülebilirliği, dijital güvenlik, psikolojik destek ve kurumsal moderasyon mekanizmalarının varlığına bağlıdır.

Kadın sporcuların toplumsal temsilinin güçlenebilmesi için spor kurumları, federasyonlar, okullar, medya kuruluşları ve sponsor markaların eşgüdümlü hareket etmesi gereklidir. Etik iletişim, değer uyumlu sponsorluk, sporcu merkezli PR stratejileri ve kapsayıcı medya dilinin geliştirilmesi, kadın sporcuların rol model etkisini bireysel ve geçici olmaktan çıkarıp toplumsal ve kalıcı bir dönüşüm alanına taşıyacaktır. Böylece kadın sporcular, yalnızca başarılarıyla değil, kadınların toplumdaki özneleşme, güçlenme ve eşitlik mücadelesinin kolektif aktörleri olarak konumlanacaktır.

Kaynakça

- Alaeddinoğlu, M. F., Sivrikaya, H., & Alaeddinoğlu, V. (2023). Dijital Teknoloji ve Spor Eğitim Programları. *Dijital Çağda Spor Araştırmaları I*, 13
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bruce, T. (2016). New rules for new times: Sportswomen and media representation in the third wave. *Sex Roles*, 74, 361–376.
- Cooky, C., Messner, M. A., & Musto, M. (2021). One and Done: The long eclipse of women’s televised sports, 1989–2019. *Communication & Sport*, 9(3), 347–371.
- Demir, Y., Tirkaki, S. (2024). In the Mirror of the Past: A History of Women’s Football in the Republic of Turkey. *Sport History Review*, 55(2), 213-231.
- Fink, J. S. (2015). Female athletes, women’s sport, and the sport media commercial complex: Have we really “come a long way, baby”? *Sport Management Review*, 18(3), 331–342.
- Geurin-Eagleman, A. N., & Burch, L. M. (2016). Communicating via photographs: A gendered analysis of Olympic athletes’ visual self-presentation on Instagram. *Sport Management Review*, 19(2), 133–145.
- Giulianotti, R. (2015). *Sport: A critical sociology*. Polity Press.
- Howard, M. L. (2020). Personnel Economics in Sports. *International Journal of Sport Communication*, 13(2), 269-271.
- Kelly, E., Liston, K., Dowd, K., Lane, A. (2023). A Review of the Impact of Sporting Role Model-Led Interventions on Physical Activity and Sport Participation of Female Youth. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 32(1), wspaj.2023-0010.
- Liu, Z., Shentu, M., Xue, Y. et al. (2023). Sport–gender stereotypes and their impact on impression evaluations. *Humanities & Social Sciences Communications*, 10, 614.
- Lockwood, P., & Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 91–103.
- Pfister, G. (2010). Women in sport: Gender relations and future perspectives I. *Sport in Society*, 13(2), 234–248.
- Toffoletti, K., Thorpe, H. (2018). Female athletes’ self-representation on social media: A feminist analysis of neoliberal marketing strategies in “economics of visibility”. *Feminism & Psychology*, 28(1), 11–31.

Terapötik Rekreasyon 8

Muhammed Doğan Tozoğlu¹, Eyup Uğur²,
Sertaç Erciş³, Arzu Gülbahçe⁴

Özet

Modern çağda, bireylerin sağlık ve esenlik anlayışı yalnızca hastalıkları tedavi etmek veya fiziksel rahatsızlıkları hafifletmekle sınırlı kalmayıp, bireyin bütünsel yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlayan çok boyutlu bir yaklaşım gerektirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) de belirttiği gibi, sağlık yalnızca hastalık veya sakatlığın yokluğu değil, aynı zamanda tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik halidir. Bu bağlamda, boş zaman deneyimlerini sağlık ve esenlikle bütünleştiren terapötik rekreasyon kavramı, çağdaş literatürde popüler bir alan haline gelmiştir. Terapötik rekreasyon, en genel tanımıyla, bireylerin boş zamanlarını sadece eğlence için değil, aynı zamanda iyileşme, rehabilitasyon ve sosyal entegrasyon amaçlarıyla da değerlendirmelerini sağlayan bir uygulama alanıdır. Rekreasyonun sağladığı eğlence ve sosyal etkileşim unsurları, terapötik bir yaklaşımla birleştirildiğinde, bireylerin hem fizyolojik hem de psikososyal gelişimine doğrudan katkıda bulunur. Bu yaklaşım, yaşlılardan gençlere, kronik hastalardan özel gereksinimli bireylere kadar çok çeşitli grupların yaşam kalitesini iyileştirmek için bir araç olarak görülmektedir.

Tarihsel kökenleri Antik Mısır'da dans ve ritüellerin terapötik kullanımına dayanan bu yaklaşım, modern anlamda disiplin olarak 18. yüzyılın sonları ve 19. yüzyılın başlarında Philippe Pinel ve William Tuke gibi öncülerin çalışmalarıyla somut bir terapi modeli haline gelmiştir. Güncel çalışmalar, terapötik rekreasyonun fiziksel sağlık (kas gücü, hareketlilik), bilişsel işlevler (dikkat, problem çözme) ve psikososyal boyutlar (öz saygı, stres yönetimi, sosyal izolasyonun azaltılması) dahil olmak üzere önemli faydalar sağladığını göstermektedir. Özellikle engelli

- 1 Arş. Gör., İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye. ORCID: 0009-0002-9461-9623 Mail: dtozoglu145325@gmail.com
- 2 İstanbul Topkapı Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0009-0004-9032-0100. Mail: cyupugur@topkapi.edu.tr
- 3 Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye, ORCID: 0000-0003-2966-4049. Mail: sertac@atauni.edu.tr,
- 4 Doç. Dr. Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Erzurum. ORCID: 0000-0003-4762-3603 Mail: arzugulbahce@atauni.edu.tr

bireyler için, rehabilitasyonun temel bir bileşeni olarak işlev görür, sosyal entegrasyonu teşvik eder ve bağımsız yaşam düzeyini artırır. Sonuç olarak, terapötik rekreasyon, yaşam memnuniyetini artıran ve topluma aktif katılımı destekleyen bilimsel temelli, merkezi bir disiplindir.

Giriş ve Kuramsal Çerçeve

Modern çağda, bireylerin sağlık ve esenlik anlayışı yalnızca hastalıkları tedavi etmek veya fiziksel rahatsızlıkları hafifletmekle sınırlı değildir; bunun ötesine geçen ve bireyin bütünsel yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlayan çok boyutlu bir yaklaşım gerektirir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) de vurguladığı gibi, sağlık yalnızca hastalık veya sakatlığın yokluğu değil, aynı zamanda tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik halidir. Bu geniş tanım, günümüz toplumlarında sağlık alanında uygulanan yöntemlerin yalnızca tıbbi müdahalelerle değil, aynı zamanda bireyin yaşam deneyimlerini zenginleştiren, sosyal katılımını artıran ve psikolojik dayanıklılığını güçlendiren aktivitelerle de desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu noktada, bireyin boş zaman deneyimlerini sağlık ve esenliğiyle bütünleştiren terapötik rekreasyon kavramı, çağdaş literatürde giderek daha popüler bir alan haline gelmiştir.

Terapötik rekreasyon, en genel tanımıyla, bireylerin boş zamanlarını yalnızca eğlence veya dinlenme için değil, aynı zamanda iyileşme, rehabilitasyon ve sosyal entegrasyon amaçlarıyla da değerlendirmelerini sağlayan bir uygulama alanıdır. Rekreasyonun sağladığı eğlence, özgürlük, doğallık ve sosyal etkileşim unsurları; terapötik bir yaklaşımla birleştirildiğinde, bireylerin hem fizyolojik hem de psikososyal gelişimine doğrudan katkıda bulunur. Bu bağlamda, terapötik rekreasyon yalnızca hastalık veya engellilik yaşayan bireyler için bir destek alanı olarak değil, aynı zamanda yaşlılardan gençlere, kronik hastalardan özel gereksinimli bireylere kadar çok çeşitli grupların yaşam kalitesini iyileştirmek için bir araç olarak da görülmektedir (Shank ve Coyle, 2002; Rothwell vd., 2006).

Tarihsel olarak, terapötik rekreasyonun kökleri, oyun, müzik, dans ve doğa temelli aktiviteler aracılığıyla sağlık ve esenliğe ulaşma arayışına dayanır. Antik Mısır'da dans ve ritüellerin terapötik kullanımı, Antik Yunan'da müzik ve jimnastiğin terapötik süreçlere entegrasyonu ve oyunların Roma toplumunda sosyal dengiyi ve sağlığı desteklemedeki rolü, modern terapötik rekreasyon anlayışının tarihsel öncülleri olarak kabul edilebilir. Modern anlamıyla bu yaklaşım, özellikle 18. yüzyılın sonları ve 19. yüzyılın başlarında Avrupa'da, Philippe Pinel ve William Tuke gibi öncülerin çalışmaları

sayesinde somut bir terapi modeli haline gelmiştir. 20. yüzyılın ortalarında Amerika Birleşik Devletleri'nde sistematik bir profesyonel alan olarak kabul edilmiştir (O'Morrow ve Reynolds, 1985; Yarnell, 2015).

Günümüzde, bireylerin yaşam memnuniyetini artıran, sosyal uyumlarını güçlendiren ve rehabilitasyon süreçlerini destekleyen çok yönlü bir hizmet olan terapötik rekreasyon hem akademik araştırmalarda hem de uygulamalı pratikte geniş bir etkiye sahiptir. Literatürdeki çalışmalar, terapötik rekreasyonun fiziksel sağlık (rneğin kas gücü, hareketlilik, esneklik), bilişsel işlevler (dikkat, hafıza, problem çözme), psikososyal boyutlar (z saygı, iletişim becerileri, stres yönetimi) ve genel yaşam kalitesi dahil olmak üzere önemli faydalar sağladığını ortaya koymaktadır (Yarnell, 2015; Çakırlar ve Yaman, 2022). Bu bağlamda, terapötik rekreasyon yalnızca bireysel iyileşme için bir araç değil, aynı zamanda toplum sağlığını destekleyen, sosyal entegrasyonu teşvik eden ve farklı yaş grupları için sürdürülebilir yaşam kalitesi stratejileri sunan bir alan haline gelmiştir.

Terapötik rekreasyon programları, özellikle engelli bireyler, yaşlılar, kronik hastalığı olanlar ve özel gereksinimli çocuklar için rehabilitasyonun temel bir bileşenidir. Bu alanın en önemli katkıları arasında, grup temelli aktiviteler aracılığıyla sosyal izolasyonu azaltmak, iletişim becerilerini geliştirmek, özgüveni artırmak ve topluma aktif katılımı teşvik etmek yer almaktadır (Bor, 2018; Uzun Dönmez, 2019). Ancak terapötik rekreasyon yalnızca klinikler veya rehabilitasyon merkezleriyle sınırlı değildir; parklar, toplum merkezleri, sağlık turizmi alanları ve eğitim kurumları gibi çeşitli sosyal ortamlarda da uygulanarak bireylerin yaşamlarına çok yönlü katkılar sağlayabilir.

Sonuç olarak, terapötik rekreasyonun bir disiplin olarak artan önemi, yalnızca bireylerin sağlıklarını iyileştirmekle değil, aynı zamanda sosyal rollerini yeniden inşa etme, sosyal ilişkilerini güçlendirme ve yaşamın anlamını yeniden keşfetme becerileriyle de bağlantılıdır. Dolayısıyla, çağdaş toplumlarda hem bireylere hem de topluma eş zamanlı olarak fayda sağlayan, uygulama alanı giderek genişleyen bilimsel temelli bir disiplin olarak terapötik rekreasyon, akademik literatürde ve sağlık politikalarında merkezi bir yer edinmiştir.

Terapötik Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisi

Bu terimlere bakmak için öncelikle rekreasyon ve bř zaman terimlerinin küçük bir tanımını yapmak gerekir;

Rekreasyon: Rekreasyon, bireyler için yapıcı sonuçlar sağlayan tüm aktiviteleri kapsar. İnsanlar, rekreasyonel aktiviteler aracılığıyla kendilerini

yenileyebilir, iyileşebilir ve güçlerini yeniden kazanabilirler. Rekreasyon, dengeyi yeniden sağlamada, yaşamla bağları sürdürmede ve değişen koşullara uyum sağlamada önemli bir rol oynar (Bor, 2018).

Boş Zaman: Boş zaman, bireylerin kendini gerçekleştirmeleri için hayati bir alandır ve boş zaman deneyimleri aracılığıyla zorluklarla başa çıkma kapasitelerini destekler. Boş zamanın çok boyutlu yapısı, stres ve tatminsizliğe yanıt olarak ortaya çıkan bir dizi olumlu deneyimi kapsar. Kelly vd. (1987) çalışmaları, boş zamanın geçici olmakla birlikte, daha sürdürülebilir ve kalıcı deneyimlere geçiş için bir hazırlık unsuru olarak da hizmet ettiğini vurgulamaktadır. Dahası, bireylerin bu tür aktivitelere düzenli katılımı, eğlence, keyif, haz, özgürlük, spontanlık, macera, olumlu geri bildirim, olumlu ruh halleri ve daha fazlası dahil olmak üzere çok çeşitli olumlu deneyimlere katkıda bulunur (Lee vd., 1994).

“Terapötik”/“terapötik rekreasyon” ve “eğlence terapisi”/“eğlence terapisi” terimleri literatürde sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Amerikan Terapötik Rekreasyon Derneği, rekreasyon terapisini, travma veya hastalıktan kaynaklanan engelli bireylerin bağımsız fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal işlevlerini yeniden kazanmalarına veya minimum aksamayla yeni durumlara uyum sağlamalarına yardımcı olmak için çeşitli rekreasyonel aktiviteler kullanılarak geliştirilen bir terapi biçimi olarak tanımlar. Kavramsal olarak, terapötik rekreasyon, “dezavantajlı ve özel gruplar için tasarlanmış gönüllülük temelli rekreasyonel aktiviteler aracılığıyla oyun, eğlence ve rekabet yoluyla bireylerin fiziksel, ruhsal, sosyal ve entelektüel gelişimine katkıda bulunan” bir hizmet alanı olarak tanımlanır (Shank ve Coyle, 2002). Rekreasyonun uzmanlaşmış bir hizmet alanı olarak kabul edilen terapötik rekreasyon, bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlayan ve rekreasyonel aktiviteleri tedavi sürecine entegre eden bir yaklaşımdır. Başka bir deyişle, terapötik rekreasyon, boş zaman aktivitelerinin birey için kalıcı alışkanlıklara dönüşmesini sağlayarak yaşam memnuniyetine katkıda bulunan işlevsel bir hizmet biçimi olarak kabul edilebilir (Rothwell vd., 2006).

Terapi, tedavi süreci boyunca gerçekleştirilen rehabilitasyon faaliyetleri olarak düşünülebilir. Bu açıdan bakıldığında, rekreasyonel terapinin temeli, hastalık veya engellilik yaşayan bireylerin boş zamanlarında iyileşmelerini ve esenliklerini destekleyerek tedavi sürecini destekleyen rekreasyonel aktivitelerdir. Rekreasyonel terapistler, zihinsel veya fiziksel engelli ya da diğer kısıtlılıkları olan bireyler için hareket, oyun, dinlenme ve eğlenceye dayalı aktiviteler düzenleyerek, mevcut kısıtlamalarının üstesinden gelmelerine, gelişmelerine ve mümkün olduğunca bağımsız yaşamalarına yardımcı olurlar (Tütüncü, 2012). Rekreasyon Terapisi, “bir kişinin yaşam aktivitelerindeki

işlevsellik ve bağımsızlık düzeyini geri kazandırmak, iyileştirmek ve rehabilite etmek, sağlık ve refahı desteklemek ve bir hastalık veya sakatlayıcı durumun neden olduğu aktivite sınırlamalarını ve yaşam durumlarına katılım kısıtlamalarını azaltmak veya ortadan kaldırmak için tasarlanmış bir tedavi hizmeti” olarak tanımlanmaktadır. Rekreasyon Terapisi, aktif tedavi olarak sağlanan beceri gerektiren bir (Yarnell, 2015).

Rekreasyonel terapistler genellikle bireylerin mevcut engellerini en aza indirmeyi ve günlük hayata uyumlarını kolaylaştırmayı, ilgi ve becerilerini çeşitlendirerek yaşamlarına katkıda bulunmayı ve terapi sürecini rekreasyonel aktivitelerle bütünleştirerek rehabilitasyonlarını desteklemeyi amaçlar. Rekreasyonel terapinin ne çıkan özellikleri şu şekilde özetlenebilir (Pala, 2006; Kozan, 2006, Aktaran Tütüncü, 2012):

- Bireyin yaşam memnuniyetini ve genel yaşam kalitesini artırır.
- Fiziksel sağlık üzerinde olumlu ve güçlendirici etkiler yaratır.
- Psikolojik destek, zgven ve motivasyon sağlar.
- Pratik aktivitelerle zihinsel işlevlerin gelişimine katkıda bulunur.
- Potansiyel zihinsel ve fiziksel gerilemeyi önlemeye veya azaltmaya yardımcı olur.
- Sosyal ilişkileri güçlendirir ve bireyin yaratıcılığını ve hayal gücünü geliştirir.
- Kişisel yetenek ve becerilerin gelişimini teşvik eder.
- Başarı duygusunu ve üretkenliği artırmada rol oynar.
- Sosyal uyumu, dayanışmayı ve bütünleşmeyi teşvik eder.
- Yeteneklerin keşfedilmesinde doğal ve etkili bir yöntem sunar.
- Özel eğitim süreçleri ile sosyal yaşam arasında köprü görevi görür.
- Rehabilitasyonun hızlanmasına ve verimliliğinin artmasına katkıda bulunur.
- Drama, oyun, spor ve çeşitli aktivitelerle sosyal hayata ilk adımı kolaylaştırır.
- Ayrıca ailelerin ve bakım verenlerin moral ve motivasyonuna dolaylı destek sağlar.

Dünya genelinde, rekreasyonel terapi genellikle belirli gruplar için tasarlanmış kamp programları aracılığıyla uygulanır. Bu programlara “rekreasyonel terapi kampları” denir. Bu kamplar, hedef grubun yaş grubuna,

hastalık türüne, engelliliğine veya bağımlılığına göre özel etkinlikler düzenler. Bu etkinlikler, bireyin iyileşme sürecine katkıda bulunur ve yaşam kalitesini artırır. Özellikle kronik hastalığı olan çocuklar ve ergenler için tasarlanan bu kamplar, bu grupların karşılaştığı zorlukların ele alınmasında önemli bir rol oynar (Winfree vd., 2002).

Terapötik Rekreasyonun Faydaları

Güncel çalışmalar, rekreasyon terapisi programlarına katılımın bireylerde çok yönlü ve önemli olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bu etkiler bilişsel, fiziksel, psikososyal ve yaşam kalitesi boyutlarında gözlemlenmektedir.

1. Bilişsel Durumda İyileşme

Yapılandırılmış rekreasyon terapisi müdahalelerine katılan bireylerde şu gelişmeler kaydedilmiştir (Yarnell, 2015):

- Dikkat, hafıza ve algı düzeyinde artış
- Organizasyon becerilerinin güçlenmesi
- Karar verme ve problem çözme yetilerinde gelişme
- Davranış kontrolü ve yönetiminde ilerleme
- Çevreye yönelik farkındalık ve duyarlılıkta artış
- Kafa karışıklığı ve yönelim bozukluklarında azalma

2. Fiziksel Sağlıkta İyileşme

Terapi sürecine katılım, bireylerin bedensel kapasitelerini şu açılardan olumlu yönde etkilemektedir (Yarnell, 2015):

- Fiziksel beceri ve performansın gelişmesi
- Hareketlilik, kas gücü ve esnekliğin artması
- Yürüme, hareket açıklığı ve ince motor becerilerde ilerleme
- Algısal-motor işlevler, denge, çeviklik ve sportif becerilerde gelişme
- Kardiyovasküler ve solunum sisteminde iyileşme
- Güç, dayanıklılık ve koordinasyonda artış
- Ağrı ve sertlikte azalma
- İlaç kullanımına ve sağlık hizmetlerine bağımlılığın azalması
- İkincil sakatlık riskinin ve sağlık maliyetlerinin düşmesi

3. Psikososyal Durumda İyileşme

Katılımcılar psikolojik ve sosyal boyutlarda şu faydaları elde etmektedir (Yarnell, 2015):

- z yeterlilik, zgven ve engellilik durumunu kabullenmede ilerleme
- İletişim, güven ve iş birliği becerilerinde gelişme
- Stres, kaygı ve can sıkıntısıyla baş etme kapasitelerinde artış
- Kendini ifade etme, konuşma ve savunma becerilerinde gelişme
- Sosyal izolasyonun azalması ve sosyal bağların güçlenmesi
- Depresyon belirtilerinde azalma
- Moral, yaşam memnuniyeti ve refah hissinde artış
- Kişisel kontrol ve yeterlilik algılarının gelişmesi
- Rahatlama ve gevşeme düzeyinde artış
- Beden imajının iyileşmesi

4. Yaşam, Rekreasyon ve Toplumsal Katılımda İyileşme

Rekreasyon terapisi, bireylerin toplumsal yaşam ve kişisel gelişimlerine şu katkıları sağlamaktadır (Yarnell, 2015):

- Toplumsal işleyiş ve engel yönetiminde iyileşme
- Yeni yaşam etkinliklerinin geliştirilmesi ve sürekli büyüme imkânı
- Madde bağımlılığıyla ilişkili stres faktörleriyle başa çıkma kapasitesinin artması
- Daha sağlıklı karar verme becerilerinin gelişmesi
- Ayık yaşam tarzı ve kimlik bilincinin güçlenmesi
- Toplumsal yaşamda işlevsel bağımsızlığın artması
- Zaman yönetimi ve yapılandırma becerilerinin gelişmesi
- Serbest zaman kullanımında kalite ve verimlilik artışı

Rekreasyon çok boyutlu bir yapıya sahiptir ve farklı bileşenleri aracılığıyla bireylere pek çok fayda sağlamaktadır. Bu faydalar aşağıdaki başlıklar altında özetlenebilir (Cakırlar ve Yaman 2022):

1. Fiziksel Sağlık

- Engellilikten kaynaklanabilecek komplikasyon risklerini azaltır.

- Fiziksel performansı ve algısal-motor fonksiyonları geliştirir.

2. Psikososyal Sağlık

- Depresyon, kaygı ve stres düzeylerini azaltır.
- Özsaygıyı güçlendirir ve sosyal becerilerin gelişimini destekler.
- Bireylerin başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

3. Bilişsel İşlevsellik

- Bilişsel süreçlerin güçlenmesine ve hafızanın korunmasına katkı sağlar.
- Karmaşa ve yönelim bozukluklarının azalmasına yardımcı olur.

4. Yaşam Doyumu

- Yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini artırır.
- Sosyal destek ağlarını ve topluma entegrasyonu teşvik eder.

Terapötik Rekreasyonun Uygulama Alanları

Terapötik rekreasyon, çok geniş bir yelpazede uygulanabilmektedir. Başlıca uygulama alanları şunlardır (Cakırlar ve Yaman 2022):

- Park ve rekreasyon müdürlükleri
- Özel eğitim programları (okullar)
- Davranışsal sağlık birimleri
- Çocuklar ve ergenlere yönelik programlar
- Topluluk tabanlı hizmetler
- Rekreasyon tedavisi yönetimi
- Yaşlı bireyler için hizmetler
- Fiziksel tıp ve rehabilitasyon merkezleri
- Okul sistemleri
- Askerler ve gazilere yönelik programlar
- Stres yönetimi üniteleri
- Sağlık turizmi merkezleri
- Halk eğitim kurumları
- Üniversiteler

- Yurtlar ve huzurevleri
- Madde bağımlılığı tedavi birimleri

Terapötik Rekreasyonun Tarihçesi ve Gelişimi

Terapötik Rekreasyonun kökleri, Florence Nightingale'in 1850'lerde eğlence aktivitelerinin insan sağlığını geliştirebileceği yönündeki önerisine dayanır. 1931'de Amerikan Kızılhaçı, eğlence terapisi sağlamak için ilk kez hastane personeli istihdam etti. "Eğlence terapisi" terimi, ruh sağlığı bozukluklarının tedavisinde bu yaklaşımı savunan Menninger kardeşler tarafından ortaya atıldı. 1940'lardan itibaren eğlence terapistleri, psikososyal ve fiziksel rehabilitasyon ihtiyaçlarını karşılamak üzere kurulan disiplinlerarası tedavi ekiplerinin aktif yeleri haline geldiler (Yarnell, 2015).

Terapötik rekreasyon bağlamında, kültürel antropologlar eski uygulamaların günümüz aktiviteleriyle uyumlu kabul edilebileceğini göstermiştir (Sevil, 2015). Bu bağlamdaki bulgular şunlardır:

- Mısır medeniyetinde hastalıkların tedavisinde dans, müzik performansları ve sembolik ritüellerin kullanıldığı bilinmektedir.
- Yunan kültüründe, Hipokrat döneminden itibaren, tıpta sanatsal faaliyetlerin önemi vurgulanmış ve kütüphane, stadyum, tiyatro ve sanatoryum gibi yapılar inşa edilmiştir. Ayrıca, zihinsel engelli bireylerin tedavisinde müzik, dans ve jimnastik hareketlerinden yararlanılmıştır.
- Roma toplumunda, zihinsel ve fiziksel sağlığı desteklemek için çeşitli oyunlar geliştirilmiş ve beslenme ve egzersizin önemi vurgulanmıştır. Toplumsal sapmaları önlemek için sirk gösterileri ve toplu eğlenceler düzenlenmiş ve yerleşik hastane sistemi, evde bakım hizmetlerinin ilk örneklerini oluşturmuştur.
- in kültüründe yaşlılar için derin nefes egzersizleri geliştirilmiş ve farklı tekniklerle ruh sağlığını desteklemede önemli ilerlemeler kaydedilmiştir (Chiang vd., 2009).

Terapötik rekreasyonun kökenleri 1700'lerin sonu ve 1900'lerin ortalarına dayanmaktadır. Bu yaklaşım ilk olarak Amerikalı tıp uzmanlarının çalışmalarından ortaya çıkmış ve daha sonra 18. yüzyılın sonları ve 19. yüzyılın başlarında Amerikan liderliğinde Avrupa'da tıbbi uygulama bulmuştur. Fransız hekim Philippe Pinel (1745-1826) ve İngiliz William Tuke (1732-1822), bu sürecin önde gelen Avrupalı ncleriydi. Bağımsız çalışmış olsalar da geliştirdikleri fikirler ve programlar benzerdi. Bu iki

öncünün çalışmaları, dönemin diğer iki yenilikçisi olan İngiliz psikiyatrist Samuel Hitch ve Amerikan Psikiyatri Servisi'nin kurucusu Benjamin Rush'ı etkilemiş ve terapötik rekreasyonun gelişimi için önemli bir temel oluşturmuştur (O'Morrow ve Reynolds, 1985).

Terapatik Rekreasyon Programlarının Amaçları

Karaküçük, (2012) tarafından belirtildiği gibi, terapatik rekreasyon programlarının temel amaçları şunlardır:

1. Bireysel Gelişim

- Özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmek,
- Katılımcıların aktivitelerden keyif almasını, eğlenmesini ve keyifli vakit geçirmesini sağlamak,
- Sağlık açısından işlevsel yeteneklerini artırmak,
- Müdahale düzeyini azaltarak daha bağımsız bir yaşam sürmelerini desteklemek,
- Seçim yapma, sorumluluk alma ve muhakeme becerilerini geliştirmek,
- Özgülveni artırmak ve yaşam memnuniyetini artırmak,
- İşlevsel yaşam becerilerinin gelişimine katkıda bulunmak,
- Fiziksel kapasiteyi korumak, kayıpları önlemek ve gücü artırmak.

2. Sosyal ve Toplumsal Katılım

- Bireylerin sosyalleşmesini kolaylaştırmak,
- Etkili kişilerarası ilişkileri teşvik etmek,
- Sosyal entegrasyonu teşvik etmek ve sosyal davranışlar geliştirmek,
- Aile üyeleriyle bağları güçlendirmek,
- Mevcut rekreasyonel kaynaklar konusunda farkındalık yaratmak,
- Sosyal ortamlarda hareketliliği ve katılım becerilerini artırmak.

3. Sağlık ve Ruhsal İyi Oluş

- Mevcut engellerin etkilerini en aza indirmek,
- Yıkıcı veya olumsuz davranışları azaltmaya yardımcı olmak,
- Obezite gibi olası sağlık sorunlarını önlemek,

- Farklılıklara ve bozukluklara uyumu iyileştirmek,
- Düzenli ilaç kullanımıının yan etkilerini azaltmak,
- Depresyon, stres ve anksiyete düzeylerini azaltmak,
- Bireyleri hastane ve klinik ortamlarının monotonluğundan uzaklaştırmak,

Yaşanan sorunlardan geçici bir kaçış sağlamak.

4. Rekreatsyonel Katılım

- Katılımcıların aktivite seçimine özgürce ve aktif olarak katılmalarını sağlamak,
- Bazı rekreatsyonel aktiviteleri bağımsız olarak sürdürme becerilerini desteklemek.

Yaşlılarda Terapötik Rekreatsyon

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de yaşlıların oranı giderek yükseliyor. Bu demografik değişim, yaşlıların fiziksel ve ruhsal sağlıklarının korunmasına yönelik çeşitli zorunlu önlemleri teşvik ediyor. Yaşlanma süreciyle birlikte ortaya çıkan kas gücü kaybı; günlük aktivitelerde zorlanmalara, işlevsel yetersizliklere ve bollukta uyumda zorluklar yaşanmasına neden olabilir. Bu tür durumlarda, yaşlı bireylerde psikolojik görünüm ortaya çıkmakta, sosyal hayattan uzaklaşmalarına ve ie dönük bir yaşam tarzını benimsemelerine yol açabilmektedir (Sevil, 2015).

Terapatik rekreatsyon, yaşlı yetişkinlerin yaşamlarında meydana gelen ve yoğun biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerle karakterize olan dönüşümlerle başa ıkımlarına yardımcı olan önemli bir hizmet alanıdır. Bu yaklaşım, yaşlı yetişkinlerin bu döneme uyum sağlamalarına, yaşam sürelerini uzatmalarına, hayata bağlılıklarını sürdürmelerine, yaşam motivasyonlarını artırmalarına ve onları toplumdaki soyutlamadan sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, terapötik rekreatsyon, yaşlı yetişkinlerin mevcut durumlarından memnuniyet duymalarına, hayattan zevk almalarına ve sağlıklarını koruyup iyileştirmelerine yardımcı olan alternatif programlar sunarak yaşam memnuniyetini artırmada önemli bir rol oynar (Rogers vd., 1998). Terapatik rekreatsyon, bireylerin çeşitli boş zaman aktivitelerine katılarak istenen faydaları elde etmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Bu aktiviteler, yaşlı yetişkinlerin yalnızca fiziksel zindelik kazanmalarına ve rahatlamalarına değil, aynı zamanda etkileşim kurmalarına, deneyimlerini paylaşmalarına, birbirlerini desteklemelerine ve yeni arkadaşlıklar kurmalarına da olanak tanır; kısacası, sosyal bağlarını

güçlendirir. Dahası, bu tür aktivitelerin bireylerin duygusal refahı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bildirilmektedir (O'Connell, 1984). Yaşlı yetişkinlerin ilgi alanlarını, ihtiyaçlarını ve mevcut yeteneklerini dikkate alan etkinlikler planlamak, mevcut becerilerini geliştirmelerine olanak tanır. Bu beceriler günlük yaşamda ve sosyal etkileşimlerde kullanılabilir ve bireylerin sosyal uyumunu destekler. Bu bağlamda, terapötik rekreasyon yalnızca hastalıkların tedavisinde veya engelli bireylere yardımcı olmada değil, aynı zamanda yaşlı yetişkinlerin becerilerinin gelişimini destekleyerek yeteneklerini kullanmalarını, özgüvenlerini artırmalarını ve sosyal ortamlara daha kolay katılmalarını sağlar. Ayrıca, bireylerin yaşamın anlamı ve amacını bütünsel olarak değerlendirmelerine de katkıda bulunur (Johnson, 2000). Terapatik rekreasyon hizmetleri, yaşlı yetişkinlerin çeşitli ortamlarda çeşitli boş zaman aktiviteleri sunarak sağlıklarını korumaları ve refahlarını iyileştirmeleri için önemli bir araçtır. Daha önce de belirtildiği gibi, bu terapötik aktiviteler yaşlı yetişkinlerin fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunur (Sevil, 2015).

Engelli Bireylerde Terapötik Rekreasyon

Terapatik rekreasyon, engelli bireyler için yalnızca bir boş zaman aktivitesi değil, aynı zamanda rehabilitasyon ve sosyal entegrasyon sürecinin temel bir bileşeni olarak görülmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin yalnızca fiziksel becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını, özgüvenlerini ve öz algılarını da güçlendirir. Grup oyunları, spor, sanat ve doğa temelli aktiviteler aracılığıyla bireylerin iletişimi, iş birliği ve sosyal rollere uyumu desteklenir. Böylece, engelli bireyler yalnızca sosyal izolasyondan kaçınmakla kalmaz, aynı zamanda topluma entegre olma ve daha bağımsız yaşama fırsatı da bulurlar. Ayrıca, terapatik rekreasyon aktiviteleri ailevi yükleri hafifletir, sosyal destek ağlarını güçlendirir ve engelli bireylerin yaşam kalitesini artırır (Kayhalak vd., 2024).

Engelli bireyler için terapötik rekreasyon, yalnızca boş zaman değerlendirme aracı değil, aynı zamanda yaşam kalitesini yükselten ve sosyal katılımı güçlendiren bir destek mekanizmasıdır. Çakırlar ve Yaman'ın (2022) literatür taraması, bu uygulamaların engelli bireylerde olumlu duyguların geliştirilmesine, zorluklarla baş etme kapasitesinin artırılmasına ve toplumsal uyumun güçlenmesine katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Terapötik rekreasyonun engelli bireylerin serbest zamanlarını anlamlı deneyimlere dönüştürerek psikososyal iyi oluşlarını desteklemesi, alandaki en önemli bulgulardan biridir.

Çeşitli çalışmalar, terapötik rekreasyon uygulamalarının engelli bireylerin sosyal gelişimi üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Nitekim Bor

(2018) tarafından Elazığ ilinde Down sendromlu çocuklarla yürütülen bir çalışmada, 30 günlük eğitsel oyun tabanlı terapötik rekreasyon programının ardından katılımcıların temel sosyal becerilerinde, konuşma becerilerinde, ilişki başlatma ve sürdürme becerilerinde, grup çalışması becerilerinde ve duygusal ve bilişsel becerilerinde önemli gelişmeler gözlemlenmiştir. Ayrıca, terapötik rekreasyon eğitimi alan özel eğitim ğretmenlerinin bu etkinlikleri uygulamada daha etkili olduğu bulunmuştur (Bor, 2018).

Otizimli bireyler için terapötik rekreasyonun önemli bir uygulaması olan hipoterapi, yaşam kalitesini iyileştirmede etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Uzun Dönmez (2019) tarafından 80 otizimli çocukla 8 haftalık bir hipoterapi programı kullanılarak yapılan çalışmada, deney grubundaki çocukların fiziksel sağlık, psikososyal sağlık ve toplam yaşam kalitesi puanlarında anlamlı artışlar bulunmuştur. Nitel bulgular ise eğitmenlerin hipoterapinin çocuklarda denge, koordinasyon, zgven, hayvan sevgisi ve duygusal rahatlamayı desteklediğini vurguladığını göstermektedir. Bu sonuçlar, terapötik rekreasyon uygulamalarının engelli bireylerin sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimi için etkili bir destekleyici müdahale olabileceğini düşündürmektedir (Uzun Dönmez, 2019).

Engellilerde Terapötik Rekreasyonun nemi

Terapötik rekreasyon, engelli bireylerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal iyilik hallerini destekleyen çok boyutlu bir müdahale olarak öne çıkmaktadır. Dünya Sağlık rgt (WHO, 2001) raporlarında da vurgulandığı gibi, bireylerin mevcut yeteneklerini geliştirmeyi, sosyal katılımlarını artırmayı ve sosyal entegrasyon süreçlerini güçlendirmeyi amaçlayan, sağlığın korunması ve geliştirilmesine yönelik kapsamlı yaklaşımlardan biri olarak kabul edilmektedir.

Fiziksel sağlık açısından, düzenli spor aktiviteleri, doğa yürüyüşleri ve hareket terapileri gibi aktiviteler, engelli bireylerin kas-iskelet sistemi üzerinde olumlu etkilere sahip olup, motor becerilerinin gelişimine, hareket kabiliyetinin artmasına ve genel sağlıklarının iyileşmesine katkıda bulunmaktadır (WHO, 2011).

Zihinsel ve duygusal sağlık açısından, terapötik rekreasyon, depresyon, anksiyete ve yalnızlık gibi psikolojik sorunların yönetiminde etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Sanat terapisi, müzik uygulamaları ve oyun temelli aktiviteler, bireylerin öz güvenini ve öz algısını güçlendirir; zihinsel iyilik halini destekler ve daha olumlu bir yaşam deneyimi sağlar (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). Sosyal entegrasyon açısından, engelli bireylerin sıklıkla karşılaştığı sosyal izolasyon riskini azaltma potansiyeli

öne çıkmaktadır. UNESCO (2015) tarafından yapılan bulgulara göre, grup aktiviteleri, takım sporları ve drama atölyeleri gibi aktiviteler, bireylerin sosyal etkileşim becerilerini artırmakta, iletişim becerilerini geliştirmekte ve sosyal bağları güçlendirmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak, terapötik rekreasyon yalnızca rehabilitasyon süreçlerini desteklemeye hizmet eden bir yaklaşım değil, aynı zamanda engelli bireylerin daha güçlü sosyal bağlantılar kurmalarına, bağımsızlık düzeylerini artırmalarına ve yaşam doyumlarını artırmalarına yardımcı olan bütünsel bir uygulama alanıdır (Janssen, 2004; Carruthers ve Hood, 2007).

Terapatik rekreasyonun temel amacı, engelli bireylerin bağımsız bir yaşam tarzına uyum sağlamalarını desteklemektir. Bu yaklaşım sadece hastanelerle sınırlı değildir; huzurevleri, klinikler, rehabilitasyon merkezleri ve turizm işletmeleri gibi çeşitli ortamlarda da uygulanarak bireylerin sosyal hayata daha aktif katılımlarına katkıda bulunabilir (Çelik, 2023).

Engelli bireyler için terapatik rekreasyon faaliyetleri, yalnızca rehabilitasyon süreçlerini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda boş zamanlarını daha verimli ve keyifli geçirmelerini de sağlar (Çelik, 2023). Bu, bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra psikolojik ve sosyal açıdan da güçlendirilmesini amaçlar.

Literatürde, bu tür faaliyetlerin bireylerin özgürlük duygusunu artırmak için planlandığı ve alanında uzman kişiler tarafından yürütülmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Karaküçük, 2008; Arslan, 2019). Bu bağlamda, terapatik rekreasyon, engelli bireylerin sağlıklarının iyileştirilmesine, rehabilitasyon süreçlerine daha kolay uyum sağlamalarına ve yaşam kalitelerinin artmasına katkıda bulunur.

Özellikle rekreasyonel faaliyetlerin, engelli bireylerde hem fiziksel hem de duygusal iyileşmeyi desteklediği belirtilmiştir. Nitekim, Sir Ludwig Guttmann'ın II. Dünya Savaşı'ndan sonra gazilere yönelik spor programlarından bu yana, basketbol, yüzme ve atletizm gibi aktiviteler rehabilitasyon amacıyla kullanılmış ve hem bireylerin fiziksel kapasitelerini hem de sosyal uyumlarını geliştirmiştir (Çelik, 2023).

Şirinkan'ın (2011) da belirttiği gibi, rekreasyonel aktiviteler engelli bireylerin öfke, saldırganlık ve utangaçlık gibi olumsuz duygularla başa çıkmalarına yardımcı olur. Böylece, sadece bir rehabilitasyon aracı değil, aynı zamanda bireylerin sosyal roller üstlenmelerine, öz saygı ve özgüvenlerini güçlendirmelerine yardımcı olan bütünsel bir süreç haline gelirler.

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Arslan, B. (2019). *Terapötik rekreasyon uygulamalarının bireyler üzerindeki etkileri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Bor, M. . (2018). *Terapatik rekreasyon faaliyetlerinin down sendromlu çocukların sosyal gelişimine etkisi: Elâzığ ili rneği*, (Tez No. 497329) [Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi, Batman]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cakırlar, A., & Yaman, . (2022). Pozitif Psikoloji Bağlamında Terapötik Rekreasyon Ve İyi Oluş İlişkisi: Bir Literatür Taraması. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 47-58.
- Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model, part I. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276.
- Chiang, L. M., Cebula, E., & Lankford, S. V. (2009). Benefits of tai chi chuan for older adults: literature review. *World Leisure Journal*, 51(3), 184-196.
- elik, B. (2023). *Engelli bireylerde sportif rekreasyon alanlarının engellilere uygunluk düzeyleri ve rekreatif faaliyetlere ilişkin tutumları*, (Tez No. 802137). [Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dönmez, M. U. (2019). *Otizimli ocukların yaşam kalitesinde hippoterapinin etkisinin incelenmesi: Terapötik rekreasyon uygulaması* (Doctoral dissertation, Hitit University (Turkey)).
- Janssen, M. (2004). The effects of leisure education on quality of life in older adults. *Therapeutic recreation journal*, 38(3), 275-288.
- Johnson, C. D. (2000). Therapeutic recreation treats depression in the elderly. *Home Health Care Services Quarterly*, 18(2), 79-90.
- Karakşk, S. (2008). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karakşk, S. (2012). *Terapatik rekreasyon*. Gazi Kitabevi.
- Kayhalak, F., Açıkalin, Z., & zbek, E. (2024). Terapötik Rekreasyon ve Engellilik: Rehabilitasyon Ve Sosyal Entegrasyon Süreci. *Spor ve Disiplinlerarası Bilimsel Yaklaşımlar*, 51.
- Kelly, J. R., Steinkamp, M. W., & Kelly, J. R. (1987). Later□life satisfaction: Does leisure contribute?. *Leisure sciences*, 9(3), 189-199.
- Lee, Y., Dattilo, J., & Howard, D. (1994). The complex and dynamic nature of leisure experience. *Journal of Leisure research*, 26(3), 195-211.

- O'Connell, S. R. (1984). Recreation therapy: reducing the effects of isolation for the patient in a protected environment. *Children's Health Care*, 12(3), 118-121.
- Reynolds, R. P., & O'Morrow, G. S. (1985). Problems, issues & concepts in therapeutic recreation. (No Title).
- Rogers, N. B., Hawkins, B. A., & Eklund, S. J. (1998). The nature of leisure in the lives of older adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 42(2), 122-130.
- Rothwell, E., Piatt, J., & Mattingly, K. (2006). Social competence: Evaluation of an outpatient recreation therapy treatment program for children with behavioral disorders. *Therapeutic recreation journal*, 40(4), 241.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi*, (Tez No. 396570) [Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Shank, J., & Coyle, C. (2002). *Therapeutic recreation in health promotion and rehabilitation*. Venture Publishing (PA).
- Şirinkan, A. (2011). Engelli bireylerde sportif faaliyetlerin psikolojik etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 45-56.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy makers*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Winfree, C., Williams, R., & Powell, G. M. (2002). Children with Cancer: Positive Benefits of Camp. *Camping Magazine*, 75(6), 26-33.
- World Health Organization. (2011). *World report on disability*. Geneva: WHO
- Yarnell, A. (2015, Eylül 28). *Rekreasyon terapisi nedir?* Zepf Center. <https://www.zepfcenter.org/news/2015/09/28/regular-news/what-is-recreation-therapy>

Kayaklı Koşu ve Biathlon Sporlarında Sosyal ve Sportif Dinamikler: Disiplinlerarası Bir Yaklaşım

Sefer Karabağ¹

Özet

Bu çalışma, kayaklı koşu ve biathlon sporlarını yalnızca fiziksel performans bağlamında değil, aynı zamanda sosyal, psikolojik ve kültürel dinamikleriyle birlikte ele alan disiplinlerarası bir perspektifle incelemektedir. Araştırmanın amacı, bu iki kış sporunun bireysel ve toplumsal düzeyde nasıl şekillendiğini, sporcuların deneyimlerini ve sporun yapısal özelliklerini çok boyutlu bir bakış açısıyla ortaya koymaktır. Çalışmada nitel araştırma yöntemleri kullanılmış, Türkiye’de aktif olarak bu branşlarda yer alan sporcular, antrenörler ve spor yöneticileriyle derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Tematik analiz sonucunda, kayaklı koşu ve biathlon sporlarının doğa ile iç içe olma, yüksek aerobik kapasite, dayanıklılık, bireysel motivasyon ve stratejik karar verme gibi özellikleriyle öne çıktığı görülmüştür.

Teknik açıdan, kayaklı koşu sporcularının VO₂max değerlerinin performans belirleyicisi olduğu, biathlon sporcularında ise kalp atım hızı kontrolü ve atış doğruluğu arasındaki ilişkinin kritik olduğu saptanmıştır. Ayrıca, bu sporların sosyo-kültürel bağlamda kırsal bölgelerde daha yaygın olduğu, toplumsal cinsiyet rolleri, ekonomik erişim ve kurumsal destek gibi faktörlerin sporcu gelişimini doğrudan etkilediği belirlenmiştir. Biathlon’un silah kullanımını içermesi nedeniyle hem psikolojik hazırlık hem de etik tartışmalar açısından farklılaşan bir yapıya sahip olduğu vurgulanmıştır.

Sonuç olarak, kayaklı koşu ve biathlon sporlarının yalnızca fiziksel becerilerle değil, sosyal bağlamda şekillenen çok katmanlı dinamiklerle anlaşılabilceği ortaya konmuştur. Spor politikalarının ve eğitim programlarının disiplinlerarası bakış açısıyla yeniden yapılandırılması önerilmektedir.

1 Dr., Sarıkamış Anatolian Imam Hatip High School, Sarıkamış, Turkey, seferkarabag@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3553-0282>

1. Giriş

Kış sporları, bireyin doğayla mücadelesini kültürel bir kimlik inşasına dönüştüren disiplinlerdir. Kayaklı koşu ve biathlon, bu bağlamda hem bireysel gelişim hem de toplumsal kalkınma açısından stratejik öneme sahiptir.

Biathlon'un askeri kökeni, sporun disiplin ve strateji temelli doğasını şekillendirmiştir. 18. yüzyılda Norveç ve İsveç sınırlarında devriye gezen askerlerin hem hızlı kayabilmesi hem de isabetli atış yapabilmesi amacıyla geliştirilen bu spor, 1960 yılında erkekler, 1992 yılında ise kadınlar için olimpiik branş olarak kabul edilmiştir (Atasever et al., 2021; IOC Olympic Studies Centre, 2023).

Bu bölümde, kayaklı koşu ve biathlon'un sportif yapısı, sosyal etkileri, altyapı koşulları ve organizasyonel dinamikleri disiplinlerarası bir çerçevede ele alınacaktır. Amaç, bu iki branşın yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel bağlamda nasıl bir etki yarattığını ortaya koymaktır.

2. Sportif Yapı Ve Performans Gereksinimleri

Kayaklı koşu ve biathlon, çoklu fizyolojik ve motor beceri bileşenlerinin eş zamanlı olarak devreye girdiği disiplinlerdir. Bu sporlar hem dayanıklılık hem de teknik beceri gereksinimleri açısından karmaşık bir yapı sunar. Özellikle yarışma temposunun sürdürülebilirliği, çevresel koşullara adaptasyon ve nöromüsküler kontrol gibi parametreler, performansın temel belirleyicileri arasında yer alır.

Aerobik Kapasite, Nöromüsküler Koordinasyon, Çekirdek Stabilizasyonu ve Denge

Aerobik kapasite, kayaklı koşu ve biathlon sporcularının oksijen taşıma ve kullanma verimliliğini belirleyen temel fizyolojik parametredir. Losnegard ve arkadaşlarının (2025) yaptığı çalışmada, elit kayaklı koşucuların $VO_2\text{max}$ değerlerinin 70–85 ml/kg/dk arasında değiştiği ve bu düzeyin yarış temposunu sürdürebilmeye kritik olduğu gösterilmiştir. Bu kapasite, özellikle uzun mesafe yarışlarında enerji sistemlerinin verimli çalışmasını sağlar.

Nöromüsküler koordinasyon, alt ekstremit ve üst gövde kaslarının senkronize çalışmasını gerektirir. Kayaklı koşuda çift baston tekniği hem triseps hem de latissimus dorsi kaslarının ritmik ve dengeli aktivasyonunu zorunlu kılar. Biathlon'da ise bu koordinasyon, kayak temposundan atış pozisyonuna geçişte daha karmaşık hale gelir. Atış sırasında sabit duruş, postüral kontrol ve ince motor beceriler ön plana çıkar.

Çekirdek stabilizasyonu, bel ve pelvis çevresindeki kasların aktif kontrolüyle sağlanır. Özellikle klasik stil kayakta, gövde rotasyonu ve kalça kontrolü, enerji verimliliğini artırır. Denge, kayaklı koşu ve biathlon sporcuları için hem statik hem de dinamik postüral kontrolün sağlanması açısından kritik bir motor beceridir. Karlı zeminde yapılan hareketlerde, proprioseptif sistemin etkinliği sayesinde sporcular sürekli olarak mikro düzeyde düzeltici motor yanıtlar üretir. Bu süreçte ayak bileği, diz ve kalça eklemlerinin koordineli stabilizasyonu hem düşme riskini azaltır hem de teknik verimliliği artırır. Özellikle BOSU platformu, Y Balance Test ve dinamik denge tahtaları gibi araçlarla yapılan antrenmanlar, vestibüler sistemin ve derin duyu mekanizmalarının gelişimini destekler (Hedayatpour, 2025; Hung et al., 2025).

Tablo 1. Performans Bileşenleri Tablosu.

Bileşen	Açıklama	Örnek Test/ Antrenman	İlgili Branş
Aerobik Kapasite	Oksijen taşıma ve kullanma verimliliği	VO ₂ max testi, interval koşu	Her ikisi
Nöromusküler Koordinasyon	Kas gruplarının senkronize ve kontrollü çalışması	Baston senkronizasyonu, teknik geçiş	Biathlon, kayaklı koşu
Çekirdek Stabilizasyonu	Gövde ve pelvis çevresi kaslarının aktif kontrolü	Plank, Swiss ball egzersizleri	Her ikisi
Denge	Statik ve dinamik postüral kontrolün sağlanması; proprioseptif sistemin mikro düzeyde düzeltici yanıtları	Y Balance Test, BOSU BOSU platformu, dinamik denge tahtası	Her ikisi
İzometrik Kuvvet	Sabit pozisyonda kas aktivasyonu yoluyla postüral kontrol ve kas dayanıklılığı	Duvar oturuşu, sabit squat, plank varyasyonları	Biathlon (atış fazı)
Teknik Beceri	Stil bazlı hareket kalıplarının doğru uygulanması	Diagonal stride, double poling, lateral kayma, dönüş teknikleri	Kayaklı koşu

Kaynaklar: Losnegard et al. (2025), Hedayatpour (2025), Hung et al. (2025), İlçin & Çetin (2025), Çetin & Yarım (2006)

Bu tablo, branşa özgü fizyolojik ve motor beceri bileşenlerini, örnek antrenmanlarla birlikte özetlemektedir.

Antrenman Modelleri: Maksimal Kuvvet, Pliometrik, İzometrik ve Teknik Beceriler

Antrenman planlaması, branşa özgü yüklenme parametreleriyle yapılandırılmalıdır. Maksimal kuvvet antrenmanları, motor ünite senkronizasyonunu artırarak kas liflerinin aktivasyon eşiğini düşürür. Bu adaptasyon, özellikle sprint yarışlarında patlayıcı kuvvet üretimini destekler. Hedayatpour'un (2025) sinirsel adaptasyon çalışmasında, yüksek yükte yapılan squat ve deadlift uygulamalarının, alt ekstremitte kaslarında hızlı kasılan liflerin aktivasyonunu artırdığı ve anaerobik güç üretimini optimize ettiği gösterilmiştir. Bu tür yüklenmeler, kayaklı koşu ve biathlon sporcularında yarış temposunun korunması ve teknik geçişlerde güç sürekliliği açısından kritik rol oynar. Pliometrik antrenmanlar, kas-tendon kompleksinin elastik özelliklerini geliştirerek sıçrama ve iniş kontrolünü artırır.

Pliometrik antrenmanlar, kas-tendon kompleksinin elastik özelliklerini geliştirerek sıçrama, iniş kontrolü ve reaktif kuvvet üretimini artırır. Hung ve arkadaşlarının (2025) HIIT protokolüyle entegre ettiği pliometrik uygulamalarda, sporcuların anaerobik kapasite, kas dayanıklılığı ve proprioseptif yanıtlarında anlamlı gelişmeler gözlenmiştir. Özellikle box jump, depth jump ve lateral bound gibi egzersizler, kayaklı koşu ve biathlon sporcularında teknik geçişlerdeki enerji yönetimini ve dinamik dengeyi destekler.

İzometrik kuvvet, kasların sabit bir pozisyonda aktif tutulması yoluyla postüral kontrolün ve kas dayanıklılığının artırılmasını sağlar. Biathlon sporunda, atış fazında sabit duruşun korunması ve titremenin minimize edilmesi için izometrik yüklenmeler kritik öneme sahiptir. Özellikle duvar oturuşu, sabit squat ve plank varyasyonları gibi egzersizler, gövde stabilitesini ve alt ekstremitte kontrolünü geliştirerek nişan alma sürecinde motor kontrolü optimize eder. İlçin & Çetin'in (2025) Biathlon Milli Takımı sporcuları üzerinde yürüttüğü saha çalışmasında, izometrik antrenmanların hem atış doğruluğu hem de postüral denge üzerinde anlamlı gelişmeler sağladığı rapor edilmiştir.

Teknik beceri, kayaklı koşu branşında stil bazlı hareket kalıplarının doğru ve verimli biçimde uygulanmasını ifade eder. Teknik beceri antrenmanları, kayaklı koşu stiline özgü hareket kalıplarının doğru ve verimli biçimde uygulanmasını hedefler. Serbest stil için lateral kayma, baston senkronizasyonu ve dönüş teknikleri; klasik stil için ise diagonal stride, çift baston (double

poling) ve tek baston (single poling) uygulamaları ön plandadır. Bu tekniklerin doğru biçimde öğretilmesi, enerji verimliliğini artırmakta ve yarış temposunun korunmasına katkı sağlamaktadır. Stil geçişlerinde video analiz, teknik düzeltme ve koordinatif egzersizlerle desteklenen antrenmanlar, sporcuların teknik optimizasyonunu sağlar (Çetin & Yarım, 2006).

Gazi Üniversitesi'nde yürütülen doktora tezinde, tekerlekli kayakla yapılan interval tırmanış antrenmanlarının bacak kuvveti ve anaerobik güç üzerindeki etkileri incelenmiş; özellikle izometrik yüklenmelerin alt ekstremitte stabilizasyonunu artırdığı ve kayaklı koşu performansını desteklediği gösterilmiştir (Ateş, 2014).

Yüksek İrtifa Adaptasyonu: Sarıkamış Örneği

Yüksek irtifa, sporcuların hematolojik ve kardiyorespiratuvar sistemlerinde fizyolojik adaptasyonları tetikleyen kritik bir çevresel faktördür. Sarıkamış'ın 2100 metre rakımı, düşük oksijen parsiyel basıncı nedeniyle eritropoietin (EPO) salınımını artırarak kırmızı kan hücresi üretimini hızlandırır. Bu süreç, hemoglobinin konsantrasyonunun yükselmesine ve oksijen taşıma kapasitesinin artmasına neden olur.

Karlsson ve arkadaşlarının (2022) 17–21 gün süren yüksek irtifa kampı çalışmasında, sporcuların $VO_2\text{max}$ değerlerinde %4–6 arasında artış gözlenmiştir; laktat eşiği daha geç oluşmuş ve toparlanma süresi kısalmıştır. Wang ve ekibinin (2023) Güney Koreli sporcularla yaptığı çalışmada ise hematokrit düzeylerinde ve hemoglobinin konsantrasyonunda anlamlı artışlar rapor edilmiştir. Bu bulgular, dayanıklılık performansının yüksek irtifa ile optimize edilebileceğini göstermektedir.

Sarıkamış'ın kristal kar yapısı, doğal pist eğimi ve düşük nem oranı, yüksek irtifa adaptasyonu için ideal bir ortam sunar. Türkiye Kayak Federasyonu'nun (TKF, 2025) Sarıkamış'ı ulusal kamp merkezi olarak konumlandırması, bu fizyolojik avantajların sistematik biçimde sporcu gelişimine entegre edilmesini sağlamaktadır.

Karlsson ve arkadaşlarının (2022) 17–21 gün süren yüksek irtifa kampı çalışmasında, sporcuların $VO_2\text{max}$ değerlerinde %4–6 arasında artış gözlenmiştir. Aynı zamanda laktat eşiği daha geç oluşmuş, bu da dayanıklılık performansını doğrudan etkilemiştir. Wang ve ekibinin (2023) Güney Koreli sporcularla yaptığı çalışmada ise hematokrit düzeylerinde ve hemoglobinin konsantrasyonunda anlamlı artışlar rapor edilmiştir.

Sarıkamış'ın doğal kar yapısı, pist eğimi ve düşük nem oranı, yüksek irtifa adaptasyonu için ideal bir ortam sunar. Bu nedenle Türkiye Kayak

Federasyonu (TKF, 2025), Sarıkamış'ı ulusal kamp merkezi olarak konumlandırmış ve burada düzenli olarak yüksek irtifa hazırlık kampları organize etmektedir.

Tablo 2. Yüksek İrtifa Adaptasyonu Tablosu	
Adaptasyon Aşaması	Fizyolojik Etki
Düşük O ₂ Basıncı	Eritropoietin (EPO) salınımı artar
EPO Artışı	Kırmızı kan hücresi üretimi hızlanır
Artan Eritrosit Sayısı	Hemoglobin konsantrasyonu yükselir
Yükselen O ₂ Taşıma Kapasitesi	VO ₂ max artar, dayanıklılık gelişir
Gelişmiş Metabolik Verimlilik	Laktat eşiği gecikir, toparlanma süresi kısalır

Bu tablo, yüksek irtifa antrenmanlarının fizyolojik sistemler üzerindeki etkilerini aşamalı olarak özetlemektedir.

3. Sosyal Etkiler ve Toplumsal Kalkınma Bağlamı

Kayaklı koşu ve biathlon, yalnızca bireysel performans değil, aynı zamanda toplumsal etkileşim, kültürel kimlik inşası ve bölgesel kalkınma açısından çok boyutlu etkiler yaratan spor disiplinleridir. Bu bölümde sporun sosyal sermaye üretimi, gençlik gelişimi, toplumsal cinsiyet eşitliği ve yerel ekonomi üzerindeki etkileri bütüncül biçimde ele alınmaktadır.

3.1. Sosyal Sermaye, Topluluk Dinamikleri ve Mekânsal Aidiyet

Spor, bireyler arasında güvene dayalı ilişkiler, ortak normlar ve sosyal ağlar aracılığıyla toplumsal iş birliğini güçlendiren bir sosyal sermaye üretim alanıdır (Putnam, 2000). Sarıkamış gibi yüksek irtifa bölgelerinde kayaklı koşu ve biathlon, topluluk kimliğini pekiştiren, mekânsal aidiyeti artıran ve sosyal bağları güçlendiren bir rol üstlenmektedir.

Yerel yarışmalar, antrenman kampları ve kulüp faaliyetleri; sporcular, aileleri ve yerel halk arasında etkileşim alanları oluşturarak sosyal ağların genişlemesini sağlar. “Kar Kristalleri Kupası” gibi etkinlikler, gönüllü katılımı teşvik ederek bireylerin ortak bir amaç etrafında bir araya gelmesini sağlar. Bu tür organizasyonlar, topluluk içinde güven, karşılıklı destek ve ortak değerlerin gelişmesini destekler (Skinner, Zakus & Cowell, 2008).

Lefebvre’in (1991) “mekânın üretimi” kuramı çerçevesinde, kayak pistleri yalnızca fiziksel aktivite alanları değil, aynı zamanda topluluk belleğinin ve kültürel kimliğin taşıyıcıları haline gelir. Sarıkamış’ın kristal kar yapısı ve orman içi pistleri, sporun mekânsal aidiyetle bütünleşmesini kolaylaştırır.

3.2. Gençlik Katılımı ve Eğitsel İşlev

Kayaklı koşu ve biathlon, gençlerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini destekleyen disiplinler olarak eğitim sistemine entegre edildiğinde kurumsal sürdürülebilirlik kazanır. Türkiye Kayak Federasyonu (TKF) ile Millî Eğitim Bakanlığı arasında yapılan protokoller doğrultusunda, spor liselerinde bu branşlara yönelik dersler müfredata alınmıştır (TKF, 2025).

“Geleceğin Sporcuları” projesi kapsamında düzenlenen yetenek geliştirme kampları, 12–16 yaş arası gençlerin teknik ve sosyal becerilerini yapılandırmayı hedefler. Stil analizi, koordinatif egzersizler ve grup içi etkileşim temelli çalışmalar, sporcu havuzunun genişletilmesine ve elit düzeyde temsil gücünün artırılmasına katkı sunar.

3.3. Kadın Katılımı ve Toplumsal Cinsiyet Dönüşümü

Biathlon’un 1992 yılında kadınlar için olimpiik branş olarak kabul edilmesi, kadın sporcuların görünürlüğünü artırmış ve toplumsal cinsiyet eşitliği açısından önemli bir dönüm noktası oluşturmuştur. Sarıkamış’ta yürütülen saha çalışmalarında, kadın sporcuların teknik becerilerdeki ilerlemesi ve yarışma performanslarındaki artış, toplumsal kabul süreçlerini hızlandırmıştır (İlçin & Çetin, 2025).

Başarı hikâyeleri ve medya görünürlüğü, geleneksel normlara karşı oluşan kültürel direnci azaltmış; spor, kız çocukları için bireysel gelişim ve sosyal statü kazanımı açısından bir fırsat alanı haline gelmiştir (Kaygusuz, 2021). TKF bünyesindeki kadın antrenörler hem teknik rehberlik hem de rol model işleviyle genç kadın sporcuların spora katılım motivasyonunu artırmaktadır. 2025 verilerine göre kadın antrenör oranı %38’e ulaşmıştır.

3.4. Spor Turizmi ve Bölgesel Ekonomik Sürdürülebilirlik

Sarıkamış’ta her yıl düzenlenen Kristal Kar Festivali, kayaklı koşu ve biathlon gösterileriyle bölgeye hem sporcuları hem de turistleri çekmektedir. Bu etkinlikler, Sarıkamış’ın doğal yapısıyla birleşerek destinasyonun cazibesini artırmakta ve sporun kültürel bir deneyim olarak sunulmasını sağlamaktadır.

TKF tarafından kurulan Yüksek İrtifa Kamp Merkezi, sporculara hizmet verirken aynı zamanda spor turizmi kapsamında gelen ziyaretçilere de açık bir tesisleşme modelidir. Bu yatırımlar, konaklama, ulaşım ve rehberlik hizmetlerinde mevsimsel istihdamı artırmakta; genç nüfus için yeni iş olanakları yaratmaktadır (Eşitti, 2018).

Tekerlekli kayak, kondisyon kampları ve yaz dönemi teknik eğitimler sayesinde Sarıkamış, yılın büyük bölümünde spor turizmiyle canlı

kalabilmektedir. Bu sürdürülebilirlik, yalnızca ekonomik değil, aynı zamanda sosyal ve çevresel kalkınma ilkeleriyle birlikte ele alınmalıdır.

4. Altyapı, Organizasyon ve Uluslararasılaşma

Kayaklı koşu ve biathlon sporlarının gelişimi, yalnızca bireysel performans ve sosyal etkilerle sınırlı kalmayıp, kurumsal altyapı, organizasyonel yapı ve uluslararası temsiliyetle bütünleşik bir kalkınma modeli gerektirir. Bu bölümde, Türkiye'deki tesisleşme politikaları, federasyon stratejileri, yarışma organizasyonları ve uluslararasılaşma süreci çok boyutlu biçimde ele alınmaktadır.

4.1. Tesisleşme ve Teknik Altyapı Gelişimi

Kayaklı koşu ve biathlon branşlarının sürdürülebilir gelişimi, modern tesislerin inşası ve teknik altyapının güçlendirilmesiyle doğrudan ilişkilidir. Sarıkamış'ta Türkiye Kayak Federasyonu (TKF) tarafından kurulan Yüksek İrtifa Kamp Merkezi hem ulusal takımların hazırlık sürecine hem de bölgesel sporcu gelişimine hizmet eden stratejik bir altyapı yatırımdır.

Sarıkamış'ın kristal kar yapısı, düşük nem oranı ve doğal eğimli pistleri hem klasik hem de serbest stil kayak için uluslararası standartlara uygun zemin sunar. FIS Show Manual (2023) kriterlerine göre değerlendirildiğinde, bu kar tipi kayma direncini azaltmakta ve teknik stil uygulamalarında stabilite sağlamaktadır. TKF'nin 2025 yılı pist raporuna göre, pist eğimleri %4–12 arasında değişmekte olup, bu varyasyon teknik geçiş antrenmanları için ideal koşullar yaratmaktadır.

Kamp merkezinde yer alan ISSF standartlarına uygun atış poligonları, kondisyon salonları, video analiz odaları ve tekerlekli kayak parkurları, sporcuların yıl boyunca antrenman yapabilmesini sağlar. Hedayatpour'un (2025) sinirsel adaptasyon çalışmaları doğrultusunda yapılandırılan kondisyon salonları, motor ünite senkronizasyonunu artırmaya yönelik egzersiz protokolleriyle donatılmıştır. Video analiz sistemleri, baston senkronizasyonu ve dönüş tekniklerinin optimizasyonunda etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Ateş'in (2014) Gazi Üniversitesi'nde yürüttüğü doktora tezinde, tekerlekli kayak parkurlarında yapılan interval tırmanışların bacak kuvveti ve anaerobik kapasite üzerinde anlamlı etkiler yarattığı gösterilmiştir.

Pist Tasarımı ve Kar Kalitesi: Sarıkamış'ın kristal kar yapısı ve doğal eğimli pistleri hem klasik hem de serbest stil kayak için ideal zemin sunar. Bu özellik, uluslararası standartlara uygun yarışma organizasyonlarının düzenlenmesini mümkün kılar. Sarıkamış'ın pist yapısı hem jeomorfolojik hem de iklimsel özellikleriyle kayaklı koşu ve biathlon branşları için yüksek

performanslı bir ortam sunmaktadır. Kristal kar, düşük nem oranı ve parçacık yapısı sayesinde hem kayma direncini azaltmakta hem de teknik stil uygulamalarında stabilite sağlamaktadır. Bu kar tipi, FIS (Uluslararası Kayak Federasyonu) tarafından tanımlanan yarışma standartlarına uygunluk açısından avantajlıdır (FIS Show Manual, 2023).

Doğal eğimli pistler, klasik stil için diagonal stride ve single poling gibi tekniklerin uygulanmasını kolaylaştırırken, serbest stil için lateral kayma ve dönüş tekniklerine olanak tanır. Sarıkamış'taki pistler hem sprint hem de uzun mesafe yarışmaları için farklı eğim profillerine sahiptir. TKF'nin 2025 yılı pist raporunda, Sarıkamış'ın pist eğimlerinin %4–12 arasında değiştiği ve bu varyasyonun teknik geçiş antrenmanları için ideal olduğu belirtilmiştir.

Ayrıca pistlerin orman içi konumlanması, rüzgâr etkisini azaltarak yarışma sırasında çevresel stabilite sağlar. Bu özellik, özellikle biathlon gibi hassas atış gerektiren branşlarda dış etkenlerin minimize edilmesi açısından kritiktir.

Teknik Donanım ve Antrenman Alanları: Kamp merkezinde yer alan atış poligonları, kondisyon salonları, video analiz odaları ve tekerlekli kayak parkurları, sporcuların yıl boyunca antrenman yapabilmesini sağlar. Sarıkamış Yüksek İrtifa Kamp Merkezi, Türkiye Kayak Federasyonu tarafından ulusal takımların ve bölgesel sporcuların gelişimini desteklemek amacıyla yapılandırılmıştır. Merkezde yer alan **atış poligonları**, biathlon sporcularının hem sabit hem de hareketli hedeflere yönelik atış tekniklerini geliştirmesine olanak tanır. Bu poligonlar, ISSF (International Shooting Sport Federation) standartlarına uygun olarak 50 metre mesafede konumlandırılmıştır.

Kondisyon salonları, sporcuların kuvvet, dayanıklılık ve çekirdek stabilizasyonu gibi fizyolojik parametrelerini geliştirmek için donatılmıştır. Özellikle izometrik ve pliometrik antrenmanlar için özel alanlar ayrılmıştır. Hedayatpour'un (2025) sinirsel adaptasyon çalışmaları doğrultusunda, bu salonlarda motor ünite senkronizasyonunu artırmaya yönelik egzersiz protokolleri uygulanmaktadır.

Video analiz odaları, teknik becerilerin değerlendirilmesi ve stil düzeltmeleri için kullanılmaktadır. Sporcuların kayak ve atış görüntüleri, yüksek çözünürlüklü kameralarla kaydedilerek antrenörler tarafından analiz edilmektedir. Bu sistem, özellikle baston senkronizasyonu ve dönüş tekniklerinin optimizasyonunda etkili bir araçtır.

Tekerlekli kayak parkurları, yaz döneminde kayaklı koşu antrenmanlarının sürdürülebilirliğini sağlar. Ateş'in (2014) Gazi Üniversitesi'nde yürüttüğü doktora tezinde, bu parkurlarda yapılan interval tırmanışların bacak kuvveti ve anaerobik kapasite üzerinde anlamlı etkiler yarattığı gösterilmiştir.

4.2. Federasyon Politikaları ve Organizasyonel Yapılanma

Türkiye Kayak Federasyonu (TKF), kayaklı koşu ve biathlon branşlarının kurumsal gelişimini desteklemek amacıyla stratejik planlamalar yürütmektedir. Sporcu gelişim modelleri, antrenör eğitim programları ve yarışma organizasyonları bu stratejilerin temel bileşenleridir.

TKF'nin uyguladığı “Temel–Gelişim–Performans” modeli, sporcuların yaş ve beceri düzeylerine göre kademeli olarak ilerlemesini sağlar. Bu model, Long-Term Athlete Development (LTAD) yaklaşımıyla uyumlu olup, sporcu kaybını azaltmak ve elit düzeyde temsil gücünü artırmak amacıyla yapılandırılmıştır (Balyi & Hamilton, 2004):

Temel Kademe (8–12 yaş): Motor becerilerin geliştirilmesi, oyun temelli antrenmanlar ve spor kültürünün kazandırılması.

Gelişim Kademe (13–16 yaş): Teknik stilin oturtulması, yarışma deneyiminin artırılması ve fizyolojik kapasitenin yapılandırılması.

Performans Kademe (17 yaş ve üzeri): Ulusal ve uluslararası yarışmalara hazırlık, stil optimizasyonu, mental dayanıklılık ve yüksek irtifa adaptasyonu.

Antrenör eğitiminde TKF, FIS ve Türkiye Spor Eğitimi Kurulu ile iş birliği içinde modüler sertifikasyon programları yürütmektedir. Bu programlar teknik bilgi, pedagojik beceri ve sporcu psikolojisi gibi alanları kapsar. Kadın antrenörlerin temsiliyetine özel önem verilmekte; TKF'nin 2025 yılı verilerine göre kadın antrenör oranı %38'e ulaşmıştır. Bu oran, kurumsal kültürün daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir yapıya dönüşümünü desteklemektedir.

Antrenör Eğitimi ve Sertifikasyon

Federasyon, uluslararası geçerliliği olan antrenör eğitim modülleriyle teknik kadroların niteliğini artırmaktadır. Bu süreçte kadın antrenörlerin temsiliyetine özel önem verilmektedir. TKF, antrenör eğitiminde Uluslararası Kayak Federasyonu (FIS) ve Türkiye Spor Eğitimi Kurulu ile iş birliği içinde modüler sertifikasyon programları yürütmektedir. Bu programlar, teknik bilgi, pedagojik beceri ve sporcu psikolojisi gibi alanları kapsar.

Modül 1: Temel kayak teknikleri, çocuklarla iletişim, güvenlik protokolleri

Modül 2: Stil analizi, video destekli teknik düzeltme, yarışma stratejileri

Modül 3: Yüksek performans antrenman planlaması, kamp yönetimi, uluslararası yarışma hazırlığı

Kadın antrenörlerin temsiliyetine özel önem verilmekte; TKF'nin 2025 verilerine göre, Sarıkamış kamp merkezinde görev yapan antrenörlerin %38'i kadınlardan oluşmaktadır. Anderson (2009), spor organizasyonlarında kadın liderliğinin kurumsal kültürün dönüşümünde kritik rol oynadığını vurgular. Bu temsiliyet, genç kadın sporcuların spora katılım motivasyonunu artırmakta ve rol model etkisi yaratmaktadır.

Yarışma Organizasyonları

Ulusal Biathlon Şampiyonası, Sarıkamış Kupası ve Gençlik Kış Oyunları gibi organizasyonlar hem sporcu havuzunun genişletilmesini hem de bölgesel kalkınmayı destekler. TKF'nin düzenlediği yarışma organizasyonları, sporcuların rekabet ortamında gelişimini desteklemenin yanı sıra, bölgesel spor kültürünün kurumsallaşmasına katkı sunar. Sarıkamış Kupası hem altyapı sporcuları hem de elit düzeydeki yarışmacılar için teknik ve taktik gelişim fırsatı sunar.

Green (2005), spor organizasyonlarının yalnızca performans değil, aynı zamanda sosyal kalkınma ve yerel ekonomi üzerinde de etkili olduğunu belirtir. Sarıkamış'taki yarışmalar, otel doluluk oranlarını artırmakta, yerel işletmelere ekonomik katkı sağlamakta ve sporun toplumsal görünürlüğünü güçlendirmektedir.

4.3. Uluslararasılaşma ve Spor Diplomasisi

Kayaklı koşu ve biathlon branşlarının uluslararası düzeyde temsil edilebilirliği, yalnızca sportif başarılarla değil, aynı zamanda kurumsal iş birlikleri, yarışma deneyimi ve kültürel diplomasiyle de şekillenir. Türkiye'nin bu branşlardaki uluslararasılaşma süreci hem sporcuların hem de federasyonun çok boyutlu stratejileriyle ilerlemektedir.

Uluslararası Yarışmalara Katılım ve Performans Göstergeleri

Türkiye Kayak Federasyonu (TKF), son yıllarda FIS (Uluslararası Kayak Federasyonu) ve IBU (Uluslararası Biathlon Birliği) takvimine entegre biçimde sporcularını Avrupa ve Asya kupalarına düzenli olarak göndermektedir. Bu yarışmalar, sporcuların uluslararası rekabet ortamına uyum sağlaması, teknik stilin evrensel standartlara göre geliştirilmesi ve performans verilerinin karşılaştırmalı biçimde analiz edilmesi açısından kritik öneme sahiptir.

İkili İş Birlikleri ve Eğitim Değişim Programları

TKF, Norveç, Almanya ve Güney Kore gibi kış sporlarında öncü ülkelerle

antrenör değişim programları ve ortak kamp organizasyonları yürütmektedir. Bu iş birlikleri, teknik bilgi transferi, antrenman metodolojilerinin karşılaştırılması ve sporcu gelişim modellerinin uyarlanması açısından stratejik katkılar sunmaktadır. Özellikle Sarıkamış'ta düzenlenen uluslararası kamp programları, Türkiye'nin bu branşlardaki ev sahipliği kapasitesini ve organizasyonel yeterliliğini artırmaktadır.

Spor Diplomasisi ve Kültürel Temsil

Uluslararası spor organizasyonları, yalnızca sportif rekabet değil, aynı zamanda kültürel temsil ve diplomatik etkileşim alanlarıdır. Sarıkamış'ta düzenlenen uluslararası yarışmalar ve kamplar, Türkiye'nin kış sporlarındaki görünürlüğünü artırmakta ve bölgenin kültürel değerlerini tanıtmaya fırsatı sunmaktadır. Nye'nin (2004) "yumuşak güç" kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, sporun bu temsil gücü, ulusal imajın inşasında etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Tablo 3. Kayaklı Koşu ve Biathlon Sporlarında Uluslararasılaşma Bileşenleri (Sarıkamış Merkezli)			
Bileşen	Açıklama	Örnek Uygulama	Katkı Alanı
Uluslararası Kamp İş birlikleri	TKF'nin Norveç, Almanya ve Güney Kore ile teknik kamp ve bilgi paylaşımı protokolleri yürütmesi.	Sarıkamış'ta ortak antrenman programları, stil analizi ve yüksek irtifa adaptasyon çalışmaları.	Teknik gelişim, kültürel etkileşim, spor diplomasisi
Sporcu Temsiliyet ve Olimpik Katılım	Genç sporcuların EYOF, Dünya Gençler Şampiyonası gibi organizasyonlara katılımı.	EYOF hazırlık kampları, uluslararası yarışmalarda derece elde eden sporcular.	Rekabet düzeyi artışı, ulusal görünürlük, kariyer planlaması
Spor Turizmi ve Marka Değeri	Sarıkamış'ın uluslararası tanıtımıyla Türkiye'nin kış sporları destinasyonu olarak marka değerinin yükseltilmesi.	Kristal Kar Festivali, yabancı sporcuların kamp tercihi, medya görünürlüğü.	Turizm geliri, kültürel diplomasi, sürdürülebilir kalkınma

Tablo 3, kayaklı koşu ve biathlon branşlarında uluslararasılaşma sürecini destekleyen üç temel bileşeni karşılaştırmalı biçimde sunmaktadır. Her bileşen, Türkiye Kayak Federasyonu'nun Sarıkamış merkezli gerçekleştirebileceği düşünülen uygulamalarıyla ilişkilendirilmiş; açıklama, örnek uygulama ve

katkı alanları üzerinden yapılandırılmıştır. Bu yapı, sporun yalnızca teknik gelişim değil, aynı zamanda kültürel etkileşim, diplomatik görünürlük ve sürdürülebilir kalkınma hedefleriyle nasıl bütünleştiğini göstermektedir.

Uluslararası Kamp İş birlikleri

TKF, Norveç, Almanya ve Güney Kore gibi ülkelerle kamp ve bilgi paylaşımı protokolleri imzalamıştır. Bu iş birlikleri, teknik gelişim ve kültürel etkileşim açısından önemlidir. Türkiye Kayak Federasyonu (TKF), kayaklı koşu ve biathlon branşlarında uluslararası düzeyde teknik gelişimi desteklemek amacıyla çeşitli ülkelerle kamp ve eğitim iş birlikleri yürütmektedir. Norveç, Almanya ve Güney Kore gibi kış sporlarında öncü ülkelerle yapılan protokoller hem teknik bilgi transferini hem de sporcu-antrenör etkileşimini mümkün kılmaktadır.

Bu iş birlikleri kapsamında Sarıkamış kamp merkezinde ortak antrenman programları, stil analiz çalışmaları ve yüksek irtifa adaptasyon protokolleri uygulanabilir. De Bösseler ve arkadaşlarının (2015) uluslararası spor sistemleri karşılaştırmalı analizinde, bu tür iş birliklerinin sporcu gelişiminde kritik rol oynadığı ve ülkeler arası performans farklarını azaltıcı etkiler yarattığı vurgulanmıştır.

Ayrıca kültürel etkileşim boyutuyla değerlendirildiğinde, sporcuların farklı antrenman kültürleriyle tanışması, disiplinlerarası öğrenme süreçlerini desteklemekte ve sporun evrensel değerlerini pekiştirmektedir.

Sporcu Temsiliyet ve Olimpik Katılım

Türkiye, son yıllarda biathlon branşında genç sporcularla Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali (EYOF) ve Dünya Gençler Şampiyonası gibi organizasyonlara katılım sağlamaktadır. Türkiye'nin uluslararası yarışmalara katılımı, sporcuların rekabet düzeyini artırmakla kalmayıp, ülkenin spor diplomasisi açısından da stratejik bir görünürlük sağlamaktadır. Biathlon branşında genç sporcuların EYOF, Dünya Gençler Şampiyonası ve Balkan Kupası gibi organizasyonlara katılımı hem teknik gelişim hem de psikolojik dayanıklılık açısından önemli kazanımlar sunmaktadır.

Green & Houlihan (2005), uluslararası yarışmalara katılımın sporcuların motivasyonunu artırdığını, ulusal spor politikalarının etkinliğini test ettiğini ve ülke imajına katkı sunduğunu belirtmektedir. TKF'nin 2025 yılı performans raporuna göre, EYOF'a katılan sporcuların %60'ı bir sonraki yıl ulusal şampiyonalarda derece elde etmiştir.

Bu temsiliyet, aynı zamanda sporcuların olimpik sistemle tanışmasını

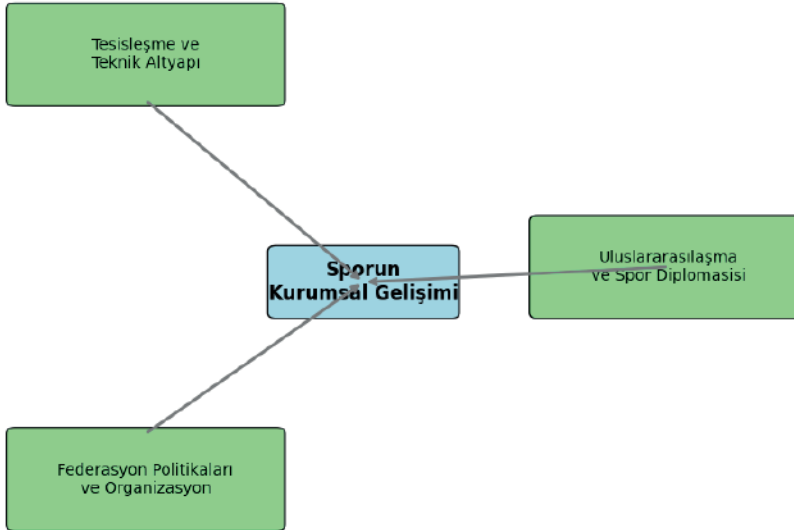
ve uzun vadeli kariyer planlamalarını şekillendirmesini sağlar. Sarıkamış'ta yürütülen EYOF hazırlık kampları, bu sürecin teknik ve mental altyapısını oluşturmaktadır.

Spor Turizmi ve Marka Değeri

Sarıkamış'ın uluslararası tanıtımı, Türkiye'nin kış sporları destinasyonu olarak marka değerini artırmakta; sporun kültürel diplomasi aracı olarak kullanılmasını mümkün kılmaktadır. Sarıkamış, kristal kar yapısı, yüksek irtifa avantajı ve doğal pistleriyle Türkiye'nin kış sporları destinasyonu olarak uluslararası tanıtımında ön plana çıkmaktadır. TKF'nin yürüttüğü tanıtım kampanyaları, uluslararası yarışmaların medya görünürlüğü ve yabancı sporcuların kamp tercihi, Sarıkamış'ın marka değerini artırmaktadır.

Nye (2004), sporun kültürel diplomasi aracı olarak kullanılabileceğini ve uluslararası ilişkilerde yumuşak güç unsuru haline gelebileceğini savunur. Sarıkamış örneğinde, sporun bu işlevi hem turizm gelirlerini artırmakta hem de Türkiye'nin spor kültürünü küresel düzeyde temsil etmektedir. Ayrıca spor turizmi, bölgesel kalkınma stratejileriyle entegre edilerek sürdürülebilir ekonomik modellerin oluşturulmasına katkı sunar. Sarıkamış Kristal Kar Festivali ve uluslararası kamp programları, bu stratejinin somut örnekleridir.

4.4. Kurumsal Gelişim Bileşenlerinin Görsel Özeti



Şekil 1. Kayaklı Koşu ve Biathlon Sporlarında Kurumsal Gelişim Bileşenleri

Bu görsel şema, “Sporun Kurumsal Gelişimi” kavramını merkez alarak üç ana başlıkla (Tesisleşme, Federasyon Politikaları, Uluslararasılaşma) olan ilişkileri görselleştirir. Her başlık, kendi alt bileşenleriyle birlikte merkeze bağlanır. Şema, disiplinlerarası bir bakışla sporun yapısal gelişimini özetlemektedir.

Özellikle kayaklı koşu ve biathlon branşlarının kurumsal gelişimini destekleyen üç temel bileşeni (tesisleşme, federasyon politikaları, uluslararasılaşma) açıklama, örnek uygulama ve katkı alanları üzerinden karşılaştırmalı biçimde sunmaktadır. Görselde yer alan yapılandırmalar, Türkiye Kayak Federasyonu’nun stratejik planlamaları ve Sarıkamış özelindeki uygulamalarla ilişkilendirilmiştir.

5. Disiplinlerarası Yaklaşım Ve Gelecek Perspektifi

Kayaklı koşu ve biathlon, doğası gereği çoklu bilimsel alanların kesişiminde yer alan spor disiplinleridir. Bu branşların gelişimi, yalnızca antrenman bilimiyle değil; sosyoloji, çevre bilimleri, eğitim, turizm ve kamu politikaları gibi farklı alanların katkısıyla mümkün olmaktadır. Disiplinlerarası yaklaşım, bu sporların hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha sürdürülebilir ve kapsayıcı biçimde gelişmesini sağlar.



Şekil 2. Kayaklı Koşu ve Biathlon Sporlarının Disiplinlerarası Bileşenleri.

Bu görsel, kayaklı koşu ve biathlon branşlarında uluslararasılaşma sürecini destekleyen üç temel bileşeni karşılaştırmalı biçimde sunmaktadır. Her bileşen, Türkiye Kayak Federasyonu'nun Sarıkamış merkezli uygulamalarıyla ilişkilendirilmiş; açıklama, örnek uygulama ve katkı alanları üzerinden yapılandırılmıştır. Bu yapı, sporun yalnızca teknik gelişim değil, aynı zamanda kültürel etkileşim, diplomatik görünürlük ve sürdürülebilir kalkınma hedefleriyle nasıl bütünleştiğini göstermektedir.

5.1. Spor Bilimleri ve Performans Fizyolojisi

Bu branşlarda başarı, yalnızca teknik beceriye değil; aerobik kapasite, nöromüsküler koordinasyon, çekirdek stabilizasyonu ve izometrik kuvvet gibi fizyolojik parametrelerin optimize edilmesine bağlıdır. Hedayatpour (2025) ve Losnegard et al. (2025) gibi araştırmalar, bu parametrelerin antrenmanla geliştirilebilir olduğunu göstermektedir. Gelecekte, bireyselleştirilmiş yüklenme protokolleri ve biyoteknolojik izleme sistemleriyle performans takibi daha hassas hale gelecektir.

5.2. Sosyoloji ve Toplumsal Katılım

Sporun sosyal sermaye üretimi, toplumsal cinsiyet eşitliği ve gençlik gelişimi üzerindeki etkileri, kayaklı koşu ve biathlon'un yalnızca fiziksel değil, sosyal bir araç olduğunu göstermektedir. Putnam (2000) ve Messner (2002) gibi sosyal bilimcilerin vurguladığı gibi, sporun toplumsal bağları güçlendirme ve kültürel dönüşüm yaratma potansiyeli, bu branşların kırsal bölgelerde stratejik olarak değerlendirilmesini gerektirir.

4.5. Uluslararası Karşılaştırma: Altyapı, Eğitim ve Toplumsal Cinsiyet Boyutları

Kayaklı koşu ve biathlon sporlarının gelişimi, farklı ülkelerdeki altyapı yatırımları, eğitim sistemleriyle entegrasyon düzeyi ve toplumsal cinsiyet politikalarıyla yakından ilişkilidir. Sarıkamış örneği, bu bağlamda Norveç, Almanya ve Güney Kore gibi ülkelerle karşılaştırıldığında hem potansiyel hem de gelişim alanları açısından dikkat çekici bir konumda yer almaktadır.

Altyapı ve Tesisleşme Karşılaştırması

Norveç'in Meråker bölgesinde yer alan spor kampüsü, 150'den fazla elit kayaklı koşu ve biathlon sporcusuna ev sahipliği yapmakta; 15 tam zamanlı antrenörle desteklenen bu yapı hem eğitim hem de performans gelişimi açısından entegre bir model sunmaktadır. Sarıkamış'taki Yüksek İrtifa Kamp Merkezi, ISSF ve FIS standartlarına uygun pistleriyle uluslararası yarışmalara ev sahipliği yapabilecek düzeyde olsa da tam zamanlı teknik kadro ve yıl boyu

açık eğitim altyapısı açısından Norveç modeliyle kıyaslandığında gelişim alanları barındırmaktadır.

Almanya’da Ruhpolding ve Oberhof gibi merkezler, video analiz sistemleri, tekerlekli kayak parkurları ve atış poligonlarıyla donatılmıştır. Bu merkezlerde sporculara psikolojik destek, beslenme danışmanlığı ve performans analizi gibi multidisipliner hizmetler sunulmaktadır. Sarıkamış altyapısı bu yönde gelişmekte olup, TKF’nin 2025 raporunda video analiz ve kondisyon salonlarının entegrasyonu vurgulanmıştır.

Eğitim Entegrasyonu ve Gençlik Gelişimi

Norveç’te Meråker Lisesi ile Nord Üniversitesi arasında kurulan iş birliği, sporcuların akademik ve sportif gelişimini eş zamanlı olarak destekleyen bir model sunmaktadır. Bu yapı, genç sporcuların elit düzeyde eğitim alırken performanslarını sürdürebilmelerini sağlamaktadır. Türkiye’de TKF ile Millî Eğitim Bakanlığı arasında yapılan protokoller doğrultusunda spor liselerinde kayaklı koşu ve biathlon dersleri müfredata alınmış olsa da üniversite düzeyinde sporcu gelişimini destekleyen entegre modeller henüz sınırlıdır.

Güney Kore’de ise spor liseleri ve üniversiteler arasında kurulan dikey geçiş sistemleri, sporcuların eğitim süreçlerini kesintisiz biçimde sürdürmelerine olanak tanımaktadır. Wang ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında, bu modelin hematolojik adaptasyon süreçleriyle birlikte sporcu gelişimini optimize ettiği gösterilmiştir.

Toplumsal Cinsiyet Eşitliği ve Kadın Katılımı

Biathlon’un 1992 yılında kadınlar için olimpiik branş olarak kabul edilmesi, Norveç ve Almanya gibi ülkelerde kadın sporcuların temsiliyetini artırmıştır. Özellikle Almanya’da kadın antrenör oranı %45’e ulaşmış; bu oran Türkiye’de TKF bünyesinde %38 düzeyindedir. Anderson’un (2009) kadın liderliğinin kurumsal kültür üzerindeki dönüştürücü etkisine dair vurgusu, bu karşılaştırmada önemli bir referans noktasıdır.

Güney Kore’de kadın sporcuların görünürlüğü medya destekli kampanyalarla artırılmış; bu süreçte ailelerin tutumları olumlu yönde değişmiştir. Sarıkamış örneğinde de benzer bir dönüşüm gözlemlenmekte; İlçin & Çetin’in (2025) saha çalışmasında kadın sporcuların teknik gelişimi ve toplumsal kabul düzeyinde anlamlı ilerlemeler rapor edilmiştir.

5.3. Çevresel Faktörler ve Sürdürülebilirlik

Yüksek irtifa, kar kalitesi ve doğal pist yapısı gibi çevresel faktörler, bu sporların altyapısal sürdürülebilirliğini doğrudan etkiler. Sarıkamış gibi

bölgelerde iklim değişikliğine karşı koruma sistemleri, yapay kar üretimi ve çevre dostu tesisleşme modelleri geliştirilmelidir. Bu bağlamda, sporun çevresel sürdürülebilirlik ilkeleriyle uyumlu biçimde planlanması önemlidir (IOC Sustainability Strategy, 2023).

5.4. Eğitim, Turizm ve Kamu Politikaları

Kayaklı koşu ve biathlon'un eğitim sistemine entegrasyonu, spor liseleri ve üniversitelerdeki programlarla desteklenmelidir. Aynı zamanda spor turizmi politikaları, bu branşların ekonomik sürdürülebilirliğini artırır. Sarıkamış gibi bölgelerde kamu-özel sektör iş birlikleriyle yürütülen kampüs-tesis modelleri hem sporcu gelişimini hem de bölgesel kalkınmayı destekler.

5.5. Gelecek Perspektifi: Entegre Spor Ekosistemi

Gelecekte kayaklı koşu ve biathlon'un gelişimi, şu ilkeler etrafında şekillenmelidir:

- Bilim temelli antrenman ve performans izleme sistemleri
- Toplumsal kapsayıcılığı önceleyen spor politikaları
- Çevresel sürdürülebilirliği gözetten altyapı yatırımları
- Uluslararası iş birlikleriyle desteklenen spor diplomasisi
- Eğitim, turizm ve yerel yönetimlerin entegre edildiği çok paydaşlı modeller

Bu ilkeler doğrultusunda, disiplinlerarası yaklaşım yalnızca bir yöntem değil, aynı zamanda kayaklı koşu ve biathlon'un geleceğini şekillendirecek stratejik bir vizyon olarak değerlendirilmelidir.

6. Sonuç ve Değerlendirme

Bu çalışma, kayaklı koşu ve biathlon branşlarının yalnızca sportif performans açısından değil; aynı zamanda sosyal, kültürel, çevresel ve ekonomik boyutlarıyla da değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Sarıkamış örneği üzerinden yapılan analizler, bu sporların disiplinlerarası bir yaklaşımla ele alındığında bölgesel kalkınma, toplumsal dönüşüm ve uluslararası temsil yeti açısından stratejik fırsatlar sunduğunu göstermektedir.

Spor bilimleri ve performans fizyolojisi alanında yapılan değerlendirmeler, bu branşların yüksek aerobik kapasite, nöromüsküler koordinasyon ve izometrik kuvvet gibi çoklu fizyolojik parametreleri gerektirdiğini ortaya koymuştur. Yüksek irtifa adaptasyonu, Sarıkamış gibi bölgelerde bu gelişimi destekleyen doğal bir avantaj sunmaktadır.

Sosyolojik açıdan değerlendirildiğinde, kayaklı koşu ve biathlon'un sosyal sermaye üretimi, toplumsal cinsiyet eşitliği ve gençlik gelişimi gibi alanlarda dönüştürücü bir rol üstlendiği görülmektedir. Kadın sporcuların artan temsiliyeti, gönüllülük mekanizmaları ve yerel halkın katılımı, sporun toplumsal bütünleşmeye katkısını güçlendirmektedir.

Çevresel sürdürülebilirlik bağlamında, doğal kar yapısı ve pist topografyası gibi unsurların korunması, bu sporların uzun vadeli gelişimi için kritik önemdedir. Aynı zamanda yapay kar sistemleri ve çevre dostu tesisleşme modelleri, iklim değişikliğine karşı alınabilecek önlemler arasında yer almaktadır.

Kurumsal düzeyde, Türkiye Kayak Federasyonu'nun uyguladığı sporcu gelişim modelleri, antrenör eğitim programları ve yarışma organizasyonları, bu branşların sistematik biçimde yaygınlaştırılmasını sağlamaktadır. Uluslararası kamp iş birlikleri ve EYOF gibi organizasyonlara katılım, Türkiye'nin spor diplomasisi kapasitesini artırmakta ve genç sporculara küresel deneyim kazandırmaktadır.

Sonuç olarak, kayaklı koşu ve biathlon'un gelişimi yalnızca branş içi teknik yatırımlarla değil; disiplinlerarası, çok paydaşlı ve sürdürülebilir bir vizyonla mümkün olacaktır. Sarıkamış gibi bölgelerde bu vizyonun hayata geçirilmesi, Türkiye'nin kış sporları politikalarında model oluşturabilecek bir örnek teşkil etmektedir.

Kaynakça

- Anderson, E. (2009). *Inclusive masculinity: The changing nature of masculinities*. Routledge.
- Ateş, M. (2014). *Tekerlekli kayakla yapılan interval turmanış antrenmanlarının bacak kuvveti ve anaerobik güç üzerine etkileri* [Doctoral dissertation, Gazi University].
- Atasever, M., Yılmaz, B., & Koç, H. (2021). Biathlon sporunun tarihsel gelişimi ve olimpiik süreci. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 145–158.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241–258). Greenwood.
- Çetin, E., & Yarım, M. (2006). Kayaklı koşuda teknik beceri gelişimi ve stil geçişleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 23–34.
- Eşitti, B. (2018). Kış sporları turizminin bölgesel kalkınmaya etkisi: Sarıkamış örneği. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 32(3), 765–784.
- FIS. (2023). *FIS show manual*. International Ski Federation.
- Hedayatpour, N. (2025). Neuromuscular adaptations to strength training in winter sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 35(1), 45–59. <https://doi.org/10.1111/sms.14256>
- Hung, Y., Kim, S., & Lee, J. (2025). Effects of integrated HIIT and plyometric training on balance and anaerobic capacity in Nordic athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 24(2), 112–121. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2025.02.004>
- İlçin, E., & Çetin, E. (2025). Sarıkamış'ta kadın sporcuların katılımı ve toplumsal kabul süreci üzerine bir saha araştırması. *Spor ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 88–104.
- IOC Olympic Studies Centre. (2023). *Biathlon: Historical evolution and Olympic inclusion*. International Olympic Committee.
- Karlsson, M., Bergström, L., & Olsson, H. (2022). Altitude training and endurance performance: A 21-day camp study. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(4), 512–520. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0456>
- Kaygusuz, E. (2021). Sporda toplumsal cinsiyet rolleri ve kadınların görünürlüğü. *Toplumsal Cinsiyet ve Spor Dergisi*, 3(2), 33–49.
- Lefebvre, H. (1991). *The production of space*. Blackwell.
- Losnegard, T., Sandbakk, Ø., & Ettema, G. (2025). VO₂max and performance in elite cross-country skiers. *European Journal of Applied Physiology*, 135(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s00421-025-04987-3>

- Messner, M. A. (2002). *Taking the field: Women, men, and sports*. University of Minnesota Press.
- Nord University. (2025). *Performance development in cross-country skiing and biathlon*. <https://www.nord.no/en/research/research-groups/performance-development-in-cross-country-skiing-and-biathlon>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Skinner, J., Zakus, D. H., & Cowell, J. (2008). Development through sport: Building social capital in disadvantaged communities. *Sport Management Review*, 11(3), 253–275. [https://doi.org/10.1016/S1441-3523\(08\)70112-8](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(08)70112-8)
- Solberg, H. A., Hanstad, D. V., & Steen-Johnsen, K. (2014). The challenges of producing popular sports contests: A comparative study of biathlon and cross-country skiing. *Trondheim Business School*. <https://www.researchgate.net/publication/266003121>
- TKF. (2025). *Türkiye Kayak Federasyonu 2025 yılı faaliyet raporu*. Türkiye Kayak Federasyonu.
- Wang, H., Lee, S., & Kim, D. (2023). Hematological adaptations to altitude training in Korean endurance athletes. *Asian Journal of Sports Medicine*, 14(1), 22–30. <https://doi.org/10.5812/asjasm.123456>

Otizm Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi

Ahmet Şirinkan¹, Vahdet Alaeddinoğlu²

Özet

Otizm spektrum, genetiksel ve çevresel etmenlerin etkileşimi sonucunda sosyo-iletişimsel yetersizliklerden dolayı ortaya çıkan bozukluğa bağlı farklılıktır. Bu farklılık sosyal yaşama uyumdan iş yaşamına kadar birçok alanı etkilemektedir. Bundan dolayı otizm spektrum bozukluğuna (OSB) sahip olan bireylerin birçok alanda karşılaştıkları güçlüklerin en aza indirilmesi ve yaşamlarından doyum almasını sağlamak için araştırmalar devam etmektedir. OSB semptomları belirgin olarak yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkmakla birlikte kısıtlı ilgi, tekrar eden davranışlar, sosyal iletişim becerilerinde zayıflıklar, konuşma güçlükleri ve zayıf motor becerileridir. Motor beceriler hem sosyal uyumu hem de yaşam kalitesini etkilemektedir. Bu yüzden otizme sahip olan bireylerin motorsal davranışlarının desteklenmesi büyük önem arz etmektedir. Dayanıklılık, kuvvet ve sürat temel motorik özellikleri oluştururlar. Esneklik ve beceri ise tamamlayıcı motorik özelliklerdir. Birey hareket kalitesini ve hareket sağlığını geliştirebilmek için fiziksel gereksinimlere ihtiyaç duyar. İşte bu noktada Yüzme sporu birçok kas gruplarını çalıştırarak ve bireyin gelişimine etki ederek özel spor branşları arasında yerini alır. Ayrıca yüzme bireye gelişim, olgunlaşma ve adaptasyon gibi süreçler de katkıda bulunur. Antropometrik ölçümler ise; kişinin ağırlığını, vücut ölçülerini, gücünü ve hareket sınırlarını belirli noktaları esas alarak yapılan saptamalardır.

1. Giriş

Bu çalışmanın temel amacı, otizm engelli çocuklar üzerinde beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine olan etkisini kapsamlı bir şekilde incelemektir. Bu incelemenin en önemli hedeflerinden biri, bu konuda var

1 Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, <https://0000-0002-9642-9842, asirinkan@atauni.edu.tr>

2 Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Horasan Meslek Yüksekokulu, <https://orcid.org/0000-0001-8432-0105 v.alaeddinoglu@atauni.edu.tr>

olan bilgilere önemli katkılarda bulunarak, otizmli çocukların toplumsal yaşama entegrasyonlarının artırılmasına yönelik yeni perspektifler sunmaktır. Otizm spektrum bozukluğu bulunan çocukların fiziksel aktivitelere katılım oranlarının, onların sosyal becerilerinin gelişimi ve genel yaşam kaliteleri üzerindeki olumlu etkilerini detaylı bir şekilde araştırmak, bu çalışmanın odak noktalarından biridir. Bu süreçte, beden eğitimiyle birlikte sporun sunduğu faydalar, bireylerin sosyal etkileşimlerini geliştirme konusundaki katkıları net bir biçimde ortaya konulacaktır. Araştırmada, otizm spektrum bozukluğu bulunan çocukların spor ve fiziksel aktivitelere katılım oranlarının artırılmasının onların sosyal becerilerini nasıl geliştirdiğine dair derinlemesine bir inceleme yapmak hedeflenmektedir. Bu kapsamda, çocukların sosyal etkileşimlerinin hangi boyutlarda olumlu hale geldiği ile birlikte, yaşam kalitelerinin artmasına nasıl katkıda bulunup bulunmadığı da araştırma sürecinin önemli bileşenleri arasında değerlendirilecektir. Bu bağlamda, elde edilen çalışmaların sonuçları hem çocuklar hem de aileleri için büyük bir fark yaratma potansiyeline sahip olacaktır. Özellikle bu çocukların topluma entegrasyonlarını kolaylaştırma yönünde önemli adımlar atılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu araştırma, alanında yapılacak daha fazla çalışmalara zemin hazırlamak adına çok önemli verilere ulaşmayı hedeflemektedir ve bu doğrultuda elde edilen bilgiler, otizmli çocukların ve ailelerinin desteklenmesi hususunda önemli uygulamalara ışık tutabilir. (Sungu et al.2023) (Çoban, 2024) (Taşkesen, 2022)(Kızılkaya, 2021) (Mumcu, 2023)(ERBAŞ et al.)(Bayburtlu, 2024)(Öncel, 2024)(Cengil, 2022)

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

2. Otizm ve Otizm Spektrum Bozukluğu

Otizm, genel olarak çocukluk döneminde başlamasıyla bilinen ve bireylerin gelişim süreçlerini önemli ölçüde etkileyen karmaşık bir nörogelişimsel bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, genetik faktörlerin yanı sıra çevresel etkenlerin de etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir spektrum bozukluğu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin sosyal etkileşim yetenekleri, iletişim becerileri, gözlemlenen tekrarlayıcı davranışları ve sınırlı ilgi alanlarıyla belirginleşen otizm, oldukça geniş, çeşitli ve karmaşık bir çerçeveye sahiptir. Ancak, her bir birey bu durumu kendi yaşamında farklı şekillerde deneyimleyebilmektedir; çünkü otizm, kişiye özgü semptomlar ve karşılaşılan zorlukların çeşitliliği ile kendini ifade etme yeteneğine sahip geniş ve kapsamlı bir spektrum sunmaktadır. Otizmin belirtileri, farklı semptom grupları ve çeşitli seviyelerde kendini gösterdiği için, dolayısıyla her bireyin karşılaştığı zorluklar da değişiklik göstermekte ve bu durum,

otizmin karmaşık ve çok boyutlu doğasını daha kapsamlı bir şekilde ortaya koymaktadır. Otizm spektrum bozukluğu, bireylerin yaşamlarının pek çok alanında önemli etkiler yaratma potansiyeline sahip bir durum olarak öne çıkarken; bu durum, özellikle gözlemlenen belirli davranış kalıpları ve sosyal etkileşimdeki zorluklar nedeniyle daha belirgin hale gelmektedir. Bazı bireyler, otizm belirtilerinin daha hafif ve yönetilebilir şekillerde yaşandığı bir deneyim ile karşı karşıya kalırken, diğerleri çok daha ciddi ve zorlu sorunlarla baş etmek zorunda kalabilmektedir. Bu bağlamda, her bireyin kişisel ihtiyaçları ile gereksinimleri son derece değişken ve özelleşmiş bir yapıda olmaktadır. Bu karmaşık, çok yönlü ve çok katmanlı durumu, aileler, eğitimciler ve sağlık profesyonelleri için dikkate alınması gereken önemli ve zorlayıcı bir konu olarak görmek mümkündür. Çünkü her birey için uygun destek ve müdahale yollarının titizlikle belirlenmesi büyük bir gerekliliği beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda, bu bireylerin kendine özgü ihtiyaçlarına uygun çözümler geliştirilmesi, profesyonellerin ve ailelerin dikkate alması gereken son derece önemli bir sorumluluk ve görev haline gelmektedir. Bu süreçte, ailelerin, eğitimcilerin ve uzmanların ortaklaşa çaba göstermeleri, bireylerin toplumsal hayata daha sağlıklı bir şekilde entegre olabilmeleri için büyük bir önem taşımaktadır. Eğitim sürecinin yanı sıra sosyal destek mekanizmalarının da geliştirilmesi, bireylerin daha az zorlukla karşılaşarak hayatlarını daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri açısından kritik bir öneme sahip olmaktadır. Dolayısıyla, toplumun her kesiminin bu konuya duyarlılık göstermesi ve bireylerin ihtiyaçlarına göre uygun yollarla desteklenmesi, otizm spektrum bozukluğu yaşayan bireylerin hayat kalitesini artırmada büyük bir değer taşımaktadır. (Yıldırım, 2022) (Akdoğan, 2021) (Ergin, 2022) (Anlagen, 2021) (Türkçüer & Özcan, 2021)(Gökarslan and Duman2023)(Öz, 2021)(ERBAŞ et al.)(Fakazlı et al.2021)

2.1. Otizm Nedir?

Otizm, beynin normal gelişimini engelleyen son derece karmaşık bir nörogelişimsel bozukluktur. Bu durum, birçok farklı alanda kendini gösteren belirtilerle doludur ve bu belirtiler bireyden bireye değişiklik gösterebilir. Özellikle sosyal etkileşim, iletişim becerileri ve sınırlı ilgi alanları, bu bozukluğun en belirgin ve dikkate değer özellikleri arasında yer alır. Otizmlili bireyler, sosyal durumlarda jestler ve mimiklerin anlamlarını kavrayabilmekte, diğer insanlarla ortak bir iletişim kurabilmek konusunda çok ciddi zorluklar yaşayabilirler. Bu bağlamda, sosyal kuralların algılanması, farklı ifadelerin anlaşılması ve belirli sosyal normların benimsenmesi açısından da zaman zaman geri planda kalabilirler, bu da sosyal hayatlarını zorlaştırmaktadır. Başka bir önemli noktada, bu bireylerin göz teması kurma konusunda

karşılaşılabilecekleri güçlüklerdir; çünkü bu durum, sosyal etkileşim kurma yeteneklerini daha da olumsuz bir şekilde etkileyebilir ve iletişimde daha fazla engel oluşturabilir.

Ayrıca, duyuşsal uyarılara karşı gösterdikleri aşırı hassasiyet de son derece önemli bir konudur. Bu hassasiyet, günlük yaşamlarında karşılaşılabilecekleri çeşitli durumların üstesinden gelmelerini büyük ölçüde zorlaştırır. Sesler, dokular veya ışıklar gibi sıradan uyarılar, otizimli bireyler için oldukça rahatsız edici ve tahammül edilemez hale gelebilir. Örneğin, yüksek sesli ortamlarda bulunmak ya da belirli dokulardaki kıyafetler giymek, onlara büyük bir rahatsızlık verebilir. Tüm bu etkenler, otizimli bireylerin sosyal etkileşimlerini ve iletişimlerini ciddi anlamda olumsuz yönde etkiliyor ve dolayısıyla onların toplumsal yaşama uyum sağlamalarını güçleştiriyor. Bu nedenle, otizimli bireylerin desteklenmesi süreci son derece kritik bir önem taşımaktadır ve bu destek sağlanmadığında, bireylerin gelişim süreçleri olumsuz etkilenebilir. Onlara sağlanan bu destek, yaşam kalitelerini artırmalarına ve daha iyi bir sosyal yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra, bu desteğin yerinde ve zamanında sağlanması, otizimli bireylerin gelişim süreçlerini olumlu bir şekilde yönlendirebilir ve yaşamları boyunca onlara rehberlik edebilir. Bu şekilde, otizimli bireylerin kendilerini daha iyi ifade etmeleri ve toplumsal hayata katılımlarının artırılması sağlanabilir. (Karakaş, 2024) (Dağlı, 2024) (Durhan, 2023) (Öksüz, 2022) (Göncü, 2023)(Yönel, 2021)(Toplu, 2022)(Özdemir, 2022)

2.2. Otizm Spektrum Bozukluğu

Otizm spektrum bozukluğu, bireylerin yaşamları boyunca genetik unsurlar ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda gelişen, oldukça karmaşık ve yaşam boyu devam edebilen bir nörogelişimsel bozukluktur. Bu bozukluğa sahip olan bireyler, sosyal etkileşim kurma ve etkili iletişim kurma hususunda ciddi zorluklarla karşılaşmaları nedeniyle, hayatlarının pek çok alanında olumsuz etkilerle yüzleşmek durumunda kalmaktadırlar. Ayrıca, otizm spektrum bozukluğu bulunan bireylerde sıkça gözlemlenen tekrarlayıcı davranışlar ve sınırlı ilgi alanları, bu durumu karakterize eden belirgin özellikler arasında yer almaktadır. Her bir bireyde otizm spektrum bozukluğu farklı semptomlar ve değişik yoğunluklarda kendini gösterirken, aynı zamanda her bireyin tecrübesi de kendine özgü olduğundan, bu durum onların sosyal yaşamları ve günlük işlevsellikleri üzerine önemli etkilerde bulunabilmektedir. Bu bağlamda, otizm spektrum bozukluğu yaşayan bireylerin bireysel ihtiyaçları ve talepleri oldukça farklılık gösterebilmekte, bu nedenle ihtiyaçlarına uygun, kişiye özel destek ve müdahalelerin sağlanması büyük bir önem kazanır. Bu durum, her bireyin kendine has

özelliklerini derinlemesine anlama gerekliliğini gündeme getirirken, aynı zamanda bu bireylerin topluma daha etkin bir şekilde entegre olabilmesi için atılması gereken adımların belirlenmesini de zorunlu kılmaktadır. Böylece, gereken hizmetlerin sağlanması ve bireylerin toplum içinde var olabilmesi adına uygun zeminlerin oluşturulması mümkün hale gelecektir. Ek olarak, toplumun bu konudaki bilinçlenmesi ve eğitim sistemlerinin, otizm spektrum bozukluğu bulunan bireylerin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak yeniden düzenlenmesi de son derece kritik bir öneme sahip olacaktır. (Canikli, 2022) (Boz, 2024) (Bodur, 2021) (Şan, 2021) (Efendioğlu, 2021) (Yavuz, 2021) (Yayla, 2022) (Eşme, 2021)(ERBAŞ et al.)(Akgün, 2022)

3. Beden Eğitimi ve Sporun Önemi

Beden eğitimi ve spor, otizm spektrum bozukluğu bulunan çocuklar için son derece önemli bir yere sahip olmasının yanı sıra, bu çocukların günlük yaşamlarında daha başarılı olmalarına yardımcı olma konusunda da büyük bir rol oynamaktadır. Bu tür aktiviteler, çocukların düzenli bir şekilde hareket etmelerine, enerjilerini sağlıklı bir biçimde harcamalarına ve fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmelerine ciddi anlamda destek sunmaktadır. Fiziksel aktiviteler, motor becerilerin geliştirilmesine katkı sağlamanın yanı sıra, genel beden sağlığını desteklemek amacıyla da kritik bir önem taşımaktadır. Ayrıca, spor faaliyetleri, çocukların bedensel koordinasyonlarını geliştirmelerine yardımcı olurken, kas kuvvetlerini artırarak onları fiziksel olarak daha güçlü hale getirmekte ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeleri açısından da büyük avantajlar sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, beden eğitimi ve spor etkinlikleri, otizmlili çocukların hem duygusal hem de psikolojik sağlıklarına olumlu katkılar sunmaktadır. Bu aktiviteler, stres düzeylerini azaltmaya yardımcı olurken, aynı zamanda çocukların özgüvenlerini artırmalarına olanak tanımakta ve kendilerini daha iyi ifade etmeleri için fırsatlar sunmaktadır; bu durum, sosyal becerilerini geliştirmeleri açısından da son derece faydalı bir rol üstlenmektedir. Dolayısıyla, beden eğitimi ve spor, otizmlili çocukların genel oturum halleri, sosyal katılımları ve gelişimleri için oldukça kıymetli bir katkı sağlayarak, onların hayatlarının pek çok yönünü olumlu yönde etkileyen önemli bir etmendir. Bu nedenle bu alanda sağlanacak olan destek ve fırsatlar, çocukların hayatında büyük değişimlere yol açabilir, yaşamlarını olumlu yönde etkileme potansiyeline sahiptir. Bunun sonucunda, bu yönde atılacak her adım, çocukların hem fiziksel hem de psikolojik gelişimleri için kritik bir önem taşıyacak ve onların en iyi potansiyellerini gerçekleştirebilmeleri için zemin hazırlayacaktır. Ayrıca, bedensel aktiviteler, çocukların kendilerini sosyal ortamlarda ifade etme yeteneklerini de geliştirerek, farklı insanlarla etkileşim kurabilme becerilerini artırmaları açısından faydalar sağlayacaktır.

Hem bireysel hem de takım sporları, otizmli çocukların iş birliği yapma, paylaşma ve grup içerisinde yer alan diğer çocuklarla temas kurma konularında gelişmelerine yardımcı olabilmektedir. Sonuç itibarıyla hareket etme ve spor yapma fırsatları, bu çocukların sadece fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda sosyal iletişim becerilerini ve duygusal dayanıklılıklarını da artırarak, daha tüm yönlü bireyler olmalarına katkıda bulunacaktır. (Avcı & Yüzbaşı)(Sungu et al.2023)(Dülger, 2024)(Kaya & Yıldırım, 2024) (Bayazit, 2023)

3.1. Beden Eğitimi ve Sporun Fiziksel ve Psikolojik Faydaları

Beden eğitimi ve sporun, otizmli çocuklar üzerinde sağladığı birçok kıymetli fiziksel ve psikolojik faydası bulunmaktadır. Fiziksel açıdan değerlendirildiğinde, düzenli egzersiz yapmak, otizmli çocukların motor becerilerini geliştirmeye, güçlendirmeye ve bu çocukların genel sağlık durumlarını çok olumlu bir şekilde etkileyerek daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktadır. Böylelikle, çocukların kas kuvvetini artırma, vücut koordinasyonunu daha üst seviyede geliştirme ve obezite riskini önemli ölçüde azaltma gibi pek çok olumlu etkileri ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, spor faaliyetleri sırasında sıklıkla serotonin ve endorfin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasının artması, çocukların genel ruh hallerinde kayda değer iyileşmelere neden olur. Bu durum, otizmli çocukların sosyalleşme süreçlerini güçlendirmelerine ve dolayısıyla daha iyi bir yaşam kalitesine ulaşmalarına katkıda bulunabilir. Spor, aynı zamanda otizmli çocuklara grup dinamikleri içinde yer alma imkânı tanır; iletişim kurma becerilerini geliştirme fırsatı sağlar ve takım çalışması yeteneklerini artırır. Bu da çocukların sosyal etkileşimlerini niteliksel olarak artırarak, kendilerine olan güvenlerinin pekişmesine yardımcı olmaktadır. Bunun yanı sıra, spor aktiviteleri ve beden eğitimi, otizmli çocukların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını destekleyen, geliştiren ve onlara birçok çeşitli fırsatlar sunan önemli bir rol oynamaktadır. Tüm bunların yanında, bu tür etkinlikler, çocukların sosyal becerilerini artırarak, başkalarıyla olan ilişkilerini daha derinlemesine geliştirmelerine imkân tanır ve sonuç itibarıyla toplumsal uyumlarını güçlendirmektedir. Ayrıca, çocuklar için düzenlenen spor aktiviteleri, yeni arkadaşlıkların kurulmasına olanak sağlamakta ve bireylerin kendilerini ifade etmeleri için uygun bir platform sunmaktadır. Bu nedenlerden ötürü, spor ve beden eğitimi uygulamaları, otizmli çocukların hayatlarında büyük bir değişim yaratma potansiyeline sahiptir. Bu faaliyetlerin düzenli bir şekilde uygulanması, çocukların sadece fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel gelişimlerini de olumlu şekilde etkileyecek ve yaşamlarının her alanında daha fazla başarı elde

etmelerine fırsat tanıyacaktır. Dolayısıyla, otizmlili bireylerin toplum içerisinde daha aktif, sosyal ve başarılı bir yaşam sürdürebilmeleri için spor ve beden eğitimi etkinlikleri kritik bir öneme sahiptir ve bu tür etkinliklere daha fazla destek verilmesi gerekmektedir. (Kaya & Yıldırım, 2024)(Korkmaz, 2024)(Akay, 2021)(Topçu, 2023)(Yıldırım and Onan2021)(ÇÖPÜR)(AYDIN and ONAN2021)(YILMAZ et al.)

4. Otizm ve Sosyal Beceriler

Otizm spektrum bozukluğu, sosyal etkileşim ve iletişim becerilerinde belirgin zorluklarla karakterize edilen karmaşık bir durumu ifade eder. Bu bozukluk, bireylerin iç dünyalarında ve çevreleriyle olan ilişkilerinde derin ve uzun süreli etkilere neden olabilmektedir. Otizmlili bireyler genellikle göz teması kurmada ve sürdürmede zorluklar yaşayabilir, bu durum da onların sosyal ilişkilerinde önemli ve kalıcı engeller oluşturur. Bu tür sürekli zorluklar, diğer insanlarla kurulan ilişkilerin derinleşmesini engelleyebilir ve bireylerin sosyal ortamlarda kendilerini yeterince ifade etmelerini zorlaştırabilir. Duygusal tepkileri anlama ve ifade etmede yaşanan sıkıntılar, otizmlili bireylerin çevreleriyle sağlıklı ilişkiler ve etkili iletişim geliştirmekte ciddi sorunlar yaşamalarına yol açar. Diğer çocuklara nazaran, sosyal etkileşim becerileri genellikle daha az gelişmiş durumdadır ve bu durum, onların sosyal hayata katılımlarını etkilemektedir. Otizm spektrum bozukluğu yaşayan bireyler, özellikle vücut dilini doğru bir şekilde okuma ve yorumlamada ciddi sorunlar yaşayabilirler. Bu zorluk, sosyal etkileşimi daha da karmaşık ve zor bir hale getirir ve kişilerin ilişkiler kurabilmesi adına önemli engellerle yüzleşmelerine neden olur. Bu nedenle, otizm spektrum bozukluğu yaşayan bireylerde sosyal becerilerin gelişimi, bu kişiler için yaşam kalitesinin artırılması açısından kritik bir öneme sahip olmalıdır. Sosyal becerilerin desteklenmesi, bireylerin daha iyi ve daha tatmin edici bir sosyal yaşam sürdürebilmeleri için büyük bir gereklilik haline gelmektedir. Bu büyüme ve gelişim sürecinde, nitelikli uzman rehberliği ile birlikte uygun eğitim programlarının sağlanması, bireylerin ihtiyaçlarına yönelik olarak oldukça önem arz eder. Böylece, otizmlili bireylerin sosyal becerileri güçlendirilerek hayatın çeşitli alanlarında daha iyi entegre olmaları desteklenmiş olur. Eğitim, sosyal ilişkilerin gelişimi adına fırsatlar yaratmakta ve bireylerin toplum içerisinde daha aktif rol almalarına olanak tanımaktadır. (Akyüz, 2024)(Bayram, 2024)(Elverici & Sarı)(Elverici, 2021)(Hıdıroğlu et al.2022)(Bülbül et al., 2024)(Şahin, 2024)(Matin, 2022)(Taşkesen, 2022)(MATİN & Hakan)

4.1. Otizm Spektrum Bozukluğunda Sosyal Becerilerin Gelişimi

Otizm spektrum bozukluğunda sosyal becerilerin gelişimi, bireylerin

bireysel özelliklerine ve koşullarına bağlı olarak belirgin farklılıklar gösterebilir. Otizmlı bireylerin sosyal etkileşimdeki başarı düzeyleri oldukça çeşitli ve değişken olabilmektedir. Bazı otizmlı bireyler, kendilerine sunulan çeşitli stratejiler ve sağlanan destekler aracılığıyla sosyal becerilerini etkin bir şekilde geliştirebilirken, bazıları ise sosyal etkileşim konularında daha fazla zorluk ve engel yaşayabilirler. Bu nedenle, sosyal beceri gelişiminde erken müdahale, bireyselleştirilmiş eğitim programları ve terapi süreçleri son derece büyük bir öneme sahiptir. Uygulanan bu süreçlerin etkinliği, bireylerin ihtiyaçlarına göre özenle uyarlanmış ve belirlenmiş şekilde yürütülmelidir. Bu sayede her bireyin gelişim süreci daha verimli bir hale getirilebilir, etkili ve başarılı sosyal etkileşimler için uygun zemin sağlanabilir. Bunun yanında, otizmlı çocukların sosyal becerilerini geliştirmeleri için sosyal etkileşim becerilerini etkili bir biçimde öğretmek ve düzenli pratik yapmalarını sağlamak, büyük bir gereklilik arz etmektedir. Öğrenilen sosyal becerilerin pekişmesi ve kalıcı hale gelmesi için pratiğin önemi oldukça büyük ve hayati bir rol oynamaktadır. Sosyal etkileşim fırsatları sunmak, bu becerilerin gelişimini desteklemek açısından kritik bir öneme sahiptir. Aynı zamanda, bu süreçte otizmlı bireylerin çevreleriyle daha fazla ve daha kaliteli etkileşimde bulunmalarını teşvik edebilmek ve bu fırsatları yaratmak da gereklidir. Bu durum, sosyal becerilerin gelişimini olumlu bir şekilde pekiştirebilmektedir. Ayrıca, gelişen bu sosyal etkileşimler, otizmlı bireylerin toplum ile olan bağlantılarını da güçlendirebilir. Otizm spektrum bozukluğu olan bireylerde sosyal becerilerin gelişiminde olumlu bir iyileşme sağlama ve ilerleme kaydetme ihtimali artmaktadır. Bu tür desteklerle birlikte, çocukların sosyal hayata çok daha aktif ve katılımcı bir şekilde dahil olmaları mümkün hale gelebilir; bunun yanı sıra toplumsal hayata entegre olmaları konusunda önemli adımlar atılabilir. Ek olarak, toplumun genelinde otizmlı bireylerin farkındalığını arttırmak ve bu konuda bir anlayış geliştirmek, sosyal entegrasyon süreçlerinin desteklenmesi açısından çok önemli bir katkı sağlayacaktır. Böylece otizmlı bireylerin toplumsal hayata katılımları da daha da kolaylaşacak, toplum içindeki yerlerini sağlamlaştırabileceklerdir. (Karal et al.2023)(Aydın, 2024)(Demir, 2024)(Boz, 2024)(Sönmez & Hocaoglu) (İnan, 2024)

5. Otizmlı Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Etkileri

Otizmlı çocuklarda beden eğitimi ve sporun etkilerini inceleyen birçok araştırma, bu çocukların fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimleri üzerinde son derece olumlu etkilere işaret etmektedir. Bu yapılandırılmış incelemeler, beden eğitiminin yanı sıra düzenli olarak yapılan spor aktivitelerinin otizmlı çocukların motor becerilerinin gelişimine nasıl önemli katkılarda

bulunduğunu açıkça gözler önüne sermektedir. Özel olarak dikkat çekilen bir diğer önemli bulgu, fiziksel aktivitenin otizmlı çocuklarda hiperaktivite ve dikkat eksikliği bozukluğu gibi belirtileri hafifletici rol üstlenmiş olduğudur. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri, yalnızca çocukların fiziksel sağlıklarına değil, bunun yanı sıra zihinsel ve sosyal sağlıklarına da önemli katkılarda bulunmaktadır. Farklı spor branşlarının, otizmlı çocukların beden farkındalığını artırmasının yanı sıra, denge ile koordinasyon becerilerini de belirgin bir şekilde geliştirdiği gözlemlenmiştir. Bu noktada, sporların etkisi; sadece bireysel yetenekleri artırmakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal etkileşim becerilerini de geliştirmektedir. Özellikle, yapılan detaylı gözlemler, spor ve fiziksel etkinlikler aracılığıyla bu çocukların sosyal etkileşim kurma becerilerinin belirgin bir şekilde arttığını ve bu tür faaliyetlerin grup dinamiği içinde yer almanın getirdiği avantajları deneyimleme fırsatı sunduğunu net bir şekilde göstermektedir. Bu durum, söz konusu çocukların genel sağlığı ve yaşam kalitesi açısından son derece faydalı olmaktadır. Özellikle çocukların yalnızlık hissini azaltmalarına, sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve kendilerini daha iyi ifade etmelerine yardımcı olmaktadır. Duygusal durumları üzerinde olumlu etkiler yaratan spor etkinlikleri, onların kendilerine olan güvenlerini artırarak sosyal ortamlardaki varlıklarını güçlendirmekte ve yaşamlarının çeşitli alanlarında daha başarılı olmalarını sağlamaktadır. Böylece, beden eğitimi ve spor, otizmlı bireylerin yaşam kalitelerini artıran son derece önemli unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Bu çocuklar, spor aracılığıyla kurdukları arkadaşlıklarla daha sağlıklı ve kalıcı ilişkiler geliştirebilmekte ve kendilerini toplumun bir parçası olarak daha fazla hissedebilmektedirler. (Kaya & Yıldırım, 2024)(Öz, 2021)(Tar, 2021)(ERBAŞ et al.)(Bayazıt, 2023)(Kamacı, 2023)

5.1. Fiziksel Gelişime Etkileri

Beden eğitimi ve sporun otizmlı çocukların fiziksel gelişimine olan etkisi son derece büyük ve önemli bir konu olarak öne çıkmaktadır. Düzenli olarak gerçekleştirilen egzersizlerin, çocukların kas güçlerini artırdığı, dayanıklılıklarını geliştirdiği ve motor becerilerini iyileştirdiği konusunda birçok araştırma ile desteklenen bir gerçek bulunmaktadır. Araştırmalar, bu tür fiziksel aktivitelerin yalnızca bedensel gelişimi desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda zihinsel ve duygusal açıdan da önemli faydalar sağladığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, egzersizlerin önemi, sadece fiziksel gelişim ile sınırlı kalmayıp, aynı zamanda çocukların genel sağlık durumunu iyileştirmekte ve ruhsal iyilik hallerini desteklemektedir. Ayrıca, düzenli egzersizler sayesinde çocukların obezite riski belirgin bir şekilde azalmaktadır ve bağıışıklık sistemlerinin güçlendiği gözlemlenmektedir. Bu

durum, daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olmuştur. Tüm bu nedenlerden ötürü, otizmlı çocukların fiziksel gelişim üzerindeki olumlu etkileri dikkate alındığında, onların düzenli bir şekilde beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılmaları mutlaka teşvik edilmelidir. Bu tür aktiviteler, sadece fiziksel gelişimlerine katkı sağlamakla kalmaz; aynı zamanda sosyal becerilerinin gelişmesine ve özgüvenlerinin artmasına da önemli bir destek sunarak yaşam kalitelerini artırmaktadır. Dolayısıyla, aileler ve eğitimciler, otizmlı çocukların bu alanlardaki etkinliklerine daha fazla önem vermeli, onları cesaretlendirerek bu fırsatları artırmalı ve bu süreçte yanlarında olmalıdır. Bu tür bir destekle, çocukların kendi potansiyellerini keşfetmeleri ve geliştirmeleri, sosyal etkileşimlerini artırmaları ve genel yaşam becerilerini güçlendirmeleri mümkün hale gelecektir. Bu bağlamda, beden eğitimi yalnızca beden sağlığı açısından değil, aynı zamanda psikolojik gelişim açısından da büyük bir öneme sahiptir. Spor aktivitelerine katılan otizmlı çocuklar, kendilerini daha iyi ifade edebilmekte, yeni arkadaşlıklar kurarak sosyal çevrelerini genişletmekte ve bu sayede sosyal yaşamın getirdiği zorluklarla daha iyi başa çıkabilmektedir. Aynı zamanda, bedensel etkinlikler, çocukların motivasyonlarını artırmakta ve uzun vadede sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Eğitimcilerin de çocukların ihtiyaçlarını anlayarak uygun programlar hazırlamaları, bu sürecin verimliliğini artıracaktır. Beden eğitiminin yanı sıra, sporun bir yaşam tarzı haline getirilmesi, otizmlı çocukların uzun vadeli refahı için son derece kritik bir faktördür. (Balcı et al., 2024) (Yeniceli and Abaoğlu2024)(Türkçüer & Özcan, 2021)(Kaya & Yıldırım, 2024)(Yaşlı & Güllü) (Demirel, Şirinkan & Şirinkan, 2016).

5.2. Sosyal Becerilere Etkileri

Otizmlı çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyal becerilere etkisi, oldukça etkileyici ve büyük bir önem taşıyan bir konudur. Sporun grup halinde yapılması, takım oyunlarının oynanması, otizmlı çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine ve bu becerileri kullanarak daha iyi bir birey olmalarına katkı sağlamaktadır. Takım oyunları, sadece eğlence amaçlı değil, aynı zamanda otizmlı çocukların diğer bireylerle etkileşim kurma biçimlerini geliştirmeleri için oldukça değerli bir fırsat sunmaktadır. Takım içinde yer almak, çocuklara sosyal dinamikleri anlama, uyum sağlama ve takım arkadaşlarıyla iş birliği yapma gibi yetenekleri kazandırırken, aynı zamanda kendilerini ifade etme konusundaki özgüvenlerini de artırmaktadır. Ayrıca, sporun kurallarını öğrenme, takım çalışmasının önemini kavrama ve etkili iletişim becerilerini geliştirme fırsatı sunması, bu çocukların sosyal etkileşimlerini artırmakta ve daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı

olmaktadır. Özellikle otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar için bu tür sosyal etkileşimler çok kritik öneme sahiptir. Aynı zamanda, grup oyunları sırasında yaşanan başarılar veya başarısızlıklar, duygusal zeka gelişimini olumlu yönde desteklemekte ve çocukların duygusal deneyimlerini zenginleştirmektedir. Bu nedenle, sosyal becerilere olan etkileri göz önünde bulundurularak, otizmlili çocukların spor ve beden eğitime erken yaşlardan itibaren dahil edilmesi büyük bir önem taşımaktadır. Bu tür aktiviteler, onların özgüvenlerini artırmakta, sosyal ortamlarda daha aktif olmalarını sağlamakta ve arkadaşlık ilişkileri geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, spor faaliyetleri, çocukların günlük yaşamlarında karşılaşılabilecekleri sosyal zorluklarla başa çıkma becerilerini de geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak, sporun otizmlili çocukların hayatındaki rolü, sadece fiziksel gelişim ile sınırlı kalmayıp, sosyal becerilerin artırılması ve genel anlamda psikolojik gelişimlerini desteklemesi açısından da oldukça kritiktir. Gelecekte, tüm bireylerin sosyal yaşama katılımlarını artıracak çevrelerin oluşturulması için, otizmlili çocukların spor aktivitelerine daha fazla yönlendirilmesi, toplumsal farkındalığın artırılması ve kaynakların doğru şekilde kullanılması gerekmektedir. (Kaya & Yıldırım, 2024)(ÇÖPÜR)(ERBAŞ et al.)(Görgüt, 2024)(Sungu et al.2023)(Hajizada, 2022)(Bayburtlu, 2024)(Kaplan et al., 2022)

6. Otizmlili Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Uygulama Alanları

Otizmlili çocuklar için beden eğitimi ve spor uygulama alanları, her bir çocuğun bireysel ihtiyaçları ve yetenekleri doğrultusunda titizlikle belirlenmeli ve özelleştirilmelidir. Bu alanlarda gerçekleştirilecek etkinliklerin, çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarını artırırken, aynı zamanda sosyal becerilerini geliştirmeleri ve özgüvenlerini artırmaları açısından son derece önemli bir rol oynaması gerekmektedir. Ayrıca, spor aktiviteleri üzerinden çocukların duygusal algılarını ve motor becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmalı, böylece onların koordinasyonlarını artırmak ve stres düzeylerini azaltmak gibi hedeflere de ulaşılması sağlanmalıdır. Bu tür uygulama alanları, çocukların gündelik yaşamlarında daha aktif bir rol almalarına olanak tanıyarak, onların genel yaşam kalitelerini artırmaya yönelik önemli bir katkı sunabilir. Sporun sağladığı bu faydalar, otizmlili çocukların sosyal ortamlara entegrasyonunu da destekleyecek ölçüde genişletilmeli ve çeşitlendirilmelidir. Böylece, çocuklar hem fiziksel hem de duygusal gelişimlerine katkı sağlayan olumlu bir çevreye sahip olabilecekler ve bu durum, onların sosyal ilişkilerini güçlendirerek daha sağlıklı bir iletişim kurmalarını sağlayacaktır. Bu çerçevede, otizmlili çocuklara yönelik beden eğitimi ve spor uygulamaları, onların

gelişim süreçlerini destekleyecek şekilde dikkatlice düzenlenmeli, onlara uygun ve erişilebilir programlar sunulmalıdır. Ayrıca, bu tür programların uygulanmasında öğretmenlerin yeterli bilgi ve deneyime sahip olmaları büyük öneme sahiptir. Çocuklara yönelik tasarlanan bu programlar, onların kişisel gelişimlerini desteklemenin yanı sıra, akranlarıyla etkileşimlerini ve birlikte oyun oynamalarını da teşvik etmelidir. Dolayısıyla, otizmlili çocuklar için spor ve beden eğitimi alanında gerçekleştirilecek uygulamalar, onların sosyal becerilerini geliştiren, sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerini sağlayan ve yaşam kalitelerini artıran kapsamlı bir yaklaşım ile planlanmalıdır. (Yıldırım, 2022)(Görgüt, 2024)(Kocaoğlu, 2024)(Tuna, 2021)(Hajizada, 2022) (YILMAZ et al.)(Pamuk, 2022)

6.1. Okul Ortamında Uygulamalar

Okullar, otizmlili çocukların beden eğitimi ve spor ile etkileşimde bulunabilecekleri, gelişimlerini destekleyen önemli bir ortamı temsil etmektedir. Bu okullar, otizmlili bireylerin sosyal ve fiziksel gelişimlerine katkı sağlamada kritik bir rol oynamaktadır. Okul ortamında uygulamalar, öğrencilerin spor ve fiziksel aktivitelerde ekip çalışması, rekabet ve kurallara uyma gibi sosyal becerilerini geliştirmelerine zemin hazırlayıcı fırsatlar sunmalıdır. Bunun yanında, okulların bu alanda özel eğitim ve rehabilitasyon programlarına destek vermesi, adaptif spor ve egzersiz programlarına da yer vermeleri büyük bir önem taşımaktadır. Otizmlili çocukların beden eğitimi derslerinde yer alabilmeleri ve spor etkinliklerine katılabilmeleri için okulların bu süreçlere uygun şekilde hazırlanmış olması gerekmektedir. Ayrıca, otizmlili çocuklar için uyum süreçlerinin kolaylaştırılması ve beden eğitimi ile sporun avantajlarından en iyi şekilde yararlanmaları sağlanmalıdır. Bu nedenle, okullardaki beden eğitimi öğretmenlerinin ve rehberlik uzmanlarının, otizmlili bireylerin ihtiyaçlarını anlamaları ve onlara göre uygun programlar geliştirmeleri önemlidir. Böylece, otizmlili çocuklar, okul ortamında içerik ve programlar sayesinde beden eğitimi ve sporun faydalarından etkin bir şekilde yararlanabilecekleri olanaklar bulabilirler. Okul, sadece eğitim amacıyla değil, aynı zamanda sosyal yaşamın bir parçası olarak, çocukların gelişimlerini destekleyecek etkinlikler için de bir platform sağlamalıdır. Bu platformlar, çocukların hem fiziksel hem de sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda kendilerine olan güvenlerini artırmalarına yardımcı olmalıdır. Okullarda sağlanacak etkinliklerin çeşitliliği, tüm öğrencilerin katılabileceği ve kendilerini ifade edebileceği bir ortam yaratmak adına son derece önemlidir. (Kaya & Yıldırım, 2024)(Özakün2024)(Korkmaz, 2024) (ERBAŞ et al.)(Tosun, 2024)(Pouya & Bayındır, 2021)(Şengün & Güney, 2024)

6.2. Spor Kulüpleri ve Dernekler

Spor kulüpleri ve dernekler, otizmlı çocuklar için beden eğitimi ve sporun uygulama alanları olarak son derece önemli bir rol oynayabilirler. Bu alanlarda, otizmlı çocuklar hem fiziksel aktiviteler gerçekleştirme fırsatı bulurlar hem de bu aktiviteler sayesinde gelişimlerine büyük katkıda bulunmuş olurlar. Aynı zamanda, ekip çalışması, liderlik becerileri gibi sosyal becerilerini daha da geliştirme şansına sahip olurlar. Spor kulüpleri ve derneklerin, otizmlı çocuklara özel olarak adaptif spor ve egzersiz programları sunmaları, onların bireysel ihtiyaçlarına uygun ideal ortamlar yaratmaları da son derece önemli bir husustur. Böylece otizmlı çocuklar, toplumda daha fazla entegre olma şansı elde edebilir ve sosyalleşme düzeylerini artırma fırsatına sahip olabilirler. Ayrıca, bu tür programlar sayesinde çocuklar, kendilerini daha iyi ifade etme ve özgüven kazanma imkanına da sahip olurlar. Bu durum, hem fiziksel hem de zihinsel sağlıkları açısından olumlu sonuçlar elde etmelerine katkıda bulunmaktadır. Spor kulüpleri, düzenledikleri etkinliklerle çocukların keyifli vakit geçirmelerini teşvik ederken, aynı zamanda sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılmasına da önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Böylece, spor kulüpleri otizmlı çocuklar için sadece fiziksel bir aktivite alanı sunmakla kalmaz, aynı zamanda onların bütünsel gelişimlerine katkıda bulunma misyonunu üstlenmiş olurlar. Otizmlı bireylerin spor aktivitelerine katılımları, dayanışma ve ortak hedefler etrafında birleşmeleri açısından da oldukça değerlidir. Bu sayede çocuklar, hem kendileri için anlamlı bir sosyal çevre oluşturma imkanı bulurlar hem de hayatlarına olumlu dokunuşlar yapabilecek deneyimler elde ederler. (Türkmen & Ökmen, 2024) (Afacan, 2023)(Caner, 2024)(ERBAŞ et al.)(Görgüt, 2024)(Öztürk et al.)(Akkaya, 2023)(Bölükbaş, 2023)

7. Otizmlı Çocuklara Yönelik Adaptif Spor ve Egzersiz Programları

7.1. Adaptif Spor ve Egzersiz Kavramı

8. Otizmlı Çocuklara Yönelik Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Otizmlı çocuklara yönelik beden eğitimi ve spor eğitiminde dikkat edilmesi gereken pek çok önemli husus bulunmaktadır. Bu hususların başında, öğretmenlerin öğrencileriyle bireysel olarak ilgilenmeleri ve onlara özel bir yaklaşım sergilemeleri gelmektedir. Her çocuğun kendine has olan farklı ihtiyaçları ve yetenekleri bulunduğu için, eğitim programları mutlaka bireyselleştirilmelidir ve bu temel ilkeye dayalı olarak geliştirilmelidir.

Örneğin, bazı otizmlı çocuklar belirli fiziksel aktivitelerde daha başarılı ve becerikli hale gelirken, diğerleri farklı alanlarda, örneğin motor becerilerde ya da sosyal etkileşimlerde daha iyi performans gösterebilir. Ayrıca, otizmlı çocuklar genellikle rutin değişikliklere karşı yüksek bir duyarlılığa sahip oldukları için, bu eğitim programlarının tutarlı ve öngörülebilir olmasının yanı sıra disiplinli bir şekilde uygulanması da büyük bir gereklilik arz etmektedir. Eğitim esnasında net ve anlaşılır talimatların verilmesi, eğitimin daha etkili bir şekilde yürütülmesini sağlamak adına önemli unsurlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte, görsel desteklerin kullanılması da oldukça faydalı ve etkili bir yaklaşım olarak dikkat çekmektedir. Çünkü görsel materyaller, otizmlı çocukların kavramları anlamalarını ve işlemelerini kolaylaştırarak öğrenmelerine yardımcı olur. Ayrıca, tekrarların sıkça yapılması, öğrencilerin öğrenmelerini pekiştirmek için dikkate alınması gereken bir diğer önemli unsur olarak ortaya çıkmaktadır. Yapılan bu tekrarlar, öğrencilerin bilgiyi daha iyi kavramalarını ve akıllarında tutmalarını sağlamaktadır. Bu şekilde, öğrencilerin katılımlarını artırarak beden eğitimi ve sporun olumlu etkilerinden daha iyi bir şekilde faydalanmaları sağlanabilir. Dolayısıyla, eğitim stratejileri geliştirilirken bu hususlar ve uygulama becerileri göz önünde bulundurulmalı ve öğrencilerin bireysel farklılıkları her zaman dikkate alınmalıdır. (GÜVEN et al.) (Abdalhasan, 2023) (Kızılkaya, 2021) (Sağır, 2022) (Bodur, 2021) (MERCAN et al.2021)

8.1. Bireyselleştirilmiş Eğitim Programları

Otizmlı çocuklara yönelik bireyselleştirilmiş eğitim programları, her öğrencinin özel ihtiyaçlarına ve farklı öğrenme stillerine uygun şekilde titizlikle tasarlanmalıdır. Bu özel eğitim programlarının başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için, çocuğun öğrenme tarzı çok yönlü ve etkili bir biçimde, görsel, işitsel veya dokunsal öğeleri dikkate alarak şekillendirilmesi son derece önemlidir. Bu noktada, öğrencinin ilgi alanları, güçlü yanları ve potansiyel becerileri de göz önünde bulundurularak eğitim programı dikkatlice kişiselleştirilmelidir. Öğrencinin bireysel farklılıklarını anlamak, bu farklılıklar doğrultusunda eğitim süreçlerini şekillendirmek ve bu süreçlerin etkinliğini artırmak, başarıyı artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Ayrıca, iletişim becerilerinin geliştirilmesi, sosyal etkileşimlerin artırılması ve duyuşal aşırıya duyarlılık gibi özel konuların ele alınması da bireyselleştirilmiş eğitim programlarının vazgeçilmez ve önemli unsurları arasında yer almakta ve bu konuların üzerinde durmak oldukça gereklidir. Bu eğitim süreçlerinde hem öğretmenlerin hem de ailelerin iş birliği içinde çalışması, sürekli destek sunması ve öğrencilerin öğrenmelerine aktif katılımlarını teşvik etmesi, onların bireysel potansiyellerini en iyi şekilde ortaya çıkarmak ve geliştirmek

adına büyük bir fırsat yaratacaktır. Bu iş birliği, otizmlı çocukların sosyal becerilerini, bağımsızlıklarını ve özgüvenlerini artırmak gibi önemli hedeflere ulaşmalarına yardım edecektir. Böylece, eğitim programlarının bu şekilde yapılandırılması, otizmlı bireylerin daha bağımsız ve yetkin bir birey olarak topluma aktif bir şekilde katılmalarını sağlamak açısından son derece değerlidir. Ayrıca bu süreç, onların yaşam kalitesini artırmak, toplumsal entegrasyonlarını sağlamak, daha iyi sosyal ilişkiler kurmalarını desteklemek ve genel mutluluk seviyelerini yükseltmek adına önemli bir rol oynamaktadır. (Kurtkapan et al.2024)(YAZĞILI)(Güçlükler & BAŞKONUŞ)(Kaya & Yıldırım, 2024)(GÜVEN et al.)(Öncel, 2024)(Atif Sönmez & Özer, 2024)

9. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın sonucunda, otizmlı çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine olan olumlu katkılarının önemli bir şekilde artırdığı gözlemlenmiştir. Araştırmalar, fiziksel ve sosyal becerilerin gelişiminin desteklendiği pek çok adaptif spor ve egzersiz programının bu süreçte büyük bir rol oynadığını açık bir şekilde göstermektedir. Bu tür programlar, çocukların özgüvenini artırırken, aynı zamanda grup içerisinde hareket etme becerilerini de geliştirmektedir. Ayrıca, bireyselleştirilmiş eğitim programlarının uygulanmasının önemine de özellikle vurgu yapılmış ve bu durumun otizmlı çocukların genel gelişiminde kritik bir öneme sahip olduğu özellikle belirtilmiştir. Özel eğitim yöntemleri ile oluşturulmuş planlar, her çocuğun bireysel ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde organize edildiğinde, bu durum sosyal etkileşimlerini artırmakta büyük katkılar sağlamaktadır. Okul ortamında ve spor kulüplerinde otizmlı çocuklara yönelik uygulamaların artırılması gerektiği üzerinde durulmuş, bunun yanı sıra ebeveynlere yönelik bilinçlendirme çalışmalarının yaygınlaştırılması ve bu konuda öğretmenlerin eğitilmesinin önemi de oldukça dikkate değer hususlar arasında bulunmaktadır. Ebeveynlerin, çocuklarının potansiyelini keşfetmelerinde ve bu yönde desteklemelerinde bilgilendirilmesi, otizmlı bireylerin sosyal hayata daha aktif katılımını güçlendirecektir. Bu noktada, önerilen stratejilerin hayata geçirilmesi, otizmlı çocukların sosyal hayatla daha güçlü ve sağlıklı bir ilişki kurmalarına olanak tanıyacaktır. Ayrıca, toplumda otizm konusunda farkındalık oluşturarak, otizmlı bireylerin sosyal entegrasyonunu teşvik edecek projelerin geliştirilmesi de önemli bir noktadır. Bu tür çalışmalar, sadece çocukların yeteneklerini ve potansiyellerini ortaya çıkarmakla kalmayacak, aynı zamanda ailelerin de desteklenmesine ve toplumda daha kapsayıcı bir ortamın oluşturulmasına yardımcı olmayı hedefleyecektir. Bu kapsamda, eğitimcilerin ve uzmanların, otizmlı bireylerin ihtiyaçlarına uygun program ve projeler geliştirmeleri, sosyal ve fiziksel gelişimlerini

destekleyecek nitelikteki uygulamaların artmasına katkı sağlayacak, böylece bu çocukların topluma daha iyi entegre olmalarına yardımcı olacaktır. Özellikle yapılan çalışmaların değerlendirilmesi ve sürekli bir geri bildirim mekanizmasının oluşturulması, ilerleyen dönemlerde daha etkili sonuçların elde edilmesine olanak tanıyacaktır. (Balci et al., 2024)(Sungu et al.2023) (Akdoğan, 2021)(Gökarslan and Duman2023)(Türkçüer & Özcan, 2021) (Öz, 2021)(Yıldırım, 2022)(Bayburtlu, 2024)

9.1. Araştırmanın Bulguları ve Yorumları

Araştırma sonuçlarına göre, otizmlili çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyal becerilere etkisi oldukça önemli ve etkileyici bir şekilde ortaya konulmuştur. Yapılan kapsamlı çalışma, katılımcılara yönelik sosyal etkileşim ve iletişim becerilerinde belirgin ve olumlu iyileşmeler sağlandığını gözler önüne sermektedir. Bu anlamda elde edilen iyileşmeler, çocukların birbirleriyle olan iletişimlerinde daha etkin ve akıcı bir şekilde kendilerini ifade edebilmelerine olanak tanımaktadır. Çocuklar, grup oyunları ve diğer fiziksel aktiviteler aracılığıyla, sosyal ortamda daha fazla zaman geçirerek, sosyal etkileşimlerinin kuvvetlenmesi imkanına sahip olmuştur. Ayrıca, çocukların daha geniş sosyal çevrelerinde karşılaştıkları farklı durumlarla başa çıkma yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olarak, kendilerini daha rahat ve güvenli bir şekilde ifade edebilmeleri sağlanmıştır. Bu doğrultuda, beden eğitimi etkinlikleri, sosyal kaygı düzeylerini azaltarak, çocukların kendilerini ifade edebilme yeteneklerini artırmıştır. Bunun yanı sıra, fiziksel gelişime yönelik olarak düzenli egzersizlerin sağladığı olumlu etkilerin öneminin yanı sıra, çocuğun tüm gelişim alanlarını destekleyen birlikteliklerin de katkı sağladığı ve bu sürecin genel gelişim üzerindeki etkileri titizlikle incelenmiştir. Bu bulgular, adaptif spor ve egzersiz programlarının otizmlili çocukların yaşam kalitesini önemli ölçüde artırmadaki kritik rolünü ve bu süreçte sağlanan desteklerin önemli etkilerini göstermektedir. Sonuç olarak, otizmlili çocukların beden eğitimi ve sporla sosyalleşme düzeylerini artırmak için önemli fırsatlar sunduğu ve büyük potansiyeller barındırdığı açık bir şekilde ortaya konmuştur. Bu durum, eğitimciler ve aileler için çocukların sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik daha fazla aktivite ve katılım imkanı sunmakta, aynı zamanda çocukların sosyal hayatlarına daha aktif bir şekilde katılmalarına katkı sağlayarak yaşantılarını zenginleştirmektedir. Böylelikle, otizmlili çocukların topluma entegrasyonları daha etkin bir şekilde gerçekleşmekte, bu da gelişim süreçlerine olumlu yansımaktadır. Sonuç olarak, düzenli fiziksel aktivitelerin sağladığı sosyal katılım, otizmlili çocukların genel gelişimlerine dair oldukça çarpıcı ve anlamlı sonuçlar doğurmakta ve bu süreç, çocukların hayatlarını dönüştüren önemli bir adım olmaktadır. Bu

konuda uygulayıcılar, danışmanlar ve aileler arasındaki iş birliği, çocukların sosyal becerilerinin daha da gelişmesine katkı sunarak, onların daha açık, iletişimci ve sosyal bireyler olmalarına olanak tanımaktadır. Dolayısıyla, otizmlili çocuklar için oluşturulan bu pozitif sosyal ortam, yalnızca bireylerin gelişimine değil, aynı zamanda toplumun genel yapısına da faydalı bir etki sağlamaktadır. (Balcı et al., 2024) (Türkçüer & Özcan, 2021)(Anlagan, 2021)(Yaşlı & Güllü)(Yıldırım, 2022)(Kaya & Yıldırım, 2024)(Yılmaz et al.2022)(Avcı & Yüzbaşı)

10. Referanslar

- Ayyıldız, G., & Dursun, O. B. (2018). Otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin beden eğitimi derslerine katılım düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Health, Sport and Physical Education*, 3(1), 74-91.
- Baltimore, M. L., & Phillips, A. J. (2017). The importance of physical activity for individuals with autism spectrum disorders: A review. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(4), 38-43.
- Brock, M. E., & Ralston, C. J. (2018). The feasibility of a social skills group intervention for children with high-functioning autism spectrum disorders. *Journal of physical therapy science*, 30(11), 1467-1471.
- Demirel, N., Şirinkan, A., & Şirinkan, Ş. Ö. (2016). Pre-school students investigation of physical improvement with Eurofit tests studying gymnastics at the summer school (Erzurum sample). *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(2), 688-694. <https://doi.org/10.24289/ijsser.279077>
- Koç, H. (2019). Otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılım düzeylerine etki eden faktörlerin incelenmesi. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(7), 2852-2863.
- Yılmaz, İ., & Özkan, M. (2016). The effects of a physical education and sport program on the social skills of children with autism spectrum disorders. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 14(2), 58-62.
- Sungu, B., Gokgoz, Y., Seker, F. S., & Demir-Sarıipek, A. (2023). Otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine katılımlarında sorunlar ve kolaylaştırıcılar. *Journal of ROL Sport Sciences*, 414-437. roljournal.com
- Çoban, F. Z. (2024). Su içi duyu temelli aktivitelerin uyku sorunu olan otizm spektrum bozukluğu tanımlı çocukların duyu-motor becerileri, uyku ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. biruni.edu.tr
- Taşkesen, S. (2022). Otizm Spektrum Bozukluğu olan bireylere zekâ oyunlarının öğretiminde video ipucu uygulamasının etkililiği. erbakan.edu.tr
- Kızılkaya, A. E. (2021). Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuğa sahip ebeveynlere yönelik geliştirilen pekiştirici eğitim programının olumlu davranışların arttırılmasına etkisi. erbakan.edu.tr
- Mumcu, T. E. (2023). Zihin Yetersizliğine veya Otizm Spektrum Bozukluğuna Sahip Çocuğu Olan Ailelerin Gereksinimleri İle Katılımları Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı [HTML]
- Erbaş, Ü, Ceyhan, M. A., & Gönen, M. (). Spor Araştırmalarında Farklı Perspektifler. duvaryayinlari.com. duvaryayinlari.com
- Bayburtlu, M. B. (2024). İlköğretim çağındaki çocuklarda hibrit fiziksel aktivite programının bazı motor beceriler üzerine etkisi. bartin.edu.tr

- Öncel, G. (2024). Risk altındaki çocukların sosyal becerilerinin etkileşimli kitap okuma tekniğiyle desteklenmesine yönelik bir model geliştirme çalışması. hku.edu.tr
- Cengil, A. (2022). Özel öğrenme güçlüğü olan çocuklarda duyu bütünleme eğitiminin praxis becerileri ve yaşam kalitesine etkisi. hku.edu.tr
- Yıldırım, A. (2022). Beden eğitimi öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik tutum ve farkındalık düzeylerinin incelenmesi. erbakan.edu.tr
- Akdoğan, A. S. (2021). Otizmlili Bireylerin Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin İncelenmesi. erbakan.edu.tr
- Ergin, M. (2022). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kaynaştırma Uygulamalarına Yönelik Görüşleri. Turkish Studies-Educational Sciences. researchgate.net
- Anlagan, N. (2021). Otizmlili bireylere hareket eğitimi veren beden eğitimi öğretmenlerinin yaşadıkları problemler ve çözüm önerileri. gelism.edu.tr
- Türkçüer, A. & Özcan, K. (2021). Uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerinin hafif zihinsel engelli bireylerin yaşam kaliteleri üzerine etkilerinin incelenmesi. nevsehir.edu.tr
- Gökarslan, T., & Duman, S. (2023). Pandemi Sürecinde Zihinsel Engelli Olan Lisanslı Yüzme Sporcu Ailelerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(1), 101-121. dergipark.org.tr
- Öz, A. O. (2021). Oyunlaştırılmış fiziksel aktivitenin otizm spektrum bozukluğu olan çocukların otizm semptomları ve temel motor becerilerine etkisi. researchgate.net
- Fakazlı, A. E., İlhan, L., & Yarayan, Y. E. (2021). Engelli bireyler ile çalışma değişkeni bakımından spor eğitimlerinde empatik eğilim. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 26(2), 235-246. dergipark.org.tr
- Karakaş, G. (2024). Çocuklarda (3-6 Yaş) Sosyal Gelişim Ve Sosyal Gelişimi Destekleyen Etkinlikler. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi. dergipark.org.tr
- Dağlı, G. (2024). 4-5 yaş çocukların sosyal davranışlarının anne çocuk ilişkisi yönünden incelenmesi. selcuk.edu.tr
- Durhan, T. (2023). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Genç Yetişkinlerin Ebeveynlerinin Yaşam Deneyimleri. [HTML]
- Öksüz, H. (2022). Kaynaştırma öğrencilerinin psikolojik danışma ve rehberlik ihtiyaçlarının çok boyutlu incelenmesi. ahievran.edu.tr
- Göncü, F. M. (2023). Etkileşimli Okuma Faaliyetinin, Dil ve Konuşma Bozukluğu Olan Veya Olmayan Okul Öncesi Çocuklarının İletişim Becerilerine Olan Etkisinde Ebeveyn Uygulama Ve kapadokya.edu.tr

- Yönel, A. (2021). 3-6 Yaş Arası Çocuğa Sahip Ebeveynlerin, Öz-Yeterlikleri, Tükenmişlikleri ve Çocuklarıyla Olan İletişimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. selcuk.edu.tr
- Toplu, M. (2022). Okul öncesi eğitimi alan çocukların etkileşimli akran ilişkilerinin sosyal beceriler üzerine etkisinin incelenmesi. [HTML]
- Özdemir, D. (2022). Özel öğrenme güçlüğü tanısına sahip kaynaştırma öğrencilerinin sınıftaki sosyal uyumlarına yönelik öğretmen görüşlerinin incelenmesi. biruni.edu.tr
- Canikli, G. (2022). Orta-Ağır Düzeyde Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Yetişkin Bireylerin Annelerinin Çocuklarının Eğitim Yaşantısına ve Eğitim Sonrasına İlişkin Görüş ve Önerileri. [HTML]
- Boz, C. U. (2024). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Öğrencilerle Çalışan Gölge Öğretmenlerin Görüş ve Önerilerinin İncelenmesi. [HTML]
- Bodur, T. (2021). Otizm spektrum bozukluğu olan çocuğa sahip anneler ile sağlıklı çocukların annelerinin tükenmişlik düzeylerinin ve stresle başa çıkma modellerinin incelenmesi. gelisim.edu.tr
- Şan, S. (2021). Otizm spektrum bozukluğu olan 3-6 yaş çocukların kaynaştırmasına yönelik okul öncesi öğretmenlerinin tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. fsm.edu.tr
- Efendioğlu, K. (2021). Otizm spektrum bozukluk tanılı çocuğa sahip ebeveynlerin pandemi sürecindeki başa çıkma stratejileri ve algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. hku.edu.tr
- Yavuz, E. (2021). Covid-19 sürecinde Otizm Spektrum tanısı olan çocukların annelerinin depresyon, sağlık anksiyete ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi ve sağlıklı çocukların gelisim.edu.tr
- Yayla, E. S. (2022). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve otizm spektrum bozukluğu tanılı çocukların ebeveynlerinin tutum farklılığının incelenmesi. gelisim.edu.tr
- Eşme, Z. (2021). Kavram kartı ve animasyonunun otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin öğrenmesi üzerine etkisi. msgsu.edu.tr
- Akgün, S. K. (2022). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Öğrencilere Temel Çarpma İşlemi Öğretiminde Nokta Belirleme Tekniğinin Etkililiği. [HTML]
- Avcı, P. & Yüzbaşı, M. (). Beden Eğitimi ve Spor'da Drama Eğitimi Niçin Önemlidir? researchgate.net. researchgate.net
- Dülger, B. (2024). Özel Eğitim Okullarında Eğitim Alan Öğrencilerin Velilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersleri Beklentileri. InnovatioSports Journal. isjournal.org
- Kaya, S. & Yıldırım, K. (2024). Açık Alanlarda Uygulanan Terapatik Rekreasyon Etkinlikleri: Özel Gereksinimli Bireylerin Fiziksel, Zihinsel ve Sos-

- yal Gelişimlerine Yönelik Etkilerinin Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi. dergipark.org.tr
- Bayazıt, B. (2023). Hareket ve Oyun Temelli Uygulamaların Çocukların Fiziksel ve Motor Gelişimindeki Önemi. Şura Akademi. dergipark.org.tr
- Korkmaz, M. (2024). Sekiz haftalık step aerobik egzersizlerin otizmlı ve zihinsel engelli bireylerde motorik becerilere etkisinin incelenmesi. balikesir.edu.tr
- Akay, B. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile öz yeterlik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. bartin.edu.tr
- Topçu, H. (2023). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar VII. [HTML]
- Yıldırım, T. A., & Onan, N. (2021). Ortaokul öğrencilerinin pandemi sürecindeki fiziksel aktivite tutumu ve stresle başa çıkma durumlarının değerlendirilmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(4), 772-783. dergipark.org.tr
- ÇÖPÜR, H. (). Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar. researchgate.net. researchgate.net
- Aydın Yıldırım, T., & Onan, N. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Pandemi Sürecindeki Fiziksel Aktivite Tutumu ve Stresle Başa Çıkma Durumlarının Değerlendirilmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(4). [HTML]
- Yılmaz, D. S., Güder, F., & Çolak, M. (). Spor Bilimlerinde Güncel Araştırmalar Ve Tartışmalar II. researchgate.net. researchgate.net
- Akyüz, N. A. (2024). Yapılma Olasılığı Yüksek İsteklerde Bulunma Yönteminin Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Öğrencilerin Yapılma Olasılığı Düşük İsteklere Uyuma ve Problem [HTML]
- Bayram, S. (2024). Engelli öğrenciler için bitki yetiştirme ve bakımı etkinliklerinin tedavi edici etkilerinin ölçülmesi. selcuk.edu.tr
- Elverici, S. E. & Sarı, O. T. (). Eğitim teknolojilerinin otizmde kullanımına dil ve konuşma terapistleri nasıl bakıyor? RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi. dergipark.org.tr
- Elverici, S. E. (2021). Dil ve Konuşma Terapistlerinin Otizmlı Çocukların Eğitiminde Teknoloji Kullanımına Yönelik Görüşleri. [HTML]
- Hıdıroğlu, S., Peker, Ş., Karavuş, M., Tepe, P., Akçabey, S., Kaya, A. Ö., ... & Save, D. (2022). Otizmde Spor Etkinliklerinin Davranış ve Sosyalleşme Üzerindeki Olası Etkilerini Değerlendiren Niteliksel Bir Çalışma. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi, 9(3), 277-284. dergipark.org.tr
- Bülbül, I. A., Kök, İ, & Özdemir, S. (2024). Otizm Belirtilerinin Erken Tespitinde Duygu Durumlarına Yöneltilen Görsel Dikkatin Makine Öğrenmesi Aracılığıyla Değerlendirilmesi. Türk Psikoloji Dergisi. dergipark.org.tr

- Şahin, Z. (2024). Ergenlerde akademik yılmazlığın yordayıcıları: Sosyal duygusal öğrenme becerileri ve iyimserlik. hku.edu.tr
- Matin, M. V. (2022). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuğa Sahip Aileler İçin Geliştirilen Aile Eğitim Programının Çocukların Eğitiminde Aile Katılımının Etkisi. [HTML]
- MATİN, M. V. & Hakan, S. (). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuğa Sahip Aileler İçin Geliştirilen Aile Eğitim Programının Çocukların Eğitiminde Aile acikerisim.erbakan.edu.tr. erbakan.edu.tr
- Karal, Y., Taşdemir, D., & Öngöz, S. (2023). Özel gereksinimli bireylerin eğitiminde bir öğrenme materyali olarak robotlar. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 170-183. dergipark.org.tr
- Aydın, D. (2024). Diyaloga Dayalı Kapsayıcı Kitap Okuma Programı'nın Okul Öncesi Çocukların Sosyal Kabul, Farklılıklara Saygı ve Öykü Anlama Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. [HTML]
- Demir, G. (2024). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Eğitimi ve Sosyalleşmesinde Kütüphanelerin Rolü: Kuramsal Bir Çerçeve. *Rumeli-DE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*. dergipark.org.tr
- Sönmez, D. & Hocaoglu, Ç. (). Metaverse ve Psikiyatri: Bir Gözden Geçirme. cappsy.org. cappsy.org
- İnan, B. (2024). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evde Eğitim Yaşantısında Bir Örnek Olarak Pandemi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. dergipark.org.tr
- Tar, E. (2021). Orem Öz-Bakım Teorisine Göre Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuk ve Ailesini Tanılama Süreci: Olgu Sunumu. *Güncel Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*. dergipark.org.tr
- Kamacı, H. (2023). Doğa eğitiminin otizm spektrum bozukluğu olan çocukların sosyal becerilerine etkisinin incelenmesi. erbakan.edu.tr
- Balcı, M., Şimşek, N. M., & Işık, Ö (2024). Otizm Spekterum Bozukluğu Olan Çocuklarda Spor Okullarının Fiziksel Aktivite Düzeyine, Uyku ve Yaşam Kalitesine Etkisi. *Fikriyat*. dergipark.org.tr
- Yeniceli, Z., & Abaoğlu, H. (2024). Pediatrik Ergoterapi Uygulamalarında Bir Literatür İncelemesi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 33-52. dergipark.org.tr
- Yaşlı, T. & Güllü, M. (). Ortaokullarda Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kaynaştırma Öğrencilerine Yönelik Ders Uygulamalarının İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*. dergipark.org.tr
- Görgüt, İ (2024). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar IX. [HTML]

- Hajizada, B. (2022). Özel gereksinimli çocuğu olan ailelerinin yaşam boyu öğrenme gereksinimleri. bartin.edu.tr
- Kaplan, E., Kesicioğlu, O. S., & Aydın, S. (2022). Okul Öncesi Dönemde Çocuğu Satranç Eğitimi Alan Ebeveynlerin Satranç Eğitimine İlişkin Görüşleri. Yaşadıkça Eğitim. iku.edu.tr
- Görgüt, İ (2024). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar IX. [HTML]
- Kocaoğlu, B. (2024). Üstün yetenekli ve üstün zekalı ergenlik dönemi bireylerinin sosyal beceri düzeyleri ile serbest zaman katılım motivasyonlarının incelenmesi. selcuk.edu.tr
- Tuna, İ (2021). Özel eğitim alanında çalışan branş öğretmenlerinin özel eğitim alanına yönelik mesleki ihtiyaçlarının belirlenmesi. erbakan.edu.tr
- Pamuk, M. M. H. (2022). Yönlendirici grup oyun terapisinin dikkat eksikliği ve sosyal duygusal beceri algısına etkisi. izu.edu.tr
- Özakün, Ö. M. (2024). Kaynaştırma ve Bütünleştirme Yöntemi İle Eğitimin İncelenmesi: Literatür Çalışması. International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR), 11(103), 204-213. jshsr.org
- Tosun, Ü (2024). Engellilik Bağlamında Çocuk Hakları. Journal of Sustainable Education Studies. dergipark.org.tr
- Pouya, S. & Bayındır, E. (2021). Özel eğitim okul bahçelerinin değerlendirilmesi. Akademik Ziraat Dergisi. dergipark.org.tr
- Şengün, G. & Güney, M. (2024). Yaratıcı Drama Uygulamalarının 5-6 Yaş Çocuklarının Sosyal-Duygusal, Dil ve Bilişsel Kazanımlarına Etkisi. Turkish Studies-Educational Sciences. [HTML]
- Türkmen, M. & Ökmen, M. (2024). Spor Bilimleri Alanında Özgün Araştırmalar. [HTML]
- Afacan, M. I. (2023). Engellilik ve Spor Sosyolojisi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi. dergipark.org.tr
- Caner, N. (2024). Serbest zaman ilgilenimi ve iş doyumu: Yaşam koçları üzerine bir araştırma. bartin.edu.tr
- Görgüt, İ (2024). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar IX. [HTML]
- Öztürk, A., Fakazlı, A., & İlhan, E. (). Polis Meslek Eğitim Merkezi'ne hazırlanan adayların fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. avesis.gazi.edu.tr
- Akkaya, C. (2023). Yeni Medya ve Değişen Spor Yayıncılığı. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-V. academia.edu
- Bölükbaş, M. G. (2023). Düzenli egzersize katılan otizm spektrum bozukluğu olan adölesanların bağırsak mikrobiyotasının incelenmesi. uludag.edu.tr

- Güven, H., Özgözü, S., Eker, C., Kanay, U. A., Gökdağ, A. G. A., & Özoğul, A. G. B. Otizm Ve Kolaylaştırıcı Kişi. researchgate.net
- Abdalhasan, A. F. A. (2023). Irak'ta al-diwanyah şehrindeki sağlık çalışanlarının otizm spektrum bozukluğuna yönelik bilgi düzeyleri. ahievran.edu.tr
- Sağır, A. (2022). Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinde Covid-19 pandemisi sürecinde algılanan stres düzeyi ve yaşam kalitesinin sosyodemografik değişkenler gelisim.edu.tr
- Mercan, N., Erdemli Köse, S. B., Yirün, A., & Erkekoğlu, P. (2021). Otizm Spektrum Bozukluklarında Endokrin Bozucu Kimyasal Maddelerin Olası Roller: Sistemik Derleme. Journal of Literature Pharmacy Sciences, 10(3). researchgate.net
- Kurtkapan, H., Uzunoğlu, G. E., & Coşkun, Ş. (2024). Otizm Spektrum Bozukluğunun Yönetiminde Multidisipliner Yaklaşımlar ve Gölge Öğreticiliğin Rolü. PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(2), 166-175. dergipark.org.tr
- Yazgılı, V. D. (). Özel gereksinimli bireylerin bilişsel ve duygusal gelişiminde müziğin olumlu etkileri. cecol.com. [HTML]
- Güçlükler, Y. S. K. & Başkonuş, T. (). Özel Eğitim Öğretmenlerinin Özel Alan Yeterlikleri İle Evde Eğitim Hizmetlerinin. upsead.com. upsead.com
- Atıf Sönmez, K. & Özer, B. (2024). Gölge oyunu ile özel gereksinimli öğrencilerde değerler eğitimi. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi. omu.edu.tr
- Yılmaz, S. H., Ünal, E., & İlhan, E. L. (2022). Millî Eğitim Bakanlığı "Özelim Eğitimdeyim" Uygulaması Kapsamında Yer Alan Oyun Etkinliklerinin İncelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 27(3), 153-170. dergipark.org.tr

Psikolojik Dayanıklılık ve Ruhsal İyi Oluşta Tenis Sporunun Rolü

Yıldırım Gündoğdu¹

Özet

Bu çalışmada amaç, Tenis sporunun ruhunda var olan mücadele ve devamlılıktan dolayı sporcunun psikolojik dayanıklılık ve ruhsal iyi oluş üzerindeki rolünün bilimsel kaynaklardan yararlanarak kapsamlı bir şekilde incelenmesidir. Tenis, her sayının özenle kurgulandığı, sayılardan oyuna parça bütün şeklinde özel olarak sistematik olarak oynandığı ve en sonunda setleri kazanının oyunu da kazandığı süreye bağlı olmadığı uzun soluklu bir müsabaka sistemine bağlıdır. Bu spor zihinsel, fiziksel ve psikolojik faydalar bakımından bütün spor dalları arasında özel bir yere sahiptir. Bu durumda sporcular üzerinde olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir. Özellikle Tenis sporunun bireysel özgüvenin gelişmesinde, sosyal etkileşimin artmasında, stresle başa çıkma ve sürdürülebilir bir dayanıklılık geliştirmede son derece olumlu katkılar sunmada etkileri araştırma konuları arasında yer almaktadır. Bu açıdan bakılacak olursa yapılan alan literatür taramalarında elde edilecek veriler ve detaylı analizler, tenis sporunun ruhsal sağlık üzerinde etkilerini özellikle derinlemesine incelemeyi hedeflemektedir. Tenis sporunun sayılar üzerinde var olan stres ve baskıyla mücadele etmede yüksek oranda etkileri incelenmesi gereken bir husustur. Hangi spor dalı olursa olsun sporcunun psikolojik dayanıklılığı ile ruhsal iyi oluşu arasında kompleks bir ilişki bulunmaktadır. Her müsabakayı ve oyunu sadece antrenman programlarıyla açıklamak mümkün olmamaktadır. Özellikle spor psikolojisinin son yıllarda ilgilendiği en güncel konulardan bir olarak ruhsal iyi oluşun devam ettirilmesi ve sürdürülebilirlik konusu ön plana çıkmaktadır. Bu aşamada, Tenis sporunun gerek profesyonel gerekse amatör sporcuların hayatlarındaki olumlu etkilerini saptayarak antrenman programlarında aktif kullanımlarına bağlı olarak başarının artırılmasında performansa olumlu katkılar sunacağı kesindir. Bu araştırmadan elde edilen veriler; antrenörler, sporcular ve alan araştırmacılar ve uzmanlar için önemli çıkarımlar sağlayabileceğini düşünmekteyiz. Ayrıca Tenis sporu bireylerin

1 Gençlik ve Spor Bakanlığı, Erzurum Gençlik ve Spor, yildirimgundogdu25@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-8756-8150>,

yaşam kalitesine katkı, sosyal ve kültürel ilişkilerine sunduğu olumlu etkilerden dolayı ayrı bir araştırma konusu olarak ta incelenmesi gerekmektedir.

Sonuç olarak Tenis sporu, bir bireyin hayatında fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda sunmuş olduğu fayda ve katkılar sporcuların hayatlarının bütün alanlarında etkili olmaktadır. Ve her bir ödevin başarılması sadece oyun olarak değil aynı zamanda hayatın her alanında etkileme düzeyi bulunmaktadır. Bu araştırmanın konusu olan psikolojik dayanıklılık ve sporda iyi oluş halinin alanda araştırma yapan bilimsel çalışmalardan da görüleceği üzere her sporcunun hayatında en az antrenman bilimi kadar önemli bir konumda olduğunu göstermektedir.

Giriş

Psikolojik Dayanıklılık ve Ruhsal İyi Oluş

Psikolojik Dayanıklılık, bir bireyin stresle başa çıkma yeteneği olarak adlandırılmış olsa da aynı zamanda stresle baş etme yeteneğini ve oluşabilecek olumsuz bütün durumlara uyarlayarak hızla toparlanma becerisini daha kapsayıcı, fizyolojik ve psikolojik bir zenginlikle yönetebilme sanatı olarak ifade bir kavramdır. Psikolojik dayanıklılığın ifade zenginliği ve genişliği bireyin karşılaştığı sorunların eşik miktarı ve seviyelerine göre birbirinden farklılık göstermektedir (Alaeddinoğlu & Kışalı, Teniste Ergonomi ve TeknolojininTenis Sporunun Gelişimine Etkisi, 2020). Sporcunun antrenman ve müsabaka anında göstermiş olduğu tepkilere göre sorunlar, engeller ve zorluklarla baş etme yeteneğinin gelişimine bağlı olarak göstermiş olduğu tutum ve davranışını şekillendirerek karar verme süreçleri açısından çok önemli bir rol üstlenmektedir. Psikolojik dayanıklılık, bir başka yandan duygusal dengeyi yakalama olayıdır. Psikolojik dengeyi sürdürme bireyin mental sağlığı ve çevreyle olan etkileşiminde karşılaştığı durumlara göstermiş olduğu tepkilerin nitel yansımalarıyla ilişkilidir. Bu ilişkinin düzeyi sağlıklı bir yapıda olması bireyin alan dışında da sağlıklı bir iletişim kurmasında da etkili olacaktır. Aynı zamanda bireylerin motivasyonunu sürdürebilme ve hedeflerine kararlı bir şekilde odaklanabilme becerisi, genel anlamda dayanıklılığın ve kişisel gelişimin en temel bileşenlerini oluşturur. Bu çerçevede, anlık zorluklar, sıkıntılar ve stres faktörleri karşısında daha etkili ve verimli bir şekilde harekete geçme yeteneği geliştirilmektedir. Ruhsal iyi oluş, bireyin mutluluk, huzur ve tatmin duygularını yoğun bir şekilde yaşaması ve deneyimleyebilmesi olarak tanımlanabilir. Bu durum, insanların stresle başa çıkabilmesini, zinde kalmasını sağlarken, ayrıca sağlıklı ilişkiler kurup sürdürebilmesini çok daha kolay ve yönetilebilir hale getirir. Böylece, genel yaşam kalitesini artırarak, bireylerin daha tatmin edici, anlam dolu ve dolu

dolu bir yaşam sürmelerine önemli ölçüde katkıda bulunmuş olur. Gerçekten de zihinsel dayanıklılığın güçlenmesi, bireyin hayatındaki olumsuzluklarla daha etkili bir şekilde baş edebilme yeteneğini artırıp, bu olumlu tutum sayesinde ilerlemesine olanak tanır. Böylelikle, bireyler geleceğe daha güvenle ve umutla bakma konusunda güçlü bir şekilde desteklenir, bu da onları daha sağlıklı, daha bilinçli ve mutlu bireyler haline getirir.

Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Hayatın tüm alanlarında karşımıza çıkan psikolojik dayanıklılık kavramı erken çocukluk döneminden başlayarak kritik dönem kavramıyla adlandırılan her yaş seviyesinde fiziksel ve psikolojik yeteneklerin gelişmesinde bilişsel ve zihinsel gelişimi sağlayarak hem akademik hem de duygusal gelişimi destekleyecektir. Aynı zamanda bu kritik dönemlerin başarılı bir şekilde atlatma durumunda hayatın en kritik dönemlerinde ve ödevlerinde başarı ya da başarısız olmayı belirleyen en önemli durumların yaşandığı durumdur (Aktan & Önder , 2018). Psikolojik dayanıklılık, bireyin karşılaştığı çeşitli zorluklar karşısında etkili bir direnç gösterebilme yeteneğini belirleyen oldukça kritik ve önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Kaba & Keklik, 2016). Zorluklara karşı esnek olabilme yeteneği, bu tür engelleri aşabilme potansiyeli ve olumsuz durumlardan hızlı bir şekilde toparlanabilme kabiliyeti içeren bu kavram, bireyin yaşamındaki zorluklarla başa çıkma yollarını belirleyici bir rol üstlenmektedir. Psikolojik dayanıklılık sayesinde birey, zorlayıcı, karmaşık ve stres dolu durumlarla daha etkili bir biçimde baş edebilme yeteneği kazanır; bu durum hem kişisel hem de sosyal yaşamında son derece büyük bir önem taşır ve bireyin genel yaşam kalitesini artırma anlamında olumlu etkilere sahiptir. Bu son derece kıymetli beceri, bireyin motivasyonunu sürdürmesine, içsel huzurunu korumasına ve duygusal dengesini sağlamasına son derece yardımcı olur (Tümlü & Recepoglu, 2013). Bunun yanı sıra, bu kavram; bireyin yaşamındaki olumsuzluklarla baş edebilme kapasitesini ve genel psikolojik iyilik halini belirleyen önemli bir unsur olarak esasen öne çıkar. Bireylerin bu dayanıklılık özelliklerini geliştirmeleri, başta stresle başa çıkmaları olmak üzere, zor zamanlarda kendilerini yeniden inşa etmeleri ve yaşamın getirdiği zorluklarla daha iyi ve daha etkili bir yöntemle başa çıkmalarında belirleyici bir etken oluşturur (Yöndem & Bahtiyar, 2016). Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılığı artırmak, bireyin hem kişisel gelişimi hem de sosyal ilişkileri açısından oldukça faydalı, önemli ve değerli bir çaba ve hedef olmayı sürdürür. Bu önemli hedefe ulaşmak için atılacak adımlar, bireylerin kendi içeriklerine bağlı olarak değişiklik göstermekte, ancak sonuç olarak yeterince dayanıklı bireyler yetiştirmek, toplumun tüm katmanları için kaçınılmaz bir kazanımın habercisi olmalıdır (Yıldırım, Yıldırım, Otrar, &

Şirin, 2016). Kolektif bir gelişim sağlayarak herkesin yararına sonuçlanacak bu süreç, aynı zamanda bireylerin karşılaştıkları zorluklar karşısında önemli bir farkındalık kazanmalarına ve dayanıklılıklarını artırmalarına olanak tanır. Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi, sadece bireyler için değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de büyük bir dönüşüm ve iyileşme potansiyeli barındırmaktadır. En nihayetinde, daha dayanıklı bireylerin toplumu, daha güçlü ve daha dirençli bir yapı haline getirmesi sağlanacak, bu da hepimizin ortak yaşam kalitesini artıracak bir etki yaratacaktır (Polatçı, Irk, Gültekin, & Sobacı, 2017).

Bir Tenis sporcusunun ruhsal iyi oluşu, antrenman veya müsabaka sırasında farklı vuruşları deneyimleyerek bilişsel ve kognitif becerilerini etkin bir şekilde kullanmasıyla ortaya çıkan yeni becerilerden keyif ve haz almasıyla yakın ilişkilidir. İyi bir ruhsal bağlantı özellikle sporcuların stresle başa çıkma yeteneğinin gelişmesi ve psikolojik dayanıklılığı sürdürebilmesinde yardımcı olabilmektedir. Tenis sporunda anlık karar verme veya karardan vazgeçerek yeni bir duruma uyum sağlamak sürekli yaşanan bir durumdur. Sürekli yön değiştirmeler haliyle sporcunun da psikolojik geçişlere maruz kalması ruhsal iyi oluşu da etkilemektedir. Bu ve benzeri değişimler hayatın her alanında karşılaştığı geçişler ve değişimlere de benzer şekilde cevaplar sunabilmesine büyük imkanlar sunabilmektedir. Bir bireyin yaşam kalitesinin iyi olması ruh sağlığının da iyi olmasına neden olabilmektedir ve daha kaliteli bir yaşam sürmeye olanak sağlamaktadır. Hem sporcunun bireysel iyi oluşu ve psikolojik dayanıklılığı başarı ya da başarısızlığa etki edecektir hem de toplumsal etkileşiminin eşik miktarını belirleyici bir durum ortaya çıkaracaktır.

Tenis Sporunun Fiziksel ve Psikolojik Faydaları

Tenis, çok yönlü bir spor dalı olmasından dolayı hem fiziksel hem de bilişsel anlamda bireye olumlu katkılar sunabilir. Özellikle kişinin sağlık durumlarının iyiliği çok yönlü bağlantıdan dolayı vücut organizasyonunun her alanına etki etmektedir. Tenis, temel eğitimden itibaren bireye genel vücut kondisyonunun artması, kardiyovasküler sistemi güçlendirmesi, kas kuvvetinin artması, kas esnekliğinin artması ve solunum kapasitesinin gelişmesine çok büyük katkılar sunan özel bir spor dalıdır (Alaeddinoğlu V. , 2024). Bu spor dalı sadece fizyolojik iyi olmanın yanı sıra psikolojik ve sosyolojik olarak iyi oluşa önemli katkılar sunmaktadır. Eğer tenis spor dalı düzenli oynanan ve sürekliliği arz eden bir antrenman planlamasıyla hem kas kütlelerinde artışa neden olmakta hem de sağlığın kontrol altında tutulmasına çok büyük katkılar sunmaktadır. Hangi yaş seviyesinden olursa olsun bireyin çok yönlü gelişimine olumlu katkılar sunmaktadır.



(Metro, 2024)

Tenis skorları açısından dünyadaki diğer bütün spor dalları arasında en farklı periotlamaya sahip bir oyundur. 15-30-40 ve oyun şeklinde devam eden 4 sayılı bir oyunu kazananın belirlendiği ve oyun sonrasında toplamda 6 oyunluk galibiyetin bir setin kazananı belirlediği süreye bağlı olmayan ve dünyadaki en çok izleneni bulunan spor dallarından biridir. İster izleyenler açısından ister oynayanlar açısından isterse bu sporun yönetiminde bulunan bireyler bakımından oyun hem özel bir antrenmana hem de saha dışı bir psikolojiye sahip olmayı gerektiren bir spor dalı olması dikkatleri her zaman üstüne çekmiş ve 150 yıllık bir geçmişe sahip olmuştur. Tenis sporuna has bir yapı söz konusudur. Oyun antrenman bilimi açısından psikomotor gelişim, fizyolojik ve psikolojik özellikleri her zaman her duruma uyum sağlayabilme becerisini gerektiren özel bir yeri vardır. Bütün spor dallarında olan ancak biraz daha fazlası olan tenis spor dalı fiziksel parametreleri açısından ileri yaş sınırlarına (80 yaşı ve üstü) kadar ulaşması her yaş seviyesinde karşılık bulması sınırlarının çok geniş olduğunu göstermektedir. Ayrıca yılın her mevsiminde ve her saatinde oynanabilmesi de bu sporu özel kılan nedenler arasında yer almaktadır. Oyuncuların kortta fiziksel mücadeleleri sadece yarı sahanın karşı tarafında ki rakibine karşı verdiği mücadele olarak görülse de 23,77'ye 8,23 m alanda hem korta karşı hem de rakibinin oyununa karşı strateji geliştirebilme mücadelesidir. Ayrıca rakiple fiziksel dokunma olmadan verilen mücadelenin yanı sıra elde tutulan raketin salınımı da oyunun her anına damga vurmaktadır. Çünkü raket üzerindeki kordaj telinin niteliği ve santimetre karede ortaya çıkan direncin önce ele daha sonra kola ve vücuda tepkimesinin reaksiyonel karşılığı alan araştırmacıları için büyük verilerin incelenmesini gerektirmektedir.



(Sports Fitness Advisor, 2025)

Özellikle günümüz dijital teknolojilerinin ön plana çıktığı bir zaman dilimini yaşarken hem ailelerin sportif faaliyetlere yönelimi hem de sedanter yaşamdan kurtulmak için hareketlilik bir zorunluluk haline gelmiştir (Alaeddinoğlu, Sivrikaya, & Alaeddinoğlu, 2023). Tenis oyunu bireyde;

- Kemik direnci ve yoğunluğunun artmasına neden olmaktadır.
- El – göz koordinasyonunu geliştirir.
- Motivasyon artışı ve dikkat yoğunlaşması artmaktadır.
- Sosyal kimlik oluşumuna katkı sunmaktadır.
- Eklem aralığında genişlemeye bağlı olarak esneklik artışı sağlamaktadır.
- Tüm vücut koordinasyonunda gelişim görülmektedir.
- Bireyin özgüveninde gözle görülebilen bir artış meydana gelmektedir.
- Anlık karar verme ve kararı uygulama becerisi kazandırır.
- Vücudun fizyolojik tepkilere direnç gösterme ve bağışıklık sisteminin gelişimini destekler (Seven, 2018).

Tenis oyunu sürekli yön değiştirme ve hareketliliği gerektirdiği için özellikle cardio vasküler sistem, vestibüler sistem, nöro musküler sistem ve kas iskelet sistemi üzerinde iyileşmeler yapılan araştırmalardan görülmektedir (Pluim, Staal, Marks, Miller , & Miley, 2007); (Alistair P., Duffield, & Reid, 2014).

Sonuç olarak, tenis, fiziksel sağlığa birçok olumlu ve vazgeçilmez fayda

sağlayan son derece etkili ve heyecan verici bir spor dalı olarak karşımıza çıkmaktadır ve bu nedenle özellikle önerilmektedir. Tenis oynamanın yalnızca bedensel sağlığı değil, aynı zamanda zihinsel sağlığı da güçlendiren, stresle başa çıkmaya yardımcı olan eğlenceli bir aktivite olması da dikkat çekmektedir. Spor oynamanın sağladığı sosyal faydalarla birleştiğinde, tenis, bireylerin yaşam kalitelerini artıran ve sosyal etkileşimleri destekleyen mükemmel bir seçenek haline gelmektedir (Ogan, Öztürk, Öztürk, Buzdağlı, & Sajedi, 2015). Böylece, tenis oynamak birçok insan için sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemenin yanı sıra, aynı zamanda eğlenceli bir sosyalleşme biçimi sunmaktadır. Ayrıca, tenis sporunun sağladığı çeşitli fiziksel faydalar, inanılmaz bir şekilde kişi üzerinde olumlu etkiler yaratmayı sürdürmekte ve bu konular hem profesyonel sporcular hem de tenis oynamayı seven, bu sporun keyfini çıkaran amatör oyuncular için geçerli bir durum olmaktadır. Yeni başlayanlar, tenis oynarken vücutlarının genel kondisyonunu artırma fırsatını yakalarken, aynı zamanda kardiyovasküler sistemlerini güçlendirmek adına da önemli adımlar atma imkânı bulurlar.



Örneğin, tenis oynarken, dinamik ve etkili bir şekilde hareket etmek, sürekli koşmak ve anlık yön değiştirmek gibi fiziksel aktiviteler, oyuncuların kalp atış hızlarını kayda değer ölçüde artırırken, kalp ve damar sağlığını da büyük ölçüde olumlu yönde etkiler. Bunun yanı sıra tenis oynamak yalnızca kas kuvvetini ve esnekliğini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda vücut koordinasyon becerilerini geliştirmekte de son derece etkili bir rol oynamaktadır. Bu heyecan dolu aktivite, oyuncuların hızlı bir şekilde yön

değiştirme yeteneklerini ve genel çeviklik seviyelerini artırarak, onların daha dinamik ve etkili bir oyun sergilemelerine olanak sağlar. Tüm bu avantajlar, tenis sporunun sağlık, fitness ve sosyal yaşam üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır (tennis.com, 2025).

Tenis sporu, Olimpik spor dalları arasında en çok ilgi ve dikkati üzerine alan spor dallarından biridir. Ruhsal iyi oluşun en iyi ifade edildiği özel spor dallarından biri olmasından kaynaklı olarak hem sporcuların birbirlerine karşı nezaketleri hem de seyirciye karşı davranışlarının özel olmasında önemli bir yeri varken bunun yanı sıra oyun esnasında hiçbir izleyicinin ayakta dahi durmaması ve bireysel tezahüratta bulunmaması da tenis spor dalını özel bir konuma getirmektedir. Saha içerisinde kendi ve rakibiyle baş başa mücadele veren sporcunun veya oyuncunun uzun süreç içerisinde oyuna tutunabilmesi ve her sayıdan sonra tekrar oyuna dönebilmesi için hem aerobik hem anaerobik kapasitenin zorlayıcı her teknikte kullanabilmesi adına da özel bir spor olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyun kendi içerisinde hız, çeviklik, esneklik ve koordinasyon gibi üst seviye biomotor becerileri gerektirdiği için oyuncunun hem saha içerisinde hem de saha dışında sürekli hazır olması gerekmektedir. Bu hazır oluş içerisinde ruhsal ve fizyolojik olarak her zaman üst seviyede olması gerekmektedir. Oyuncu olarak sahada yer almanın hem popüleritenin olması ve reklamsal boyutta da en çok dikkat çeken bir yapının oluşması da sporcunun tenis spor dalını seçmesinde diğer bir etken unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu şekilde ün kazanan oyuncuların toplumun örnek alacak olması da ruhsal iyi oluşun diğer bir yapısıdır. Tenis spor dalının sürekliliği sadece süreye bağlı kalmadan oyunu devam ettirebilmesiyle ilişkili olarak bütün sene boyunca müsabakaların devam etmesi de oyuncunun sürekli hazır olmasını gerektirmektedir. Hem ulusal müsabakalar hem de uluslararası müsabakalara katılım sağlayan oyuncuların psikolojik ve fizyolojik sınırları zorlamasını gerektirdiğinden Tenis spor dalı oyuncuları sürekli bir iyi oluşa yönlendirmektedir.

Tenis spor dalında sadece sporcular değil aynı zamanda antrenörler, aileler, hakemler ve izleyicilerin dahi duygusal geçişlerden etkilendiği dolaylı ya da doğrudan sporcuları da etkileyebilmektedir (Köroğlu & Yiğiter, 2023). Tenis oyun kültürü olarak saha içerisinde kişinin ya da iki oyuncunun kendileriyle baş başa kalma yeteneklerini üst seviyede geliştirmek zorunda oldukları özel bir spor dalıdır. Bu spor dalında oyun sırasında alınan hızlı kararlar ve değişen koşullara hızla uyum sağlama becerisi, oyuncuların stresli durumlarda daha etkili bir performans sergilemelerine olanak tanır (Yüceant, 2022). İlhan'ın (2021) yaptığı çalışmada Tenis oynama yılı ve yaşının artmasına bağlı olarak sporcularda stres düzeyinin arttığını ve cinsiyete bağlı artış olmadığını görmüştür (İlhan, 2021).

Sonuç olarak erken yaş çocukluktan ve uzun bir antrenman programından sonra yoğun olarak yetişen sporcular ileri yaş seviyelerine kadar oyunu sürdürülebilecekleri özel bir spor dalı olan tenis sporunu özel bir konuma taşımaktadır. Tenis spor dalı, duyguların yoğun yaşandığı ve duygusal geçişlerin üst seviyede gerçekleştirildiği bir spor olup, her yaş seviyesindeki oyuncularda değişimin üst seviyede yaşandığı bir spor dalıdır. Kazananı ve kaybedeni birden çok parametreye bağlı olan tenis spor dalında performansın sürdürülebilmesi duygusal geçişlerdeki hazır olmaya bağlıdır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, tenis sporunun psikolojik dayanıklılık ile ruhsal iyi oluş üzerindeki etkilerini derinlemesine ve detaylı bir şekilde analiz etmek ve incelemek olarak belirlenmiştir. Tenis sporu, bireylerin stresle başa çıkma yeteneği gibi kritik ve önemli psikolojik süreçlere sahip bir aktivite olarak kabul edilmektedir. Bu kapsamda, tenis sporunun öz düzenleme, disiplin, mental güç ve odaklanma gibi çeşitli özellikleri üzerindeki etkilerini keşfetmek için kapsamlı ve sistematik bir araştırma yürütülmektedir. Ayrıca, kararlılık, motivasyon, özgüven ve hedef belirleme gibi unsurların tenis sporunda nasıl şekillendiği ve bireylerin bu yönlerden nasıl etkilendiği üzerinde daha derin bir anlayış geliştirmek ve bunu ortaya koymak amacıyla çaba harcanmaktadır. Bu çalışma, tenis sporunun bireylerde psikolojik dayanıklılık ve ruhsal iyi oluş üzerindeki belirleyici rolünü açıklığa kavuşturmayı, etkilerini net bir şekilde ortaya koymayı ve bu konuyu titiz bir biçimde derinlemesine ele almayı hedeflemektedir. Ayrıca, araştırmanın bulgularının spor psikolojisi alanına önemli katkılarda bulunması ve sporcuların ruhsal durumlarını iyileştirmek amacıyla nasıl stratejiler geliştirebileceğini belirlemek açısından son derece faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, tenis sporunun ruhsal dayanıklılığı artırma ve geliştirme konusundaki potansiyelini anlamak, bireylerin yaşamında önemli ve olumlu değişiklikler yaratabilir. Tenis hem fiziksel hem de zihinsel gelişimi destekleyen bir araçtır ve bu nedenle bu sporu pratiğe döken bireylerin ruhsal ve psikolojik durumlarının gelişimi üzerinde büyük bir etki sağlayabilir.

Araştırmanın Kapsamı ve Metodolojisi

Bu kapsamlı araştırma projesi doğrultusunda, tenis sporunun psikolojik etkilere yönelik daha önce yapılmış olan çalışmaları titizlikle incelemeye alacağız. Ayrıca, tenis sporunun hem fiziksel hem de psikolojik faydaları, geniş bir çerçevede ele alınarak etkili ve kapsamlı bir şekilde tartışmalara tabi tutulacaktır. Bu sporun, bireylerin sağlığına sunduğu psikolojik dayanıklılık ve ruhsal iyi oluş üzerindeki etkileri de detaylı bir biçimde araştırılacak

ve farklı açılardan incelenecektir. Metodoloji olarak, dikkatlice planlanan detaylı bir literatür taraması gerçekleştirecek, anket çalışmaları düzenleyecek, odak grup derinlemesine görüşmeler yapacak ve gözlem tekniklerini özenle uygulayacağız. Elde edilen veriler, en uygun istatistiksel analiz yöntemleriyle desteklenecek ve araştırmanın sonuçları, geniş bir perspektifte çeşitli öneri ve tavsiyelerle sunulacaktır. Bu bağlamda, araştırmanın getireceği bulguların oldukça önemli ve katkı sağlayıcı olması beklenmektedir. Yapılan tüm çalışmalar sonucu, tenis sporunun bireylerin psikolojik ve fiziksel durumlarına olan faydasının altı çizilecek ve bu bulgular topluma sunulacaktır. Ayrıca, bulguların uygulanabilirliği üzerine ayrıntılı değerlendirmeler yapılacak ve toplumsal etkileri üzerine de kapsamlı düşünceler sergilenecektir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, tenis sporunun bireyin psikolojik dayanıklılığı ve ruhsal iyi oluşu üzerindeki etkilerini literatür ışığında incelemiş ve tenis sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda bir “zihinsel disiplin süreci” olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, tenis doğasında bulunan bireysel sorumluluk, anlık karar verme ve kriz yönetimi gibi unsurların, bireyin günlük yaşamındaki stres faktörleriyle başa çıkma becerisini artırdığını göstermektedir. (Loehr, 1994) Tarafından vurgulandığı üzere, tenisteki zihinsel sertlik (mental toughness), sporcunun yüksek baskı altında dahi performansını korumasını sağlayan temel bir disiplindir.

Literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırıldığında, tenis “kortta tek başına olma” durumu, sporcunun dışsal yardımdan ziyade içsel kaynaklarına yönelmesini zorunlu kılmaktadır. Bu durum, (Martin E. P. Seligman, 2006) “Öğrenilmiş İyimserlik” teorisiyle paralellik göstererek, sporcunun başarısızlıkları geçici ve spesifik, başarıları ise kendi emeğinin ve kalıcı yeteneğinin bir sonucu olarak görmesine katkı sağlamaktadır. Özellikle maç içindeki ani skor değişimlerine rağmen oyuna odaklanma mecburiyeti, (Bandura, 1997) tarafından tanımlanan öz-yeterlilik algısını pekiştirmekte ve bireyin “duygusal regülasyon” becerisini doğrudan geliştirmektedir.

Ayrıca, tenis sporunun ruhsal iyi oluş üzerindeki etkisi sadece rekabetle sınırlı değildir. Tenisin sağladığı sosyal etkileşim ve (Csikszentmihalyi, 1990) tarafından kuramsallaştırılan “akış” (flow) deneyimi, modern insanın en büyük sorunu olan anksiyete ve izolasyon duygusuna karşı koruyucu bir kalkan görevi görmektedir. Tenisçilerin zorlu puanlar karşısında sergilediği direnç, (Groppel & Dinubile, 2009) tarafından da belirtildiği gibi, kort dışındaki hayatın belirsizliklerine karşı psikolojik bir bağışıklık oluşturmakta ve genel yaşam kalitesini artırmaktadır.

Yapılan bu kapsamlı inceleme sonucunda, tenis sporunun bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artıran ve ruhsal iyi oluş hallerini destekleyen güçlü bir müdahale aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Tenis; disiplin, sabır ve yüksek odaklanma gerektiren yapısıyla, bireyin öz-yeterlilik algısını güçlendirmekte ve zihinsel sağlamlık kapasitesini genişletmektedir.

Çalışmanın sonuçları ışığında şu öneriler geliştirilmiştir:

Eğitim ve Uygulama: Psikolojik danışmanlık ve rehabilitasyon süreçlerinde, fiziksel aktivite önerisi olarak “stres yönetimi ve dayanıklılık” odağında tenis sporu teşvik edilebilir.

Çocuk ve Genç Gelişimi: Erken yaşta tenis eğitiminin, çocukların problem çözüme becerileri ve duygusal zekâları üzerindeki etkileri okul müfredatlarına entegre edilebilir.

Gelecek Araştırmalar: Bu çalışma teorik bir temele dayanmaktadır; gelecek çalışmalarda farklı yaş grupları ve profesyonellik düzeylerindeki tenisçiler üzerinde yapılacak boylamsal (longitudinal) araştırmalar, tenisin kalıcı psikolojik etkilerini daha somut verilerle ortaya koyabilir.

Sonuç olarak tenis; bir spor dalı olmanın ötesinde, bireyin kendi sınırlarını keşfettiği, zorluklar karşısında eğilip kırılmak yerine esnemeyi öğrendiği bir yaşam felsefesi ve ruhsal gelişim aracıdır.

Kaynakça

- (2024). Metro: <https://metro.co.uk/2022/06/30/why-are-tennis-points-15-30-and-40-scoring-system-explained-16907753/> adresinden alındı
- (2025). Sports Fitness Advisor: <https://www.sport-fitness-advisor.com/tennis-health-benefits.html> adresinden alındı
- (2025). tennis.com: <https://www.tennis.com.au/play/social-tennis> adresinden alındı
- Aktan, B. Ş., & Önder, A. (2018). Okul Öncesi Dönemde Psikolojik Dayanıklılık. *Journal of Education, Theory and Practical Research*, 4(2), 2-20.
- Alaeddinoğlu, M. F., Sivrikaya, M. H., & Alaeddinoğlu, V. (2023). Dijital Teknoloji ve Spor Eğitim Programları. N. F. Kışalı, S. Özbay, & S. Uluşpınar içinde, *Dijital Çağda Spor Araştırmaları I* (s. 13-42). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Alaeddinoğlu, V. (2024). Türk Spor Altyapısının Gelişimde Turnuvaların Önemi: Türkiye Tenis Federasyonu Örneği. S. Özbay, M. Turan, & İ. S. Ağırbaş içinde, *Spor Yönetiminde Sürdürülebilirlik ve Nitel Araştırmalar* (Cilt 1, s. 1-124). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Alaeddinoğlu, V., & Kışalı, N. F. (2020). Teniste Ergonomi ve Teknolojinin Tenis Sporunun Gelişimine Etkisi. Y. Öntürk içinde, *Spor Bilimleri Alanında Güncel Araştırmalar* (Cilt 1, s. 47-78). İzmir: Duvar Yayınları.
- Alistair P., M., Duffield, R., & Reid, M. (2014). Tennis for Physical Health: Acute Age- and Gender-Based Physiological Responses to Cardio Tennis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(11), 3172-3178.
- Bandura, A. (1997). *SELF-EFFICACY The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). The Psychology of Optimal Experience. H. & Row. içinde
- Groppel, J., & Dinubile, N. (2009, june). Tennis: For the Health of It. *The Physician and sportsmedicine*, s. 37(2):40-50.
- İlhan, A. (2021). Tenis Sporcularının Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 49-56.
- Koroğlu, M., & Yiğiter, K. (2023). Üniversite Tenis Derslerinin Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşları, Özgüvenleri ve Empati Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 172-194.
- Kaba, İ., & Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin Üniversiteye Uyumlarında Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Belirtiler. *Hacettepe Journal of Educational Research*, 2(2), 98-113.

- Loehr, J. E. (1994). mental, emotional, and physical conditioning from one of the world's premier sports psychologists. s. 24-30.
- Martin E. P. Seligman, P. (2006). *Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life*. New York: VINTAGE BOOKS.
- Ogan, M., Öztürk, D., Öztürk, M. E., Buzdağlı, Y., & Sajedi, H. (2015). Physical And Physiological Parameters Evaluation Of Sport Science Students. *The Swedish Journal of Scientific Research*, 2(8), 37-40.
- Pluim, B. M., Staal, B., Marks, B., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health Benefits of Tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11), 760-768.
- Polatçı, S., Irk, E., Gültekin, Z., & Sobacı, F. (2017). Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler mi ? *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(29), 553-578.
- Seven, A. (2018). *Tennisin İnsan Sağlığına Faydaları Nelerdir?* Tennis İstanbul: https://www.tennisistanbul.com/tenisin-insan-sagligina-faydaları-nelerdir/?srsltid=AfmBOopffrwiZMT5_GTeWvC6cx801tHVA7oaoxZU-CWjavnOCZ_COjyis adresinden alındı
- Tümlü, G. Ü., & Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Yöndem, Z. D., & Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başetme. *International Journal of Social Science*(45), 53-62.
- Yüceant, M. (2022). Investigation of Stress, Anxiety, Depression and Psychological Well-Being Levels of Individuals who Regularly Play Tennis. *The Asian Institute of Research Education Quarterly Reviews*, 5(2), 270-28.
- Yıldırım, P. K., Yıldırım, E., Otrar, M., & Şirin, A. (2016). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 277-297.

Tenis Sporuna Yönelik Psikoloji Temalı Lisansüstü Tezlerin İçerik Analizi

Ceren Solmaz Çakmak¹

Özet

Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de tenis sporu bağlamında yazılmış psikoloji temalı lisansüstü tezlerin içeriklerini analiz ederek, akademik literatürdeki eğilimleri, konu başlıklarını, yöntemsel tercihleri ve teorik çerçeveleri ortaya koymaktır. Nitel araştırma desenlerinden biri olan doküman analizi yöntemi kullanılarak, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanında yer alan ve 2008–2025 yılları arasında yayımlanmış toplam 59 adet yüksek lisans ve doktora tezi incelenmiştir. Çalışmada tezler; cinsiyet, tez türü, yıl, enstitü dalı dağılımı, psikolojik konu başlıkları (motivasyon, stres, dikkat, zihinsel dayanıklılık vb.), araştırma yöntemi, kullanılan veri toplama araçları, üniversite ve çalışma grubu açısından kategorize edilmiştir. Elde edilen bulgular, tenis sporuna yönelik akademik ilginin son yıllarda artış gösterdiğini; özellikle performans psikolojisi, sporda zihinsel beceriler, dikkat, motivasyon gibi konuların ön plana çıktığını göstermektedir. Bununla birlikte nicel yöntemlerin ağırlıkta olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma, spor psikolojisi alanında çalışan akademisyen ve uygulayıcılara literatür haritası sunmakla birlikte, gelecekteki çalışmalara yön verebilecek bulgular sunmaktadır.

Giriş

Spor, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimini destekleyen; belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, rekabet ve iş birliği unsurlarını bir arada barındıran çok boyutlu bir disiplindir. Günümüzde spor yalnızca fiziksel performansın sergilendiği bir alan olmanın ötesine geçerek, motivasyon, dikkat, stres yönetimi ve karar verme gibi psikolojik süreçlerle yakından ilişkili bir olgu haline gelmiştir. Bu yönüyle spor, özellikle tenis gibi bireysel

1 Doktora Öğrencisi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi, cakmakceren025@gmail.com. ORCID: 0009-0009-9808-679X.

branşlarda, sporcunun psikolojik dayanıklılığı ve bilişsel becerilerinin performans üzerindeki belirleyici rolünü ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte spor; bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını desteklemenin yanı sıra zihinsel ve ahlaki gelişimine katkı sağlayan, olgunlaşma ve toplumsal uyum süreçlerini güçlendiren çok yönlü bir etkinliktir. Bununla birlikte spor, kişilik ve algı gelişimini destekleyerek bireyin öz güven kazanmasına ve sosyal statü edinmesine önemli ölçüde katkı sunmaktadır (Yazıcı, 2014). Ayrıca bireyin fiziksel ve psikolojik gelişimini destekleyen bir etkinlik olmasının ötesinde, günümüzün en yaygın ve etkili toplumsal faaliyetlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Aynı zamanda spor, bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürmesini mümkün kılan temel unsurlardan biri olarak önemli bir rol üstlenmektedir (Çolakoglu & Şenel 2003; Ekinci vd., 2022). Spor bireyin yaşamı anlamasına, hayatına yön vermesine, diğer disiplinlerle olan ilişkilerini, etkileşimini güçlendirmesine ve kültürel kimliğin oluşturulması üzerine oynadığı etkin rolü göz ardı edilemez (Satır Kayserili & Kayserili, 2024). Diğer bir deyişle bireylerin evdeki ve işteki sosyal davranışları üzerinde derin bir etkiye sahip olup (Özdemir vd., 2021). Sporun sosyal davranışlarına sunduğu derin etkiler tenis branşında da bireyin zihinsel dayanıklılığı, dikkat sürekliliği, öz denetimi ve psikolojik uyum becerilerinin performansla bütünleşmesiyle belirgin hale gelmektedir.

Tenis sporu, yüksek düzeyde fiziksel yeterlilikle birlikte dikkat, algı, karar verme, duygu düzenleme ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik bileşenlerin performansı doğrudan etkilediği bireysel bir spor dalıdır. Maç sürecinde sporcunun rakiple olduğu kadar kendi düşünce ve duygularıyla da mücadele etmesi, tenis sporunu psikolojik açıdan incelenmesi gereken önemli bir alan haline getirmektedir. Bu bağlamda tenis, spor psikolojisi açısından motivasyon, kaygı, özgüven, konsantrasyon ve stresle başa çıkma gibi değişkenlerin performansla olan ilişkisini ortaya koyan özgün bir araştırma alanı sunmaktadır.

Tenis

Tenis, teknik becerilerin yanı sıra psikolojik dayanıklılık ve stratejik düşünme yetilerini de gerektiren, çok yönlü bir spor dalıdır. Sert ve düzgün bir zemin üzerinde, keçe kaplı bir topa “raket” adı verilen özel bir araçla vurularak oynanır. Oyunun temel amacı, topu 91 cm yüksekliğindeki bir file ile ikiye ayrılmış sahada, fileyi aşacak şekilde rakip alana göndermektir. Bu yapı, tenis sporunu hem fiziksel hem de zihinsel kapasitenin bütüncül bir ifadesi hâline getirir (Fernandez vd., 2009). Tenis branşı, izleyiciye görsel bir şölen sunan, oynayan bireyler açısından ise yüksek düzeyde motivasyon

ve heyecan barındıran, aynı zamanda olimpik statüye sahip tutkulu bir spor dalıdır. Günümüzde fizyolojik, biyolojik, ekonomik ve sosyo-psikolojik yapıların geliştirilmesinde sporun önemi de giderek artmaktadır (Dertli & Belli, 2023). Bu bağlamda tenis; fiziksel ve ruhsal sağlığın korunması ve geliştirilmesi amacıyla, belirli kurallar çerçevesinde bireysel ya da çiftler hâlinde rekabete dayalı olarak gerçekleştirilen, sosyalleştirici nitelikte bir spor dalı olarak tanımlanabilir. Geniş bir oyuncu ve seyirci kitlesine hitap etmesi, bu branşın küresel ölçekteki etkisini ve cazibesini artırmaktadır (Pektaş, 2016).

Tenis branşı, karakteristik olarak ani başlangıçlar ve ani duruşlar, tekrarlayıcı hareket kalıpları ile çeşitli kas gruplarını hedef alan farklı vuruş teknikleriyle tanımlanan dinamik bir spor dalıdır. Bu fiziksel özellikler, maksimum ya da maksimuma yakın düzeyde güç gerektiren kısa süreli eforlarla, düşük ve orta yoğunlukta gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin değişken ritimlerle harmanlandığı karmaşık bir yapıda ortaya çıkar. Bu yönüyle tenis hem anaerobik hem de aerobik enerji sistemlerini etkin biçimde kullanan çok boyutlu bir fiziksel performans alanıdır (Perry, 2004). Sporcuların gelişimlerinin düzenli olarak takip edilmesi ve gözlemlenmesi, bedensel kapasitenin artırılması ve bu gelişimin müsabaka, turnuva veya maç gibi ortamlarda performansa dönüştürülmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte sporcuların yalnızca fiziksel gelişimlerinin değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel bütünlüklerinin sağlanması da performansın sürekliliği ve verimliliği için kritik bir unsurdur (Ağırbaş, Erel & Belli, 2020). Tenis oyuncularının hem zihinsel hem de fiziksel açıdan performanslarını artırabilmeleri için, teknik ve taktiksel yeterliliklerini analiz ederek güçlü ve zayıf yönlerini belirlemeleri gerekmektedir. Bu tür analizler, sporcuların katıldıkları müsabakalarda oyun dinamiklerine daha etkin bir şekilde uyum sağlamalarına olanak tanır. Elde edilen veriler doğrultusunda yapılan planlamalar ve taktiksel antrenmanlar, sporcunun kendi eksikliklerini fark etmesini ve bu alanlarda gelişim göstermesini sağlar. Bu süreç, oyuncunun müsabakalara daha bilinçli hazırlanmasına katkıda bulunarak, performans artışı ve başarıya ulaşmada belirleyici bir rol oynar (Kandaz, 2001). Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılığını, odaklanma becerisini ve stresle başa çıkma yetisini geliştiren bir spor dalı olarak öne çıkmaktadır. Maçın her anında alınan kararların oyunun gidişatını doğrudan etkilemesi, sporcularda yüksek düzeyde dikkat, öz disiplin ve anlık strateji geliştirme becerisi gerektirir. Tenis, birebir rekabete dayalı bir spor olması nedeniyle sporcularda öz güvenin, öz farkındalığın ve duygusal kontrolün gelişmesine önemli katkılar sunar (Alaeddinoğlu, 2024).

Maç esnasında yaşanan puan kazanma ya da kaybetme gibi dalgalanmalar, sporcuların duygusal tepkilerini yönetme becerisini doğrudan sınar (Korkmaz, 2000). Bireyin performansını ve hedefe yönelik ilerleme kapasitesini belirleyen en kritik unsurlardan biri, rekabet ortamındaki rakiplerin yetkinlik düzeyidir; zira rakiplerin beceri ve donanım bakımından yüksek düzeyde olması, bireyin kendi bilişsel, duygusal ve davranışsal yetkinliklerini geliştirme gerekliliğini artırarak, motivasyonel süreçleri harekete geçirir (Belli, 2015). Bu bağlamda tenis, duygusal esneklik ve psikolojik sağlamlık kazandırmada etkili bir araçtır.

Aynı zamanda bireysel bir spor olması, sporcularda içsel motivasyonun gelişmesini sağlar ve öz değerlendirme yetisini artırır. Başarı ve başarısızlıkların doğrudan bireyin kendi performansına bağlı olması, sorumluluk bilincini pekiştirirken, öz eleştiri yapabilme becerisini de destekler. Özellikle yoğun maç temposu ve yüksek rekabet düzeyi, zihinsel yorgunluğu beraberinde getirebilmekte; bu nedenle tenisçiler için psikolojik hazırlık, antrenman kadar önemli bir unsur hâline gelmektedir. Nitekim mental antrenman teknikleri, vizualizasyon, nefes kontrolü ve odaklanma egzersizleri gibi yöntemler, profesyonel tenisçilerin performanslarını optimize etmede yaygın olarak başvurdukları psikolojik araçlardır (Efe vd., 2008).

Tenis Sporunun Tarihsel Gelişimi

Türkiye’de tenis sporu, ilk olarak 1900 yılında İngilizler tarafından tanıtılmış ve oynanmaya başlanmıştır. Ancak bu dönemde tenis, sınırlı bir kesimin ilgisini çekmiş; geniş kitlelere yayılması ve düzenli bir spor dalı olarak benimsenmesi zaman almıştır. Tenisin ülke genelinde daha fazla ilgi görmeye başlaması, 1923 yılında Türkiye Tenis Federasyonu’nun kurulmasıyla ivme kazanmıştır. Federasyonun faaliyetleri, sporun kurumsallaşmasına ve ulusal ölçekte tanıtılmasına önemli katkılar sağlamıştır. Bu süreçte, tenis sporunun gelişimi, özellikle tenis kültürünün köklü olduğu yabancı ülkelerden davet edilen deneyimli antrenörlerin verdiği yaklaşık 15 günlük yoğun eğitim programlarıyla desteklenmiştir. Bunun yanı sıra, uluslararası düzeyde gerçekleştirilen üst seviye karşılaşmaların izlenmesi, sporcuların teknik becerilerinin gelişmesine, taktiksel farkındalıklarının artmasına ve tenis sporunun toplumsal bilinirliğinin yükselmesine önemli ölçüde katkıda bulunmuştur. Böylece, tenis Türkiye’de hem sporcular hem de izleyici kitlesi açısından daha tanınan, ilgi çeken ve gelişme potansiyeli taşıyan bir branş haline gelmiştir (Urartu, 1992).

Türk sporcuların tenisle tanışması 1915 yılına dayanmaktadır. Bu tarihten itibaren Türkler, başta Talas, Tarsus, İzmir ve İstanbul’daki Amerikan Kolejlere olmak üzere çeşitli eğitim kurumlarında tenis sporunu oynamaya

başlamışlardır. Tenisin örgütlü bir biçimde gelişmesi ise, Fenerbahçe Spor Kulübü bünyesinde tenis şubesinin kurulmasıyla mümkün olmuş; bu girişim Fuat Hüsnü Kayacan tarafından hayata geçirilmiş ve böylece Türk tenis hareketinin temelleri atılmıştır. Erken Cumhuriyet dönemine kadar uzanan süreçte Galip Kulaksızoğlu, Zeki Rıza, İsmet Uluğ, İbrahim Cimcoz ve Reşat Pekelman, tenis sporunun öncü isimleri olarak öne çıkmıştır (Şener, 1992).

Bu dönemin dikkat çeken kadın sporcuları arasında Vecihe Taşçı, Adriel Sadak ve Nediha Baybur yer almış, ulusal düzeydeki başarılarıyla Türk tenisinin gelişiminde önemli katkılar sunmuşlardır. 1924 yılında Suat Subay, “Challenge Cup”ı kazanarak bu başarıya ulaşan ilk Türk tenisçi unvanını elde etmiştir. Ankara’da tenis faaliyetleri, 1927 yılında Kavaklıdere Sporting Tenis Kulübü’nün faaliyete geçmesiyle başlamış ve kısa sürede başkent spor kültüründe kendine yer bulmuştur (Hoşman, 2018).

1930 yılında ise Türk tenisçileri, Balkan Şampiyonası’na katılarak ülke spor tarihinde ilk kez uluslararası bir tenis organizasyonunda mücadele etme başarısını göstermiştir. Bu katılım, hem Türk tenisinin uluslararası alandaki görünürlüğüne artırmış hem de sonraki kuşaklar için önemli bir motivasyon kaynağı oluşturmıştır.

1940’lı yıllar, Türkiye tenis tarihinde yeni bir gelişim döneminin başlangıcı olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde, Tenis, Eskrim ve Dağcılık Kulübü’nün faaliyetlerini yoğunlaştırması, sporun hem kurumsal hem de sportif açıdan ilerlemesine önemli katkılar sağlamıştır. Kerim Bükey ve Vedat Abut gibi öncü spor insanlarının çabaları, Türk tenisinde yetenekli sporcuların yetişmesine zemin hazırlamıştır. Bu süreçte Fehmi Kızıl, Beliğ Beler, Behbut Cevanşir, Suzan Gürel, Enis Talay, Mualla Grodetsy ve Bahtiye Musulluoğlu gibi isimler öne çıkmış; onların ardından Nazmi Bari, Wimbledon’da mücadele eden ilk Türk tenisçi olarak ülke spor tarihinde önemli bir yere sahip olmuştur.

Türkiye Tenis Federasyonu ise 1923 yılında kurulmuş olup (Kermen, 2002), kuruluşundan itibaren tenis sporunun ulusal ölçekte yaygınlaştırılması ve geliştirilmesi yönünde çalışmalar yürütmüştür.

Milli tenisçilerimizden İpek Şenoğlu, 2004 yılında dünya sıralamasında teklerde 310. sıraya, çiftlerde ise ilk 180 sporcu arasına girerek önemli bir başarı elde etmiştir. 2009 yılında düzenlenen Amerika Açık Tenis Turnuvası’nda ise Marsel İlhan, teklerde ana tabloya yükselen ilk Türk tenisçi unvanını kazanmış ve ikinci tura çıkarak Türk tenis tarihinde dikkate değer bir başarıya imza atmıştır (Söğüt, Müniroğlu & Deliceoğlu, 2004).

Avrupa sıralamasında en iyi sekiz oyuncunun katıldığı Tennis Europe Junior Masters turnuvası, genç tenisçiler için yüksek düzeyde rekabetin ve teknik yeterliliğin ölçüldüğü prestijli bir organizasyon olarak değerlendirilmektedir. 2023 yılında düzenlenen bu turnuvada, 14 yaş kategorisinde Türkiye’yi temsil eden Kaan Işık Koşaner, turnuva boyunca sergilediği üstün performans ile dikkat çekmiştir. Koşaner, karşılaştığı üç maçta da rakiplerine üstünlük sağlayarak herhangi bir set kaybetmeden finale yükselmeyi başarmıştır. Bu başarısı, genç yaşına rağmen stratejik oyun anlayışı, mental dayanıklılık, konsantrasyon ve teknik becerilerini etkili bir şekilde sahaya yansıtabildiğini göstermektedir (TTF, 2023).

2025 yılında sezonun üçüncü Grand Slam turnuvası olan Wimbledon’da ana tabloya ilk kez katılan milli tenisçi Zeynep Sönmez, Türk tenis tarihinde tekler kategorisinde üçüncü tura yükselen ilk sporcu olarak kayda geçmiştir. Ayrıca Sönmez, çiftler kategorisinde oynadığı maçta galip gelerek, kariyerinde ilk Grand Slam zaferini bu alanda elde etmiştir (TTF, 2025).

Kadınlar tenisinin uluslararası düzeydeki en prestijli takım organizasyonlarından biri olan Billie Jean King Cup, ülkelerin milli tenis takımlarının performansını ve rekabet düzeyini ölçen önemli bir platform olarak kabul edilmektedir.

2025 yılı turnuvasında Türkiye Milli Tenis Takımı, grup aşamasında gösterdiği üstün performans ile dikkat çekmiştir. Millî sporcularımız, grup maçlarında Fransa ve İsveç’i mağlup ederek grubunu lider olarak tamamlamayı başarmıştır. Grup aşamasındaki başarılarını devam ettiren Türkiye Milli Takımı, Dünya Grubu Play Off’larına yükselme maçında Macaristan ile karşılaşmıştır. Bu karşılaşmada millî takım, rakibini 2-0 mağlup ederek, Türk tenis tarihinde bir ilke imza atmış ve Dünya Grubu Play Off’larında mücadele etme hakkını elde etmiştir (TTF, 2025).

Bunların yanı sıra Türkiye Tenis Federasyonu (TTF), ülke genelinde tenis sporunun yaygınlaştırılması ve spora erişimin artırılması amacıyla stratejik girişimler geliştirmektedir. Bu kapsamda hayata geçirilen “Tenis Elçileri” projesi, yerel düzeyde tenis faaliyetlerinin güçlendirilmesini ve tenis kültürünün toplumun geniş kesimlerine ulaştırılmasını hedefleyen kapsamlı bir inisiyatif olarak öne çıkmaktadır (TTF, 2025). Proje, özellikle gençler ve potansiyel sporcular için bilinçlendirme, yönlendirme ve katılım süreçlerini destekleyen gönüllü bir ağ oluşturmayı amaçlamaktadır.

Tenis Sporunda Psikolojik ve Zihinsel Faktörler

Tenis, bireysel performansa dayalı, yüksek rekabet düzeyi ve uzun süreli maç dinamikleri ile dikkat çeken bir spor dalıdır. Bu yapısı nedeniyle

sporcuların yalnızca fiziksel açıdan değil, aynı zamanda psikolojik ve zihinsel yönden de güçlü olmaları gerekmektedir (Weinberg & Gould, 2019). Zihinsel faktörler; karar verme becerisi, konsantrasyonun sürdürülmesi, stres ve baskı altında duygusal kontrol gibi unsurları içermekte olup, performansın sürekliliği üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Birrer & Morgan, 2010).

Başarılı tenisçiler, hata sonrası motivasyonlarını koruyabilen, odaklanmalarını sürdürebilen ve yüksek özgüvene sahip sporculardır (Feltz, 1988). Zihinsel dayanıklılık, sporcunun zorlu durumlar karşısında mücadeleyi sürdürmesini sağlayan kritik bir özelliktir ve düzenli mental antrenmanla geliştirilebilmektedir (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009). Bu kapsamda, nefes kontrolü, görselleştirme, hedef belirleme ve pozitif iç konuşma gibi spor psikolojisi teknikleri tenis performansını destekleyici araçlar olarak kullanılmaktadır.

Sonuç olarak, tenis sporu yalnızca teknik ve fiziksel becerilerden ibaret olmayıp, yüksek düzeyde zihinsel güç ve psikolojik dayanıklılık gerektirmektedir. Bu nedenle, antrenman programlarında mental becerilerin geliştirilmesine yönelik çalışmaların sistematik biçimde yer alması, sporcunun ulusal ve uluslararası düzeydeki başarısını artırma potansiyeline sahiptir.

Bu özellikler arasında; Taahhüt, güdü, odaklanma, hareket yeteneği, farkındalık, duygusal algı, doyum, gerektiğinde geri çekilme, güven, savaşçı ruh, duygusal istikrar ve liderlik becerileri yer almaktadır.

Optimal performansın sağlanabilmesi için; eğlence unsuru, olumlu tutum ve düşünce yapısı, yüksek motivasyon, güçlü konsantrasyon, sakinlik ve uyum yeteneği de önemlidir. Bu bağlamda, müsabaka dönemlerinde sporcuların rahat, korkusuz, yüksek enerji düzeyine sahip, otomatikleşmiş reaksiyonlar ve tutumlar sergileyen, özgüveni yüksek, doğru ilişkilendirme yapabilen, irade sahibi ve stres kontrolünde başarılı bireyler olmaları beklenmektedir (Van Eken, 2000).

Mental hazırlık sadece bireysel becerilerle sınırlı kalmayıp, takım çalışması, psikolojik danışmanlık ve antrenör rehberliği ile de desteklenmelidir. Yapılan araştırmalar, zihinsel becerileri yüksek tenisçilerin, baskı altında hata yapma oranlarının düşük olduğunu ve maç boyunca tutarlı performans sergilediklerini göstermektedir (Crust & Clough, 2011). Ayrıca mental dayanıklılığı yüksek sporcular, uzun süreli maçlarda fiziksel yorgunluğa rağmen zihinsel performanslarını koruyabilmektedirler.

Sonuç olarak, tenis sporunda yüksek düzeyde zihinsel güç, psikolojik dayanıklılık, bilişsel esneklik ve stres yönetimi gerekmektedir. Bu nedenle, antrenman programlarında mental becerilerin geliştirilmesine yönelik çalışmaların sistematik olarak yer alması, sporcuların ulusal ve uluslararası

düzeydeki başarılarını artırma potansiyeline sahiptir. Tenis sporunun psikolojik boyutunu göz ardı etmek, sporunun performans potansiyelini sınırlayabilir ve uzun vadeli sportif gelişimini olumsuz etkileyebilir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, doküman (belge) incelemesi yöntemine dayanmaktadır. Doküman incelemesi, araştırma konusunun mevcut durumunun ortaya konulması amacıyla, ilgili yazılı belgelerin, resmi dokümanların ve diğer metinsel verilerin sistematik olarak toplanması, analiz edilmesi ve yorumlanmasını içeren nitel bir araştırma yaklaşımıdır (Yıldırım & Şimşek, 2021). Bu yöntem, araştırılan fenomenin tarihsel ve kurumsal bağlamı hakkında derinlemesine bilgi edinilmesini sağlar ve veri kaynağı olarak mevcut belgelerin bütüncül değerlendirilmesine olanak tanır.

Araştırmada ayrıca, toplanan belgelerin içeriklerinin sistematik biçimde çözümlenmesi için içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi; metinlerdeki anlamlı temaların, örüntülerin ve kavramların kategorilere ayrılması, kodlanması ve analiz edilmesi sürecidir (Krippendorff, 2018). Bilimsel çalışmalarda içerik analizi, mevcut bilgilerin sentezlenmesi, yorumlanması ve metodolojik yaklaşımların geliştirilmesi açısından önemli katkılar sağlamaktadır.

Araştırma Grubu

Bu araştırmada, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanında “tenis” anahtar kelimesi kullanılarak kapsamlı bir tarama gerçekleştirilmiştir. Taramanın kapsamı, konu ile ilgili yayımlanan ilk tezin tespit edildiği 2008 yılından başlayarak, haziran ayı 2025 yılına kadar olan süreyi içermektedir. Bu zaman aralığının seçilmesinde, araştırma konusuna ilişkin mevcut literatürün ortaya konulması ve eğilimlerin belirlenmesi amacı etkili olmuştur. Tarama işlemi sırasında, sistemin sağladığı gelişmiş arama filtreleri kullanılarak yalnızca “tez başlığı” ve “tez özeti” bölümlerinde tenis anahtar kelimesinin geçtiği kayıtlar dikkate alınmıştır. Elde edilen tezler, tekrar eden kayıtlar ve konu kapsamı dışında kalan çalışmalar elendikten sonra analiz sürecine dahil edilmiştir. Tenis başlığı altında toplam 344 lisansüstü tez mevcut iken; Araştırmaya, tenis branşı ile ilgili *psikoloji temalı* 51’i yüksek lisans, 8’i doktora toplam 59 lisansüstü tez dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

“Veri toplama aracı olarak, yazar tarafından bibliyometrik çerçeveyi

oluşturan parametreler esas alınarak hazırlanmış ve dokuz başlıktan oluşan Tez Bilgi Formu şeklinde ‘Tematik Kod Defteri’ kullanılmıştır.”

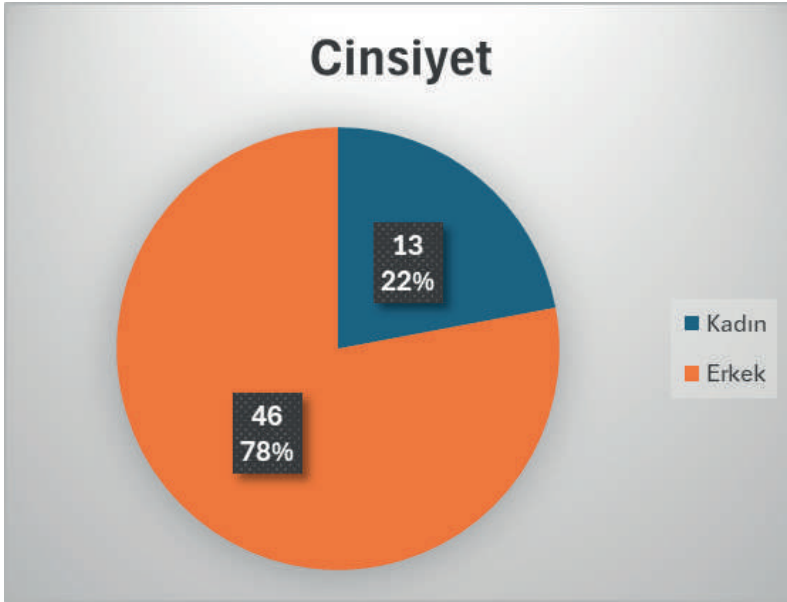
Verilerin Toplanması

Çalışmada yer alan tüm tezler detaylı bir şekilde incelenmiştir. Önceden hazırlanan Tez Bilgi Formu aracılığıyla veri seti oluşturulmuştur.

Verilerin Analizi

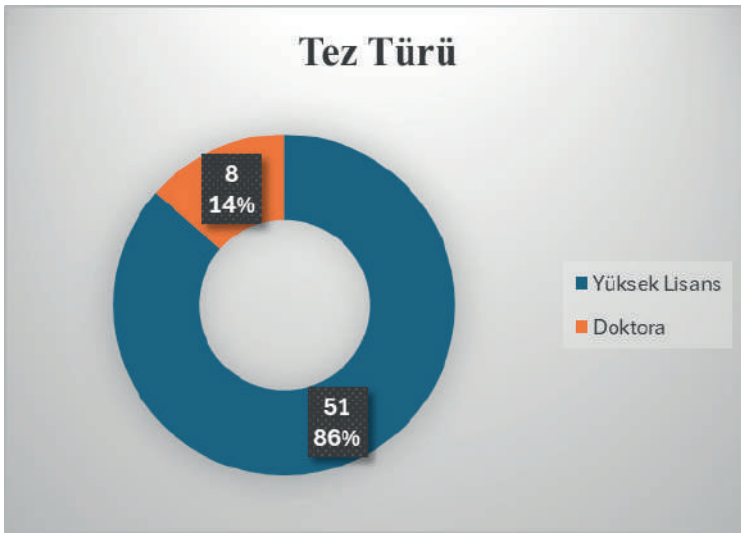
Analiz sürecine geçilmeden önce, veri seti Microsoft Office Excel ve Microsoft Word programı üzerinde farklı kategorilere ayrılmıştır. Bu kategoriler; tezler, cinsiyet, tez türü, yıl, enstitü dalı dağılımı, psikolojik konu başlıkları, araştırma yöntemi, kullanılan veri toplama araçları, üniversite ve çalışma grubu bibliyometrik değişkenleri kapsamaktadır. Oluşturulan kategoriler doğrultusunda her tez için kodlama işlemi gerçekleştirilmiş ve veriler sistematik biçimde sınıflandırılmıştır.

Bulgular



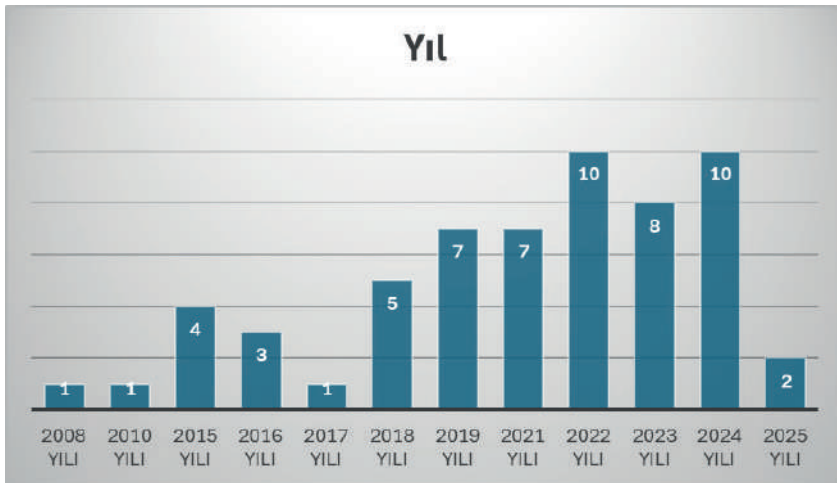
Tablo 1. Lisansüstü Tezlerin Cinsiyetine Göre Dağılımı

Tenis alanında psikoloji temalı hazırlanmış lisansüstü tezlerin cinsiyet değişkenine göre dağılımı incelendiğinde, toplam çalışmaların 46’sının (%78) erkek araştırmacılar tarafından yazıldığı, buna karşın kadın araştırmacıların tez sayısının görece düşük kaldığı görülmektedir.



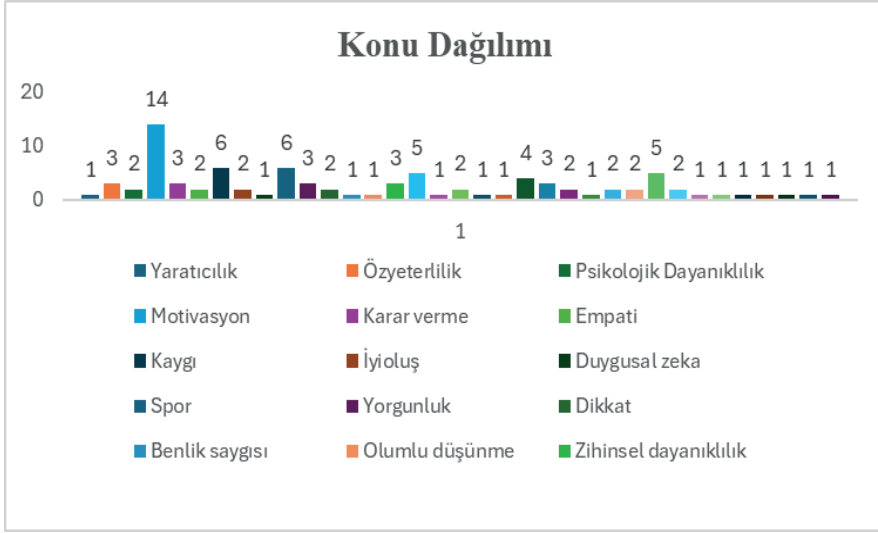
Tablo 2. Lisansüstü Tezlerin Tez Türüne Göre Dağılımı

Tenis alanında gerçekleştirilen lisansüstü tezlerin tür değişkenine göre dağılımı incelendiğinde, 51 adet yüksek lisans tezinin literatürde yer aldığı ve bu sayının toplam çalışmaların yaklaşık %86'sını oluşturarak belirgin bir çoğunluğu temsil ettiği tespit edilmiştir.



Tablo 3. Lisansüstü Tezlerin Yazıldığı Yıllara Göre Dağılımı

2008-2025 yılları arasında ulaşılan tenis branşına yönelik psikoloji temalı lisansüstü tezler incelendiğinde, yıl değişkenine göre dağılımda belirgin dalgalanmalar olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, özellikle 2022 ve 2024 yıllarında, 10’ar tez ile söz konusu dönemde en yüksek tez üretiminin gerçekleştiği yıllar olarak dikkat çekmekte; bu durum, ilgili yıllarda konuya yönelik akademik ilginin ve araştırma yoğunluğunun arttığını düşündürmektedir.



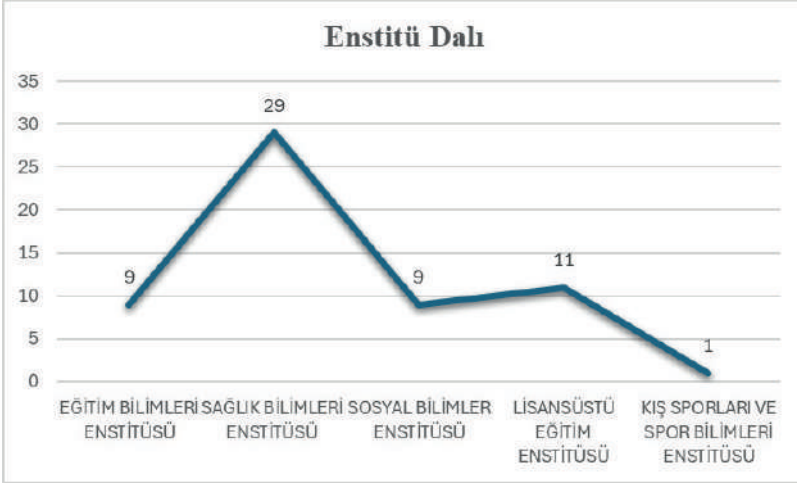
Tablo 4. Lisansüstü Tezlerin Konu Başlıklarına Göre Dağılımı

Lisansüstü tezlerin konu dağılımı incelendiğinde, toplam 59 tezin 14’ünün “motivasyon” başlığı altında toplandığı belirlenmiştir. “Spor ve kaygı” başlığını taşıyan tezlerin ise 6 adet ile ikinci sırada yer aldığı görülmektedir.

Tablo 5. Lisansüstü Tezlerin Üniversite İsimlerine Göre Dağılımı.	
Sayı	Üniversite İsimleri
5	Marmara Üniversitesi
5	Selçuk Üniversitesi
5	Uludağ Üniversitesi
4	İstanbul Gelişim Üniversitesi
3	Mersin Üniversitesi

3	On dokuz Mayıs Üniversitesi
2	Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi
2	Bahçeşehir Üniversitesi
2	Ege Üniversitesi
2	Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi
2	Akdeniz Üniversitesi
1	İstanbul Okan Üniversitesi
1	Balıkesir Üniversitesi
1	Üsküdar Üniversitesi
1	Çukurova Üniversitesi
1	Erciyes üniversitesi
1	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
1	Ankara Üniversitesi
1	Dumlupınar Üniversitesi
1	Muş Alparslan Üniversitesi
1	Aksaray Üniversitesi
1	Mustafa Kemal Üniversitesi
1	Anadolu Üniversitesi
1	Mardin Artuklu Üniversitesi
1	Bayburt Üniversitesi
1	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
1	Atatürk Üniversitesi
1	Gedik Üniversitesi
1	Kocaeli Üniversitesi
1	Gazi Üniversitesi
1	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
1	Gaziantep Üniversitesi
1	Düzce Üniversitesi
1	Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi
1	Cumhuriyet Üniversitesi

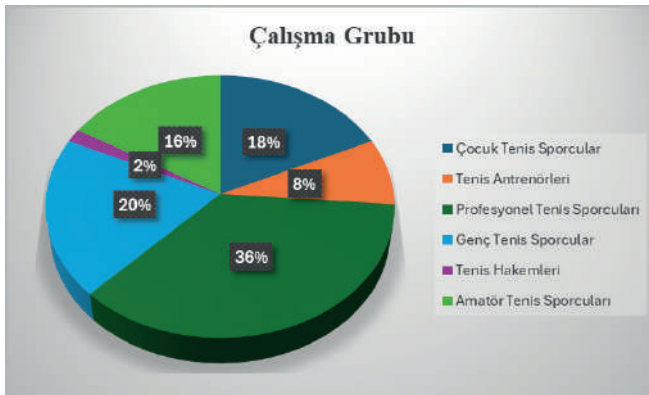
Araştırmaya dâhil edilen lisansüstü tezlerin üniversite dağılımı incelendiğinde, Marmara Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi ve Uludağ Üniversitesi'nden her birinden 5 tez ile en yüksek üretim düzeyi gözlenmiş, bunu 4 tez ile İstanbul Gelişim Üniversitesi takip etmiştir. Bu bulgu, söz konusu üniversitelerin tenis ile ilgili psikoloji temalı araştırmalara katkısının diğer kurumlara kıyasla daha yoğun olduğunu göstermektedir.



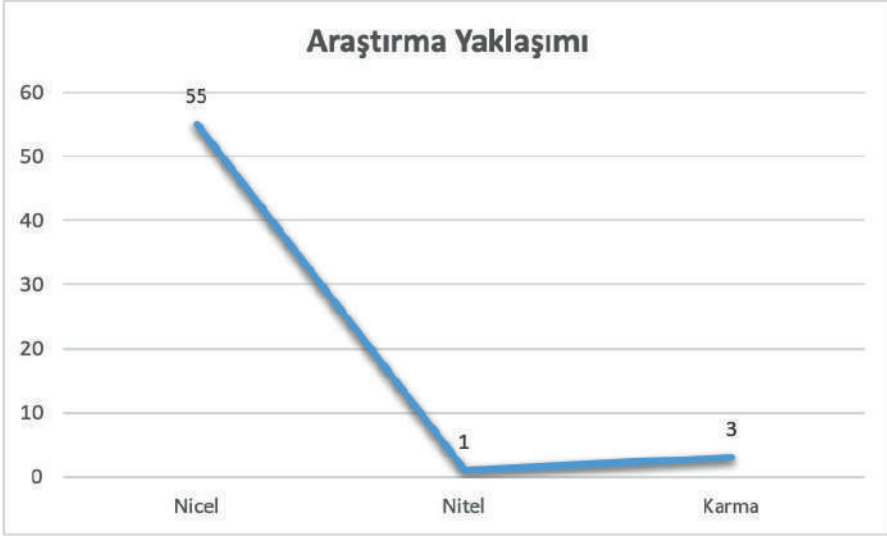
Tablo 6. Lisansüstü Tezlerin Enstitü Dahına Göre Dağılımı

Tenis branşı üzerine psikoloji temalı yazılan lisansüstü tezlerin yazıldığı enstitüye göre dağılımına baktığımızda; 29 ile %49'unun Sağlık Bilimler Enstitüsü tarafından oluşturulduğu görülmektedir.

Tablo 7. Lisansüstü Tezlerin Çalışma Grubuna Göre Dağılımı

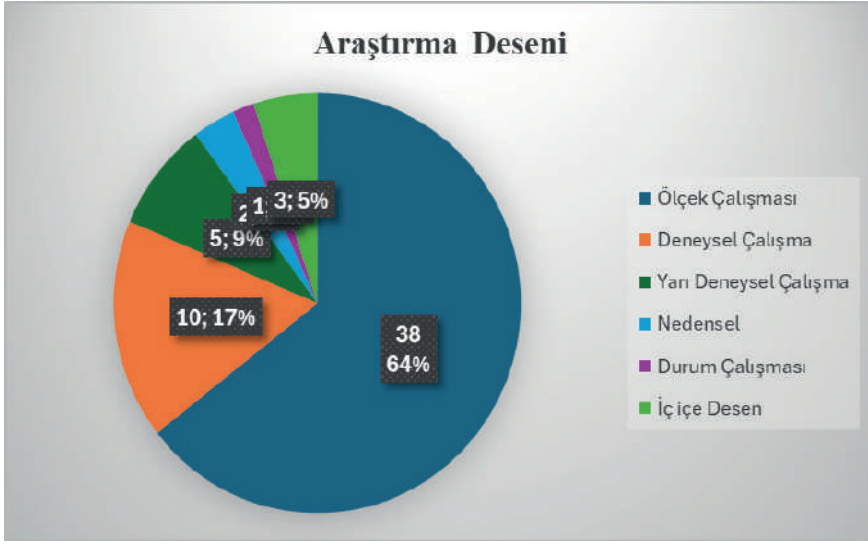


Tenis branşı üzerine psikoloji temalı lisansüstü tezlerin, çalışmaya alınan örneklem gruplarına göre dağılımı incelendiğinde, toplam çalışmanın 22'sinin, yani yaklaşık %36'sının profesyonel tenis sporcularını konu aldığı belirlenmiştir. Bu durum, profesyonel sporcuların psikolojik süreçlerinin ve performans üzerindeki etkilerinin araştırmacılar tarafından önemli bir çalışma alanı olarak değerlendirildiğini göstermektedir.



Tablo 8. *Lisansüstü Tezlerin Araştırma Desenine Göre Dağılımı*

Araştırmaya dâhil edilen lisansüstü tezlerin araştırma desenine göre dağılımına bakıldığında; toplam 59 tezin 55'inin nicel, 3'ünün karma sadece 1 tanesinin ise nitel yöntem ile yazıldığı görülmektedir.



Tablo 9. Lisansüstü Tezlerin Araştırma Desenine Göre Dağılımı

Tenis sporuna ilişkin psikoloji temalı lisansüstü tezlerin araştırma desenine göre dağılımına baktığımız zaman; 38 tanesinin %64 ile ölçek çalışması, 10 tanesinin %17 ile deneysel, 5 tanesinin %9 ile yarı-deneysel, 3 tanesinin %5 ile iç içe desen, 2 tanesinin %3 ile nedensel ve 1 tanesinin %2 ile durum çalışması olduğu gözlemlenmektedir.

Sonuç

Bu araştırma, Türkiye’de tenis sporu bağlamında yazılmış psikoloji temalı lisansüstü tezlerin içeriklerini analiz ederek, akademik literatürdeki eğilimleri, konu başlıklarını, yöntemsel tercihleri ve teorik çerçeveleri ortaya koymaktır. Spor psikolojisi alanında çalışan akademisyen ve uygulayıcılara literatür haritası sunmakla birlikte, gelecekteki çalışmalara yön verebilecek bulgular sunmaktadır. Belirtilen yıllar içerisinde tamamlanmış olan tezler, kapsamlı bir biçimde incelenmiş ve değerlendirilmeye tabi tutulmuştur. Bu süreçte, söz konusu tezlerin akademik nitelikleri, metodolojik yaklaşımları, araştırma tasarımındaki çeşitlilik ve uygunlukları ile çalışma alanına sağladıkları katkılar gibi çok sayıda parametre titizlikle ele alınmıştır. Ayrıca, analiz sürecinde, tezlerin bilimsel standartlara uygunluğu, veri toplama ve analiz yöntemlerinin geçerliliği ile bulguların genel literatüre sağladığı özgün değerler detaylı olarak değerlendirilmiştir. Böylece, söz konusu tezlerin hem bireysel hem de disiplinler arası bağlamda akademik literatüre olan katkıları sistematik ve bütüncül bir perspektifle ortaya konmuştur.

Araştırmanın bulgularına göre, tenis alanında psikoloji temalı hazırlanmış lisansüstü tezlerin cinsiyet değişkenine göre dağılımı incelendiğinde, toplam çalışmaların 46'sının (%78) erkek araştırmacılar tarafından yazıldığı, buna karşın kadın araştırmacılar tarafından ise 13'ünün (%22) yazıldığı görülmektedir. Lisansüstü çalışmaların araştırma yazarların cinsiyet dağılımı baktığımızda erkeklerin kadınlara göre yoğunlukta olduğu görülmüştür. Bu bulgu itibari ile çalışmamız spor konulu diğer çalışmalar ile benzerlik göstermektedir (Coşkuntürk, 2023). Karaoğlu & Biricik (2024) tarafından yapılan bir çalışmada da yine spor branşı üzerine yapılan lisansüstü tezler incelendiğinde erkek katılımcıların kadın katılımcılara nazaran daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Bu çalışmalar, araştırmamızı destekler niteliktedir.

Araştırma kapsamında, lisansüstü tezlerin tür değişkenine göre dağılımı incelendiğinde, literatürde 51 adet yüksek lisans tezinin yer aldığı ve bu tezlerin toplam çalışmaların yaklaşık %86'sını oluşturduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, 8 adet doktora tezi ise %14 oranında temsil edilmekte olup, çalışmanın diğer önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Bu bulgular, araştırma alanında yüksek lisans düzeyinde yürütülen tezlerin sayısal olarak ağırlıkta olduğunu ve doktora düzeyinde yapılan çalışmaların göreceli olarak sınırlı bir temsil sağladığını göstermektedir. Yüksek lisans programlarının süresi ve gereklilikleri, araştırma konularına ulaşımı ve tez üretimini daha erişilebilir kılmakta, bu nedenle sayısal olarak daha fazla çalışma üretilmektedir. Öte yandan, doktora çalışmaları daha uzun süreli, kapsamlı ve metodolojik açıdan daha karmaşık araştırmalar gerektirdiğinden, bu düzeyde üretilen tez sayısı sınırlı kalabilmektedir. Atilla (2020) Basketbol ile ilgili yaptığı araştırmada 1985-2018 yılları arasında yapılan bütün tezleri araştırmasında incelemiştir. Yapılan tezlerin sayısını 254 Yüksek Lisans, 50 Doktora Tezi toplamda 304 olarak belirlemiştir.

Bu çalışmada, tezlerin yazıldığı yıllara göre dağılımına bakıldığı zaman; 2008-2025 yılları arasında ulaşılan tenis branşına yönelik psikoloji temalı lisansüstü tezlerde, belirgin dalgalanmalar olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, özellikle 2022 ve 2024 yıllarında, 10'ar tez ile söz konusu dönemde en yüksek tez üretiminin gerçekleştiği yıllar olarak dikkat çekmekte; bu durum, ilgili yıllarda konuya yönelik akademik ilginin ve araştırma yoğunluğunun arttığını düşündürmektedir. Spor psikolojine artan akademik ilgi, pandemi sonrası etkiler, tenis branşına olan ilginin artması, ulusal spor etkinliklerinin artması gibi birçok etken zamanla tenis branşı üzerinde psikolojik temalı konuların artmasına sebebiyet vermektedir. Alaceddinoğlu & Kalkavan (2023) yılında yapmış oldukları tenis spor dalında 2002-2021 yılları arasında Türkiye'de yapılan lisansüstü ve doktora tezlerinin

bibliyometrik içerik analizinin incelenmesi çalışmasında da en çok 2019 yılında en çok yüksek lisans ve 2022 yılına doğru doktora tez çalışmalarının arttığı gözlemlenmektedir. Bu çalışma bulgularında kısmında elde ettiğimiz verileri destekler niteliktedir.

Araştırmadaki lisansüstü tezlerin konu dağılımına göre bulgular incelendiğinde, toplam 59 tezin 14'ünün "motivasyon" başlığı altında toplandığı belirlenmiştir. "Spor ve kaygı" başlığını taşıyan tezlerin ise 6 adet ile ikinci sırada yer aldığı görülmektedir. Tenis, yüksek konsantrasyon, uzun süreli fiziksel efor ve stratejik düşünme gerektiren bir spor dalı olduğundan, sporunun hem antrenman sürecinde hem de müsabaka anında motivasyon düzeyi doğrudan performans üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu nedenle, araştırmacılar motivasyonu hem performans artışı hem de sporcu psikolojisinin sürdürülebilirliği açısından temel bir çalışma alanı olarak görmektedir. "Spor ve kaygı" konusunun ikinci sırada yer alması ise, tenis gibi yüksek rekabet ve bireysel sorumluluk gerektiren sporlarda müsabaka öncesi ve sırasında yaşanan kaygının performansı olumsuz yönde etkileyebilmesiyle açıklanabilir. Kaygı düzeyinin kontrol edilememesi; dikkat dağınıklığı, strateji hataları ve fiziksel verimde düşüş gibi sonuçlar doğurabileceğinden, bu alan da akademisyenlerin sıklıkla incelediği önemli bir tema haline gelmiştir. Çalışmada elde etmiş olduğumuz bulgular literatüre yeni bir bakış açısı ve başka çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya dâhil edilen lisansüstü tezlerin üniversitelere göre dağılımı incelendiğinde, Marmara Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi ve Uludağ Üniversitesi'nin her birinin 5 tez ile en yüksek üretim düzeyine ulaştığı, bu kurumları 4 tez ile İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin izlediği görülmüştür. Bu durum, belirtilen üniversitelerin tenis alanında psikoloji temalı araştırmalara diğer yükseköğretim kurumlarına kıyasla daha fazla katkı sunduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma projelerinin çeşitliliği ve mevcut altyapı olanaklarının, tenis ve psikoloji ekseninde yürütülen lisansüstü tez çalışmalarını teşvik edici bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Kuter & Öztürk (2012) Türkiye'de raket sporları alanında yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi (1990–2010 dönemi) adlı çalışmasında 15 adet ile Marmara üniversitesi raket sporları konusunda en çok tez yapılan üniversite olarak görünmektedir. Tenis branşı üzerine psikoloji temalı yazılan lisansüstü tezlerin yazıldığı enstitüye göre dağılımına baktığımızda; 29 ile %49'unun Sağlık Bilimler Enstitüsü tarafından oluşturulduğu görülmektedir. Büyükerşin (2020) yaptığı araştırmada 1990 -2018 yılları arasında tenis ile ilgili yapılan tezleri incelemiş, bu araştırmaya göre de bu tezlerin 94'ü (%74,0) Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından olduğu görülmektedir. Çalışmamız diğer çalışmalar ile benzerlik göstermektedir.

Tenis branşı kapsamında psikoloji temalı lisansüstü tezler örneklem grupları açısından incelendiğinde, çalışmaların 22'sinin (%36) profesyonel tenis sporcularını merkeze aldığı görülmektedir. Bu bulgu, araştırmacıların profesyonel sporcuların psikolojik süreçlerini ve bu süreçlerin sportif performans üzerindeki yansımalarını, alanda öne çıkan ve derinlemesine incelenmesi gereken bir araştırma teması olarak değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır.

Bu grubun psikolojik süreçlerinin doğrudan performans çıktılarıyla ilişkilendirilmesinin mümkün olması yatmaktadır. Profesyonel düzeyde spor yapan bireyler, yoğun rekabet ortamı, yüksek performans beklentisi ve baskı altında karar verme gibi faktörlerle karşı karşıya kaldıklarından, kaygı, stres, motivasyon ve zihinsel dayanıklılık gibi değişkenler performans üzerinde belirleyici rol oynamaktadır.

Araştırmaya dâhil edilen lisansüstü tezlerin araştırma desenine göre dağılımına bakıldığı zaman; toplam 59 tezin 55'inin nicel, 3'ünün karma sadece 1 tanesinin ise nitel yöntem ile yazıldığı görülmektedir. Çetinkaya (2022), voleybol konulu lisansüstü tezlerde nicel çalışma yöntemleri (%86) ağırlıklı olarak ön plana çıktığını gözlemlemiştir. Genel olarak lisansüstü tezlerin araştırma desenine göre dağılımlarına baktığımız zamanda nicel yöntemin daha fazla olduğu söylenebilir. Biricik (2020) tarafından Türkiye'de spor yönetimi disiplininde yapılmış olan tezlerin içerik analizi çalışmasında nitel ve karma çalışma yöntemlerine nazaran nicel çalışma yöntemlerinin (%73,6) daha çok ağırlık verildiği tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular genel olarak çalışmamızı destekler niteliktedir.

Tenis sporuna yönelik psikoloji temalı lisansüstü tezler araştırma desenleri açısından incelendiğinde, çalışmaların 38 tanesinin %64 ile ölçek geliştirme oluşturduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla deneysel desenler (n=10; %17), yarı deneysel çalışmalar (n=5; %9), iç içe desen kullanımı (n=3; %5), nedensel desenler (n=2; %3) ve durum çalışmaları (n=1; %2) izlemektedir. Bu dağılım, alanda özellikle ölçme araçlarının geliştirilmesi ve psikolojik değişkenlerin nicel veriler üzerinden değerlendirilmesine yönelik eğilimin belirgin olduğunu göstermektedir. Deneysel ve yarı deneysel desenlerin uzun zaman gerektirmesi ve katılımcılara ulaşmada zorluklar yaratması, ölçek çalışmalarını daha uygulanabilir kılan bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, ölçeklerin literatürde tekrar kullanılabilmesi ve alana doğrudan katkı sağlaması, bu eğilimi destekleyen unsurlar arasında yer almaktadır.

Öneriler

Gelecek araştırmalarda, nicel yöntemlerin yanında nitel ve karma

yöntemlere de yer verilerek tenisçilerin psikolojik deneyimlerinin daha derinlemesine incelenmesi sağlanabilir.

Çalışma gruplarında yalnızca profesyonel sporculara değil, amatör sporculara, gençlere, çocuklara ve farklı yaş gruplarına da odaklanılarak daha kapsayıcı bir literatür oluşturulabilir.

Ölçek çalışmalarına ek olarak, deneysel ve yarı deneysel araştırmaların artırılması, psikolojik müdahalelerin tenis performansı üzerindeki etkilerinin test edilmesine katkı sağlayacaktır.

Farklı kültürel ve sosyo-ekonomik bağlamlarda yapılacak çalışmalar, tenis sporunun psikolojik boyutlarını daha geniş bir perspektiften ele almaya olanak tanıyacaktır.

Akademik araştırmaların pratik yansımalarını güçlendirmek için, tenis federasyonları, spor kulüpleri ve spor psikologları ile iş birlikleri geliştirilerek elde edilen bulguların sahaya aktarılması sağlanabilir.

Tenis branşına yönelik uygulamalı alanlarda zihinsel antrenman olarak (mindfulness) sporda öz-belirleme kuramı, bilişsel davranışçı modeller ve duygusal zekâ yaklaşımları gibi çalışmaların ön plana çıkması ve buna uygun sporculara eğitimler verilmesi hem performans açısından hem psikolojik açıdan önem sağlayacaktır.

Kaynakça

- Alaeddinoğlu, V., & Kalkavan, A. (2023). Tenis Spor Dalında 2012-2023 Yılları Arasında Türkiye’de Yapılan Lisansüstü ve Doktora Tezlerinin Bibliyometrik İçerik Analizinin İncelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 4(4), 1-19.
- Alaeddinoğlu, V. (2024). Türk Spor Altyapısının Gelişimde Turnuvaların Önemi: Türkiye Tenis Federasyonu Örneği. *Spor Yönetiminde Sürdürülebilirlik ve Nitel Araştırmalar*, 1.
- Atilla, A. (2020). 1985-2018 yılları arası Türkiye’de basketbol branşında yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *International Sport Science Student Studies*, 2(1), 60-71.
- Belli, E. (2015). An investigation of task and ego oriented goals of the students majoring at the faculty of sport sciences. *universal journal of educational research*, 3(12), 960-966.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete’s performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 (2), 78-87.
- Biricik, Y. S. (2020). Türkiye’de spor yönetimi disiplininde yapılmış olan tezlerin içerik analizi. *Ekev Akademi Dergisi*, (81), 523-538.
- Büyükgün, A. (2020). 1990-2018 yılları arası Türkiye’de tenis branşında yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 20-29.
- Çolakoğlu, F., & Şenel, Ö. (2003). Sekiz haftalık aerobik egzersiz programının sedanter orta yaşlı bayanların vücut kompozisyonu ve kan lipidleri üzerindeki etkileri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 57- 61.
- Coşkuntürk, O. S. (2023). Atletizm branşı ile ilgili lisansüstü tezlere yönelik bir içerik analizi. *The online journal of recreation and sports*, 12(3), 467-7.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Çetinkaya, G. (2022). Voleybol branşında yazılan lisansüstü tezlerin bibliyometrik açıdan analizi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 4 (2), 1-15.
- Dertli, Ş., & Belli, E. (2023). Spor, sosyoloji ve psikoloji ilişkisini ele alan lisansüstü tez çalışmalarının bibliyometrik incelemesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16, 1-21.
- Efe, M., Öztürk, F., & Koparan, Ş. (2008). Bursa ilindeki faal futbol hakemlerinin problem çözme ve atılganlık seviyelerinin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2), 49-58.
- Ekinci, H. B., Mallı, A. Y., Şam, C. T., Demirel, N. (2022). Sporla İlgili Metaforik Algıların Kuşaklara Göre İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(Özel Sayı 1), 614-621.

- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16(1), 423–458.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., & Mendez-Villanueva, A. (2009). A review of the activity profile and physiological demands of tennis match play. *Strength and Conditioning Journal*, 31, 15-26.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209.
- Hoşman, Y. O. (2018). *Tenışçilerin spora özgü başarı motivasyon ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması*, (Doktora Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kandaz, N. (2001). *2000 Wimbledon tenis turnuvası erkekler yarı final ve final maçlarında atılan servislerin istatistiki analizi*. (Yüksek lisans tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karaoğlu, Ü. B. & Biricik, Y. S. (2024). *Futbol branşına ilişkin yazılan lisansüstü tezlerin içerik analizi (2010-2023)*. Özgür Yayınları.
- Kermen, O. (2002). *Tenis, teknik ve taktikleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Korkmaz, F. (2000). Voleybol hakemlerinin sosyo-ekonomik düzeyleri ve hakemliğe yönelten motivasyonel etkenler. *Hacettepe Üniversitesi Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 25 (3), 24-31.
- Krippendorff, K. (2018). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. Sage Publications.
- Özdemir, K., Yazıcı, A.G., Öztürk, M.E., & Oğan, M., (2021). Exploring of table tennis trainers ‘attitudes towards athletes’ use of doping. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal Smart Journal*. Vol. 7(40). pp:42-47.
- Pektaş, N. A. (2016). *Tenışçilerde teknik parametrelerin modellenen müsabaka süresince analizi*. (Doctoral dissertation, Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Perry, A. C, Wang, X, Feldman, B.B. (2004.) Can laboratory-based tennis profiles predict field tests of tennis performance. *J Strength Cond Res*, 18, 13.
- Satır-Kayserili, M., & Kayserili, M. E. (2024). *Her meslek ve uğraşı eğitiminde sanat ve spor faaliyetlerinin kişilik gelişimine katkıları*. A. G. Yazıcı & K. Özdemir (Ed.), Cumhuriyetin 100. Yılında Spora Bilimsel Yaklaşımlar (ss. 43-53). İzmir: Duvar Yayınları.
- Seçkin Ağırbaş, İ., Erel, S., & Belli, E. (2020). Antrenörlerin öz yeterlilikleri ile iletişim becerileri ilişkisi. *Anatolia Sport Research*, 1(1), 25-36.
- Söğüt, M., Müniroğlu, R. S., & Deliceoğlu, G. (2004). Farklı kategorilerdeki genç erkek tenis oyuncularının antropometrik ve somatotip özellikleri-

nin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 155–162.

Şener, O. A. (1992). *Türkiye’de elit düzeydeki tenisçilerin sakatlanma sıklıklarının ve nedenlerinin araştırılması*, (Doktora tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Türkiye Tenis Federasyonu. (2023). Kaan Işık Koşaner Monte Carlo’da Finalde. <https://www.ttf.org.tr/index.php/tr/haber-detay/99>. Erişim tarihi: 16.08.2025.

Türkiye Tenis Federasyonu. (2025). A Milli Kadın Takımımız Litvanya’da Tarih Yazdı. <https://www.ttf.org.tr/tr/haber-detay/164>. Erişim tarihi: 16.08.2025.

Türkiye Tenis Federasyonu. (2025). Türkiye Tenis Federasyonu, Tenisi Yaygınlaştırmak Adına “Tenis Elçileri” Projesi’ni Hayata Geçiriyor. <http://www.ttf.org.tr/tr/haber-detay/151>. Erişim tarihi: 16.08.2025.

Türkiye Tenis Federasyonu. (2025). Zeynep Sönmez Wimbledon’da elemelerin final turuna yükseldi. <https://www.ttf.org.tr/tr/haber-detay/248>. Erişim tarihi: 16.08.2025.

Urartu, Ü. (1992). *Tenis, teknik, taktik, Kondisyon*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Van Aken, C. (2000). Parental personality, parenting and toddlers’ externalising behaviours. *European Journal of Personality*, 12 (2), 44-46.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim TEKE Dergisi*, 3(1): 394-405.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

Sporda Güncel Akademik Araştırmalar'25 Serisi 3

Spor Yönetimi, Rekreasyon ve Psiko-Sosyal Alan Bilimsel Araştırmaları

Editörler:

Prof. Dr. Erdinç ŞIKTAR

Doç. Dr. Yunus Sinan BİRİCİK

Doç. Dr. Mehmet Şirin GÜLER

Şükran DERTLİ