

Sporda Yeni Nesil Yaklaşımlar 1

Editörler: Doç. Dr. Ender Ali Uluç
Dr. Orhan Küçük



ÖZGÜR
YAYINLARI

Sporda Yeni Nesil Yaklaşımlar 1

Editörler

Doç. Dr. Ender Ali Uluç

Dr. Orhan Küçük



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

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

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Sporda Yeni Nesil Yaklaşımlar 1

Editörler: Doç. Dr. Ender Ali Uluç • Dr. Orhan Küçük

Language: Turkish

Publication Date: 2026

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

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

ISBN (PDF): 978-625-8998-52-8

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1271>



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

Suggested citation:

Uluç, E. A. (ed), Küçük, O. (ed) (2026). *Sporda Yeni Nesil Yaklaşımlar 1*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1271>. License: CC-BY-NC 4.0

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



İçindekiler

Ön Söz

iii

Bölüm 1

Yerel Yönetimlerde Spor Hizmetlerinin Sunumu: Belediyelerin Görev, Yetki ve Sorumluluklarının Kuramsal ve Yasal Çerçeve İncelenmesi 1

Yakup Yiğit

Bölüm 2

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Temelinde Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Değerler Eğitimi: Bütüncül Bir Yaklaşım 23

Adem Karatut

Bölüm 3

Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminde Yenilikçi Öğretim Yaklaşımları ve Pedagojik Tasarım Perspektifi 33

Taner Yılmaz

Zeynep Dikbaş

Bölüm 4

Sporcularda Psikolojik Dayanıklılık ve Performans 49

Yusuf Tekin

Bölüm 5

Antrenör-Sporcu İlişkisinin Psikodinamik Yapısı 71

Ferhat Aktaş

Erdal Demir

Bölüm 6

E-Spor Performansının Çok Boyutlu Belirleyicileri: Bilişsel Mekanizmalar, Fiziksel Aktivite ve Sağlıkla İlişkili Yaşam Tarzı Faktörleri	85
<i>Ali Fatih Sağlam</i>	

Bölüm 7

Spor Turizmi Kapsamında Sürdürülebilir Destinasyon Yönetimi	97
<i>Emrah Barkın</i>	

Bölüm 8

Wellness ve Rekreasyon Etkinliklerinin Turizm Açısından Değerlendirilmesi	109
<i>Emrah Barkın</i>	

Yerel Yönetimlerde Spor Hizmetlerinin Sunumu: Belediyelerin Görev, Yetki ve Sorumluluklarının Kuramsal ve Yasal Çerçeve İncelenmesi

Yakup Yigit¹

Özet

Çalışmada, sporun kavramsal, tarihsel ve toplumsal temelleri çerçevesinde yerel yönetimlerin, özellikle de belediyelerin spor hizmetlerinin sunumundaki görev, yetki ve sorumlulukları kuramsal ve yasal bir bakış açısıyla ele alınmaktadır. Çalışmanın ilk kısmında, sporun insanlık tarihiyle iç içe geçmiş çok boyutlu bir olgu olduğu vurgulanmakta; sporun yalnızca fiziksel bir uğraş değil, aynı zamanda sosyalleşmeyi destekleyen, toplumsal bütünleşmeye katkı sağlayan, saldırganlık eğilimlerini dengeleyen ve bireyin zihinsel-bedensel gelişimini besleyen kültürel bir pratik olduğu ortaya konulmaktadır. Spor hizmetleri, bireylerin sağlıklı yaşam, eğlenme, sosyalleşme, stresle başa çıkma ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılayan planlı faaliyetler bütünü olarak tanımlanmakta; bu hizmetlerin temel araçlarından biri olarak spor programlarının niteliği öne çıkarılmaktadır. Çalışmanın devamında spor yönetimi kavramı genel yönetim ilkeleri ışığında açıklanmakta ve merkezden yönetim ile yerinden yönetim ilkeleri arasındaki ayrım üzerinden yerel düzeyde örgütlenme tartışılmaktadır. Spor alanında etkin ve verimli bir yönetim için yerel yönetimlerin sahip olduğu özerkliğin önemi vurgulanmaktadır. Belediye ve diğer yerel yönetim birimlerinin spor hizmetlerindeki rollerinin ele alındığı kısımda, 1982 Anayasası'nın 5., 58. ve 59. maddeleri ile 5393 sayılı Belediye Kanunu ve 5216 sayılı Büyükşehir Belediye Kanunu başta olmak üzere yasal düzenlemelerin, sporun geliştirilmesi ve geniş kitlelere yayılması konusunda belediyelere açık görevler yüklediği gösterilmektedir. Ayrıca Avrupa ülkelerinden örnekler aracılığıyla spor hizmetlerinin yerel yönetimler eliyle örgütlenmesinin farklı modelleri ortaya konulmakta; Türkiye'de belediyelerin spor tesisleri inşası, amatör spor kulüplerini destekleme, spor organizasyonları düzenleme ve gençlik odaklı spor politikaları geliştirme konularındaki

1 Öğr. Gör. Dr., Sakarya Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, yakupyigit@sakarya.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-9177-9894

durumları tartışılmaktadır. Sonuç olarak çalışma, sporun toplumsal refah, kamusal sağlık ve sosyal sermaye üzerindeki etkileri bağlamında belediyelerin spor hizmetlerini yalnızca bir altyapı faaliyeti olarak değil, stratejik bir sosyal politika aracı olarak ele alması gerektiğini ortaya koymaktadır.

1. Sporun Kavramsal, Tarihsel ve Toplumsal Temelleri

1.1. Spor Kavramı ve Sporun Tarihsel Gelişimi

“Spor kavramı insanlığın varoluşuyla birlikte ortaya çıkan ve toplumların içinde yaşadıkları dönemin şartlarına ve koşullarına göre yeniden şekil kazanan bir süreçtir” (Bingölbah, 2021). İnsanın içsel doğasıyla örtüşen beceri ve stratejilerin, boş zamanın artmasına paralel olarak oyun, eğlence ve gündelik yaşamdan uzaklaşma güdüsüyle estetik, teknik, fiziksel, rekabetçi ve toplumsal bir boyut kazanması süreci olarak da tanımlanabilen spor; bireylerin barışçıl bir ortamda bireysel ya da kolektif biçimde icra ettiği, insandaki rekabetçi eğilimi ön plana çıkaran ve bu eğilime uygun bir zemin hazırlayan etkinliklerin bütünüdür. Söz konusu etkinlikler, bedensel güç ve yeteneğin belirleyici olduğu yarışmacı ve keyifli faaliyetler olarak da nitelendirilebilir (Esenkaya, 2010).

Spor kavramına ilişkin literatürde pek çok farklı tanım önerilmekte; bu çeşitlilik, kavramın tek ve kapsayıcı bir çerçevede ifade edilmesini güçleştirmektedir. En genel düzeyde spor, yeteneklerin ve becerilerin kurumsal bir yapıya dönüşmesi olarak tanımlanmaktadır (Allison, 1986). Bu tanım zamanla genişletilerek; güç unsuru içeren fiziksel mücadeleleri ya da içsel ve dışsal etkenlerle birlikte görece karmaşık bir hal alan fiziksel becerileri kapsayan, kurumsal bir çerçeveye oturtulmuş yarışma etkinlikleri biçiminde yeniden ele alınmıştır (Coakley, 1986). Öte yandan spor; bireyin doğal çevresini insani bir çevreye dönüştürme sürecinde edindiği becerileri ileri taşıyan, belirli kurallar dahilinde araçlı ya da araçsız, bireysel ya da takım halinde, serbest zaman etkinliği olarak ya da mesleki bir uğraş biçiminde icra edilen; sosyalleşmeyi destekleyen, toplumsal bütünleşmeye katkı sağlayan, zihinsel ve bedensel gelişimi besleyen, rekabeti temel alan, dayanışmacı ve kültürel bir olgu olarak da kavramsallaştırılmıştır (Kılıçgil, 1985). Bunlara ek olarak spor, bireyin doğasında var olan saldırganlık eğilimlerine karşı bir boşalım kanalı işlevi görerek öfke ve saldırganlık duygularının denetim altına alınmasına ve bu amaçla uygun bir ortamın oluşturulmasına olanak tanıyan bir kavram olarak da değerlendirilmektedir (Atasoy & Kuter, 2005).

Acar (2021) ise sporun tarihsel sürecinin değerlendirilmesine ilişkin önemli bir metodolojik uyarıda bulunmaktadır. Yazara göre herhangi bir konunun tarihsel süreci incelenirken belirli insan gruplarına öncelik tanımaksızın tüm toplumsal

kesimlerin deneyimlerinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Spor gibi çok katmanlı ve çok boyutlu bir toplumsal olgunun tarihsel dönüşümünü çözümlemek bu nedenle özellikle güçtür. Belirli tarihsel kırılma noktalarına odaklanmak, bütünsel bir gerçekliği ortaya koymaktan uzak kalsa da sosyal bilimcilerin farklı anlama, yorumlama ve değerlendirme ölçütleri çerçevesinde ele alınması bakımından anlamlı bir yaklaşım sunmaktadır. Bu doğrultuda sporun tarihsel sürecinin, geçirdiği toplumsal ve tarihsel dönüşümler ışığında yorumlanması daha isabetli bir yöntem olarak öne çıkmaktadır.

Sporun kökenlerini salt doğa tarihinin başlangıcına değil, insanın üretim süreçlerine katılarak toplumsal yaşama dahil olduğu dönemlere dayandırmak daha anlamlı görünmektedir. Bu dönemler, bireylerin toplum içindeki rol ve ilişkileriyle birlikte fiziksel etkinliklerin de belirginleştiği evreler olarak değerlendirilmektedir (Acar, 2021). Nitekim sporun insanlık tarihi kadar köklü bir geçmişe sahip olduğu genel kabul görmektedir. Bireyin bedensel güç bakımından çevresindekilerden üstün olma ve rakiplerine karşı avantaj elde etme ihtiyacı, sporun temel dinamiklerinden biri olan rakibe üstünlük kurma güdüsünün tarihsel süreçte şekillenmesine zemin hazırlamıştır (Güven, 1999).

1.2. Spor Hizmetlerinin Tanımı ve Kapsamı

Bireylerin spora ilişkin beklentilerini karşılayarak eğlenmelerine, sağlıklı bir yaşam sürmelerine, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine, stresten uzaklaşmalarına, bedensel görünümelerini iyileştirmelerine ve mücadele etme becerilerini geliştirmelerine imkân tanıyan faaliyetler bütünü spor hizmetleri olarak adlandırılmaktadır (Çimen & Gürbüz, 2007). Spor alanlarında sunulan ve bireyleri memnun etmeyi amaçlayan hizmet üretiminin temelinde ise spor programları yer almaktadır. Spor programları, birbirinden farklı özelliklere sahip spor etkinliklerine katılmak isteyen bireylerin bu taleplerini karşılamaya yönelik olarak oluşturulan planlama süreci şeklinde tanımlanmaktadır (Yüzgenç, 2010).

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'nda, sporun desteklenmesi, geliştirilmesi ve kitlelere yaygınlaştırılması devletin görevleri arasında sayılmaktadır. Kamu yönetimi yapısı içinde yer alan ve belediyelerin de dâhil olduğu yerel yönetimler, söz konusu anayasal sorumlulukları yerine getirmekle yükümlüdür. Resmî Gazete'de 2005 yılında yayımlanan 5393 sayılı Belediye Kanunu, bu anayasal görevin hukuki temelini oluşturmaktadır (Yücel vd., 2012).

1.3. Sporun Toplumsal ve Kamusal Önemi

Spor, toplumsal dayanışmanın tesis edilmesinde ve sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde kritik bir işleve sahiptir. Bu bağlamda, toplumsal kalkınma ile sportif faaliyetler arasında çift yönlü ve dinamik bir etkileşimden söz etmek

mümkündür. Bireyin dengeli bir kişilik yapısı geliştirmesine katkı sunan spor; fiziksel ve zihinsel enerjinin sağlıklı bir biçimde kanallize edilmesini sağlayarak, kişiyi aşırılıklardan ve zararlı alışkanlıklardan koruyan psikolojik bir denge unsuru vazifesi görür (Aydın & Gençay, 2021). Modern yaşamın vazgeçilmez bir bileşeni ve sağlıklı yaşam kültürünün temel taşı olan spor, düzenli fiziksel aktiviteler aracılığıyla bireyin bedensel formunu muhafaza etmesine ve geliştirmesine zemin hazırlar (Ramazanoğlu vd., 2005). Sosyalleşme sürecinde bireyler, iki boyutlu bir gelişim sergilerler: Bir taraftan toplumsal normları içselleştirerek kolektif yaşamla uyum sağlarken, diğer taraftan doğuştan gelen potansiyellerini açığa çıkararak özgün bir kimlik inşa ederler. Dolayısıyla bu süreç hem toplumsal entegrasyonu hem de bireysel özgünlüğün tezahürünü içeren kapsamlı bir çabadır (Aydın & Gençay, 2021).

Sportif etkinlikler, bireyleri ortak idealler etrafında birleştirerek toplumsal aidiyet duygusunu pekiştirmekte ve toplumun heterojen kesimlerini bir araya getirerek sosyal bütünleşmeye hizmet etmektedir (Kaya vd., 2018). Sporun doğasında barınan dayanışma, iş birliği, sabır, hoşgörü, etik değerlere saygı ve cesaret gibi erdemler, bireyler tarafından bu süreçte deneyimlenerek gündelik yaşam pratiklerine aktarılır. Bu yönüyle spor, evrensel değerlerin öğretilmesinde ve karakter inşasında ihmal edilemez bir pedagojik araç niteliğindedir (Bardakçı & Yıldız, 2020). Günümüzde sporun toplumsal izdüşümleri, gelişmişlik düzeyinden bağımsız olarak tüm toplumlarca kabul edilen bir realitedir. Toplum bilimciler, bireysel refah ve toplumsal huzuru artıracak modeller üzerinde çalışırken sporu merkezi bir odak noktası olarak konumlandırmışlardır. Sporun halk sağlığına katkılarının yanı sıra dayanışma ruhunu beslemesi ve genel toplumsal refahı yükseltmesi, sosyolojik araştırmaların temel ilgi alanlarından biri haline gelmiştir (Ramazanoğlu vd., 2005).

Sosyal bir olgu olarak kabul edilen spor, günümüzde çok boyutlu ve disiplinlerarası bir yapıya bürünmüştür. Bilimsel çalışmaların ve sosyal hayatın yoğun bir inceleme nesnesi olan bu alanın sevk ve idaresi hem akademik hem de pratik düzlemde nitelikli bir organizasyonel süreci zorunlu kılmaktadır. Bu gereklilik, sporun kendi içerisinde özgün sosyal yönetim sistemleri geliştirmesine olanak tanımıştır. Teknolojik inovasyonların etkisiyle küresel bir boyuta evrilen spor yönetimi, günümüzde ülkeler arası rekabetin ve gelişmişlik endekslerinin temel kriterlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Parılı, 2020).

Sosyalleşme sürecinde sporun rolü incelendiğinde, onun sadece etkilenen değil, aynı zamanda toplumsal yapıyı şekillendiren belirleyici bir aktör olduğu görülmektedir. Özellikle çocukluk ve gençlik evrelerinde spor; bireylerin sağlıklı yaşam becerileri kazanmalarında, verimlilik için gerekli bedensel kapasiteye ulaşmalarında ve olumlu sosyal ilişkiler kurmalarında hayati işlevler

üstlenir (Kaplan & Çetinkaya, 2010). Sporun bir diğer stratejik işlevi ise toplumsallaşma süreci sekteye uğramış bireylerin rehabilitasyonu ve yeniden sosyalleşmesidir. Literatürde sporun; toplumsal gelişime, kolektif bütünleşmeye ve toplum yanlısı davranışların teşvik edilmesine sunduğu katkılar sıklıkla vurgulanmaktadır (Ekholm, 2013).

Uzun süreli tedavi, mahkûmiyet veya izolasyon gibi nedenlerle sosyal yaşamdan uzak kalan bireylerin topluma geri kazandırılmasında spor, etkin bir köprü vazifesi görür. Benzer şekilde, emeklilik sonrası sosyal çevresi daralan yaşlı bireyler için de rekreatif spor etkinlikleri, yaşam kalitesini artıran ve sosyal izolasyonu engelleyen bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar, spora katılım sağlayan yaşlıların hem fiziksel sağlıklarının olumlu yönde etkilendiğini hem de sosyal sorunlarının çözümünde önemli kazanımlar elde ettiklerini göstermektedir (Lee vd., 2014).

2. Spor Yönetimi ve Yerel Düzeyde Örgütlenme

2.1. Spor Yönetimi Kavramı ve Yönetim Biçimleri

Spor yönetimi, spor faaliyetlerinin yürütülmesinde bilimsel yönetim ilkelerinden yararlanarak hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik planlama ve organizasyon süreçlerinin düzenlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Sunay, 2017). Özen vd., (2012) spor yönetimini, genel yönetim ilkelerinin spor alanına uygulanması yoluyla sporla ilgili politika, karar ve hedeflerin bilimsel temelde araştırılmasını, geliştirilmesini ve bu doğrultuda genel ilkelere dönüştürülmesini sağlayan bir faaliyet alanı biçiminde açıklamaktadır. Fişek (2003) ise spor yönetimini, sporla ilişkili kurum ve faaliyetlerin belirli amaç ve ilkelere uygun olarak insan ve maddi kaynakları en etkin biçimde değerlendirebilmek için karar alma ve alınan bu kararları uygulanabilir hâle getirme sanatı şeklinde ifade etmektedir. Yetim (2019) de spor yönetimini; spor örgütleri ve spor faaliyetlerinin belirlenen amaçları doğrultusunda, sporun kendine özgü koşulları ve çağdaş yönetim ilkeleri çerçevesinde mevcut kaynakların rasyonel ve verimli biçimde kullanılmasını sağlayan bir faaliyet olarak nitelendirmektedir.

Spor alanında uygulanabilecek yönetim biçimleri genel olarak merkezden yönetim ve yerinden yönetim olmak üzere iki başlık altında incelenebilir (İnci, 2011). Merkezden yönetim ilkesi, bakanlıklar gibi merkezi hükümete bağlı çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarının varlığını esas alır. Bu yaklaşımda karar alma süreçleri büyük ölçüde merkezi yönetim otoritesi altında toplanmakta; kamu yönetiminin geniş kapsamlı ve merkezi bir yapı içerisinde örgütlendiği bir sistem ortaya çıkmaktadır. Yerinden yönetim ilkesi ise, yerel yönetimlerin, özerk kamu kuruluşlarının ve federatif birimlerin gelişimine odaklanır. Bu yaklaşımda karar alma yetkisi, merkezi yönetimden daha bağımsız olarak,

yerel düzeyde belirli bir özerklik ve sorumluluğa sahiptir. Böylelikle yerel yönetim birimleri, kendi ihtiyaçları ve koşullarına uygun kararlar alabilmekte ve uygulamalarını daha etkin biçimde hayata geçirebilmektedir (Kurtipek, 2017).

2.2. Yerel Yönetimlerin Spor Hizmetlerindeki Rolü ve Uluslararası Örnekler

Belediyeler, halkın çok yönlü gereksinimlerini karşılayan kamu tüzel kişilikleri olup, günümüzde bilimsel ve teknolojik gelişmelerin hız kazanması, sosyo-kültürel ve sportif alanlardaki çeşitliliğin artması, nüfus yoğunluğunun yükselmesi ve iş bölümünün giderek karmaşılaşması gibi faktörler, bireylerin beklenti ve ihtiyaçlarının farklılaşmasına yol açmıştır (Göküş & Alptürker, 2011). 2005 yılında yeniden düzenlenen 5393 sayılı Belediye Kanunu'na göre belediyeler, nüfusu 5.000 ve üzerinde olan yerleşim birimlerinde kurulabilmektedir. Bu kanunda belediyeler; belde sakinlerinin mahallî müşterek nitelikteki ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla oluşturulan, karar organları seçimle belirlenen ve mali-idari özerkliğe sahip kamu tüzel kişilikleri olarak tanımlanmaktadır (Boz, 2007). Anayasa'nın 2. maddesinde yer alan "sosyal devlet" ilkesi, devletin bireylerin ve toplumun refahını, huzurunu ve mutluluğunu sağlamakla yükümlü olduğunu ifade eden 5. madde ile desteklenmektedir. Bu doğrultuda sağlıklı bir toplum yaratma sorumluluğu anayasal bir görev olarak devletin yükümlülüğündedir (Ökmen, 2015).

Yerel yönetimler, halkın ihtiyaç ve beklentilerinin etkin biçimde karşılanabilmesi açısından kamu yönetimi içerisinde önemli bir konuma sahiptir. Spor hizmetlerinin geliştirilmesi, çeşitlendirilmesi ve serbest zamanların verimli şekilde değerlendirilmesi açısından yerel yönetimlerin sorumluluk alanı giderek genişlemektedir. Bu kapsamda yerel yönetimlerin spor ve rekreasyon faaliyetlerine katılımı artırıcı çalışmaları, toplumsal refahın desteklenmesi bakımından büyük önem taşımaktadır (Ağılönü vd., 2009). Vatandaşların birçok temel gereksiniminin karşılanması görevi, Türkiye'de olduğu gibi pek çok ülkede merkezi yönetim tarafından yerel yönetimlere devredilmiştir (Çoban & Devecioğlu, 2006).

Dünya genelinde, özellikle Avrupa ülkelerinde spor hizmetlerinin yerel yönetimler aracılığıyla yürütüldüğü görülmektedir. Bu bağlamda bazı örnekler şu şekildedir:

- **Hollanda:** Sportif organizasyonlar belediye başkanının onayıyla düzenlenmektedir. Belediye başkanı, ilgili bölgede gerçekleştirilen tüm sportif etkinliklerin yönetiminden sorumlu tek yetkilidir (Nichols vd., 1998).

- **Finlandiya:** Belediyeler bünyesinde, halkın spora ve fiziksel aktivitelere katılımını teşvik eden özel birimler bulunmaktadır. Bu birimler, toplumun fiziksel gelişimine yönelik spor ve rekreasyon faaliyetlerini merkezi yönetimden bağımsız şekilde yürütmektedir (Piispanen & Koivumaki, 2010).
- **Lüksemburg:** Spor tesislerinin yönetimi belediyelere aittir. Spor Bakanı tarafından ülke genelinde düzenlenecek sportif etkinliklere ilişkin programlar hazırlanmakta, bu programların uygulanması ise bakanlık tarafından desteklenmektedir (Şahin, 2002).

Bu örnekler, yerel yönetimlerin spor alanındaki rollerinin ülkeden ülkeye farklılık gösterse de genellikle sporun örgütlenmesi, desteklenmesi ve halka ulaştırılmasında kritik bir işlev üstlendiğini ortaya koymaktadır.

2.3. Belediyeler ve Spor Hizmetleri

Yerel yönetimler, dünya genelinde belirli bir hukuki çerçeve ve kurumsal sorumluluklar doğrultusunda, bulundukları bölgede yaşayan vatandaşlara çeşitli kamusal hizmetler sunmaktadır. Devletler, bu hizmetlerin yürütülmesi sürecinde bireylerin temel hak ve özgürlüklerini güvence altına alabilmek amacıyla uluslararası anlaşmalar ve politika belgeleri hazırlamışlardır. Spor hizmetlerine ilişkin uluslararası ve ulusal belgeler incelendiğinde, beden eğitimi, fiziksel aktivite ve performans gibi öğelerin birlikte ele alındığı kapsamlı bir yaklaşımın benimsendiği görülmektedir (Atalı, 2020). Sporun birey ve toplum üzerindeki çok yönlü olumlu etkileri nedeniyle, devletler spor alanını anayasal güvence altına almakta ve çeşitli yasal düzenlemelerle planlama ve koruma yükümlülüklerini tanımlamaktadır. Nitekim Türkiye’de yürürlükte olan son iki anayasa incelendiğinde, sporun hem merkezi idarenin hem de yerel yönetimlerin görev alanına dâhil edildiği anlaşılmaktadır (Uçar, 2021).

1982 Anayasası’nın 5. maddesinde, toplumun refah, huzur ve mutluluğunu sağlamak ve bu amaçla gerekli koşulları oluşturmak devletin temel görevleri arasında sayılmaktadır. Bu genel çerçeveye paralel olarak, aynı anayasanın 58. maddesinde “Gençliğin korunması”, 59. maddesinde ise “Sporun geliştirilmesi” konularına yer verilmiştir (Yücel vd., 2020). Madde 58’e göre: “Devlet, istiklal ve Cumhuriyetimizin emanet edildiği gençlerin müsbet ilmin ışığında, Atatürk ilke ve inkılapları doğrultusunda ve Devletin ülkesi ve milletiyle bölünmez bütünlüğünü ortadan kaldırmayı amaç edinen görüşlere karşı yetişme ve gelişmelerini sağlayıcı tedbirleri alır. Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır.” Madde 59’da ise: “Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri

alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder.” hükmü yer almaktadır (Belediye Kanunu, 2025).

Uluslararası düzenlemeler ve ulusal mevzuat birlikte değerlendirildiğinde, belediyelerin spor hizmetlerini sunmasının, yerel yönetimler açısından asli bir görev ve sorumluluk alanı olduğu ortaya çıkmaktadır. Yerel düzeyde halkın beklenti ve ihtiyaçlarına uygun biçimde spor hizmetlerini planlama ve yürütme yükümlülüğüne sahip olan belediyelerin, bu hizmetlere ilişkin anlayışlarını ve kalite standartlarını sürekli geliştirmeleri gerekmektedir (Atalay vd., 2016).

3. Yerel Yönetimlerin Görev, Yetki ve Fonksiyonları

Toplumun ortak ihtiyaçlarını karşılamak üzere yerel düzeyde örgütlenen ve yerel nitelikli kamu kurumu statüsünde olan kuruluşlar, başka bir ifadeyle devlet sınırları içerisinde faaliyet gösteren ve anayasal-hukuki bir çerçeveye tabi yerel yönetimler, bulundukları bölgedeki halkın müşterek gereksinimlerine yönelik hizmetler sunan kurumlardır (Zeray, 2019). Yerel yönetimlerin temel sorumluluğu, bu hizmetlerin kesintisiz, etkin ve istenilen kalitede yürütülmesini güvence altına almak ve bu doğrultuda gerekli tedbirleri almaktır (Bozlağan, 1998). Yerel yönetimler, yerel ve ortak nitelikli ihtiyaçları en yakın idari düzeyde karşılama işleviyle öne çıkmakta; bu “yerelleşme” eğilimi, halkın beklenti ve taleplerinin karşılanmasında onların önemini daha da artırmaktadır. Siyasi, ekonomik ve idari bir yapıya sahip olan yerel yönetimler, varlık nedenleri gereği halkın sosyal, ekonomik ve sağlıkla ilgili gereksinimlerini karşılama konusunda stratejik bir rol üstlenmektedir (Yıldız, 2018). Bu bağlamda yerel yönetimler, özellikle gençlerin eğitim, sağlık, spor ve genel yaşam kalitesinin yükseltilmesinde öncelikli bir aktör konumundadır. Anayasalar ve ilgili mevzuat, bu alanlara dair sorumlulukları belirleyerek yerel yönetimlere görev ve yetkileri yasal düzenlemelerle atfetmektedir. Gençlik ve spor olguları, ülkelerin sosyal, ekonomik, kültürel ve demografik yapılarından hem etkilenmekte hem de bu yapıları dönüştürmektedir. Bu çift yönlü etkileşim, pek çok akademik çalışmanın odağını oluşturmaktadır. Yerel yönetimlerin, sosyal sorumluluk misyonu çerçevesinde gençlik ve spor faaliyetlerine en üst düzeyde katkı sağlamayı temel bir görev olarak benimsemeleri bu nedenle büyük önem taşımaktadır (Zeray, 2019).

Yerel yönetimler, dünya genelinde kamu yönetimi sisteminin temel ve vazgeçilmez unsurları arasında kabul edilmektedir. Bir ülkede yerel yönetimlerin kurumsal kapasitesi ve işleyiş etkinliği, o ülkedeki demokrasinin düzeyiyle yakından ilişkilidir. Yerel yönetimler, yalnızca demokratik katılım ve temsil bakımından değil, aynı zamanda yerel hizmetlerin verimliliği ve etkililiği açısından da kritik bir rol oynamaktadır (Eryılmaz, 1995). Uygulamada yerel

yönetimler; sosyal alanlarda halk sağlığının korunması, kültürel etkinliklerin desteklenmesi, spor tesislerinin inşa edilmesi ve rekreasyon alanlarının geliştirilmesi, imar planlarının hazırlanması ve uygulanması yoluyla kentlerin fiziksel dokusuna yön verilmesi, zabıta hizmetlerinin yürütülmesi ve toplumsal düzenin sağlanması, eğitim alanındaki ihtiyaçların tespit edilmesi ve yerel eğitim faaliyetlerine destek verilmesi gibi geniş bir hizmet yelpazesi sunmaktadır (Kurt, 2019).

Türkiye’de yerel yönetim sistemine ilişkin önemli dönüşümler, 2004 tarihli 5216 sayılı Büyükşehir Belediyesi Kanunu, 2005 tarihli 5393 sayılı Belediye Kanunu ve 5302 sayılı İl Özel İdaresi Kanunu ile gerçekleştirilmiştir (Aka & Güngör, 2018). Son yirmi yılda yaşanan bu değişim süreci, belediyelerin görev alanlarını yeniden şekillendirmiş; merkezîyetçi anlayıştan uzaklaşarak yetki ve sorumlulukların kademeli biçimde yerel yönetimlere devredilmesine zemin hazırlamıştır. Böylece, yerel yönetimler sosyal politikanın sahada uygulanan temel aktörleri haline gelmiştir (Kabasakal, 2023). Gelişmiş ülkelerde demokrasinin kurumsallaşması, yerel kaynakların ulusal kalkınma hedefleri doğrultusunda değerlendirilmesi, yerel ölçekte üretilen hizmetlerin maliyetlerinin düşürülmesi ve kaynakların adil biçimde dağıtılması süreçlerinde yerel yönetimler kritik işlevler üstlenmiştir (Arslan, 2011).

Belediyelerin sosyo-kültürel nitelikli hizmetlerinin bütünlüklü bir yaklaşımla yürütülebilmesi amacıyla, gönüllülük faaliyetlerinin desteklenmesine yönelik programlar normatif bir zemine oturtulmuştur. Belediyeler; sağlık, eğitim, spor, çevre, sosyal hizmet ve yardım, kütüphane, park, trafik ve kültür gibi alanlarda etkinlik, tasarruf ve verimliliği artırmak üzere gönüllü bireylerin katılımını esas alan programlar uygulamaktadır (Yapılandırılması, 1996). Belediye, mahallî müşterek nitelikte olmak kaydıyla; imar, su ve kanalizasyon, ulaşım gibi kentsel altyapı hizmetlerini; coğrafi ve kent bilgi sistemlerini; çevre ve çevre sağlığı, temizlik ve katı atık yönetimini; zabıta, itfaiye, acil yardım, kurtarma ve ambulans hizmetlerini; şehir içi trafik düzenlemelerini; defin ve mezarlık hizmetlerini; ağaçlandırma, park ve yeşil alanların oluşturulması ve bakımını; konut; kültür ve sanat, turizm ve tanıtım; gençlik ve spor; sosyal hizmet ve yardım; nikâh; meslek ve beceri kazandırma; ekonomi ve ticaretin geliştirilmesine yönelik hizmetleri bizzat yapar veya yaptırır. Büyükşehir belediyeleri ile nüfusu 50.000’i aşan belediyeler, kadınlar ve çocuklar için koruma evleri açmakla yükümlüdür (Dedeoğlu, 2009). Ayrıca belediyeler, okul öncesi eğitim kurumları açabilir; devlete ait her derece ve türdeki okul binalarının yapım, bakım ve onarımını üstlenebilir veya bu işlemleri gerçekleştirebilir, bu okulların araç, gereç ve malzeme ihtiyaçlarını karşılayabilir; sağlıkla ilgili her türlü tesisi açabilir ve işletebilir. Kültür ve tabiat varlıkları ile tarihi dokunun ve kent tarihi açısından önem taşıyan mekânların ve işlevlerin korunmasına

yönelik faaliyetlerde bulunabilir; bu amaçla gerekli bakım ve onarımı yapabilir, korunması mümkün olmayanları aslına uygun biçimde yeniden inşa edebilir. Gerektiğinde öğrencilere ve amatör spor kulüplerine malzeme sağlayabilir, her türlü amatör spor karşılaşmasını organize edebilir, yurt içi ve yurt dışı müsabakalarda üstün başarı gösteren veya derece alan sporculara belediye meclisi kararıyla ödül verebilir; gıda bankacılığı faaliyetlerinde bulunabilir. Belediye, kanunlarla başka bir kamu kurum veya kuruluşuna verilmeyen mahallî müşterek nitelikteki diğer görev ve hizmetleri de üstlenebilir veya üçüncü kişilere gördürebilir. Hizmetlerin öncelik sırası, belediyenin mali imkânları ve hizmetin ivedilik derecesi dikkate alınarak belirlenir (Sabuktay, 2007).

Büyükşehir belediyelerinin görev ve fonksiyonları arasında, büyükşehir bütünlüğüne hizmet eden sosyal donatı alanları, bölge parkları, hayvanat bahçeleri, hayvan barınakları, kütüphaneler, müzeler, spor, dinlenme ve eğlence alanları ile benzeri tesisleri yapmak, yaptırmak, işletmek veya işlettirmek bulunmaktadır. Ayrıca, gerektiğinde amatör spor kulüplerine malzeme temin etmek ve gerekli desteği sağlamak, amatör takımlar arasında spor müsabakaları düzenlemek, yurt içi ve yurt dışı karşılaşmalarda başarı gösteren sporculara belediye meclisi kararıyla ödül vermek de büyükşehir belediyelerinin sorumlulukları arasındadır. Bunun yanında büyükşehir belediyeleri; sağlık merkezleri, hastaneler, gezici sağlık üniteleri ile yetişkinler, yaşlılar, engelliler, kadınlar, gençler ve çocuklara yönelik her türlü sosyal ve kültürel hizmeti yürütmek ve geliştirmek, bu amaçla sosyal tesisler kurmak, meslek ve beceri kazandırma kursları açmak, işletmek veya işlettirmek ve söz konusu hizmetleri sunarken üniversiteler, yüksekokullar, meslek liseleri, kamu kurumları ve sivil toplum kuruluşları ile iş birliği yapmakla görevli kılınmıştır. İlçe ve ilk kademe belediyelerinin görev ve yetkileri kapsamında ise; otopark, spor, dinlenme ve eğlence alanları ile parkların yapılması; yaşlılar, engelliler, kadınlar, gençler ve çocuklara yönelik sosyal ve kültürel hizmetlerin sunulması; mesleki eğitim ve beceri kurslarının açılması; sağlık, eğitim ve kültür tesisleri ile binalarının yapımı, bakımı ve onarımı; kültür ve tabiat varlıkları ile tarihi dokunun korunması ve kent tarihi bakımından önem taşıyan mekânların ve işlevlerinin geliştirilmesine yönelik hizmetlerin yürütülmesi yer almaktadır (Büyükşehir Belediyesi Kanunu, 2004).

3.1. Yerel Yönetimlerin Spor Politikaları

Sporun küresel ölçekte örgütlenme biçimi ve sunulan hizmetlerin kapsamı ülkeden ülkeye değişiklik göstermekle birlikte, pek çok ülkede benzer kurumsal yapılara rastlanmaktadır. Devletler, spor alanında genellikle düzenleyici, destekleyici ve teşvik edici bir rol üstlenirken; spora yönelik yatırımların hayata geçirilmesi ve hizmetlerin uygulanması çoğunlukla yerel yönetimler, özel

sektör, gönüllü kuruluşlar ve spor federasyonları gibi çeşitli aktörler tarafından yürütülmektedir (Yıldız, 2018). Yerel yönetimlerin yetki ve sorumluluk alanlarının genişletilmesi, kültürel, sanatsal, eğitsel ve sportif faaliyetlerin geliştirilmesi bakımından kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, yerel yönetimlere yeni görev ve yetkilerin tanınması; kültür ve sanat etkinliklerini destekleyerek toplumun bu alanlarda daha zengin ve çeşitlenmiş deneyimler yaşamasına zemin hazırlayabilir. İnsan sağlığı üzerinde olumlu etkileri bulunan beden eğitimi ve sporun teşvik edilmesi, belediyelerin öncelikli görev alanlarından biri olarak ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda kentlerde fiziksel aktivite imkânlarının artırılması ve spor alanlarının oluşturulması temel bir politika aracı olarak kullanılmaktadır. Yerel yönetimler, kent halkının sağlıklı bir yaşam sürmesini desteklemek ve beklentilerine yanıt vermek amacıyla parklar, spor tesisleri, yürüyüş ve bisiklet yolları gibi altyapı yatırımları yapmakta; ayrıca çeşitli spor etkinlikleri organize etmektedir. Bu tür uygulamalar sayesinde kent sakinleri düzenli fiziksel aktivite fırsatına erişmekte, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimseyebilmekte ve bu durum toplumun genel sağlık düzeyi ile yaşam kalitesinin yükselmesine katkı sunmaktadır. Dolayısıyla belediyelerin bu alanlara gerçekleştirdiği yatırımlar, yalnızca kent halkının taleplerini karşılamakla kalmamakta, aynı zamanda toplumsal refahı ve kamusal sağlığı destekleyen stratejik bir araç işlevi görmektedir (Tapşın & Atalı, 2017). Bu tür adımlar, eğitim ve spor faaliyetlerinin çeşitlenmesine katkı sağlayarak yerel düzeyde daha aktif, katılımcı ve kültürel açıdan zengin bir toplumsal yaşamın oluşmasını da teşvik etmektedir (Kurtoğlu, 2006).

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) bünyesinde, gençlik alanında faaliyet gösteren birimler arasında Gençlik Hizmetleri Dairesi Başkanlığı yer almaktadır. Diğer hizmet birimlerinin ağırlıklı olarak spor alanına odaklandığı görüldüğünde, 3289 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Kanunu'nda (1986) gençlikle ilgili olarak “gençlerin boş zamanlarını değerlendirme konusunda diğer kuruluşlarla iş birliği yapmak” hükmü dikkat çekmektedir (Şentuna & Çelebi, 2010). Birçok ülkede olduğu gibi, spor hizmetlerinin etkin biçimde yönetimi ve sürdürülebilirliği açısından devletin özendirici, yönlendirici, destekleyici ve denetleyici roller üstlenmesi gerektiği belirtilmektedir (İslam, 2022). Gelişmekte olan ülkelere yönelik gençlik politikalarının tasarımı ve uygulanması süreçlerine destek sağlayan Birleşmiş Milletler (BM) ise; eğitim, yoksulluk, sağlık, çevre, çocuk suçluluğu, istihdam, boş zamanın değerlendirilmesi, madde bağımlılığı, HIV/AIDS, kız çocukları ve genç kadınların sorunları, küreselleşme, çatışmalar ve kuşaklar arası problemler gibi alanlarda genç nüfusun çok boyutlu ihtiyaçlarına odaklanmayı amaçlamaktadır (Oktay, 2017).

4. Belediyelerin Spor Hizmetlerinin Sunulmasındaki Görev, Yetki ve Sorumlulukları

4.1. Belediyelerin Spor ile İlişkisi

Belediyeler, Türkiye’de olduğu gibi pek çok ülkede de yerel yönetim birimi olarak tanımlanmakta ve halka en yakın idari kurumlar arasında yer almaktadır (Sinopluoğlu, 2011). Yerel yönetim birimi sıfatıyla belediyeler, vatandaşların yaşadıkları bölgedeki geniş kapsamlı ihtiyaçlarını karşılamakla yükümlü kurumlardır (Sivrikaya & Doğu, 2011). Bu yükümlülük yalnızca temel ihtiyaçlarla sınırlı kalmamakta; belediyelerin öncelikli görevleri arasında, sakinlerin boş zamanlarını verimli biçimde değerlendirebilecekleri ya da gündelik yaşamın monotonluğunu kırabilecekleri mekânlar ve tesisler oluşturmak ve bunları hizmet sunumuna açmak da yer almaktadır. Bu tür tesisler, bireylerin dinlenmesine ve serbest zamanlarını etkin biçimde değerlendirmesine önemli katkılar sağlamaktadır. Avrupa’daki gelişmiş ülkelerin spor yönetim sistemleri incelendiğinde, belediyelerin ağırlıklı olarak halkın spor ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik hizmetler üzerinde yoğunlaştığı açıkça görülmektedir (Akdenk, 1989).

Kentlerdeki spor, kültür ve sanat altyapısının gençlerin ihtiyaç ve beklentileri doğrultusunda belediyeler tarafından geliştirilmesi gerekmektedir. Bu hizmetlerin belirli bölgelerle sınırlı kalmaması, aksine erişim kolaylığı sağlanarak kent genelinde yaygınlaştırılması büyük önem taşımaktadır. Özellikle düşük sosyoekonomik profillere sahip gençlerin yoğun olarak yaşadığı bölgelere öncelik tanınması, hizmetlerin kentsel ölçekte standart ve dengeli bir dağılımının sağlanması gerektiğini vurgulamaktadır (Oktay, 2017). Türkiye’de spor ve rekreasyon hizmetlerinin belediyeler aracılığıyla topluma sunulması; halkın taleplerine duyarlı, çeşitlendirilmiş bir spor hizmetleri anlayışının benimsenmesine, sporun sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin daha geniş kitlelerce deneyimlenmesine ve ülke genelinde sporun mesleki ve toplumsal öneminin daha kapsamlı biçimde kavranmasına katkı sağlayacaktır. Bu yaklaşım, toplumun ihtiyaçlarına göre biçimlendirilen çeşitli spor olanaklarıyla sağlıklı yaşam kültürünün yaygınlaştırılmasına da zemin hazırlayabilir (Doğu & Sivrikaya, 2011).

Hükümet programlarında sporun topluma yaygınlaştırılması genel olarak öncelikli bir hedef olarak belirlenmesine karşın, 9. Hükümet döneminden (1937-1938) bu yana sporcu sayısının ülke nüfusuna oranla düşük seyretmesi, söz konusu hedefin istenilen düzeyde gerçekleştirilemediğine işaret etmektedir (Aykın & Bilir, 2013). Türkiye’de belediyelerin, spor alanındaki mevzuat gerekliliklerini karşılamak amacıyla doğrudan spor hizmetlerine özgü bağımsız

birimler kurmaları yasal bir zorunluluk olarak öngörülmemiştir. Bu nedenle belediyeler, spor hizmetlerini çoğunlukla spor şube müdürlükleri gibi alt birimler aracılığıyla yürütmektedir (Doğu & Sivrikaya, 2011).

4.2. Belediyelerin Spor Hizmetlerinin Sunulmasındaki Görev ve Sorumlulukları

Günümüzde merkezi yönetimler ve hükümetler, zaman içerisinde yürürlüğe giren yasa ve düzenlemeler aracılığıyla belediyelere çeşitli sorumluluklar yüklemiştir. Merkezi yönetim; eğitim, sağlık ve güvenlik gibi genel kamu hizmetlerinin sunulmasından sorumlu iken, belediyeler ise bulundukları yerleşimlerin özgün ihtiyaçlarına yönelik mahallî hizmetleri yürütmektedir. Spor hizmetlerinin yerel halkın beklentileri doğrultusunda daha hızlı ve etkin biçimde sunulabilmesi açısından belediyeler önemli bir aracı görevi üstlenmektedir. Bu doğrultuda sporun toplumsal yapıyı dönüştürme ve geliştirme kapasitesi her geçen gün daha fazla önem kazanmaktadır. Nitekim spor alanları yalnızca belirli tesisleri ifade etmemekte, aynı zamanda katılımcılığı ve erişilebilirliği artıran kapsayıcı kentsel mekânların oluşumunda temel bileşenlerden biri hâline gelmektedir (Leber, 2012).

Avrupa’da belediyelerin spor alanındaki görev ve yetkileri çeşitli uluslararası deklarasyon ve yasal düzenlemelerle tanımlanmıştır. Avrupa Konseyi tarafından 1992’de kabul edilip 2001’de güncellenen Avrupa Spor Şartı’nın 11. maddesi, yerel yönetimlerin sporu teşvik etmede taşıdığı önemi vurgulamaktadır. 12. madde ise spor politikalarının yerel düzeyde uygulanmasının gerekliliğine dikkat çekmektedir (Council of Europe, 2001). Avrupa Spor Şartı’na göre yerel yönetimler; sporun yaygınlaştırılması, tesislerin sağlanması ve halkın bu hizmetlere eşit şekilde erişebilmesi konusunda aktif bir rol üstlenmelidir. Türkiye’de ise belediyelerin spor alanındaki yetkileri daha sınırlı bir şekilde mevzuatla belirlenmiştir (Uçar & Şemşit, 2019).

Ülkemizde belediyeler spor hizmetlerini yerine getirirken kanunlarla belirlenmiş yükümlülükleri karşılamakla sorumludur. Örneğin, şehir planlarının hazırlanması sürecinde spor tesislerine ayrılacak alanların belirlenmesi zorunlu tutulmaktadır (Zengin & Öztaş, 2008). 5393 sayılı Belediye Kanunu’na göre spor tesislerinin yapılması, amatör spor kulüplerinin desteklenmesi ve spor etkinliklerinin düzenlenmesi belediyelerin temel görevleri arasındadır. Benzer biçimde 5216 sayılı Büyükşehir Belediye Kanunu, büyükşehir belediyelerini bölge parkları, spor tesisleri ve benzeri sosyal donatı alanlarının planlanması ve yönetilmesinden sorumlu kılmıştır. Aynı kanunun 7. maddesinin (m) bendinde ise amatör spor kulüplerine nakdi yardım yapılması, malzeme desteği sağlanması, amatör spor müsabakaları düzenlenmesi ve ulusal ya da uluslararası

yarışmalarda başarı gösteren sporculara ödülleri verilmesi gibi görevler açıkça belirtilmiştir (Büyükşehir Belediyesi Kanunu, 2025). Ayrıca büyükşehir belediyelerinde gençlik ve spor hizmetleri alanına yönelik ihtisas komisyonları ve danışma kurullarının oluşturulması zorunluyken, ilçe belediyeleri için aynı durum geçerli değildir (Güler & Yaman, 2023).

Belediyelerin etkili hizmet sunumunu sağlayan unsurların başında stratejik planlama gelmektedir. Yerel yönetimlerin faaliyetlerini amaçlara uygun biçimde programlayabilmesi için stratejik plan hazırlığı kaçınılmazdır. 5393 sayılı Belediye Kanunu'nun 41. maddesi gereği nüfusu 50.000'in üzerindeki belediyeler ile il belediyeleri, stratejik plan hazırlamakla yükümlüdür (Tosun & Altuntaş, 2007). Sporun toplumsal yaşamdaki öneminin artması, yerel yönetimlerin spor alanındaki görev ve sorumluluklarını daha görünür hâle getirmektedir. Yerel yönetimler artık yalnızca kent yaşamının düzenlenmesinde değil, aynı zamanda sporun tabana yayılması ve altyapı hizmetlerinin geliştirilmesi süreçlerinde de etkin aktörler hâline gelmiştir (Güler, 2015).

Türkiye'de belediyeler spor alanında yalnızca tesis inşası ve altyapı yatırımları ile değil, aynı zamanda gençlik ve spor birimleri oluşturarak genç nüfusa yönelik hizmetler sunmaktadır (Eroğlu vd., 2020). Örneğin İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Spor İstanbul organizasyonu aracılığıyla binlerce kişiye spor hizmeti sağlamaktadır. Avrupa örneklerinde olduğu gibi birçok yerel yönetim sporun toplumsal politika aracı olarak kullanılabileceğinin farkındadır. İngiltere'de benimsenen "Herkes İçin Spor" yaklaşımı, bireylerin fiziksel aktivitelere erişimini artırmayı amaçlarken (Houlihan & White, 2003), Almanya'da belediyeler spor kulüpleriyle iş birliği yaparak özellikle dezavantajlı grupların spora katılımını destekleyen mahalle temelli projeler geliştirmektedir (Sheerder vd., 2011). Coalter (2007), sporun sosyal dışlanmayı azaltma ve toplumsal uyumu pekiştirme gücünü vurgulayarak "spor, bireylerin sosyal becerilerini artırabilir ve dezavantajlı grupların topluma entegrasyonuna katkı sağlar" ifadesini kullanmaktadır. Hoyer ve Nicholson (2009) ise sporun yerel düzeyde sosyal sermayeyi güçlendirdiğini ve gönüllülüğü teşvik ettiğini belirterek "yerel spor organizasyonlarının toplum bağlarını ve bireyler arası güveni destekleyen bir sosyal altyapı sunduğunu" ifade etmektedir.

Belediyeler politik yapıları gereği yerel tercihleri temsil eden yönetim birimleridir ve yerel toplulukların ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik önemli görevler üstlenmektedir. Mali açıdan belirli bir özerkliğe sahip olmaları, belediyelerin gelirlerini kendi önceliklerine göre harcaıabilmelerine ve yerel ihtiyaçlara daha hızlı yanıt verebilmelerine olanak tanımaktadır (Tiyek, 2016). Bununla birlikte, toplumsal ve yönetsel koşulların zaman içinde değişmesi, belediyelerin organizasyonel yapılarının da yenilenmesini gerektirmektedir.

(Kabasakal, 2023). Spor işletmeleri ise rekabet koşullarında varlıklarını sürdürebilmek için halkın beklentilerine uygun hizmet üretmek ve hizmet kalitesini artırmak zorundadır (Öztürk vd., 2016).

Türkiye’de yerel spor hizmetlerinin niteliği, merkezi idarenin tutumları doğrultusunda farklılaşabilmektedir. Bunun temel sebeplerinden biri, Türkiye’deki merkeziyetçi yönetim anlayışının yerel uygulamalar üzerindeki güçlü etkisidir. Anayasa’nın 58. ve 59. maddeleri uyarınca devletin spor hizmetlerini ülke genelinde eşit koşullarda sunması esastır. Ancak spor hizmetlerinin yerel ve ortak nitelikte bir kamu hizmeti olması nedeniyle bu görevlerin ilk aşamada belediyeler tarafından yerine getirilmesi beklenmektedir (Yıldız, 2018). İl Özel İdareleri, köyler ve belediyeler yerel yönetim birimleri olarak sınıflandırılrsa da toplumda “yerel yönetim” denildiğinde genellikle belediyeler akla gelmektedir (Dinç, 2019). 5393 sayılı Belediye Kanunu’nun 14. maddesi doğrultusunda belediyeler, kanunlarla başka kurumlara verilmemiş mahallî müşterek nitelikteki görevleri yerine getirebilir (Koca, 2022).

Yerel yönetimlere ilişkin 5216, 5393, 5302 ve 442 sayılı kanunlar incelendiğinde, sporun kamusal bir hizmet olarak sunulması amacıyla belediyelere önemli görevler verildiği görülmektedir. 1982 Anayasası’nın 59. maddesinde yer alan “Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun geniş kitlelere yayılmasını teşvik eder. Devlet başarılı sporcuyu korur.” hükmü, yerel düzeyde belediyelere anayasal sorumluluklar yüklemekte ve spor hizmetlerinin kamusal niteliğini pekiştirmektedir (Güler & Yaman, 2023). Belediyeler son yıllarda spor ve rekreasyon alanında yaptıkları yatırımlarla dikkat çekmekte; bu yatırımlar toplumun yaşam kalitesini yükseltmeyi ve sağlıklı yaşam kültürünü yaygınlaştırmayı amaçlamaktadır (Tapşın & Atalı, 2017). Spor tesislerinin halkın kullanımına açılması, hem toplumun spor yapma imkânlarını artırmakta hem de sporun yerelde daha yaygın ve erişilebilir hâle gelmesini sağlayarak genel refah üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (İnce, 2019).

Gençlik ve Spor Bakanlığı’nın 2019–2023 Stratejik Planı, sporun yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline getirilmesini ve her spor branşında uluslararası rekabet gücünün artırılmasını hedeflerken, bu süreçte yerel yönetimlerin rolünü açık biçimde vurgulamaktadır (Güler & Yaman, 2023). Spor hizmetlerinin etkinliği, yerel yöneticilerin uzmanlık düzeyi ve yönetim yetkinliğiyle doğrudan ilişkilidir. Yerel düzeyde ihtiyaçların daha yakından takip edilebilmesi, spor alanındaki politikaların özgün yerel koşullara uygun şekilde uyarlanabilmesini mümkün kılmaktadır. Spor yatırımlarının kalıcı ve sürdürülebilir olması ise sporun uzun vadede kurumsallaşması açısından büyük önem taşımaktadır (Dinç, 2019).

Almanya’da sporun geniş kitlelere yayılması ve bireylerin boş zamanlarını sporla değerlendirebilmesi belediyeler aracılığıyla sağlanmakta; bu yaklaşım aynı zamanda yetenekli sporcuların tespit edilmesine de katkıda bulunmaktadır. Hollanda’da ise sportif organizasyonların yönetilmesi doğrudan belediye başkanının sorumluluğundadır. Belediyelerin şehir planlama süreçlerinde spor tesisleri için gereken altyapıyı düşünerek planlama yapmaları önemlidir. Araştırmalar, spor tesislerinin hem sayısının hem de kalitesinin artmasının toplumun spora katılımını ve spor yapma isteğini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Tekin, 2013). Sonuç olarak spor hizmetlerinin etkili bir iletişim aracı olarak kullanılması, halk ile belediyeler arasındaki ilişkiyi güçlendirmekte ve kamu hizmetlerine olan güveni artırmaktadır. Bu durum, halkın belediyeye duyduğu aidiyet duygusunu pekiştirmekte ve hizmetlere katılım düzeyini yükseltmektedir (Mumcu vd., 2021).

SONUÇ

Bu çalışma, sporun kavramsal, tarihsel ve toplumsal boyutlarını merkeze alarak, yerel yönetimlerin özellikle de belediyelerin spor hizmetlerinin sunumundaki rolünü kuramsal ve hukuki çerçevede irdelemiştir. Elde edilen bulgular, sporun günümüz toplumlarında salt bir fiziksel etkinlikten ibaret olmadığını; bireylerin bedensel ve ruhsal sağlığını koruyan, toplumsal bütünleşmeyi güçlendiren, sosyal sermayeyi artıran ve yerel düzeyde yaşam kalitesini yükselten çok yönlü bir kamusal hizmet niteliği taşıdığını göstermektedir. Bu bağlamda spor, yerel yönetimlerin sosyal politika araç seti içinde stratejik bir konuma sahiptir.

Çalışmada, spor yönetimi alanında merkezden ve yerinden yönetim modelleri arasındaki ayrım, yerel düzeyde karar alma süreçlerinin önemi bakımından değerlendirilmiştir. Merkezî yönetimin düzenleyici, planlayıcı ve denetleyici rolü sürerken, spor hizmetlerinin bireye en yakın idari birim olan belediyeler eliyle sunulmasının, hem hizmetin etkinliğini hem de yerel ihtiyaçlara duyarlılığını artırdığı sonucuna varılmıştır. 1982 Anayasası’nın 58. ve 59. maddeleri ile 5393 ve 5216 sayılı kanunlar, sporun gençliğin korunması, halk sağlığının geliştirilmesi ve sporun kitlelere yayılması açısından belediyelere açık ve bağlayıcı görevler yüklemektedir. Bu durum, sporun belediyeler açısından isteğe bağlı bir alan değil, anayasal dayanağı bulunan kamusal bir sorumluluk alanı olduğunu ortaya koymaktadır.

Uluslararası örnekler, sporun yerel düzeyde başarılı bir biçimde örgütlenmesi için güçlü bir yerinden yönetim anlayışının, kurumsallaşmış spor birimlerinin ve katılımcı yönetim mekanizmalarının önemine işaret etmektedir. Hollanda, Finlandiya ve Almanya gibi ülkelerde belediyelerin spor hizmetlerini mahalle

ölçeğine kadar yaygınlaştırdığı, dezavantajlı gruplara odaklanan programlarla sosyal dışlanmayı azaltmaya çalıştığı ve sporun toplumsal uyumun aracı olarak kullanıldığı görülmektedir. Türkiye’de de büyükşehir ve ilçe belediyeleri düzeyinde spor tesislerinin artırılması, amatör spor kulüplerinin desteklenmesi ve gençlere yönelik spor odaklı projelerin çoğalması olumlu bir eğilime işaret etmektedir. Ancak bu gelişmelerin, stratejik planlama, bilimsel temelli spor yönetimi ve kurumsal süreklilik ekseninde güçlendirilmesi gerekmektedir.

Çalışmanın bir diğer önemli sonucu, spor hizmetlerinin yerel yönetimlerce yalnızca tesis inşası veya dönemsel organizasyonlarla sınırlı görülmemesi gerektiğidir. Sporun sosyal içerme, suç ve bağımlılıkla mücadele, yaşlılıkta yaşam kalitesinin artırılması ve gençlerin sağlıklı kimlik inşası süreçlerindeki belirleyici rolü dikkate alındığında, belediyelerin spor politikalarını uzun vadeli, bütüncül ve kapsayıcı bir perspektifle ele alması zorunludur. Özellikle düşük sosyoekonomik bölgelerde yaşayan gençlerin ve dezavantajlı grupların spor hizmetlerine erişiminin kolaylaştırılması, sosyal belediyeçilik anlayışının somut bir yansıması olarak değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak, yerel yönetimlerde spor hizmetlerinin sunumu, hukuki zorunlulukların ötesine geçen, kent kimliğini, toplumsal aidiyeti ve halk sağlığını doğrudan etkileyen bir alandır. Belediyelerin, sporun dönüştürücü gücünü dikkate alarak bu alana yönelik yatırımlarını bir mali yük değil, toplumsal refahı artıran uzun vadeli bir yatırım olarak görmeleri gerekmektedir. Gelecekte yapılacak ampirik çalışmaların, belediyelerin spor hizmetlerindeki performansını, katılım düzeylerini ve farklı sosyoekonomik gruplar üzerindeki etkilerini ölçmeye odaklanması, bu alandaki kuramsal tartışmaların uygulama boyutuyla da desteklenmesine önemli katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

- Acar, H. (2021). Spor politikalarına yönelik hizmetlerin incelenmesi: Aydın büyükşehir belediyesi örneği. Yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Ağılönü, A. & Mengütay, S. (2009). Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetleri ve model belirleme. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 160-176.
- Aka, V. & Güngör, F. (2018). Çocuklara yönelik yerel yönetim uygulamaları: Esenler belediyesi örneği. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(17), 187-214.
- Akdenk, M. (1989). *Türk sporunun gelişmesinde spor federasyonlarının rolü güreş federasyonu örneği*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Allison, L., (1986). Sport and politics. Manchester: Manchester University Press.
- Arslan, N. T. (2011). İdari ve mali paylaşım açısından merkezi yönetim yerel yönetim ilişkileri. *İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi* (33), 189-208.
- Atalı, L. (2015). Büyükşehir Belediyeleri stratejik planlarında spor ile ilgili amaç ve hedeflerin analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 48-56.
- Atalay, A., Yücel S.A. & Korkmaz M.H. (2016). Türkiye’de spor hizmetlerinin yerelleşmesine ilişkin belediye başkanlarının görüşlerinin incelenmesi. *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 63-74.
- Atasoy, B. & Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. XVIII, ss.11-22.
- Aydın, Ö. & Gençay, S. (2021). Takım ve bireysel sporlarla uğraşan gençlerin sosyal fobi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 75-86.
- Aykın, A. G. & Bilir, Y. F. P. (2013). Hükümet programları ve spor politikaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(2), 239-254.
- Bardakçı, O. & Yıldız, Ö. (2020). Rekreatif amaçlı basketbol oynayan gençlerin değer değişimlerine yönelik anne-baba görüşleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 256-270.
- Bingölbali, A. (2021). Köy muhtarlarının spor hizmetleri ile ilgili yerel yönetimlerden beklentilerinin tematik analizi. Doktora tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Boz, C. (2007). Yerel yönetimlerin spor tesislerinde toplam kalite yönetimi uygulamaları (İstanbul Büyükşehir Belediyesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bozlağan, R. (1998). Yerel hizmetler ve özelleştirme. *Öneri Dergisi*, 2(10), 33-48.
- Büyükşehir Belediyesi Kanunu, 5216 sayılı (2004).
- Coakley, J. (1986). Sport in society: issues and controversies. Missouri: Times Mirror/Mosby College.

- Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* Routledge.
- Council of Europe. Council for Cultural Co-operation. Education Committee. Modern Languages Division. (2001). *Common European framework of reference for languages: Learning, teaching, assessment*. Cambridge University Press.
- Çimen, Z. & Gürbüz, B. (2007). Spor hizmetlerinde toplam kalite yönetimi. Bursa: Alp Yayınları
- Çoban, B. & Devecioğlu, S. (2006). The study of province major's thoughts about sport services in turkey. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 11(1), 49-60.
- Dedeoğlu, E. (2009). Gerekçeli-açıklamalı ve ikincil mevzuat ilaveli 5393 sayılı Belediye Kanunu. Adalet Yayınevi, 1.
- Dinç, F. (2019). Yönetmelik açıdan yerel yönetimler ve spor ilişkisi: mersin büyükşehir belediyesi örneği. *Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Doğu, G. & Sivrikaya, Ö. (2011). A specimen administration model for sport department of düzce municipality. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 2(3), 52-74
- Ekholm, D. (2013). Research on sport as a means of crime prevention in a Swedish welfare context: A literature review. In *Scandinavian Sport Studies Forum* (Vol. 4, pp. 91-120). Malmö University.
- Eroğlu, O., Karadağ, F., T. & Karakullukçu, F., Ö. (2020). 5216 ve 5393 Sayılı kanunlarda spor ve rekreasyon faaliyetlerinin yeri. Kayantaş, İ. ve Söyler M. (Ed.), *Sporla Akademik Yaklaşımlar-6*. Ankara: Gece Kitablığı.
- Eryılmaz, B. (1995). Kamu Yönetimi. Akademi Kitabevi.
- Esenkaya, A. (2010). Halkın yerel yönetimlerden spor hizmetleri konusunda beklentileri. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Fişek, K. (2003). Spor yönetimi. İstanbul: YGS Yayınları.
- Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Kanunu, 3289 sayılı (1986)
- Güler, B. A. (2015). *Yerel Yönetimler*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Güler, E. & Yaman, M. (2023). Türkiye'de yerel yönetimler çerçevesinde spor politikalarının değerlendirilmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 40-56.
- Güven, Ö. (1999). Türklerde spor kültürü. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı.
- Göküş, M. & Alptürker, H. (2011). Belediyelerin Sunduğu Hizmetlerde Vatandaş Memnuniyeti: Silifke Belediyesi Örneği. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (25), 121-133.
- Houlihan, B. & White, A. (2003). *The Politics of Sports Development: Development of Sport or Development Through Sport?* Routledge.
- Hoye, R. & Nicholson, M. (2009). *Sport and social capital*, Elsevier.

- İnce, M. (2019). *Yerel yönetimlerin spor hizmetlerine ilişkin halkın görüşleri (Afyon-karahisar belediyesi örneği)*. Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- İnci, H. (2011). Avrupa birliği ülkeleri ve Türkiye’de yerel yönetimlerin spora katkıları ve spor politikalarının karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- İslam, A. (2022). Ordu büyükşehir belediyesinin spor hizmetleri ve uygulamaları. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, 12(2), 1178-1195.
- Kabasakal, G. (2023). Sosyal belediyeçilik anlayışının yerele yansımaları: Kocaeli büyükşehir belediyesi ve İzmit belediyesi örnekleri. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Kaplan, Y. & Çetinkaya, G. (2010). Çocuklar için, bir iletişim ve toplumsallaşma aracı olarak spor, 1. Uluslararası Çocuk ve Spor Kongresi 19-21 Nisan 2010, ss. 479-487. Kuzey Kıbrıs.
- Kaya, F., Şimşek, B. & Erzeybek, M. S. (2018). Güneydoğu Anadolu’da genç nüfusun spor yapma ve fiziksel aktiviteye katılma eğilimleri: Batman İl Örneği, Türkiye. Spor Eğitim Dergisi, 2(1), 21-28.
- Kılıçgil, E. (1985). Sosyal çevre-spor ilişkileri. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Koca, O. (2022). *Halkın yerel yönetimlerden spor hizmetleri konusunda beklentilerinin incelenmesi (Gümüşhane örneği)*. Yüksek lisans tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kurt, A. (2019). Yerel yönetimlerin spor politikalarının incelenmesi (Manisa büyükşehir belediyesi örneği). Yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Kurtipek, S. (2017). Metropoliten alan içerisindeki belediyelerin gençlik ve spor politikalarının değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kurtoğlu, T. (2006). Halkın yerel yönetimlerden spor hizmetleri konusunda beklentileri (Mersin örneği). Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Leber, R. (2012). Municipalities as Sports Multipliers, Department for Sport Science. *University of Vienna, Journal of Social Sciences*, 29-32.
- Lee, K. U., Kim, H. R. & Yi, E. S. (2014). The effect of push factors in the leisure sports participation of the retired elderly on re-socialization recovery resilience. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 10(2), 92.
- Mumcu, H. E., Aligül, B., Karakullukçu, Ö. F. & Paktaş, Y. (2021). Büyükşehir belediyelerinin sportif ve rekreatif hizmetlerinin niteliklerinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(36), 2841-2867.
- Nichols, G., Gratton, C., Shibli, S. & Taylor, P. (1998). Local Authority Support to Volunteers in Sports Clubs. *Managing Leisure*, 3(2), 119-127.

- Oktay, T. (2017). Gençliğe yönelik politika ve uygulamalarda yerel yönetimlerin rolü. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 309-336.
- Ökmen, M. (2015). *Yerel Yönetimlerde Güncel Gelişmeler*. Ekin Yayın, Bursa.
- Özen, G., Koçak, F., Boran, F., Sunay, H. & Gedikli, N. (2012). Türk spor yönetimindeki mevcut sorunlara ilişkin akademisyenlerin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(4), 107-116.
- Öztürk, M., Sağlam, Ö. & Çalışır, M. (2016). Özel spor işletmeleri için Q-sport-14 ölçeğinin uyarlama çalışması. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 2(1), 30-38.
- Parıltı, K. (2020). Kocaeli Büyükşehir Belediyesi gençlik ve spor hizmetleri dairesi başkanlığındaki spor eğitmenlerinin kişi-örgüt uyumu ve örgütsel bağlılık düzeylerinin ilişkisi. *Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli*.
- Piispanen, T. & Koivumäki, K. (2010). 25 Years of Adapted Physical Activity in Finnish Municipalities. *Motion-Sport in Finland*, 29-30.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O. & Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Sabuktay, A. (2007). *Belediye yönetimi* (1. Baskı). Ankara: Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü
- Sheerder, J., Vos, S. & Taks, M. (2011). Sport and Social Inclusion: The Impact of Sport Facilities. *European Journal for Sport and Society*, 107-134.
- Sinopluoğlu, M. B. (2011). *Yerel yönetimlerin sporun kitlelere yayılmasına etkisi (Eskişehir ili örneği)*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sivrikaya, K. & Demir, A. (2019). Türkiye’de 2001 yılı ve sonrasında uygulanan spor ekonomisi politikalarına yönelik bir değerlendirme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 126 - 136.
- Şahin, M. Y. (2002). Sporun topluma yaygınlaştırılmasında belediyelerin rolü ve önemi (İç Anadolu Bölgesi Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şentuna, M. & Çelebi, M. (2010). Türkiye’deki gençlik ve spor ile ilgili kamu kurumları ve sivil toplum kuruluşlarının gençlik politikalarının değerlendirilmesi ve bir model örneği. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 109-117.
- Sunay, H. (2017). *Spor yönetimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tapşın, F. O. & Atalı, L. (2017). Kocaeli ili belediyelerinin stratejik planlarının spor boyutu ile incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 186-200.

- Tekin, Y. (2013). *Yerel yönetimlerin spor hizmetlerine ilişkin halkın görüşleri (Keçiören belediyesi örneği)*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tiyek, Y. (2016). Yerel yönetimlerin sosyal politika uygulamalarındaki rolü: İstanbul büyükşehir belediyesi sosyal yardım birimi örneği. *Yerel Politikalar* (2), 53-84.
- Tosun, K., E. & Altuntaş, D. (2007). Denizli İl Özel İdaresi ve Kayseri Büyükşehir Belediyesi örnekleminde Türkiye’de yerel yönetimlerde stratejik planlama çalışmalarının analizi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 253-278.
- Uçar, A. (2021). Yerel yönetimlerde sosyal belediyecilik ile rekreasyon ve spor hizmetleri. Ankara: Astana Yayınları.
- Uçar, A. & Şemşit, S. (2019). Avrupa kentsel şartı bağlamında Türkiye’deki spor ve rekreasyon politikalarının analizi. Akpınar R., Taşçı K. ve Sarı İ. (Ed.), *Şehir ve Şehir Yönetimi*, 321-342, Nobel Yayınları. Yetim, A. A. (2010). Sosyoloji ve spor. Ankara: Nobel Yayın.
- Yıldız, K. (2018). Yerel yönetimler ve kalkınma planları çerçevesinde spor hizmetleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 64-80.
- Yücel, N., Yücel, A. & Ath, Y. (2012). Belediyelerin Sunduğu Hizmetlerde Vatan-daş Memnuniyeti: Elazığ Belediyesi Örneği. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 2(2), 31-41.
- Yücel, A. S., Atalay, A. & Korkmaz, M. (2020). Türkiye’de yerel yönetimler ve spor hizmetleri. Nobel Akademik Yayıncılık
- Yapılandırılması, T. M. İ. Y. (1996). Yerel Yönetimler Reformu Özel İhtisas Komisyonu Raporu. *Ankara: TOBB Genel Yayınları-Aydoğdu Ofset*.
- Yüzgenç, A. A. (2010) Yerel hizmetlerin sunduğu spor hizmetlerinde hizmet kalitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zengin, E. & Öztaş, C. (2008). Yerel Yönetimler ve Spor. *In Journal of Social Policy Conferences*, 49-78.
- Zeray, A. (2019). Yerel yönetimlerin spora katkısı ve gençlik politikalarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Temelinde Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Değerler Eğitimi: Bütüncül Bir Yaklaşım

Adem Karatut¹

Özet

Bu çalışma, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin temel felsefesi doğrultusunda Beden Eğitimi ve Spor dersinin değerler eğitimi bağlamındaki rolünü ve stratejik önemini incelemeyi amaçlamaktadır. 2024 yılında yürürlüğe giren yeni müfredat yaklaşımı; eğitimi sadece bilişsel bir süreç olarak değil, “beden, zihin, kalp ve ruh” bütünlüğünde ele alan bütüncül (holistik) bir şahsiyet inşası olarak tanımlamaktadır. Bu çerçevede beden eğitimi dersi, soyut değerlerin fiziksel eylemler aracılığıyla somutlaştığı dinamik bir uygulama alanı olarak öne çıkmaktadır. Çalışmada; adalet, sabır, sorumluluk, dürüstlük ve saygı gibi kök değerlerin sportif habitus içerisinde nasıl içselleştirildiği akademik bir perspektifle analiz edilmiştir. Ayrıca, dijitalleşmenin getirdiği sedanter yaşam ve sosyal izolasyona karşı sporun bir “direnc kalesi” olma işlevi üzerinde durulmuştur. Sonuç olarak, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin hedeflediği erdemli insan profilinin inşasında, beden eğitimi öğretmenlerinin teknik öğretimin ötesinde bir “şahsiyet mimarı” rolü üstlenmelerinin gerekliliği vurgulanmıştır.

GİRİŞ

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli, eğitimi sadece bilgi aktarımı olarak değil, öğrencinin zihinsel, ruhsal ve bedensel gelişimini bir bütün olarak ele alan “**bütüncül eğitim**” yaklaşımıyla tanımlar. Beden Eğitimi ve Spor dersi, bu modelin hedeflediği “erdemli insan” profilini oluşturmada teoriden pratiğe geçişin en dinamik alanıdır.

1 Dr, MEB, ademkaratut4641@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-1927-5656

1. TÜRKİYE YÜZYILI MAARİF MODELİ İŞİĞİNDA BEDEN EĞİTİMİ VE DEĞERLER PARADİGMASI

21. yüzyılın hızla değişen sosyo-kültürel yapısı ve teknolojik dönüşümü, eğitim sistemlerinin bireyi sadece akademik bilgiyle donatan bir yapıdan ziyade, karakter ve şahsiyet inşasını merkeze alan bütüncül bir modele evrilmesini zorunlu kılmıştır. Bu gereksinimden hareketle yapılandırılan Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli, eğitimi “insanı bütünsel bir varlık” olarak kabul eden ve onu zihinsel, ruhsal, bedensel ve ahlaki yönleriyle bir bütün olarak geliştirmeyi hedefleyen bir felsefe üzerine inşa edilmiştir (MEB, 2024). Bu modelde eğitim, sadece sınıf duvarları arasında gerçekleşen bilişsel bir süreç değil; yaşam boyu sürecek olan bir erdem ve hikmet yolculuğu olarak tanımlanmaktadır.

Beden Eğitimi ve Spor dersi, söz konusu modelin hedeflediği “yetkin ve erdemli insan” profilinin oluşturulmasında en dinamik ve uygulamalı öğrenme alanlarından birini teşkil etmektedir. Fiziksel aktivite ve spor, doğası gereği bireyin sadece motor becerilerini geliştirmekle kalmaz; aynı zamanda sabır, adalet, sorumluluk ve iş birliği gibi temel insani değerlerin “teoriden eyleme” dönüştüğü bir laboratuvar işlevi görür. Maarif Modeli’nin temel taşlarından olan **“Erdem-Değer-Eylem”** döngüsü, sporun disiplinli yapısı içerisinde somut bir karşılık bulmaktadır.

Literatürde spor, karakter gelişimi için eşsiz bir mecra olarak nitelendirilse de bu gelişimin kendiliğinden gerçekleşmediği, ancak sistemli bir değerler eğitimiyle mümkün olduğu vurgulanmaktadır (Shields & Bredemeier, 1995). Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli, bu noktada beden eğitimi derslerini salt performans odaklı bir yapıdan kurtararak; milli, manevi ve evrensel değerlerin fiziksel hareketler aracılığıyla içselleştirildiği bir platforma dönüştürmektedir. Özellikle “hazzın ertelenmesi”, “rakibe saygı (Fair-Play)” ve “öz-denetim” gibi yetkinlikler, modelin ontolojik olarak hedeflediği şahsiyet gelişiminin fiziksel tezahürleridir (Laker, 2002).

Bu bölümün temel amacı, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli’nin sunduğu yeni pedagojik çerçeve doğrultusunda, Beden Eğitimi ve Spor dersinin değerler eğitimi açısından potansiyelini analiz etmektir. Bu bağlamda, hareket yetkinliğinin ahlaki olgunlukla nasıl ilişkilendirileceği, kök değerlerin saha uygulamalarına nasıl entegre edileceği ve sporun bireyin karakter inşasındaki stratejik rolü akademik bir perspektifle tartışılacaktır.

2. KÖK DEĞERLERİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİNE ENTEGRASYONU

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli, değerleri birer teorik bilgi kümesi olarak değil, bireyin karakterini inşa eden “kök” unsurlar olarak tanımlar. Beden

eğitimi sahası, bu k  klerin filizlendiği en uygun habitattır. Aşağıda, modelin temel değerleri ile sportif kazanımlar arasındaki korelasyon analiz edilmiştir:

2.1. Adalet ve Hakkaniyet (Fair-Play İlişkisi)

Maarif Modeli'nde adalet; hakkı teslim etmek, ölçülü olmak ve her şeyi yerli yerince yapmak olarak tanımlanır (MEB, 2024). Beden eğitimi dersinde bu değer, sadece kurallara uymak değer, "oyun etiği" (Fair-Play) bağlamında ele alınır.

- **Akademik Analiz:** Spor ortamında adalet, hakem kararlarına rıza göstermekten   te; rakibin hakkını gözetmek, avantaj sağlamak için hileye başvurmamak ve dürüst bir rekabet sergilemektir (Shields & Bredemeier, 1995). Bu durum, öğrencinin toplumsal yaşamdaki "hukuka saygı" bilincinin temelini oluşturur.

2.2. Sabır ve Tahammül (  rade Terbiyesi)

Fiziksel becerilerin kazanılması, doğası gereği zaman ve tekrarlı çaba gerektirir. Modelin vurguladığı **sabır** değer, sporun disiplinli yapısında hayat bulur.

- **Akademik Analiz:** Bir beceriyi (  rneğin basketbolda turnike veya voleybolda servis)   ğrenene kadar hata yapmaya tahammül etmek ve pes etmemek, psikolojik dayanıklılığı artırır. Bu süreç, bireyin zorluklar karşısında duygularını yönetme ve hedefe odaklanma kapasitesini geliştirir (Laker, 2002).

2.3. Saygı ve Empati

Maarif Modeli, "insanı yaşat ki devlet yaşasın" düsturuyla başkalarına saygıyı merkeze alır. Beden eğitiminde bu; rakibe, takım arkadaşına, antrenöre ve hatta spor ekipmanına gösterilen özenle somutlaşır.

- **Akademik Analiz:** Rakibi bir "düşman" değer, kendi gelişimini sağlayan bir "partner" olarak görmek, modelin hedeflediği barışşıl insan profilini destekler. Ma   sonunda rakibi tebrik etmek (el sıkışmak), empati ve sosyal nezaket değerlerinin en saf uygulama halidir.

2.4. Sorumluluk ve Emanet Bilinci

Beden eğitimi dersinde her   ğrenci, hem kendi gelişiminden hem de takımının başarisından sorumludur. Ayrıca spor tesisleri ve malzemeleri, modeldeki "emanet" bilinciyle korunmalıdır.

- **Akademik Analiz:** Takım içerisinde kendine verilen görevi (savunma yapmak, pas dağıtmak vb.) yerine getiren öğrenci, toplumsal sorumluluk bilincini içselleştirir. Malzemelerin düzenli kullanımı ise çevresel sorumluluk ve kamusal bilinci pekiştirir.

MODELİN “BÜTÜNCÜL” UYGULAMA TABLOSU

Kök Değer	Beden Eğitimi Etkinlik Karşılığı	Geliştirilen Yetkinlik
Dürüstlük	Hatalı bir durumda (topun kendinden çıkması vb.) doğruyu söylemek.	Öz-denetim ve etik karakter.
Yardımlaşma	Takım arkadaşının hatasını telafi etmek, paslaşmak.	Sosyal uyum ve biz bilinci.
Vatanseverlik	Milli sporcuları tanımak, milli marş ve bayrak protokolüne uyum.	Milli kimlik ve kültürel aidiyet.
Özgüven	Kendi fiziksel sınırlarını zorlamak ve yeni beceriler kazanmak.	Şahsiyet bütünlüğü ve motivasyon.

3. BEDEN EĞİTİMİNDE DEĞERLERİN PEDAGOJİK DÖNÜŞÜMÜ: TEORİDEN ERDEME

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli, değerleri statik birer bilgi birimi olarak değil, bireyin karakterine nakşedilen dinamik süreçler olarak ele alır. Beden eğitimi dersinde bu süreç; Bilgi, Eğilim ve Eylem basamaklarından oluşan bir “Değer Döngüsü” üzerinden yürütülür (MEB, 2024).

3.1. Ontolojik Temeller: “Hareket Eden İnsan”dan “Erdemli İnsan”a

Klasik beden eğitimi yaklaşımları genellikle Kartezyen bir bakış açısıyla zihin ve bedeni ayırırken; Maarif Modeli, “fitrat” merkezli bir yaklaşımla bedeni, ruhun ve zihnin bir tekamül aracı olarak görür.

Veri: Fiziksel eylem, ahlaki bir amaçla birleştiğinde “spor” gerçek anlamını kazanır. Örneğin; bir öğrencinin dayanıklılık (kondisyon) çalışması yapması sadece biyolojik bir gelişim değil, modelin vurguladığı “metanet” ve “irade terbiyesi” çalışmasıdır.

3.2. Sosyal ve Duygusal Öğrenme (SDÖ) ile Değer Entegrasyonu

Modelin “Bütünsel Gelişim” hedefi, uluslararası literatürdeki Sosyal ve Duygusal Öğrenme (SEL) kuramıyla paralellik gösterir. Beden eğitimi dersi, bu gelişimin en yoğun yaşandığı alandır.

Akademik Analiz: Takım sporlarında yaşanan çatışma anları (faul, haksızlık algısı vb.), Maarif Modeli'nin "Öz-Denetim" ve "Dostluk" değerlerinin test edildiği anlardır. Laker (2002), bu anları "öğretilebilir anlar" (teachable moments) olarak tanımlar. Öğretmenin bu kriz anlarını skora değil, karaktere odaklanarak yönetmesi, değer kalıcı bir tutuma dönüşmesini sağlar.

3.3. Estetik ve Zarafet: Hareketin Estetik Boyutu

Yeni modelde değerler sadece etik kurallar değil, aynı zamanda "estetik bir duruş" olarak da ele alınır. Beden eğitimi ve spor; disiplin, zarafet ve ölçülü olmayı (itidal) bünyesinde barındırır.

Veri: Jimnastik veya ritmik hareketler gibi branşlar, bireyin kendi bedenine olan saygısını ve hareketlerindeki ölçülülüğü geliştirir. Bu durum, modelin hedeflediği "zarif ve nazik insan" tipolojisinin fiziksel dışavurumudur (Docheff, 1997).

Maarif Modele Göre Beden Eğitiminde "Kök Değer" Analizi (Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Öğretim Programları Ortak Metni pedagojik sentezi.) (MEB, 2024).

Değer Kategorisi	Sportif Mekanizma	Akademik Derinlik (Maarif Perspektifi)
İtidal (Ölçülülük)	Kazanırken aşırıya kaçmamak, kaybedince yıkılmamak.	Duygusal regülasyon ve karakter dengesi.
Vefa	Takım geçmişine, antrenöre ve spora başlatanlara saygı.	Tarihsel bilinç ve toplumsal aidiyet.
Metanet	Sakatlık veya mağlubiyet sonrası tekrar ayağa kalkmak.	Psikolojik dayanıklılık ve "sabır" kökü.
Dürüstlük	Kural ihlalini itiraf etmek, haksız sayıya itiraz etmek.	Vicdan gelişimi ve hakkaniyet ilkesi.

4. DİJİTAL ÇAĞDA BİR DİRENÇ KALESİ OLARAK BEDEN EĞİTİMİ: SOSYAL VE FİZİKSEL REHABİLİTASYON

Dijital çağın beraberinde getirdiği hızlı enformasyon akışı ve ekran bağımlılığı, bireyi sadece fiziksel hareketsizliğe (sedanter yaşam) itmekle kalmamış, aynı zamanda "yalnızlaşan birey" tipolojisinin yaygınlaşmasına neden olmuştur. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli, bu noktada beden eğitimi dersini sadece bir spor alanı değil, dijital dünyanın dezenformasyonuna ve yabancılaşmasına karşı bir "sosyal direnç kalesi" olarak konumlandırmaktadır (MEB, 2024).

4.1. Sanal Tatminden Gerçek Başarıya: İrade ve Metanet

Dijital oyunlar ve sosyal medya mekanizmaları, bireye “zahmetsiz ve anlık” bir dopamin salgısı sunarak sabır ve azim değerlerini aşındırmaktadır. Oysa beden eğitimi dersi, fiziksel bir hedef için ter dökmeyi, tekrar etmeyi ve başarısızlık karşısında yeniden denemeyi gerektirir.

Akademik Analiz: Maarif Modeli’nin vurguladığı sabır ve metanet değerleri, dijital dünyanın sunduğu “hızlı tüketim” kültürüne karşı bireyin iradesini çelikleştirir. Sahadaki fiziksel zorluklarla başa çıkma pratiği, öğrencinin gerçek hayattaki engeller karşısında da dirençli olmasını sağlar.

4.2. Ekran Yalnızlığından “Biz” Bilincine: Sosyal Aidiyet

Dijital platformlarda kurulan zayıf ve yüzeysel bağların aksine, spor sahası bireyi “kanlı canlı” bir etkileşime zorlar. Takım sporları, bireyin narsistik eğilimlerini törpüleyerek onu bir topluluğun parçası olmaya davet eder.

Veri: Yardımlaşma, paylaşma ve diğerkâmlık gibi kök değerler, dijital çağın getirdiği bireysel izolasyona karşı en güçlü kalkandır. Spor, “ekran yorgunluğu” yaşayan gencin akranlarıyla göz teması kurmasını, empati yapmasını ve ortak bir hedef için bedensel bir eşgüdüm içerisine girmesini sağlar (Laker, 2002).

4.3. Beden Farkındalığı ve Estetik: Dijital İllüzyona Karşı Gerçeklik

Sosyal medyanın dayattığı “kusursuz beden” algısı ve filtreli gerçeklikler, gençlerde beden imajı bozukluklarına yol açabilmektedir. Beden eğitimi dersi, öğrenciye kendi bedeninin gerçek sınırlarını, yeteneklerini ve doğallığını öğretir.

Akademik Analiz: Maarif Modeli’nde yer alan zarafet ve estetik değerleri, spor aracılığıyla yapaylıktan arındırılır. Hareketin doğasındaki estetik, öğrencinin kendi bedeniyle barışık olmasını ve dijital illüzyonların ötesinde bir öz-sayıpı geliştirmesini destekler.

4.4. Siber Zorbalıktan Sportif Erdeme: Etik Duruş

Sanal dünyada kimliğin gizlenebilmesi, etik dışı davranışları ve siber zorbalığı tetikleyebilmektedir. Spor sahası ise kuralların şeffaf, ihlallerin ise anında görünür olduğu bir alandır.

Veri: Saha içerisindeki hakkaniyetli duruş, dijital ortamlardaki etik dışı davranışlara karşı bir karakter filtresi oluşturur. “Sahada dürüst olan, klavye başında da dürüsttür” prensibi, modelin hedeflediği bütüncül şahsiyetin bir yansımasıdır (Shields & Bredemeier, 1995).

5. TÜRKİYE YÜZYILI MAARİF MODELİNDE ÖĞRETMENİN ROLÜ VE PEDAGOJİK STRATEJİLER

Modelin başarısı, kağıt üzerindeki müfredattan ziyade, bu müfredatı sahada uygulayan öğretmenin “rol model” olma kapasitesine bağlıdır. Beden eğitimi öğretmeni, artık sadece teknik bir antrenör değil, bir şahsiyet mimarı olarak konumlandırılmaktadır.

5.1. Model Olma ve Erdemli Liderlik

Maarif Modeli, “hal dili” ile eğitimi esas alır. Öğretmenin saha içerisindeki adaleti, öğrencilerle kurduğu saygılı iletişim ve zorluklar karşısındaki metaneti, en etkili öğretim materyalidir.

Akademik Analiz: Bandura (1977)’nın Sosyal Öğrenme Kuramı ile paralellik gösteren bu yaklaşım, değerlerin “gözlem ve taklit” yoluyla içselleştirilmesini sağlar. Öğretmen, adil bir hakemlik sergilediğinde, “Adalet” değeri soyut bir kavram olmaktan çıkıp yaşayan bir eyleme dönüşür.

5.2. Değer Odaklı Yansıtıcı Öğretim (Reflective Teaching)

Sadece fiziksel aktiviteyi yaptırmak yeterli değildir; aktivite sonrası yapılan “değerlendirme” süreci, modelin kalbidir.

Strateji: Dersin son 5 dakikasında yapılan “Değer Odaklı Yuvarlak Masa” tartışmaları; öğrencilerin o günkü maçta sergiledikleri yardımlaşma veya dürüstlük örneklerini fark etmelerini sağlar. Hellison’ın (2025) “Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli” (TPSR), Maarif Modeli’nin bu hedefiyle tam uyum içerisinde.

5.3. Kapsayıcı ve Hakkaniyetli Pedagoji

Model, her öğrencinin “fitrat” özelliklerinin farklı olduğunu kabul eder. Beden eğitimi öğretmeni, yetenekli olanla kısıtlı imkana sahip olanı aynı potada eriten bir kapsayıcılık sergilemelidir.

Veri: Performans odaklı elemeler yerine, her öğrencinin kendi sınırlarını aşmasını (metanet) ve birbirine destek olmasını (yardımlaşma) teşvik eden bir puanlama sistemi, modelin adalet ilkesinin bir gereğidir (Tannehill & Van Der Mars, 2013).

5.4. Bir Şahsiyet Mimarı Olarak Öğretmen: Teknik Antrenörlükten Pedagojik Rehberliğe

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli’nde öğretmen, bilginin pasif bir aktarıcısı değil, öğrencinin potansiyelini açığa çıkaran bir rehberdir. Beden eğitimi

öğretmeni bu süreçte, sınıf ortamındaki diğer branş öğretmenlerine kıyasla daha “müdahale edilebilir ve gözlemlenebilir” bir ahlak laboratuvarını yönetmektedir.

Duygusal Regülasyon ve Anlık Müdahale: Sporun doğasında bulunan yüksek nabız ve rekabet anları, öğrencilerin duygularını kontrol etmekte en çok zorlandığı anlardır. Öğretmen, bu anlarda sadece kural ihlaline düdük çalmaz; aynı zamanda öfke kontrolü, rakibe saygı ve öz-denetim mekanizmalarını devreye sokarak o anı bir “karakter dersine” dönüştürür. Bu durum, modelin hedeflediği “psikolojik sağlamlık” kazanımıyla doğrudan örtüşmektedir.

Kültürel Köprü ve Milli Kimlik İnşası: Beden eğitimi öğretmeni, Türk spor kültüründeki “Güreşçi vakarından” veya “Takım ruhundan” yola çıkarak, evrensel spor değerlerini milli ve manevi değerlerle harmanlayan bir kültürel elçidir. Öğretmenin, geleneksel sporlardaki (okçuluk, güreş vb.) “edep ve tevazu” ilkelerini modern branşlara entegre etmesi, Maarif Modeli’ndeki “köke bağlı gelecek” vizyonunun en somut uygulamasıdır.

Kapsayıcı Liderlik ve Fırsat Eşitliği: Modelin “Adalet” ilkesi uyarınca öğretmen; fiziksel olarak dezavantajlı veya yetenek seviyesi düşük öğrencilerin de oyunun içinde aktif rol almasını sağlayacak pedagojik stratejiler geliştirir. Öğretmenin, performansı düşük olan öğrenciye gösterdiği destek ve ona tanıdığı gelişim fırsatı, sınıftaki diğer öğrenciler için “merhamet” ve “hakkaniyet” değerlerinin yaşayan bir örneği olur (Laker, 2002).

Gözlemci ve Refleksif Değerlendirici: Yeni modelde değerlendirme sadece “kaç metre koşulduğu” ile sınırlı değildir. Öğretmen, öğrencilerin oyun içindeki yardımlaşma eğilimlerini, yenilgi karşısındaki olgunluklarını ve liderlik vasıflarını içeren “niteliksel gözlem formları” kullanarak gelişim sürecini bütüncül olarak takip eder.

DEĞER ODAKLI BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLANI ÖRNEĞİ

Ders: Beden Eğitimi ve Spor

Hedeflenen Kök Değerler: Adalet, Sabır, Yardımlaşma

Tema: Takım Sporları (Örn: Basketbol / Hentbol Temelli Oyunlar)

Süre: 40 + 40 Dakika

1. Hazırlık ve Farkındalık Evresi (15 Dakika)

- **Isınma:** Fiziksel ısınma hareketleri yapılırken öğretmen, bugünkü dersin “karakter hedefinin” **Yardımlaşma** olduğunu açıklar.

- **Motivasyon Sorusu:** “Bir takımda en yetenekli oyuncu olmak mı, yoksa takım arkadaşlarını daha iyi yapan oyuncu olmak mı daha erdemlidir?” sorusu üzerine kısa bir beyin fırtınası yapılır.

2. Uygulama ve Eylem Evresi (50 Dakika)

- **Etkinlik: “Hakkaniyetli Pas” Oyunu:** Öğrenciler gruplara ayrılır. Kural gereği, gruptaki her oyuncu topa dokunmadan atılan sayı geçersiz sayılır.
 - o *Değer Analizi:* Bu kural, en zayıf halkayı dışlamak yerine ona destek olmayı (yardımlaşmayı) zorunlu kılar.
- **Müsabaka: “Kendi Hakemini Kendin Ol” Maçı:** Maçlar hakemsiz oynanır. Faul veya kural ihlali olduğunda oyuncunun bunu kendisinin itiraf etmesi beklenir.
 - o *Değer Analizi:* Öğrencinin iç disiplini ve **Adalet** duygusu test edilir. Hata yapan öğrenci dürüstlük gösterdiğinde oyun durdurulup öğretmen tarafından “skor başarısı” yerine “karakter başarısı” olarak vurgulanır.

3. Değerlendirme ve Refleksiyon Evresi (15 Dakika)

Dersin sonunda öğrenciler halka şeklinde toplanır (Maarif Modeli’nin kalbi olan yansıtma süreci) ve öğrencilere şu sorular yöneltilir:

- **Soru 1:** “Bugün sahada haksız bir avantaj elde etme fırsatınız oldu mu? O an ne hissettiniz?” (**Adalet**)
- **Soru 2:** “Bir arkadaşınız hata yaptığında tepkiniz ne oldu? Ona nasıl destek oldunuz?” (**Yardımlaşma**)
- **Soru 3:** “İstedığınız hareketi yapamadığınızda pes etmek yerine tekrar denemenizi sağlayan şey neydi?” (**Sabır/Metanet**)

SONUÇ

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli çerçevesinde Beden Eğitimi ve Spor dersi, teknik becerilerin ötesinde, bireyin kendisiyle, toplumuyla ve değerleriyle barışık bir şahsiyet geliştirdiği temel bir disiplindir. Bu ders; dijitalleşmenin getirdiği yabancılaşmaya, modern çağın getirdiği sabırsızlığa ve bireyselleşmenin getirdiği empati yoksunluğuna karşı en güçlü karakter kalesidir.

Sonuç olarak; beden eğitimi sahası, sadece şampiyonların yetiştiği bir alan değil, vatansever, dürüst, azimli ve zarif bireylerin “eylem içinde” yetiştirildiği bir erdemler okuludur.

Kaynakça

- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1, pp. 33-52). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.
- Docheff, D. (1997). Character in sport and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68(9), 34-34.
- Hellison, D., Hellison, D. R., Wright, P. M., Martinek, T. J., & Walsh, D. S. (2025). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Human Kinetics.
- MEB (2024). *Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Ortak Metni*. Ankara: T.C. Millî Eğitim Bakanlığı.
- Laker, A. (2002). *Beyond the boundaries of physical education: Educating young people for citizenship and social responsibility*. Routledge.
- Shields, D. L. L., & Bredemeier, B. J. L. (1995). *Character development and physical activity*. Human Kinetics Publishers.
- Tannehill, D., Van der Mars, H., & MacPhail, A. (2013). *Building effective physical education programs*. Jones & Bartlett Publishers.

Bedens Eğitimi ve Spor Eğitiminde Yenilikçi Öğretim Yaklaşımları ve Pedagojik Tasarım Perspektifi

Taner Yılmaz¹

Zeynep Dikbaş²

Özet

Eğitimi şekillendiren en önemli iki unsur öğrenci ve öğretmendir. Bu dinamiği en üst düzeyde tutabilmek ve küresel eğitim anlayışına ayak uydurabilmek adına yenilikçi öğretim yaklaşımları ve pedagojik tasarım perspektifleri bir arada kullanılmaya başlamıştır. 20. yüzyıl eğitim sisteminde öğrencinin daha pasif kaldığı, daimici ve esasici yaklaşım ilkelerinin benimsendiği daha sınırlayıcı bir görüş benimsenirken, 21. yüzyılda ise öğretmenin yol gösterici yaklaşımıyla birlikte öğrencinin aktif katılımının önemsendiği ve sorgulamaya teşvik eden bir eğitim sistemi tasarlanmıştır. Bu sebeple yenilikçi öğretim yaklaşımları ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Eğitimde sistem bu doğrultuda ilerlerken beden eğitimi dersi de kendini güncellemiştir. Bu bağlamda sadece psikomotor alanı öncelemekten kaçınarak bilişsel ve duyuşsal gelişim alanlarını da öğretim anlayışına entegre etmiştir. Bu yaklaşım ışığında beden eğitimi ve spor eğitimine yeni bir soluk getirilerek fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişim desteklenmiştir. Bu öğretim dönüşümünün yaklaşımlar açısından birleştiği nokta ise öğrencilerin aktif katılımlarının önemsenmesidir. Öğretim yaklaşımlarının yanında pedagojik tasarım, doğru öğrenme yöntemlerinin belirlenmesinde, öğrenme sürecinde uygun hedef ve içeriklerin tespit edilmesinde aynı zamanda ölçme-değerlendirme aşamalarının işleyişinde sistemin bütününi koruyan en önemli unsurdur. Bir çark gibi devinimini devam ettirerek öğrencinin hedeflenen amaca uygun, sistemli ve etkili biçimde öğrenme sürecini yapılandırmasını sağlar. Pedagojik tasarım süreci uygulanırken öğrencilerin bireysel farklılıkları, hazırbulunuşlukları, yaşları

- 1 Doç. Dr., Uşak Üniversitesi, taner.yilmaz@usak.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7443-6753
- 2 Yüksek Lisans Öğrencisi, Uşak Üniversitesi, zeynepnazlidikbas@outlook.com, ORCID ID: 0009-0001-7145-2253

ve öğrenme stilleri göz önünde bulundurulmaktadır. Bu durumun nedeni öğrencilerin kişisel özellikleri ile öğretim ortamı arasında bağ kurulduğunda pedagojik tasarım yaklaşımlarının daha etkili olmasına dayanmaktadır.

Beden eğitimi ve spor eğitimi kapsamında yenilikçi öğretim yaklaşımları ile pedagojik tasarım yaklaşımlarının birbirine entegre edilerek her birey için kişiselleştirilmiş planlar sunulması öğrencilerin derse daha motive katılmalarını sağlayarak başarı düzeylerinin artmasına imkan tanımıştır.

1. GİRİŞ

20. yüzyılın son yıllarında küresel dünyanın yenilikçi bakış açısını yakalamaya başlayan ve 21. yüzyılın içerisinde yeni bir yol haritası çizen Türkiye, birçok alanda gelişim göstererek hedefleri doğrultusunda ilerlemeye başlamıştır. Her alanda değişimi getiren ve uygulamayı kolaylaştıran ana etmen öğrenmeyi sürdürmektir. Yeniçağ analiz edebilmek, bilgiye ulaşarak bu doğrultuda onu verimli bir araç olarak kullanabilmek, toplumun ihtiyaçlarını öngörerek cevaplar oluşturabilmek gerekmektedir. Bunun için eğitim sisteminin 21. yüzyılın gerekliliklerine uygun hale getirilmesi ve bazı noktaların kökten değiştirilmesi gereklidir. Çünkü değişime açık olmayan ve kendini yenilemekten kaçınan bir öğretmenin çağın gerisinde kalmış çocuklar yetiştirmekten kaçınması mümkün değildir (Çiftçi ve ark., 2021). Öte yandan 21. yüzyıl ile birlikte öğrenen profili de birçok açıdan değişim göstermiştir. Çocuklar dijital bir ortama doğmuş ve bu şekilde büyüyerek fiziki ve sosyal hayatlarını şekillendirmişlerdir. Bu bağlamda eğitim sistemini yeniden şekillendirirken öğretmen ve öğrenci ikilisinden maksimum verimi almak için dijital çağın gerisinde kalmamak ve iki unsuru birbirine yaklaştırmak son derece önemli rol oynamaktadır.

Günümüzde bireylerin en çok akademik bilgi düzeylerine yatırım yapıyor gibi görünmektedir. Fakat bunun yanında fiziksel, sosyal ve duyuşsal alanlardaki gelişimler de günümüz eğitim anlayışının önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bu bütüncül yaklaşım doğrultusunda beden eğitimi ve spor eğitimi bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasında, sağlıklı yaşam ilişkileri geliştirmesinde ve toplumsal becerilerinin güçlenmesinde temel bir eğitim alanı olarak öne çıkmaktadır (Siedentop ve ark., 2019). Ancak eski öğrenci profilinden uzaklaşmış olması ve beraberinde gelen teknolojik ilerlemeler 21. yüzyıla yönelik eğitim beklentilerinin artmasına ve beden eğitimi ve spor eğitiminde geleneksel öğretim yaklaşımlarının sorgulanmasına yol açmıştır. Bu sorgulama yenilikçi pedagojilere olan ihtiyacı ortaya çıkarmıştır.

2. YENİLİKÇİ YAKLAŞIM KAVRAMI

2.1. Yenilik Nedir?

Yenilik kavramı latince “inovasyon” kelimesinden gelerek Türk Dil Kurumu sözlüğüne eklenmiştir (Yurdakul ve ark., 2024). Bu kavram ilk olarak J. A. Schumpeter tarafından ele alınmıştır. Litaretürde “şey (ürün)” ve “süreç” unsurlarının bir noktada birleşerek aynı anlamı çağrıştırmasıyla anlam kazanmış bir kavram olarak ifade edilmektedir. Rogers tarafından yenilik “Herkes tarafından ilk defa benimsenen fikirler, uygulamalar veya nesneler” şeklinde tanımlanmaktadır. Burada yenilik “şey” olarak ifade edilir. Öte yandan Dosi tarafından yenilik “Ortaya çıkma sürecinde yeni bir fikri, yöntemi ya da yapılandırmayı araştırmak, keşfetmek, geliştirmek ve taklit etmek” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımda bahsedilen yenilik fikri de “süreç” unsuruna atıfta bulunmaktadır (Oğuztürk, 2003).

2.2 Eğitimde Yenilikçi Yaklaşımın Özellikleri

Eğitimde yenilik anlayışı teknolojinin hayatımıza girmesiyle daha popüler hale gelmiştir. Ancak geriye dönüp bakıldığında yıllar boyunca eğitimde yenilik süreci hep var olmuştur. 20. yüzyılın sonlarındaki eğitim anlayışı daha katı, öğretmenin merkezde olduğu ve öğrencinin pasif rol oynadığı, öğrencileri sorgulamaya teşvik etmeyen ve herkes için aynı programın kullanıldığı bir sistem iken 21. yüzyılda dönüşerek ve yenilenerek öğrenciyi merkeze almış ve öğretmeni rehber rolünde konumlandırmıştır. Aynı zamanda her öğrenci için kişiselleştirilmiş planlar uygulamaya girmiştir. Öğrencinin yaparak yaşayarak aktif öğrenme sağlamasına önem gösterilmeye başlanmıştır. Öğrenme süreci zihinsel süreçlere indirgenmekten çıkarak bedeninin de aktif rol oynamasına imkan tanımıştır (Tümen, 2025). Böylece öğrenci deneyimlerinden yola çıkarak problem çözme becerisi kazanmış, iş birliği yaparak akran desteğinin gücünü keşfetmiş ve eleştirel düşünme becerileri geliştirmiştir (Casey ve Kirk, 2020). Eğitimde yenilikçi yaklaşımın bir diğer özelliği de ölçme ve değerlendirmenin süreç odaklı yapılmasıdır. Eğitim bir sürece yayılır ve hemen sonuç beklenmez. Öğrenme ise sürecin tamamına yayılır. Bu süreçte öğrencinin öz değerlendirmesi, akran değerlendirmesi ve performansına göre bir yol izlenir (Black ve Wiliam, 2009). Gerekirse öğrenme yöntemi değiştirilir. Aynı zamanda yaşam boyu öğrenme ilkesi desteklenerek öğrenme sürecinin okul sonrasına taşınması ve devam etmesi amaçlanır. Bu ilke öğrencinin öz motivasyon becerisini, öğrenmeyi öğrenme becerisini ve merak duygusunu destekler (OECD, 2018). Bu kuramsal çerçeve, yükseköğretim düzeyinde gerçekleştirilen güncel araştırmalarla da desteklenmektedir. Özellikle kriz dönemlerinde eğitimin niteliği, öğrencinin aidiyet duygusu ve okul bağlılığı

açısından belirleyici olmaktadır. Yılmaz ve Tanır (2024), tarafından yürütülen araştırmada deprem sonrası zorunlu olarak geçilen uzaktan eğitim sürecinin üniversite öğrencilerinde okula yabancılaşma algısını düşük ve orta düzeyde artırdığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, teknolojinin eğitimde önemli bir araç olmakla birlikte pedagojik tasarımın niteliğinin belirleyici olduğunu göstermektedir.

Teknoloji unsuru eğitimde yenilikçi yaklaşımın olmazsa olmaz pedagojik araçlarından biridir. Çünkü bu sayede eğitim daha esnek ve erişilebilir hale gelmektedir. Dijital öğrenme ortamları oluşturularak çevrim içi içerikler mümkün kılınır ve bütüncül öğretim etkinlikleri arttırılır. Bu bağlamda öğretim yöntemleri üzerinde yapılan deneme yanılmalar ve son yıllardaki teknoloji entegrasi bizi 21. yüzyılın ilk çeyreğine kadar taşımıştır.

3. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİNDE YENİLİKÇİ ÖĞRETİM YAKLAŞIMLARI

20. yüzyıl eğitim felsefesinde daimici ve esasici yaklaşım ilkeleri benimsenerek öğretmen daima merkezde tutulmuş ve etkin rol oynamıştır. 21. yüzyılda öğrencinin beden eğitimi ve spor derslerinde öğrenme-öğretme etkinliklerine aktif katılımını sağlayan ilerlemeci, yeniden yapılandırmacı, varoluşçu ve benzeri yaklaşım ilkeleri ön plana çıkartılmıştır (Demirhan, 1997). Yeni yüzyılda eğitim sistemlerinde başlayan değişimler ve dönüşümler bütüncül bir yapılandırmayı beraberinde getirmiştir. Böylece bilişsel ve duyuşsal gelişim alanları etkilendiği kadar psikomotor alanda yeniçağın gerekliliklerine uygun olarak gelişim göstermiştir. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor eğitimi fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişime katkı sağlayan önemli bir disiplin olarak öne çıkmaktadır. Geleneksel öğretim yaklaşımlarının günümüz bakış açısına ve ihtiyaçlarına uyum sağlayamamasından kaynaklı beden eğitimi derslerinde de yenilikçi öğretim yaklaşımlarının yer bulması gerektiği sıklıkla vurgulanmaktadır. Yeni öğretim yaklaşımlarının en önemli özelliği öğrenciyi merkeze alarak aktif öğrenmeyi sağlamasıdır (Singh ve Kaur, 2025).

3.1. Öğrenci Merkezli Öğrenme Yaklaşımı

Günümüz beden eğitimi ve spor dersinin temel amacı çocukların gelişimi açısından sosyal, fiziksel, zihinsel ve duygusal kazanımlarını en üst düzeye yaklaştırmak ve yaşam boyu öğrenmelerini devam ettirmektir. Bu kazanımın gerçekleşmesini sağlayacak 3 temel unsur bulunmaktadır. Bunlar; öğrenci, öğretmen ve öğretim programıdır. Bu üçünün uyumlu bir ilişki içinde sisteme katılması gerekmektedir (Gülüm ve Bilir, 2011). Bu üçgende öğretmen yol gösterici ve süreci yöneten kişidir. Bilgiyi öğrenciye aktararak onu serbest bırakır ve kendisinin keşfetmesini bekler. Bu sayede öğrenci kendi kendine öğrenme

sorumluluğu kazanır. Karar almayı öğrenir ve kendi öğrenme hedeflerini belirleme fırsatı yakalar. Casey ve Kirk (2020), öğrenci merkezli uygulamaların beden eğitimi ve spor derslerinde bireysel farklılıkların daha etkili biçimde ele alınmasına olanak sağladığını belirtmektedir. Aynı zamanda araştırmalara göre beden eğitimi derslerinde öğrenci merkezli öğrenme ortamlarının oluşması öğrencilerin hem psikomotor becerilerini hem de ders motivasyonlarını olumlu yönde arttırmaktadır (Singh ve Kaur, 2025).

Ders Örneği;

Ortaokul beden eğitimi ve spor dersinde öğrencilere voleybol branşı için 4 farklı istasyondan oluşan bir antrenman kurulur. Bu istasyonların biri manşet pas çalışması içindir. İkincisi parmak pas çalışması içindir. Üçüncüsü servisi geliştirmeye yöneliktir. Sonuncusu da çeviklik çabukluk becerisini geliştirmeye yöneliktir. Öğrenciler kendi fiziksel hazır oluşlarına göre istasyon sırasını ve tekrar sayısını belirler. Öğretmen, süreci takip eder ve pozitif – negatif geri bildirimlerde bulunur fakat öğrencilere karışmaz. Bu uygulama, öğrencilerin öz düzenleme ve sorumluluk alabilme becerilerini destekler (Casey ve ark., 2020; Siedentop ve ark., 2019; Zimmerman, 2002).

3.2. Aktif ve Deneyimsel Öğrenme Yaklaşımı

Aktif öğrenme yaklaşımı öğrencilerin öğrenme sürecine doğrudan katılımını esas alan bir yaklaşımdır. Beden eğitimi ve spor dersi diğer derslere göre psikomotor gelişimin daha ön planda tutulduğu bir ders olduğu için bu öğrenme yaklaşımı son derece önemli ve kullanışlıdır. Çünkü günümüz düşüncesine göre çocuğun yaparak yaşayarak kendi deneyimlerini yaratması hem fiziksel katılımını hem de bilişsel katılımını destekler. Böylece hem zihinsel hem de kaba ve ince motor becerileri daha hızlı gelişim gösterir. Başka bir deyişle zihin hareket şemasını hala çözememiş olsa bile beden hareketi anlamlandırmaya ve gerçekleştirmeye devam etmesi kasları aktif kılar ve hafıza oluşturur. Böylece çok tekrar ve deneyimle öğrenme gerçekleşmiş olur. Nörobilimsel açıdan bakıldığında da fiziksel aktivitenin bilişsel işlevler üzerindeki etkileri güçlü bulgularla desteklenmektedir. Bu bulgulara göre hareket etmek öğrencileri sadece sağlık çerçevesinde değil aynı zamanda öğrenme performansını arttıracak şekilde de etkilemektedir. Güncel araştırmalara göre, hareket temelli öğrenme uygulamalarının sadece erken çocukluk döneminde değil sanılanın aksine ilkökul ve ortaokul düzeylerinde de etkili olduğu görülmektedir (Tümen, 2025). Spor etkinlikleri, oyunlar ve takım çalışmaları, öğrencilerin gerçek yaşam deneyimleri kazanmalarını sağlayarak öğrenmeyi daha da kalıcı hale getirir. Bu yaklaşımla aynı zamanda iletişim becerileri ve işbirliği kazanımları da geliştirilir (Shahril ve ark., 2023).

Ders Örneği;

Lise düzeyinde işlenen beden eğitimi dersinde takım sporları konulu bir ders işlenmektedir. Öğretmen tarafından öğrencilere belirli taktiksel problemler (örneğin; savunmada boş alan oluşturma) verilir. Öğrenciler farklı oyun denemeleri yaparak hangi stratejinin daha iyi olduğuna karar verir ve deneyim yoluyla keşfeder.

3.3. Oyun Tabanlı Öğrenme Yaklaşımı

Bu öğrenme yaklaşımı beden eğitimi ve spor eğitiminde en sevilen ve etkili yaklaşımlardan biridir. Çünkü öğrenme süreci tamamen eğitici oyunlar vasıtasıyla gerçekleştirilir. Öğrenciler oyun oynadığını düşünürken bir yandan da zihinsel bir altyapı oluşturur ve motive olurlar. Derse katılımları artar. Yapılan araştırmalara göre oyun tabanlı öğrenme yaklaşımları öğrenmenin kalıcılığını da arttırmaktadır (Ishak ve ark., 2025). Özellikle küçük yaş gruplarındaki oyun tabanlı öğrenmeler motor beceri gelişimini desteklerken, ortaöğretim ve yükseköğretim seviyelerinde ise taktiksel düşünme, problem çözme, iş birliği yapma ve karar verme becerilerini geliştirmektedir.

Ders Örneği;

İlkokul beden eğitimi dersinde “renkli hedef oyunu” oynanır. Öğrenciler farklı renkteki hedeflere top atarak puan toplar. Her renk, farklı motor beceriyi (denge, hız, koordinasyon) temsil eder. Oyun sonunda öğrenciler tarafından hangi becerilerin geliştirildiği tartışılır.

3.4. Teknoloji Destekli Öğretim Yaklaşımı

Teknoloji destekli öğretim, öğrenme sürecine dijital araçların katkıda bulunmasıdır. Dijital cihazlarla birlikte öğretim sadece sınıfta yapılmaktan çıkmış her yerde yapılabilir hale gelmiştir. Böylece zamandan ve mekandan tasarruf edilerek eğitimin daha ulaşılabilir şekle bürünmesi sağlanmıştır (Horn ve Staker, 2014). Beden eğitimi derslerinde öğretilmek istenilen bilgi ve beceriler videolar, animasyonlar, çevrim içi öğrenme platformları, giyilebilir teknolojiler vb. mobil uygulamalar yardımıyla desteklenerek daha eğlenceli ve eğitici bir hale getirilmiştir (Sümer, 2020). Bu yaklaşımla öğrenciler performansları hakkında anlık olarak geri bildirim alma olanağı yakalamıştır (Black ve Wiliam, 2009). Bu sayede hatalarını düzeltme hızları azalmış ve gelişim süreleri olumlu yönde etkilenmiştir. Özellikle teknik hareketlerin doğruluğunu ölçmede kullanılan video tabanlı analiz yöntemi öğrencilerin kendi gelişimlerini takip etmelerinde son derece fark yaratmaktadır. Aynı zamanda eğitimde gerçekleşen teknoloji entegresinin öğrencilerin bilişsel

farkındalık düzeylerini arttırdığı ve öğrenme sürecini kısaltarak daha etkili bir sistem halini getirdiği belirtilmektedir (Mishra ve Koehler, 2006).

Ders Örneği;

6. sınıf beden eğitimi dersinde basketbol branşında şut atma tekniği işlenilmektedir. Bunun için öğrencilerin şut atma teknikleri tablet ile kaydedilir. Ders sonunda çekilen videolar öğrenciler tarafından izlenerek olumlu – olumsuz dönütler paylaşılır ve öğrencilerin kendi performanslarını gözlemlemelerine imkan tanınır.

3.5. Karma (Blended) Öğrenme Yaklaşımı

Yenilikçi yaklaşımlardan biri olan karma öğrenme yaklaşımında çevrim içi öğrenme ortamları ve yüz yüze öğretimden bir arada faydalanılır. İkisini aynı anda kullanmak zamansal açıdan çok da kolay olmadığı için planlı ve pedagojik bir bütünsellik içinde olması gerekir. Graham (2013), bu yaklaşımın asıl amacının, yüz yüze olmanın sağladığı sosyallikle çevrim içi öğrenmenin esnekliği ve bireyselliğini harmanlayarak pozitif bir öğretim ortamı yaratmak olduğunu vurgulamıştır. Beden eğitimi derslerinde teori ve uygulama aşamaları açısından karma yaklaşım bir köprü görevi görür. Çünkü bu sayede antrenman ilkeleri, sağlık bilgisi, motor öğrenme kuramları ve sporla ilişkili kavramsal içerikler çevrim içi ortamlarda sunulurken, uygulama gerektiren kısımlar yüz yüze şekilde gerçekleştirilir (Tangriyev, 2025). Bu durum, öğrencilerin dersten daha çok zevk almasına aynı zamanda ders motivasyonlarını yüksek tutmalarına fayda sağlar. Bir diğer önemli özelliğe çevrim içi derslerde öğrencilerin kendi öğrenme hızlarına göre ilerleyerek, uygun materyallerle bol tekrar imkanı sağlayabilmesidir. Bu şekilde öğrencilerin öğrenme süreçleri bireysellik kazanır. Aynı zamanda özgüvenleri sarsılmaz ve derse adapte olmaya istek gösterirler (Horn ve Staker, 2014).

Ders Örneği;

Üniversite kapsamındaki antrenman bilimleri dersinin teorik kısmı çevrim içi platformlar aracılığıyla öğrenciye aktarılır. Uygulama gerektiren aktif kısım ise yüz yüze şekilde spor salonunda işlenir. Bu sayede önce teorik kısmın işlenmesiyle kısa süreli belleğe gelen bilgiler, uygulamalar yardımıyla daha kalıcı hale gelerek uzun süreli belleğe aktarılır.

3.6. Ters Yüz (Flipped) Öğrenme Yaklaşımı

Bu yaklaşımda öğrenciler, ders öncesinde dijital öğrenme materyalleri aracılığıyla o haftaki işlenecek konuyu önceden araştırarak bilgi sahibi olurlar. Böylece öğrenme sürecinde aktif rol oynayarak kendi hızlarında ve düzeylerinde

derse hazırlanarak gelirler. Sınıf içi zamanda ise öğrendikleri bilgileri pekiştirerek derinleştirirler ve anlamlı bir öğrenme sağlamış olurlar. Bishop ve Verleger (2013), bu modelin öğrencilerin derse hazırlıklı gelmelerini teşvik ettiğini ve sınıf içi etkileşimi artırdığını belirtmektedir. Bu yönüyle ters yüz öğrenme, öğrenci merkezli öğretim anlayışıyla güçlü bir uyum göstermektedir.

Ders Örneği;

Ders öncesinde öğrenci, futbolda şut tekniği ile ilgili açıklayıcı ve öğretici bir video izler. Sonrasında bir sunum hazırlayarak bunu çevrim içi öğrenme platformuna yükler. Materyallerde şut atışının temel aşamaları (ayak pozisyonu, vücudun hareketi, ellerin konumu, vb.) açıklanır. Ders esnasında teorik anlatım yapılmaz. Öğrenciler uygulamayla öğrendiklerini pekiştirir. Ayrıca, öğretmen uygulama esnasında öğrencilere geri bildirimlerde bulunur.

4. PEDAGOJİK TASARIM KAVRAMI

Pedagojik tasarım, öğrencinin sistemli, amacına uygun ve etkili bir şekilde öğrenimini planlayan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım öğrenme sürecini bütüncül bir sistem olarak ele almaktadır. Bu bağlamda pedagojik tasarım; öğrenciler için doğru öğrenme hedefleri ve içerikleri belirlemede, uygun öğretim yöntem ve tekniklerinin seçilmesinde, ölçme ve değerlendirme süreçlerinde eksiksiz bir çark gibi dönmektedir. Pedagojik tasarımın temel amacı, öğrencilerin bireysel özelliklerini göz ardı etmeden öğrenme deneyimlerini anlamlı ve kalıcı hale getirmektir. Yani bu yaklaşımın benimsediği en önemli özellik öğrenen merkezli bir anlayış sergilemesidir. Öğrencilerin yaşı, hazırbulunuşlukları, öğrenme stilleri ve bireysel farklılıkları dikkate alınarak tasarım süreci başlatılır. Dick ve ark. (2015), bir pedagojik tasarımın etkili olabilmesi için öğretim ortamı ve öğrenenlerin kişisel özellikleri arasında bir bağ kurulması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Bu yaklaşımda öğretmen, rehber rolünde aktif kalarak süreci planlamalı sadece içeriği aktarmakla kalmamalıdır.

Litaretürde pedagojik tasarım ve öğretim tasarımı kavramları birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Fakat ikisi de öğretim sürecinin iki temel kavramı olsa da odak noktaları bakımından ayrılmaktadırlar. Öğretim tasarımı kavramı daha teknik ve yönetsel bir yaklaşımdır. Öğretim nasıl düzenlenmelidir, hangi adımlar izlenmelidir, süreç sistemli bir hale nasıl getirilebilir gibi sorulara yanıt arar (Dick ve ark., 2015). Pedagojik tasarım ise öğretim sürecinde sadece yapısal boyutla ilgilenmez. Öğrenme felsefesini, eğitsel değerleri, öğrenci özelliklerini de içine alan geniş bir yelpazedir (Reigeluth, 2013).

Pedagojik tasarım uygulama ağırlıklı alanlarda, özellikle de beden eğitimi ve spor eğitimi dersinde öğrenme sürecini amaçlı ve motive bir şekilde yürütmek açısından çok etkilidir. Beden eğitimi dersleri aksamaması gereken kazanımlara

göre, aşama aşama ve temel oluşturularak öğrencilere aktarıldığı için belirli bir yapılandırmayla yürütülmesi son derece fayda sağlar. Böylece öğretim sürecinin etkililiği artmış olur (Dick ve ark., 2015). Aynı zamanda beden eğitimi dersi fiziksel aktivitenin daha yoğun olduğu bir ders olduğundan pedagojik tasarım sayesinde bireysel farklılıklara özen gösterilir ve tüm öğrencilerin uygulama sürecine kendi yeterlilikleri dahilinde katılmasına imkan sağlanır. Bu sayede kapsayıcı bir beden eğitimi anlayışı benimsenmiş olur.

5. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİNDE PEDAGOJİK TASARIM MODELLERİ

Beden eğitimi ve spor eğitimi, öğrencilerin fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal olarak tüm becerilerini geliştirmeyi hedefleyen kümülatif bir eğitim alanıdır. İçinde birçok alanı barındırdığı için sistematik ve kuramsal temeller çerçevesinde olması gerekir. Pedagojik tasarım modellerinin ortaya çıkışı bu açıdan öğretim sürecini, yöntemleri, hedefleri, ölçme ve değerlendirmeleri bir düzene oturtma da son derece yararlı olmuştur.

5.1. Pedagojik Tasarımı Destekleyen Kuramsal Çerçeve: TPACK

TPACK (Technological Pedagogical Content Knowledge) bir tasarım modeli olmasından ziyade pedagojik bir yeterlilik çerçevesidir. Öğretmenlerin doğru bir pedagojik tasarım modeli oluşturabilmeleri için gerekli olan donanımı kazanmalarını sağlayan bilgi alanlarını barındırmaktadır. İçeriğinde alan bilgisi, pedagojik bilgi ve teknoloji bilgisi bulunmaktadır. Beden eğitimi ve spor eğitiminde öğretmenlerin, teknolojiyi kullanarak spor branşlarını ilgilendiren içerikleri, uygun öğretim yöntemleriyle buluşturmaları gerekmektedir. Böylece bu üçlünün sistematik çalışması pedagojik tasarımın niteliğini arttırarak öğrenme sürecini daha verimli hale getirmektedir (Mishra ve Koehler, 2006).

5.2. Klasik Pedagojik Tasarım Modelleri: ADDIE ve ASSURE

ADDIE modeli pedagojik tasarım alanında en yaygın modellerden biridir. Açılımı analiz (analysis), tasarım (design), geliştirme (development), uygulama (implementation) ve değerlendirme (evaluation) şeklindedir. Bu model beden eğitimi ve spor eğitimi dersi kapsamında öğrencilerin yaş, gelişim düzeyi ve fiziksel yeterliliklerinin analiz edilmesiyle başlar. Buna göre ders hedefleri belirlenir ve uygun öğretim etkinlikleri tasarlanır. Daha sonra öğrencinin ilerleyişine göre öğretim etkinlikleri geliştirilir ve uygulamaya geçilir. Ders planlarının sistematik ölçüde planlanması ve ölçülebilir bir düzende olması gerekmektedir (Dick ve ark., 2015).

ASSURE modeli de ADDIE modeli ile benzer niteliklerdedir. Öğrencilerin bireysel farklılıkları analiz edilir ve aktif katılımları sağlanır. Öğrenim kazanımları açıkça belirlenir. Ayırttığı nokta ise teknolojinin daha aktif şekilde kullanılmasıdır. Beden eğitimi derslerinde video analizleri, mobil uygulamalar ve dijital ölçme araçları kullanılarak mobil araçlar öğretime entegre edilir (Heinich ve ark., 2002).

5.3. Kapsayıcı Pedagojik Tasarım Yaklaşımı: Evrensel Tasarım (UDL)

Evrensel tasarım (Universal Design for Learning – UDL), pedagojik tasarım modelinin kapsayıcılık boyutuyla ilgilenir. Hedeflenen tasarım, öğretim ortamlarının öğrenci ayırt etmeksizin erişilebilir olmasıdır. Tüm öğrencilerin öğrenme yeterlilikleri aynı olmadığı için öğrenme yolları çeşitlendirilerek sunulması gerekir. Böylece öğrenciler sunulan yollardan birini seçerek öğrenme süreçlerini kolaylaştırır. Beden eğitimi derslerinde fiziksel yeterlilikler yeterince ön planda olduğu için bu yaklaşım farklı alternatifler sunarak öğrenememe kaygısını ortadan kaldırır (CAST, 2018).

5.4. Beden Eğitimi Alanına Özgü Pedagojik Tasarım: Modellere Dayalı Öğretim (MBP)

Bu yaklaşım, SHAPE America ulusal standartları kapsamında uygulama temelli olarak beden eğitimi için geliştirilmiştir. Bütün bir öğretim planının yapılandırılarak öğrenme hedeflerinin gerçekleştirilmesi amaçlanır. Bu yaklaşım doğrultusunda beden eğitimi derslerinde öğretmenin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor kazanımları harmanlayarak belirli modeller öncülüğünde sınıf içindeki öğretim kararlarını planlaması gerekmektedir. Böylece pedagojik tasarım sürecinde hedeflere göre modeller seçilerek uygulamaya geçmesi sağlanır. Ve belirlenen modellerin dışına çıkılamayacağından öğretmenin karar verme süreçleri standartlaşmış olacaktır (Metzler ve Colquitt, 2021).

Bu modeller kapsamında şunlar verilebilir:

- 1- Doğrudan Öğretim Modeli
- 2- Bireyselleştirilmiş Model
- 3- İş Birliğine Dayalı Öğrenme Modeli
- 4- Spor Eğitimi Modeli
- 5- Akran Öğretimi Modeli
- 6- Sorgulama Temelli Öğretim Modeli
- 7- Taktiksel Oyunlar Modeli

8- Kişisel-Sosyal Sorumluluk Modeli

5.5. Yenilikçi Pedagojik Tasarım Yaklaşımı: Oyunlaştırma

Bu tasarım, oyun öğelerinin öğretim sürecine dahil edilmesiyle öğrenci motivasyonunu arttırarak derse adapte olma konusunda son derece etkilidir. Beden eğitimi derslerinde kullanılan puan, rozet, görev ve seviye gibi unsurlar dersin daha verimli geçmesini sağlarken aynı zamanda eğlenirken öğrenme becerisine katkıda bulunur. Oyunlaştırma ile sosyalitesi düşük olan öğrencileri derse dahil etmek ve aktivite de bulunmak istemeyenleri harekete teşvik etmek kolaylaşmaktadır (Deterding ve ark, 2011).

Model/ Yaklaşım	Model Türü	Temel Amaç	Öğretmenin Rolü	Öğrencinin Rolü	Beden Eğitimi Derslerinde Kullanım Alanı
ADDIE Modeli	Klasik pedagojik / öğretim tasarımı modeli	Öğretim sürecini sistematik ve aşamalı biçimde planlamak	Süreci analiz eden, tasarlayan ve değerlendiren planlayıcı	Tasarlanmış öğrenme sürecine aktif katılan öğrenen	Ders planı oluşturma, kazanımların belirlenmesi, ölçme-değerlendirme süreçlerinin yapılandırılması
ASSURE Modeli	Teknoloji destekli pedagojik tasarım modeli	Öğrenci özellikleri ve teknoloji entegrasyonu ile etkili öğretim	Öğrenen analizine dayalı öğretimi yönlendiren rehber	Etkinliklere aktif katılan, teknolojiyi kullanan öğrenen	Video destekli beceri öğretimi, dijital ölçme araçları, mobil uygulamalar

TPACK Modeli	Pedagojik yeterlik çerçevesi	Öğretmenin teknoloji, alan ve pedagojik bilgiyi bütünleştirmesi	İçerik, pedagojik yöntem ve teknolojiyi bütünleştiren uygulayıcı	Teknolojiyle desteklenen öğrenme ortamında aktif katılımcı	Akıllı tahta, video analiz, giyilebilir teknolojilerin pedagojik amaçla kullanımı
Evrensel Tasarım (UDL)	Kapsayıcı pedagojik tasarım yaklaşımı	Tüm öğrenciler için erişilebilir ve esnek öğrenme ortamı oluşturmak	Öğrenme yollarını çeşitlendiren ve uyarlayan tasarımcı	Kendi öğrenme yolunu seçebilen birey	Farklı fiziksel yeterliliklere sahip öğrenciler için alternatif etkinlikler

Oyunlaştırma Temelli Tasarım	Yenilikçi pedagojik tasarım yaklaşımı	Motivasyon ve derse katılımı artırmak	Öğrenme sürecini oyun öğeleriyle yapılandıran rehber	Görevleri tamamlayan, süreçte aktif ve istekli öğrenen	İstasyon çalışmaları, puan-rozet sistemi, takım temelli etkinlikler
Modellere Dayalı Öğretim (MBP)	Beden eğitimi odaklı pedagojik tasarım modeli	Belirli öğrenme hedeflerine yönelik bütüncül öğretim	Uygun öğretim modelini seçen ve uygulayan öğretici	Modelin gerektirdiği rolleri üstlenen öğrenen	Spor Eğitimi Modeli, İşbirlikli Öğrenme, Taktiksel Oyunlar

Bu tablo, beden eğitimi ve spor eğitiminde pedagojik tasarım modellerinin amaç, yapı ve uygulama alanları açısından farklılaştığını, ancak birbirini tamamlayıcı nitelikte olduğunu göstermektedir (Dick ve ark., 2015; Heinich ve ark., 2002; Mishra ve Koehler, 2006; CAST, 2018; Metzler ve Colquitt, 2021; Deterding ve ark., 2011).

6. YENİLİKÇİ YAKLAŞIMLAR İLE PEDAGOJİK TASARIMIN BÜTÜNLEŞTİRİLMESİ

Yeni eğitim anlayışlarıyla birlikte beden eğitimi ve spor eğitiminde pedagojik tasarım süreci kapsamında yeni düzenlemelere ihtiyaç duyulmuştur. Çünkü öğrenciyi merkeze alan, aktif katılımını önemseyen ve esnek öğrenme ortamları yaratan yenilikçi öğretim yaklaşımları pedagojik tasarım sürecine dahil olmuştur. Böylece yeni yaklaşımlar planlı, tutarlı ve sürdürülebilir şekilde sisteme entegre edilmiştir (Dick ve ark., 2015; Reigeluth, 2013; Siedentop ve ark., 2019; Casey ve Kirk, 2020).

6.1. Öğrenen Özelliklerine Göre Tasarım

Yenilikçi yaklaşımların pedagojik tasarıma entegresinde ilk dikkat edilmesi gereken nokta öğrenci özellikleridir. Beden eğitimi dersi, beden ve hareket ilişkisinin sürekli kullanıldığı bir branş olduğu için öğrencilerin bireysel farklılıklarına uygun koşullarda planlama yapmak gerekmektedir. Bundan dolayı; yaş, gelişim düzeyi, fiziksel yeterlilik, motivasyon ve öğrenme hızları analiz edilerek pedagojik tasarımda düzenleme yapılmalıdır. Bu açıklamaya örnek olarak ADDIE VE ASSURE modellerinin “öğrenen analizi” aşaması verilebilir (Dick ve ark., 2015; Heinich ve ark., 2002). Aynı zamanda evrensel tasarım (UDL) yaklaşımının bütün öğrencileri içeren erişilebilir öğrenme ortamları oluşturma düşüncesi bu yaklaşımı desteklemektedir (CAST, 2018).

6.2. Hedef- İçerik- Yöntem Uyumu

Yenilikçi yaklaşımlar ve pedagojik tasarımın bütünleştirilmesinde diğer bir önemli nokta; öğrenme hedefleri, içerik ve öğretim yöntemlerinin uyum içinde olmasıdır. Beden eğitimi ve spor eğitiminde öğrenme hedeflerinin başında psikomotor becerileri geliştirmek gelse de bilişsel ve duyuşsal becerileri de göz ardı etmemek gerekir. Bunun için öğretim içerik ve yöntemlerinin bir arada tutarlı olarak yürütülmesi gerekir. Bu çerçevede modellere dayalı öğretim yaklaşımları yani spor eğitim modeli, iş birliğine dayalı öğrenme ve taktiksel oyunlarla ilgili modeller örnek gösterilebilir (Metzler ve Colquitt, 2021).

6.3. Ölçme- Değerlendirme ile Entegrasyon

Eğitim sürecinde son aşama ölçme- değerlendirme aşamasıdır. Bu sebeple pedagojik tasarım ve yenilikçi yaklaşımın birleşiminde de ölçme değerlendirme aşaması son derece önemlidir. 20. yüzyıl beden eğitimi derslerinde değerlendirme özellikle performansın gözlemine göre yapılırken yenilikçi yaklaşımlarla birlikte zihinsel gelişimin önemi de vurgulanmaya başlamıştır. Ölçme değerlendirme araçlarının öğretim hedeflerine uygun olarak belirlenmesi de pedagojik tasarımın amacına ulaşmasına katkıda bulunmaktadır.

Beden eğitimi derslerinde yenilikçi pedagojik tasarımın nitelikleri arasında öz değerlendirme ve akran değerlendirmesi gibi yöntemler bulunmaktadır. Bu yöntemler öğrencinin bilinçli öğrenmesini geliştirmekte ve öğrenmelerinin kalıcılığını sağlamaktadır (Gagné ve ark., 2005). Bu bağlamda beden eğitimi derslerindeki değerlendirme süreçleri hem öğrencilerin aldıkları eğitimin farkındalığını sağlarken hem de nasıl öğrendiklerini anlamalarına yardımcı olur.

7. SONUÇ

Beden eğitimi ve spor derslerine adapte edilen yenilikçi yaklaşımların en önemli kazanımlarından biri, öğrencilerin derse aktif katılımlarını sağlayarak öğretmeni rehber rolüne koymaktır. Böylece öğrencilerin deneyimlerini öğrenmelerine aktarmaları ve verimli öğrenme gerçekleştirmeleri sağlanmıştır. Bu süreçte öğrencilerin fiziksel aktiviteleri severek yapmalarını sağlayan başlıca etmenler öğrenci merkezli, oyun temelli ve teknoloji destekli eğitim modelleridir.

Bu yaklaşımlar vasıtasıyla psikomotor beceriler geliştirilmiş, bilişsel farkındalık düzeyleri arttırılmış, problem çözme ve sosyalleşme becerileri desteklenmiştir (Siedentop ve ark., 2019).

Günümüzde öğrenme hedefleri ve öğretim ilkeleri arasındaki bağın, pedagojik tasarım ve yenilikçi yaklaşımların birbirinin içine dahil edilmesiyle sağlamlaştığı

düşünülmektedir. ADDIE ve ASSURE gibi tasarım modelleri doğrultusunda yapılandırılan dersler sayesinde öğrenme süreci daha sistematik ve ölçülebilir hale gelmektedir. Aynı zamanda TPACK ve Evrensel Tasarım (UDL) modelleri de teknoloji kullanımıyla öğretim sürecine dahil olarak eğitimdeki boşlukları doldurmuş ve kapsayıcı öğrenme ortamları oluşturmuştur (Mishra ve Koehler, 2006; CAST, 2018). Bu noktada öğretmenlere de çok fazla iş düşmektedir. Çünkü yenilikçi yaklaşımlara adapte olabilmek için kendilerini geliştirerek bazı yeterlilikleri yerine getirmeleri gerekmektedir. Özellikle beden eğitimi dersi gibi uygulama temelli bir dersin planını hazırlarken öğrencilerin özellikleri dikkate alınarak, hedef-içerik-yöntem unsurları uyumlu şekilde birleştirilerek ve ölçme-değerlendirme süreçleri göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Bu bağlamda pedagojik tasarım modelleri, öğretmenler açısından rehber olarak nitelendirilmektedir (Dick ve ark., 2015). Ayrıca dijital araçların tüm derslerde olduğu gibi beden eğitimi derslerine de entegre edilmesiyle öğretmenler için yine bir gelişim alanı doğmuştur. Çünkü beden eğitimi derslerinde teknolojiyle doğrudan bağlantısı olan ters yüz öğrenme yaklaşımları, dijital geri bildirim uygulamaları ve oyunlaştırma yöntemleri kullanılmaya başlanmıştır. Bu sebeple yerinde saymaya devam eden ve yeniliği kabul etmeyen her öğretmen çağın gerisinde bir seyir izleyerek zamanla niteliklerini kaybedecektir.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor eğitiminde yenilikçi yaklaşımların pedagojik tasarım modelleriyle bütünleştirilmesi öğretim süreçlerinin daha planlı, etkili ve başarılı bir sisteme oturtulması sürecinde önemli bir etkidir. Böylece öğrencilerin teorik olduğu kadar uygulamaya geçme yönlerinin de güçlenmesi sağlanacak ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarına katkı sağlayacaktır (Bailey, 2006; Dick ve ark., 2015; Kirk, 2010; Siedentop ve ark., 2019).

Kaynakça

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132>.
- Bishop, J. L., & Verleger, M. A. (2013). The flipped classroom: A survey of the research. *ASEE National Conference Proceedings*, 30(9), 1–18.
- Black, P., & Wiliam, D. (2009). Developing the theory of formative assessment. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 21(1), 5–31. <https://doi.org/10.1007/s11092-008-9068-5>.
- CAST. (2018). Universal design for learning guidelines version 2.2. CAST. <http://udlguidelines.cast.org>.
- Casey, A., & Kirk, D. (2020). *Models-based practice in physical education*. Routledge.
- Çiftci, S., Yayla, A., & Sağlam, A. (2021). 21. yüzyıl becerileri bağlamında öğrenci, öğretmen ve eğitim ortamları. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (24), 718–734. <https://doi.org/10.29000/rumelide.995863>.
- Demirhan, G. (1997). Beden eğitimi ve sporda öğretme-öğrenme etkinlikleri ve felsefe. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 4–16.
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: Defining gamification. In *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference* (pp. 9–15). ACM. <https://doi.org/10.1145/2181037.2181040>.
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (2015). *The systematic design of instruction* (8th ed.). Pearson.
- Gagné, R. M., Wager, W. W., Golas, K. C., & Keller, J. M. (2005). *Principles of instructional design* (5th ed.). Wadsworth.
- Graham, CR (2013). Karma öğrenmede ortaya çıkan uygulama ve araştırmalar. *Uzaktan eğitim el kitabı* içinde (s. 333-350). Routledge.
- Gülüm, V., & Bilir, P. (2011). Beden eğitimi öğretim programının uygulanabilme koşullarına ilişkin öğretmen görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 57–64. https://doi.org/10.1501/Sporm_00000000200.
- Heinich, R., Molenda, M., Russell, J. D., & Smaldino, S. E. (2002). *Instructional media and technologies for learning* (7th ed.). Merrill Prentice Hall.
- Horn, MB ve Staker, H. (2014). *Karma: Okulları iyileştirmek için yıkıcı yeniliklerden yararlanmak*. John Wiley & Sons.
- Ishak, M., Awaluddin, A. ve Hasanuddin, MI (2025). Pengembangan Modeli Pembelajaran Penjas Yenilikçi Berbasis Modifikasi Teknik Dasar Bulutangkis Meningkatkan Partipasi Aktif Siswa'ya göre. *Endonezya Fiziksel Aktivite Dergisi*, 5 (1), 108-120. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v5i1.123>.
- Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures* London: Routledge.

- Metzler, M. W., & Colquitt, G. T. (2021). Instructional models for physical education (4th ed.). Routledge.
- Mishra, P., & Koehler, M. J. (2006). Technological pedagogical content knowledge: A framework for teacher knowledge. *Teachers College Record*, 108(6), 1017–1054.
- OECD. (2018). The future of education and skills: Education 2030. OECD Publishing.
- Oğuztürk, A. G. (2003). Yenilik kavramı ve teorik temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(2), 1–14.
- Reigeluth, C. M. (Ed.). (2013). Instructional-design theories and models: A new paradigm of instructional theory (Vol. 2). Routledge.
- Shahril, MI, Yin, TT ve Mustafa, LM (2023). Beden eğitimi ve sağlık eğitiminde alternatif pedagoji yaklaşımları. *Yüksek Öğretim Kuramı ve Uygulaması Dergisi* , 23 (6), 47-54.
- Siedentop, D., Hastie, P. ve Van der Mars, H. (2019). *Spor eğitimine dair eksiksiz rehber* . İnsan Kinetiği.
- Singh, J. ., & Kaur, R. . (2025). Beden Eğitiminde Yenilikçi Pedagojik Yaklaşımlar: Öğrenci Katılımını ve Motor Becerilerinin Gelişimini Artırma. *Yenidoğan Cerrahisi Dergisi* , 14 (27S), 540–551. Erişim adresi: <https://jneonatalsturg.com/index.php/jns/article/view/6435>.
- Sümer, S. (2020). Mobil uygulama teknolojisi destekli beden eğitimi ve spor dersinin öğrencilerin hentbol performansına etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Tangriyev, A. T. (2025). Innovative approaches to developing professional fitness competencies of future physical education teachers. *Educator Insights: Journal of Teaching Theory and Practice*, 1(10), 44–55.
- Tümen, T. (2025). *Egzersiz ve hareket temelli öğrenme yaklaşımlarının eğitim ortamlarına entegrasyonu: Kuramsal bir bakış*. Eğitim Bilimlerinde Çağdaş Araştırmalar, 41.
- Whitehead, M. (2010). Physical literacy: Throughout the lifecourse. Routledge.
- Yılmaz, T., & Tanır, H. (2024). University alienation among sports science students in distance education following the earthquake. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*.
- Yurdakul, İfaket, Kaya, P. ., Gökoğlu, A. ., & Altay, H. (2024). Eğitimde yenilikçi yaklaşımların geliştirilmesine yönelik okul yöneticilerinin görüşleri . *Ulusal Eğitim Dergisi*, 4(1), 147–164. Göz tarihi gönderen <https://uleder.com/index.php/uleder/article/view/426>.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2.

Sporcularda Psikolojik Dayanıklılık ve Performans

Yusuf Tekin¹

Özet

Spor ortamı yüksek rekabet, performans baskısı ve sürekli gelişim gereksinimi nedeniyle sporcular üzerinde yoğun psikolojik yükler oluşturmakta; bu bağlamda psikolojik dayanıklılık spor performansının sürdürülebilirliği açısından kritik bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin stresli ve zorlayıcı durumlara uyum sağlayabilme ve bu süreçlerden güçlenerek çıkabilme kapasitesi olarak tanımlanırken, spor bağlamında sporcuların performans baskısı, başarısızlık ve rekabet ortamındaki zorluklar karşısında dirençli kalmalarını sağlamaktadır. Araştırmalar, dayanıklılığı yüksek sporcuların stresli durumları tehdit değil gelişim fırsatı olarak gördüklerini, bu sayede motivasyonlarını koruyarak dikkatlerini sürdürdüklerini ve başarısızlık sonrası daha hızlı toparlanabildiklerini ortaya koymaktadır. Öz güven, motivasyon ve problem çözme becerileri gibi bireysel faktörler ile sosyal destek ve antrenör davranışları gibi çevresel faktörler dayanıklılığı şekillendiren unsurlar arasında yer almaktadır. Ayrıca zihinsel dayanıklılık kavramı sporcuların baskı altında odaklanmalarını ve motivasyonlarını sürdürmelerini açıklayan önemli bir psikolojik özellik olarak öne çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın yüksek olması yalnızca performansın istikrarlı şekilde sürdürülmesine değil, aynı zamanda sporcuların psikolojik iyi oluşlarının korunmasına da katkı sağlamaktadır. Bu nedenle spor psikolojisi alanında dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik zihinsel antrenman, hedef belirleme, bilişsel yeniden yapılandırma ve mindfulness gibi yöntemler sporcuların stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmekte ve performanslarını uzun vadede sürdürülebilir kılmaktadır.

1 Arş. Gör., Dicle Üniversitesi, yusuf.tekin@dicle.edu.tr, ORCID ID: 0009-0006-5641-5223

1. Giriş

Spor ortamı, yüksek rekabet düzeyi, performans beklentileri ve sürekli gelişim gereksinimi nedeniyle bireyler üzerinde önemli psikolojik baskılar oluşturabilen bir alandır. Günümüzde spor performansı yalnızca fiziksel kapasite ve teknik becerilerle açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların başarıya ulaşabilmeleri için fiziksel hazırlığın yanı sıra psikolojik becerilere de sahip olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, performansı belirleyen faktörler arasında psikolojik değişkenlerin önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir (Weinberg & Gould, 2023).

Sporcular, kariyerleri boyunca yoğun antrenman programları, yarışma baskısı, performans beklentileri, sakatlıklar ve başarısızlık deneyimleri gibi birçok stres kaynağıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu stres faktörleri sporcuların hem performanslarını hem de psikolojik sağlıklarını etkileyebilmektedir. Özellikle elit sporcuların yüksek performans beklentileri altında bulunmaları, psikolojik faktörlerin önemini daha da artırmaktadır. Bu noktada sporcuların karşılaştıkları zorluklara uyum sağlayabilmeleri ve performanslarını sürdürebilmeleri büyük ölçüde psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlıdır (Fletcher & Sarkar, 2012).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin stresli yaşam olayları, travmatik deneyimler veya zorlayıcı durumlar karşısında uyum sağlayabilme ve bu süreçlerden güçlenerek çıkabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001). Spor bağlamında ise psikolojik dayanıklılık, sporcuların performans baskısı, başarısızlık ve rekabet ortamındaki zorluklar karşısında psikolojik olarak uyum sağlayabilmelerini ve optimal performanslarını sürdürebilmelerini sağlayan bir özellik olarak değerlendirilmektedir.

Spor psikolojisi literatüründe psikolojik dayanıklılık kavramı zaman zaman zihinsel dayanıklılık (mental toughness) kavramı ile birlikte ele alınmaktadır. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların stresli durumlarda odaklanmalarını koruyabilmeleri, motivasyonlarını sürdürebilmeleri ve performans baskısı altında en iyi performanslarını sergileyebilmeleri ile ilişkilendirilen psikolojik özellikleri ifade etmektedir (Gucciardi vd., 2009). Bu iki kavram birbirleriyle ilişkili olmakla birlikte, psikolojik dayanıklılık daha geniş bir uyum sürecini ifade etmektedir.

Araştırmalar psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların stresli durumlarda daha etkili başa çıkma stratejileri kullandıklarını göstermektedir. Bu sporcular genellikle problem odaklı başa çıkma stratejileri geliştirerek karşılaştıkları zorlukları çözmeye yönelik davranışlar sergilemektedir. Buna karşılık psikolojik

dayanıklılığı düşük sporcuların stresli durumlarda daha fazla kaygı yaşadıkları ve performans düşüşü yaşayabildikleri belirtilmektedir (Sarkar & Fletcher, 2014).

Psikolojik dayanıklılık yalnızca performans üzerinde değil aynı zamanda sporcuların psikolojik iyi oluşları üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Sporcularda psikolojik dayanıklılığın yüksek olması; tükenmişlik düzeylerinin azalması, motivasyonun artması ve stres yönetimi becerilerinin gelişmesi ile ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılık, hem performans geliştirme hem de sporcu refahını artırma açısından önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir (Cai vd., 2025).

Son yıllarda spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireysel bir özellik olmadığını, aynı zamanda sosyal ve çevresel faktörlerden de etkilendiğini göstermektedir. Antrenör davranışları, takım içi ilişkiler, sosyal destek ve spor ortamının özellikleri sporcuların dayanıklılık düzeylerini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Fletcher & Sarkar, 2012). Bu durum psikolojik dayanıklılığın dinamik ve geliştirilebilir bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Sporcularda psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi, performansın sürdürülebilirliği açısından önemli bir konu olarak değerlendirilmektedir. Spor psikologları ve antrenörler sporcuların dayanıklılık becerilerini geliştirmek amacıyla zihinsel antrenman, hedef belirleme, bilişsel yeniden yapılandırma ve mindfulness gibi çeşitli psikolojik müdahale yöntemlerinden yararlanmaktadır. Bu uygulamalar sporcuların stres yönetimi becerilerini geliştirmelerine ve performans baskısı altında daha etkili davranmalarına yardımcı olmaktadır (Qi, 2025).

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık kavramı spor psikolojisi perspektifinden ele alınarak spor performansı ile ilişkisi incelenecektir. Ayrıca sporcularda psikolojik dayanıklılığın gelişimini etkileyen faktörler ve dayanıklılığı geliştirmeye yönelik yöntemler literatür çerçevesinde değerlendirilecektir.

2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık kavramı, bireylerin zorlu yaşam koşulları, stresli olaylar veya travmatik deneyimler karşısında uyum sağlayabilme ve bu süreçlerden güçlenerek çıkabilme kapasitesini ifade eden çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram ilk olarak gelişim psikolojisi alanında ortaya çıkmış ve zamanla farklı disiplinlerde önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Özellikle spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılık, sporcuların karşılaştıkları performans baskısı, rekabet stresi ve başarısızlık deneyimleri gibi zorlayıcı durumlara uyum sağlayabilmelerini açıklayan önemli bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Masten, 2001).

Psikolojik dayanıklılık kavramının ortaya çıkışı 1970'li yıllara kadar uzanmaktadır. Bu dönemde yapılan araştırmalar, bazı bireylerin olumsuz yaşam koşullarına rağmen sağlıklı psikolojik gelişim gösterebildiklerini ortaya koymuştur. Bu durum araştırmacıların bireylerin zorluklara karşı nasıl uyum sağladıklarını incelemelerine neden olmuştur. Bu çalışmalar sonucunda psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresli ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilmelerini sağlayan bir süreç olarak tanımlanmıştır (Rutter, 1987).

Psikolojik dayanıklılık kavramı farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Masten (2001) psikolojik dayanıklılığı “olağanüstü koşullar karşısında ortaya çıkan olağan uyum süreçleri” olarak tanımlarken, Luthar vd. (2000) bu kavramı bireyin ciddi stres veya travmatik deneyimler karşısında olumlu uyum gösterebilme kapasitesi olarak açıklamaktadır. Bu tanımlar psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireysel bir özellik olmadığını, aynı zamanda çevresel faktörlerle etkileşim içerisinde gelişen bir süreç olduğunu göstermektedir.

Spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılık, sporcuların performanslarını etkileyebilecek stres faktörlerine karşı uyum sağlayabilmelerini ifade etmektedir. Spor ortamı doğası gereği yüksek rekabet düzeyi, performans baskısı ve sürekli gelişim gereksinimi gibi faktörler içermektedir. Bu durum sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik açıdan güçlü olmalarını gerektirmektedir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık sporcuların performanslarını sürdürebilmeleri ve kariyerlerini başarılı şekilde devam ettirebilmeleri açısından kritik bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Fletcher & Sarkar, 2012).

Psikolojik dayanıklılık kavramı spor literatüründe zaman zaman zihinsel dayanıklılık kavramı ile birlikte ele alınmaktadır. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların baskı altında performanslarını sürdürebilmelerini sağlayan psikolojik özellikler olarak tanımlanmaktadır. Gucciardi vd. (2009) zihinsel dayanıklılığı sporcuların stresli ve zorlayıcı durumlarda motivasyonlarını koruyabilmeleri, dikkatlerini sürdürebilmeleri ve performanslarını en üst düzeyde sergileyebilmeleri ile ilişkilendirmiştir. Ancak psikolojik dayanıklılık kavramı zihinsel dayanıklılığa kıyasla daha geniş bir çerçeveye sahiptir ve bireyin genel uyum sürecini kapsamaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın oluşumunda çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerin etkili olduğu belirtilmektedir. Bu faktörler genellikle koruyucu faktörler ve risk faktörleri olarak iki grupta ele alınmaktadır. Koruyucu faktörler bireyin zorluklara karşı uyum sağlamasını kolaylaştıran özellikleri ifade ederken, risk faktörleri bireyin stres ve zorluklarla başa çıkmasını zorlaştıran unsurları ifade etmektedir (Luthar vd., 2000).

Spor ortamında psikolojik dayanıklılığı etkileyen başlıca bireysel faktörler arasında özgüven, motivasyon, iyimserlik ve problem çözme becerileri yer almaktadır. Bu özelliklere sahip sporcuların stresli durumlarla daha etkili başa çıkabildikleri ve performanslarını daha istikrarlı şekilde sürdürebildikleri belirtilmektedir. Öte yandan spor ortamındaki sosyal destek, antrenör davranışları ve takım içi ilişkiler gibi çevresel faktörler de sporcuların dayanıklılık düzeylerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Fletcher & Sarkar, 2012).

Psikolojik dayanıklılık kavramının açıklanmasında kullanılan kuramsal yaklaşımlardan biri de ekolojik sistem yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre bireyin psikolojik gelişimi yalnızca bireysel özelliklerle değil aynı zamanda içinde bulunduğu sosyal ve çevresel sistemlerle de ilişkilidir. Spor ortamında sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının gelişiminde aile desteği, antrenör ilişkisi, takım ortamı ve spor kültürü gibi faktörlerin önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Bronfenbrenner, 2005).

Spor psikolojisi literatüründe psikolojik dayanıklılığın dinamik bir süreç olduğu vurgulanmaktadır. Bu yaklaşım psikolojik dayanıklılığın doğuştan gelen sabit bir özellik olmadığını, deneyimler ve öğrenme süreçleri aracılığıyla geliştirilebileceğini göstermektedir. Özellikle spor ortamında sporcuların karşılaştıkları zorluklar ve başarısızlık deneyimleri psikolojik dayanıklılığın gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Sporcular bu deneyimler sayesinde stresle başa çıkma stratejileri geliştirmekte ve psikolojik olarak daha güçlü hale gelebilmektedirler (Sarkar & Fletcher, 2014).

Son yıllarda yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılığın spor performansı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların performans baskısı altında daha etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları ve performanslarını daha istikrarlı şekilde sürdürebildikleri belirtilmektedir. Ayrıca bu sporcuların başarısızlık sonrası daha hızlı toparlanabildikleri ve motivasyonlarını daha uzun süre koruyabildikleri ifade edilmektedir (Gucciardi vd., 2009).

Psikolojik dayanıklılık aynı zamanda sporcuların psikolojik sağlıkları üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Sporcuların dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması stres, kaygı ve tükenmişlik gibi olumsuz psikolojik durumların azalmasına katkı sağlayabilmektedir. Bu nedenle spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılık hem performans geliştirme hem de sporcu refahını artırma açısından önemli bir araştırma konusu olarak değerlendirilmektedir (Yıldırım vd., 2025).

Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık spor ortamında sporcuların karşılaştıkları zorluklara uyum sağlayabilmelerini ve performanslarını sürdürebilmelerini

sağlayan önemli bir psikolojik faktördür. Bu kavramın daha iyi anlaşılmaması sporcuların performanslarının geliştirilmesi ve psikolojik sağlıklarının korunması açısından büyük önem taşıtmaktadır. Bu nedenle spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılığın yapısını ve gelişim sürecini inceleyen çalışmaların artması önemli bir gereklilik olarak görülmektedir.

3. Spor Psikolojisinde Dayanıklılık Modelleri

Spor ortamında psikolojik dayanıklılığın nasıl ortaya çıktığını ve hangi faktörler tarafından şekillendirildiğini açıklamak amacıyla çeşitli kuramsal modeller geliştirilmiştir. Bu modeller sporcuların karşılaştıkları stres faktörleri ile nasıl başa çıktıklarını, hangi psikolojik özelliklerin dayanıklılığı artırdığını ve performans üzerindeki etkilerini açıklamaya çalışmaktadır. Spor psikolojisi literatüründe psikolojik dayanıklılığı açıklayan en önemli yaklaşımlar arasında Fletcher ve Sarkar'ın psikolojik dayanıklılık modeli, spor dayanıklılığı modeli (Sporting Resilience Model), zihinsel dayanıklılık modeli ve stres-başa çıkma modeli yer almaktadır.

3.1 Fletcher ve Sarkar Psikolojik Dayanıklılık Modeli

Spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılığı açıklamak amacıyla geliştirilen en önemli kuramsal yaklaşımlardan biri Fletcher ve Sarkar (2012) tarafından ortaya konulan psikolojik dayanıklılık modelidir. Bu model elit sporcular üzerinde gerçekleştirilen nitel araştırmalara dayanmakta olup sporcuların zorlu koşullara nasıl uyum sağladıklarını açıklamayı amaçlamaktadır.

Fletcher ve Sarkar (2012) elit sporcuların kariyerleri boyunca yoğun stres ve baskı ile karşı karşıya kaldıklarını, ancak psikolojik dayanıklılık sayesinde bu zorlukların performans gelişimine katkı sağlayabildiğini belirtmektedir. Araştırmacılar psikolojik dayanıklılığı sporcuların stres faktörlerine karşı olumlu uyum gösterebilme kapasitesi olarak tanımlamaktadır.

Bu modele göre sporcuların dayanıklılığını etkileyen temel faktörler şunlardır:

- Olumlu kişilik  zellikleri
- G  l  motivasyon
- Özgüven
- Dikkat kontrolü
- Sosyal destek

Modelde özellikle sporcuların stres faktörlerini nasıl algıladıkları önemli bir rol oynamaktadır. Dayanıklılığı yüksek sporcular stresli durumları tehdit

olarak değil, gelişim fırsatı olarak değerlendirme eğilimindedir. Bu durum sporcuların performanslarını sürdürmelerine ve hatta geliştirmelerine katkı sağlamaktadır.

Fletcher ve Sarkar'ın modeli psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireysel bir özellik olmadığını, aynı zamanda bilişsel değerlendirme süreçleri ve çevresel faktörlerle ilişkili dinamik bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

3.2 Spor Dayanıklılığı Modeli (Sporting Resilience Model)

Spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılığı açıklayan bir diğer önemli yaklaşım spor dayanıklılığı modelidir. Gupta ve McCarthy (2022) tarafından geliştirilen bu model sporcuların karşılaştıkları stres faktörlerine nasıl tepki verdiklerini açıklamayı amaçlamaktadır.

Spor dayanıklılığı modeli, sporcuların performanslarını etkileyen stres faktörlerinin çeşitli koruyucu mekanizmalar tarafından filtrelendiğini ileri sürmektedir. Bu modele göre sporcuların karşılaştıkları stres faktörleri doğrudan performans üzerinde etkili olmamakta, bunun yerine çeşitli psikolojik ve sosyal faktörler aracılığıyla performansı etkilemektedir.

Modelde dayanıklılığı etkileyen başlıca faktörler şunlardır:

- Kişisel özellikler
- Psikolojik beceriler
- Sosyal destek
- Spor ortamı
- Başa çıkma stratejileri

Bu faktörler sporcuların stresli durumlara karşı verdikleri tepkileri şekillendirmektedir. Dayanıklılığı yüksek sporcular stres faktörlerini daha etkili şekilde yönetebilmekte ve performanslarını koruyabilmektedir.

Spor dayanıklılığı modeli aynı zamanda dayanıklılığın gelişimsel bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Bu modele göre sporcuların kariyerleri boyunca karşılaştıkları zorluklar ve deneyimler psikolojik dayanıklılığın gelişimine katkı sağlamaktadır.

3.3 Zihinsel Dayanıklılık (Mental Toughness) Modeli

Spor psikolojisi literatüründe psikolojik dayanıklılıkla yakından ilişkili olan kavramlardan biri zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların performans baskısı altında odaklanmalarını sürdürebilmeleri ve zorlayıcı

durumlarda motivasyonlarını koruyabilmeleri ile ilişkilendirilen psikolojik özellikleri ifade etmektedir.

Clough, Earle ve Sewell (2002) zihinsel dayanıklılığı dört temel boyuttan oluşan bir yapı olarak ele almıştır. Bu boyutlar genellikle **4C modeli** olarak adlandırılmaktadır:

- **Control (Kontrol)**
- **Commitment (Bağlılık)**
- **Challenge (Meydan okuma)**
- **Confidence ( zg ven)**

Kontrol boyutu bireyin stresli durumları yönetebilme kapasitesini ifade ederken, bağlılık boyutu bireyin hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılığını temsil etmektedir. Meydan okuma boyutu bireyin zorlukları gelişim firsatı olarak değerlendirmesini ifade ederken,  zg ven boyutu bireyin kendi yeteneklerine duyduğu güveni ifade etmektedir.

Zihinsel dayanıklılık modeli sporcuların performans baskısı altında en iyi performanslarını sergileyebilmelerini açıklamak açısından önemli bir kuramsal  er eve sunmaktadır.

3.4 Stres ve Başa  ıkma Modeli

Spor psikolojisi literatüründe psikolojik dayanıklılığın anlaşılmasında önemli rol oynayan bir diğer yaklaşım stres ve başa çıkma modelidir. Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen bu model bireylerin stresli durumlara nasıl tepki verdiklerini açıklamaktadır.

Bu modele göre stres bireyin çevresel talepler ile kendi kaynakları arasındaki dengesizlikten kaynaklanmaktadır. Bireyler karşılaştıkları stres faktörlerini bilişsel değerlendirme süreçleri aracılığıyla yorumlamakta ve buna uygun başa çıkma stratejileri geliştirmektedir.

Başa  ıkma stratejileri genel olarak iki kategoriye ayrılmaktadır:

- Problem odaklı başa  ıkma
- Duygu odaklı başa  ıkma

Problem odaklı başa çıkma stratejileri bireyin stres kaynağını ortadan kaldırmaya yönelik davranışlarını ifade ederken, duygu odaklı başa çıkma stratejileri bireyin stresin duygusal etkilerini azaltmaya yönelik davranışlarını ifade etmektedir.

Araştırmalar psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların daha çok problem odaklı başa çıkma stratejileri kullandıklarını göstermektedir. Bu sporcular stresli durumları analiz ederek çözüm odaklı davranışlar geliştirmekte ve performanslarını koruyabilmektedir (Sarkar & Fletcher, 2014).

3.5 Modellerin Spor Performansı Açısından Değerlendirilmesi

Spor psikolojisinde geliştirilen dayanıklılık modelleri genel olarak sporcuların performanslarını etkileyen psikolojik süreçleri açıklamayı amaçlamaktadır. Bu modeller incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın spor performansı üzerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Dayanıklılığı yüksek sporcuların performans baskısı altında daha etkili kararlar alabildikleri, dikkatlerini daha iyi sürdürebildikleri ve başarısızlık sonrası daha hızlı toparlanabildikleri belirtilmektedir. Bu nedenle spor psikolojisi literatüründe psikolojik dayanıklılık performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir faktör olarak kabul edilmektedir.

Sonuç olarak spor psikolojisi alanında geliştirilen dayanıklılık modelleri sporcuların zorluklarla başa çıkma süreçlerini anlamak açısından önemli kuramsal çerçeveler sunmaktadır. Bu modeller sporcuların psikolojik becerilerinin geliştirilmesi ve performanslarının artırılması açısından önemli bilgiler sağlamaktadır.

4. Psikolojik Dayanıklılık ve Spor Performansı

Spor performansı çok boyutlu bir yapı olup fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Günümüzde spor bilimleri alanında yapılan çalışmalar, sporcuların performanslarını belirleyen en önemli faktörlerden birinin psikolojik özellikler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık spor performansını etkileyen önemli psikolojik değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Weinberg & Gould, 2023).

Sporcular, antrenman ve yarışma süreçlerinde yoğun stres, baskı ve beklentilerle karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle elit sporcular için performans baskısı oldukça yüksek olabilmektedir. Yarışma sonuçlarının sporcuların kariyerleri, ekonomik kazançları ve sosyal statüleri üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Bu nedenle sporcuların karşılaştıkları stres faktörlerine uyum sağlayabilmeleri ve performanslarını sürdürebilmeleri büyük ölçüde psikolojik dayanıklılık düzeylerine bağlıdır (Fletcher & Sarkar, 2012).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların zorlayıcı durumlar karşısında daha olumlu tutum sergiledikleri ve stres faktörlerini daha etkili bir şekilde

yönetebildikleri belirtilmektedir. Bu sporcular genellikle stresli durumları tehdit olarak değil, gelişim fırsatı olarak değerlendirme eğilimindedir. Bu durum sporcuların motivasyonlarını korumalarına ve performanslarını daha istikrarlı bir şekilde sürdürebilmelerine yardımcı olmaktadır (Sarkar & Fletcher, 2014).

4.1 Performans Baskısı ve Stres Yönetimi

Spor ortamında performans baskısı sporcuların psikolojik durumlarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Özellikle önemli yarışmalar öncesinde sporcular yoğun kaygı ve stres yaşayabilmektedir. Bu durum bazı sporcular için performans artırıcı bir etki yaratırken, bazı sporcular için performans düşüşüne neden olabilmektedir (Özerkan, 2003).

Psikolojik dayanıklılık bu noktada önemli bir rol oynamaktadır. Dayanıklılığı yüksek sporcuların stresli durumları daha etkili şekilde yönetebildikleri ve kaygı düzeylerini kontrol altında tutabildikleri belirtilmektedir. Bu sporcuların yarışma öncesi kaygıyı performanslarını artıracak şekilde kullanabildikleri ifade edilmektedir (Gucciardi vd., 2009).

Araştırmalar psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların yarışma ortamında dikkatlerini daha iyi odaklayabildiklerini ve performanslarını daha istikrarlı bir şekilde sürdürebildiklerini göstermektedir. Buna karşılık psikolojik dayanıklılığı düşük sporcuların stresli durumlarda dikkatlerini korumakta zorlandıkları ve performans düşüşü yaşayabildikleri belirtilmektedir (Ayrancı & Kaplan, 2024).

4.2 Başarısızlık Sonrası Toparlanma

Spor ortamında başarısızlık sporcuların kariyerlerinin doğal bir parçasıdır. Sporcular yarışma kayıpları, sakatlıklar veya performans düşüşleri gibi çeşitli başarısızlık deneyimleri yaşayabilmektedir. Bu durum sporcuların motivasyonlarını ve psikolojik durumlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Büyükbasmacı, 2025).

Psikolojik dayanıklılık başarısızlık sonrası toparlanma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Dayanıklılığı yüksek sporcuların başarısızlık deneyimlerinden sonra daha hızlı toparlanabildikleri ve performanslarını yeniden geliştirebildikleri belirtilmektedir. Bu sporcular başarısızlıkları kişisel gelişim fırsatı olarak değerlendirme eğilimindedir (Galli & Vealey, 2008).

Araştırmalar psikolojik dayanıklılığın sporcuların başarısızlık sonrası motivasyonlarını korumalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Dayanıklılığı yüksek sporcular başarısızlık deneyimlerini öğrenme sürecinin bir parçası olarak değerlendirmekte ve bu deneyimlerden ders çıkararak performanslarını geliştirmeye çalışmaktadır.

4.3 Motivasyon ve Özgüven

Motivasyon ve özgüven spor performansını etkileyen önemli psikolojik faktörler arasında yer almaktadır. Sporcuların performanslarını sürdürebilmeleri için yüksek motivasyon düzeyine sahip olmaları ve kendi yeteneklerine güven duymaları gerekmektedir (Ağkün, 2024).

Psikolojik dayanıklılık motivasyon ve özgüven ile yakından ilişkilidir. Dayanıklılığı yüksek sporcuların hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı oldukları ve zorluklar karşısında motivasyonlarını koruyabildikleri belirtilmektedir. Bu sporcular aynı zamanda kendi performanslarına daha fazla güven duymakta ve yarışma ortamında daha cesur kararlar alabilmektedir (Clough vd., 2002).

Özgüven düzeyi yüksek sporcuların performans baskısı altında daha başarılı oldukları ve risk almaktan daha az çekindikleri ifade edilmektedir. Bu durum sporcuların performanslarını geliştirmelerine ve rekabet ortamında daha başarılı olmalarına katkı sağlamaktadır (Gökkaya & Biçer, 2017).

4.4 Spor Performansına İlişkin Araştırma Bulguları

Spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılığın spor performansı üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Fletcher ve Sarkar (2012) tarafından elit sporcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmada psikolojik dayanıklılığın performans başarısı ile yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları dayanıklılığı yüksek sporcuların stresli durumlarda performanslarını sürdürebildiklerini göstermektedir.

Benzer şekilde Gucciardi vd. (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar zihinsel dayanıklılığın spor performansını önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların yarışma ortamında daha iyi performans sergilediklerini göstermektedir.

Galli ve Vealey (2008) tarafından yapılan araştırmada ise sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının gelişiminde karşılaşılan zorlukların önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Araştırmacılar sporcuların kariyerleri boyunca karşılaştıkları zorlukların psikolojik dayanıklılıklarını geliştirdiğini ve bu durumun performanslarına olumlu katkı sağladığını ifade etmektedir.

Ayrıca spor psikolojisi alanında yapılan birçok araştırma psikolojik dayanıklılığın sporcuların stres yönetimi becerileri, motivasyon düzeyleri ve psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular psikolojik dayanıklılığın spor performansı açısından önemli bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır (Ayrancı & Kaplan, 2024).

4.5 Performansın Sürdürülebilirliği

Spor performansının sürdürülebilirliği sporcuların kariyerlerini uzun vadeli olarak sürdürebilmeleri açısından önemli bir konudur. Sporcuların performanslarını uzun süre koruyabilmeleri yalnızca fiziksel kapasiteye değil aynı zamanda psikolojik dayanıklılığa da bağlıdır.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların uzun süreli antrenman süreçlerine daha iyi uyum sağlayabildikleri ve performanslarını daha istikrarlı şekilde sürdürebildikleri belirtilmektedir. Bu sporcuların stresli durumlarla daha etkili başa çıkabildikleri ve spor kariyerleri boyunca daha az tükenmişlik yaşadıkları ifade edilmektedir (Sarkar & Fletcher, 2014).

Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık spor performansının geliştirilmesi ve sürdürülebilirliği açısından önemli bir psikolojik faktör olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artırılması hem performans gelişimi hem de sporcu refahı açısından önemli katkılar sağlayabilmektedir.

5. Elit ve Amatör Sporcularda Psikolojik Dayanıklılık

Spor psikolojisi alanında psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmaların önemli bir kısmı elit sporcular üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bunun temel nedeni elit sporcuların yüksek rekabet ortamlarında bulunmaları ve yoğun performans baskısı altında yarışmalarıdır. Elit sporcuların karşılaştıkları stres faktörleri amatör sporculara kıyasla daha yoğun ve sürekli olabilmektedir. Bu durum psikolojik dayanıklılığın elit sporcular açısından daha kritik bir faktör olarak değerlendirilmesine neden olmuştur (Fletcher & Sarkar, 2012).

Elit sporcuların performanslarını sürdürebilmeleri yalnızca fiziksel ve teknik becerilere bağlı değildir. Aynı zamanda sporcuların stresli yarışma ortamlarında psikolojik olarak güçlü olmaları gerekmektedir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık elit sporcuların performanslarını belirleyen önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Çelik, 2018).

5.1 Elit Sporcularda Psikolojik Dayanıklılık

Elit sporcular, kariyerleri boyunca yoğun antrenman programları, uluslararası yarışmalar, medya baskısı ve yüksek performans beklentileri gibi birçok stres faktörü ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum sporcuların psikolojik olarak güçlü olmalarını zorunlu hale getirmektedir (Çelik, 2018).

Araştırmalar elit sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin amatör sporculara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun temel nedeni elit sporcuların kariyerleri boyunca çok sayıda stresli deneyim yaşamaları ve

bu deneyimlerin sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının gelişimine katkı sağlamasıdır (Sarkar & Fletcher, 2014).

Elit sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının gelişiminde karşılaşılan zorlukların önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Sakatlıklar, performans düşüşleri, yarışma kayıpları ve yoğun rekabet ortamı sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını geliştiren deneyimler arasında yer almaktadır. Bu tür deneyimler sporcuların stres yönetimi becerilerini geliştirmelerine ve psikolojik olarak daha güçlü hale gelmelerine katkı sağlamaktadır (Yıldırım vd., 2025).

Elit sporcuların dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasının bir diğer nedeni ise spor psikolojisi alanında kullanılan zihinsel antrenman uygulamalarıdır. Günümüzde birçok elit sporcu performanslarını geliştirmek amacıyla spor psikologları ile çalışmakta ve çeşitli psikolojik beceri antrenmanları uygulamaktadır (Erdoğan, 2016).

5.2 Amatör Sporcularda Psikolojik Dayanıklılık

Amatör sporcular da spor ortamında çeşitli stres faktörleri ile karşı karşıya kalabilmektedir. Ancak amatör sporcuların karşılaştıkları stres düzeyi genellikle elit sporculara kıyasla daha düşük olmaktadır. Amatör sporcular genellikle spor faaliyetlerine rekreasyonel amaçlarla katılmakta ve performans baskısı elit sporcular kadar yoğun olmamaktadır (Sözen vd., 2012).

Bununla birlikte amatör sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri bireysel özelliklere ve spor deneyimlerine bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Spor deneyimi arttıkça sporcuların stres yönetimi becerilerinin geliştiği ve psikolojik dayanıklılıklarının arttığı belirtilmektedir (Garrido-Muñoz vd., 2024).

Araştırmalar amatör sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının geliştirilmesinde antrenör davranışlarının ve takım ortamının önemli rol oynadığını göstermektedir. Destekleyici bir antrenör yaklaşımı ve olumlu takım atmosferi sporcuların motivasyonlarını artırmakta ve psikolojik dayanıklılıklarının gelişimine katkı sağlamaktadır (Adiloğulları vd., 2025).

5.3 Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Açısından Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık spor branşına göre de farklılık gösterebilmektedir. Takım sporları ve bireysel sporlar sporcuların karşılaştıkları psikolojik talepler açısından farklı özellikler taşımaktadır.

Takım sporlarında sporcuların performansı takım arkadaşlarının performansından etkilenmektedir. Bu durum takım içi iletişim, sosyal destek ve takım uyumu gibi faktörlerin önemini artırmaktadır. Takım sporlarında

sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının gelişiminde takım arkadaşlarının desteği önemli bir rol oynamaktadır (López-Gajardo vd., 2023).

Bireysel sporlarda ise sporcular yarışma sırasında performanslarının tüm sorumluluğunu tek başına üstlenmektedir. Bu durum sporcular üzerinde daha fazla psikolojik baskı oluşturabilmektedir. Bu nedenle bireysel sporcuların stres yönetimi ve dikkat kontrolü gibi psikolojik becerilere daha fazla ihtiyaç duydukları belirtilmektedir (Weinberg & Gould, 2023).

Araştırmalar bireysel sporcuların bazı durumlarda daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olabildiklerini göstermektedir. Bunun nedeni bireysel sporcuların yarışma ortamında kendi performansları ile doğrudan yüzleşmek zorunda olmalarıdır (Wei, 2025).

5.4 Cinsiyet ve Yaş Faktörleri

Psikolojik dayanıklılık düzeyi sporcuların cinsiyet ve yaş özelliklerine göre de farklılık gösterebilmektedir. Spor psikolojisi literatüründe yapılan bazı araştırmalar erkek sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak bazı araştırmalar ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymaktadır (Ünver, 2024).

Bu farklı sonuçlar psikolojik dayanıklılığın yalnızca cinsiyet ile açıklanamayacağını ve bireysel deneyimler ile çevresel faktörlerin de önemli rol oynadığını göstermektedir.

Yaş faktörü de psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olabilmektedir. Sporcuların yaşları ve spor deneyimleri arttıkça stres yönetimi becerilerinin geliştiği ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığı belirtilmektedir. Deneyimli sporcuların yarışma ortamında daha sakin ve kontrollü davranabildikleri ifade edilmektedir (Yıldırım vd., 2025).

5.5 Literatürde Yapılan Araştırmalar

Spor psikolojisi alanında elit ve amatör sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Fletcher ve Sarkar (2012) tarafından elit olimpiik sporcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmada psikolojik dayanıklılığın spor başarısı ile yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Benzer şekilde Galli ve Vealey (2008) tarafından yapılan araştırmada sporcuların kariyerleri boyunca karşılaştıkları zorlukların psikolojik dayanıklılıklarının gelişiminde önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Araştırmacılar sporcuların sakatlık, performans düşüşü ve yarışma kayıpları gibi deneyimlerden önemli psikolojik kazanımlar elde ettiklerini ifade etmektedir.

Gucciardi ve arkadaşları (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar ise zihinsel dayanıklılığın elit sporcuların performanslarını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Araştırma bulguları psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların yarışma ortamında daha başarılı performans sergilediklerini ortaya koymaktadır.

Genel anlamda durum göz önüne alındığında, elit ve amatör sporcular arasında psikolojik dayanıklılık açısından çeşitli farklılıklar bulunabilmektedir. Ancak psikolojik dayanıklılık yalnızca elit sporcular için değil, tüm sporcular için önemli bir psikolojik özellik olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının geliştirilmesine yönelik çalışmalar spor psikolojisi alanında önemli bir araştırma konusu olarak kabul edilmektedir.

6. Psikolojik Dayanıklılığı Geliştirme Yöntemleri

Psikolojik dayanıklılık, sporcuların karşılaştıkları stres, baskı ve zorluklara rağmen performanslarını sürdürebilmelerini sağlayan önemli bir psikolojik beceri olarak kabul edilmektedir. Günümüzde spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın yalnızca doğuştan gelen bir özellik olmadığını, aynı zamanda çeşitli psikolojik müdahale programları ve eğitim süreçleri ile geliştirilebilen bir beceri olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmak amacıyla farklı psikolojik beceri eğitimleri ve uygulamaları kullanılmaktadır. Spor psikolojisi literatüründe en yaygın kullanılan yöntemler arasında zihinsel antrenman, mindfulness (bilinçli farkındalık), hedef belirleme ve sosyal destek yer almaktadır (Fletcher & Sarkar, 2012).

6.1. Zihinsel Antrenman

Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını geliştirmek amacıyla kullanılan psikolojik beceri eğitimlerinin önemli bir parçasıdır. Bu yöntem, sporcuların dikkatlerini kontrol edebilme, motivasyonlarını sürdürebilme ve stresli durumlarla başa çıkabilme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Zihinsel antrenman kapsamında sıklıkla kullanılan teknikler arasında imgeleme (mental imagery), öz konuşma (self-talk), gevşeme teknikleri ve dikkat kontrolü çalışmaları yer almaktadır. Özellikle imgeleme teknikleri, sporcuların bir hareketi veya performansı zihinsel olarak canlandırmalarına olanak sağlayarak motor öğrenme süreçlerini desteklemektedir. Araştırmalar, zihinsel antrenman uygulamalarının sporcuların müsabaka sırasında karşılaştıkları baskıyı daha etkili yönetmelerine yardımcı olduğunu ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını göstermektedir. Bu nedenle birçok elit sporcu ve antrenör zihinsel antrenman tekniklerini düzenli olarak antrenman programlarına dahil etmektedir (Yarayan & İlhan, 2018).

6.2. Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)

Mindfulness, bireyin dikkatini bilinçli bir şekilde mevcut ana yönlendirmesi ve yaşadığı deneyimleri yargılamadan kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır. Son yıllarda spor psikolojisi alanında mindfulness temelli uygulamalara olan ilgi önemli ölçüde artmıştır. Mindfulness uygulamaları sporcuların dikkatlerini geçmiş hatalar veya gelecekteki olası sonuçlar yerine mevcut performansa odaklamalarına yardımcı olmaktadır. Bu durum sporcuların müsabaka sırasında dikkat dağınıklığı yaşamalarını azaltmakta ve performanslarını daha istikrarlı bir şekilde sürdürebilmelerine katkı sağlamaktadır. Ayrıca mindfulness uygulamalarının stres ve kaygı düzeylerini azaltarak sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırabileceği belirtilmektedir. Düzenli mindfulness egzersizleri yapan sporcuların duygusal düzenleme becerilerinin geliştiği ve baskı altında daha sakin kararlar verebildikleri ifade edilmektedir (Arı vd., 2020).

6.3. Hedef Belirleme

Hedef belirleme, spor psikolojisinde motivasyon ve performans gelişimi açısından önemli bir strateji olarak kabul edilmektedir. Sporcuların kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirlemeleri antrenman süreçlerini daha planlı ve sistematik bir şekilde yürütmelerine yardımcı olmaktadır. Gerçekçi ve ulaşılabilir hedeflerin belirlenmesi sporcuların başarı duygusunu deneyimlemelerini sağlayarak motivasyonlarını artırmaktadır. Aynı zamanda hedef belirleme süreci sporcuların karşılaştıkları zorluklar karşısında daha kararlı ve dirençli olmalarına katkı sağlamaktadır. Araştırmalar, hedef belirleme stratejilerinin sporcuların performanslarını artırmasının yanı sıra psikolojik dayanıklılık düzeylerini de olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Özellikle süreç odaklı hedeflerin belirlenmesi sporcuların yalnızca sonuçlara değil, performanslarını geliştiren davranışlara odaklanmalarına yardımcı olmaktadır (Aydoğdu, 2025).

6.4. Sosyal Destek

Sosyal destek, sporcuların psikolojik dayanıklılığının gelişiminde önemli rol oynayan çevresel faktörlerden biridir. Sporcuların antrenörleri, takım arkadaşları, aileleri ve arkadaş çevreleri tarafından desteklenmeleri zorlayıcı durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmaktadır. Özellikle antrenörlerin sporculara sağladığı psikolojik destek sporcuların özgüvenlerinin gelişmesine ve stresli durumları daha etkili yönetmelerine katkı sağlamaktadır. Benzer şekilde takım arkadaşları arasındaki olumlu ilişkiler sporcuların motivasyonlarını artırmakta ve takım içinde güçlü bir dayanışma ortamı oluşturmaktadır. Aile desteği de sporcuların psikolojik iyi oluşları açısından önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Araştırmalar, güçlü sosyal destek ağlarına sahip

sporcuların başarısızlık ve sakatlık gibi olumsuz durumlarla daha etkili başa çıkabildiklerini ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Rees & Hardy, 2000).

Genel anlamda zihinsel antrenman, mindfulness uygulamaları, hedef belirleme stratejileri ve sosyal destek mekanizmaları sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmede önemli rol oynayan yöntemler arasında yer almaktadır. Bu yöntemlerin sistematik bir şekilde uygulanması sporcuların hem performanslarını artırmalarına hem de spor yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Spor bilimleri alanında yapılan araştırmalar, psikolojik beceri eğitimlerinin sporcuların uzun vadeli performans gelişimi açısından önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır.

7. Sonuç

Spor performansı, yalnızca fiziksel kapasite ve teknik becerilerle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Modern spor bilimleri araştırmaları, sporcuların başarılarında psikolojik faktörlerin önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bağlamda zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını geliştirmelerinde önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Zihinsel antrenman teknikleri; odaklanma, motivasyon, stres yönetimi, özgüven ve karar verme gibi performansla doğrudan ilişkili psikolojik becerilerin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Literatürde yapılan çalışmalar, zihinsel antrenman uygulamalarının sporcuların performansları üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle imgeleme, hedef belirleme, gevşeme teknikleri ve öz konuşma gibi yöntemlerin sporcuların hem antrenman hem de müsabaka süreçlerinde daha etkili performans göstermelerine yardımcı olduğu belirtilmektedir. Zihinsel antrenmanın performans üzerindeki bu etkisi, sporcuların bilişsel ve duygusal süreçlerini düzenleyebilme becerilerinin gelişmesi ile açıklanmaktadır. Sporcuların stresli ve baskı altında gerçekleşen müsabaka ortamlarında performanslarını sürdürebilmeleri büyük ölçüde bu psikolojik becerilere bağlıdır.

Bu çalışma kapsamında ele alınan zihinsel antrenman yaklaşımları incelendiğinde, sporcuların psikolojik becerilerinin sistematik bir şekilde geliştirilmesinin performans açısından önemli kazanımlar sağladığı görülmektedir. Özellikle motor imgeleme çalışmaları sporcuların hareketleri zihinsel olarak prova etmelerine olanak tanımakta ve motor öğrenme süreçlerini desteklemektedir. Benzer şekilde hedef belirleme teknikleri sporcuların motivasyonlarını artırarak antrenman süreçlerini daha verimli

hale getirmektedir. Öz konuşma stratejileri ise sporcuların kendilerine yönelik olumlu bilişsel değerlendirmeler geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

Zihinsel antrenmanın spor performansına katkısı yalnızca elit sporcularla sınırlı değildir. Günümüzde amatör sporcular ve genç sporcular üzerinde yapılan araştırmalar da zihinsel antrenman tekniklerinin performans gelişiminde etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle sporcuların gelişim dönemlerinde psikolojik becerilerin kazandırılması uzun vadeli performans gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle antrenman programlarının yalnızca fiziksel ve teknik gelişimi değil, aynı zamanda psikolojik becerilerin geliştirilmesini de içermesi gerekmektedir.

Spor bilimleri alanında zihinsel antrenman araştırmalarının geleceği değerlendirildiğinde, teknolojik gelişmelerin bu alandaki uygulamalara yeni olanaklar sunduğu görülmektedir. Sanal gerçeklik uygulamaları, biyogeribildirim sistemleri ve nörobilim temelli araştırmalar sporcuların zihinsel süreçlerinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesine katkı sağlamaktadır. Bu teknolojilerin spor psikolojisi uygulamalarıyla entegre edilmesi zihinsel antrenman programlarının daha etkili hale gelmesine yardımcı olabilir.

Ayrıca sporcuların bireysel özelliklerinin zihinsel antrenman programlarının planlanmasında dikkate alınması gerektiği görülmektedir. Sporcuların kişilik özellikleri, motivasyon düzeyleri, deneyim seviyeleri ve spor branşları zihinsel antrenman programlarının etkinliğini etkileyen önemli faktörlerdir. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmaların bireyselleştirilmiş zihinsel antrenman programlarının geliştirilmesine odaklanması önemli olacaktır.

Sporcuların psikolojik iyi oluşlarının korunması da zihinsel antrenman araştırmalarının önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. Günümüzde sporcuların karşı karşıya kaldıkları performans baskısı, yoğun antrenman programları ve rekabet ortamı psikolojik stres ve tükenmişlik gibi sorunlara yol açabilmektedir. Zihinsel antrenman teknikleri sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirerek psikolojik dayanıklılıklarını artırabilir. Bu nedenle spor psikolojisi uzmanlarının sporcuların antrenman süreçlerine dahil edilmesi sporcuların mental sağlıklarının korunması açısından önemli bir uygulama olarak değerlendirilmektedir.

Bu bölümde ele alınan bulgular doğrultusunda spor bilimleri alanında yapılacak gelecekteki araştırmalar için bazı öneriler sunulabilir. Öncelikle zihinsel antrenman uygulamalarının farklı spor branşlarında ve farklı sporcu gruplarında daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi gerekmektedir. Özellikle takım sporları ve bireysel sporlar arasında zihinsel antrenman tekniklerinin etkilerinin karşılaştırılması önemli katkılar sağlayabilir.

İkinci olarak zihinsel antrenman programlarının uzun dönemli etkilerini inceleyen boylamsal araştırmaların yapılması önerilmektedir. Çoğu araştırma kısa süreli müdahalelerin etkilerini incelemektedir. Ancak zihinsel antrenmanın sporcuların kariyer gelişimleri üzerindeki uzun vadeli etkilerinin incelenmesi literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

Üçüncü olarak spor bilimleri alanında multidisipliner araştırmaların artırılması gerekmektedir. Spor psikolojisi, nörobilim, fizyoloji ve eğitim bilimleri gibi farklı disiplinlerin birlikte yürüttüğü araştırmalar zihinsel antrenman süreçlerinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Son olarak sporcuların zihinsel antrenman teknikleri konusunda bilinçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Antrenörlerin ve spor yöneticilerinin zihinsel antrenman uygulamalarına yönelik bilgi düzeylerinin artırılması sporcuların bu tekniklerden daha fazla yararlanmasını sağlayabilir. Bu nedenle spor eğitimi programlarında spor psikolojisi ve zihinsel antrenman konularına daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak zihinsel antrenman spor performansının geliştirilmesinde önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların psikolojik becerilerinin geliştirilmesi performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bu nedenle spor bilimleri araştırmalarında zihinsel antrenman konusunun daha kapsamlı bir şekilde ele alınması ve uygulama alanlarının genişletilmesi spor performansının geliştirilmesine önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynakça

- Adiloğulları, İ., Şenel, E., Kerr-Cumbo, R. *et al.* Exploring the interplay of coach behaviours, team resilience, support perception, and collective efficacy in young team athletes. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 17, 227 (2025). <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01277-1>
- Ağkūn, F. E. (2024). Spor Performansını Etkileyen Motivasyonel Faktörlerin İncelenmesi. *Ulusal ve Uluslararası Sosyoloji ve Ekonomi Dergisi*, 5(6), 1026-1040.
- Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T., & Üstün, Ü. D. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 22(2), 1-8. DOI: 10.23751/pn.v22i2-S.10561
- Aydoğdu, S. (2025, Aralık 13). Spor Psikolojisi Perspektifinden Hedef Belirleme. <https://psychologytimes.com.tr/spor-psikolojisi-perspektifinden-hedef-belirleme/>
- Ayrancı, M., & Kaplan, A. (2024). Spor performansında zihinsel dayanıklılığın rolü: psikolojik faktörlerin etkisini inceleyen bir derleme çalışması. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 5(2), 19-25.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. sage.
- Büyükbasmacı, Y. E. (2025). *Sporcularda başarı motivasyonu algısının stres ile başa çıkma yöntemlerine etkisi*. Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.70631/gesd.1590658>
- Cai, C., Mei, Z., Yang, Y., & Luo, S. (2025). From adversity to adaptation: The struggle between resilience and athlete burnout in stressful situations. *Frontiers in Psychology*, 16, 1578198. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1578198>
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 1(1), 32-46.
- Çelik, O. B. (2018). *Elit sporcuların ve sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri* (Doctoral dissertation, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara).
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664. <https://izlik.org/JA78GM52PL>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>

- Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., Díez-Vega, I., García-Merino, S., Acebes-Sánchez, J., & Rodríguez-Romo, G. (2024). Psychological resilience, athletic experience, and competitive level of judokas. A transversal study. *Frontiers in psychology*, 15, 1440412. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440412>
- Gökkaya, D., & Biçer, T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-28. DOI: 10.22396/sbd.2017.22
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54–72. <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>
- Gupta, S. G. S., & McCarthy, P. J. (2022). *The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers*. *Frontiers in Psychology*, 13, 1003053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Özerkan, K. N. (2003). Üniversiteli basketbolcularda yarışma öncesi kaygı düzeyi ile performans arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.
- Qi, Q. (2025). Mindfulness techniques for athletic excellence: The mediating role of mental resilience and moderating effect of emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 16, 1556619. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1556619>
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The sport psychologist*, 14(4), 327-347. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Ordinary magic, extraordinary performance: Psychological resilience and thriving in high achievers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 46–60. <https://doi.org/10.1037/spy0000003>
- Sözen, H., Doğan, E., & Erdoğan, E. (2012). Farklı Branşlardaki Sporcuların Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(9), 97-110. <https://izlik.org/JA74GR95JL>

- Ünver, G. (2024). *Yetişkinlerde Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).
- Wei, D. W., Xue, J. X., & Sun, B. S. (2025). *Team vs. individual sports in adolescence: Gendered mechanisms linking emotion regulation, social support, and self-efficacy to psychological resilience*. *Frontiers in Psychology*, 16, 1636707. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1636707>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 23(4), 205-218. <https://izlik.org/JA76PG94XH>
- Yıldırım, A., Yılmaz, T., & Uğurlu, Y. (2025). Bireysel ve Takım Sporları ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Dayanıklılıklarının Ruh Hallerine Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 206-219. <https://izlik.org/JA94WG64MR>

Antrenör-Sporcu İlişkisinin Psikodinamik Yapısı

Ferhat Aktaş¹

Erdal Demir²

Özet

Antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların performans ve psikolojik gelişimini şekillendiren çok boyutlu bir süreçtir. Bu etkileşim, sporcuların bilinçdışı süreçleri, duygusal tepkileri ve motivasyon düzeyleri üzerinde doğrudan etkili olmaktadır. Psikodinamik yaklaşım, sporcuların bilinçdışı tepkilerini anlamayı ve bu doğrultuda bireyselleştirilmiş yönlendirme stratejileri geliştirmeyi mümkün kılmaktadır. Destekleyici ve güvene dayalı bir ilişki, sporcuların motivasyonunu artırmakta, stres ve kaygı yönetimini kolaylaştırmakta ve hem bireysel hem de takım düzeyinde performans ve psikolojik uyumu güçlendirmektedir.

Mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak; antrenör-sporcu ilişkisinin psikodinamik yapısı, spor ortamında hem teknik performansın hem de psikolojik uyumun şekillenmesinde temel bir faktör olarak öne çıktığı ifade edilebilir. Sporcuların bilinçdışı süreçlerinin, duygusal algılarının ve antrenörle kurdukları etkileşimlerin dikkate alınması, antrenörlerin bireyselleştirilmiş ve etkili yönlendirme stratejileri geliştirmelerine olanak tanımaktadır.

Spor Psikolojisinde Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Önemi

Spor psikolojisi alanında performansın ortaya çıkışı çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilebilir. Sporcuların fiziksel kapasitesi, teknik becerileri ve taktiksel bilgileri elbette ki performansın önemli bileşenleri arasında yer almaktadır. Bununla birlikte spor ortamında kişilerarası ilişkiler de sporcu gelişimi üzerinde önemli bir etki oluşturabilmektedir. Bu bağlamda antrenör ile sporcu arasında kurulan ilişki spor psikolojisinin temel araştırma alanlarından biri olarak ele alınabilir. Antrenörler sporcuların antrenman süreçlerini planlayan,

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

2 Doç. Dr. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, 0000-0001-9478-5045, erdaldemir@comu.edu.tr

performans gelişimini yönlendiren ve sporcuların psikolojik gelişimini etkileyen önemli aktörlerdir. Bu nedenle spor psikolojisi literatüründe antrenör-sporcu ilişkisi sporcu performansını ve psikolojik gelişimi etkileyen temel faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Jowett ve Cockerill, 2003). Güllü, Yıldız ve Saydam (2021)'a göre, sporcuların ileri düzeyde performans sergileyebilmeleri için antrenörleri ile ilişkilerinin iyi olması gerekmektedir.

Spor ortamında antrenör ve sporcu arasında kurulan ilişki karşılıklı etkileşim süreci içerisinde gelişmektedir. Bu ilişki güven, iletişim, bağlılık ve karşılıklı anlayış gibi unsurlar tarafından şekillenmektedir. Antrenör ile sporcu arasındaki etkileşim biçimi sporcuların motivasyon düzeyini, spora yönelik tutumlarını ve antrenman süreçlerine katılımını etkileyebilmektedir. Sporcuların antrenörleri ile kurdukları olumlu ilişkiler antrenman süreçlerine yönelik motivasyonu artırabilmektedir (Jowett, 2007).

Antrenör-sporcu ilişkisinin önemli boyutlarından biri sporcuların psikolojik durumları üzerindeki etkileridir. Spor ortamında destekleyici bir ilişki yapısı sporcuların stres düzeyini ve yarışma kaygısını düzenleyebilmektedir. Araştırmalar antrenör ile sporcu arasında kurulan güven temelli ilişkinin sporcuların psikolojik uyum süreçlerini desteklediğini göstermektedir. Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları sosyal destek spor ortamındaki psikolojik dayanıklılık düzeyini etkileyebilmektedir (Harwood ve diğerleri, 2019).

Spor ortamında antrenör ile sporcu arasındaki ilişki sporcuların sosyal gelişimi açısından da önemli bir rol oynamaktadır. Antrenörler sporcular için teknik öğretici rolünün yanında rehberlik eden bir yetişkin figürü olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların antrenörleri ile kurdukları ilişki spor ortamındaki davranışlarını, takım içi etkileşimlerini ve sportmenlik anlayışlarını etkileyebilmektedir. Yapılan araştırmalar antrenör davranışlarının sporcuların sportmenlik yönelimleri ve takım içi sosyal ilişkileri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Vella, Oades ve Crowe, 2013).

Antrenör-sporcu ilişkisinin bir diğer önemli boyutu iletişim süreçleri ile ilgilidir. Spor ortamında etkili iletişim kurabilen antrenörlerin sporcularla daha güçlü bir ilişki geliştirdiği ve bu durumun sporcuların spora bağlılık düzeyini artırdığı belirtilmektedir. Antrenörlerin iletişim becerileri sporcuların motivasyonu ve performans gelişimi üzerinde etkili olabilmektedir. Spor psikolojisi literatüründe etkili iletişim kurabilen antrenörlerin sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anlayabildiği ve bu durumun sporcu gelişimini desteklediği ifade edilmektedir (Mageau ve Vallerand, 2003).

Psikodinamik Yaklaşımın Spor Ortamındaki Rolü

Spor psikolojisi alanında sporcu davranışlarının açıklanmasında farklı kuramsal yaklaşımlar kullanılmaktadır. Bu yaklaşımlardan biri olan psikodinamik yaklaşım, bireylerin davranışlarının bilinçdışı süreçler, erken dönem yaşantılar ve kişilerarası ilişkiler tarafından şekillendiğini ileri sürmektedir. Psikodinamik yaklaşım spor ortamındaki davranışların anlaşılmasında sporcuların içsel deneyimlerini, duygusal süreçlerini ve kişilerarası ilişkilerini inceleyen bir perspektif sunmaktadır. Bu yaklaşımın temelinde yer alan Psychoanalytic Theory bireylerin davranışlarının büyük ölçüde bilinçdışı süreçlerden etkilendiğini savunmaktadır.

Spor ortamı yoğun rekabet, performans baskısı ve sosyal etkileşimlerin yoğun olarak yaşandığı bir ortamdır. Bu nedenle sporcuların duygusal tepkileri, motivasyonları ve kişilerarası ilişkileri çeşitli psikolojik süreçlerden etkilenebilmektedir. Psikodinamik yaklaşım sporcuların içsel çatışmaları ve duygusal deneyimleri üzerinde de durmaktadır. Sporcuların antrenman ve yarışma ortamlarında gösterdikleri davranışların bir kısmı bilinçli kararlar sonucu ortaya çıkarken, bazı davranışların bilinçdışı psikolojik süreçlerle ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Andersen, 2009).

Spor ortamında psikodinamik yaklaşımın önemli katkılarından biri sporcu ve antrenör arasındaki ilişkinin derinlemesine incelenmesine olanak sağlamasıdır. Antrenörler sporcular için çoğu zaman otorite figürü olarak algılanmaktadır. Bu durum sporcuların geçmiş yaşam deneyimlerinden kaynaklanan bazı duygusal tepkilerin antrenör figürüne yönelmesine neden olabilmektedir. Psikodinamik literatürde bu süreç Transfer kavramı ile açıklanmaktadır. Aktarım olarak ifade edilen bu süreçte bireyler geçmişte önemli kişilerle yaşadıkları deneyimlere ilişkin duygularını mevcut ilişkilerine yansıtabilmektedirler. Spor ortamında sporcuların antrenörlerine yönelik geliştirdikleri aşırı bağlılık, hayranlık veya zaman zaman ortaya çıkan yoğun eleştirel tutumlar bu tür psikolojik yansımalarla ilişkili olabilmektedir (Nesti, 2010).

Psikodinamik yaklaşım sporcuların motivasyon süreçlerinin anlaşılmasına da katkı sağlamaktadır. Sporcuların başarıya yönelik güçlü bir istek geliştirmeleri, kimi zaman kişisel yeterlik duygusunu güçlendirme veya geçmiş deneyimlerden kaynaklanan yetersizlik algısını telafi etme isteği ile ilişkili olabilmektedir. Spor psikolojisi literatüründe bazı sporcuların performans odaklı davranışlarının bilinçdışı psikolojik ihtiyaçlarla bağlantılı olabileceği ifade edilmektedir. Bu durum sporcuların başarıya yönelik yoğun çaba göstermelerinde etkili olabilmektedir (Nesti, 2004).

Spor ortamında psikodinamik yaklaşımın bir diğer önemli katkısı sporcuların yaşadıkları duygusal zorlukların anlaşılmasına yönelik açıklamalar sunmasıdır. Yarışma kaygısı, performans baskısı veya başarısızlık deneyimleri sporcular

üzerinde güçlü psikolojik etkiler oluşturabilmektedir. Psikodinamik perspektif bu tür deneyimlerin sporcuların benlik algısı ve kimlik gelişimi ile ilişkili olabileceğini ileri sürmektedir. Sporcuların başarı veya başarısızlık karşısında verdikleri duygusal tepkiler, kişilik yapıları ve geçmiş deneyimleri ile bağlantılı olarak ortaya çıkabilmektedir (Andersen, 2009).

Psikodinamik yaklaşım spor ortamında ortaya çıkan kişilerarası çatışmaların anlaşılmasına da katkı sağlamaktadır. Takım sporlarında sporcular arasında yaşanan rekabet, antrenör ile sporcu arasında ortaya çıkan iletişim problemleri veya rol beklentilerinden kaynaklanan gerilimler psikodinamik süreçler açısından değerlendirilebilmektedir. Bu yaklaşım sporcuların ve antrenörlerin davranışlarının altında yatan psikolojik dinamikleri anlamaya yardımcı olmaktadır. Böylece spor ortamında yaşanan çatışmaların daha sağlıklı bir biçimde yönetilmesine yönelik stratejiler geliştirilebilmektedir (Nesti, 2010).

Antrenör-Sporcu İlişkisinin Tanımı ve Boyutları

Spor ortamında antrenör ve sporcu arasındaki ilişki, sporcuların performans gelişimi ve psikolojik uyum süreçleri açısından önemli bir sosyal etkileşim alanı oluşturmaktadır. Antrenörler sporcuların antrenman programlarını planlayan, performans gelişimini yönlendiren ve sporcuların psikolojik süreçlerini etkileyen önemli aktörlerdir. Bu nedenle spor psikolojisi literatüründe antrenör-sporcu ilişkisi spor ortamındaki temel kişilerarası ilişkilerden biri olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların antrenörleri ile kurdukları ilişki biçimi sporcuların motivasyonu, spora bağlılığı ve performans gelişimi üzerinde etkili olabilmektedir (Smith ve Smoll, 2007).

Antrenör-sporcu ilişkisi karşılıklı etkileşim, iletişim ve güven temelli bir sosyal ilişki olarak açıklanabilir. Bu ilişki sporcuların antrenman süreçlerinde aldıkları geri bildirimler, antrenör davranışları ve sporcuların antrenörlerine yönelik algıları doğrultusunda şekillenmektedir. Spor psikolojisi araştırmaları antrenörlerin davranış biçimlerinin sporcuların psikolojik gelişimi üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Özellikle destekleyici ve gelişim odaklı antrenör davranışlarının sporcuların öz güven düzeyini ve performans motivasyonunu olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Horn, 2008).

Antrenör-sporcu ilişkisinin anlaşılmasında ilişkisel süreçlerin farklı boyutlar üzerinden ele alınması önem taşımaktadır. Spor psikolojisi literatüründe bu ilişki çoğunlukla iletişim, güven, bağlılık ve karşılıklı etkileşim gibi temel boyutlar üzerinden değerlendirilebilir. Bu boyutlar spor ortamındaki ilişki kalitesini belirleyen temel unsurlar olarak açıklanabilir. Antrenörlerin sporcularla kurdukları iletişim biçimi sporcuların antrenman sürecine katılım düzeyini ve antrenmana yönelik tutumlarını etkileyebilmektedir. Etkili iletişim kurabilen

antrenörlerin sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anlayabildiği ve bu durumun sporcuların performans gelişimine katkı sağlayabildiği ifade edilmektedir (Gilbert veTrudel, 2004).

Antrenör-sporcu ilişkisinin önemli boyutlarından biri güven unsurudur. Sporcuların antrenörlerine duydukları güven, antrenman sürecine yönelik bağlılıklarını ve antrenörlerin yönlendirmelerine uyumlarını etkileyebilmektedir. Güven temelli bir ilişki yapısı sporcuların antrenman süreçlerinde kendilerini daha rahat ifade etmelerine ve antrenörlerinden gelen geri bildirimleri daha olumlu değerlendirmelerine olanak sağlamaktadır. Araştırmalar sporcuların antrenörlerine duydukları güvenin spor ortamındaki psikolojik güvenlik algısını güçlendirdiğini göstermektedir (Becker, 2009).

Antrenör-sporcu ilişkisinin bir diğer boyutu karşılıklı etkileşim sürecidir. Spor ortamında antrenör ve sporcu arasındaki ilişki tek yönlü bir süreç olarak açıklanabilir. Sporcuların antrenör davranışlarına yönelik algıları ve tepkileri de ilişkinin yapısını etkileyebilmektedir. Bu nedenle antrenör-sporcu ilişkisi karşılıklı etkileşim içerisinde gelişen dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır. Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları destek, geri bildirim ve yönlendirme biçimleri sporcuların motivasyon düzeyini ve performans gelişimini etkileyebilmektedir (Chelladurai, 2007). Güllü (2018)'ye göre, olumlu ilişkilerin kurulduğu ortamda oluşan olumlu bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların çeşitli yönlerden gelişiminde belirleyici olmaktadır.

Antrenör-sporcu ilişkisinin bağlılık boyutu sporcuların spor ortamına yönelik uzun vadeli katılım süreçleri ile ilişkilendirilmektedir. Sporcuların antrenörleri ile kurdukları olumlu ilişkiler sporcuların spor faaliyetlerine yönelik devamlılıklarını ve spora bağlılık düzeylerini artırabilmektedir. Bu durum özellikle genç sporcuların spor kariyerlerinin sürdürülebilirliği açısından önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Mageau ve Vallerand, 2003).

İlişki Kalitesi ve Sporcu Performansı

Spor ortamında antrenör ve sporcu arasında kurulan ilişkinin niteliği sporcuların performans gelişimi üzerinde önemli etkiler oluşturmaktadır. Spor psikolojisi literatüründe antrenör-sporcu ilişkisi sporcuların motivasyon düzeyini, antrenman süreçlerine katılımını ve psikolojik uyumunu etkileyen temel faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Antrenör ile sporcu arasında kurulan ilişkinin kalitesi sporcuların performans süreçlerini doğrudan etkileyebilen sosyal ve psikolojik bir unsur olarak ele alınmaktadır. Spor ortamında olumlu ilişki yapısına sahip sporcuların antrenman süreçlerine daha yüksek düzeyde katılım gösterdikleri ve performans gelişimlerinin daha

istikrarlı bir biçimde ilerlediği belirtilmektedir (Isoard-Gauthier, Trouilloud, Gustafsson ve Guillet-Descas, 2016).

İlişki kalitesi spor ortamında güven, iletişim, karşılıklı anlayış ve destek gibi unsurların bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları destek ve geri bildirimler performans süreçleri üzerinde önemli bir etki oluşturabilmektedir. Antrenörlerin sporcularla kurdukları olumlu iletişim sporcuların kendilerine olan güvenini güçlendirebilmekte ve performans sırasında ortaya çıkan stresin daha etkili bir biçimde yönetilmesine katkı sağlayabilmektedir. Araştırmalar antrenörlerinden yüksek düzeyde sosyal destek algılayan sporcuların performans baskısı ile daha etkili başa çıkabildiklerini göstermektedir (Felton ve Jowett, 2013).

Spor psikolojisi literatüründe ilişki kalitesi sporcuların motivasyon süreçleri ile yakından ilişkilendirilmektedir. Sporcuların antrenörleri ile kurdukları olumlu ilişkiler sporcuların antrenman süreçlerine yönelik içsel motivasyonlarını artırabilmektedir. Antrenörlerin sporculara yönelik destekleyici davranışları sporcuların kendilerini yeterli hissetmelerine ve spor ortamında daha yüksek düzeyde çaba göstermelerine katkı sağlayabilmektedir. Yapılan çalışmalar antrenör-sporcu ilişkisinin niteliğinin sporcuların motivasyonel süreçlerini ve performans hedeflerini etkileyebildiğini ortaya koymaktadır (Adie ve Jowett, 2010).

İlişki kalitesinin sporcu performansı üzerindeki etkilerinden biri de sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkilidir. Spor ortamında olumlu bir ilişki yapısına sahip sporcuların psikolojik açıdan daha dengeli bir performans süreci yaşadıkları ifade edilmektedir. Antrenörlerinden destek ve anlayış gören sporcuların spor ortamındaki stres faktörlerini daha sağlıklı bir biçimde değerlendirebildikleri belirtilmektedir. Bu durum sporcuların performans sırasında dikkatlerini daha etkili bir biçimde odaklayabilmelerine katkı sağlayabilmektedir (Davis, Jowett ve Lafrenière, 2013).

Spor ortamında ilişki kalitesi sporcuların performans sürekliliği açısından da önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Antrenör ile sporcu arasında kurulan olumlu ilişki sporcuların spora bağlılık düzeyini artırabilmekte ve spor faaliyetlerine uzun vadeli katılımı destekleyebilmektedir. Sporcuların antrenörleri ile kurdukları güven temelli ilişki spor ortamında oluşabilecek motivasyon kayıplarının önlenmesine katkı sağlayabilmektedir. Araştırmalar antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların spor kariyerine yönelik devamlılık kararları üzerinde etkili olabildiğini göstermektedir (Olympiou, Jowett ve Duda, 2008).

Antrenör-Sporcu Etkileşimine Yönelik Kuramsal Modellerden Bazılarının Ele Alınması

Spor psikolojisi alanında antrenör ve sporcu arasındaki etkileşimin anlaşılmasına yönelik farklı kuramsal modeller geliştirilmiştir. Bu modeller, spor ortamında ortaya çıkan kişilerarası ilişkilerin yapısını açıklamaya ve antrenör davranışlarının sporcu gelişimi üzerindeki etkilerini ortaya koymaya yönelik kuramsal çerçeveler sunmaktadır. Antrenör-sporcu etkileşimi spor ortamında yalnızca teknik bilgi aktarımıyla sınırlı olmayan çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte antrenör davranışları, sporcu algıları ve spor ortamındaki sosyal etkileşimler karşılıklı bir biçimde ilişki dinamiklerini şekillendirmektedir (Weinberg ve Gould, 1999).

Spor psikolojisi literatüründe antrenör davranışlarının sporcu performansı üzerindeki etkilerini açıklamak amacıyla geliştirilen modellerden biri Çok Boyutlu Liderlik Modelidir. Bu model antrenör davranışlarının sporcuların ihtiyaçları, durumun özellikleri ve sporcuların beklentileri doğrultusunda şekillendiğini ileri sürmektedir. Modelde antrenör davranışları gerekli davranış, tercih edilen davranış ve gerçek davranış olmak üzere üç temel boyutta ele alınmaktadır. Sporcuların beklentileri ile antrenör davranışları arasındaki uyumun artması sporcuların performans düzeyi ve spor ortamındaki memnuniyetlerini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Chelladurai, 1990).

Antrenör-sporcu etkileşimini açıklayan bir diğer önemli kuramsal yaklaşım spor ortamında geliştirilen aracı liderlik modelleridir. Bu yaklaşımlar antrenörlerin liderlik özelliklerinin sporcuların psikolojik süreçleri üzerindeki etkilerini incelemektedir. Antrenörlerin sporculara yönelik destekleyici, öğretici ve motive edici davranışlarının sporcuların psikolojik gelişimlerini ve performans süreçlerini etkileyebildiği belirtilmektedir. Antrenörlerin sergiledikleri liderlik davranışları sporcuların motivasyon düzeyini, takım içi uyumu ve performans gelişimini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Côté ve Gilbert, 2009).

Spor psikolojisi literatüründe antrenör-sporcu etkileşimini açıklayan modellerden biri de sporcu gelişim odaklı koçluk modelleridir. Bu modeller antrenörlerin sporcuların teknik gelişimi ile birlikte psikolojik ve sosyal gelişim süreçlerine katkı sağladığını vurgulamaktadır. Antrenörlerin sporculara sağladıkları geri bildirimler, destekleyici iletişim biçimleri ve öğrenme ortamı sporcuların gelişim süreçlerini etkileyebilmektedir. Bu yaklaşım spor ortamında etkili antrenörlük davranışlarının sporcuların performans gelişiminin yanında kişisel gelişimlerine de katkı sağladığını ifade etmektedir (Lyle ve Cushion, 2016).

Antrenör-sporcu etkileşimine yönelik bir diğer kuramsal model ise motivasyon temelli yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlar spor ortamında antrenörlerin oluşturduğu motivasyon ikliminin sporcuların performans davranışları üzerindeki etkilerini incelemektedir. Antrenörlerin sporculara yönelik geri bildirim biçimleri, ödüllendirme stratejileri ve hedef belirleme süreçleri sporcuların motivasyon düzeyini etkileyebilmektedir. Spor ortamında gelişim odaklı ve destekleyici bir motivasyon iklimi oluşturabilen antrenörlerin sporcuların performans gelişimini olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Duda ve Balaguer, 2007).

Antrenör-sporcu etkileşimini açıklayan kuramsal modeller genel olarak spor ortamında ortaya çıkan kişilerarası ilişkilerin dinamik yapısını ortaya koymaktadır. Bu modeller antrenör davranışlarının sporcuların motivasyon, psikolojik uyum ve performans gelişimi üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli kuramsal çerçeveler sunmaktadır. Spor psikolojisi literatüründe bu modellerin kullanılması spor ortamında etkili antrenör davranışlarının belirlenmesine ve sporcuların performans süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamaktadır (Weinberg ve Gould, 1999).

Spor Ortamında Psikodinamik Yaklaşımın Kullanımı

Psikodinamik yaklaşım, bireylerin davranışlarının bilinçli düşünce ve rasyonel kararlarla şekillenmediğini, bilinçdışı süreçler, geçmiş deneyimler ve kişilerarası etkileşimler tarafından belirlendiğini ileri sürmektedir. Spor ortamında bu yaklaşım, sporcuların performans davranışlarını, duygusal tepkilerini ve antrenörle kurdukları ilişkileri anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Sporcuların kaygı düzeyleri, motivasyonları ve stresle başa çıkma biçimleri, çoğu zaman bilinçdışı süreçlerden etkilenmekte ve bu durum performanslarını doğrudan şekillendirebilmektedir (Kerr ve Stirling, 2008).

Spor ortamında psikodinamik yaklaşımın uygulanması, özellikle antrenör-sporcu ilişkisinin derinlemesine anlaşılmasına olanak tanımaktadır. Sporcuların antrenörlerine karşı geliştirdikleri güven, hayranlık veya zaman zaman direnç gibi duygusal tepkiler, geçmiş deneyimlerden kaynaklanan aktarım süreçlerinin bir yansıması olarak değerlendirilebilmektedir. Bu bağlamda psikodinamik yaklaşım, aktarılma ve karşı aktarım süreçlerini spor ortamında analiz etmeye olanak tanımaktadır. Sporcuların antrenör figürüne yansıttığı bilinçdışı duygular, performans motivasyonlarını ve psikolojik uyumlarını etkileyebilmektedir (Free, 2008).

Psikodinamik yaklaşım sporcuların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarının anlaşılmasında da kullanılmaktadır. Özellikle yoğun rekabet ortamında sporcuların stres ve kaygı düzeylerinin yönetimi, antrenörün sporcuya sağladığı

psikolojik destekle doğrudan ilişkilidir. Psikodinamik çerçeve, antrenörlerin sporcuların bilinçdışı kaygılarını tanımlamalarına ve uygun yönlendirme stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Andersen, 2009).

Spor ortamında psikodinamik yaklaşımın kullanımı, antrenörlerin sporcuların kişisel geçmişleri ve psikolojik yapılarını dikkate alarak bireyselleştirilmiş müdahaleler geliştirmelerine imkân vermektedir. Côté (2006)'ye göre, Psikodinamik perspektif, antrenörün bu tür durumları tanımlayarak uygun motivasyon ve destek stratejileri geliştirmesini kolaylaştırmaktadır (Côté, 2006). Ayrıca psikodinamik yaklaşım, takım sporlarında ortaya çıkan kişilerarası çatışmaların anlaşılmasına da katkı sağlamaktadır. Takım içi rekabet, rol çatışmaları veya antrenörle yaşanan anlaşmazlıklar, bilinçdışı süreçlerin ve aktarım mekanizmalarının bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamda psikodinamik analiz, çatışma yönetimi, iletişim stratejilerinin geliştirilmesi ve takım uyumunun artırılması açısından spor ortamında uygulanabilirlik sağlamaktadır (Crane ve Williams, 2010).

Antrenör-Sporcu İlişkisinin Performans ve Psikolojik Gelişim Üzerindeki Etkileri

Antrenör-sporcu ilişkisi, spor ortamında sporcuların hem fiziksel performanslarını hem de psikolojik gelişimlerini doğrudan etkileyen kritik bir sosyal süreç olarak kabul edilmektedir. Sporcuların antrenörleriyle kurdukları etkileşimin niteliği, motivasyon, özgüven, stres yönetimi ve duygusal dayanıklılık gibi psikolojik süreçler üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Olumlu bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların antrenmanlara ve yarışmalara daha yüksek katılım göstermelerini, performanslarını artırmalarını ve psikolojik uyumlarını geliştirmelerini sağlamaktadır (Poczwadowski, Barott ve Jowett, 2006).

Antrenör-sporcu ilişkisinin performans üzerindeki etkileri özellikle geri bildirim ve yönlendirme süreçlerinde ortaya çıkmaktadır. Sporcuların antrenörlerinden aldıkları yapıcı ve tutarlı geri bildirimler, teknik ve taktiksel becerilerin gelişimini desteklemekte, hataların hızlı bir şekilde düzeltilmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca sporcuların antrenörlerine duyduğu güven, performans gerektiren durumlarda stres ve kaygıyı azaltmakta, sporcuların maksimum kapasite ile hareket etmelerini kolaylaştırmaktadır (Jowett ve Chaundy, 2004).

Psikolojik gelişim açısından antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların duygusal ve sosyal becerilerinin şekillenmesinde önemli bir araçtır. Antrenörün sporculara sağladığı psikolojik destek, öz yeterlik ve öz düzenleme becerilerini

güçlendirmekte, sporcuların takım içinde olumlu etkileşimler kurmalarına yardımcı olabilmektedir.

Motivasyonel açıdan, antrenör-sporcu ilişkisi sporcuların içsel motivasyonunu ve spora bağlılıklarını artırmaktadır. Destekleyici bir ilişki yapısı, sporcuların hedef odaklı kalmalarını ve antrenman süreçlerine daha fazla odaklanmalarını sağlamaktadır. Antrenörün sağladığı motivasyonel destek, özellikle yoğun rekabet ve yüksek baskı altındaki durumlarda sporcuların performanslarını sürdürmelerini kolaylaştırmaktadır (Rosenfeld, Richman ve Hardy, 1989).

Öte yandan, olumsuz veya düşük kaliteli ilişkiler sporcuların performans ve psikolojik gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir.

SONUÇ

Antrenör-sporcu ilişkisinin psikodinamik yapısı, spor ortamında performans ve psikolojik gelişim süreçlerinin anlaşılmasında oldukça önemli rol oynamaktadır. Yapılan alanyazın incelemeleri neticesinde antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların bilinçdışı süreçlerini, duygusal tepkilerini ve motivasyonel durumlarını şekillendiren çok boyutlu bir süreç olduğu görülmüştür. Araştırmacılara göre, sporcuların antrenörlerine karşı geliştirdikleri güven, bağlılık ve duygusal algılar, performans düzeylerini ve psikolojik uyumlarını doğrudan etkileyebilmektedir (Andersen, 2009; Free, 2008).

Psikodinamik yaklaşım ise; antrenör-sporcu ilişkisini aktarım ve karşı aktarım süreçleri bağlamında analiz etme olanağı sağlamaktadır. Sporcuların bilinçdışı duyguları ve geçmiş deneyimlerden kaynaklanan tepkileri, antrenör tarafından doğru şekilde anlaşılabilirdiğinde, hem sporcuların performans süreçlerine hem de psikolojik dayanıklılıklarına olumlu katkılar sunmaktadır. Bu bağlamda, sporcuların bireysel psikolojik ihtiyaçlarının anlaşılması ve uygun yönlendirme stratejilerinin uygulanması, spor ortamında hem bireysel hem de takım performansının gelişimi açısından önemli bir rol oynamaktadır (Crane ve Williams, 2010).

Literatürde vurgulanan bir diğer önemli unsur, ilişki kalitesinin sporcuların motivasyonel süreçleri ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi üzere olduğu görülmüştür. Destekleyici, güvene dayalı ve iletişim odaklı bir ilişki yapısı, sporcuların antrenman süreçlerine katılımını artırmakta, stres ve kaygı yönetiminde etkili olmakta ve uzun vadeli spor bağlılığını desteklemektedir. Bu durum, spor psikolojisi alanında antrenör-sporcu ilişkisinin niteliğinin, psikolojik gelişim açısından da belirleyici olduğunu göstermektedir (Poczwadowski, Barott, ve Jowett, 2002).

Tüm bunlardan hareketle mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak; antrenör-sporcu ilişkisinin psikodinamik yapısı, spor ortamında hem teknik performansın hem de psikolojik uyumun şekillenmesinde temel bir faktör olarak öne çıktığı ifade edilebilir. Sporcuların bilinçdışı süreçlerinin, duygusal algılarının ve antrenörle kurdukları etkileşimlerin dikkate alınması, antrenörlerin bireyselleştirilmiş ve etkili yönlendirme stratejileri geliştirmelerine olanak tanımaktadır.

Kaynakça

- Adie, J. W. ve Jowett, S. (2010). Meta-perceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(11), 2750-2773.
- Andersen, M. B. (2009). Sport psychology in practice. *The Olympic handbook of sports medicine and science: Sport psychology*, 121-132.
- Becker, A. J. (2009). It's not what they do, it's how they do it: Athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 93-119.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International journal of sport psychology*.
- Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. *Handbook of sport psychology*, 3, 113-135.
- Côté, J. (2006). The development of coaching knowledge. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(3), 217-222.
- Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International journal of sports science & coaching*, 4(3), 307-323.
- Crane, C. ve Williams, J. M. G. (2010). Factors associated with attrition from mindfulness-based cognitive therapy in patients with a history of suicidal depression. *Mindfulness*, 1(1), 10-20.
- Davis, L., Jowett, S. ve Lafrenière, M. A. K. (2013). An attachment theory perspective in the examination of relational processes associated with coach-athlete dyads. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(2), 156-167.
- Duda, J. L. ve Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate.
- Felton, L. ve Jowett, S. (2013). "What do coaches do" and "how do they relate": Their effects on athletes' psychological needs and functioning. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(2), e130-e139.
- Free, M. (2008). Psychoanalytic perspectives on sport: A critical review. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 5(4), 273-296.
- Gilbert, W. D. ve Trudel, P. (2004). Analysis of coaching science research published from 1970-2001. *Research quarterly for exercise and sport*, 75(4), 388-399.

- Güllü, S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 190-204.
- Güllü, S., Yıldız, S. M. ve Saydam, H. (2021). Boksörlerin Antrenör-Sporcu İlişkisinin Sportmenlik Yönelimlerine (Fair Play Davranışlarına) Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 500-510.
- Harwood, C. G., Thrower, S. N., Slater, M. J., Didymus, F. F. ve Frearson, L. (2019). Advancing our understanding of psychological stress and coping among parents in organized youth sport. *Frontiers in psychology*, 10, 1600.
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain.
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H. ve Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 210-217.
- Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+ 1Cs in the coach-athlete relationship.
- Jowett, S. ve Chaundy, V. (2004). An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(4), 302.
- Jowett, S. ve Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, 4(4), 313-331.
- Jowett, S. ve Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(4), 245-257.
- Kerr, G. A. ve Stirling, A. E. (2008). Child protection in sport: Implications of an athlete-centered philosophy. *Quest*, 60(2), 307-323.
- Lyle, J. ve Cushion, C. (2016). *Sport coaching concepts: A framework for coaching practice*. Routledge.
- Mageau, G. A. ve Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
- Nesti, M. (2004). *Existential psychology and sport: Theory and application*. Routledge.
- Nesti, M. (2010). *Psychology in football: Working with elite and professional players*. Routledge.
- Olympiou, A., Jowett, S. ve Duda, J. L. (2008). The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports. *The sport psychologist*, 22(4), 423-438.
- Poczwadowski, A., Barott, J. E. ve Jowett, S. (2006). Diversifying approaches to research on athlete–coach relationships. *Psychology of sport and exercise*, 7(2), 125-142.

- Rosenfeld, L. B., Richman, J. M. ve Hardy, C. J. (1989). Examining social support networks among athletes: Description and relationship to stress. *The sport psychologist*, 3(1), 23-33.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social-cognitive approach to coaching behaviors.
- Vella, S. A., Oades, L. G. ve Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach-athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical education and sport pedagogy*, 18(5), 549-561.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (No. Ed. 2, pp. xxi+-538).

E-Spor Performansının Çok Boyutlu Belirleyicileri: Bilişsel Mekanizmalar, Fiziksel Aktivite ve Sağlıkla İlişkili Yaşam Tarzı Faktörleri

Ali Fatih Sağlam¹

Özet

E-spor, dijitalleşme süreciyle birlikte rekabetçi ve organize bir performans alanı hâline gelmiş, bilişsel becerilerin yoğun biçimde kullanıldığı bir spor dalı olarak dikkat çekmiştir. Bu bölümün amacı, e-spor performansını etkileyen bilişsel süreçleri ve bu süreçlerle ilişkili sağlık ve yaşam tarzı faktörlerini bütüncül bir bakış açısıyla ele almaktır. Literatür bulguları, e-spor performansının yalnızca teknik oyun becerileriyle açıklanamayacağını; dikkat kontrolü, çalışma belleği, karar verme ve görsel-uzamsal işleme gibi bilişsel mekanizmaların performansın temel bileşenlerini oluşturduğunu göstermektedir. Bununla birlikte egzersiz, sedanter davranış, stres düzeyi, uyku ve beslenme gibi yaşam tarzı faktörlerinin bilişsel verimlilik ve performansın sürdürülebilirliği üzerinde önemli etkileri olabileceği vurgulanmaktadır. Mevcut çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin bilişsel performansı destekleyebileceğini, ancak e-sporcular arasında fiziksel aktivite düzeylerinin her zaman önerilen seviyelere ulaşmadığını göstermektedir. Ayrıca uzun süreli ekran kullanımı ve sedanter davranışların çeşitli sağlık riskleriyle ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Genel olarak literatür, e-spor performansının bilişsel, psikolojik ve fizyolojik süreçlerin yanı sıra yaşam tarzı faktörlerinin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapı sunduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle e-spor performansının değerlendirilmesinde yalnızca oyun içi becerilere odaklanmak yerine, bilişsel kapasiteyi ve sağlıkla ilişkili yaşam tarzı değişkenlerini birlikte ele alan bütüncül yaklaşımların geliştirilmesi önem taşımaktadır.

1 Dr, Spor Bilimleri Fakültesi, alifatisaglam@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-5761-7154

1. Giriş

Dijitalleşme süreci ve gelişen teknolojik altyapı, rekabetçi video oyunlarının kurumsallaşmasını hızlandırarak e-sporu organize rekabet yapıları içinde yürütülen bir performans alanına dönüştürmüştür (Tang ve ark., 2025). Bu çerçevede e-spor, performansın oyun içi çıktılarıyla (skor, sıralama, başarı oranı) nesnel olarak izlenebildiği; ancak başarıyı belirleyen süreçlerin yalnızca teknik becerilerle sınırlı olmayıp bilişsel, psikolojik ve fizyolojik bileşenlerin etkileşimiyle şekillendiği çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Hamari ve Sjöblom, 2017; Nagorsky ve Wiemeyer, 2020; Iwatsuki ve ark., 2022; Cyma-Wejchenig ve ark., 2024).

Rekabetçi oyun ortamlarında başarı; dinamik görsel uyaranları hızlı işleme, dikkat kontrolü, çalışma belleği, karar verme ve psikomotor yanıt üretimi gibi bilişsel mekanizmaların üzerine kuruludur (Miao ve ark., 2024; Cyma-Wejchenig ve ark., 2024). Bununla birlikte literatür, performansın yalnızca oyun süresinin artmasıyla açıklanamayacağını; antrenman modeli, stres düzeyi, toparlanma koşulları ve yaşam tarzı bileşenlerinin (uyku, fiziksel aktivite, beslenme, ergonomi) performansın sürdürülebilirliğini belirleyebileceğini göstermektedir (McNulty ve ark., 2023; Tang ve ark., 2025; Goulart ve ark., 2023).

Bu bölümde, e-spor performansını etkileyebilecek bilişsel mekanizmaları ve karar verme dinamiklerini; egzersiz/fiziksel aktivite, sedanter davranışa bağlı sağlık riskleri, stres ve psikolojik düzenleme süreçleri ile yaşam tarzı belirleyicileri çerçevesinde bütüncül biçimde ele almak amaçlanmaktadır. İlk olarak bilişsel temele odaklanılmakta, ardından performansı destekleyen ya da sınırlayabilen fizyolojik ve davranışsal değişkenler güncel bulgular ışığında değerlendirilmektedir.

2. E-Spor Performansında Bilişsel Mekanizmalar ve Uzmanlık Profili

E-spor, yüksek düzeyde dikkat kontrolü, hızlı bilgi işleme ve görsel-uzamsal analiz gerektiren rekabetçi bir performans alanıdır (Miao ve ark., 2024; Martin-Niedecken ve Schättin, 2020). Oyun performansının yalnızca mekanik becerilere değil; tepki süresi, el-göz koordinasyonu, çalışma belleği ve problem çözme gibi bilişsel işlevlere de dayandığı bildirilmektedir (Lachowicz ve ark., 2024; Palanichamy ve ark., 2020). Bu bağlamda uzmanlık, tek bir bilişsel beceriden ziyade, birden fazla bilişsel bileşenin oyun bağlamında hızlı ve tutarlı bir şekilde örgütlenmesi şeklinde düşünülebilir.

Meta-analitik bulgular, e-spor uzmanlarının amatörler kıyasla genel olarak küçük-orta düzeyde bilişsel avantajlar sergileyebildiğini ve bu avantajın özellikle

uzamsal biliş ve dikkat alanlarında daha belirginleştiğini göstermektedir (Miao ve ark., 2024; Cyma-Wejchenig ve ark., 2024). Rekabetçi oyunların çevresel tarama, hedef seçimi ve hızlı görsel güncelleme gereksinimleri dikkate alındığında, uzamsal işleme ve dikkat alanlarında ortaya çıkan bu farklılaşma oyun bağlamıyla uyumludur. Bununla birlikte, video oyun deneyimine ilişkin bilişsel kazanımların tutarlılığı sınırlıdır; yaş, başlangıç düzeyi ve kullanılan ölçüm araçları gibi değişkenler elde edilen sonuçları anlamlı biçimde etkileyebilmektedir (Ziv ve ark., 2022; Anderson ve Warburton, 2012).

Oyun türüne bağlı bilişsel talepler, uzmanlık profiline biçimlenmesinde belirleyici olabilir. Mevcut bulgular, birinci şahıs nişancı (FPS) türünde hız ve hızlı tepki süresinin ön plana çıktığını; buna karşılık inhibisyon kontrolünün görece daha düşük olabildiğini göstermektedir (Deleuze ve ark., 2017). Buna karşın çok oyunculu çevrim içi savaş arenası (MOBA) türünde çalışma belleği kapasitesi, sürdürülebilir dikkat ve problem çözme becerilerinin daha belirginleştiği bildirilmektedir (Valls-Serrano ve ark., 2022). Bu farklılaşma, e-spor bilişsel performansının tek tip bir beceri seti olarak değerlendirilemeyeceğini; aksine oyun türünün gerektirdiği bilgi işleme dinamiklerine göre bilişsel ağırlık merkezinin değişebildiğini düşündürmektedir.

Mevcut bulgular, e-spor bilişsel performansın özellikle dikkat ve uzamsal işleme üzerinden anlam kazandığını; ancak bunun her bireyde ve her bağlamda otomatik bir gelişim şemasıyla açıklanamayacağını göstermektedir (Miao ve ark., 2024; Ziv ve ark., 2022; Anderson ve Warburton, 2012). Bilişsel bileşenlerin oyun içi karara nasıl dönüştüğü ise performansın daha görünür yüzünü oluşturur ve bu nedenle karar verme dinamikleri ayrı bir vurgu gerektirir.

2.1. Karar Verme ve Hız-Doğruluk Dengesi

E-sporde karar verme, değişen uyaranlar altında milisaniyeler içinde uygun yanıtın seçilmesini gerektirdiği için performansın merkezi bileşenlerinden biridir. Bu süreç; seçici dikkat, işleme hızı, görsel-uzamsal analiz ve çalışma belleğinin eş zamanlı katkısıyla yürütülür (Cyma-Wejchenig ve ark., 2024; Palanichamy ve ark., 2020). Dolayısıyla karar verme, bağımsız bir tek beceri değil, bilişsel sistemin bütünleşik çıktısı olarak değerlendirilebilir.

Rekabetçi ortamda kararlar genellikle zaman baskısı altında alındığından, performansı yalnızca doğrulukla değil; hız ve doğruluğun birlikte oluşturduğu denge üzerinden değerlendirmek daha işlevseldir. Hızın artması bazı durumlarda hata olasılığını yükseltebildiği için, etkili karar verme oyun bağlamına uygun biçimde hız-doğruluk dengesini yönetebilmeyi gerektirir. Nörofizyolojik

düzeyde, görev odaklı dikkat ve bilgi işleme ile ilişkilendirilen beta aktivitesindeki artışın karar verme ve problem çözme süreçleriyle bağlantılı olabileceği bildirilmektedir (Imanian ve ark., 2025). Benzer şekilde rekabet koşullarında fizyolojik uyarılmanın (ör. kalp atım hızı artışı ve kortizol yanıtı) yükseldiğine ilişkin bulgular, karar kalitesinin yalnızca bilişsel kapasiteye değil; uyarılma düzeyi ve düzenleme süreçlerine de bağlı olabileceğini düşündürmektedir (McNulty ve ark., 2023).

Sanal gerçeklik (VR) temelli müdahalelere ilişkin bulgular ise, psikomotor alanlarda (özellikle el-göz koordinasyonu gibi) kazanımlar olabileceğini; ancak tepki süresi gibi bazı çıktılarda etkinin her zaman tutarlı olmadığını göstermektedir (Lachowicz ve ark., 2024). Bu durum, karar verme ve psikomotor performansın tek bir müdahaleyle her bileşende eşit düzeyde gelişmeyebileceğine işaret eder.

Karar verme performansı, dikkat, uzamsal işleme ve çalışma belleği gibi bilişsel süreçlerin zaman baskısı altında bir motor yanıtı dönüştürülmesidir. Bu dönüşüm sürecinde uyarılma düzeyi ve stres düzenleme mekanizmaları kritik bir düzenleyici rol oynayabilir (Imanian ve ark., 2025; McNulty ve ark., 2023). Dolayısıyla karar kalitesi, yalnızca bilişsel kapasiteye değil; fizyolojik uyarılma düzeyinin optimal aralıkta tutulmasına da bağlıdır. Bu bağlamda performansın sürdürülebilirliğini etkileyen yaşam tarzı değişkenleri önem kazanmaktadır. Özellikle fiziksel aktivite ve egzersiz, bilişsel verimlilik ve stres düzenlemesi üzerindeki potansiyel etkileri nedeniyle e-spor performansının destekleyici bileşenlerinden biri olarak değerlendirilebilir.

3. Egzersiz ve Fiziksel Aktivite: Nörobilişsel Destekleyiciler

E-spor sedanter bir etkinlik gibi görünse de, fiziksel uygunluk ve düzenli egzersizin bilişsel performansı doğrudan ya da dolaylı kanallarla destekleyebileceğine ilişkin kanıtlar giderek artmaktadır (McNulty ve ark., 2023). DeneySEL tasarımlar bu ilişkiyi görünür kılmaktadır. Tang ve ark., (2025) tarafından FPS oyuncularında yürütülen altı haftalık randomize kontrollü çalışmada, haftada üç kez uygulanan yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) programı sonrasında oyun performansının birden fazla bileşeninde (ör. hedefleme, doğruluk, reaksiyon süresi gibi oyun içi ölçütler) anlamlı gelişmeler rapor edilmiştir (Tang ve ark., 2025). Aynı çalışmada maksimal oksijen tüketimi (VO_{2max}) ve uyku kalitesindeki iyileşmelerin birlikte gözlenmesi, egzersizin performansa yalnızca akut bilişsel uyarılma üzerinden değil, fizyolojik kapasite ve toparlanma kalitesi üzerinden uzanan bir hatla katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir (Tang ve ark., 2025). Akut egzersiz protokollerinin oyun performansına kısa süreli katkı sağlayabileceğini bildiren çalışmalar da, özellikle

hız-doğruluk temelli performans metriklerinde egzersiz sonrası değişimleri tartışmaya açmaktadır (de Las Heras ve ark., 2020).

Bununla birlikte egzersizin e-sporla ilişkili tüm psikolojik değişkenlerde otomatik bir iyileşme yaratmayabileceği; bazı yapılarda etkinin daha sınırlı kalabileceği de bildirilmiştir (Tang ve ark., 2025). McNulty ve ark., (2023) derlemesi, egzersizin e-spor performansını destekleyebileceğine dair olumlu eğilime rağmen deneysel çalışmaların sayısı, örneklemelerin heterojenliği ve performans ölçütlerindeki farklılıklar nedeniyle kanıtların bütüncül bir kesin etki iddiasına henüz izin vermediğini vurgulamaktadır. Bu tablo, asıl sorunun egzersiz faydalı mı sorusundan ziyade, hangi antrenman modelinin, hangi oyun türünde ve hangi performans ölçütlerinde daha etkili olduğu sorusu etrafından şekillendiğini göstermektedir (McNulty ve ark., 2023; Tang ve ark., 2025).

Bu çerçevede egzersiz, uzun süreli oturma ve yoğun ekran kullanımının etkilerini dengelemeye katkı sunabilecek yaşam tarzı bileşenlerinden biri olarak değerlendirilebilir. Egzersizi yalnızca genel bir sağlık davranışı olarak değil; yüksek bilişsel yük altında performansın sürekliliğini destekleyebilecek bir faktör olarak değerlendirmek mümkündür. Gözlemsel bulgular, e-sporcuların fiziksel aktivite düzeylerinin her zaman önerilen düzeylere ulaşmadığını ve performans kazanımlarıyla sağlık davranışlarının her zaman paralel ilerlemediğini göstermektedir (Cyma-Wejchenig ve ark., 2024; Goulart ve ark., 2023).

Egzersize ilişkin bulgular, e-spor performansının yalnızca oyun içi tekrar ve pratikle açıklanamayacağını göstermektedir: fiziksel uygunluk, bilişsel çoklu mekanizmalar üzerinden destekleyebilir (Tang ve ark., 2025; McNulty ve ark., 2023). Bununla birlikte bu etkinin sürdürülebilir olabilmesi, e-sporun uzun süreli oturma ve yoğun ekran kullanımına dayalı yapısının da dikkate alınmasını gerektirir. Bu durum, performansın yalnızca oyun içi pratikle değil, eşlik eden sedanter davranış örüntüleriyle birlikte ele alınmasını gerektirmektedir.

4. Sedanter Davranış ve E-Spor Katılımına Bağlı Sağlık Riskleri

E-sporun yaygın biçimde uzun süreli oturma ve ekran odaklı yürütülmesi, performans tartışmasını sağlık risklerinden bağımsız düşünmeyi zorlaştırmaktadır (McNulty ve ark., 2023; Palanichamy ve ark., 2020). Palanichamy ve ark. (2020) sistematik derlemesi; göz yorgunluğu ve bulanık görme gibi görsel şikâyetlerin, bel-boyun ağrısı ve kötü postür gibi kas-iskelet sistemi yakınmalarının ve el-bilek bölgesinde tekrarlayıcı kullanıma bağlı sorunların yoğun katılımı birlikte görülebileceğini özetlemektedir. Bu bulgular, e-sporun yalnızca bilişsel performansla sınırlı bir alan olmadığını; aynı zamanda bedensel sistemler üzerinde de etkileri olabilen bir etkinlik biçimi olduğunu göstermektedir (Palanichamy ve ark., 2020).

Cyma-Wejchenig ve ark. (2024) çalışmasında profesyonel olmayan e-spor oyuncularının fiziksel aktivite düzeylerinin görece düşük olabildiği; buna karşın bazı performans testlerinde iyi sonuçlar elde edilebildiği rapor edilmiştir. Bu tablo, kısa vadeli performans göstergelerinin her zaman fiziksel aktivite düzeyiyle paralel ilerlemeyebileceğini göstermektedir. Ancak bu durum, fiziksel aktivitenin sağlık ve performansın sürdürülebilirliği açısından önemini ortadan kaldırmamaktadır (Cyma-Wejchenig ve ark., 2024). McNulty ve ark. (2023), egzersizin e-spor performansını destekleyebileceğine dair bulguların henüz sınırlı ve heterojen olduğunu belirtmekle birlikte, sedanter sürelerin azaltılması ve fiziksel aktivitenin günlük rutine entegre edilmesinin hem sağlık risklerini dengeleme hem de performans çıktıları açısından potansiyel bir müdahale alanı sunduğunu vurgulamaktadır. Benzer biçimde Martin-Niedecken ve Schättin (2020) ile Cyma-Wejchenig ve ark. (2024) da e-sporcular için fiziksel aktivitelerin performans hazırlığına dahil edilmesinin önemine dikkat çekmektedir. Dolayısıyla e-spor başarıyı yalnızca oyun içi becerilerle açıklamak yerine, fiziksel ve davranışsal düzenlemeleri de performansın tamamlayıcı bileşenleri olarak ele almak daha tutarlı görünmektedir (Martin-Niedecken ve Schättin, 2020; Cyma-Wejchenig ve ark., 2024).

E-spor performansının devamlılığı, yalnızca skor artışıyla değil; uzun süreli oturma alışkanlıklarının oluşturduğu bedensel yükün yönetimiyle birlikte ele alındığında daha gerçekçi görünmektedir (McNulty ve ark., 2023; Palanichamy ve ark., 2020). Bu yönetimin önemli bir ayağı ise psikolojik süreçlerin (özellikle dikkat, stres ve davranışsal düzenleme) performansı nasıl güçlendirdiğini ya da zayıflatabildiğini anlamaktır.

5. Stres ve Psikolojik Düzenleme Süreçleri

Video oyunlarının psikolojik etkilerinin tek bir yön üzerinden okunmasının tek boyutlu bir değerlendirme olabileceği; etkilerin içerik, bağlam, kullanım biçimi ve bireysel özellikler üzerinden değişebildiği vurgulanmaktadır. Bu nedenle aynı oyun, farklı koşullarda hem kazanımlar hem de riskler üretebilir; belirleyici olan çoğu zaman oyunun kendisinden çok, oyunun nasıl ve hangi koşullarda deneyimlendiğidir (Anderson ve Warburton, 2012).

5.1. Dikkat ve Davranışsal Etkiler

Yoğun oyun pratiği ile dikkat çıktıları arasındaki ilişki literatürde tutarsız sonuçlarla rapor edilmiştir; bazı çalışmalar belirli dikkat bileşenlerinde kazanımlar olabileceğini, bazıları ise dürtüsellik, öz-denetim ve yürütücü kontrol değişkenleri üzerinden olası dikkat sorunlarıyla ilişkiler olabileceğini göstermiştir (Smirni ve ark., 2021). Uzunlamasına bulguların öne çıkardığı önemli noktalardan biri, ilişkinin tek yönlü olmayabileceğidir: oyun süresi

artışı dikkat problemleriyle ilişkilenebileceği gibi, dikkat problemi olan bireylerin de oyuna yönelmesi mümkündür (Gentile ve ark., 2012). Bu çerçevede, değerlendirmeyi var-yok ikiliğine indirgemek yerine; motivasyon, kullanım biçimi ve işlevsellik düzeyi gibi boyutlar üzerinden ele almayı daha anlamlı kılmaktadır.

Bağımlılık tartışmalarında da benzer bir temkin gereklidir. Smirni ve ark. (2021), yüksek oyun süresi ile patolojik kullanımın her zaman örtüşmediğini; klinik ölçütleri karşılayan birey oranlarının görece düşük olduğunu ve bu alanda genelleyici yaklaşımların yüksek oyun süresine sahip bireylerin doğrudan bağımlı olarak değerlendirilmesine yol açabileceğini belirtmektedir. Bununla birlikte bazı bireylerde oyunların kaçış işlevi görebileceği ve aşırı kullanımın duygu durum ile günlük işlevsellik üzerinde olumsuz etkilerle ilişkili olabileceği de rapor edilmektedir (Smirni ve ark., 2021).

5.2. Rekabetçi Stres Yanıtları ve Düzenleme

E-sporun rekabetçi doğasıyla birlikte stres yanıtları daha belirgin hâle gelmektedir. Müsabaka sırasında kalp atım hızında artış ve kortizol yanıtı gibi göstergelerin raporlanması, e-sporun psikofizyolojik stres sistemlerini aktive edebildiğini göstermektedir (McNulty ve ark., 2023; Palanichamy ve ark., 2020). Nörofizyolojik bulgular da stres düzeyi ile bilişsel performans arasında ilişki olabileceğini desteklemektedir. Imanian ve ark. (2025), e-spor oyuncularında belirli bant aktivitesi değişimlerinin dikkat ve karar verme süreçleriyle bağlantılı olabileceğini belirtmekte; aşırı uyarılmanın ise bazı durumlarda karar kalitesini olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Sistematik derlemeler, uzun süreli ve yoğun katılımın yalnızca psikolojik değil, fiziksel yakınmalar ve davranışsal zorluklarla da birlikte görülebileceğini ortaya koymaktadır (Palanichamy ve ark., 2020). Bu çerçevede stres–performans ilişkisi, yalnızca anlık fizyolojik tepkiler üzerinden değil; yaşam tarzı düzeni ve toparlanma koşullarıyla birlikte ele alındığında daha kapsamlı biçimde anlaşılabilir (McNulty ve ark., 2023; Palanichamy ve ark., 2020).

Psikolojik süreçler, e-spor performansını artıran ya da sınırlayan düzenleyici bir rol oynayabilir; stresin etkili biçimde yönetilemediği durumlarda bilişsel verimlilik ve performansın sürdürülebilirliği zayıflayabilir (Smirni ve ark., 2021; McNulty ve ark., 2023). Bu çerçevede bilişsel dayanıklılığı destekleyen yaşam tarzı bileşenleri önem kazanmaktadır. Özellikle beslenme ve uyku, hem toparlanma süreçleri hem de dikkat ve uyanıklık düzeyi üzerindeki etkileri nedeniyle performansın devamlılığı açısından kritik değişkenler olarak değerlendirilebilir.

6. Beslenme ve Uyku: Bilişsel Dayanıklılıkla İlişkili Yaşam Tarzı Bulguları

6.1. Beslenme ve Bilişsel Performans

E-sporde beslenme literatürü görece sınırlıdır. Bu nedenle mevcut çalışmalar performansı tek bir takviye yaklaşımı üzerinden değil, genel beslenme yeterliliği çerçevesinde değerlendirmektedir (Goulart ve ark., 2023). Goulart ve ark. (2023), Neurotracker (NTx) temelli bilişsel performans ölçümleri ile günlük besin alımları arasındaki ilişkileri incelemiş; özellikle yeterli protein alımı ve bazı mikro besin öğelerinin önerilen düzeyde karşılanmasının daha iyi bilişsel performansla ilişkili olabileceğini bildirmiştir (Goulart ve ark., 2023).

Aynı çalışmada, katılımcıların önemli bir kısmının sebze ve meyve tüketimi ile bazı kritik mikro besin öğeleri açısından önerilen düzeylerin altında kaldığı; buna karşılık doymuş yağ ve sodyum alımının görece yüksek olduğu rapor edilmiştir (Goulart ve ark., 2023). Bu bulgular, e-sporcular için beslenme yaklaşımının tek bir destek ürünü arayışından ziyade, bilişsel işlevi destekleyen dengeli ve yeterli bir beslenme düzeni üzerinden ele alınmasının daha anlamlı olabileceğini düşündürmektedir.

6.2.Uyku ve Bilişsel Dayanıklılık

Uyku, e-spor bağlamında yalnızca dinlenme süresi değil, dikkat sürekliliği ve bilişsel dayanıklılıkla ilişkili bir performans değişkenidir. Literatürde, bazı profesyonel e-spor takımlarında uyku süresinin 7 saatin altına düşebildiği ve uyku bölünmelerinin artabildiği bildirilmiştir (Goulart ve ark., 2023). Ancak, uyku ve performans ilişkisine dair bulguların tüm çalışmalarda tutarlı olmadığı da vurgulanmaktadır.

Goulart ve ark. (2023), uykululuk düzeyi ile bilişsel dayanıklılığı yansıtan performans ölçütleri arasında negatif yönlü bir ilişki rapor etmiş; artan gündüz uykululuğunun bilişsel performansla ilişkili olabileceğini göstermiştir (Goulart ve ark., 2023). Tang ve ark. (2025) tarafından yürütülen müdahale çalışmasında ise yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) sonrasında uyku kalitesindeki iyileşmeler ile oyun performansındaki gelişmelerin birlikte gözlenmesi, uyku-performans ilişkisinin egzersiz gibi müdahalelerle dolaylı olarak güçlenebileceğini düşündürmektedir (Tang ve ark., 2025).

Öte yandan sistematik derleme bulguları, uzun süreli ve yoğun oyun katılımının uyku bozuklukları ve bazı psikolojik belirtilerle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır (Palanichamy ve ark., 2020). Bu durum, uyku hijyeninin e-spor ekosisteminde yalnızca sağlık açısından değil, bilişsel dayanıklılık ve

performansın sürekliliği açısından da dikkate alınması gereken bir değişken olduğunu göstermektedir.

Beslenme ve uykuya ilişkin mevcut bulgular, e-spor performansının yalnızca oyun içi uygulamalarla değil, günlük yaşam düzeninin kalitesiyle de ilişkili olabileceğine işaret etmektedir (Goulart ve ark., 2023; Tang ve ark., 2025; Palanichamy ve ark., 2020). Bu nedenle yaşam tarzı düzenlemeleri, bilişsel dayanıklılığın korunması ve performansın sürdürülebilirliği açısından destekleyici bir çerçeve sunmaktadır.

7. Sonuç

Mevcut literatür, e-spor performansının tek bileşenli bir yapı olmadığını; bilişsel mekanizmalar (dikkat, uzamsal işleme, çalışma belleği ve karar verme), psikolojik düzenleme süreçleri (stres yanıtı, davranışsal kontrol) ve yaşam tarzı belirleyicilerinin (egzersiz/fiziksel aktivite, uyku, beslenme, ergonomi) etkileşimiyle şekillendiğini ortaya koymaktadır (Miao ve ark., 2024; Smirni ve ark., 2021; McNulty ve ark., 2023; Palanichamy ve ark., 2020; Tang ve ark., 2025; Goulart ve ark., 2023). Bu nedenle e-spor başarıyı yalnızca oyun içi pratikle açıklamak, hem performans kazanımlarının sınırlarını hem de sağlık risklerinin ortaya çıkışını eksik açıklayan bir yaklaşım olarak kalmaktadır.

Bulgular, egzersiz müdahalelerinin performansı destekleyebileceğini düşündürse de kanıtların heterojenliği, gelecekte daha kontrollü ve oyun türüne özgü performans ölçütleriyle tasarlanmış çalışmalara ihtiyaç olduğunu düşündürmektedir (McNulty ve ark., 2023; Tang ve ark., 2025). Benzer şekilde beslenme ve uyku alanında, tekil bulgular umut verici olsa da e-sporculara özgü önerilerin netleşmesi için daha geniş örneklemli ve müdahale temelli araştırmaların artması gerekmektedir (Goulart ve ark., 2023).

Genel olarak değerlendirildiğinde, e-spor performansı teknik oyun becerilerinin ötesinde, bilişsel yükün yönetimi, fizyolojik düzenleme kapasitesi ve yaşam tarzı alışkanlıklarının etkileşimi içinde şekillenen dinamik bir yapı sunmaktadır. Performansın sürdürülebilirliği ise yalnızca anlık başarı göstergeleriyle değil, uzun vadeli bilişsel dayanıklılık ve sağlığın korunmasıyla birlikte ele alındığında daha anlamlı hâle gelmektedir. Bu bağlamda gelecekteki çalışmaların, performansı tek başına ele alan değişkenler yerine çok boyutlu ve bütüncül modeller üzerinden incelemesi, e-spor alanında daha açıklayıcı ve uygulamaya dönük sonuçlar sağlayabilir.

Kaynaklar

- Anderson CA, Warburton WA. (2012). The impact of violent video games: An overview. In: *Growing up fast and furious: Reviewing the impacts of violent and sexualised media on children*, 56-84.
- Cyma-Wejchenig M, Maciaszek J, Ciążyńska J, Stemplewski R. (2024). The level of physical activity, e-game-specific reaction time, and self-evaluated health and injuries' occurrence in non-professional esports players. *Electronics*, 13(12), 2328.
- de Las Heras B, Li O, Rodrigues L, Nepveu JF, Roig M. (2020). Exercise improves video game performance: A win-win situation. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(7), 1595-1602.
- Deleuze J, Christiaens M, Nuyens F, Billieux J. (2017). Shoot at first sight! First person shooter players display reduced reaction time and compromised inhibitory control in comparison to other video game players. *Computers in Human Behavior*, 72, 570-576.
- Gentile DA, Swing EL, Lim CG, Khoo A. (2012). Video game playing, attention problems, and impulsiveness: Evidence of bidirectional causality. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(1), 62-70.
- Goulart JB, Aitken LS, Siddiqui S, Cuevas M, Cardenas J, Beathard KM, Riechman SE. (2023). Nutrition, lifestyle, and cognitive performance in esports athletes. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1120303.
- Hamari J, Sjöblom M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211-232.
- Imanian M, Khatibi A, Dhamala M, Moheb E, Heydarinejad S, Veisia E, Saemi E. (2025). Verify the effects of esports on cognitive skill: Focusing on decision making. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 195.
- Iwatsuki T, Hagiwara G, Dugan ME. (2022). Effectively optimizing esports performance through movement science principles. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(1), 202-207.
- Lachowicz M, Serweta-Pawlik A, Konopka-Lachowicz A, Jamro D, Żurek G. (2024). Amplifying cognitive functions in amateur esports athletes: The impact of short-term virtual reality training on reaction time, motor time, and eye-hand coordination. *Brain Sciences*, 14(11), 1104.
- Martin-Niedecken AL, Schättin A. (2020). Let the body'n'brain games begin: Toward innovative training approaches in esports athletes. *Frontiers in Psychology*, 11, 138.
- McNulty C, Jenny SE, Leis O, Poulus D, Sondergeld P, Nicholson M. (2023). Physical exercise and performance in esports players: An initial systematic review. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1).

- Miao H, He H, Hou X, Wang J, Chi L. (2024). Cognitive expertise in esports experts: A three-level model meta-analysis. *PeerJ*, 12, e17857.
- Nagorsky E, Wiemeyer J. (2020). The structure of performance and training in esports. *PLoS One*, 15(8), e0237584.
- Palanichamy T, Sharma MK, Sahu M, Kanchana DM. (2020). Influence of esports on stress: A systematic review. *Industrial Psychiatry Journal*, 29(2), 191-199.
- Smirni D, Garufo E, Di Falco L, Lavanco G. (2021). The playing brain: The impact of video games on cognition and behavior in pediatric age at the time of lockdown. *Pediatric Reports*, 13(3), 401-415.
- Tang D, Zhang X, Ho RWK, Choi SM, Ye Z, Campbell MJ, Sum RKW. (2025). Effect of physical exercise on esports performance in first-person shooter gamers: A six-week randomized controlled trial. *Sports Medicine-Open*, 11(1), 162.
- Valls-Serrano C, De Francisco C, Caballero-López E, Caracuel A. (2022). Cognitive flexibility and decision making predicts expertise in the MOBA esports, League of Legends. *SAGE Open*, 12(4), 21582440221142728.
- Ziv G, Lidor R, Levin O. (2022). Reaction time and working memory in middle-aged gamers and non-gamers. *Acta Psychologica*, 228, 103666

Spor Turizmi Kapsamında Sürdürülebilir Destinasyon Yönetimi

Emrah Barkın¹

Özet

Bilindiği üzere spor etkinlikleri ve aktif spor katılımı, destinasyonların ekonomik gelişimine katkı sağlayan, sosyal etkileşimi güçlendiren ve kültürel değerlerin görünürlüğü artırarak önemli turizm faaliyetleri arasında yer almaktadır. Bununla birlikte spor turizminin sürdürülebilir biçimde gelişebilmesi için çevresel kaynakların korunması, yerel toplulukların karar alma süreçlerine katılımının sağlanması ve spor etkinliklerinden elde edilen kazanımların uzun vadeli destinasyon planlamalarına entegre edilmesi gerekmektedir.

Sürdürülebilir spor turizmi destinasyonlarının yönetimi; çevresel sorumluluk, ekonomik verimlilik ve toplumsal katılım ilkeleri doğrultusunda şekillenmektedir. Bu süreçte döngüsel ekonomi yaklaşımının benimsenmesi, akıllı destinasyon teknolojilerinin kullanımı, çok paydaşlı yönetim mekanizmalarının geliştirilmesi ve sürdürülebilirlik performansının düzenli olarak izlenmesi önemli bir rol oynamaktadır.

Mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak; spor turizmi kapsamında sürdürülebilir destinasyon yönetimi, turizm faaliyetlerinin ekonomik getirilerini artırırken çevresel kaynakların korunmasını ve toplumsal faydanın gözetilmesini gerektiren bütüncül bir yaklaşımı ortaya koyduğu ifade edilebilir.

Spor Turizmi Kavramı ve Kapsamı

Spor turizmi kavramı temelde, spor ve turizm alanlarının kesişiminde yer alan disiplinler arası bir araştırma alanını ifade etmektedir. Turizm hareketliliğinin çeşitlenmesi ve spor etkinliklerinin küresel ölçekte artış göstermesi, spor turizminin akademik literatürde giderek daha fazla ele alınmasına yol açmıştır. Spor turizmi, genel olarak bireylerin spor etkinliklerine katılmak veya bu etkinlikleri izlemek amacıyla yaşadıkları yerden farklı bir destinasyona seyahat etmeleri ile ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda spor turizmi, rekreasyonel

1 0000-0003-1519-925, emrahbrkn@hotmail.com

faaliyetler, profesyonel spor organizasyonları ve sportif deneyimlere dayalı seyahat davranışlarını kapsayan bir turizm türü olarak değerlendirilmektedir (Gibson, 1998; Hinch ve Higham, 2001). Turizm, ülkelerin ekonomik, toplumsal ve kültürel yaşam tarzlarını olumlu yönde etkilemektedir (Bulut ve diğerleri, 2021). Duman ve diğerleri (2021) tarafından, turizm alanında meydana gelen değişimler, küresel düzeyde turizm kazançlarını da olumlu yönde etkileyerek kişi başına düşen milli gelirin de artış göstermesine imkân tanıdığı ifade edilmektedir.

Spor turizmi literatüründe yapılan tanımlar incelendiğinde, kavramın temelinde spor faaliyetleri ile seyahat davranışının bütünleştiği görülmüştür. Bu doğrultuda spor turizmi, bireylerin aktif katılımcı veya izleyici olarak spor faaliyetleri ile ilişki kurmak amacıyla alışılmış yaşam çevrelerinin dışına gerçekleştirdikleri seyahatler olarak tanımlanmaktadır (Gibson, 1998). Benzer biçimde bir başka araştırmacılara göre spor turizmi, spor etkinliklerine katılım ya da spor organizasyonlarını izleme amacıyla yapılan turistik hareketlilik biçimi olarak ifade edilmektedir (Green ve Chalip, 1998). Araştırmacılara tarafından yapılan tüm bu tanımlamalardan hareketle, spor turizminin hem katılım temelli hem de izleyici temelli deneyimleri kapsadığı ifade edilebilir. Spor turizmi, küresel turizm endüstrisi içerisinde hızla büyüyen bir alan olduğu ifade edilebilir. Spor turizmi kapsamında birçok spor organizasyonu düzenlenmekte ve bu organizasyonlara çeşitli ülkeler ve bölgelerden katılımcılar gelmektedir (Duman ve diğerleri, 2021b).

Spor turizmi faaliyetleri spor organizasyonları, rekreasyonel spor etkinlikleri ve spor temalı ziyaretler gibi farklı biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda literatürde spor turizmi üç temel kategori altında ele alınabilir. İlk kategori aktif spor turizmi olarak ifade edilmekte olup bireylerin kayak, golf, dalış, rafting veya maraton gibi spor etkinliklerine doğrudan katılım amacıyla seyahat etmelerini içerirken, İkinci kategori spor etkinliği turizmi olarak tanımlanmakta ve olimpiyat oyunları, dünya kupası organizasyonları veya uluslararası turnuvalar gibi büyük ölçekli spor organizasyonlarını izlemek amacıyla gerçekleştirilen seyahatleri kapsamaktadır. Son ve üçüncü kategori ise nostaljik spor turizmi olarak adlandırılmakta ve spor müzeleri, tarihi stadyumlar veya sporcularla ilişkili mekânlara yapılan ziyaretleri içermektedir (Gibson, 1998; Hinch ve Higham, 2001; Weed ve Bull, 2012). Bu sınıflandırma spor turizmi faaliyetlerinin kapsamının oldukça geniş olduğunu ortaya koymaktadır.

Spor organizasyonları ve rekreasyonel spor faaliyetleri destinasyonların turistik çekiciliğini artırmakta ve önemli ekonomik katkılar sağlamaktadır. Uluslararası spor organizasyonları büyük ölçekte turist hareketliliği oluşturmakta, destinasyonların tanıtımına katkı sağlamakta ve altyapı yatırımlarının gelişmesini

teşvik etmektedir. Bu durum spor turizmini destinasyon gelişimi ve turizm politikaları açısından stratejik bir unsur hâline getirmektedir (Higham ve Hinch, 2010). Ayrıca spor turizmi etkinlikleri yerel ekonomilerde gelir artışı, istihdam olanaklarının genişlemesi ve destinasyon markalaşması gibi etkiler de oluşturmaktadır (Çetin, 2023).

Spor turizminin kapsamı, spor etkinliklerinin türüne ve katılımcıların motivasyonlarına bağlı olarak farklı boyutlarda değerlendirilmektedir. Bazı turistler seyahatlerini doğrudan spor etkinliklerine katılım amacıyla planlarken, bazıları turistik seyahat sırasında rekreasyonel spor faaliyetlerine yönelmektedirler. Bu durum spor turizmi ile rekreasyonel turizm, macera turizmi ve etkinlik turizmi arasında güçlü bir ilişki bulunduğuna işaret etmektedir. Öte yandan spor turizmi, kültürel etkileşimi destekleyen bir faaliyet alanı olarak değerlendirilebilir. Spor organizasyonları farklı kültürlerden bireylerin bir araya gelmesine olanak tanımakta ve destinasyonların uluslararası görünürlüğünü artırmaktadır (Kunwar, 2013).

Sürdürülebilir Turizm ve Sürdürülebilir Destinasyon Yönetimi

Sürdürülebilir turizm kavramı, Brundtland Raporu'nda (1987) ortaya konan “bugünkü nesillerin gereksinimlerini, gelecek nesillerin kendi gereksinimlerini karşılama kapasitesini tehlikeye atmaksızın karşılayan kalkınma” ilkesine dayanmaktadır. Bu ilke, turizm alanına uyarlandığında ekonomik, sosyal ve çevresel boyutları kapsayan bütünlük bir anlayışı ifade etmektedir (UNWTO, 2005).

Hunter (1997), sürdürülebilir turizmi tek boyutlu bir çevresel koruma meselesi olarak ele almanın yetersizliğini ortaya koyarak “adaptif paradigma” yaklaşımını geliştirmiştir. Bu yaklaşıma göre sürdürülebilirlik, destinasyonun taşıma kapasitesine, ekonomik bağımlılık düzeyine ve yerel toplulukların önceliklerine göre farklı biçimler alabilmektedir. Dolayısıyla evrensel geçerlilik iddiasındaki tek tip reçeteler yerine bağlama duyarlı ve esnek stratejilerin benimsenmesi gerekmektedir.

Sürdürülebilir destinasyon yönetimi, turizm destinasyonlarının uzun vadeli çekiciliğini ve rekabet gücünü koruyabilmesi amacıyla paydaşların, kaynakların ve süreçlerin koordineli biçimde yönetilmesini kapsayan bir yönetim anlayışını ifade etmektedir (Ritchie ve Crouch, 2003). Bu anlayış; destinasyon planlama, ürün geliştirme, pazarlama, altyapı yönetimi ve çevresel düzenleme süreçlerini bir arada ele almaktadır.

Bramwell ve Lane (2011), sürdürülebilir destinasyon yönetiminde yönetim boyutunun kritik önemine dikkat çekmiştir. Yönetişim, yalnızca kamu otoritelerinin değil, özel sektör, sivil toplum kuruluşları ve yerel

halkın da karar alma süreçlerine dahil edilmesini içermekte; bu çok aktörlü yapı, destinasyonun sosyal kabulünü artırmakta ve uygulama kapasitesini güçlendirmektedir.

Avrupa Turizm Komisyonu'nun sürdürülebilir destinasyon göstergeleri çerçevesi (European Tourism Indicator System – ETIS), destinasyonların sürdürülebilirlik performansını dört temel boyut üzerinden ölçmektedir.

1. Destinasyon yönetimi,
2. Ekonomik değer,
3. Sosyal ve kültürel etki
4. Çevresel etki. Bu çerçeve, politika yapıcılara döngüsel izleme ve iyileştirme için somut göstergeler sunmakta; spor turizmi destinasyonlarına da doğrudan uygulanabilir nitelik taşımaktadır (European Commission, 2016).

Taşıma kapasitesi kavramı, sürdürülebilir destinasyon yönetiminin temel araçlarından birini oluşturmaktadır. Garrigós-Simón ve diğerleri, (2004), taşıma kapasitesinin yalnızca fiziksel eşiklerle sınırlandırılmayacağını; psikolojik, sosyal ve ekolojik kapasitelerin de hesaba katılması gerektiğini öne sürmüşlerdir. Özellikle spor turizmi etkinlikleri, kısa süreli yoğun katılım dalgaları nedeniyle fiziksel taşıma kapasitelerini aşabilmekte ve destinasyon üzerinde telafi edilmesi güç baskılar oluşturabilmektedir.

Spor Turizmi ve Sürdürülebilirlik İlişkisi

Spor turizmi ve sürdürülebilirlik arasındaki ilişki ile ilgili alan yazın incelendiğinde bu konunun hem olumlu hem de olumsuz boyutlarıyla tartışıldığı görülmüştür. Bu ilişkinin ikili niteliği temelde, spor etkinliklerinin destinasyona ekonomik ve sosyal fırsatlar sunarken öte yandan çevresel ve toplumsal baskılar yaratabileceği gerçeğinden kaynaklanmaktadır.

Ekonomik sürdürülebilirlik açısından değerlendirildiğinde spor etkinliklerinin yerel ekonomiye sunduğu doğrudan katkılar; konaklama, yiyecek-içecek, ulaşım ve perakende satış harcamaları aracılığıyla gerçekleşmektedir. Gratton ve Preuss (2013) tarafından yapılan bir araştırmada; büyük ölçekli spor etkinliklerinin ülkelerin marka değerini artırdığını ve uzun vadeli turizm talebini olumlu yönde etkilediğini tespit edilmiştir. Bununla birlikte araştırmacılar, etkinlik sonrası dönemde yaşanan “post-event slump” olgusuna, yani etkinlik süresindeki yoğun talep sonrasında turizm faaliyetlerinin belirgin biçimde düşmesine de dikkat çekmişlerdir.

Çevresel sürdürülebilirlik bağlamında, spor turizmi faaliyetleri birden fazla düzeyde baskı oluşturmaktadır. Millward (2017), büyük spor

organizasyonlarının karbon ayak izini analiz ettiği çalışmada seyahat kaynaklı emisyonların toplam çevresel etkinin en büyük payını aldığını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra stadyum inşaatları ve spor tesislerinin işletilmesi, arazi kullanımı, su tüketimi ve atık yönetimi açısından da ciddi çevresel maliyetler doğurmaktadır.

Bilindiği üzere doğa temelli spor faaliyetleri, çevresel sürdürülebilirlik açısından özel bir gerilim alanı oluşturmaktadır. Şelale, dağ ve kıyı gibi hassas ekosistemlerde icra edilen dalış, tırmanma ve surf gibi aktiviteler, bu alanların korunmasını hem motive etmekte hem de tehdit etmektedir. Buckley (2009), bu çelişkiyi “spor turizmi paradoksu” olarak nitelendirmiş; doğa temelli spor turistlerinin çevre bilinci yüksek bireyler olduğunu ancak kalabalık gruplar halinde hareket ettiklerinde ekolojik tahribatın kaçınılmaz hale gelebildiğini vurgulamıştır.

Sosyal ve kültürel sürdürülebilirlik boyutunda ise spor turizminin yerel kimlik, toplumsal uyum ve kültürel özgünlük üzerindeki etkileri ön plana çıkmaktadır. Büyük spor etkinlikleri, yerel halkın şehir merkezlerinden zorla taşınması (displacement), konut fiyatlarının yükselmesi ve mülkiyet haklarının ihlali gibi sosyal sorunlara yol açabilmektedir (Lenskyj, 2008). FIFA Dünya Kupası ve Olimpiyat Oyunları gibi mega etkinliklerin ev sahibi şehirlerde tetiklediği soylulaştırma süreci, bu konudaki en belgelenmiş örüntülerden birini oluşturmaktadır.

Öte yandan spor turizmi, topluluk kimliğini pekiştirme ve kolektif gurur duygusu oluşturma potansiyeline de sahiptir. Higham ve Hinch (2018), yerel sporcu yetiştirme, gönüllülük programları ve toplum katılımlı etkinlik planlaması gibi uygulamaların spor turizmini yerel topluluk için bir kalkınma aracına dönüştürebileceğini ifade etmişlerdir. Bu dönüşüm, ancak sürdürülebilirlik odaklı bir destinasyon yönetim anlayışıyla mümkün kılınabilmektedir.

Spor Turizmi Destinasyonlarının Yönetimi

Spor turizmi destinasyonlarının yönetimi, destinasyon yönetim organizasyonları (DMO), yerel yönetimler, spor federasyonları, özel sektör ve sivil toplum kuruluşları gibi çok sayıda paydaşın eş güdümlü eylemini gerektiren süreci içermektedir.

Pike (2007), destinasyon yönetiminin temel işlevlerini; araştırma ve planlama, ürün geliştirme, pazarlama ve tanıtım, ziyaretçi yönetimi ile paydaş koordinasyonu olarak sınıflandırmıştır. Spor turizmi bağlamında bu işlevlerin her biri, spora özgü dinamiklerle biçimlenmektedir. Etkinlik takvimi planlama, stadyum ve antrenman alanı altyapısının geliştirilmesi ve spor markasının

destinasyon markasıyla bütünleştirilmesi bu işlevlerin somut yansımalarına işaret etmektedir.

Spor turizmi destinasyonlarının yönetiminde kritik bir kavram olan “spor destinasyonu imajı”, ziyaretçi tercihlerini doğrudan etkileyen bilişsel ve duygusal algılar bütünüdür ifade etmektedir. Funk ve Bruun (2007), spor katılımının destinasyon imajı üzerindeki olumlu etkisini ampirik olarak göstermiş; aktif spor katılımcılarının destinasyona daha yüksek düzeyde bağlılık geliştirdiğini ortaya koymuştur. Bu bağlılık, tekrar ziyaret niyetini artırmakta ve destinasyona uzun vadeli ekonomik katkı sağlamaktadır.

Destinasyon yaşam döngüsü modeli (Butler, 1980), spor turizmi destinasyonları için de işlevsel bir analitik çerçeve sunmaktadır. Keşif, katılım, gelişme, pekişme, durgunluk ve gerileme ya da yenilenme aşamalarından oluşan bu model; spor destinasyonlarının hangi aşamada olduklarını tespit etmeye ve buna uygun stratejik müdahaleleri belirlemeye yardımcı olmaktadır. Rejuvenasyon aşamasında sürdürülebilirlik odaklı yenilenme stratejileri, destinasyonun rekabet gücünü yeniden kazanmasına zemin hazırlamaktadır.

Etkinlik mirası yönetimi, spor turizmi destinasyonu yönetiminin güncelliğini koruyan tartışma konularından birini oluşturmaktadır. Preuss (2007), olimpiyat mirasını maddi ve maddi olmayan bileşenler olarak ikiye ayırmıştır. Maddi miras; tesisler, konut projeleri ve ulaşım altyapısı gibi fiziksel varlıkları kapsarken maddi olmayan miras ise organizasyon deneyimi, gönüllülük kültürü, uluslararası tanınırlık ve sosyal uyum gibi soyut çıktıları ifade etmektedir. Her iki miras türünün de uzun vadede sürdürülebilir kılınması, planlı bir destinasyon yönetim stratejisi gerektirmektedir.

Sürdürülebilir Spor Turizmi İçin Stratejik Yaklaşımlar

Sürdürülebilir spor turizmi yönetimi için alan yazınında birbirleriyle bütünleşik çeşitli stratejik yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu yaklaşımlar; çevresel yönetim sistemleri, akıllı destinasyon modelleri, döngüsel ekonomi uygulamaları, paydaş katılımı mekanizmaları ve yeşil spor etkinliği standartlarını kapsamaktadır.

1. Çevresel Yönetim Sistemleri ve Yeşil Sertifikasyon

ISO 14001 ve EMAS (Eco-Management and Audit Scheme) gibi uluslararası çevre yönetim standartları, spor turizmi altyapısının işletilmesinde giderek daha yaygın biçimde uygulanmaktadır. Jones (2008) tarafından yapılan bir araştırmada; çevre yönetim sistemlerini benimseyen spor tesislerinin enerji tüketimi ve atık üretimi açısından anlamlı iyileşmeler kaydettiğini ortaya tespit edilmiştir. Bu kapsamda yeşil sertifikasyon programları, destinasyonların

çevresel performansını hem iç denetim hem de ziyaretçi algısı bakımından katkılar sunduğu ifade edilebilir.

2. Akıllı Destinasyon Modelleri

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin destinasyon yönetimiyle entegrasyonunu ifade eden “akıllı destinasyon” yaklaşımı, spor turizmi yönetiminde de uygulanmaya başlanmıştır. Gretzel ve diğerleri (2015)’ne göre, akıllı destinasyon modeli; veri tabanlı karar alma, gerçek zamanlı ziyaretçi yönetimi, akıllı altyapı ve sürdürülebilirlik izleme bileşenlerinden oluşan bütünleşik bir sistem olarak tanımlanmaktadır. Akıllı destinasyon modelleri, büyük veri analitiği aracılığıyla ziyaretçi hareketliliğinin izlenmesi, aşırı kalabalık sorununu önlemek için etkin bir araç sunduğu ifade edilebilir.

3. Döngüsel Ekonomi Uygulamaları

Döngüsel ekonomi ilkeleri, spor turizmi etkinliklerinin çevresel etkisini azaltmak için giderek daha fazla benimsenmektedir. Waste reduction, reuse ve recycling stratejilerinden oluşan bu yaklaşım; stadyum inşaatından etkinlik organizasyonuna, konaklama sektöründen ulaşım kadar geniş bir uygulama alanı bulmaktadır. Müller ve diğerleri (2020), sürdürülebilir olimpiyat organizasyonu modeli önerilerinde döngüsel ekonomi ilkelerinin merkezi bir rol üstlenmesi gerektiğini savunmuşlardır.

4. Paydaş Katılımı ve Toplum Temelli Yönetim

Sürdürülebilir spor turizmi yönetiminin toplumsal meşruiyet kazanması, yerel halkın ve diğer paydaşların planlama ve karar alma süreçlerine gerçek anlamda dahil edilmesini gerektirmektedir. Bramwell (2011), çok paydaşlı katılım süreçlerinin yalnızca sosyal kabulü artırmakla kalmayıp aynı zamanda yönetim kararlarının kalitesini de yükselttiğini vurgulamıştır. Toplum temelli turizm yaklaşımları, özellikle küçük ölçekli ve doğa temelli spor turizmi destinasyonlarında sürdürülebilirlik hedeflerine ulaşmada belirleyici bir işlev üstlendiği ifade edilebilir.

5. Stratejik Marka Yönetimi ve Sürdürülebilirlik İletişimi

Destinasyon markasının sürdürülebilirlik değerleriyle ilişkilendirilmesi, uzun vadeli rekabet gücünün temel bileşenlerinden birini oluşturmaktadır. Morgan ve diğerleri, (2011), destinasyon markalamasının özgün ve tutarlı bir kimlik üzerine kurulması gerektiğini öne sürmüşler ve sürdürülebilirlik taahhütlerini temel marka vaadi olarak konumlandıran destinasyonların bilinçli tüketici kesimlerine yönelik çekiciliğini artırdığını ifade etmişlerdir. Bu çerçevede

destinasyonların sürdürülebilirlik performansını şeffaf biçimde kamuoyuyla paylaşması, güvenilirlik açısından hayati önem taşıdığı ifade edilebilir.

Spor Turizmi Kapsamında Sürdürülebilir Destinasyon Yönetimi

Spor turizminin sürdürülebilir destinasyon yönetimi perspektifinden ele alınması, bu iki alanın kesişiminde ortaya çıkan özgün dinamiklerin anlaşılmasını zorunlu hale getirmektedir. Spor etkinlikleri, destinasyon üzerinde yoğun ancak dönemsel baskılar oluştururken; aktif spor turizmi, daha uzun süreli ancak daha düşük yoğunluklu etkiler yaratmaktadır.

Hall (1992), büyük spor etkinliklerinin ev sahipliği kararının gerçek bir sürdürülebilirlik analizi yerine sıklıkla siyasi hesaplamalar ve imaj kaygıları tarafından yönlendirildiğini vurgulamıştır. Bu tespit, onlarca yıl sonra da geçerliliğini korumakta; pek çok ev sahibi şehrin olimpiyat ve dünya şampiyonası sonrasında atıl kalan tesislerle baş başa kaldığı ifade edilebilir. Sürdürülebilir destinasyon yönetimi perspektifinden bakıldığında, etkinlik ev sahipliği kararının uzun vadeli kentsel planlama hedefleriyle bütünleştirilmesi kaçınılmaz bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır.

Spor turizmi destinasyonlarında sürdürülebilirlik endekslerinin oluşturulması ve düzenli izleme mekanizmalarının kurulması, yönetim etkinliği açısından temel bir gereklilik oluşturmaktadır. Ritchie ve Crouch'un (2003) rekabetçi destinasyon modeli, sürdürülebilirlik ile rekabet gücünü birbirinden bağımsız hedefler olarak değil, birbirini besleyen bütünleşik unsurlar olarak konumlandırmaktadır.

Küresel iklim değişikliği, spor turizmi destinasyonları için ek bir sürdürülebilirlik sorunu olarak belirginleşmektedir. Scott ve diğerleri (2023) tarafından iklim değişikliğinin kış spor destinasyonları üzerindeki etkilerini incelediği bir araştırmada, kâr güvencesinin giderek azalmasının kayak turizmini derinden tehdit ettiği tespit edilmiştir. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmada elde edilen bu bulgu, iklim uyum stratejilerinin spor turizmi destinasyonu yönetim planlarının ayrılmaz bir parçası haline getirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Toplumsal cinsiyet eşitliği ve kapsayıcılık da sürdürülebilir spor turizmi yönetiminin güncel bir boyutu olarak öne çıkmaktadır. Kadın sporuna yönelik etkinliklerin artması, engelli sporculara yönelik parasport organizasyonlarının yaygınlaşması ve kültürel çeşitliliğe duyarlı destinasyon tasarımı, sürdürülebilirliğin sosyal boyutunu somutlaştıran uygulamalar arasında yer almaktadır. Bu uygulamalar, spor turizminin kapsayıcı büyüme hedefleriyle örtüşmesine katkıda bulunmaktadır (Walters, 2011).

Bölgelerarası iş birliği ve küme bazlı yaklaşımlar da sürdürülebilir spor turizmi yönetiminde stratejik bir anlam taşımaktadır. Tek bir destinasyonun spor turizmi talebini tek başına karşılayabileceğini öngören yönetim anlayışı yerini, birbirleriyle tamamlayıcı destinasyonların güç ve kaynakları birleştirdiği bölgesel iş birliği modellerine bırakmaktadır. Bu model, hem ölçek ekonomileri yaratmakta hem de ziyaretçi akışını farklı alanlara dağıtarak olası aşırı kalabalık sorununu hafifletmektedir (D'Angella ve Go, 2009).

SONUÇ

Spor etkinlikleri ve aktif spor katılımı, destinasyonlara ekonomik, sosyal ve kültürel katkılar sağlama potansiyeliyle önemli bir kalkınma aracı işlevi görmektedir. Ancak bu potansiyelin gerçekleşebilmesi; çevresel bütünlüğün korunmasını, yerel halkın planlama süreçlerine dahil edilmesini, etkinlik mirasının uzun vadeli planlamaya entegre edilmesini ve iklim değişikliğine uyum stratejilerinin benimsenmesini gerektirmektedir.

Sürdürülebilir spor turizmi destinasyonu yönetiminin etkinliği; döngüsel ekonomi ilkelerinin benimsenmesi, akıllı destinasyon teknolojilerinin kullanımı, çok paydaşlı yönetim yapılarının kurulması ve sürdürülebilirlik performansının şeffaf biçimde raporlanmasıyla yakından ilişkilidir. Bu unsurların bir bütün olarak hayata geçirilmesi, spor turizminin hem rekabetçi hem de sorumlu bir turizm biçimi olarak gelişmesinin önündeki engelleri kaldırmaktadır.

Gelecek araştırmalar açısından; sürdürülebilirlik göstergelerinin farklı destinasyon tipleri için uyarlanması, küçük ölçekli spor etkinliklerinin büyük ölçekli organizasyonlarla karşılaştırmalı olarak incelenmesi ve teknoloji tabanlı izleme sistemlerinin destinasyon yönetim süreçlerine entegrasyonu öncelikli araştırma gündemleri olarak öne çıkmaktadır. Bu alanlarda yapılacak çalışmalar, hem alanyazına özgün katkılar sunacak hem de uygulamaya dönük politika önerilerinin geliştirilmesine zemin hazırlayacaktır.

Kaynakça

- Bramwell, B. (2011). Governance, the state and sustainable tourism: A political economy approach. *Journal of sustainable tourism*, 19(4-5), 459-477.
- Bramwell, B. ve Lane, B. (2011). Critical research on the governance of tourism and sustainability. *Journal of sustainable tourism*, 19(4-5), 411-421.
- Buckley, R. (2009). *Ecotourism: Principles and practices*. CABI.
- Bulut, Ç., Duman, S., Şahin, H. M., Duman, G. ve Uluç, E. A. (2021). Spor turizminde inovasyonel yaklaşımlar: E-spor. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 396-412.
- Butler, R. W. (1980). The concept of a tourism area cycle of evolution: Implications for the management of resources. *Canadian Geographer*, 24, 5-12
- Çetin, A. (2023). Spor Turizmi ve spor etkinlikleri üzerine bir derleme. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 49-58.
- D'Angella, F. ve Go, F. M. (2009). Tale of two cities' collaborative tourism marketing: Towards a theory of destination stakeholder assessment. *Tourism Management*, 30(3), 429-440.
- Duman, G., Duman, S., Şahin, H. M., Uluç, E. A. ve Bulut, Ç. (2021b). Spor turizmi ve gönüllülük. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 384-395.
- Duman, S., Şahin, H. M., Uluç, E. A. ve Bulut, Ç. (2021a). Spor turizminin Türkiye açısından ekonomik boyutu. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 367-383.
- European Commission. (2016). The European tourism indicator system: ETIS toolkit for sustainable destination management. Publications Office of the European Union. <https://ec.europa.eu/docsroom/documents/21749> adresinden alınmıştır.
- Funk, D. C., & Bruun, T. J. (2007). The role of socio-psychological and culture-education motives in marketing international sport tourism: A cross-cultural perspective. *Tourism management*, 28(3), 806-819.
- Gibson, H. J. (1998). Sport tourism: a critical analysis of research. *Sport management review*, 1(1), 45-76.
- Gratton, C. ve Preuss, H. (2013). Maximizing Olympic impacts by building up legacies. In *Olympic legacies: Intended and unintended* (pp. 39-55). Routledge.
- Gretzel, U., Sigala, M., Xiang, Z. ve Koo, C. (2015). Smart tourism: foundations and developments. *Electronic markets*, 25(3), 179-188.
- Hall, C. M. (1992). *Hallmark tourist events: impacts, management and planning* (p. 215pp).
- Higham, J., & Hinch, T. (2010). *Sport and tourism*. Routledge.
- Higham, J., & Hinch, T. (2018). *Sport tourism development* (Vol. 84). Channel view publications.

- Hinch, T. D., & Higham, J. E. (2001). Sport tourism: A framework for research. *International journal of tourism research*, 3(1), 45-58.
- Hunter, C. (1997). Sustainable tourism as an adaptive paradigm. *Annals of tourism research*, 24(4), 850-867.
- Jones, C. (2008). Assessing the impact of a major sporting event: The role of environmental accounting. *Tourism Economics*, 14(2), 343-360.
- Kunwar, R. R. (2013). Sport Tourism: Understanding the concept, recognizing the value. *The Gaze: Journal of Tourism and Hospitality*, 5, 13-42.
- Lenskyj, H. J. (2008). *Olympic industry resistance: Challenging Olympic power and propaganda*. State University of New York Press.
- Morgan, N., Pritchard, A. ve Pride, R. (2011). Destination brands: Managing place reputation (3rd ed.). Butterworth-Heinemann.
- Müller, M., Wolfe, S. D., Gaffney, C., Gogishvili, D., Hug, M., & Leick, A. (2021). An evaluation of the sustainability of the Olympic Games. *Nature sustainability*, 4(4), 340-348.
- Pike, S. (2007). *Destination marketing organisations*. Routledge.
- Preuss, H. (2007). The conceptualisation and measurement of mega sport event legacies. *Journal of sport & tourism*, 12(3-4), 207-228.
- Ritchie, J. B., & Crouch, G. I. (2003). *The competitive destination: A sustainable tourism perspective*. Cabi.
- Scott, D., Knowles, N. L., Ma, S., Rutt, M. ve Steiger, R. (2023). Climate change and the future of the Olympic Winter Games: Athlete and coach perspectives. *Current Issues in Tourism*, 26(3), 480-495.
- Simón, E. J. G., Narangajavana, Y., & Marques, D. P. (2004). Carrying capacity in the tourism industry: a case study of Hengistbury Head. *Tourism management*, 25(2), 275-283.
- UNWTO. (2005). Making tourism more sustainable: A guide for policy makers. World Tourism Organization. <https://www.e-unwto.org/doi/book/10.18111/9789284408214> adresinden alınmıştır.
- Walters, G. (2011). The implementation of a stakeholder management strategy during stadium development: a case study of Arsenal Football Club and the Emirates Stadium. *Managing Leisure*, 16(1), 49-64.
- Weed, M. ve Bull, C. (2012). *Sports tourism: Participants, policy and providers*. Routledge.
- World Commission on Environment and Development. (1987). Our common future. Oxford University Press. <https://digitallibrary.un.org/record/139811> Adresinden alınmıştır.

Wellness ve Rekreasyon Etkinliklerinin Turizm Açısından Değerlendirilmesi

Emrah Barkın¹

Özet

Günümüzde turizm anlayışı, ziyaretçilerin bedensel, zihinsel ve duygusal gereksinimlerini merkeze alan deneyim temelli bir yapıya doğru evrilmektedir. Bu dönüşüm sürecinde wellness ve rekreasyon etkinlikleri, turistik ürün çeşitliliğinin artırılması ve destinasyonların rekabet gücünün geliştirilmesi açısından önemli bir konumda yer almaktadır. Wellness uygulamaları, bireylerin esenlik düzeylerini yükseltmeye yönelik bütüncül yaklaşımlar sunarken; rekreasyonel etkinlikler, turistlerin serbest zamanlarını nitelikli biçimde değerlendirmelerine olanak tanıyarak destinasyon deneyiminin derinleşmesini sağlamaktadır. Bu etkinliklerin turizmle bütünleştirilmesi, ziyaretçi memnuniyetinin artmasına, kalış sürelerinin uzamasına ve destinasyonlara yönelik sadakatın güçlenmesi açısından katkılar sunmaktadır. Mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak wellness ve rekreasyon etkinlikleri, turizm sektöründe ürün çeşitliliğini artıran, ziyaretçi deneyimini zenginleştiren ve destinasyonların sürdürülebilir gelişimini destekleyen stratejik unsurlar arasında yer aldığı ifade edilebilir.

Esenlik (Wellness)

Wellness kavramı, literatürde ilk kez Halbert L. Dunn tarafından 1959 yılında yayımlanan High Level Wellness adlı eserinde ele alınmıştır (Karagözoğlu, 2005). Dunn (1959), esenliği hastalığın bulunmamasıyla sınırlı bir durum olarak değerlendirmemekte; bireyin yaşam kalitesini ve refah düzeyini yükseltmeye yönelik olarak potansiyelini en üst düzeyde kullanmasını hedefleyen, optimal sağlığa ulaşma sürecini içeren bütüncül bir işleyiş biçimi olarak tanımlamaktadır.

Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik hâlini, bireyin doğal ve sosyal çevresiyle etkileşim içerisinde yaşamını sürdürebilmesini sağlayan; beden,

1 0000-0003-1519-925, emrahbrkn@hotmail.com

zihin ve ruhun bütünleştiği sağlıklı bir yönelim ve yaşam biçimi olarak ifade etmektedir. İlgili alanyazında iyilik hâli, bireyin yaşam biçimi doğrultusunda fiziksel, sosyal ve ruhsal alanlardaki işlevselliğinin geliştirilmesini amaçlayan çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Doğan, 2004).

Pozitif psikoloji yaklaşımı çerçevesinde iyilik hâli, ulaşılması hedeflenen temel bir sonuç olarak değerlendirilmektedir (Satıcı ve Deniz, 2017). Günümüzde insan sağlığı bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmektedir ve bu doğrultuda bazı rekreatif faaliyetler, esenlik ve iyi oluş hâli kapsamında planlanarak uygulanmaktadır. Esenliği destekleyen unsurların ihmal edilmesi, bireylerin esenlik düzeylerinde azalmaya yol açabilmekte ve bu durum genel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Koçak, 2019). İyilik hâli, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda dengeli bir yapı içerisinde bulunmasını ifade etmekte; yaşamın farklı boyutları arasında sürdürülebilir bir uyumun sağlanmasını içermektedir.

Wellness Uygulamaları

Wellness kavramı, bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyilik hâlini desteklemeyi amaçlayan çok boyutlu uygulamaları kapsamaktadır. Bu yaklaşım çerçevesinde geliştirilen uygulamalar, bireylerin günlük yaşamın yarattığı stres ve yorgunluktan uzaklaşmasına, beden-zihin dengesini yeniden kurmasına ve genel yaşam kalitesini yükseltmesine katkı sağlamaktadır. Wellness uygulamaları arasında balneoterapi, talassoterapi, klimaterapi, aromaterapi, hidroterapi, fizyoterapi, peloidoterapi ve helioterapi gibi yöntemler yer almaktadır. Balneoterapi, termal ve mineralli suların yanı sıra peloidlerin ve doğal gazların belirli yöntem ve dozlar doğrultusunda kullanılmasıyla gerçekleştirilen bir tedavi yaklaşımıdır. Bu uygulama, banyo, paket, içme ve inhalasyon gibi farklı biçimlerde düzenli aralıklarla uygulanmakta ve belirli bir kür sürecini içeren uyarı-uyum tedavisi niteliği taşımaktadır (Karagülle, 2002).

Hidroterapi, bireyin fiziksel gereksinimleri doğrultusunda planlanan ve uzman denetimi altında yürütülen terapötik bir uygulama olarak tanımlanmaktadır. Özel olarak tasarlanmış havuz ortamlarında gerçekleştirilen bu uygulama, suyun kaldırma kuvveti, direnci ve ısısal özelliklerinden yararlanarak kas-iskelet sistemi fonksiyonlarının desteklenmesini, eklem hareket açıklığının artırılmasını ve fonksiyonel iyileşmenin sağlanmasını amaçlamaktadır (Becker, 2009).

Aromaterapi uygulamalarında, çeşitli bitkilerden elde edilen uçucu yağlar temel etken unsur olarak kullanılmaktadır. Bu uygulama, bitkisel kökenli öz yağların sahip olduğu biyokimyasal bileşenler ve duyuşsal etkilerden yararlanılarak planlanmakta; söz konusu yağlar banyo, masaj, solunum yolu ile uygulama (inhalasyon), kompres ve benzeri yöntemler aracılığıyla bireyin

bedensel ve psikolojik iyilik hâlinin desteklenmesi amacıyla uygulanmaktadır (Ali, Al-Wabel, Shams, Ahamad, Khan ve Anwar, 2015). Aromaterapi, doğal bir destekleyici tedavi yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir (Tütüncü, 2014).

Fizyoterapi uygulamaları, bireyin gereksinimlerine göre planlanarak bire bir seanslar şeklinde özel fizyoterapi alanlarında yürütülebilmekte, bunun yanında grup temelli egzersiz programları kapsamında termal havuz gibi destekleyici ortamlarda da gerçekleştirilebilmektedir. Bu uygulamaların temel hedefi, bireyin hareket kabiliyetini fonksiyonel açıdan geliştirmek, kaybolan motor becerilerin yeniden kazanılmasını desteklemek ve mevcut fiziksel kapasitenin sürdürülebilirliğini sağlamaktır (Bressel, Wing, Miller ve Dolny, 2014). Peloidoterapi, jeolojik ve biyolojik süreçler sonucunda oluşan organik ve inorganik bileşenlerden meydana gelen doğal çamurların banyo, paket ya da tampon şeklinde kullanılmasıyla gerçekleştirilen bir tedavi yöntemidir. Bu uygulamanın yapıldığı alanlarda, uygulama sonrasında bireyin temizlenmesini sağlayacak duş üniteleri bulunmaktadır (Temizkan, 2016).

Talassoterapi, deniz ve kıyı ekosistemine özgü doğal kaynakların tıbbi denetim altında planlı biçimde kullanıldığı bütüncül bir wellness ve tedavi uygulaması olarak tanımlanmaktadır. Deniz suyu, deniz çamurları, yosunlar, kum ve deniz iklimi gibi doğal unsurlar; koruyucu sağlık hizmetleri ile destekleyici tedavi süreçleri kapsamında farklı yöntemlerle uygulanmaktadır. Bu uygulamalar, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, dolaşım problemleri ve stres kaynaklı durumlar üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır (Fioravanti, Guidelli ve Tenti, 2014).

Klimaterapi ise bireyin sağlıklı iklim koşullarında bulunmasını esas alan bir uygulamadır. Bu yöntem, uygun iklimsel faktörlerin dinlenme, eğlenme ve belirli sağlık sorunlarının destekleyici tedavisinde sistematik biçimde kullanılmasını kapsamaktadır (Tütüncü, 2014).

Günümüzde Wellness'in Önemi

Son yüzyılda bireylerin yaşamdan beklentilerinin artmasıyla birlikte sağlık anlayışı, temel yaşamsal gerekliliklerle sınırlı bir çerçevenin ötesine taşınarak bireysel yaşam performansının geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi doğrultusunda yeniden tanımlanmaktadır (Schuster ve diğerleri, 2004). Bu dönüşüm, sağlığın biyolojik temellere indirgenerek ele alınmasını yetersiz kılmakta; sosyal, kültürel ve tarihsel dinamikler tarafından biçimlenen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda modern yaşamda teknolojik gelişmelerle birlikte bireylerin çalışma süreleri ve çalışma mekânlarında meydana gelen farklılaşmalar, sağlık algısının şekillenmesinde belirleyici bir rol üstlenmektedir. Günlük zamanın önemli

bir bölümünü çalışma ortamında geçiren bireylerin, iş dışı zaman kullanımına ve serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumlarının, çalışma koşulları ve iş ortamının yapısal özellikleriyle ilişkili olarak biçimlendiği değerlendirilmektedir (Bavli ve Özgider, 2011). Sosyal yaklaşımlar çerçevesinde sağlık, biyolojik yapının yanı sıra zihinsel ve psikolojik süreçlerin etkisi altında şekillenen, bireyin yaşamının bütününe kapsayan bir olgu olarak ele alınmaktadır.

Sağlık alanında görev yapan profesyoneller, son yıllarda “iyi oluş” yaklaşımını merkeze alan bir anlayışı benimsemektedir. Bu doğrultuda, sağlık sorunlarının tek seferlik tedavi edilmesi yerine, bireyin fiziksel yapısının yanında ruhsal boyutunun da dikkate alındığı daha kapsamlı bir yaklaşım geliştirilmektedir (Harari, 2002). Esenlik kavramı, bu bütüncül yaklaşımın kuramsal ve uygulamalı temelini oluşturmaktadır.

Zihinsel süreçlere ilişkin bilimsel araştırmaların artış göstermesi, bütüncül sağlık anlayışına duyulan gereksinimi daha belirgin hâle getirmektedir. Bütüncül esenliğin sağlanmasında olumlu bakış açısı ve tutarlılık duygusunun önemli bir yer tuttuğu belirtilmektedir (Adams ve diğerleri, 2000). Bu duyguların yönetimiyle birlikte bedensel ve zihinsel işleyişin uyumlu biçimde ele alınması, bireyin genel sağlık düzeyi üzerinde belirleyici bir etki oluşturmaktadır. Esenlik kavramı, bedensel ve zihinsel iyilik hâlini aynı çerçevede ele alan yapısı sayesinde güncelliğini sürdürmektedir. Bu bağlamda esenlik, çağdaş yaşamın merkezinde yer alan bir kavram olarak giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Wellness'in Boyutları

Wellness, bireyin yaşamını çok boyutlu bir bütünlük içerisinde ele alan ve bedensel, zihinsel, ruhsal ile sosyal alanlar arasındaki dengeyi esas alan bir kavramdır. Bu bağlamda wellness, bireyin yaşamını işlevsel, anlamlı ve dengeli biçimde sürdürebilmesini kapsamaktadır.

Fiziksel esenlik, bireylerin fiziksel sağlık durumlarına ilişkin olumlu algı, farkındalık ve beklentilerini kapsamaktadır (Adams ve diğerleri, 1997). Bu boyut; düzenli fiziksel aktiviteye katılım, dengeli ve sağlıklı beslenme, yeterli ve kaliteli uyku alışkanlıkları gibi unsurları içermektedir. Hastalıkların önlenmesine yönelik geliştirilen davranış örüntüleri, sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve bireyin kendi bedenine yönelik sorumluluk bilinci fiziksel esenliğin temelini oluşturmaktadır. Fiziksel esenlik, bireyin günlük yaşam işlevselliğini sürdürmesinde ve genel iyi oluş düzeyinin desteklenmesinde belirleyici bir rol üstlenmektedir.

Maneviyat, bireyin inanç sistemini, değerlerini ve yaşamı anlamlandırma biçimini temsil etmekte olup insan olmanın temel boyutlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Ingersoll, 1994). Kinney ve diğerleri (2003) maneviyatı;

yaşama anlam yükleme ihtiyacı, bütünleşme duygusu, umut, inanç ve kader algısı çerçevesinde tanımlamaktadır. Manevi esenlik, bireyin yaşamı olduğu gibi kabul edebilmesi, zorluklar karşısında umut duygusunu sürdürebilmesi ve içsel dengeyi koruyabilmesi ile ilişkilidir. Bu boyut, bireyin ruhsal dayanıklılığını destekleyerek genel esenlik düzeyine katkı sağlamaktadır.

Psikolojik esenlik, bireyin yaşam olaylarını algılama biçimini, duygusal tepkilerini ve yaşamla kurduğu ilişkiyi kapsamaktadır. İyimser bir bakış açısına sahip bireylerde psikolojik esenliğin daha yüksek düzeyde olduğu gözlemlenirken, kötümser eğilimlerin zamanla bireyin genel yaşam tutumunu belirlediği görülmektedir (Alan, 2025). Bu durum, bireyin geleceğe yönelik beklentilerini ve yaşamdan aldığı doyumunu doğrudan etkilemektedir. Araştırmalar, iyimserliğin stres ve kaygı düzeyleriyle negatif yönde; dayanıklılık, mutluluk ve genel iyi oluş düzeyiyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Urgun, 2023).

Sosyal esenlik, bireyin ailesi, arkadaşları ve içinde bulunduğu sosyal çevre ile anlamlı ve sürdürülebilir ilişkiler kurabilme kapasitesini ifade etmektedir. Sosyal iyilik hali, bireyin yaşam kalitesini yükselten etkileşim becerilerini ve toplumsal uyumunu kapsamaktadır. Hettler'e göre sosyal açıdan esen birey, çevresiyle karşılıklı saygı ve iş birliği temelinde ilişkiler geliştiren ve toplumsal bağlarını sürdürebilen kişidir. Bu boyut; bireyin başkalarıyla bağlantı kurabilmesi, güven duygusu geliştirmesi, anlaşılma ve anlama deneyimlerini içermektedir.

Duygusal esenlik, bireyin kendi duygularını tanıma, yönetme ve başkalarının duygularını anlayabilme kapasitesi ile ilişkilidir (Deniz, 2017). Esenlik algısı yüksek olan bireylerde, dış onaya bağımlı olmadan hareket edebilme, öz kimlik farkındalığı, kişisel yeterlilik hissi, öz güven ve kendinden memnuniyet gibi özelliklerin daha belirgin olduğu görülmektedir (Memnun, 2006). Duygusal esenlik, bireyin stresle başa çıkma becerilerini destekleyerek ruhsal dengeyi güçlendirmektedir.

Entelektüel esenlik, bireyin zihinsel uyarılmışlık düzeyini, öğrenmeye ve düşünmeye yönelik istekliliğini ifade etmektedir. Bu esenlik boyutunun yüksek olduğu bireylerde merak duygusunun güçlü olduğu, yeni bilgilere açık olma ve zihinsel gelişimi sürdürme eğiliminin ön planda olduğu görülmektedir. Merak duygusu aracılığıyla birey düşünmekte, öğrenmekte ve bilgi üretmektedir; bu süreç bireyin potansiyelini geliştirmesine olanak tanımaktadır. Entelektüel esenlik, bireyin genel sağlık ve iyi oluş düzeyine olumlu katkılar sunmaktadır (Milroy ve diğerleri).

Kavramsal Açıdan Rekreasyon

Rekreasyon kavramı, İngilizce “recreation” sözcüğünden türemekte olup kökenini yenilenme, tazelenme ve yeniden canlanma anlamlarını içeren Latince “recreatio” kelimesinden almaktadır (Kocabıyık Önsoy, 2019). Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin fiziksel ve zihinsel açıdan dinlenmelerini, günlük yaşamın getirdiği stres faktörlerinden uzaklaşmalarını ve kişisel yenilenme süreçlerini desteklemektedir. Bunun yanı sıra rekreasyon, bireylerin sosyal çevreleriyle daha güçlü ilişkiler kurmalarına katkı sağlamakta ve toplumsal etkileşimi artırmaktadır. Bu yönüyle rekreasyon, bireysel iyilik halinin desteklenmesinin ötesinde, toplumun ekonomik, sosyal ve kültürel gelişiminde de işlevsel bir rol üstlenmektedir.

Rekreasyonel faaliyetler aracılığıyla bireyler yeni deneyimler edinmekte, farklı yaşam biçimleri ve kültürel yapılarla etkileşim kurma olanağı bulmaktadır. Bireyler arası iletişimin artması ve ortak deneyim alanlarının oluşması, rekreasyonun toplumsal bağları kuvvetlendiren önemli işlevleri arasında yer almaktadır (Ayyıldız Durhan, 2023).

Rekreasyon ve Esenlik Arasındaki İlişki

Rekreasyon ve esenlik kavramları, çağdaş sağlık ve yaşam kalitesi yaklaşımlarında birbiriyle güçlü biçimde ilişkilendirilen iki temel olgu olarak değerlendirilmektedir. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında gönüllü katılım gösterdikleri, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden yenilenmelerini destekleyen etkinlikler bütünü olarak ele alınmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016). Esenlik ise bireyin fiziksel, psikolojik, sosyal, duygusal, entelektüel ve manevi boyutları kapsayan bütüncül bir iyi oluş sürecini ifade etmektedir (Dunn, 1959; Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Bu çerçevede rekreasyonel faaliyetler, esenlik düzeyinin geliştirilmesinde işlevsel bir araç niteliği taşımaktadır.

Rekreasyonel etkinliklere düzenli katılım, bireylerin fiziksel esenlik düzeylerini desteklemekte ve sağlıklı yaşam davranışlarının sürdürülebilirliğine katkı sağlamaktadır. Fiziksel aktivite temelli rekreasyon, kas-iskelet sistemi fonksiyonlarının korunmasına, kardiyovasküler dayanıklılığın geliştirilmesine ve bedensel farkındalığın artmasına olanak tanımaktadır. Bu durum, bireyin kendi bedeniyle kurduğu ilişkiyi güçlendirmekte ve fiziksel esenlik algısını olumlu yönde etkilemektedir (Tütüncü, 2012).

Psikolojik esenlik açısından değerlendirildiğinde, rekreasyon stresin azaltılmasında, duygusal denge sağlanmasında ve yaşam doyumunun yükseltilmesinde önemli bir role sahiptir. Serbest zaman etkinlikleri, bireyin günlük yaşamın baskılarından uzaklaşmasına, zihinsel rahatlama yaşamasına ve olumlu duygulanım geliştirmesine imkân tanımaktadır. Rekreasyonel

ortamlarda deneyimlenen eğlenme, başarma ve kendini ifade etme duyguları, bireyin öz yeterlilik algısını ve psikolojik dayanıklılığını desteklemektedir (Heo ve diğerleri, 2018).

Rekreasyon ile sosyal esenlik arasındaki ilişki, toplumsal etkileşim ve aidiyet duygusu üzerinden şekillenmektedir. Grup temelli rekreasyonel faaliyetler, bireylerin sosyal ilişkiler kurmasını, mevcut ilişkilerini güçlendirmesini ve toplulukla bütünleşmesini kolaylaştırmaktadır. Sosyal etkileşim düzeyinin artması, yalnızlık hissinin azalmasına ve sosyal bağlılık duygusunun gelişmesine katkı sunmaktadır. Bu yönüyle rekreasyon, sosyal esenliğin sürdürülebilirliğini destekleyen bir yaşam alanı oluşturmaktadır (Koçyiğit ve Yıldız, 2014).

Duygusal ve manevi esenlik boyutları açısından rekreasyon, bireyin kendini tanımasına, duygularını düzenlemesine ve yaşamına anlam yüklemesine yardımcı olmaktadır. Doğa temelli rekreasyon, sanatsal faaliyetler ve farkındalık odaklı etkinlikler, bireyin içsel denge kurmasını ve ruhsal bütünlüğünü korumasını desteklemektedir. Bu tür deneyimler, bireyin yaşamı algılama biçimini olumlu yönde dönüştürerek esenlik sürecine katkı sağlamaktadır.

Günümüzde Rekreasyon ve Wellness İhtiyacının Değerlendirilmesi

Modern yaşam koşulları, bireylerin fiziksel hareketsizlik, psikolojik stres ve sosyal izolasyon gibi çok boyutlu sorunlarla karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda rekreasyon ve wellness kavramları, bireylerin yaşam kalitesini yükseltmeye yönelik bütüncül yaklaşımlar olarak ön plana çıkmaktadır. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, dinlenme, yenilenme ve doyum sağlamaya yönelik etkinlikleri kapsamaktadır (Iso-Ahola, 1999; Kraus, 1971). Wellness ise bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal alanlarda dengeli bir iyilik hâline ulaşmasını ifade eden dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır (Dunn, 1959; Roscoe, 2009).

Rekreasyonel etkinlikler, wellness ihtiyacının karşılanmasında temel bir rol üstlenmektedir. Özellikle fiziksel aktivite içeren rekreasyon uygulamaları, kardiyovasküler sağlık, kas-iskelet sistemi fonksiyonları ve genel fiziksel uygunluk üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır (Warburton, Nicol ve Bredin, 2006). Bununla birlikte, doğa temelli ve sosyal içerikli rekreasyon faaliyetleri, bireylerin zihinsel rahatlama yaşamasına, stres düzeylerinin azalmasına ve duygusal denge geliştirmesine katkı sağlamaktadır (Hartig, Mitchell, de Vries ve Frumkin, 2014).

Wellness ihtiyacının artış göstermesinde psikolojik faktörler önemli bir belirleyici konumda bulunmaktadır. Günlük yaşamın yarattığı zaman baskısı ve performans beklentileri, bireylerin ruhsal iyilik hâlini olumsuz yönde etkilemektedir. Rekreasyonel faaliyetler, bireyin dikkatini günlük

sorunlardan uzaklaştırmasına, olumlu duygular geliştirmesine ve yaşam doyumunun yükselmesine olanak tanımaktadır (Iwasaki, 2007). Bu yönüyle rekreasyon, psikolojik wellness düzeyinin desteklenmesinde işlevsel bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal boyutta ele alındığında, rekreasyon ve wellness arasındaki ilişki, bireylerin sosyal etkileşim ve aidiyet ihtiyaçları üzerinden şekillenmektedir. Grup temelli rekreasyon etkinlikleri, bireylerin sosyal bağlar kurmasına, iletişim becerilerini geliştirmesine ve sosyal destek algısını güçlendirmesine katkı sunmaktadır (Coleman ve Iso-Ahola, 1993). Sosyal ilişkilerin niteliği, bireyin genel iyilik hâli üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir ve bu durum wellness sürecinin sürdürülebilirliğini desteklemektedir (Keyes, 2002).

Wellness ve Rekreasyon Etkinliklerinin Turizm Açısından Değerlendirilmesi

Wellness ve rekreasyon etkinlikleri, turizm sektöründe talep yapısının çeşitlenmesine ve destinasyonların rekabet gücünün artmasına katkı sağlamaktadır. Güncel turizm eğilimleri, ziyaretçilerin pasif tüketim anlayışından uzaklaşarak bedensel, zihinsel ve duygusal yenilenmeyi merkeze alan deneyimlere yöneldiğini ortaya koymaktadır (Smith ve Puczkó, 2008; Hall ve diğerleri, 2011). Bu bağlamda wellness odaklı uygulamalar ile rekreasyonel faaliyetler, turizmin deneyim temelli dönüşüm sürecinde belirleyici bir rol üstlenmektedir.

Wellness turizmi; bireylerin esenlik düzeylerini geliştirmeye yönelik uygulamalar etrafında şekillenmekte ve konaklama, sağlık, spor, beslenme ve dinlenme bileşenleriyle bütünleşik bir yapı sunmaktadır (Mueller ve Kaufmann, 2001). Termal tesisler, spa ve sağlıklı yaşam merkezleri, doğa temelli uygulamalar ve farkındalık odaklı programlar, turistik ürün çeşitliliğini artırmakta ve destinasyonlara yıl boyunca sürdürülebilir ziyaretçi akışı sağlamaktadır (Hall, 2011). Bu durum, mevsimsellik sorununun azaltılmasına ve turizm gelirlerinin dengelenmesine katkı sunmaktadır.

Bulut (2025a), rekreasyonu bireyin serbest zamanını planlı ve bilinçli bir biçimde yapılandırarak fiziksel ve zihinsel iyilik hâlini geliştiren, sosyal etkileşimleri güçlendiren ve kişisel doyum oluşturan bir etkinlik alanı olarak ele almaktadır. Bu çerçevede Bulut (2025b), rekreasyonel amaçlı faaliyetlerin bireylerin stresle baş etme kapasitelerini desteklediğini, yaşam doyumunu algısını yükselttiğini ve sosyal bağlılık düzeylerinin güçlenmesine katkı sunduğunu vurgulamaktadır. Bu özellikler, rekreasyonel etkinliklerin turizm bağlamında da işlevsel bir değer taşımasına zemin hazırlamakta; turistlerin serbest zamanlarını daha nitelikli biçimde değerlendirmelerine olanak tanıyarak destinasyonla

kurulan deneyimsel bağın derinleşmesini sağlamaktadır. Açık alan sporları, doğa yürüyüşleri, su sporları ile kültürel ve sosyal etkinlikler, turistlerin destinasyonla kurduğu bağı güçlendirmekte ve memnuniyet düzeylerini yükseltmektedir (Bramwell ve Lane, 2011). Rekreasyon temelli faaliyetlerin turistik ürünlere entegre edilmesi, ziyaretçilerin kalış sürelerinin uzamasına ve destinasyon sadakatinin artmasına katkı sağlamaktadır (Chen ve Chen, 2010).

Turizm açısından değerlendirildiğinde wellness ve rekreasyon etkinlikleri, yerel kaynakların etkin kullanımını desteklemekte ve bölgesel kalkınma üzerinde olumlu etkiler oluşturmaktadır. Doğal ve kültürel çevreyle uyumlu biçimde planlanan bu etkinlikler, sürdürülebilir turizm anlayışının uygulanabilirliğini güçlendirmektedir (Weaver, 2007). Aynı zamanda istihdam olanaklarının genişlemesine ve yerel halkın turizm sürecine daha aktif biçimde dâhil olmasına zemin hazırlamaktadır (Sigala, 2015).

SONUÇ

Mevcut bölüm kapsamında sonuç olarak wellness ve rekreasyon etkinlikleri, turizm sektöründe ürün çeşitliliğini artıran, ziyaretçi deneyimini zenginleştiren ve destinasyonların sürdürülebilir gelişimini destekleyen stratejik unsurlar arasında yer aldığı ifade edilebilir. Bu etkinliklerin turizm politikalarına entegre edilmesi, sektörel rekabet gücünün yükseltilmesi ve uzun vadeli turizm hedeflerinin gerçekleştirilmesi açısından da önem taşıdığı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Alan, G. E. (2025). *Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (wellness) arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ardahan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ardahan.
- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A. ve Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systematic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601–611.
- Ayyıldız Durhan, T. (2023). Rekreasyon okuryazarlığı. İçinde S. Kaya, B. M. Akgül, A. S. Özdemir ve S. Karaküçük (Editörler), *Rekreasyon bilimi* (3. baskı, s. 183). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Bavli, Ö. ve Özgider, C. (2011). Investigation the profile and the level of job satisfaction of the employee in regional sport management. *International Journal of Business, Humanities and Technology Vol. 1 No. 1; July 2011*.
- Becker, B. E. (2009). Aquatic therapy: Scientific foundations and clinical rehabilitation applications. *PM&R*, 1(9), 859–872.
- Bramwell, B. ve Lane, B. (2011). Critical research on the governance of tourism and sustainability. *Journal of sustainable tourism*, 19(4-5), 411-421.
- Bressel, E., Wing, J. E., Miller, A. I. ve Dolny, D. G. (2014). High-intensity interval training on an aquatic treadmill in adults with osteoarthritis: Effect on pain, balance, function, and mobility. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(8), 2088–2096.
- Bulut, Ç. (2025a). Türkiye’de SUP board turizminin yükselen popülaritesi. İçinde E. A. Uluç, S. Uluç, M. B. Karademir & M. Yönel (Ed.), *Spor Bilimleri Araştırmaları II*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Bulut, Ç. (2025b). Rekreatif amaçlı Stand Up Paddle Board yapan bireylerin görüşlerinin incelenmesi. *ADÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 54–70.
- Chen, C. F ve Chen, F. S. (2010). Experience quality, perceived value, satisfaction and behavioral intentions for heritage tourists. *Tourism management*, 31(1), 29-35.
- Coleman, D. ve Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of leisure research*, 25(2), 111-128.
- Deniz, U. (2017). *Ergenlik dönemindeki futbolcuların esenlik algıları ve özsaygı düzeylerinin performanslarına etki eden değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik balinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dunn, H. L. (1959). High-level wellness for man and society. *American journal of public health and the nations health*, 49(6), 786-792.

- Fioravanti, A., Guidelli, G. M. ve Tenti, S. (2014). Thalassotherapy and balneotherapy in rheumatic diseases: State of the art. *Reumatismo*, 66(1), 1-8. <https://doi.org/10.4081/reumatismo.2014.765>
- Hall, C. M. (2011). Health and medical tourism: a kill or cure for global public health?. *Tourism review*, 66(1-2), 4-15.
- Hall, C. M., Voigt, C., Brown, G. ve Howat, G. (2011). Wellness tourists: in search of transformation. *Tourism review*, 66(1-2), 16-30.
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S. ve Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual review of public health*, 35(1), 207-228.
- Ingersoll, R. E. (1994). Spirituality, religion, and counseling: Dimensions and relationships. *Counseling and Values*, 38(2), 98-111
- Iso-Ahola, S. E. (1999). Motivational foundations of leisure. *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*, 35, 51.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social indicators research*, 82(2), 233-264.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporla psikolojik destek*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Karagülle, M. Z. (2002). Kaplıca tedavisi, balneoterapi ve klimaterapi. İçinde M. Z. Karagülle ve M. B. Doğan (Editörler), *Kaplıca tıbbi ve Türkiye kaplıca rehberi*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Kinney, J. K., Rodgers, D. M., Nash, K. A. ve Bray, J. O. (2003). Holistic healing for women with breast cancer through a mind, body, and spirit self-empowerment program. *Journal of Holistic Nursing*, 21, 260-279.
- Kocabıyık Önsoy, İ. (2019). *Ege Bölgesinde yaşayan yabancıların rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımlarını engelleyen faktörlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Koçak, B. (2019). *Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin iyilik hali (wellness) düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Koçak, B. (2020). *Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin iyilik hali (wellness) düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kraus, R. (1971). *Recreation and leisure in modern society*.
- Milroy, J., Orsini, M. M., Abundo, M. L. ve Sidman, C. L. (2013). College students' perceived wellness among online, face-to-face, and hybrid formats of a lifetime physical activity and wellness course. *American Journal of Health Education*, 44, 252-258.

- Mueller, H. ve Kaufmann, E. L. (2001). Wellness tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. *Journal of vacation marketing*, 7(1), 5-17.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), 216-226.
- Satıcı, S. A. ve Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1343-1356.
- Sigala, M. (2014). Tourist Experience and Fulfilment.
- Smith, M. ve Puczkó, L. (2008). *Health and wellness tourism*. Routledge.
- Temizkan, S. P. (2016). Termal ve SPA uygulamaları. İçinde R. Kozak (Editör), *Termal ve SPA hizmetleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Tütüncü, Ö. (2014). Termal ve spa terapileri. İçinde N. Kozak (Editör), *Termal ve spa hizmetleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Urgun, D. (2023). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinin algılanan esenlik durumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Elâzığ
- Warburton, D. E., Nicol, C. W. ve Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Weaver, D. (2007). *Sustainable tourism*. Routledge.

Sporda Yeni Nesil Yaklaşımlar 1

Editörler

Doç. Dr. Ender Ali Uluç

Dr. Orhan Küçük