

# Spor Bilimleri Alanında Farklı Paradigmalar-I

Editör: Prof. Dr. Ekrem Levent İlhan



 ÖZGÜR  
YAYINLARI

# Spor Bilimleri Alanında Farklı Paradigmalar-I

**Editör:**

Prof. Dr. Ekrem Levent İlhan



Published by

**Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.**

Certificate Number: 45503

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

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgur yayinlari.com

✉ info@ozgur yayinlari.com

---

## Spor Bilimleri Alanında Farklı Paradigmalar-I

Editör: Prof. Dr. Ekrem Levent İlhan

---

Language: Turkish-English

Publication Date: 2024

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):** 978-975-447-935-5

**DOI:** <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub491>

---



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:

İlhan, E. L. (ed) (2024). *Spor Bilimleri Alanında Farklı Paradigmalar-I*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub491>. 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.ozgur yayinlari.com/>*

---



# İçindekiler

## Bölüm 1

---

Yeşil Egzersiz ve Mental Sağlık	1
<i>Pelin Avcı</i>	

## Bölüm 2

---

Spor da Erteleme Davranışının Psikolojisi	15
<i>Atalay Kaya</i>	

## Bölüm 3

---

Beden Eğitimi ve Spor'da Drama Eğitimi Niçin Önemlidir?	27
<i>Pelin Avcı</i>	
<i>Metin Yüzbaşı</i>	

## Bölüm 4

---

Spor da Çocuk Koruma	41
<i>Tolga Şahin</i>	

## Bölüm 5

---

Kuvvet Antrenmanına Güncel Yaklaşımlar	49
<i>Hakan Şerifoğlu</i>	
<i>Çağlar Bozkurt</i>	

## Bölüm 6

---

Spor Yönetiminde Etik Standartların Korunması	77
<i>Tolga Şahin</i>	

Antrenörlük ve Antrenör Yeterlilikleri

89

*Mustafa Karahan*

*Çağlar Bozkurt*

## Yeşil Egzersiz ve Mental Sağlık

Pelin Avcı<sup>1</sup>

### Özet

Dünya genelinde ülkeler bir dizi sağlık problemleriyle karşı karşıyadır. Bu sağlık sorunları tip 2 diyabet, hipertansiyon, kanser ve obezite gibi yaşam tarzına bağlı kronik olmayan rahatsızlıklardan oluşmaktadır. Bu durumun temel sebeplerinin hareketsiz yaşam tarzı, sağlıksız beslenme düzeni ve artan kalori oranına bağlı olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bireylerin artan iş yoğunluğu, doğal ortamların tahrip olması, kentsel gelişim, iklim değişikliği, hava ve su kirliliği gibi olumsuz durumlara maruz kalmaları sağlıksız yaşam tarzını benimsemelerine neden olmuştur. Buna karşılık araştırmalarda, yeşil alana erişimin kolay olduğu alanlarda fiziksel aktivite yapmanın bireylerin hem sosyal hem de sağlıklı davranışlar kazanmaları açısından önemli olduğuna vurgu yapılmaktadır. Yeşil alanlardan konutlara mesafe arttıkça fiziksel olarak aktif olabilme olasılığının da düştüğü bilinmektedir. Özellikle son yıllarda yaşanan Covid-19 salgınında bireylerin mental ve ruhsal sağlıklarında negatif yönlü etkilerin varlığına dair araştırmalar bulunmaktadır. Bu dönemden sonra hobi bahçelerinin önem kazandığı görülmektedir. Doğal çevre ile etkileşimin yalnızca normal bireyler için değil özel gereksinimli bireylerin de adaptasyonu, iletişim becerisi ve uyum kolaylığı konusunda olumlu etkilerinin olduğu gözlemlenmiştir.

### YEŞİL EGZERSİZ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, MENTAL SAĞLIK

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ruh sağlığını, bireyin kendi yeteneklerinin farkında olduğu, yaşamın normal stresleriyle baş edebildiği, üretken, verimli çalışabildiği ve sağlıklı bir yaşam sürdürebildiği bir iyilik hali olarak tanımlamıştır (WHO, 2004). İyi olma duygusu ise stresle ve zorluklarla baş edebilme mekanizmasının tatmin edici düzeyde üst potansiyelini gerektirmektedir (Jenkins et al., 2008). İyi bir ruh sağlığını geliştirmek ve

1 Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
avci.pelin@deu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-9185-4954

bozuklukların gelişmesini önlemek için çok şey yapılabilir. Buradaki kilit mesaj, önleme, erken teşhis ve tedavinin sağlık sektörüne önemli uzun vadeli faydalar sağlama potansiyeline sahip olmasıdır. Özellikle erken müdahale, sıkıntı ve sakatlığı azaltmak için kanıta dayalı tedavinin mümkün olan en erken aşamada kullanılabilir hale getirilmesini sağlayabilir (Jenkins et al., 2008).

Bazı zihinsel bozukluklar, değişimin önemli itici güçlerindeki eğilimlerle güçlü bir şekilde bağlantılı olduklarından, gelecekte önemli ölçüde artacaktır ve zayıf ruh sağlığının birçok düzeyde önemli ekonomik ve sosyal maliyetleri olmaya devam edecektir (SCMH, 2003). Bununla birlikte, diğer birçok bozukluğun gelecekteki prevalansı çok daha belirsizdir, çünkü bunlar önceden tahmin edilemez şekillerde gelişebilecek ve etkileşime girebilecek çok çeşitli faktörlerden güçlü bir şekilde etkilenir. Örneğin, yaygın zihinsel bozukluklar (örn. depresyon, anksiyete, fobiler ve obsesif kompulsif bozukluk) şunlarla bağlantılıdır: yaşam olayları (yas, işsizlik, evsizlik gibi); sosyal destek eksikliği, aile yapıları; konut, gelir, borç ve işyeri ortamlarıdır (Jenkins et al., 2008).

İnsanoğlunun yaşamını sürdürebilmesi doğal çevrenin sağlığına bağlıdır. Araştırmacılar, doğa ve zihinsel sağlık arasındaki bağlantıyı keşfetmeyi, insanların hayatta kalmalarının yanı sıra ruhsal ve duygusal ihtiyaçları için doğaya nasıl bağımlı olabileceklerini anlamaya odaklanmışlardır (Babiero & Berto, 2021; Maller et al., 2006). İnsanların doğayla ilişki kurma dürtüsünü benimsemeleri somut, duygusal ve psikolojik faydalar içermektedir (Kellert, 1993). Bugün, stres, depresyon ve ciddi sağlık koşullarıyla uğraşan bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmek için doğanın yararlarını incelemeye artan bir ilgi vardır. Doğanın insan sağlığı ve refahı üzerindeki olumlu etkisi, çevre psikolojisi, peyzaj planlama ve tıp dahil olmak üzere birçok disiplinde incelenmiş ve desteklenmiştir (Bratman et al., 2012). Dünya genelinde bildirilen ruh sağlığı bozukluklarındaki artışın, sağlık bütçelerinin etkin kullanımı ve ekonomik sonuçlar üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Sağlık pratisyenlerinin geleneksel ruh sağlığı hizmeti sunumunun ötesine geçmeleri için toplum temelli müdahalelerle daha yaygın etkileşime girmeleri gerekmektedir (Christie & Cole, 2017). Doğa ile doğrudan temas halindeki faaliyetlerde bulunmak önemli bir sağlık hizmeti sağlamaktadır. Doğal ekosistemlerin insan nüfusunun sağlığına potansiyel katkısının kabul edilmesi, hareketsizlik, obezite, akıl sağlığı ve diğer kronik hastalıklarla bağlantılı sorunların ele alınmasına katkıda bulunabilir. Bu acil sağlık sorunlarının çoğu aynı zamanda hareketsiz ve kapalı yaşam tarzlarıyla da bağlantılıdır. Fiziksel hareketsizlik, dünya çapında her yıl 1,9 milyon ölüme sonuçlanmaktadır, bu da tüm ölümlerin yaklaşık 25'inde 1'ini oluşturmaktadır. Sanayi öncesi



insanlar günde yaklaşık 1000 kcal aktivite harcarken, modern insanlar için ortalama 300 kcal'dir. Hareketsizlik, obezite olasılığını artırır ve yaşam beklentisini azaltır. Bu tür fiziksel hareketsizlik çocukluktan izler ve birçok kronik hastalıkta önemli bir risk faktörüdür. Son yıllarda yürümede yaşanan düşüşün tersine çevrilmesi, yürümeyi artırmak için bireylere özel destek verilmesi ve geniş çaplı davranış değişikliği programlarının oluşturulması gerektiği düşünülmektedir. Yapılı çevre, yürüyüş ve bisiklete binme lehine ayrımcılık yapacak şekilde yeniden tasarlanmalıdır. Bu tür müdahalelerin maliyeti, ekonomik açıdan doğal yerler korunuyorsa, hem de aktivite alanı olarak kullanılıyorsa ve böylece sağlık açısından fayda sağlanılıyorsa Ulusal Sağlık Hizmetine devam eden maliyet tasarruflarıyla karşılanabilir. (Barton & Pretty, 2010; Davis et al., 2007; Weber, 2007; WHO, 2004; Matthews & Lave, 2000).

İnsanlar olarak doğal dünyaya karşı doğuştan gelen, herkes tarafından evrensel olarak hissedilen ve en azından kısmen genetik yapımızdan ve evrimsel tarihimizden kaynaklanan bir sevgiye sahip olduğumuz düşünülmektedir (Kellert, 1993). Bu bağlamda doğal çevreyle güçlü geleneksel bağları olan birçok kültür, kendilerini modernleşme, gelişme ve çevresel bozulmanın saldırısı altında bulmuştur. Bu durum topluluklar içinde izolasyon ve depresyon duygularının artmasıyla kesin olarak bağlantılıdır (Mayer & Frantz, 2004). Şehirler ve kapalı mekanlara benzeri görülmemiş bir hızla taşınılırken, doğal dünyadan hızlı bir kopukluk yaşanmıştır. Psikolojik esenliğe yansımaları hakkında ise bir dizi kritik problem hayata dahil edilmiştir (Bratman et al., 2012). Örneğin; doğanın zenginlerin mülklerine dahil edilmesi, insanların tarih boyunca estetik açıdan hoş manzaralara kaynak yatırmaya ne kadar istekli olduklarının bir örneğidir. Bunun nedenleri, doğa üzerinde bir güç ve kontrol gösterisinden, bu manzaraların toprak sahibinin zihninde yarattığı barış ve aydınlanma duygusuna kadar değişebilir (Mukerji, 1994). Ancak bu imkana sahip olmayanlar için psikolojik esenlikten bahsetmek mümkün değildir.

Doğa ile bütünleşmek, ister evinizin penceresinden doğa manzarasını izlemek olsun, ister doğanın içinde dolaşmak, egzersiz yapmak olsun, olumlu zihinsel sağlık için bir terapi işlevi görmektedir. İnsan nüfusunun yeryüzünde dağılımına bakıldığında sağlık ve yeşil alanlara yakınlık arasında ilişki bulunmaktadır. Bu sebeple, ruh sağlığı için yeşil alanlarda yapılan aktivitelere düzenli katılım, uzun yaşam süresi ve mental sağlık ile bağlantılıdır. Ancak yine de dünya nüfusunun yarısından fazlası kentsel yerleşim alanlarında ikamet ettiğinden, doğa ile temas daha nadir hale gelmektedir. Bu durum hem bireylerin yaşam kalitesi hem de ilçe ve şehirlerin sürdürülebilirliği için yerel yeşil alanlara erişimin artan önemini ortaya çıkarmaktadır. Fiziksel



aktivitenin tüm yaş gruplarında bilişsel, fizyolojik ve duyuşsal olarak iyileştirici özelliğinin olduğu bilinmektedir. Bu nedenle doğada aktiviten ortaya çıkan “yeşil egzersizin” olumlu sağlıksal sonuçları, ekolojik bilgi birikimi, sosyal bağları güçlendirmesi öngörülmektedir. İyi bir ruh sağlığına sahip olmak yalnızca hastalık veya sakatlığın yokluğunun bir yansıması değildir. Kendini tatmin, bağımsızlık, yetenek ve yetkinlik, potansiyele ulaşma, stres ve zorluklarla başa çıkma arasında bir denge içermektedir. Hem benlik saygısı hem de ruh hali, zihinsel sağlığın kısa ve uzun vadeli belirleyicileridir: her ikisi de yeşil egzersiz araştırmalarında yaygın olarak değerlendirilmektedir. Benlik saygısı, bir kişinin değer ve değer yargılarının bir değerlendirmesidir. Benlik saygısı ile sağlık arasında pozitif yönlü korelasyon bulunmaktadır. Yüksek benlik saygısı, sağlıklı beslenme, fiziksel aktivitelere katılma, sigara içmeme ve daha düşük intihar riskleri gibi sağlıklı davranışlarla ilişkilidir (Bernard et al., 1996; Torres & Fernandez, 1995; Blascovich et al., 1991; Barton & Pretty, 2010).

Biophilia Hipotezi: Erich Fromm biyofili veya (yaşam sevgisi) kavramını ilk kez keşfederken, sosyo-biyolog ve Harvard zoolog Edward Owen Wilson bu fikri genişletmiştir ve biyofili hipotezi ortaya çıkmıştır (Barbiero & Berto, 2021). Biophilia (Biyofili) hipotezi, insanların canlılara karşı doğal bir çekiciliği veya duygusal bağı olduğunu ileri sürer. Biyofili hipotezi, “yaşama ve yaşam benzeri süreçlere odaklanmaya yönelik doğuştan gelen eğilim” olarak tanımlanmaktadır (Wilson, 1993). Ayrıca Wilson, insani gelişme ve öğrenmenin insanlığın evrimi ile bağlantılı olduğunu vurgulamıştır. İnsanların doğal dünyaya dayalı olarak öğrendiği adaptif hayatta kalma stratejileri, insanın hayatta kalması ve genetik zindeliği için önemlidir. Wilson ayrıca kişisel tatminin, doğa ve biyolojik çeşitliliğin korunması ve kollanması yoluyla doğa ile bir ilişki yoluyla elde edilebileceğini savunmuştur (Kellert, 1993).

İnsanlar için daha fazla psikolojik sağlık, doğada veya açık yeşil alanlarda vakit geçirilerek elde edilebilir (Berman et al., 2012; Bowler et al., 2010). Ruh hali günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası olmakla beraber, mutluluk duygularını, anı değerlendirmeyi, olumsuz durumlarla baş edebilmeyi ve yaşam kalitesini güçlü bir düzeyde etkin kılar (Hull, 1990). Ayrıca sağlık faydalarının arasında bireylerin stres düzeylerinin azalması, duygusal refahın artması, artan benlik saygısı, anlam oluşturma, amaç ve maneviyatla bağlantıları bulunmaktadır. Yeşil alana erişimle birlikte bireyler mevcut durumlarından daha az depresyon ve anksiyete belirtileri sergilerler, doğada zaman geçirirken daha fazla odaklanma ve rahatlama yaşarlar. Ruh hali fiziksel sağlıkla da bağlantılıdır ve bağışıklık sisteminin yanında bazı hastalıkların başlangıç süresini de etkilediği bilinmektedir. Bireylerin

ruhsal durumlarındaki akut değişimler genellikle egzersizden 2-4 saat sonra korunmaktadır ancak bu nispeten kısa, artan ruh hali süresi daha fazla sosyal etkileşim, gelişmiş üretkenlik ve daha iyi davranışsal seçimler dahil olmak üzere yaşam kalitesini olumlu etkilemektedir. Düzenli egzersiz, ruh halindeki sürekli kronik değişikliklere katkıda bulunur. Bu nedenle, doğa temelli müdahalelere akut maruz kalmanın sonuçlarını değerlendirmek için hem öz saygı hem de ruh hali düzenli olarak incelenmektedir. Bununla birlikte, çevresel bir hizmet olarak sağlığın değerini anlamak hala güçtür. Farklı insan grupları için ruh sağlığını iyileştirmek doğaya dayalı faaliyetlerin ideal süresi ve yoğunluğu konusunda belirsizlikler bulunmaktadır. Bu bağlamda “Yeşil egzersiz dozu” terimi maruz kalma süresi, aktivite yoğunluğu ve yeşil alan türü arasındaki bağlantılı ilişkileri temsil etmektedir (Thayer et al., 1994; Bockstael et al., 2000; Berger et al., 2002; Flory et al., 2004)

Çocuklarda ise yeşil (park, orman) ve mavi (deniz, plaj) alanlar eğlencelidir. Odaklanmanın artmasıyla Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu semptomlarının azalmasında ve ebeveyn raporlarına dayalı olarak iyileştirilmiş davranışta kendini göstermektedir. Doğada daha fazla zaman geçiren çocuklar, daha sağlıklı vücut kütle indeksi (BMI) ölçümlerine ve daha fazla fiziksel sağlığa sahiptir (Leather et al., 1998; Faber et al., 2011; Amoly et al., 2014; Softas-Nall & Woody, 2017; Manandhar et al., 2019).

## TERAPÖTİK BAHÇECİLİK VE TERAPİ

Terapi olarak doğa ve (bahçe ile ilgilenmek) doğal çevrenin fiziksel ve zihinsel sağlık için terapötik değeri antik çağlardan günümüze kadar belgelenmiştir.

Amerikan Bahçıvanlık Terapi Derneği (AHTA): 1997 yılında ilk AHTA tanımları ve Durum Belgesini yayınlamıştır. O tarihten itibaren bahçecilik terapisi mesleğini tanımlamaya ve profesyonel kimliğe doğru çabalamaya devam etmiştir.

AHTA ilk tedavi edici bahçe özelliklerini 1995 yılında geliştirmiştir. Tedavi edici bir modalite olarak bahçecilik kullanımına özel olarak, tedavi edici bahçe her iki program tipine de hizmet eder.

Bahçıvanlık Terapisi: Bahçıvanlık terapisi, yerleşik bir tedavi, rehabilitasyon veya mesleki plan dahilinde belirli hedeflere ulaşmak için kayıtlı bir bahçecilik terapisti tarafından kolaylaştırılan bahçecilik faaliyetlerine katılımdır. Bahçıvanlık tedavisi, sürecin kendisinin nihai üründen ziyade terapötik aktivite olarak kabul edildiği yerleşik bir tedavi planı bağlamında gerçekleşen aktif bir süreçtir.

**Bahçe Bitkileri Terapi Programı:** Bahçecilik terapi programları, çok çeşitli sağlık, rehabilitasyon ve yerleşim ortamlarında bulunur. Bahçivanlık terapi programları, katılımcı(lar) için sonuçları bireysel veya grup bazında belgeler. Bir bahçecilik terapi programının bileşenleri şunlardır:

Bir katılımcının bahçecilikle ilgili faaliyetlere katılımı.

Katılımcının hizmet gerektiren tanımlanmış bir engeli, hastalığı veya yaşam koşulu vardır.

Faaliyet, kayıtlı bir bahçecilik terapisti tarafından kolaylaştırılmaktadır.

Katılım, yerleşik bir tedavi, rehabilitasyon veya mesleki plan bağlamındadır.

**Terapötik Bahçe Bitkileri:** Terapötik bahçecilik, kayıtlı bir bahçecilik terapisti veya bahçeciliğin program hedeflerini desteklemek için terapötik bir modalite olarak kullanımı konusunda eğitim almış diğer profesyoneller tarafından kolaylaştırılan bahçecilik faaliyetlerine katılımdır. Terapötik bahçecilik, katılımcıların bitki ve bitki ile ilgili faaliyetlere aktif veya pasif katılım yoluyla refahlarını artırdığı süreçtir.

Terapötik bir bahçe, bir tedavi, rehabilitasyon veya mesleki programın bir bileşeni olarak kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Bir bahçe, belirli bir kullanıcı veya popülasyonun ihtiyaçlarını karşılamak için tasarlandığında, doğası gereği terapötik olarak tanımlanabilir. Katılımcının hedeflerine uyum sağlamak ve insan-bitki etkileşimlerini kolaylaştırmak için tasarlanmıştır.

Bir bahçecilik terapisti, bir katılımcıyı bahçecilik faaliyetlerine dahil etmek için bir araç olarak terapötik bir bahçe kullanır. AHTA Terapötik Bahçe Tasarım Özelliklerini içeren tedavi edici bahçeler, bir bahçecilik terapi ortamı sağlamak için tasarlanmış bahçelerdir (AHTA, erişim; 2022).

**Terapötik Bahçe Bitkileri Programı:** Terapötik bahçecilik programları, çok çeşitli sağlık, rehabilitasyon ve yerleşim ortamlarında bulunur. Terapötik bahçecilik programının bileşenleri şunlardır:

Bir katılımcının aktif veya pasif bahçecilikle ilgili faaliyetlere katılımı.

Katılımcının hizmet gerektiren tanımlanmış bir engeli, hastalığı veya yaşam koşulu vardır.

Faaliyet, kayıtlı bir bahçecilik terapisti veya bahçecilik eğitimi almış başka bir profesyonel tarafından kolaylaştırılır.

Katılım, kuruluşun amaçları ve misyonu bağlamındadır (AHTA, erişim; 2022).

Bahçivanlığın iyileşmeyi, umudu ve kederle başa çıkmayı teşvik etmesi maneviyatla ilişkilidir. Bahçeciliğin, çevreye yönelik ekolojik temelli, kutsal bir saygının makul bir şekilde hem önceliği hem de sonucu olduğu ileri sürülmektedir. Bahçivanların Dünya ile yüksek düzeyde fiziksel ve duygusal bakım teması sebebiyle, bahçivan olmayanlara göre doğa ile ekolojik temelli daha üst düzey bir ruhsal bağlantı göstermesi mümkündür (Harvey et al., 2021). Erken psikiyatrik bakım kurumları, bahçeyle uğraşan hastalarda ruh sağlığında iyileşmeler olduğunu belgelemiştir ve bunun hastaların duyularını uyardığını, semptomlardan uzaklaştırdığını ifade etmişlerdir. Özünde, “eko-ruhsallık”, insanları ve onların varoluşsal kaygılarını amansız, ölçülemez ve fiziksel, doğal çevre ile hassas bir şekilde iç içe geçmiş olarak tanıyan farklı bir maneviyat kavramsallaştırmasıdır (Harvey et al., 2021).



*Resim 1. Mahkumların ve yaşlıların refahını yükseltmek için bahçe terapisi*

## **YEŞİL EGZERSİZ VE ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER (Otistik çocuklar)**

İnsan ve doğa etkileşimleri üzerine yapılan artan sayıda ampirik araştırmalara göre; normal insanlar, stres altındaki insanlar ve fizyolojik rahatsızlıkları bulunan insanlar için doğa ile temasta bulunmanın duygular üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Zihinsel güçlük ve bozukluk yaşayan bireyler için doğa ile temasın pozitif etkilerini ifade etmek için “restorasyon” kavramı uygulanmıştır. Genel olarak doğa ile temas yoluyla insanlarda restorasyon, tükenmiş işlevsel kaynakların geri kazanılması ve doğaya görsel-fiziksel maruziyet yoluyla yeteneklerin orijinal durumlarına geri döndürülmesi anlamına gelir (Rappe & Linden, 2002; Han, 2014; Hartig et al., 2003). İş baskıları, kentsel gürültü ve diğer stres faktörleri, birçok insanı açık hava rekreasyonu yoluyla rahatlama aramaya itmektir. İnsanlar manzara izleme, doğayla temas ve kendileriyle baş başa kalma

fırsatları nedeniyle genellikle vahşi alanlar ve şehir parkları gibi rekreasyon ortamlarına çekilmektedirler. Bu tarz fırsatlar, doğal çevrenin şehirlerde yaşayan insanların fiziksel ve psikolojik restorasyonuna yardımcı olduğuna dair yaygın inançlara dayanan planlama ve mevzuatlarla sağlanmıştır (Hardig & Evans, 1993).

Doğal çevreye maruz kalma ve fiziksel aktivitenin metabolik bir eşdeğeri olarak önemli hale getirilen yeşil egzersizin, nispeten uzun bir süre boyunca otistik çocukların davranışlarını, adaptasyonlarını ve semptomlarını etkilediği görülmektedir. Yeşil egzersiz otistik çocukların uyum yeteneğini geliştirmek için alternatif bir yol olabilmektedir (Han, 2014).

## COVID-19, EKONOMİK BUHRAN VE YEŞİL EGZERSİZ İLİŞKİSİ

Aralık 2019'da Wuhan'da (Hubei, Çin) başlangıçta bilinmeyen yerel bir pnömoni salgını tespit edildi ve hızla yeni bir koronavirüsün neden olduğu belirlenmiştir, yani şiddetli akut solunum sendromu koronavirüs 2 (SARS-COV-2). Salgın, o zamandan beri, 17 Şubat 2020 itibarıyla 70.000'den fazla teyit edilmiş vaka ile Çin anakarasının her eyaletinin yanısıra 27 diğer bölge ve ülkeye yayılmıştır (Dong et al., 2020; WHO, 2020). Yeni koronavirüs (COVID-19), Dünya nüfusunun yaklaşık üçte birini enfekte eden ve yaklaşık 50 milyon ölüme neden olan 1918 Grip pandemisinden bu yana insanlık tarihindeki en ciddi halk sağlığı tehdidi olarak görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 11 Mart 2020'de COVID-19'u küresel bir salgın olarak ilan etmesinden günümüze kadar 6.381.643 ölüm dahil 568.773.510 onaylanmış COVID-19 vakası olmuştur (Hamidi & Zandiatashbar, 2021).

2020 yılında dünyada uygulanan uygulamalar ve politikalar nüfus hareketliliğini önemli düzeyde sınırlandırmıştır. Ekonomik zorlanma, sosyal izolasyon ve virüsten kaynaklı sağlık problemleri ile yaşantılarda olan önemli değişimler fazlasıyla panik ve belirsizlik yaratmıştır (Goldman-Mellor et al., 2010). COVID-19'un bulaşma riskini en aza indirmek maksatlı bireylerle uygulanan izolasyonlar, hareketlilik kısıtlamaları, zorunlu olmayan tüm işletmelerin geçici olarak kapatılması, eğitime ara verilmesi istenmeyen psikolojik ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açmıştır (Iacobucci, 2020). Popülasyonlar anksiyete ve depresiflik, depresyon gibi psikolojik durumlar ile karşı karşıya kalmıştır. Bu durumların nedenleri incelendiğinde popüler basın, kötüleşen ekonomi ile bağlantılı olarak akıl hastalığındaki artışın bireysel örneklerini sık sık bildirmektedir. Çünkü birçok işçi ve işveren istihdam hareketsizliğine, gelir kaybına ya da işsizliğe maruz kalmıştır (Hensher, 2020). Nüfusun giderek artmasıyla birlikte artan işsizlik oranı da

toplumsal sorunların güncel olarak gündeme getirilmesine neden olmuştur. Araştırmalar incelendiğinde işsizlik sebebiyle çoğunluğunu gençlerin oluşturduğu 45 bin kişinin her yıl hayatını sonlandırdığı görülmektedir. Türkiye’de ise ekonomik krizin yaşandığı dönemlerde öncelikle işsizlik oranlarının arttığı ardından bu durumun intiharı tetiklediği görülmektedir. Örneğin: 1993 yılında intihar etme oranına bakıldığında 1229 kişide hayatına son verme olayı yaşanırken ekonomik krizin baş gösterdiği 1994 yılında 1536 kişinin intihar ettiği görülmektedir (TÜİK, 2012).

Covid-19’un ekonomik sonuçları, pandemi sona erse dahi etkin bir şekilde yönetilmediğinde insan sağlığına çok fazla zarar verebileceği öngörülmektedir. En toz pembe öngörülerde bile işsizlik üzerindeki etkilerinin uzun ömürlü olması muhtemeldir. Bu durumda dünyanın dört bir tarafındaki mevcut hükümetlerin, vatandaşlarının geçim kaynaklarını ve refahlarını korumak için radikal planlar düşünüp uygulamaya koymaları gerekmektedir (Hensher, 2020). Onlarca yıllık birikmiş kanıtlar, işsizlik ile tüm nedenlere bağlı ölümler, kardiyovasküler hastalıklardan, ölüm, intihar ve daha yüksek zihinsel travmalar, kötü madde kullanımı, depresyon ve kaygı oranları dahil olmak üzere bir dizi olumsuz sağlık sonucu arasında tutarlı bir ilişki düzeyi olduğunu göstermektedir (Jin et al, 1995; Paul & Moser, 2009). Ayrıca işsizlik ve ekonomik sıkıntılar, ölüm oranları ve salgının şiddeti, sürekli yükselişi ile birlikte umutsuzluk, sağlık durumunun giderek zayıflaması, kaygı hali ile yakından ilişkilidir. Amerika’da 1992 ile 2011 yılları arasında 50 eyalette 45-66 yaşları arasında istihdam edilen seçilmiş bireyler ile iş kaybı, ekonomik durgunluk ve ölüm riskleri arasında etkinin olup olmadığı araştırılmıştır. İşini kaybeden ABD’li yetişkin bireylerin ölüm risklerinin oldukça yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir (Noelke & Beckfield, 2014). 2008 yılından itibaren Yunanistan’ın Büyük Durgunluk sırasında Avrupa’daki en derin kemer sıkma paketini uygulamıştır. Hem istihdamda kalanlar hem de işini kaybedenler için kemer sıkma politikası sırasında (2010-2011) işini kaybeden bireylerin sağlık durumlarında daha fazla kötüleşme olduğu görülmüştür. Daha da önemlisi, 2011’de çalışmaya devam eden bireylerin sağlıklarında 2009’a göre yüzde 25 daha fazla düşüş yaşanmıştır. Bu zararlar 45-55 yaşları arasında işini kaybeden insanlarda daha fazla yoğunlaşmıştır. Özetlenecek olursa kemer sıkmanın hem iş kaybının olumsuz sağlık sorunlarını şiddetlendirdiği hem de halen istihdam edenlerin sağlığını etkilediği görülmektedir (Barlow et al., 2015). Türkiye İstatistik Kurumu işsizlik verilerine bakıldığında ise 3 milyonun üzerinde bir işsizlik oranının olması dikkat çekicidir (TÜİK, 2022).

Bireylerin intihar oranına bakıldığında her yıl dünya genelinde 800.000 kişinin hayatına son vermesi ve %75 oranının orta ve düşük gelirli



ülkelerde meydana gelmiş olması dikkat çekici bir olayı gözler önüne sermektedir (WHO). Dünya genelinde bugün her 40 saniyede bir kişi hayatını sonlandırmaktadır ve 2030 yılına gelindiğinde intihar vakalarının bir milyonun üzerine çıkabileceği varsayılmaktadır. Halk sağlığı sorunu olan intihar vakaları isin koruyucu ruh sağlığı önlemlerinin alınması bir görev haline gelmektedir. 2012 yılından itibaren ülkemizdeki genel tabloya bakıldığında yıllık 3 binin üzerinde intihar vakasıyla karşılaşılmaktadır (TÜİK, 2022).

Düşük ve orta gelirli ülkelerle ilgili olarak literatür incelendiğinde hem bireysel hem de nüfus düzeyindeki ekonomik sıkıntıların ruhsal bozuklukların başlamasına neden olabileceğini öne süren birçok rapor bulunmaktadır. Ekonomik daralmanın ruh sağlığı üzerinde dört ana sonucu bulunmaktadır: majör depresyon ve anksiyete bozuklukları, intihar, madde kötüye kullanımı ve şiddet/antisosyal davranışlardır (Catalano, 1991; Murphy & Athanasou, 1999).

Akl hastalığının genellikle yıkıcı psikolojik ve sosyal etkilerine ek olarak, psikiyatrik bozuklukların fiziksel sağlık üzerinde önemli sonuçları da olmaktadır. Depresyon ve diğer afektif bozuklukların kardiyovasküler hastalık ve inme riskini artırdığı belirlenmiştir (Steptoe, 2006).

Küresel salgın devam ederken bilim insanları ve medya halkın sağlığı için şehir parkları, yeşil alanlara ve doğaya dikkat çekmişlerdir. Doğal ortamlar, evde kal emirleri altında artan yalnızlık, kaygı ve depresyondan muzdarip bireyler için bir nefes alma imkânı sunmaktadır. Basın yayında çıkan haberler ve yapılan araştırmalar incelendiğinde toplumsal olarak karantina sürecinde alışverişe çıkamama, eğlence mekanlarına gidememe, zorunlu olmayan gezilerde bulunamama durumları artarken, şehir parklarına, yeşil alanlara yapılan ziyaretler göz önünde bulundurulduğunda açık hava rekreasyon faaliyetlerine yapılan katılımların arttığı gözlemlenmiştir (Hamidi & Zandiatashbar, 2021).



## Kaynakça

- Amerikan Horticultural Therapy Association “Advancing The Practice Of Horticultural As Therapy. <https://www.ahta.org/>
- Amoly E. Dadvand P. Fornis J. López-Vicente M. Basagaña X. Julvez J. Alvarez-Pedrerol M. Nieuwenhuijsen M. J. Sunyer J. (2014). Green and blue spaces and behavioral development in Barcelona schoolchildren: The BREATHE project. *Environmental Health Perspectives*, 122(12), 1351–1358. 10.1289/ehp.1408215
- Barbiero B. Berto R. (2021). Biophilia as evolutionary adaptation: An onto-and phylogenetic framework for biophilic design. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–13. 10.3389/fpsyg.2021.700709
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental science & technology*, 44(10), 3947-3955.
- Barlow, P., Reeves, A., McKee, M., & Stuckler, D. (2015). Austerity, precariousness, and the health status of Greek labour market participants: Retrospective cohort analysis of employed and unemployed persons in 2008–2009 and 2010–2011. *Journal of public health policy*, 36(4), 452-468.
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental science & technology*, 44(10), 3947-3955.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2002). Foundations of exercise psychology. Fitness Information Technology, Inc..
- Berman M. G. Kross E. Krpan K. M. Askren M. K. Burson A. Deldin P. J. Kaplan S. Sherdell L. Gotlib I. H. Jonides J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140(3), 300–305. 10.1016/j.jad.2012.03.012
- Bernard, L. C., Hutchison, S., Lavin, A., & Pennington, P. (1996). Ego-strength, hardiness, self-esteem, self-efficacy, optimism, and maladjustment: health-related personality constructs and the “Big Five” model of personality. *Assessment*, 3(2), 115-131.
- Blascovich, J., Tomaka, J., Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L. S. (1991). Measures of self-esteem. *Measures of personality and social psychological attitudes*, 1, 115-160.
- Bockstael, N. E., Freeman, A. M., Kopp, R. J., Portney, P. R., & Smith, V. K. (2000). On measuring economic values for nature.
- Bowler D. E. Buyung-Ali L. M. Knight T. M. Pullin A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10(1), 1–10. 10.1186/1471-2458-10-456

- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York academy of sciences*, 1249(1), 118-136.
- Catalano, R. (1991). The health effects of economic insecurity. *American Journal of Public Health*, 81(9), 1148-1152.
- Christie, M. A., & Cole, F. (2017). The Impact of Green Exercise on Volunteers' Mental Health and Wellbeing—Findings from a Community Project in a Woodland Setting. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 27(1), 16-33.
- Davis, A., Valsecchi, C., & Fergusson, M. (2007). Unfit for purpose: how car use fuels climate change and obesity.
- Dong, E., Du, H., & Gardner, L. (2020). An interactive web-based dashboard to track COVID-19 in real time. *The Lancet infectious diseases*, 20(5), 533-534.
- Faber Taylor A. Kuo F. E. (2011). Could exposure to everyday green spaces help treat ADHD? Evidence from children's play settings. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 281-303. 10.1111/j.1758-0854.2011.01052.x
- Flory, J. D., Manuck, S. B., Matthews, K. A., & Muldoon, M. F. (2004). Serotonergic function in the central nervous system is associated with daily ratings of positive mood. *Psychiatry research*, 129(1), 11-19.
- Goldman-Mellor, S. J., Saxton, K. B., & Catalano, R. C. (2010). Economic contraction and mental health: A review of the evidence, 1990-2009. *International Journal of Mental Health*, 39(2), 6-31.
- Hamidi, S., & Zandiatashbar, A. (2021). Compact development and adherence to stay-at-home order during the COVID-19 pandemic: A longitudinal investigation in the United States. *Landscape and urban planning*, 205, 103952.
- Han, K. T. (2014). Influences of green exercise on school adaptation of autistic children in Taiwan. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 24(1), 5-24.
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of environmental psychology*, 23(2), 109-123.
- Hartig, T., & Evans, G. W. (1993). Psychological foundations of nature experience. In *Advances in psychology* (Vol. 96, pp. 427-457). North-Holland.
- Harvey, M. L., Bowman, K., & Karr, A. (2021). The Gardening Spirit: Evidence That Frequency of Gardening Precisely Predicts Ecospirituality. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 31(1).
- Hensher, M. (2020). Covid-19, unemployment, and health: time for deeper solutions?. *Bmj*, 371.

- Hull IV, R. B. (1990). Mood as a product of leisure: Causes and consequences. *Journal of Leisure research*, 22(2), 99-111.
- Iacobucci, G. (2020). Covid-19: new restrictions to curb rising infection rate are set throughout UK.
- Jenkins, R., Meltzer, H., Jones, P., Brugha, T., Bebbington, P., Farrell, M., ... & Knapp, M. (2008). Mental health: future challenges.
- Jin, R. L., Shah, C. P., & Svoboda, T. J. (1995). The impact of unemployment on health: a review of the evidence. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 153(5), 529.
- Kellert S. R. (1993). The biological basis for human values of nature. In S. R. Kellert & Wilson E. O. (Eds.), *The biophilia hypothesis* (pp. 42–66). Island Press.
- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (Eds.). (1993). *The biophilia hypothesis*. Island press.
- Leather P. Pyrgas M. Beale D. Lawrence C. (1998). Windows in the workplace, sunlight, view, and occupational stress. *Journal of Environment and Behavior*, 30(6), 739–762. 10.1177/001391659803000601
- Manandhar S. Suksaraj T. T. Rattanapan C. (2019). The association between green space and the prevalence of overweight/obesity among primary school children. *The International Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 10(1), 1–10. 10.15171/ijjoem.2019.1425
- Matthews, H. S., & Lave, L. B. (2000). Applications of environmental valuation for determining externality costs.
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of environmental psychology*, 24(4), 503-515.
- Maller C. Townsend M. Pryor A. Brown P. St. Leger L. (2006). Healthy nature healthy people: 'Contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45–54. 10.1093/heapro/dai032
- Mukerji, C. (1994). The political mobilization of nature in seventeenth-century French formal gardens. *Theory and society*, 651-677.
- Murphy, G. C., & Athanasou, J. A. (1999). The effect of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72(1), 83-99.
- Noelke, C., & Beckfield, J. (2014). Recessions, job loss, and mortality among older US adults. *American journal of public health*, 104(11), e126-e134.
- Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational behavior*, 74(3), 264-282.

- Rappe, E., & Linden, L. (2002, August). Plants in health care environments: Experiences of the nursing personnel in homes for people with dementia. In XXVI International Horticultural Congress: Expanding Roles for Horticulture in Improving Human Well-Being and Life Quality 639 (pp. 75-81).
- Sainsbury Centre for Mental Health. (2003). The economic and social costs of mental illness. Sainsbury Centre for Mental Health.
- Softas-Nall S. Woody W. D. (2017). The loss of human connection to nature: Revitalizing selfhood and meaning in life through the ideas of Rollo May. *Ecopsychology*, 9(4), 241–252. 10.1089/ecco.2017.0020
- Step toe, A. (2006) Depression and the development of coronary heart disease. In A. Steptoe (Ed.), *Depression and physical illness* (pp. 53–86). Cambridge: Cambridge University Press
- Torres, R., & Fernández, F. (1995). Self-esteem and value of health as determinants of adolescent health behavior. *Journal of adolescent health*, 16(1), 60-63.
- TÜİK (2012), *Ekonomik Göstergeler 1923-2011*, TÜİK Matbaası, Ankara.
- Weber, J. L. (2007). Implementation of land and ecosystem accounts at the European Environment Agency. *Ecological Economics*, 61(4), 695-707.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.
- World Health Organization, & Global Buruli Ulcer Initiative. (2004). *Report of the 7th WHO Advisory Group Meeting on Buruli Ulcer: 8-11 March 2004*, WHO headquarters, Geneva, Switzerland (No. WHO/CDS/CPE/GBUI/2004.9). World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). WHO statement regarding cluster of pneumonia cases in Wuhan, China. 9 January 2020. URL: <https://www.who.int/china/news/detail/09-01-2020-who-statement-regarding-cluster-of-pneumonia-cases-in-wuhan-china> (02.04. 2020).
- Wilson E. O. (1993). Biophilia and the conservation ethic. In Kellert S. R.E. O. Wilson (Eds.), *The biophilia hypothesis* (pp. 31–41). Island Press.
- İnternet kaynakları  
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-Nisan-2022>  
Resim 1. <https://inhabitat.com/rikers-island-to-expand-its-gardening-therapy-program/the-horticultural-society-of-new-york-the-department-of-corrections/>

## Sporda Erteleme Davranışının Psikolojisi

Atalay Kaya<sup>1</sup>

### Özet

Erteleme davranışının bireylerin zaman akışlarını hangi yönde şekillendirdiğini ve ne gibi sonuçlara yol açtığını irdelemek amacıyla ele alınmış bir araştırmadır. Erteleme davranışı ile ilgili literatürde birçok tanıma ulaşmak mümkündür. Genel bir tanım olarak, erteleme davranışının “bir görevi yapılması gereken zaman diliminde yapmaktan kaçınarak daha sonra yapma eğilimi” olarak tanımlanmıştır. Bu davranış, davranışı sergileyen bireylerin genellikle yapması gereken görevi eyleme geçirecek zamana ve fırsata sahip olmasına rağmen, daha az öncelikli işlere ya da keyif verici aktivitelerle uğraşmayı tercih etmesiyle ortaya çıkabilmektedir. Bu tercihleri onlara kısa bir süre için dahi olsa rahatlama ve hoşnutluk hissi verir. Erteleme davranışının arkasında birçok psikolojik neden olabilir. Bu nedenleri iyileştirebilmek için sorunun farkına varmak, sürecin farkındalıkla ilerleyebilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Sporda erteleme davranışı ise, bireylerin fiziksel aktivite veya egzersiz yapma gibi sporla ilgili sorumluluklarını bilinçli olarak geciktirme veya tamamen yapmaktan kaçınma eğilimidir. Bu davranış, sporun önemini bilmelerine rağmen bireylerin düzenli egzersizi sürekli olarak ileri bir tarihe ertelemeleriyle karakterizedir. Genellikle, motivasyon eksikliği, öz-düzenleme yetersizliği, zaman yönetimi sorunları ya da psikolojik engeller nedeniyle ortaya çıktığını savunulmaktadır.

### Erteleme davranışı ve tarihi

Procrastination kelimesi Latince erteleme anlamına gelmektedir. Yüzyıllar boyunca sebepsiz bir şekilde yapılacak olan işi eylem haline getirmemek, günah ve tembellik olarak yorumlanmıştır (Roberts, 1997).

1600’lü yılların başlarında bu kelimenin günlük konuşmada sıkça yer aldığı, ancak kelimenin olumsuz anlamlarının 18. yüzyılın ortalarına kadar belirginleşmediği ortaya çıkmıştır (Ferrari ve ark., 1995). Hesiod

1 Arş. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, atalay.kaya@deu.edu.tr, ORCID : 0000-0002-4871-8383

adlı Yunan şair M.Ö.8. yüzyılda, işlerin ertelenmesiyle başarıya ulaşmanın mümkün olmadığını, bu tarz bir yaklaşımın zarar vereceğini belirtmiştir. Aynı düşünce, William Shakespeare tarafından da desteklenmiş, 1592'deki 6. *Henry* adlı oyununda zamanın ertelenmesinin tehlikeli sonuçlar doğurabileceği vurgulanmıştır. 18. yüzyıl İngiliz şairlerinden Edward Young, "Gece Düşünceleri" eserinde, erteleme zamanı çaldığını ifade ederken, Chesterfield Kontu Philip Stanhope ise 1749'da oğluna yazdığı mektupta, işleri ertelemek gerektiğini öğütlemiştir (Rawson & Miner, 1986). Aynı şekilde Türk kültüründe de tembelliği ve ertelemeyi eleştiren "Çalışan demir pas tutmaz" atasözü de bir yaklaşımı yansıtmaktadır. Bu şekilde, erteleme davranışı tarih boyunca farklı kültür ve kaynaklarda ele alınmış ve olumsuz sonuçlarına dikkat çekilmiştir.

Erteleme kavramı, Merriam-Webster's Collegiate Dictionary'ye (1993) göre Latince kökenli iki kelimenin birleşiminden türemiştir: "pro" (ileri) ve "crastinus" (yarın). Milgram (1991), erteleme davranışının küresel bir sorun haline geldiğini ve teknolojik olarak gelişmiş ülkelerde hızla yayıldığını vurgulamıştır (Ferrari ve diğerleri, 1995). Köklü kaynaklar, erteleme yüz yıllardır tartışılan bir sosyal eleştiri konusu olduğunu ortaya koymaktadır (Kandemir, 2010). Ferrari, O'Callaghan ve Newbegin (2005) çalışmaları, narsisizmin ve Batı kültürünün yaygın olduğu toplumlarda erteleme sıklığına gözlemlendiğini öne sürmüştür. Kandemir (2010), sanayi devrimi ile erteleme davranışında artış olduğunu belirtmiştir. Türkiye'de bu davranış üzerine yapılan bilimsel çalışmalar ise 2003'ten sonra hız kazanmıştır.

### **Erteleme davranışı ve tanımları**

Erteleme davranışı, kişinin öz-düzenleme eksikliği ve kendini kontrol edememesi sonucunda, yapması gereken işleri istendik bir şekilde ileri bir zaman dilimine bırakmasıdır (Gagnon, Dionne, & Pychyl, 2016). Erteleme davranışında bulunan bireyler, kısa süreli duygu durumu düzenlemelerine (genellikle mutluluk verici etkinlikler aracılığıyla) yönelirken, uzun vadede onlara yarar sağlayacak durumlardan fedakârlık ederler. Bu tercih, kısa bir süreliğine rahatlama ve hoşnutluk sağlar (Van Eerde, 2000). Erteleme davranışı, görev ve sorumlulukların son ana kadar bekletilmesi olarak nitelendirilmiştir (Haycock ve ark., 1998). Ferrari ve Beck (1998) ile Van Eerde (2003), bu davranışın temel amacının bir kaçış çabası olduğunu belirtmişlerdir.

Erteleme davranışı, bir işin veya etkinliğin bilinçli bir seçimle geri bırakılmasıyla mantıklı ve planlı olabileceği gibi, mevcut durumun kötüleşeceğini bile bile geciktirildiğinde mantıksız bir hale gelebilir (Steel,

2007). İnsanlar, genellikle erteleme dürtülerini kontrol edemediklerinden yakınırlar; bir işe başlamak isteseler bile, kendilerini tekrar eden bir erteleme döngüsünün içinde bulurlar ve bu davranışı engelleyemezler (Klingsieck, 2013; Van Erde, 2000).

Balkıs (2006) çalışmasında, erteleme eğiliminin bireylerin görevlerini yerine getirmemesi olarak görüldüğünü, bu durumu mantıklı bulmadığını ifade eder. Clarry Lay ise ertelemeyi, bir amaca ulaşmak için yapılması gerekenin ertelenmesi olarak tanımlar. Ertelemeyi, bireyin nesnel bir rahatsızlık hissedene kadar olayları sonuçlandırmayı ertelenmesi olarak belirtir ve bunun stres, kaygı ve korkulardan kaynaklandığını ekler (Roberts, 1997). Erteleme eğiliminin yalnızca zaman yönetimiyle ilgili değil, aynı zamanda duygusal, davranışsal ve bilişsel yönlerden kaynaklandığı sonucuna varılmıştır (Solomon & Rohtblum, 1984).

Steel (2002), erteleme davranışını, bireyin bir eylemin yararına olacağını bilmesine rağmen, o eylemi bilerek ve isteyerek geciktirmesi tanımını yapmıştır. Erteleme, “Şu an gerçekleştirilmesi gereken eylemin, başka bir zamana sarkıtılması” olarak tanımlanmaktadır.

Steel (2002), erteleme ve erteleme davranışı için evrensel bir tanımın ortaya çıkmadığını belirtmektedir. Buna göre ertelemenin davranışsal, bilişsel ve duygusal yönleri vardır. Steel erteleme konusunda dört temel maddeyi öne sürer:

1. Ertelemenin tam anlamıyla bir tanıma sahip olmaması.
2. Performans üzerindeki olumlu veya olumsuz etkilerinin hala belirsizliğini koruması.
3. Erteleme sorunlarına çözüm arayışlarının devam etmesine rağmen, problemlerin tam olarak çözülememesi.
4. Erteleme için kabul görmüş bir kuramın bulunmaması.

Bu tanımlar doğrultusunda, erteleme davranışı bir kişilik özelliği olarak tanımlanabilir. Erteleme eğiliminde olan bireylerde bu davranış, stres kaynağına dönüşür ve akılcı olmayan bir davranış olarak değerlendirilir.

### **Erteleme Davranışı Türleri**

Chun ve Choi (2005)'in tanımına göre, erteleme davranışı gösteren bireyler, pasif ve aktif olmak üzere iki gruptan oluşmaktadır. Pasif ertelemeçiler, erteleme eğilimi göstermemekle birlikte, genellikle pratik karar verme becerilerinin yetersizliği nedeniyle görevlerini yerine getirmekte zorlanırlar. Buna karşın, aktif ertelemeçiler pratik karar verme ve çözüm bulma konusunda sorun



yaşamazlar, ancak içsel olarak ertelemeye yönelik bir dürtü taşırlar. Genel olarak, pasif ertelemeciler sorumluluklarından kaçınırken, aktif ertelemeciler görevlerini son anda dahi olsa tamamlamaya çalışırlar (Chun ve Choi, 2005). Literatürde, erteleme davranışının çeşitli türleri tanımlanmıştır. Ellis ve Knaus (1977), erteleme davranışını beş farklı şekilde ele almıştır:

a) Genel erteleme; bireylerin zaman yönetiminde ve görev sıralamasında yaşadıkları zorluktan kaynaklanan günlük görevlerini yerine getirme güçlüğüdür.

b) Kompulsif veya işlevsel olmayan erteleme; bireylerin davranışsal olarak erteleme eğiliminde olmaları ve karar verme süreçlerinde yaşadıkları zorluklardır.

c) Karar vermeyi erteleme; zaman yönetimindeki yetersizlikler nedeniyle karar alma sürecinin geciktirilmesidir.

d) Nevrotik erteleme; bireylerin hayatlarını etkileyen önemli kararları ertelemeleridir.

e) Akademik erteleme; sınavlar için hazırlanma veya projelerin zamanında teslim edilmesi gereken durumlarda, görevlerin son ana bırakılmasıdır.

### **Erteleme Davranışının Ana Grupları ve Özellikleri**

Literatür taramalarında, erteleme davranışının iki ana kategori altında incelendiği gözlemlenmektedir. İlk grup, sürekli olarak kararları erteleyen ve günlük görevlerini yerine getirmekte zorluk çeken bireyleri ifade eder. İkinci grup ise durumsal ertelemedir ve bu, özellikle akademik erteleme davranışlarının bir alt türü olarak değerlendirilmektedir (Ferrari & Scher, 2000).

### **Bireysel Özellikler ve Erteleme (Trait Procrastination)**

Erteleme davranışının bireysel özelliklerinden biri, görevleri zaman içinde yavaş yavaş bir şekilde yapma veya erteleme eğilimidir (Lay & Brokenshire, 1997). Ayrıca, bu davranış genellikle işlerin ötelenmesi veya başka bir zamana bırakılması şeklinde tanımlanır (Lay, 1986). Bu tanımlar, ertelemenin sorumluluklardan kaçmada yaygın bir strateji olarak kullanıldığını vurgular. McCown ve ark. (1989), kronik ertelemenin bireylerin gündelik yaşamlarındaki sorumlulukları yerine getirmekte ciddi zorluklar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu tanım, kronik ertelemenin gündelik yaşamın birçok alanında karşılaşılan bir davranış olduğunu göstermektedir. Bu, kronik erteleme ve durumsal erteleme arasındaki farkları belirginleştirir (Çakıcı, 2003).

## Kronikleşmiş Erteleme Davranışının Özellikleri

Bu erteleme davranışını sergileyen bireyler, herkesin aynı şekilde erteleme davranışı gösterdiğini, bu konu yalnız olmadıklarını ve bir şekilde durumun çözüleceğine inanmaktadırlar. Bu düşünceye sahip oldukları için herhangi bir değişim çabası göstermemektedirler. Bu nedenle, erteleme onların yaşamında önemli bir sorun teşkil etmemektedir (Sapadin & Maguire, 1999).

## Erteleme Eğilimleri ve Performans

Ferrari (1991), erteleme eğilimi gösteren bireylerin zamanlarını kısıtlayarak stres yaratmalarının, bu stres nedeniyle gerçek potansiyellerini ortaya koymadıklarını belirtmiştir. Bu durum, bireylerin kendilerini düzenlemekte başarılı olmamalarına yol açar. Ancak, bireylerin yaşadığı koşullar ve kişilik özelliklerindeki farklılıklar nedeniyle, bu erteleme davranışları yaşamlarının yalnızca belirli dönemlerinde görülür.

## Durumsal Erteleme

Durumsal erteleme, diğer erteleme türlerinden farklı olarak, bireylerin gündelik yaşamlarının sadece belirli bir bölümünde ortaya çıkar. Akademik erteleme davranışı da, bu erteleme davranışının en yaygın alt türü olarak görülmektedir (Senecal, Lavoie & Koestner, 1997).

## Erteleme Davranışının Nedenleri

Erteleme davranışının nedenlerini araştıran çalışmalar, bireylerin zaman yönetiminde verimsiz olmaları, kaygıyla başa çıkma metodları, alternatif seçimler arasında karar verememe, öz düzenleme becerilerindeki eksiklik, belirsizlik anlarında ne yapacağını bilememek, başarısız olma korkusu, dikkat eksikliği, hedefe ulaşma konusundaki yetersizlikleri, zorlayıcı durumlar, düşük benlik saygısı ve kendine güvensizlik gibi faktörlerin erteleme davranışını etkilediğini ortaya koymuştur (Aydoğan, 2008).

## Milgram, Mey-Tal ve Levison'un (1998) Çalışmaları

Erteleme davranışının birey üzerindeki rahatsızlık duygusu ve kapalı olumsuzlaştırma faktörlerini ele almışlardır. Rahatsızlık duygusu, erteleme davranışının tetikleyici bir unsurudur ve yapılması gereken işin duygusal olarak negatif bir tanımını ifade eder. Bireyler, görevlerini yerine getirmede isteksizlik veya memnuniyetsizlik yaşadıklarında, bu durumdan kaçma arayışına girerler. Diğer bir faktör ise kapalı olumsuzlaştırmadır. Bu durumda, bireyler, sorumluluklarını hızlı ve etkili bir şekilde yerine getirmeye çalışırken, bazı görevleri başka kişiler aracılığıyla tamamlayabilirler (Milgram, Mey-Tal & Levison, 1998).

### 1. Rahatsız Olma Duygusu

Bireyler yapılması gereken işin yapılmadığının farkındadır ve bu durumu olumsuz duygular ile bağdaştırmaktadır. Yapılacak olan işin yerine getirilmemesi, bireyin memnuniyetsizliğini artırır ve işten kaçınma eğilimini tetikler (Milgram ve ark., 1988).

### 2. Kapalı Olumsuzlaştırma

Kapalı olumsuzlaştırma, bazı işlerin hızlı ve çabuk yapılmasını içerirken, geriye kalan diğer işler başkalarından beklenmektedir. Bu yaklaşım, erteleme davranışının seviyesini belirlemek ve sona erdirmek amacıyla kullanılır (Milgram ve ark., 1988).

### 3. Algılanan Yetersizlik

Bireylerin bazı işleri aksatmasının nedeni, kendi becerilerine güvenmemeleridir. Bu yetersizlik duygusu, kişinin gelecek karar ve tavırlarını etkiler. Birey yüksek becerilere sahip olsa bile temel görevlerinde zorluk çektiğinde ve bu durumdan kaçındığında, erteleme davranışı sergileyebilir (Milgram ve ark., 1988).

### 4. Zaman Yönetimi

Zaman yönetimiyle ilgili yetersizlikler, iş sırasını belirlemede zorluk çekme ve etkin çalışma alışkanlıklarını geliştirememeye gibi sorunları ifade eder (Balkıs, 2006).

### 5. Kişilik Özellikleri

Bireyin olumsuz düşünceleri, gerçek dışı inanışları, anksiyete, korku, endişe, stres ve kaygı bozuklukları gibi kişilik özellikleri, erteleme davranışını etkileyebilir. Bu tür özellikler, bireylerin işlerini erteleme eğilimlerini artırabilir (Haycock, 1993).

### Erteleme Davranışının Boyutları

Literatür taramasında, erteleme davranışının evrensel olarak kabul gören tanımlarının bulunmadığı görülmektedir. Watson (2001), erteleme davranışının tek bir boyutta değerlendirilmesinin mümkün olmadığını, birkaç farklı boyuttan oluştuğunu belirtmektedir. Erteleme davranışının birçok farklılık gösterdiği ve bu nedenle erteleme ile ilgili henüz kesin bir teorinin bulunmadığını belirtmektedir. Sigall ve ark. (2000) üç ana boyuta dikkat çekmişlerdir: davranışsal, duygusal ve bilişsel boyutlar. Araştırmaları, erteleme davranışının, öğrencilerin tutumlarına bağlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

### 1. Duygusal Boyut

Duygusal boyut, bireylerin erteleme davranışını fark ettiklerinde yaşadıkları duygusal tepkileri ifade eder. Bu duygular arasında yetersizlik, utanç, suçluluk, sınırlılık, panik ve stres gibi hisler bulunmaktadır (Binder, 2000). Erteleme davranışı sergileyen bireylerin utangaçlık davranışı ile bir ilişki içinde olduğunu, fakat suçlu hissetme davranışının erteleme davranışı ile bir ilişkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Bireylerde suçlu hissetme düzeyi arttıkça erteleme davranışında azalma olduğu vurgulanmıştır. Erteleme davranışını başlangıçta mutluluk ve heyecanla ilişkilendirirken, zamanla pişmanlık, utangaçlık ve suçluluk duygularına yol açtığını gözlemlemişlerdir (Ferrari & Beck, 1998).

### 2. Bilişsel Boyut

Bilişsel boyut, erteleme davranışının amaç ve gerçekçi davranışlar arasındaki uyumsuzluktan kaynaklandığını ifade eder (Blunt & Pychyl, 2000). Bireyin bir mantık çerçevesinde verdiği kararın kabul edilebileceğini varsayarak bilişsel boyutu öne çıkarmışlardır (Senecal, Koestner & Vallerand, 1995). Erteleme davranışında gerçek dışı, zamansal inanış ve dışsal bilgi kaynakları gibi birçok değişkenin etkili olduğu saptanmıştır (Haycock, 1993). Akademik ertelemelerde bilişsel zıtlıkların rolünü vurgulamış, ailelerin çocuklarından gerçekleştiremeyecekleri hedefleri istemesinin bu çocukların ertelemece bireyler haline gelmelerine neden olabileceğini belirtmişlerdir (Ferrari ve ark., 1995).

### 3. Davranışsal Boyut

Davranışsal boyut, erteleme davranışını yapılması gereken işlerin geciktirilmesi olarak tanımlar (Schouwenburg, 1995). Görevlerin ya da kararlar için ayrılan zamanın verimsizliği, erteleme davranışsal boyutunu oluşturur. Görev ve sorumlulukların son ana bırakılması “gereken şeylerin ertelenmesi” olarak tanımlayarak davranışsal boyutu öne çıkarmıştır. Bireylerin erteleme davranışında, görevleri yerine getirmek yerine zevkli aktivitelerle vakit geçirmeleri de bu boyutun bir parçasıdır (Lay, 1986).

Erteleme davranışını anlamada bu üç boyutun birbirleri ile olan etkileşimlerinin önemli bir rol oynadığını ifade etmiştir (Sarioğlu, 2011).

### Erteleme Davranışının Sonuçları

Erteleme davranışına sahip bireyler, genellikle bu durumdan rahatsızlık duymazlar. Bununla birlikte hem yapacakları bir iş hem de bu işi gerçekleştirme isteği bulunsada çoğu zaman gerekli motivasyon ve enerjiye ulaşamazlar. Bu durum, erteleme yapan bireylerin sıklıkla suçluluk ve stres gibi olumsuz

duygular içinde kalmalarına yol açar. Bu nedenle, bir işi erteleyenleri tembellik veya oyalanma ile suçlamak yerine, erteleme yaptıklarını ifade etmek daha doğru olur. Bu yaklaşım, durumu daha net ve doğru bir şekilde değerlendirmeye yardımcı olur ve sorun doğru şekilde anlaşılabilir, böylece etkili çözüm yolları geliştirilebilir.

Erteleme davranışını “bireyin, durumun daha da kötüleşeceği ihtimalini bilmesine rağmen işini bilinçli olarak geciktirmesi” olarak tanımlamaktadır (Steel, 2007). Erteleme davranışının iki temel özelliğinden bahseder. İlk özellik, bireylerin erteleme davranışını göstermeleridir. İkinci özellik ise, bu bireylerin sorunlardan kaçabileceklerini düşünmeleri ve erteleme sonrasında sonuçlardan kaçınarak başkalarını suçlama eğilimidir. Bu tür davranışlar hem kişisel ilişkiler hem de akademik başarı üzerinde büyük olumsuz etkiler yapar (Switzer, 1999).

### Sporda Erteleme Davranışı

Sporda erteleme davranışı, bireylerin spor yapma ya da egzersiz rutinlerini çeşitli nedenlerle geciktirme veya tamamen erteleme eğilimini ifade eder. Bu konu, özellikle bireysel sağlığın korunması ve fiziksel aktivitenin önemi göz önüne alındığında, psikoloji ve spor bilimlerinde önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir.

### Erteleme ve Motivasyon İlişkisi

Sporda erteleme davranışının önemli sebeplerinden biri düşük motivasyondur. Egzersiz rutininin ertelenmesinin genellikle kısa vadeli hazların uzun vadeli hedeflerin önüne geçmesiyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Hall ve Fong (2007), geleceğe yönelik hedeflerin belirgin olmadığı durumlarda bireylerin spor yapma motivasyonlarının düştüğünü vurgulamışlardır. Aynı şekilde Steel (2007), ertelemenin öz-düzenleme eksikliğinden kaynaklandığını ve motivasyonel faktörlerle doğrudan bağlantılı olduğunu belirtmiştir.

### Zaman Yönetimi ve Erteleme

Zaman yönetimindeki zayıflıklar, spor erteleme davranışının başlıca nedenlerinden biridir. Bireylerin yoğun iş veya okul programları nedeniyle sporu önceliklendirmediklerini ve bu durumun sağlık üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabileceğini ifade etmiştir. Ferrari ve Pynchyl (2012), zaman yönetiminin yetersizliğinin, ertelemenin yaygın bir nedeni olduğunu ortaya koymuşlardır.

## Psikolojik Etmenler

Anksiyete ve depresyon gibi duygusal durumlar da spor erteleme davranışında rol oynar. Özgüven eksikliği, başarısızlık korkusu gibi duygular, bireylerin spor yapmayı sürekli ertelemelerine neden olabilir (Burka & Yuen, 2008). Ayrıca Solomon ve Rothblum (1984), erteleyicilerin çoğunlukla başarısızlıktan korktukları için bir işi ertelediklerini belirtmiştir.

## Çevresel ve Sosyal Faktörler

Sosyal destek eksikliği, bireylerin spor yapma motivasyonlarını etkileyen bir başka önemli faktördür. Knaus (1998), sosyal çevrenin spor alışkanlıkları üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu, destekleyici bir ortamın yokluğunda spora karşı isteksizliğin arttığını ifade etmiştir.

## Kaynakça

- Aydoğan, D. (2008). Akademik erteleme davranışlarının benlik saygısı, durum-luluk kaygı ve öz-yeterlik ile açıklanabilirliği. Yayınlanmamış Yüksek Li-sans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Balkıs, M. (2006). Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğilimi-nin, Düşünme ve Karar Verme Tarzları İle İlişkisi. Yayınlanmamış Dok-tora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Binder, K. (2000). The Effect of an Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well-being. Unpublished MA, Carleton University, Canada.
- Blunt, A. & Pychyl, T. A. (2000). *Task Aversiveness and Procrastination: a Mul-tidimensional Approach to Task Aversiveness Across Stages of Personel Projects*. Personality and Individual Differences, 28, 153-167.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). Procrastination: Why you do it, what to do about it. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Perform-ance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Çakıcı, D. C. (2003). *Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme ve Aka-demik Erteleme Davranışının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 122.
- Ellis, A. & Knaus, W. J. (1977). Overcoming Procrastination. New York: Sig-net Books.
- Ferrari, J. R. (1991). *A Preference for a Favorable Public İmpression By Procrasti-nators: Selecting Among Cognitive and Socail Tasks*. Personality and Indi-vidual Differences, 12, 1233-1237.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. New York : Plenum Press.
- Ferrari, J. R. & Beck, B. L. (1998). *Affective Responses Before and After Fraudu-lent Excuses by Academic Procrastinators*. Education 118 (4), 529- 537.
- Ferrari, J. R. & Scher, S. J. (2000). *Toward an Understanding of Academic And Nonacademic Tasks Procrastinated by Students: Use of Daily Logs*. Psycho-logy in the Schools, 37(4), 359 366.
- Ferrari, J. R., O’Callaghan, J. & Newbegin, I. (2005). *Prevalence of Procrasti-nation in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays amaon Adults*. North American Journal of Psychology, 7 (1), 1-6.



- Ferrari, J. R., & Pychyl, T. A. (2012). "If I wait, my partner will do it:" The role of conscientiousness as a mediator in the relation of academic procrastination and perceived social loafing. *North American Journal of Psychology*, 14(1), 13–24.
- Gagnon, J., Dionne, F., & Pychyl, T. A. (2016). Committed action: An initial study on its association to procrastination in academic settings. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5 (2), 97–102.
- Hall, P. A., & Fong, G. T. (2007). Temporal self-regulation theory: A model for individual health behavior. *Health Psychology Review*, 1(1), 6–52. <https://doi.org/10.1080/17437190701492437>
- Haycock, L. A. (1993). The Cognitive Mediation of Procrastination. An Investigation of The Relationship Between Procrastination and Self-efficacy Beliefs. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota at Twin Cities.
- Haycock, L. A., McCarthy, P. & Skay, C. L. (1998). *Procrastination in College Students: The Role of Self-efficacy and Anxiety*. *Journal of Counseling and Development*, 76, 317–324.
- Kandemir, M. (2010). Akademik Erteleme Davranışını Açıklayıcı Bir Model. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination when good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18 (1), 24–34.
- Knaus, W. J. (1998). Do it now! Break procrastination habit (second edition). New York: John Wiley ve Sons .
- Lay, C. H. (1986). At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495 (December 1986).
- Lay, C. H., & Brokenshire, R. (1997). Conscientiousness, procrastination, and person-task characteristics in job searching by unemployed adults. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 16(1), 83–96. <https://doi.org/10.1007/s12144-997-1017-9>
- McCown, W. G., Johnson, J. L., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10(2), 197–202. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90204-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90204-3)
- Milgram, N. A., Sroloff, B. & Rosenbaum, M. (1988). *The Procrastination of Everyday Life*. *Journal of Research in Personality*, 22, 197-212.
- Milgram, N. A. (1991). *Procrastination*. *Encyclopedia of human biology* . Vol. 6, ( New York, Academic Pres ).
- Milgram, N, Mey-Tal, G. & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297-316.

- Rawson, H. & Miner, M. (1986). *The New Dictionary of Quotations*. New York: New American Library.
- Roberts, M.S. (1997). *Yaşamı Ertelemeyin*. (Çev. Levent Kartal). İstanbul: Mavi Okyanus Yayıncılık.
- Sapadin L., & Maguire J. (1999). *Beat procrastination and make the grade: The six styles of procrastination and how students can overcome them*. New York: Penguin.
- Sarioğlu, A. F. (2011). Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimi ile Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown, *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 71–96). Plenum Press. [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_4)
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Senecal, C., Lavoie, K., & Koestner, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *Journal of Socifal Behavior & Personality*. 12(4), 889-903.
- Sigall, H., Kruglanski, A. ve Fyock, J. (2000). Wishful thinking and procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 283-296.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Congnitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2002). *The measurement and nature of procrastination*. Unpublished doctoral thesis, Universty of Minnesota.
- Steel, P. (2007). *The Nature Of Procrastination: A Meta- Analytic And Theoretical Review Of Quintessential Self-Regularty Failure*. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94.
- Sweitzer, N.G. (1999). “Fiddle-Dee-Dee, I’ll Think About It Tomorrow” : Overcoming Academic Procrastination in Higher Education. M.A.Thesis, Biola University: The Faculty of The Department of Education.
- Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology: An International Review*, 49(3), 372–389. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00021>
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1410–1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the Five-Factor Model: A Facet Level Analysis. *Personality and Individual Differences* 30 (1) 149-158.

## Beden Eğitimi ve Spor'da Drama Eğitimi Niçin Önemlidir?

Pelin Avcı<sup>1</sup>

Metin Yüzbaşı<sup>2</sup>

### Özet

Beden eğitimi ve sporda drama eğitimi, bireylerin bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayan önemli alanlardır. Bu iki alanın birleştirilmesi ile öğrenciler hem yaratıcı düşünme becerilerini geliştirecekler hem de fiziksel yeteneklerini geliştirerek sosyalleşme imkânı kazanacaklardır. Drama etkinlikleri düzenlenirken dikkat edilmesi gereken durum organizasyonun öğrencilerin gelişim dönemlerine uygun olarak planlanmasıdır. Etkinliği düzenleyen lider eğitmeni, öğrencilerinin çoklu becerilerine katkı sağlayıcı nitelikte bir faaliyet düzenlemelidir. Beden eğitimi ve sporda drama tekniklerinin etkin kullanımı, spor eğitimini daha kapsamlı ve etkili hale getirirken, sporcuların takım çalışması, stres yönetimi, iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

### Drama Nedir?

Kökleri Yunanca 'dran' kelimesine dayanan ve 'yapmak' veya 'hareket etmek' anlamına gelen drama, çok çeşitli sanatsal ifadeleri kapsar. İnsan duygularının karmaşıklıklarını araştırır, karakterlerin hayatlarını çatışmalar ve çözümler ağıyla iç içe geçirir (Jones, 1996).

Drama, bir hikâye, olay veya karakterlerin sahne üzerinde canlandırıldığı, genellikle sözlü iletişim ve fiziksel hareketlerin kullanıldığı bir sanat formudur. Drama, kriz ve ıstırap anlarında insanın hayatını, en içsel duygularıyla olan en mahrem ilişkilerini cesareti, onuru, umudu, gururu, merhameti, acıması ve fedakârlığıyla ele alır. Buna göre, her dramatik eser bir düzen fikri ile

1 Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
avci.pelin@deu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-9185-4954

2 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
metyuzbas@gmail.com, Orcid: 0009-0008-4119-6552

toplumdaki düzensizlik gerçeği arasındaki gerilim üzerine inşa edilir ve dolayısıyla eserin her ayrıntısı- aksiyon, karakterler, konuşmaları, dili ve işlenen temalar yelpazesi- bu gerilimi yansıtacaktır (Betti, 2015). Hem okunması amaçlanan metinsel bir biçimdir hem de görülmesi ve duyulması, hissedilmesi amaçlanan performatif bir biçimdir.

Hayatı yorumlamak her zaman dramanın amacı olmuştur ve bu, onun kalıcı popüleritesine atfedilebilir. Oyunların incelenmesi ve daha da özel olarak oynanması yoluyla, duyguları ve deneyimleri hayatın kendisinde nadiren bulunabilecek bir mükemmelliğe sahip olan karakterlerle hayali olarak özdeşleşmek mümkündür. Bu, dramanın deneyimlerini hayatınkilerden ayırmaz, aksine ikisini birbirine yaklaştırır. Bir insanın başka bir insanın kişiliğini anlamasını ve onunla özdeşleşmesini imkânsız kılan, insan deneyimlerinin kusurlarıdır ve drama bu kusurların ötesine geçerek, yoğun bir şekilde bireysel bir ifadeye sahip olsalar da insanlığa ait olan duygulara ve durumlara geçer. Dolayısıyla, drama sadece bir şeyin betimlenmesi ya da tartışılması değildir (Betti, 2015; Toivanen et al., 2011).



*Şekil 1. Kelime Bulutu*

Drama, tiyatro, film, televizyon ve günlük yaşamda rol oynama şeklinde çeşitli biçimlerde bulunabilir. Drama, temel olarak iki unsur içermektedir:

1. **Hikâye ve Senaryo:** Drama, belirli bir hikâye veya senaryoya dayanan olay örgüsü, karakterler ve diyaloglar içerir. Edebi bir tür olarak drama ise bir tiyatrodaki sahnelenmesi amaçlanmayan eserleri içerir.

2. **Performans:** Drama, bir hikâyeyi canlı bir şekilde, genellikle sahne üzerinde ya da etkileşimli bir ortamda canlandırma sürecidir. Bu performans, oyuncuların hareketleri, ses tonları ve duygusal ifadeleriyle gerçekleşir. Performans bağlamında drama, bir oyun, film veya diğer ortamlar aracılığıyla olsun, dramatik hikâye anlatımının özünü yakalayan geniş bir terim haline gelir (Bowell &Heap, 2017).

### Drama Eğitimi Nedir?

Drama eğitimi, drama sanatının öğrenilmesi ve uygulanmasını içeren bir eğitim sürecidir. Bu eğitim, öğrencilerin yaratıcı ifade yeteneklerini geliştirmek, sosyal becerilerini güçlendirmek ve kişisel gelişimlerini desteklemek amacıyla kullanılır. Sınıf ortamında kullanıldığında dersin işlenmesini eğlenceli kılar. Drama eğitimi genellikle aşağıdaki alanları kapsar:

- **Rol Oynama:** Öğrenciler çeşitli karakterleri canlandırarak empati kurar ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirir. Rol oynamak yeni bir durum değildir. Birçok alanda yaygın olarak kullanılan bir tekniktir.
- **Sahneleme ve İfade:** Öğrenciler, duygusal ifadeleri, jestleri, mimikleri ve hareketleri kullanarak kendilerini daha iyi ifade etmeyi öğrenirler.
- **Grup Çalışması:** Takım olarak çalışma, iş birliği, iletişim ve sosyal becerileri üzerinde çalışılır. Uyumlu ve saygıyla çalışmayı öğrenirler.
- **Senaryo Oluşturma:** Öğrenciler kendi hikayelerini ve senaryolarını oluşturarak yaratıcılıklarını kullanırlar. Hayal güçlerini geliştirirler (Omasta et al., 2021).

### Drama Eğitiminin Gerekliliği

Drama eğitimi, bireylerin ve öğrencilerin çok yönlü gelişimlerine katkıda bulunan önemli bir pedagojik yaklaşımdır. İşte drama eğitiminin neden gerekli ve önemli olduğuna dair bazı nedenler:

#### 1. Yaratıcılığı Teşvik Eder:

- Drama, öğrencilerin hayal gücünü kullanmalarını ve yaratıcı çözümler üretmelerini teşvik eder. Bu hem sanatsal hem de akademik alanda problem çözmeye yeteneklerini güçlendirir. Zihinsel odaklanmayı geliştirerek yaşamda olan olayları deneyimleme fırsatı sunmaktadır.

#### 2. İletişim Becerilerini Geliştirir:

- Drama, öğrencilerin kendilerini etkili bir şekilde ifade etmelerine ve diğer insanlarla açık bir iletişim kurmalarına yardımcı olur. Bu

beceriler hem kişisel hem de profesyonel yaşamda önemli rol oynar. Bireyler sağlıklı iletişim kurarak bakış açılarını genişletebilirler.

### **3. Empati ve Duygusal Zekâ Kazandırır:**

- Farklı karakterleri canlandırmak, öğrencilerin çeşitli bakış açılarını anlamalarına ve başkalarının duygularına empati yapmalarına yardımcı olur. Farklı karakterlerde farklı deneyim elde etmelerine olanak sağlar.

### **4. Özgüveni Artırır:**

- Performans ve rol oynama deneyimleri, öğrencilerin özgüvenlerini artırır. Sahneye çıkmak ve kendilerini ifade etmek, kişisel güven duygusunu güçlendirir. Bu güven duygusunun bireylerin hayatlarına yansımaları pozitif yönlü bir kazanım sunmaktadır.

### **5. Sosyal Becerileri Geliştirir:**

- Drama, grup içi etkileşimi ve iş birliğini teşvik eder. Öğrenciler, grup projelerinde ve performanslarda takım çalışmasını öğrenirler. Problem durumlarının üstesinden birliktelikle gelirler.

### **6. Dikkat ve Konsantrasyonu Artırır:**

- Drama aktiviteleri, öğrencilerin dikkatlerini toplamalarını ve konsantre olmalarını gerektirir. Bu, genel öğrenme ve performans becerilerini geliştirebilir.

### **7. Duygusal ve Zihinsel Sağlığı Destekler:**

- Drama, öğrencilerin duygusal deneyimlerini ifade etmelerine ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu, genel zihinsel sağlık ve refah için önemlidir.

### **8. Eğitim ve Öğrenmeye Katkıda Bulunur:**

- Drama eğitimi, farklı konuları öğrenme süreçlerini daha ilgi çekici ve etkileşimli hale getirebilir. Özellikle tarih, edebiyat ve sosyal bilgiler gibi derslerde dramatik yöntemler kullanmak, öğrenmeyi daha anlamlı kılabilir.

Drama eğitimi, bireylerin sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimlerini desteklerken, aynı zamanda yaratıcı ve eleştirel düşünme becerilerini güçlendiren, eğitimin niteliğini arttıran etkili bir öğretim yöntemidir (Toivanen et al., 2011).

## Yaratıcı Drama

Spor branşlarında genellikle spor psikolojisi içerisinde yer alan ve uygulama temelli öğretim yöntemlerinde kullanılan yaratıcı dramanın pek yaygın olduğu söylenemez. Yaratıcı drama, rol oynama, doğaçlama yapma gibi tiyatro faaliyetleri kullanılarak toplum üyelerinin yaşantılarından yola çıkılarak davranış, olgu, tutum veya fikri harmanlayarak tecrübe, gözlem ve yaşantıların “oyunsu” olarak canlandırılmasına denir. Grup üyeleri belirlenen konu üzerinde oyun oynamadan hissettikleri duyguların bir dışa vurumunu ifade etmektedirler. Yaratıcı drama uygulamalarını tiyatro ve oyunculuktan bu nedenle farklılaşmaktadır (Adıgüzel, 2016 & Nicholson, 2014).

McCaslin (1990) ‘e göre yaratıcı dramanın amaçları şu şekilde sıralanabilir:

- Sosyal sorumluluk bilincini, estetik davranışları, hayal kurmayı, yaratıcılığı, iş birliğini, duygu kontrol becerisini geliştirmek.
- Bağımsız, özgün ve eleştirel düşünceler açığa çıkarmayı geliştirmek.
- Kendini ifade etme becerisi, dil gelişimi ve iletişim becerilerini geliştirmek.
- Kendini gerçekleştirmek ve potansiyelini açığa çıkarmak için beceriler kazanmak.
- Demokratik tutumları, evrensel ahlak kurallarını benimsemek ve bu yönde davranış geliştirmek.

Yaratıcı dramanın özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- Kişilerin deneyimlerinden yola çıkılarak grupla gerçekleştirilen etkileşimli bir etkinliktir.
- Yaratıcılık, rol oynama, doğaçlama gibi süreçler ile -miş gibi yapılarak canlandırmaya dayalıdır.
- “Her zaman burada ve şu anda” ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilir.
- Yüksek Performans beklentisi yoktur, sürecin nasıl geçtiği önemlidir.
- Deneyimli bir lider yönlendirmesiyle gönüllülük esasına dayalı ve her bireyin katılabileceği bir etkinliktir.
- Eğitim ve tiyatro gibi farklı alanlarda kullanılan, tiyatronun birçok tekniği kullanılsa da tiyatrodan farklı bir süreçtir.
- Hedef ve konuya bağlı olarak her mekânda gerçekleştirilebilen oynusu bir disiplindir (Adıgüzel, 2013; Adıgüzel ve Timuçin, 2010).

Yaratıcı dramanın faydaları şu şekilde sıralanabilir:

- Yardımlaşma, dayanışma, özgüven gibi duyguların yaşanmasını sağlar.
- Etkileşimli çalışıldığından bireylerin sorumluluk becerilerinin gelişmesine olanak tanır.
- Ahlaksal, sosyal, uyum ve güven duygularını geliştirir.
- Saygın ve entelektüel bir bakış açısı kazandırır.
- Sosyal adalet duygusunu geliştirerek ırkçılık ve önyargıya karşı sağlıklı bir tutum kazandırır (Henry, 2000; Hornbrook, 2002; Baldwin & Fleming, 2002).

### **Eğitimde Drama**

Eğitimde Drama, öğrenenlerin öğrenme sürecine ve ortamına tam olarak entegre olmalarını sağlayan ve öğrenenleri öğrenme faaliyetlerinin içine derinlemesine çekerek aktif katılımcılar olmalarını sağlayan önemli bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım “öğretmenlerin öğrenmeyi daha ilginç ve etkili hale getirmesini ve sınıfta yaratıcı yaklaşımlar kullanmasını içerir” ve yaratıcı öğretimin bir biçimini (yönünü) oluşturan bir olgudur (Cremin, 2015). Eğitimde drama, hem rol alan belirli bir gruba hem de üzerinde çok az kontrol sahibi oldukları dış koşullara çok bağlıdır ve bu nedenle dramatik formun temel unsurlarını yönetme ve ortaya koyma biçimlerini sürekli olarak yeniden müzakere etmeleri gerekir. Bu nedenle her zaman çok süreçseldir ve oldukça uç süreçsellik biçimlerinde çalışma potansiyeline sahiptir.

Eğitimde Drama'nın geniş şemsiyesi altında yer alan çalışmaları tanımlamak için eğitsel drama, süreç draması ve hatta uygulamalı tiyatro da dahil olmak üzere çeşitli yaklaşımlar ve bir dizi terim kullanılmış olsa da farklılıklar ne olursa olsun, ortak noktaları hem öğretmen hem de öğrencilerin birlikte çalışarak yarattığı dramatik bir dünyanın geliştirilmesiyle ilgilienmeleridir. Geleceğin öğretmenleri için en zor becerilerden biri, yapılandırılmış rutinlerden nasıl uzaklaşılacağını ve öğrencilerin sınıfın yönünü kısmen yönlendirdiği eğitimde disiplinli doğaçlamaya nasıl öncülük edileceğini öğrenmektir (O'Toole, 2003; Van de Water, 2021; Ismaila & Akakpo, 2024).

Öğrenme ve öğretme sürecinde öğretilcek bilginin içeriğinin öğrencilerin ön bilgilerine, zihinsel yapılarına, ilgi, isteklerine göre düzenlenmesi ve programlanması önemlidir. Geleneksel öğretim yöntemlerinin aksine dikkat çekici içerikler eğitimde kalıcılığı etkilemektedir (Kavak & Köseoğlu, 2007). Oyun, doğal bir öğrenme biçimi olmasından kaynaklı olarak eğlenceli bir



süreç geçirilmesine katkı sağladığından bilgilerin zihinde daha kalıcı halde olmasını kolaylaştırıcı etkiye sahiptir (Roussou, 2004).

### Sporda Drama

Sporda drama kullanımı, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal gelişimlerine de katkıda bulunur. Drama teknikleri, spor eğitimini daha kapsamlı ve etkili hale getirirken, sporcuların takım çalışması, iletişim, stres yönetimi, toplumsal bir tecrübe sunma ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Yalnızca normal gelişim seyrinde yaşamını sürdüren bireyler için değil dezavantajlı bireyler için de rehabilite imkânı sunmaktadır (Yılmaz, Yılmaz ve Erer, 2024).



*Şekil 2. Çocukların fiziksel gelişimleri için drama eğitiminin önemi*

Sporda drama kullanmak, sporcuların ve öğrencilerin hem fiziksel hem de zihinsel becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Drama teknikleri, spor eğitimini daha etkili ve ilgi çekici hale getirmek için çeşitli şekillerde uygulanabilir. İşte sporda drama kullanımının bazı yolları:

#### 1. Rol Oynama ve Senaryo Canlandırma

- **Oyun Senaryoları:** Sporculara, çeşitli maç senaryoları veya oyun durumları verilerek bu atmosferi canlandırmaları istenebilir. Örneğin, bir futbol maçında kritik bir anı veya bir basketbol oyununda son saniye basketini canlandırmak, oyuncuların stratejik düşünme becerilerini geliştirebilir (Adıgüzel, 2017).

- **Karakter Rol Oynama:** Sporcuların, farklı takım rolleri veya pozisyonları canlandırmaları teşvik edilebilir. Bu, oyuncuların diğer oyuncuların bakış açılarını anlamalarına ve empati kurmalarına yardımcı olabilir (Belman & Flanagan, 2010).

## 2. Tiyatro Teknikleri ile Isınma Egzersizleri

- **Eğlenceli Isınma:** Isınma egzersizlerine tiyatro oyunlarını eklemek, sporcuların odaklanmasına ve fiziksel olarak hazırlanmalarına yardımcı olabilir. Örneğin, bir karakterin belirli bir hareketi taklit etme oyunu, ısınma sürecini daha eğlenceli hale getirebilir (Márquez Segura et al., 2021).

## 3. Problem Çözme ve Strateji Geliştirme

- **Senaryo Temelli Problem Çözme:** Sporculara, belirli bir oyun durumu veya problem sunularak, bu durumu çözmeleri istenebilir. Örneğin, bir futbol takımına, belirli bir maç kazanmak için nasıl bir strateji geliştirmeleri gerektiği konusunda drama oyunları oynatılabilir (Mitchell et al., 2020).
- **Kriz Durumları:** Olumsuz bir maç durumu veya zor bir durum canlandırılarak, sporcuların bu tür durumlarla başa çıkma stratejileri geliştirmeleri sağlanabilir (Kent et al., 2018).

## 4. Duygusal İfade ve Psikolojik Hazırlık

- **Duygusal İfade:** Sporcuların maçlar veya antrenmanlar sırasında yaşadıkları duyguları ifade etmelerine yardımcı olmak için drama teknikleri kullanılabilir. Bu, özellikle baskı altında nasıl daha iyi performans göstereceklerini anlamalarına yardımcı olabilir (Lazarus, 2000).
- **Stres Yönetimi:** Drama aktiviteleri, sporcuların stres ve kaygıyı nasıl yöneteceklerini öğrenmelerine yardımcı olabilir. Rol oynama ve dramatik senaryolar, stresli durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirebilir (McGrath et al., 2016).

## 5. Grup Dinamiği ve Takım Çalışması

- **Takım Oyunları:** Drama aktiviteleri, takım üyeleri arasında iletişimi ve iş birliğini güçlendirmek için kullanılabilir. Örneğin, bir takımın bir hikâye oluşturmasını veya ortak bir performans sergilemesini sağlamak, grup içindeki bağları güçlendirebilir (Çerkez et al., 2012).
- **İletişim Becerileri:** Sporcuların birbirleriyle etkili bir şekilde iletişim kurmalarını sağlamak için grup içi drama oyunları ve aktiviteleri

düzenlenebilir. Bu, takım içindeki iletişimi ve iş birliğini artırabilir (Beauchamp et al., 2005).

## 6. Motivasyon ve Özdeşleşme

- **Motivasyon:** Drama oyunları, sporcuların motivasyonlarını artırabilir. Örneğin, bir sporcu karakteri yaratma ve bu karakterin başarı hikayesini canlandırma, sporcuların kendilerini motive etmelerine yardımcı olabilir (Yim & Graham, 2007).
- **Özdeşleşme:** Sporcular, kendilerini bir karakter veya hikâye ile özdeşleştirerek, daha güçlü bir aidiyet duygusu ve takım ruhu geliştirebilirler (Wann, 2006).

## 7. Yaratıcılık ve Yenilik

- **Yeni Yaklaşımlar:** Drama teknikleri, sporcuların yaratıcı düşünme ve yenilikçi çözümler geliştirme yeteneklerini teşvik eder. Bu, özellikle antrenmanlarda ve maçlarda farklı stratejiler denemek için faydalı olabilir (Richard et al., 2021).

## Bedensel Eğitimi ve Sporda Drama Yönteminin Kullanılması

Her insan çevresindeki insanlarla iletişim kurarken kendi sosyal ve psikolojik kişisel niteliklerini gösterir. Bu niteliklerin gelişimi çok sayıda faktörden etkilenir. Bedensel eğitimi bu süreçte önemli bir rol oynar. Sosyal ve psikolojik niteliklerin gelişimi, kişinin toplumdaki çeşitli olgu ve olaylara ilişkin kendi inanç ve görüşlerinin varlığında hem kendisine hem de diğer insanlara ilişkin edinilmiş sosyal tutum ve gereksinimlerde; karar alma ve bunların sorumluluğunu üstlenme becerisinde; çeşitli sosyal rolleri ustalaşma ve yerine getirme becerisinde; çeşitli sosyal insan gruplarıyla etkileşimin verimliliğinde, kendini eğitime isteğinde vb. kendini gösterir (Kalina et al., 2018).

Eğitimde drama alıştırma ve tekniklerini eğitimde pedagojik amaçlarla kullanılan dramadan alan alternatif bir eğitim şeklidir (Even, 2011). Bir eğitim yöntemi olarak eğitimde drama, pantomim, doğaçlama, rol oynama, dramatisasyon, fiziksel ifade etkinlikleri, donmuş görüntüler, vücut heykelleri, forum tiyatrosu, playback tiyatrosu gibi alıştırma ve teknikleri içermektedir. Aynı zamanda ifade gücünü, grup içi iletişimi, konsantrasyon egzersizlerini, rahatlamayı, nefes almayı, güveni, vücut koordinasyonunu, ritmik yeteneği geliştirmeyi, çiftler halinde egzersizleri vb. geliştiren etkinlikleri de içermektedir (Alkistis, 2012; Mavroudis, 2021).

Bu dersin işlenmesi, bedensel eğitimi sınıfında performans sanatı projelerinin nasıl planlanacağı, uygulanacağı ve değerlendirileceği üzerine odaklanır.

Eğitim ve sanatı sporla birleştirmek, herhangi bir eğitim bağlamında çalışan herkes tarafından yönetilebilecek oldukça etkili bir biçimlendirici deneyim sunar (Mavroudis, 2021; Tait et al., 2015).

#### Genel hedefler

- Somutlaştırılmış, edinilmiş yerleşik bilgiyi inşa etmek, geliştirmek ve üzerinde düşünmek.
- Beden eğitimi derslerinde sanat ve beden dili ile uygulamalarının farklı şekillerde nasıl entegre edilebileceğini anlamak.
- Farklı bağlamları analiz edebilmek için toplumsal tiyatro tekniklerinde deneyim kazanmak.
- İfade ile algı becerilerini geliştirmek amacıyla çeşitli performatif doğa projelerini keşfetmek, öğrenmek ve uygulamak (Universitat De VIC, 2024).

Öğretmenler için zorluk, öğrencilerin duygusal deneyimlerini düzgün bir şekilde ele almaktır çünkü duygusal algılar, çocukluktan ergenliğe kadar olan gelişime bağlı olarak bir öğrencinin okul kariyeri boyunca değişir. Sonuç olarak, bu gelişim spor bağlılığını ve ergenlerin ilgili olumlu deneyimlerini etkiler. Her öğrenci beden eğitimi dersinde hem olumlu hem de olumsuz olabilen deneyimler kazanır, örneğin doğrudan kazanma veya kaybetme durumlarıyla ilgili. Ancak, bu duygusal alanın mekanizmaları hala belirsiz olsa da öğrencilerin spor bağlılıklarını desteklemek için beden eğitimi dersinde olumlu deneyimler temeli oluşturmak önemlidir (Bailey et al., 2009; Crocker et al., 2004).

## Kaynakça

- Adıgüzel, H. Ö. (2006). Yaratıcı Drama Kavramı, Bileşenleri ve Aşamaları. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 1, 17-31.
- Adıgüzel, Ö. (2013). *Eğitimde yaratıcı drama* (6. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Adıgüzel, Ö. (2017). *Eğitimde yaratıcı drama*. Pegem Atıf İndeksi, 1-438.
- Adıgüzel, H. Ö., & Timuçin, E. (2010). The effect of creative drama on student achievement in the instruction of some development and learning theories. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1741-1746.
- Alkistis (2012). *Dramatic Art in Education*. Athens: Pedio.
- Beauchamp, M. R., Maclachlan, A., & Lothian, A. M. (2005). Communication within sport teams: Jungian preferences and group dynamics. *The Sport Psychologist*, 19(2), 203-220.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Education, B. P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27.
- Baldwin, Patrice and Fleming Kate. (2002). *Teaching Literacy Through Drama: Creative Approaches*. London: Gbr: Falmer Press.
- Belman, J., & Flanagan, M. (2010). Designing games to foster empathy. *International Journal of Cognitive Technology*, 15(1), 11.
- Betti, M. J. (2015). *An Introduction to Drama*. Diwaniya: Dar Nippur.
- Bowell, P., & Heap, B. S. (2017). *Putting process drama into action: The dynamics of practice*. Routledge.
- Cremin, T. (2015). Creative teachers and creative teaching. In *Creativity in Primary Education* (Third Edition ed., pp. 33-44). SAGE Publications, Inc., <https://doi.org/10.4135/9781473909403>
- Crocker, P. R., Hoar, S. D., McDonough, M. H., Kowalski, K. C., & Niefer, C. B. (2004). Emotional experience in youth sport. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, 197-221.
- Çerkez, Y., Altınay, Z., Altınay, F., & Bashirova, E. (2012). Drama and Role Playing in Teaching Practice: The Role of Group Works. *Journal of Education and Learning*, 1(2), 109-120.
- Even, S. (2011). Drama grammar: Towards a performative postmethod pedagogy. *The Language Learning Journal*, 39(3), 299-312.
- Henry, Mallika (2000). *Drama's Ways Of Learning*. *Research In Drama Education*. Vol: 5 (1), 45-62.
- Hornbrook, David (2002). *Crafting Dramas*. (Ed. D. Hornbrook). *On The Subject Of Drama*. London: Taylor And Francis Pub. 51-67.

- Ismaila, M., & Akakpo, S. B. (2024). Teaching Through Creative Process: Drama in Education Practice in Ghana. *NJ: Drama Australia Journal*, 47(1).
- Jones, P. (1996). *Drama as therapy: Theatre as living*. Psychology Press, 71.
- Kalina, I., Golubev, A., & Aidarov, R. (2018). The role of physical education in developing students' social and psychological qualities of a personality. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 50, p. 01075). EDP Sciences.
- Kavak, N., & Köseoğlu, F. (2007). Yapılandırıcı Öğrenme Yaklaşımına Dayalı Rol Oynama Öğretim Yönteminin Avantaj ve Dezavantajları. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(2), 309-325.
- Kent, S., Devonport, T. J., Lane, A. M., Nicholls, W., & Friesen, A. P. (2018). The effects of coping interventions on ability to perform under pressure. *Journal of sports science & medicine*, 17(1), 40.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist*, 14(3), 229-252.
- Márquez Segura, E., Turmo Vidal, L., Waern, A., Duval, J., Parrilla Bel, L., & Altarriba Bertran, F. (2021). Physical Warm-up Games: Exploring the Potential of Play and Technology Design. In *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-14).
- Mavroudis, N. (2021). The Effect Of Drama In Education Towards The Subject Of Physical Education In Elementary Schools. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 7(1).
- Mccaslin, N. (2006). *Creative Drama In The Classroom And Beyond*. Usa: Pearson Education. measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43), London.
- McGrath, C., Hendricks, K. S., & Smith, T. D. (2016). *Performance anxiety strategies: A musician's guide to managing stage fright*. Rowman & Littlefield.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2020). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Human Kinetics.
- Nicholson, H. (2014). *Applied drama: The gift of theatre*. Bloomsbury Publishing.
- Omasta, M., Murray, B., McAvoy, M., & Chappell, D. (2021). Assessment in elementary-level drama education: Teachers' conceptualizations and practices. *Arts Education Policy Review*, 122(4), 265-279.
- O'Toole, J. (2003). *The process of drama: Negotiating art and meaning*. Routledge.
- Richard, V., Holder, D., & Cairney, J. (2021). Creativity in motion: Examining the creative potential system and enriched movement activities as a way to ignite it. *Frontiers in Psychology*, 12, 690710.

- Roussou, M. (2004). Learning by doing and learning through play: an exploration of interactivity in virtual environments for children. *Computers in Entertainment (CIE)*, 2(1), 10-10.
- Toivanen, T., Komulainen, K., & Ruismäki, H. (2011). Drama education and improvisation as a resource of teacher student's creativity. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 12, 60-69.
- Van de Water, M. (2021). Drama in education: why drama is necessary. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 98, p. 02009). EDP Sciences.
- Uzunçayır, D., & Yılmaz, S. H. (2023). Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuklarda yoga temelli müdahale programının etkilerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 682-693. doi:10.14687/jhs.v20i4.6438
- Wann, D. L. (2006). Understanding the positive social psychological benefits of sport team identification: The team identification-social psychological health model. *Group dynamics: theory, research, and practice*, 10(4), 272.
- Yılmaz, S. H., Yılmaz, B.H. & Erer H. (2024). Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Tutum Ve Farkındalık; Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 33 (1), 160-173.
- Yim, J., & Graham, T. N. (2007). Using games to increase exercise motivation. In *Proceedings of the 2007 conference on Future Play* (pp. 166-173).

#### İnternet Kaynakları

UVIC, Universitat De VIC, <https://www.uvic.cat/en/assignatura/1910>, Erişim Tarihi: 09.09.2024

#### Resim Kaynakları

Resim 2: <https://sanatakademi.com.tr/cocuk-drama/drama-egitimi-kac-yasinda-baslar>. Erişim Tarihi: 05.09.2024.





## Sporda Çocuk Koruma

Tolga Şahin<sup>1</sup>

### Özet

Çocukların geleceğın teminatı olduğu yadsınamaz bir gerçektir ve bir toplumun ilerleyebilmesinin en önemli unsurları arasında, yine o toplumun içerisinde çıkartacakları iyi yetiştirilmiş bireylere sahip olabilmesiyle doğru orantılıdır. Bu da toplum içerisinde yetişen çocukların psikososyal, fiziksel ve ruh yönünden sağlıklı büyütülebilmeleri ile mümkün olur. O halde bunu sürekli kendini yenileyen bir döngü gibi kabul etmek ve çocukların toplumların geleceğe güvenle bakabilecek yegâne varlıkları olduğu düşüncesi ile hareket etmek gerekir. Çünkü uyumlu, sağlıklı ve mutlu bir şekilde geçirilecek çocukluk dönemi toplumlara huzur, refah ve barış içerisinde sürdürülebilir bir yaşam getirecektir. Uyumlu bir yaşam sürdürebilmeleri ancak çocukların mutlu ve sağlıklı bir çocukluk dönemi geçirmeleri koşulu ile mümkün olur. Dolayısı ile bir toplum geleceğini şekillendirirken çocuklarını fiziksel olarak güçlü, kültürün aktarımı ile kişilikli, değerler eğitimi ile ahlaklı ve özgür düşünebilen bireyler olarak geleceğe hazırlamalıdır. Bunu sağlayabilmek içinde, çocuklarını yetiştirirken onların fiziksel, ruhsal gelişimlerine zarar verecek tüm unsurları bertaraf ederek, koruma önlemlerini alarak yetiştirilmiş olmaları gerekmektedir.

### Çocuk Kimdir?

Toplum içerisinde var olan ancak hem kendisi hem de çevresi için doğru kararlar veremeyen, temel ihtiyaçlarını dahi tek başına karşılayamayan, öncelikle aile içerisinde ebeveynleri tarafından, sonrasında toplum içerisinde dahil oldukları alanlardaki kurum ve kuruluşlar tarafından korunmaya ihtiyacı olan toplumun en küçük bireyleridir.

Türk Ceza Kanunu'nun 5237 sayılı 6/1-c maddesinde de çocuğu; 18 yaşını doldurmayan kişi olarak tanımlanırken, 5395 sayılı Çocuk Koruma Kanununun 3/1-a maddesi maddesinde erken yaşta erişkin olsa dahi 18 yaşını doldurmamış kişi çocuktur tanımlaması yer almaktadır.

1 Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
tolga.sahin@deu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-9594-4466

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı gibi, çocuk hem toplum hem de kanun nazarında aslında cezai ehliyeti bulunmayan bilakis korunan, gözetilmesi gereken toplumun en küçük bireylerini ifade etmektedir.

Çocuk her ne kadar cezai ehliyeti olmayan şekli ile düşünülse de kanunda, çocuğun suça sürüklenebileceği ifade edilmiş ve bunu da suça sürüklenen çocuk olarak adlandırmıştır. Yani kanun nazarında yapılması suç olan eylemleri gerçekleştiren, bu nedenlerle hakkında çeşitli yasal süreçler başlatılan çocuk tanımlanmıştır. Burada da aslında çocuğu direk suçlamak yerine onu suça sürükleyen nedenlerin, onu o alana sevk eden aile, sosyal çevre ve yaşam koşullarının önemi üzerinde durulduğunu söylemek yanlış olmayacaktır (Yüksel, 2024).

### **Çocuk Koruma Kavramı**

En yalın ifade ile çocuk koruma kavramı, çocuğun sosyal ve psikolojik yönden olumsuz etkileneceği tüm tehditleri belirleyerek bunlara karşı önlem almaktır. Bunu sağlamanın en etkili yolu da çocuğun direk ya da dolaylı yoldan temas halinde bulunduğu çocuktan sorumlu olan tüm kişi ve kurumları kapsamı sayesinde olabilir (Acar 2012). Dolayısı ile çocuklar için risk ya da tehdit oluşturabilecek durumları tespit etmek ve bunlar oluşmadan önlem almak Çocuk koruma kavramının ana temasını oluşturmaktadır. (Büker ve Gülteki 2013). Çocuk Koruma kavramını sadece bir kavram olarak değil aslında bir politika olarak görmek gerekir. Yani politika denilince de bir örgütün varlığından, bu örgütte alınacak kararlardan, alınan kararların uygulamalara dönüşmesinden ve uygulamaların da akışa yön verecek mahiyette olmasından bahsedilebilir. (Balcı, 2010, s.185)

Bunların yanında her türlü istismarın önüne geçmek, çocuktan sorumlu personelin eğitimini sağlamak, çocuğun anlamlandıramadığı ve ona uygun olamayacağı tespit edilen davranışları netleştirmek, çocuğa nasıl yaklaşılacağı ve iletişim kurulacağını kurallara bağlamak, iddia edilen istismar türlerini tanımlamak ve bunları bir rapor haline dönüştürerek cevaplamak çocuk koruma politikası içerisinde yer almaz. (Jackson ve Wernham, 2005).

Buradan yola çıkarak etkin ve güncel bir çocuk koruma politikasından söz edebilmek için, çocukları direk olarak korumak kadar onların bakım ve korunmasından sorumlu kişi ve kurumları da içerisine alan bir politika tesis edilmesi gerektiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Acar, H. (2012).

2012 yılında Unicef tarafından yapılan Türkiye'de yapılan Çocuk ve Genç Nüfusun Durumunu gösteren analizde "Çocukları korumaya, mevcut yaşam haklarını engellemeye, bir şekilde bu haklardan mahrum bırakılanları desteklemeye yönelik girişimler, sosyal hizmetler, güvenlik, yargı, eğitim,

sağlık ve diğer alanlardaki yetkili merciler tarafından atılabilir veya denetlenebileceği” ifade edilmiştir. (Unicef 2012)

Bu ifadeden yola çıkarak devletin çocuk üzerindeki sorumluluğuna atıf yapıldığı, herhangi bir şekilde Çocuğun istismara uğraması durumunda devlet tarafından tespitin yapılması ve bu tespitin yapılabilmesi içinde çocukla birlikte çalışanların sorumluluğun bildirilmesi gerektiği üzerinde durulmuştur.

Bu konuyu spora indirgediğimizde, spor federasyonları, spor kulüpleri, antrenörler, spor yöneticileri ve gönüllü çalışanlar fark etme tespit etme sorumluluğu olanlar arasında yer almaktadır.

Bununla birlikte, çocuğun herhangi bir şekilde istismara uğradığının öğrenilmesi halinde bu durumun çocuğun bakımından ve korunmasından sorumlu kurumlara bildirmesini sağlamanın sadece devletin sorumluluğu değil aynı zamanda, çocukla çalışanların ve herkesin görevi olduğu ifade edilebilir. Zaten bu da, Çocuk Koruma Kanunu ve Sosyal Hizmetler Kanunu’nda bildirim yükümlülüğü genel bir yükümlülüktür şeklinde ifade edilmiştir. Dahası yerine getirilmediği durumlarda, Türk Ceza Kanunu’nda bir suç olarak düzenlenmiştir. (Acar vd 2018)

### **Tarihsel Perspektif Bakımından Çocuk Koruma**

Kanun koyucular, sosyal toplum kuruluşları, Sivil toplum örgütleri, Dünyadaki saygın Spor Organizasyonu yapan kuruluşlar gibi birçok kurum ve kuruluş çocuğun önemi üzerine vurgu yapmış ve onu korumaya yönelik bir dizi girişimler başlatmıştır.

Bunlardan ilki 1924 yılında Cenevre Çocuk Hakları Beyannamesidir. Beyanname çocuk hakları alanında kabul edilmiş ilk uluslararası yasal belge olma niteliğine sahiptir. Bildirgede, çocukların karşılaşılabilecekleri tüm istismar durumlarına karşı korunarak sağlıklı, güvenli, ortamlarda bulunmalarının ve bunun da öncelikli olarak yapılmasının önemine değinilmektedir. Bildirge 1924 yılında kabul edilmiş ve Milletler Cemiyetine üye olan ülkelerin imzasına sunulmuştur. 1928 yılında Türkiye’de de Mustafa Kemal ATATÜRK tarafından imzalanmıştır. Ancak 2. Dünya savaşının başlaması ile Milletler Cemiyeti ortadan kalkmıştır. Bu sebeple geçerliliğini yitirmiş ve bildirgenin herhangi bir yaptırımını kalmamıştır. (haberde)

Savaş sonrası kurulan Birleşmiş Milletler örgütü konunun devamı ile ilgili bir dizi girişimlerde bulunmuş “Dünyadaki Çocuklara en üst seviyede Özen Gösterilmesi” ilkesini esas alan 5. Cenevre Çocuk Hakları Bildirgesini ele almış ve 1959 yılında Birleşmiş Milletler Genel Kurulunda Kabul etmiştir.

Devamında 1979 yılı Dünya Çocuk Yılı olarak kabul edilmiş ve 20 Kasım 1989 yılında Birleşmiş Milletler Genel Kurulunda Çocuk Hakları Sözleşmesi hayata geçirilmiştir (Diken 2011).

Çocuk Hakları Sözleşmesinde genel manada çocuğun ön planda tutulması gerektiğine atıf yaparak, gelişim sürecinde korunması, menfaatlerine öncelik verilmesi, kendisi ile ilgili konularda görüşünün alınması gerektiğini vurgulanmaktadır. Bunun yanında bahsi geçen konuların sadece kâğıt üzerinde kalmadan, hayatın olağan akışı içerisinde de yer bulması gerektiğini ifade etmiştir. Dolayısı ile bu sözleşmenin çocuğun fiziksel, cinsel, duygusal ve ihmal yönünden her türlü tehdiye karşı korunmasına yönelik bir sözleşme olarak imza altına alındığını söylemek yanlış olmayacaktır. (Yolcuoğlu 2009)

### İstismar Türleri

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) çocuğa karşı istismarı dört başlık altında ele almıştır.

#### 1- Fiziksel İstismar

Çeşitli şekillerde Fiziksel istismar uygulanabilir. Zaman zaman fiili olarak tekme, tokat atarak ya da çocuğu sarsarak yapılırken bazen de çocuğa zarar verebilecek sert bir cisim ile vurmak ya da yakıcı şeyleri vücuduna değdirmek şeklinde olabilir. Özetle herhangi bir kaza dışında bilerek ve isteyerek çocuğun fiziksel olarak acı duymasına sebebiyet verecek şekilde darp etmek fiziksel istismar olarak tanımlanabilir. (Polat, 2017).

#### 2- Duygusal İstismar

Çocuğa bakmakla yükümlü olan anne, baba ya da çocuktan sorumlu ve onunla çalışan kişi veya kişilerin, çocuğun ruhsal yapısını olumsuz yönde etkileyerek, çocuğun gelişiminin yanında ruh sağlığı açısından da genetik kapasitesine ulaşmasını engelleyip psikolojik açıdan çocuğa zarar veren tüm davranışlar olarak tanımlanabilir. (Polat, 2007).

#### 3- Cinsel İstismar

Çocuk ve yetişkin arasında ya da fiziksel olarak çocuktan daha güçlü olan akranları arasında çocuğa karşı diğer tarafın cinsel doyumu için gerçekleştirilenteasyadailişki,cinselistismarolaraktanımlanmaktadır. Çocuğun maruz kaldığı durumu anlamlandırmamasından ötürü ifadeye zorlanması sebebi ile belirlenmesi oldukça zordur. (Paşlı, 2009).

#### 4- İhmal

İhmal, çocuğa bakmakla yükümlü olan ebeveynlerin çocuğun beslenmesi, kılık ve kıyafeti, öz bakımı, tıbbi gereksinimleri sevgi ve şefkat gibi çocuğa karşı sorumluluklarını yerine getirmemesi ya da gerekenden az yerine getirmesi olarak tanımlanabilir. Bu ihmal çocuğun toplum ve ailesi içerisinde kendisini değersiz hissetmesine ve bir takım fiziksel ve psikolojik bozukluklar yaşamasına neden olabilir. Dolayısı ile aslında ihmal de bir çeşit istismar türü olarak nitelendirilebilir. (Karadağ, 2020).

#### Sporda İstismar Nasıl Olur?

Spor aslında çocuğun istismar edilmesine yönelik olarak potansiyel yüksek riskli bir ortam sunar. Ebeveynler çocuklarını spor esnasında, iyi tanımadıkları antrenörlere hatta hakemlere, yardımcılarına ve diğer yetişkinlere emanet ederek bu ortamı sağlanmış olabilirler. Antrenmanlarda teknik öğretim esnaslarında çocuklarla yakın temas olabilir. Bunun yanında soyunma odalarına serbest erişim de risk faktörlerini artırır. Sporcunun branşında başarılı olması daha uzak mesafelerdeki müsabakalara katılmasına bu müsabakalar için kamplara katılmasına ebeveynler tarafından yeterince kontrol edilmeden izin verilmesi risk faktörlerini artıran bir başka unsurdur. Ebeveynler, çocuklarının başarısı ile çocuklarının spora katılımını teşvik edebilir ve çocukla birlikte çalışan ya da çalıştıran antrenörlere neredeyse sınırsız erişim izni verebilirler. Burada ayırt edici en önemli nokta, ebeveynin çocuğuna kişisel ilgi gösteren özverili ve ilham verici bir antrenör ile potansiyel bir istismarcı arasındaki farkı anlayabilmesidir.

Çocuk için antrenör veya yönetici çok önemli bir figürdür; çocuk antrenörünü bir mentor, baba figürü ve otorite olarak görür. Çünkü antrenör takımı oluşturabilir, antrenmanları belirleyebilir ve çocuğun spordaki başarıları üzerinde büyük bir katkıya sahip olabilir. Çocuklar ayrıca ebeveynlerinin de bu antrenörlerin isteklerine olumlu tepki verdiklerini ve genellikle onlara onay verdiklerini görürler, bu nedenle çocuklar antrenörlerini ebeveynlerinden daha yüksek bir otorite olarak algılayabilirler. İşte çocuk tarafından bu denli önem yüklenmiş antrenörün çocuğa yanlış olarak tanımladığı bir şey yapması çocuğun büyük bir duygusal çatışma içerisine düşmesine neden olabilir. Bu çatışma öyle bir noktaya varır ki, çocuk istismarı vakalarının çoğunda, mağdur bir şekilde bunun kendi suçu olduğunu dahi düşünebilir (Domhnall 1996).

Bunun yanında yüksek hırslara ve egoya sahip antrenörler antrenmanlarda sporcularını kapasitelerinin üzerinde zorlayabilir ve sakatlık yaşamalarına

neden olabilirler. Yine antrenman veya müsabakalarda sporcuların yaptığı basit hatalara dahi sözlü ya da fiziksel şiddet uygulayabilirler. Aslında antrenöre sorulduğunda, kendilerince amacı sporcuyla motive etmek ve daha iyi olmasını sağlamaktır. Spor branşı için fiziksel olarak hazır olmayan ya da sakatlığı henüz tam geçmeyen sporcuyla bir takım ağrı kesici ilaçlar ya da benzeri müdahaleler ile müsabakaya sokabilir, en kötü senaryolardan bir tanesi de sporcunun performansını artırmak için yasa dışı dahi olsa takviyeler almaya zorlamaktır. Bu ve benzeri toplum içerisinde kabul görmeyen spor ahlakı ve etik ilkeleri açısından da reddedilen istismarların sayısını artırmak mümkündür.

İşte bu ve benzeri davranışlar çocuk üzerinde yapıldığında onların kırılğan yapıları sebebi ile hem fiziksel hem de ruhsal olarak çöküntü yaşamalarına ve spordan uzaklaşmalarına neden olabilir.

### Ne Yapmalı?

Daha önce de bahsedildiği gibi çocuk, kendini idame etme konusunda yetersiz, zorluklarla baş edebilme bakımından zayıf, psikolojik dayanıklılığı henüz tam gelişmediği için çabuk kırılan ya da öfkelenen, zaman zaman da yaşadıklarını anlamlandıramadığından dolayı iç dünyasında çatışmalar yaşayacak kadar hassas bir yapıya sahiptir. Bu sebeple böyle bir zümre ile çalışma yapacak antrenörlerin ya da öğreticilerin yetişkin bireylerle çalışanlara nazaran seçilmesinde ve yetiştirilmesinde önemli farklılıklar olması gerekir. Yukarıda bahsi geçen istismar türleri ile çocuklar gerek ebeveynleri gerekse kendi istekleri doğrultusunda katılmayı arzu ettikleri spor faaliyetleri içerisinde de zaman zaman istismarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Sporda çocukların yoğunlukta olduğu düşünüldüğünde çocuk koruma çocuktan sorumlu ve çocukla çalışan her herkesin sorumluluğunda olmalıdır.

Spor 'un doğası içerisinde bulunan fiziksel temas zaman zaman art niyetli olmadan yapılmış olsa dahi çocuğun iç dünyasında bunu yanlış anlamlandırmasına ve kötü olarak değerlendirmesine sebebiyet verebilir. Dolayısı ile fiziksel temasları yaparken çocuğun kırılğan yapısını ayırt edebilmeli ve yetişkinler olarak ölçülü hareket edilmelidir. Aksi takdirde, antrenörler ve onlarla çalışan diğer yetişkinler de, temelde herhangi bir art niyet taşımamış olsalar dahi, farkında olmadan çocuğun özeline girerek istismarına neden olabilirler. Bu durum sporun tüm katılımlarında sporda çocuk koruma sistemlerinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. (Parasız vd 2015). Gelişmiş ülkelerin birçoğu bunu fark etmiş ve çocuğa karşı istismarı önlemeye yönelik çalışmalara 90'lı yılların sonundan itibaren ivme kazandırmışlardır (WHO, 1999).



Yukarıda da bahsedildiği gibi WHO çocuğa karşı istismar türlerini dört başlık altında toplamıştır. Çocukların spor alında yoğunlukta olmaları nedeni ile bu tür istismara maruz kalabileceklerini öngörerek istismarın önlenmesine yönelik çalışmalara hız verilmiştir. Bu bağlamda antrenörler başta olmak üzere, spor yöneticileri ve sporun içerisindeki diğer tüm katılanların farkındalığını artırmaya yönelik çalışmalara kararlılıkla devam edilmektedir (WHO, 1999).

WHO' nun bu farkındalığı oluşturması, çocukların spor alanlarında sporun temel öğrenimi dışında spor sevgisini artırmak ve geçici bir heves yerine sürdürülebilir hale getirilebilmesine önemli bir katkıda bulunmaktadır. Çünkü çocuk sevdiği ve ilgi duyduğu spor branşında katılımcı olarak var olurken o branşa aidiyetinin de gelişmesi gerekir. Bunu sağlayacak olan unsurların başında antrenörler gelirken sonrasında spor yöneticileri ve spor içerisindeki tüm diğer paydaşlar yer almaktadır. Şu halde antrenörün çocuğa karşı tavır ve davranışları bu aidiyet duygusunun oluşmasına katkı sağlayabileceği gibi yerinde olmayan bir hareket veya söylemin bu duygunun körelmesine sebebiyet vereceğini ifade etmek yanlış olmayacaktır

Dünyanın en büyük spor organizasyonu olan Uluslar Arası Olimpiyat Komitesi, çocuklar için her türlü risk ve tehlikelerden arındırılarak güvenli hale getirilmiş, çocuklara uygun, spor yapabilecekleri ortamların hazırlanmasının gerekliliğini ifade etmiş ve buna olimpizmin temel prensibi olarak 4. Maddesinde yer vermiştir. Çünkü bu alanlara sahip olabilmenin çocukların en doğal hakkı olduğunu ve bununda, antlaşmaya taraf olan devletlerin sorumluluğunda olduğunu vurgulamıştır. Aynı şekilde Unesco da 1978 yılında yayınladığı Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası çocuk hakları sözleşmesinin 31. Maddesinde bu konuya vurgu yapmıştır. Avrupa, Amerika hatta bir takım Afrika ülkeleri dahi bu madde kapsamında spor politikalarını şekillendirmiş, kamu kuruluşları, spor federasyonları ve spor kulüpleri içerisinde çocuk koruma sistemini oluşturmuşlardır. Bu bağlamda çocuklar ile çalışacak antrenör, spor yöneticisi ve çocukla spor içerisinde çalışacak tüm paydaşları kapsayan bir takım düzenlemelere gitmişlerdir.

Nihayetinde sporda çocuğun korunmasına yönelik eğitimler düzenlemiş ve bu eğitimlere katılmayan antrenörlerin çocuklarla çalışmalarını engelleyen tedbirler almışlardır. (Parasız vd. 2015)

Unutulmamalıdır ki Sporda başarıyı sağlayacak sporcuları yetiştirmek kadar sporculara daha çocukluk çağında onları motive edebilen, ilham kaynağı olabilen lider özelliklere sahip riskleri önceden görerek tedbir alabilecek antrenörlerin yetiştirilmesi de önem arz etmektedir (Domhnall, 1996).

## Kaynakça

- Acar, H. (2012). Türkiye Cumhuriyeti Kalkınma Bakanlığı X. Beş Yıllık Kalkınma Planı Çocuk Özel İhtisas Komisyonu Ön Raporu.
- Acar, Y. B., Acar, H., Berghan, S. (2018). Türkiye’de Çocuk Koruma Sistemi: Sorunlar Ve Savunu Alanları Bilkent Üniversitesi, Merkez Kampüs, Kütüphane Binası, 06800 Bilkent / Ankara, S: 40
- Büker, H., Gültekin, S. (2013). Çocuk Koruma Hizmetlerinde Koordinasyon Eğitimi Katılımcı El Kitabı. Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Balcı, A. (2010). Açıklamalı Eğitim Yönetimi Terimleri Sözlüğü (2. Baskı). Ankara: Pegem-A Yayıncılık
- Diken, İ., Güre, Ş.S. (2011). Sanatsal ve Kültürel Aktivitelere Çalışan Çocuklar Pilot Araştırma Projesi Raporu / Uluslararası Çalışma Örgütü , Ankara: ILO,
- Domhnall, M. (1996). Child Abuse İn Sport Sports Medicine. 30:275-276
- Jackson, E., Wernham, M. (2005). Child Protection Policies And Procedures Toolkit: Stage 1. s. 21 London: Consortium for Street Children.
- Parasız, Ö., Şahin, M.Y., Akın, Ç. (2015). “Sporda çocuk koruma programı uygulamaları: İngiltere örneği”, International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS): Special Issue 3: 641-653.
- Pash, F. (2009). Örselenme Kuşkusuyla Gazi Üniversitesi Çocuk Koruma Merkezi Tarafından Bildirimleri Yapılan Çocukların Adli ve Sosyal Süreçlerinin İncelenmesi. Ankara : A.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Polat, O. (2017). Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı. 2. Baskı. Ankara, Seçkin Yayıncılık: 60-267. ISBN 9789750243998
- Polat, O. (2007). Tüm Boyutlarıyla Çocuk istismarı, Tanımlar 1. Ankara: Seçkin 2. Cilt sayı 1 sayfa 65 ISBN: 9789750203916 / 9789750203930
- Karadağ, F., Özdemir, D.F., Evinç, G., Var, E.Ç., Özbesler, C. (2020). İhmal Edilen Çocukların Annelerinin Özellikleri: Ev Gözlemi İle Annelerin Bakım Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Toplum ve Sosyal Hizmet, 31(3), 1080-1101.
- World Health Organization. (1999). Child Protection İn Sport Policy. Sport And Child & Youth Development Thematic Working Group Definition Of Child Abuse.
- Yüksel, T, K. (2024). Suça Sürüklenen Çocuklara Yönelik Değerlendirme Cilt: 2 Sayı: 1, 69 - 110, <https://doi.org/10.62124/kluhfd.1360506>
- Yolcuoğlu, İ.T. (2009). Türkiye’de Çocuk Koruma Sisteminin Genel Olarak Değerlendirilmesi Aile ve Toplum Cilt: 5 Sayı: 18 Temmuz-Ağustos-Eylül ISSN: 1303-0256
- Unicef Türkiye’de Çocuk ve Genç Nüfusun Durumunun Analizi (2012) <https://haberdecocuk.org/mevzuat/uluslararasi-mevzuat/geriye-donuk-2/> <https://www.unicef.org/turkiye/çocuk-haklarına-dair-sözleşme>

## Kuvvet Antrenmanına Güncel Yaklaşımlar

Hakan Şerifoglu<sup>1</sup>

Çağlar Bozkurt<sup>2</sup>

### Özet

Kuvvet antrenmanı, kas gücünü ve fiziksel performansı artırmak için tasarlanmış egzersizlerden oluşur. Bu antrenman türü, vücut kompozisyonunun iyileştirilmesi, kemik yoğunluğunun artırılması ve metabolik sağlığın desteklenmesi gibi faydalar sunar. Kuvvet antrenmanının kökeni, tarihin eski dönemlerine dayanmakta olup, 19. ve 20. yüzyıllarda modern bir yapıya kavuşmuştur. Nöromusküler adaptasyonlar, kas hipertrofisi ve hormonal değişiklikler gibi fizyolojik temeller, antrenman sürecinin etkili olmasını sağlar. Motor ünitelerin katılımı ve hız kodlaması gibi faktörler performans gelişimi için kritik öneme sahiptir. Günümüzde, hız tabanlı antrenman, kan akışı kısıtlama ve fonksiyonel kuvvet antrenmanı gibi modern yaklaşımlar kullanılmakta ve rehabilitasyon süreçlerinde de etkili sonuçlar elde edilmektedir. Aşırı yüklenme, özgüllük, adaptasyon ve periyodizasyon gibi temel prensipler, etkili antrenman programlarının tasarımında rehberlik eder. Sonuç olarak, kuvvet antrenmanı sadece sporcuların performansını artırmakla kalmaz, aynı zamanda genel sağlık kazanımları sağlar. Bireylerin ihtiyaçlarına göre özelleştirilen programlar ve teknolojik yenilikler sayesinde daha etkili sonuçlar elde edilmektedir. Bu alandaki bilimsel araştırmaların devam etmesi, kuvvet antrenmanının gelişimine önemli katkılar sunacaktır.

1 Öğr. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, hakan.serifoglu@deu.edu.tr ORCID:0000-0001-5111-4428

2 Araş. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, caglar.bozkurt@deu.edu.tr ORCID: 0000-0001-8574-6722

## **Kuvvet Antrenmanının Tanımlanması**

Kuvvet antrenmanı, kas gücünü, dayanıklılığı ve genel fiziksel performansı artırmak için tasarlanmış bir dizi egzersizi kapsayan fiziksel uygunluğun temel bir bileşenidir. Kuvvet antrenmanının temelini oluşturan ilkeler, egzersizle ilişkili faydaları optimize etmek ve riskleri en aza indirmek için büyük önem taşımaktadır. Bu antrenman türü, vücut kompozisyonunu iyileştirmek, kemik yoğunluğunu artırmak ve metabolik sağlığı desteklemek gibi çeşitli fizyolojik faydalar sağlar. Güncel araştırmalar, kuvvet antrenmanının zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini de vurgulamaktadır. Ayrıca, kuvvet antrenmanı programları, bireyin yaşına, fitness düzeyine ve spesifik hedeflerine göre özelleştirilebilir, bu da onu her yaş ve yetenek seviyesinden insanlar için uygun bir seçenek haline getirir. Kademeli artan yüklenme, özgüllük ve bireyselleştirme, etkili antrenman programları için özellikle önemlidir.

## **Kuvvet Antrenmanının Tarihsel Gelişimi**

Kuvvet antrenmanının tarihsel gelişimi, özellikle fiziksel performansı artırmak için direnç antrenmanı tekniklerini kullanan eski Yunan ve Roma medeniyetlerine dayanmaktadır. Bu medeniyetler, antrenman programlarına ağır taşlar ve diğer ağırlıkları dahil ederek, 19. ve 20. yüzyıllarda gelişecek yapılandırılmış yöntemlerin temelini atmıştır (Nuzzo, 2021). Bu erken uygulamalar, kas gücünü ve dayanıklılığını artırmaya yönelik sistematik bir yaklaşım olan kuvvet antrenmanının gelişimine zemin hazırlamıştır.

19. yüzyılın sonlarında, Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki fiziksel kültür hareketlerinin yükselişi, kuvvet antrenmanı tarihindeki önemli bir dönüm noktası olmuştur. "Modern vücut geliştiricinin babası" olarak bilinen Eugen Sandow gibi figürler, direnç antrenmanını hem estetik hem de sağlık amaçlı olarak popüler hale getirmiştir. Sandow'un gösterileri ve yazıları, kas gelişiminin ve fiziksel zindeliğin önemini vurgulamış ve geniş kitlelere hitap ederek kuvvet antrenmanının meşru bir egzersiz biçimi olarak kabul edilmesine katkıda bulunmuştur (Nuzzo, 2021). Bu dönemde ayrıca, halter ve dambıl gibi temel spor salonu ekipmanlarının tanıtımı gerçekleşmiş ve bu ekipmanlar dünya genelindeki spor salonlarının vazgeçilmez araçları haline gelmiştir (Nuzzo, 2021).

20. yüzyılın başlarında, kuvvet antrenmanına yönelik bilimsel ilgi artmaya başlamış ve araştırmacılar, bu antrenman yöntemlerinin fizyolojik etkilerini araştırmaya başlamıştır. 1894 ile 1979 yılları arasında yayımlanan kuvvet antrenmanı araştırmalarının kapsamlı bir incelemesinde Nuzzo (2021), bilimsel bilginin nasıl kademeli olarak biriktiğini vurgulamaktadır. Bu araştırmalar, direnç antrenmanının kas hipertrofisi, güç kazanımları

ve genel fiziksel performans üzerindeki olumlu etkilerini göstermiştir. Bu erken bulgular, günümüz güç antrenmanı ilkelerinin, özellikle de kademeli yüklenme ve özgüllük gibi temel prensiplerin bilimsel temelini oluşturmuştur (Nuzzo, 2021).

21. yüzyılın ortaları, kuvvet antrenmanı yöntemlerinde önemli ilerlemelere sahne olmuş, özellikle spor bilimi ve egzersiz fizyolojisinin yükselişiyle birlikte antrenman yaklaşımlarında sistematik, bilimsel temelli yöntemler benimsenmiştir. Antrenörler ve sporcular, daha yapılandırılmış ve bilimsel yaklaşımlarla atletik performansı artırmayı hedeflemiştir. 1970'lerde Ulusal Kuvvet ve Kondisyon Derneği (NSCA) gibi organizasyonların kurulması, kuvvet antrenmanında araştırmaya dayalı uygulamaların yaygınlaşmasında kritik bir rol oynamış ve hem araştırmacılar hem de uygulayıcılar arasında bilgi paylaşımını kolaylaştırmıştır (Shurley ve diğerleri, 2017). Ayrıca, bu dönemde pliometrik ve Olimpik halter gibi çeşitli antrenman modalitelerinin tanıtılmasıyla kuvvet antrenmanının kapsamı geleneksel direnç egzersizlerinin ötesine genişletilmiştir (Behm ve diğerleri, 2017).

Kuvvet antrenmanı geliştikçe, araştırmalar bu yöntemin daha geniş uygulamalarını incelemeye başlamış, özellikle atletik performansı artırma ve sakatlıkları önlemedeki rolüne odaklanmıştır. Araştırmalar, Kuvvet antrenmanının kuvvet, hız ve dayanıklılık gibi çeşitli biyomotor yetilerde gelişme gösterebileceğini kanıtlamıştır. Bu biyomotor yetiler atletik performans için kritik öneme sahiptir. Örneğin, Lesinski ve diğerleri (2016), genç sporcularda kuvvet antrenmanının bu kapasiteleri olumlu yönde etkilediğini ve performansı artırmada etkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, araştırmalar kuvvet antrenmanının, özellikle yüksek düzeyde fiziksel efor gerektiren sporlarda sakatlanma riskini önemli ölçüde azaltabileceğini göstermiştir. Beato ve diğerleri (2021), sporcuların antrenman programlarına kuvvet antrenmanının dahil edilmesinin sadece performansı artırmakla kalmayıp, uzun vadeli sağlık ve sakatlıkları önleme açısından da önemli olduğunu savunmuşlardır.

20 yüzyılın sonları ve 21. yüzyılın başları, kuvvet antrenmanı tekniklerinde ve teknolojilerinde yeniliklere sahne olmuştur. Bu yeniliklerden biri, daha düşük yükler kullanarak kuvvet kazanımlarını artırmayı sağlayan kan akışı kısıtlama antrenmanıdır. Bu teknik, özellikle yaşlı bireyler ve sakatlıktan dönen kişiler için eklemelerine ve kaslarına aşırı yüklenmeden etkili bir şekilde antrenman yapmalarına olanak tanıdığı için faydalı olmuştur (Yasuda ve diğerleri, 2013). Bir diğer önemli gelişme ise hız temelli antrenmandır; bu yöntem, antrenörlerin ve sporcuların antrenman yüklerini gerçek zamanlı performans ölçümlerine göre uyarlamalarına olanak tanımaktadır. Bu

yaklaşım, antrenman verimliliğini ve sonuçlarını uygun hale getirebilmesi nedeniyle popülerlik kazanmıştır (Guerriero ve diğerleri, 2018).

### **Kuvvet Antrenmanlarının Fizyolojik Temelleri**

Kuvvet antrenmanı, nöromüsküler değişiklikler, kas hipertrofisi ve hormonal etkiler dahil olmak üzere çeşitli fizyolojik adaptasyonları kapsayan çok yönlü bir disiplindir. Bu temelleri anlamak, antrenman programlarını uygun seviyeye getirmek ve sportif performansı artırmak için büyük öneme sahiptir.

### **Nöromüsküler Adaptasyonlar**

Nöromüsküler adaptasyonlar, kuvvet antrenmanının erken evrelerinde kritik bir rol oynar; bu evrede kas gücündeki gelişmeler öncelikle motor ünitelerin işe katılımının artmasındaki değişikliklere ve hız kodlamasına (rate code) bağlıdır. Araştırmalar, bu adaptasyonların genellikle bir antrenman programının ilk birkaç haftasında hızla gerçekleştiğini, çünkü sinir sisteminin kas liflerini daha verimli bir şekilde aktive etmeye başladığını göstermektedir (Vecchio ve ark., 2019). Özellikle, motor ünite katılımındaki artış daha büyük kuvvet üretimine olanak tanırken, gelişmiş hız kodlama, kas liflerinin aktivasyon sıklığını artırarak daha etkili kasılmalar sağlar (Vecchio ve ark., 2019; Mølsted ve ark., 2013).

Ayrıca, yapılan direnç antrenmanı türü nöromüsküler adaptasyonları önemli ölçüde etkileyebilir. Örneğin, tam hareket aralığında yapılan antrenmanların, kısmi hareket egzersizlerine göre daha fazla nöromüsküler adaptasyon ürettiği gösterilmiş ve bu, antrenman özgüllüğünün kuvvet kazanımlarını en üst düzeye çıkarmak için önemli olduğunu göstermektedir (Martínez-Cava ve ark., 2022). Bu, ayrıca antrenman şiddeti ve hacminin önemini vurgulayan bulgularla da desteklenmektedir; Aşırı yükler ve çoklu setler, düşük yükler ve tek setlere kıyasla üstün nöromüsküler sonuçlarla ilişkilidir (Jakobsen ve ark., 2012; Marshall ve ark., 2011).

Buna ek olarak, kuvvet ve dayanıklılık antrenmanları arasındaki etkileşim, özellikle antrenman sıklığı doğru bir şekilde yönetildiğinde, nöromüsküler fonksiyon üzerinde sinerjik etkiler sağlayabilir (Izquierdo-Gabarren ve ark., 2010). Bu, optimal performans için hem güç hem de dayanıklılığa ihtiyaç duyan sporcular önemlidir. Farklı antrenman modalitelerinin, özellikle pliometrik ve patlayıcı hareketlerin entegrasyonu, güç gelişimi hızını ve genel kas kuvvetini artırarak nöromüsküler adaptasyonları geliştirebilir (Jenkins ve ark., 2017; Orssatto ve ark., 2019).

## Kas Hipertrofisi ve Güç Kazanımları

Kas hipertrofisi, kas lifi boyutunda artış olarak tanımlanır ve kuvvet antrenmanının birincil hedeflerinden biridir. Hipertrofi, antrenman şiddeti, hacmi ve sıklığı gibi çeşitli faktörlerden etkilenir. Araştırmalar, hipertrofinin direnç antrenmanı sırasında kaslar üzerine uygulanan mekanik gerilim ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir (Cadore, 2014). Bu gerilim, kas liflerinde mikro travmaya yol açar ve bu travma iyileştiğinde kasın enine kesit alanında (CSA) artış meydana gelir (Jensen ve ark., 2017).

Hormonal ortam da hipertrofi üzerinde büyük bir rol oynar. Testosteron ve büyüme hormonu gibi anabolik hormonların direnç antrenmanı seansları sırasında artışı, kas büyümesi ve iyileşme ile ilişkilendirilmiştir (Cadore, 2014; Cadore ve ark., 2010). Ayrıca, özellikle protein olmak üzere besin alımının antrenman sonrası zamanlaması, bu hormonal yanıtları artırarak daha büyük kas protein sentezini teşvik edebilir (Silva ve ark., 2021).

İlginç bir şekilde, kuvvet kazanımları ile hipertrofi arasındaki ilişki karmaşıktır. Hipertrofi, kuvvet artışlarına katkıda bulursa da, yeni başlayanlarda ilk kuvvet kazanımları genellikle kas boyutundaki artışlardan ziyade nöromusküler adaptasyonlara atfedilir (Mølsted ve ark., 2013; Karavirta ve ark., 2011). Bu ayrım, özellikle başlangıç aşamasındaki bireylerin öncelikle nöromusküler antrenmandan fayda sağlayabileceği ve daha sonra hipertrofiye odaklanmaları gerektiğini anlamak için önemlidir (Jenkins ve ark., 2017; Kumar ve ark., 2021).

Ayrıca, yapılan direnç antrenmanı türü hipertrofi düzeyini etkileyebilir. Örneğin, aşırı yükte yapılan antrenmanlar genellikle kuvvet artışları için daha etkili iken, orta seviye yükte yapılan ve tekrar sayısının daha fazla olduğu antrenmanlar hipertrofi için daha uygun olabilir (Jenkins ve ark., 2017; Marshall ve ark., 2011). Bu durum, yük ve hacmin değiştirilmesiyle hem kuvvet hem de hipertrofi sonuçlarını optimize eden periodizasyonun önemini vurgulamaktadır (Karavirta ve ark., 2011; Suchomel ve ark., 2016).

## Kuvvet Antrenmanında Hormonların Rolü

Hormonlar, özellikle testosteron, büyüme hormonu ve insülin benzeri büyüme faktörü-1 (IGF-1) gibi anabolik hormonlar, kuvvet antrenmanına verilen fizyolojik adaptasyonları önemli ölçüde etkiler. Bu hormonlar, kas onarımı ve büyümesini kolaylaştırarak protein sentezini teşvik eder ve kas hipertrofisi için gerekli olan uydu hücre aktivitesini artırır (Cadore, 2014; Cadore ve ark., 2010).



Özellikle testosteron, kas gücünü ve kütlesini artırmada önemli bir rol oynar. Araştırmalar, daha yüksek testosteron seviyelerinin hem erkeklerde hem de kadınlarda daha büyük kuvvet artışları ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Cadore, 2014; Cadore ve ark., 2010). Buna ek olarak, büyüme hormonu kolajen sentezini ve kas onarımını uyararak, direnç antrenmanına verilen hipertrofik yanıtı destekler (Cadore, 2014; Zanuso ve ark., 2017).

Antrenmanın zamanlaması ve türü de hormonal yanıtları etkileyebilir. Örneğin, daha yüksek yoğunlukta yapılan direnç antrenmanları, daha düşük yoğunluklu antrenmanlara kıyasla testosteron ve büyüme hormonunda daha büyük akut artışlara yol açar (Karavirta ve ark., 2011; Cadore ve ark., 2010). Bu durum, hipertrofi ve kuvvet kazanımlarına katkıda bulunan hormonal yanıtları en üst düzeye çıkarmak için antrenman yoğunluğu ve hacminin önemini vurgulamaktadır.

Ayrıca, antrenman ile toparlanma arasındaki etkileşim hormonal denge için kritik öneme sahiptir. Aşırı antrenman, testosteron seviyelerinde düşüş ve kortizolde artış gibi hormonal bozulmalara yol açabilir, bu da kas iyileşmesi ve büyümesi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Sparkes ve ark., 2020; Cadore ve ark., 2010). Bu nedenle, hormonal yanıtları uygun hale getirmek ve kuvvet antrenmanına verilen uzun vadeli adaptasyonları sağlamak için yeterli dinlenme ve iyileşme stratejilerinin uygulanması gereklidir.

Özetle, kuvvet antrenmanının fizyolojik temelleri birbiriyle ilişkilidir; nöromusküler adaptasyonlar, kas hipertrofisi ve hormonal etkileri kapsamaktadır. Bu mekanizmaların daha iyi anlaşılması, bireysel hedeflere yönelik etkili antrenman programlarının geliştirilmesine olanak sağlar; bu hedefler performans artırımı, hipertrofi veya tedavi amaçlı olabilir.

## **Kuvvet Antrenmanının Temel Prensipleri**

Kuvvet antrenmanı, etkili uygulanmasını yönlendiren birkaç temel ilkeye dayanan çok yönlü bir disiplindir. Bu ilkeler arasında aşırı yüklenme, özgüllük, adaptasyon, kademeli artan yüklenme, toparlanma ve periyodizasyon ilkeleri öne çıkar. Her bir ilke, atletik performans, tedavi veya genel fitness hedefleri için kuvvet antrenmanının sonuçlarını uygun hale getirmede önemli bir rol oynar.

### **Aşırı Yüklenme İlkesi**

Hipertrofi ve kuvvet kazanımları sağlamak için antrenman uyarınının kasın mevcut kapasitesini aşması gerektiğini savunur. Bu ilke kuvvet antrenmanının temelini oluşturur çünkü kasların alışık olduklarından daha büyük taleplere maruz bırakılması, fizyolojik adaptasyonları tetikler.

Araştırmalar, aşırı yüklenme ilkesinin etkili bir şekilde uygulanmasıyla, direnç antrenmanının kas gücü ve hipertrofide önemli artışlar sağladığını tutarlı bir şekilde göstermiştir (Costa ve ark., 2022; Chaves, 2024; Aube ve ark., 2020). Örneğin, Costa ve ark., direnci sürekli değiştirmenin, kasların alıştıkları seviyelerin ötesinde sürekli zorlanmasını sağlayarak daha büyük kuvvet kazanımlarını teşvik ettiğini vurgulamaktadır (Costa ve ark., 2022). Bu ilke, sadece eğitilmiş bireyler için değil, aynı zamanda uygun şekilde tasarlanmış aşırı yük protokollerine maruz kalan başlangıç seviyesindeki bireyler için de geçerlidir; bu durum, yeni başlayanların da önemli ölçüde kuvvet artışı yaşadıklarını gösteren çalışmalarla desteklenmiştir (Latella ve ark., 2011; Lacio ve ark., 2021).

### Özgüllük ve Adaptasyon

Bireyin özel hedeflerine göre antrenman programlarının uyarlanması gerektiğini vurgulayan birbirine yakın iki kavramdır. Özgüllük ilkesi, antrenmandan elde edilen adaptasyonların yapılan egzersizin türüne özgü olduğunu öne sürer. Örneğin, maksimum kuvvet geliştirmeyi amaçlayan kuvvet antrenmanı, kassal dayanıklılığına odaklanan antrenmanla farklı sonuçlar verecektir (DeWeese ve ark., 2015; Fleck, 2011). Bu özgüllük, sporcular için önemlidir, çünkü antrenmanın performansları için ihtiyaçları olan fiziksel gereksinimlerle uyumlu olması gerekir (DeWeese ve ark., 2015). Ayrıca, adaptasyon, vücudun antrenman uyarılarına verdiği fizyolojik değişiklikleri ifade eder ve bu değişiklikler egzersizin niteliğine, antrenman hacmine ve yoğunluğuna bağlı olarak önemli ölçüde farklılık gösterebilir (Chaves, 2024; DeWeese ve ark., 2015). Örneğin, Latella ve ark., tek taraflı bacak kuvvet antrenmanının sadece çalıştırılan uzuvda değil, aynı zamanda çalıştırılmayan uzuvda da önemli kuvvet artışları sağladığını ve vücudun belirli antrenman uyarıcılarına uyum sağlayabildiğini göstermiştir (Latella ve ark., 2011).

### Kademeli Artan Yüklenme İlkesi

Aşırı yüklenme ilkesinin bir uzantısı olup, adaptasyonları teşvik etmek için antrenman yükünün zamanla sistematik olarak artırılmasını içerir. Bu metod kaldırılan ağırlığın, tekrar sayısının veya egzersizin yoğunluğunun artırılması gibi çeşitli yöntemlerle uygulanabilir (Chaves, 2024; Aube ve ark., 2020; Plotkin ve ark., 2022). Aube ve ark., direnç antrenmanı hacminin kas kalınlığı, kütlesi ve kuvvet adaptasyonlarını en üst düzeye çıkarmada önemli olduğunu vurgulamaktadır. Antrenman değişkenlerinin ayarlanmasının, kademeli artan yüklenme ilkesi ile desteklediğini belirtmektedir (Aube ve ark., 2020). Ayrıca, antrenman yüklerinin sistematik olarak değiştirilmesi, vücudun statik

bir antrenman programına hızla uyum sağlayabilmesi nedeniyle, kuvvet kazanımlarında duraklamaların önlenmesi açısından önemlidir (Chaves, 2024; DeWeese ve ark., 2015; Fleck, 2011). Bu ilke özellikle rehabilitasyon ortamlarında uygulanmasıyla da ayrıcalıklı bir yere sahiptir. Kademeli artan yüklenme ilkesi ile hazırlanmış kuvvet antrenmanının, yaşlı yetişkinler ve ameliyat sonrası iyileşen bireyler üzerinde kas kuvvetini ve işlevini önemli ölçüde artırdığı gösterilmiştir (Mirt ve ark., 2022; Mirt ve ark., 2021; Miller ve ark., 2021).

### **Toparlanma ve Periyodizasyon**

Toparlanma ve periyodizasyon iyi yapılandırılmış bir kuvvet antrenmanı programının ayrılmaz iki parçasıdır. Toparlanma, vücudun antrenman sırasında maruz kaldığı stresleri onarması ve bu strese uyum sağlaması için gereken dinlenme ve toparlanma dönemlerini ifade eder. Yetersiz toparlanma, performansın düşmesine ve sakatlanma riskinin artmasına yol açabilen aşırı antrenmana (over training) neden olabilir (DeWeese ve ark., 2015; Kakavas ve ark., 2023). Bir diğer yandan periyodizasyon, belirli dönemlerde yük, hacim ve yoğunluk gibi antrenman değişkenlerinin planlı bir şekilde değiştirilmesini içerir ve bu yaklaşım, performansı optimize ederken yorgunluğu en aza indirmeyi amaçlar (DeWeese ve ark., 2015; Fleck, 2011). Bu yaklaşım, antrenmanda stratejik değişiklikler yapılmasına olanak tanır ve duraklamaları önleyerek sürekli adaptasyonları teşvik eder. Örneğin, Kakavas ve ark., rehabilitasyonda periyodizasyonun önemini tartışarak, yapılandırılmış bir yaklaşımın kuvvet gelişimini artırırken güvenliği sağladığını vurgulamaktadır (Kakavas ve ark., 2023). Benzer şekilde, DeWeese ve ark., periyodizasyonun atletlerde kuvvet-güç antrenmanına nasıl etkili bir şekilde uygulanabileceğini açıklayarak, performans sonuçlarını en üst düzeye çıkarmak için antrenman yüklerinin uyarlanması gerektiğini vurgulamaktadır (DeWeese ve ark., 2015).

### **Kuvvet Antrenmanına Güncel Yaklaşımlar**

Kuvvet antrenmanı yıllar içinde önemli ölçüde evrilmiş olup, atletik performansı ve rehabilitasyon sonuçlarını geliştirmek için çeşitli metodolojiler ortaya çıkmıştır. Bunlar arasında direnç antrenmanı yöntemleri, kuvvette devamlılık antrenmanı, fonksiyonel kuvvet antrenmanı, hız bazlı antrenman (Velocity-Based Training, VBT) ve eksantrik ve konsantrik kasılmalara verilen önem öne çıkmıştır.

## **Direnç Antrenman Yöntemleri (Serbest Ağırlıklar ve Makineler(istasyonlar))**

Direnç antrenmanı, serbest ağırlıklar ve makineler olarak ikiye ayrılabilir ve her birinin kendine özđü avantajları ve dezavantajları vardır. Halter ve dambıl gibi serbest ağırlıklar, egzersiz sırasında dengeyi sağlamak için birçok kas grubunun ve merkez bölgesinin devreye girmesini gerektirerek daha fazla stabilizasyon ve koordinasyonu teşvik eder. Bu çoklu eklem katılımı, daha üstün fonksiyonel kuvvet kazanımlarına ve geliştirilmiş atletik performansa yol açabilir (Suchomel ve ark., 2018). Öte yandan, makine tabanlı antrenman, özellikle başlangıç seviyesindeki sporcular veya sakatlıklardan iyileşenler için yaralanma riskini azaltan kontrollü bir ortam sunar. Makineler, belirli kas gruplarını izole ederek hedefe yönelik kuvvet gelişimini sağlar (Nuzzo ve ark., 2023).

Son yapılan çalışmalar, serbest ağırlıkların, makinelerle karşılaştırıldığında genel kuvvet ve fonksiyonel performansı daha fazla geliştirebileceğini göstermiştir. Örneğin bir sistematik inceleme, serbest ağırlık antrenmanının dikey sıçrama ve sprint hızı gibi atletik performans ölçütlerini geliştirmede daha etkili olduğunu ortaya koymuştur (Suchomel ve ark., 2018). Bununla birlikte, makineler, kontrollü hareketler sırasında meydana gelen sakatlanma riskini en aza indirmesiyle tedavi(rehabilite) amaçlı ortamlarda da faydalı olabilir (Nuzzo ve ark., 2023). Serbest ağırlıklar ve makineler arasındaki tercih, bireysel hedeflere, antrenman deneyimine ve spesifik antrenman ihtiyaçlarına göre değişiklik gösterebilir.

## **Kuvvette Devamlılık Antrenmanı**

Kuvvette devamlılık antrenmanı hem kuvvet hem de kassal dayanıklılık kapasitelerini artırmayı hedefler ve bu uzun süreli çaba gerektiren sporlarda yer alan sporcular için büyük öneme sahiptir. Bu antrenman türü genellikle submaksimal yüklerde daha yüksek tekrar sayılarında yapılan egzersizleri içerir ve kassal dayanıklılığı geliştirirken aynı zamanda kuvvet kazandırır (Abdel-aziem ve ark., 2018). Araştırmalar, kuvvette devamlılık antrenmanının kasların uzun süre boyunca kasılmalarını sürdürme yeteneğini artırarak dayanıklılık sporlarında da performansı geliştirebileceğini göstermektedir (Abdel-aziem ve ark., 2018).

Ayrıca, kassal dayanıklılık antrenmanı, kas lifi kompozisyonunda önemli adaptasyonlara yol açarak, daha fazla yorgunluğa dirençli tip I liflerinin oranını artırabilir (Abdel-aziem ve ark., 2018). Bu adaptasyon, özellikle dayanıklılığın önemli olduğu uzun mesafe koşusu, bisiklet ve kürek gibi sporlarla uğraşan sporcular için yararlıdır. Ayrıca, geleneksel kuvvet

antrenmanı ile kassal dayanıklılık antrenmanını birleştirmek, genel atletik performansı artıran eş güdümlü etkiler yaratabilir (Abdel-aziem ve ark., 2018).

### **Fonksiyonel Güç Antrenmanı**

Fonksiyonel kuvvet antrenmanı, günlük aktiviteleri veya spesifik spor hareketlerini taklit eden hareketlere odaklanarak kuvvet kazanımlarının gerçek dünyadaki senaryolara aktarılabilirliğini artırmayı amaçlar. Bu yaklaşım, genellikle birden fazla kas grubunu çalıştıran ve stabilizasyon gerektiren çok eklemlili egzersizleri içerir (Tseng ve ark., 2019). Fonksiyonel antrenmanın, denge, koordinasyon ve propriyosepsiyonu geliştirerek, yaralanmaların önlenmesi ve optimal hareket kalıpları açısından atletik performansı artırdığı gösterilmiştir (Tseng ve ark., 2019).

Araştırmalar, fonksiyonel kuvvet antrenmanının çeviklik ve güç çıkışı gibi atletik performans ölçütlerinde önemli gelişmelere yol açabileceğini göstermektedir. Örneğin, bir çalışmada, fonksiyonel antrenman yapan sporcuların, geleneksel kuvvet antrenmanı protokollerini izleyenlere göre dikey sıçrama yüksekliği ve sprint hızında daha büyük gelişmeler gösterdiği bulunmuştur (Tseng ve ark., 2019). Bu antrenman yöntemi, özellikle futbol ve basketbol gibi patlayıcı hareketler ve hızlı yön değişiklikleri gerektiren sporlarda sporcular için faydalıdır.

### **Hız Tabanlı Antrenman (VBT)**

Antrenman yoğunluğunu ve hacmini düzenlemek için hareket hızını kullanan, direnç antrenmanını optimize etmeye yönelik önemli bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım, bireyselleştirilmiş antrenman programları sunarak çeşitli sporlarda atletik performansı artırabilir. VBT'nin etkinliği, kuvvet, güç ve genel atletik performans üzerindeki etkilerini inceleyen geniş bir literatür tarafından desteklenmektedir.

VBT'nin en büyük avantajlarından biri, sporcunun hazır bulunuşluğu ve performans yeteneklerine dayalı olarak antrenman yüklerini belirleyebilmesidir. Örneğin, Quidel-Catrilebún'un çalışması, farklı VBT protokollerinin, özellikle %60 ve %80 gibi değişen yükleme oranlarının, kürek sporcularındaki performans sonuçlarını nasıl etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Bu çalışma, bir sporcunun hızını değerlendirmenin, optimal yükleme koşullarını belirlemede ve antrenmanın etkinliğini artırmada ne kadar önemli olduğunu göstermektedir (Quidel-Catrilebún, 2024). Benzer şekilde, Włodarczyk ve ark. tarafından yapılan sistematik bir inceleme, VBT'nin elit sporcularda kuvvet ve güç gelişimini önemli ölçüde

artırdığını ortaya koyan bulguları içermektedir. Bu inceleme, VBT'nin futbol ve atletizm gibi farklı spor dallarında geniş bir uygulanabilirliğe sahip olduğunu ve atletik performansı artırmada çok yönlülüğünü vurgulamaktadır (Włodarczyk ve ark., 2021).

Kuvvet antrenmanında hız kaybı ile kas adaptasyonları üzerindeki etkisi arasındaki ilişki, VBT'nin bir diğer kritik yönüdür. Pareja-Blanco ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada, antrenman setleri sırasında hız kaybının, olumsuz kas lifi adaptasyonlarına yol açabileceği bulunmuştur. Özellikle, araştırmaları, daha yüksek hız kaybının patlayıcı hareketler için önemli olan hızlı kasılan kas liflerinde daha büyük azalmalarla ilişkilendirildiğini göstermektedir (Pareja-Blanco ve ark., 2016). Bu bulgular, barbell squat gibi egzersizlerde %10, %20 ve %30 hız kaybı eşiklerinin kinetik ve kinematik özellikler üzerindeki etkilerini araştıran Weakley ve ark. tarafından desteklenmiştir. Sonuçlar, farklı hız kaybı eşiklerinin gerçekleştirilen tekrar sayısını ve genel antrenman adaptasyonlarını etkileyebileceğini ve bu nedenle antrenman sırasında hızın dikkatle izlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Weakley ve ark., 2020).

Ayrıca, kuvvet antrenmanındaki farklı yoğunluk seviyelerinin hız parametreleri üzerindeki etkisi Savarirajan tarafından incelenmiştir. Savarirajan, antrenmanı yüksek, orta ve düşük hız bölgelerine ayırarak, belirli atletik hedeflere (örneğin hız veya güç çıkışı artırma) yönelik hedeflenen antrenman adaptasyonlarına olanak tanımaktadır (Savarirajan, 2013). Bu bulguların entegrasyonu, VBT'nin çok yönlü faydalarını ortaya koymakta ve sadece kuvvet ve gücü artırmakla kalmayıp, motor ünite katılımını ve adaptasyonunu optimize ettiğini göstermektedir.

### **Eksantrik ve Konsantrik Kasılmalar**

Eksantrik ve konsantrik kasılmalar, her biri kas adaptasyonlarına farklı şekilde katkıda bulunan kuvvet antrenmanında önemli bir rol oynar. Eksantrik antrenman, kasın gerilme altında uzatılmasını içerir ve sadece konsantrik antrenmana kıyasla daha büyük kuvvet kazançları sağlar. Bunun nedeni, eksantrik kasılmalar sırasında kasların daha yüksek kuvvet üretme kapasitesine sahip olmasıdır, bu da daha fazla kas hasarına ve dolayısıyla hipertrofiye yol açabilir (Li ve ark., 2020; Paulsen ve ark., 2019).

Araştırmalar, eksantrik antrenmanın kas kuvveti, esneklik ve genel performansı artırabileceğini göstermektedir. Örneğin, eksantrik antrenman içeren sporcuların, sadece konsantrik antrenmana odaklanana kıyasla kas kuvveti ve güç çıktılarında daha büyük gelişmeler gösterdiği bulunmuştur (Li ve ark., 2020; Paulsen ve ark., 2019). Ayrıca, eksantrik antrenmanın

özellikle hamstring kasları için sakatlık riskini azalttığı, kas-tendon birimi özelliklerini geliştirdiği ve kas zorlanmaları riskini azalttığı gösterilmiştir (Li ve ark., 2020; Paulsen ve ark., 2019).

Buna karşılık, konsantrik antrenman, özellikle ani hızlanma ve yavaşlama gerektiren sporlarda patlayıcı kuvvet ve güç geliştirmede önemlidir. Konsantrik kasılmalar, sıçrama ve sprint gibi hareketlerin temelini oluşturur ve bu hareketlerde hızlı bir şekilde kuvvet üretme yeteneği hayati önem taşır (Li ve ark., 2020; Paulsen ve ark., 2019). Araştırmalar, eksantrik antrenmanın genel kuvvet kazanımlarını daha fazla artırdığını ancak konsantrik antrenmanın ise patlayıcı kuvvet gerektiren sporlar için performansı artırmada daha etkili olduğunu göstermektedir (Li ve ark., 2020; Paulsen ve ark., 2019).

### **İleri Seviye Kuvvet Antrenmanı Teknikleri**

İleri seviye kuvvet antrenmanı teknikleri, bu bulguları dikkate alarak hem eksantrik hem de konsantrik hareketleri içeren kompleks egzersiz programları tasarlamayı amaçlar. Bu programlar, sporcuların genel kuvvet gelişimini maksimize ederken aynı zamanda patlayıcı güç üretimini de optimize etmeye odaklanır. Antrenörler, sporculara özgü hedeflere ve performans gereksinimlerine göre bu teknikleri özelleştirerek daha etkili sonuçlar elde edebilirler.

### **Clauster Set**

Tekrarların daha küçük kümelere ayrıldığı ve her birinin arasında kısa dinlenme aralıkları bulunan bir antrenman stratejisidir. Bu yöntem, sporcuların setler boyunca yüksek bir performans seviyesini korurken daha ağır ağırlıklar kaldırmasına olanak tanır. Araştırmalar, kümelenmiş antrenmanın, geleneksel düz setlere kıyasla daha yüksek yoğunluklarda toplam hacmi artırarak kuvvet adaptasyonlarını iyileştirebileceğini göstermektedir (Suchomel ve ark., 2018; Kompf & Arandjelović, 2016). Bu yaklaşımın arkasındaki mantık, kümeler arasındaki kısa dinlenme sürelerinin fosfajen sisteminin toparlanmasını sağlaması ve sporcuların maksimum tekrarlarına (IRM) yakın bir şekilde daha fazla tekrar yapabilmesine olanak tanmasıdır (Kompf & Arandjelović, 2016).

Ayrıca, clauster set, patlayıcı kuvveti artırmayı hedefleyen sporcular için faydalıdır, çünkü her kümede maksimum çaba harcarken yorgunluğu en aza indirirler (Lasevicius ve ark., 2019). Bu teknik hem kuvvet hem de güç üretimini artırmada önemli iyileşmeler sağladığı gösterilmiş ve çeşitli spor dallarındaki sporcuların antrenman programlarına değerli bir katkı olarak



görülmektedir (Suchomel ve ark., 2018; Latella ve ark., 2019). Ayrıca, cluster setin psikolojik boyutu, sporcuların daha küçük ve yönetilebilir setleri tamamlamaya odaklanmalarını sağlayarak motivasyonu ve antrenman programlarına bağlılığı artırabilir (Kompf & Arandjelović, 2016).

### **Kan Akışı Kısıtlaması (BFR) Antrenmanı**

Kan akışı kısıtlama antrenmanı, direnç egzersizleri sırasında çalışan kaslara kan akışını kısmen engellemek için turnike veya benzeri bir cihazın uygulanmasını içerir. Bu teknik, geleneksel antrenmandan çok daha düşük yüklerle kas hipertrofisi ve kuvvet kazanımları sağlaması nedeniyle popülerlik kazanmıştır (Fortin & Billaut, 2019). Altta yatan mekanizmanın, metabolitlerin (örneğin laktat) birikimiyle ilişkili olduğu ve çeşitli sinyal yolları aracılığıyla kas gelişimini teşvik ettiği düşünülmektedir (Lasevicius ve ark., 2019; Fortin & Billaut, 2019).

Çalışmalar, BFR antrenmanının özellikle daha yüksek ağırlıklarda çalışamayan bireyler için benzer ya da daha üstün hipertrofik tepkiler sağlayabileceğini göstermiştir (Fortin & Billaut, 2019). Ayrıca, BFR antrenmanının hızlı kasılan kas liflerinin aktivasyonunu ve motor ünite katılımını artırdığı, bu liflerin güç ve kuvvet gelişimi için kritik öneme sahip olduğu gösterilmiştir (Lasevicius ve ark., 2019; Fortin & Billaut, 2019). Bu teknik, kas kütlelerini ve gücünü korumanın önemli olduğu rehabilitasyon ortamlarında faydalıdır (Serafim ve ark., 2023; Fortin & Billaut, 2019).

### **Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Kuvvet Antrenmanı (HIST)**

Yüksek yoğunluklu interval kuvvet antrenmanı (HIST), geleneksel kuvvet antrenmanının unsurlarını yüksek yoğunluklu interval antrenman (HIIT) ile birleştirir. Bu yaklaşım, minimum dinlenme ile yüksek yoğunluklarda yapılan kuvvet egzersizlerini içerir ve hem kas hem de kardiyovasküler adaptasyonları teşvik eder (Almenning ve ark., 2015; Claudino ve ark., 2018). Kuvvet antrenmanına HIIT prensiplerinin entegrasyonu, metabolik kondisyonu iyileştirebilir, kas dayanıklılığını artırabilir ve genel antrenman verimliliğini artırabilir (Almenning ve ark., 2015; Claudino ve ark., 2018).

Araştırmalar, HIST'in güç ve kuvvet gelişiminde aktif rol oynadığı ayrıca enerji metabolizmasındaki yağ yakımını teşvik ettiğini ve kardiyovasküler zindeliği artırdığını göstermektedir (Almenning ve ark., 2015; Claudino ve ark., 2018). Yüksek yoğunluklu efor ve kısa toparlanma dönemlerinin değişmesi, vücudun enerji sistemlerini zorlayarak hem aerobik hem de anaerobik kapasitede gelişmelere neden olur (Almenning ve ark., 2015; Claudino ve ark., 2018). Bu yöntem, sınırlı antrenman süresinde kapsamlı fitness hedeflerine ulaşmak isteyen sporcular için oldukça caziptir.

## **Powerlifting ve Olimpik Kaldırma**

Powerlifting ve Olimpik kaldırma, spesifik kaldırımlar yoluyla maksimum kuvvet gelişimine odaklanan iki farklı ancak tamamlayıcı kuvvet antrenmanı türüdür. Powerlifting üç ana kaldırımdan oluşur: squat, bench press ve deadlift; her biri performansı en üst düzeye çıkarmak için hassas teknik ve optimal biyomekanik gerektirir (Spencer & Croiss, 2015; Bengtsson ve ark., 2018). Powerlifting'deki ağır yük vurgusu, performansı artırmak ve yaralanma riskini en aza indirmek için kaldırış mekaniği konusunda derin bir anlayış gerektirir (Serafim ve ark., 2023; Bengtsson ve ark., 2018).

Buna karşılık, Olimpik kaldırma, patlayıcı güç ve koordinasyon gerektiren clean & jerk ve snatch hareketlerini içerir. Bu kaldırımlar, dinamik yapıları ve yüksek teknik yeterlilik gereksinimleri ile karakterize edilir (Spencer & Croiss, 2015; Bengtsson ve ark., 2018). Araştırmalar, Olimpik kaldırmanın hız, kuvvet ve genel vücut koordinasyonuna vurgu yaparak çeşitli spor dallarında atletik performansı geliştirebileceğini göstermiştir (Spencer & Croiss, 2015; Bengtsson ve ark., 2018).

Her iki antrenman yöntemi de genellikle kuvvet kazanımlarını optimize etmek ve yorgunluğu yönetmek için periyodizasyon stratejilerini içeren yapılandırılmış bir yaklaşım gerektirir (Williams ve ark., 2017; Travis ve ark., 2020). Ayrıca, belirli kas gruplarını hedef alan yardımcı egzersizlerin entegrasyonu bu antrenman modalitelerinde yaygındır, bu da sporcuların zayıf yönlerini ele almasını ve genel performansı artırmalarını sağlar (Serafim ve ark., 2023; Spencer & Croiss, 2015).

## **Kuvvet Antrenman Programı Tasarlama**

Kuvvet antrenmanı programı tasarlamak, bireyselleştirme ve değerlendirme, hacim, yoğunluk, sıklık ve periyodizasyon modelleri gibi unsurların kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını gerektirir. Bu unsurların her biri, antrenman sonuçlarını optimize etmek ve programın bireyin ihtiyaçlarına uygun olmasını sağladığı için önemlidir.

## **Bireyselleştirme ve Değerlendirme**

Kuvvet antrenmanı programlarının bireyselleştirilmesi, her katılımcının fizyolojik ve psikolojik profiline uygun hale getirilmesi açısından büyük önem taşır. Başlangıç kuvvet değerlendirmeleri ve fonksiyonel hareket taramaları gibi değerlendirme yöntemleri, program tasarımına rehberlik eden temel verileri sağlar. Örneğin, Harris ve Eng, kuvvet antrenmanının inme geçiren bireylerde üst ekstremité fonksiyonlarını önemli ölçüde iyileştirebileceğini belirterek, müdahalelerin bireyin yeteneklerine ve rehabilitasyon hedeflerine

göre uyarlanması gerektiğinin önemini vurgulamaktadır (Harris & Eng, 2010). Bu yaklaşım, antrenmanın etkinliğini en üst düzeye çıkarırken, özellikle sağlık sorunları olan popülasyonlarda yaralanma riskini de en aza indirir.

Ayrıca değerlendirme süreci, hem fiziksel hem de psikolojik boyutları içermelidir. Bireyin motivasyonunu, önceki antrenman deneyimini ve mevcut yaralanmaları anlamak, egzersiz seçimlerini, hacmi ve yoğunluğu belirlemeye yardımcı olabilir. Örneğin, Miranda ve ark. tarafından yapılan bir çalışma, bireyselleştirilmiş antrenman programlarının, genel programlara kıyasla daha büyük kuvvet kazanımlarına yol açabileceğini göstererek, antrenman değişkenlerinin kişisel olarak uyarlanmasının önemini ortaya koymaktadır (Miranda ve ark., 2011). Bu bireyselleştirilmiş yaklaşım, Simão ve ark. tarafından desteklenmiş olup, bireye özgü direnç antrenmanının hipertrofi ve kuvvet gelişiminde önemli iyileşmeler olduğunu göstererek, Antrenman programının etkin bir şekilde düzenlenmesi için değerlendirmelerin gerekliliğini vurgulamaktadır (Simão ve ark., 2012).

### **Hacim, Yoğunluk ve Sıklık**

Antrenman hacmi, yoğunluğu ve sıklığının ayarlanması, belirli kuvvet antrenman hedeflerine ulaşmak için kritik öneme sahiptir. Hacim, genellikle setlerin tekrar sayısı ile çarpılmasıyla hesaplanan toplam iş miktarını ifade eder. Yoğunluk ise genellikle bireyin tek tekrar maksimumunun (1RM) yüzdesi olarak ifade edilir. Sıklık, bir antrenman seansının belirli bir zaman dilimi içinde ne sıklıkla yapıldığını belirtir. Araştırmalar, daha yüksek antrenman hacimlerinin daha büyük hipertrofiye yol açabileceğini, daha düşük hacim ve yüksek yoğunluğun ise kuvvet kazanımları için daha etkili olabileceğini göstermektedir (Miranda ve ark., 2011; Simão ve ark., 2012).

Bu değişkenler arasında denge kurmak, aşırı antrenmandan kaçınmak ve yeterli toparlanmayı sağlamak için gereklidir. Örneğin, yüksek hacim ve yoğunluk içeren bir program daha uzun toparlanma süreleri gerektirebilir, bu da antrenman sıklığını etkileyebilir. Bu nedenle, bu antrenman değişkenlerini sistematik olarak değiştiren periyodizasyon modelleri faydalı olabilir. Periyodizasyon kullanılarak, performans optimize edilebilir ve yaralanma ve tükenme riski en aza indirilebilir.

### **Periyodizasyon Modelleri**

Periyodizasyon, zamanla antrenman değişkenlerinin planlı bir şekilde değişimini içeren sistematik bir yaklaşımdır. Periyodizasyonun iki ana modeli

doğrusal ve doğrusal olmayan (veya dalgalı) periyodizasyondur. Doğrusal periyodizasyon genellikle bir antrenman döngüsü boyunca yoğunluğun kademeli olarak artırılması ve hacmin azaltılmasını içerir; bu model, basit bir ilerleme modeli gerektiren yeni başlayanlar için etkili olabilir. Buna karşılık, doğrusal olmayan periyodizasyon, yoğunluk ve hacimde daha sık değişikliklere olanak tanır ve bu, platoları aşmayı hedefleyen deneyimli sporcular için avantajlı olabilir (Miranda ve ark., 2011; Simão ve ark., 2012).

Miranda ve ark. tarafından yapılan araştırmalar, günlük dalgalı periyodizasyonun (DUP), özellikle antrenmanlı bireylerde doğrusal modellere kıyasla üstün kuvvet kazanımları sağlayabileceğini öne sürmektedir (Miranda ve ark., 2011). Bu bulgu, Simão ve ark. tarafından da desteklenmiş olup, doğrusal olmayan periyodizasyonun kas kuvveti ve hipertrofisinde önemli gelişmelere yol açabileceğini göstermektedir (Simão ve ark., 2012). Doğrusal olmayan modellerdeki esneklik, sporcunun antrenmana verdiği yanıtlara göre ayarlamalar yapılmasına olanak tanıyarak, uzun vadeli gelişim için daha etkili bir strateji olabilir.

Son yıllarda dikkat çeken bir başka model ise blok periyodizasyon modelidir. Bu yaklaşım, antrenman döngüsünü her biri hipertrofi, kuvvet veya güç gibi belirli hedeflere odaklanan farklı bloklara ayırır. Sporcular bir hedefe odaklanarak daha büyük adaptasyonlar sağlayabilir ve bir sonraki bloğa geçiş yapmadan önce bu adaptasyonları tamamlayabilir. Bu model, toparlanmayı ve adaptasyonu göz önünde bulundurarak odaklanmış antrenmana izin verdiği için çeşitli sporlarda etkili olmuştur (Miranda ve ark., 2011; Simão ve ark., 2012).

### **Kuvvet Antrenmanı İlerlemesinin İzlenmesi ve Değerlendirilmesi**

Kuvvet antrenmanı ilerlemesini izlemek ve değerlendirmek, atletik performansı optimize etmek ve etkili antrenman programları sağlamak için çok önemlidir. Kuvvet kazanımlarını değerlendirmek için performans ölçümleri, kuvvet platformları ve giyilebilir cihazlar gibi teknolojik gelişmeler dahil olmak üzere çeşitli yöntemler mevcuttur. Bu araçlar, yalnızca kuvvet iyileştirmeleri hakkında nicel veriler sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kuvvet antrenmanı sırasında meydana gelen fizyolojik adaptasyonlar hakkında da fikir verebilir.

Kuvvet kazanımlarını değerlendirmenin birincil yöntemlerinden biri performans ölçümleridir. Bu ölçümler, maksimum istemli kasılma (MVC) testleri, izometrik kuvvet değerlendirmeleri ve dinamik kuvvet değerlendirmelerini içerebilir. Araştırmalar, kuvvet kazanımlarının başlangıçta kas hipertrofisinden ziyade sinirsel adaptasyonlar, motor ünite

katılımı ve hız kodlaması ile sağlandığını göstermektedir (Vecchio ve ark., 2019; Vecchio ve ark., 2022). Bu durum, yalnızca kuvvetin büyüklüğünü değil, aynı zamanda kas aktivasyonunda yer alan sinir yollarının verimliliğini de değerlendirmenin önemini vurgulamaktadır. Örneğin, çalışmalar kuvvet antrenmanı döneminin ardından kas kuvvetindeki iyileşmelerin, işe katılan motor ünite sayısındaki artışla yakından bağlantılı olduğunu göstermiştir (Vecchio ve ark., 2019; Vecchio ve ark., 2022).

Teknolojik gelişmeler, kuvvet kazanımlarını izleme ve değerlendirme yeteneğini daha da artırmıştır. Örneğin kuvvet platformları, dikey sıçrama yüksekliği, yer tepkisi kuvvetleri ve denge gibi çeşitli performans ölçümlerinin kapsamlı bir analizini sağlar (Barrett, 2024; Merrigan ve ark., 2020). Bu cihazlar, atletik performansın kritik bileşenleri olan dinamik kuvvet ve gücü değerlendirme olanağı sağlar. Kuvvet platformlarının antrenman ortamlarında kullanılması, zayıflıkların belirlenmesine ve antrenman ayarlamalarına yardımcı olabilir ve böylece performans sonuçlarını optimize eder (Barrett, 2024; Merrigan ve ark., 2020). Ayrıca, hız ölçerler ve jiroskoplar gibi giyilebilir teknoloji, hareket kalıplarını izleyebilir ve antrenman yükleri ve biyomekanik hakkında gerçek zamanlı geri bildirim sağlayarak daha bireyselleştirilmiş bir kuvvet antrenmanı yaklaşımına olanak tanır (Merrigan ve ark., 2020).

Performans ölçümleri ile teknolojinin entegrasyonu, antrenman programlarının daha iyi değerlendirilmesini sağlamaktadır. Örneğin izometrik kuvvet testleri ve dinamik değerlendirmelerin bir arada kullanılması, bir sporcunun yetenekleri hakkında daha kapsamlı bir tablo sunabilir. Araştırmalar, izometrik kuvvet testlerinin, dinamik performans ölçümleri ile iyi bir şekilde ilişkilendiğini göstermiştir ve bu testler, güç değerlendirmesi için değerli bir araçtır (Merrigan ve ark., 2020; Aagaard ve ark., 2020). Ayrıca, kuvvet gelişiminin hızını ölçen kuvvet geliştirme oranı (Rate of Force Development, RFD) sporcuların patlayıcı hareketler gerektiren sporlarda güç adaptasyonlarını değerlendirmede önemli bir parametre olarak görülmektedir (Rodríguez-Rosell ve ark., 2017). RFD, nöromüsküler sistemin hızlı bir şekilde kuvvet üretme yeteneğini yansıtır ve bu da çeşitli spor dallarında atletik performans için kritik öneme sahiptir.

Kuvvet antrenmanı sırasında yapılan egzersizlerin sırası da kuvvet değerlendirme sonuçlarını etkileyebilir. Araştırmalar, kuvvet ve patlayıcı kuvvet antrenmanların sıralamasının kas adaptasyonları ve performans ölçümleri üzerinde etkili olabileceğini göstermiştir (Lauber ve ark., 2021; Weldon ve ark., 2021). Örneğin, patlayıcı kuvvet antrenmanını, direnç

antrenmanından önce yapmak, nöromusküler adaptasyonları optimize ederek genel performansı artırabilir (Lauber ve ark., 2021). Bu durum, antrenörlerin ve sporcuların antrenman protokollerini dikkatlice değerlendirmeleri ve egzersiz sırasının kuvvet kazanımları üzerindeki potansiyel etkisini göz önünde bulundurmaları gerektiğini ortaya koymaktadır.

Performans ölçümleri ve teknolojinin yanı sıra, kuvvet antrenmanına verilen fizyolojik tepkilerin de izlenmesi, ilerlemenin etkin bir şekilde değerlendirilmesi açısından önemlidir. Araştırmalar, kuvvet antrenmanının kas büyümesini ve iyileşmeyi etkileyen çeşitli hormonal ve biyokimyasal değişikliklere yol açtığını göstermiştir (Storey ve ark., 2015; Kyröläinen ve ark., 2018). Örneğin kortizol ve testosteron gibi biyo-belirteçlerin değerlendirilmesi, antrenman yükleri ve toparlanma süreleri ile ilişkili stres tepkileri hakkında fikir sağlayabilir (Storey ve ark., 2015; Kyröläinen ve ark., 2018). Bu fizyolojik tepkilerin anlaşılması, antrenman programlarının bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanması etkin toparlanma ve performansın geliştirilmesi açısından büyük öneme sahiptir.

Ayrıca, farklı antrenman modalitelerinin kuvvet kazanımlarını artırmadaki rolü göz ardı edilemez. Araştırmalar, maksimal kuvvet antrenmanı ile patlayıcı kuvvet antrenmanı gibi farklı kuvvet antrenmanı türlerinin kas performansında belirgin adaptasyonlar sağladığını göstermektedir (Tillin & Folland, 2013; Tillin ve ark., 2012). Bu durum, daha kapsamlı bir kuvvet gelişimi sağlamak için çeşitli antrenman modalitelerinin birleştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Örneğin, direnç antrenmanının pliometrik egzersizlerle birleştirilmesi hem kuvvet hem de güç çıktılarında iyileşme sağlamıştır ve performanslarını artırmak isteyen sporcular için değerli bir stratejidir (Gherghel ve ark., 2021; Hasan ve ark., 2021).

Kuvvet antrenmanı ilerlemesinin izlenmesinde inter-limb (uzuvlar arası) asimetrisinin değerlendirilmesi de önemli bir detaydır. Araştırmalar, kuvvet antrenmanının uygulanan kuvvet doğrultusunda gelişmelere yol açabileceğini, bunların atletik performans için kritik olduğunu göstermektedir (Szafraniec ve ark., 2021). Kuvvetteki asimetri belirlenmesi ve düzeltilmesi, özellikle çift taraflı koordinasyon gerektiren sporlarda yaralanmaları önlemeye ve genel performansı artırmaya yardımcı olabilir (Szafraniec ve ark., 2021; Suchomel ve ark., 2016). Bu nedenle, kuvvet ve performans ölçümlerinin düzenli değerlendirmeleri, dengeli gelişim sağlamak için inter-limb farklılıklarının değerlendirilmesini içermelidir.

## Sonuç

Kuvvet antrenmanı, bireylerin kas kuvveti, dayanıklılık, ve genel fiziksel performanslarını artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Tarihsel gelişimi, nöromüsküler adaptasyonlar, kas hipertrofisi ve hormonal etkiler gibi çeşitli fizyolojik temellere dayanan bu antrenman biçimi, günümüzde gelişen teknolojiler ve bilimsel yaklaşımlarla daha da uygulanabilir hale gelmiştir. Direnç antrenmanı, periyodizasyon ve bireyselleştirilmiş antrenman programları gibi yöntemler, kuvvet antrenmanının etkisini artıran temel stratejilerdir. Özellikle, kuvvet platformları ve giyilebilir teknolojiler gibi araçlar sayesinde sporcuların performansları daha ayrıntılı bir şekilde izlenebilmekte ve gerekli antrenman değişiklikleri anında yapılabilmektedir.

Antrenman hacmi, yoğunluk, ve sıklık gibi değişkenlerin doğru bir şekilde yönetilmesi, hem sportif performansı optimize etmekte hem de aşırı yüklenme ve olası sakatlıkların önüne geçmektedir. Bunun yanı sıra, periyodizasyon modelleri kullanılarak antrenman sürecinin planlı bir şekilde yönetilmesi, uzun vadeli başarı ve sürdürülebilir gelişim için önemlidir.

Sonuç olarak, kuvvet antrenmanına yönelik güncel yaklaşımlar, sadece sporcuların değil, genel popülasyonun sağlığını ve performansını iyileştirme potansiyeline sahiptir. Kuvvet antrenmanının fizyolojik etkileri ve gelişen teknolojilerin sunduğu fırsatlar, bu alanın sürekli evrim geçirmesini sağlarken, bireylerin ihtiyaçlarına özel olarak tasarlanan programlar uzun vadeli başarıyı garanti altına almaktadır. Gelecekte, kuvvet antrenmanının farklı yaklaşımlar üzerine yönelik daha kapsamlı araştırmaların yapılması, bu alanın bilimsel temellerini daha da güçlendirecektir.



## Kaynakça

- Aagaard, P., Bojsen-Møller, J., & Lundbye-Jensen, J. (2020). Assessment of neuroplasticity with strength training. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 48(4), 151-162. <https://doi.org/10.1249/jes.0000000000000229>
- Abdel-aziem, A., Soliman, E., & Abdelraouf, O. (2018). Isokinetic peak torque and flexibility changes of the hamstring muscles after eccentric training: trained versus untrained subjects. *Acta Orthopaedica Et Traumatologica Turcica*, 52(4), 308-314. <https://doi.org/10.1016/j.aott.2018.05.003>
- Almenning, I., Rieber-Mohn, A., Lundgren, K., Løvvik, T., Garnæs, K., & Moholdt, T. (2015). Effects of high intensity interval training and strength training on metabolic, cardiovascular and hormonal outcomes in women with polycystic ovary syndrome: a pilot study. *Plos One*, 10(9), e0138793. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0138793>
- Aube, D., Wadhi, T., Rauch, J., Anand, A., Barakat, C., Pearson, J., ... & Souza, E. (2020). Progressive resistance training volume: effects on muscle thickness, mass, and strength adaptations in resistance-trained individuals. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(3), 600-607. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000003524>
- Barrett, T. (2024). Force plate assessments in reconnaissance marine training company. *BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00796-z>
- Beato, M., Maroto-Izquierdo, S., Turner, A., & Bishop, C. (2021). Implementing strength training strategies for injury prevention in soccer: scientific rationale and methodological recommendations. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(3), 456-461. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-0862>
- Behm, D., Young, J., Whitten, J., Reid, J., Quigley, P., Low, J., ... & Granacher, U. (2017). Effectiveness of traditional strength vs. power training on muscle strength, power and speed with youth: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00423>
- Bengtsson, V., Berglund, L., & Aasa, U. (2018). Narrative review of injuries in powerlifting with special reference to their association to the squat, bench press and deadlift. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4(1), e000382. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000382>
- Cadore, E. (2014). Strength and endurance training prescription in healthy and frail elderly. *Aging and Disease*. <https://doi.org/10.14336/ad.2014.0500183>
- Cadore, E., Pinto, R., Lhullier, F., Corrêa, C., Alberton, C., Pinto, S., ... & Krueel, L. (2010). Physiological effects of concurrent training in elderly

- men. *International Journal of Sports Medicine*, 31(10), 689-697. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1261895>
- Chaves, T. (2024). Effects of resistance training overload progression protocols on strength and muscle mass. *International Journal of Sports Medicine*, 45(07), 504-510. <https://doi.org/10.1055/a-2256-5857>
- Claudino, J., Gabbett, T., Bourgeois, F., Souza, H., Miranda, R., Mezêncio, B., ... & Serrão, J. (2018). Crossfit overview: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 4(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5>
- Costa, B., Kassiano, W., Nunes, J., Kunevaliki, G., Castro-E-Souza, P., Sugihara, P., ... & Fortes, L. (2022). Does varying resistance exercises for the same muscle group promote greater strength gains?. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(11), 3032-3039. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000004042>
- DeWeese, B., Hornsby, W., Stone, M., & Stone, M. (2015). The training process: planning for strength–power training in track and field. part 2: practical and applied aspects. *Journal of Sport and Health Science*, 4(4), 318-324. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.07.002>
- Fleck, S. (2011). Non-linear periodization for general fitness & athletes. *Journal of Human Kinetics*, 29A(Special-Issue), 41-45. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0057-2>
- Fortin, J. and Billaut, F. (2019). Blood-flow restricted warm-up alters muscle hemodynamics and oxygenation during repeated sprints in american football players. *Sports*, 7(5), 121. <https://doi.org/10.3390/sports7050121>
- Gherghel, A., Bădău, D., Bădău, A., Moraru, L., Manolache, G., Oancea, B., ... & Costache, R. (2021). Optimizing the explosive force of the elite level football-tennis players through plyometric and specific exercises. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8228. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158228>
- Guerriero, A., Varalda, C., & Piacentini, M. (2018). The role of velocity based training in the strength periodization for modern athletes. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 3(4), 55. <https://doi.org/10.3390/jfmk3040055>
- Harris, J. and Eng, J. (2010). Strength training improves upper-limb function in individuals with stroke. *Stroke*, 41(1), 136-140. <https://doi.org/10.1161/strokeaha.109.567438>
- Hasan, S., Alyahya, D., Alonazi, A., Jamal, A., Unnikrishnan, R., Muthusamy, H., ... & Iqbal, A. (2021). Effect of resisted sprint and plyometric training on lower limb functional performance in collegiate male football players: a randomised control trial. *International Journal of Environmen-*

- tal Research and Public Health, 18(13), 6702. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136702>
- Izquierdo-Gabarron, M., R, G., García-Pallarés, J., Sánchez-Medina, L., Es, D., & Izquierdo, M. (2010). Concurrent endurance and strength training not to failure optimizes performance gains. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(6), 1191-1199. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3181c67ecc>
- Jakobsen, M., Andersen, C., Zebis, M., Mortensen, P., & Andersen, L. (2012). Evaluation of muscle activity during a standardized shoulder resistance training bout in novice individuals. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(9), 2515-2522. <https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e31823f29d9>
- Jenkins, N., Miramonti, A., Hill, E., Smith, C., Cochrane-Snyman, K., Housh, T., ... & Cramer, J. (2017). Greater neural adaptations following high- vs. low-load resistance training. *Frontiers in Physiology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00331>
- Jensen, L., Djurtoft, J., Bech, R., Nielsen, J., Jørgensen, L., Aagaard, P., ... & Hvid, L. (2017). Influence of resistance training on neuromuscular function and physical capacity in als patients. *Journal of Neurodegenerative Diseases*, 2017, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2017/1436519>
- Kakavas, G., Forelli, F., Malliaropoulos, N., Hewett, T., & Tsaklis, P. (2023). Periodization in anterior cruciate ligament rehabilitation: new framework versus old model? a clinical commentary. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 18(2). <https://doi.org/10.26603/001c.73035>
- Karavirta, L., Häkkinen, A., Sillanpää, E., García-López, D., Kauhanen, A., Haapasaaari, A., ... & Häkkinen, K. (2011). Effects of combined endurance and strength training on muscle strength, power and hypertrophy in 40–67-year-old men. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(3), 402-411. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01059.x>
- Kompf, J. and Arandjelović, O. (2016). Understanding and overcoming the sticking point in resistance exercise. *Sports Medicine*, 46(6), 751-762. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0460-2>
- Kraemer, W., Ratamess, N., Flanagan, S., Shurley, J., Todd, J., & Todd, T. (2017). Understanding the science of resistance training: an evolutionary perspective. *Sports Medicine*, 47(12), 2415-2435. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0779-y>
- Kumar, N., Oliver, J., Lloyd, R., Pedley, J., & Radnor, J. (2021). The influence of growth, maturation and resistance training on muscle-tendon and neuromuscular adaptations: a narrative review. *Sports*, 9(5), 59. <https://doi.org/10.3390/sports9050059>

- Kyröläinen, H., Hackney, A., Salminen, R., Repola, J., Häkkinen, K., & Haimi, J. (2018). Effects of combined strength and endurance training on physical performance and biomarkers of healthy young women. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(6), 1554-1561. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002034>
- Lacio, M., Vicira, J., Trybulski, R., Campos, Y., Santana, D., Filho, J., ... & Wilk, M. (2021). Effects of resistance training performed with different loads in untrained and trained male adult individuals on maximal strength and muscle hypertrophy: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11237. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111237>
- Lasevicius, T., Schöenfeld, B., Silva-Batista, C., Barros, T., Aihara, A., Brendon, H., ... & Teixeira, E. (2019). Muscle failure promotes greater muscle hypertrophy in low-load but not in high-load resistance training. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(2), 346-351. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000003454>
- Latella, C., Hoek, D., & Teo, W. (2019). Differences in strength performance between novice and elite athletes: evidence from powerlifters. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(1), S103-S112. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002823>
- Latella, C., Kidgell, D., & Pearce, A. (2011). Reduction in corticospinal inhibition in the trained and untrained limb following unilateral leg strength training. *European Journal of Applied Physiology*, 112(8), 3097-3107. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-2289-1>
- Lauber, B., Gollhofer, A., & Taube, W. (2021). What to train first: balance or explosive strength? impact on performance and intracortical inhibition. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 31(6), 1301-1312. <https://doi.org/10.1111/sms.13939>
- Lcsinski, M., Prieske, O., & Granacher, U. (2016). Effects and dose–response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 50(13), 781-795. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095497>
- Li, F., Nassis, G., Shi, Y., Guangqiang, H., Zhang, X., Gao, B., ... & Ding, H. (2020). Concurrent complex and endurance training for recreational marathon runners: effects on neuromuscular and running performance. *European Journal of Sport Science*, 21(9), 1243-1253. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1829080>
- Marshall, P., McEwen, M., & Robbins, D. (2011). Strength and neuromuscular adaptation following one, four, and eight sets of high intensity resistance exercise in trained males. *European Journal of Applied Physiology*, 111(12), 3007-3016. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-1944-x>

- Martínez-Cava, A., Hernández-Belmonte, A., Courel-Ibáñez, J., Morán-Navarro, R., González-Badillo, J., & Pallarés, J. (2022). Bench press at full range of motion produces greater neuromuscular adaptations than partial executions after prolonged resistance training. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(1), 10-15. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000003391>
- Merrigan, J., Stone, J., Thompson, A., Hornsby, W., & Hagen, J. (2020). Monitoring neuromuscular performance in military personnel. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9147. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239147>
- Miller, R., Bembem, D., & Bembem, M. (2021). Skeletal muscle adaptations following 80 weeks of resistance exercise in older adults. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 45(3), 117-124. <https://doi.org/10.1519/jpt.0000000000000302>
- Miranda, F., Simão, R., Rhea, M., Bunker, D., Prestes, J., Leite, R., ... & Novaes, J. (2011). Effects of linear vs. daily undulatory periodized resistance training on maximal and submaximal strength gains. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(7), 1824-1830. <https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e3181e7ff75>
- Mirt, P., Strojnik, V., Kavčič, G., & Trebše, R. (2021). Effects of early home-based strength and sensory-motor training after total hip arthroplasty: study protocol for a randomized controlled trial. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-572172/v1>
- Mirt, P., Strojnik, V., Kavčič, G., & Trebše, R. (2022). Effects of early home-based strength and sensory-motor training after total hip arthroplasty: study protocol for a multicenter randomized controlled trial. *Trials*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06779-8>
- Mølsted, S., Andersen, J., Eidemak, I., & Harrison, A. (2013). Increased rate of force development and neuromuscular activity after high-load resistance training in patients undergoing dialysis. *Nephrology*, 18(12), 770-776. <https://doi.org/10.1111/nep.12145>
- Nazaruk, D., Sh, T., Ml, A., & Lr, V. (2016). The determinants of strength training in rural women, ages 20-44 years: a qualitative study. *Journal of Women S Health Care*, 05(02). <https://doi.org/10.4172/2167-0420.1000312>
- Nuzzo, J. (2021). Content analysis of patent applications for strength training equipment filed in the united states before 1980. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(10), 2952-2962. <https://doi.org/10.1519/jsc.00000000000004116>
- Nuzzo, J. (2021). History of strength training research in man: an inventory and quantitative overview of studies published in english between 1894 and 1979. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(5), 1425-1448. <https://doi.org/10.1519/jsc.00000000000003959>

- Nuzzo, J., Pinto, M., & Nosaka, K. (2023). Connective adaptive resistance exercise (care) machines for accentuated eccentric and eccentric-only exercise: introduction to an emerging concept. *Sports Medicine*, 53(7), 1287-1300. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01842-z>
- Orssatto, L., Cadore, E., Andersen, L., & Diefenthaler, F. (2019). Why fast velocity resistance training should be prioritized for elderly people. *Strength and Conditioning*, 41(1), 105-114. <https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000407>
- Pareja-Blanco, F., Rodríguez-Rosell, D., Sánchez-Medina, L., Sanchís-Moysi, J., Dorado, C., Mora-Custodio, R., ... & González-Badillo, J. (2016). Effects of velocity loss during resistance training on athletic performance, strength gains and muscle adaptations. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(7), 724-735. <https://doi.org/10.1111/sms.12678>
- Paulsen, G., Eidsheim, H., Helland, C., Seynnes, O., Solberg, P., & Rønnestad, B. (2019). Eccentric cycling does not improve cycling performance in amateur cyclists. *Plos One*, 14(1), e0208452. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208452>
- Plotkin, D., Coleman, M., Every, D., Maldonado, J., Oberlin, D., Israetel, M., ... & Schöenfeld, B. (2022). Progressive overload without progressing load? the effects of load or repetition progression on muscular adaptations. *Peerj*, 10, e14142. <https://doi.org/10.7717/peerj.14142>
- Quidel-Catrilebún, M. (2024). Acute effect of different velocity-based training protocols on 2000-meter rowing ergometer performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 38(1), e8-e15. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000004595>
- Rodríguez-Rosell, D., Pareja-Blanco, F., Aagaard, P., & González-Badillo, J. (2017). Physiological and methodological aspects of rate of force development assessment in human skeletal muscle. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 38(5), 743-762. <https://doi.org/10.1111/cpf.12495>
- Savarirajan, R. (2013). Influence of different intensity resistance training on selected speed parameters. *International Journal of Physical Education Fitness and Sports*, 2(1), 30-37. <https://doi.org/10.26524/1316>
- Serafim, T., Oliveira, E., Maffulli, N., Migliorini, F., & Okubo, R. (2023). Which resistance training is safest to practice? a systematic review. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s13018-023-03781-x>
- Shurley, J., Todd, J., & Todd, T. (2017). The science of strength: reflections on the national strength and conditioning association and the emergence of research-based strength and conditioning. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(2), 517-530. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000001676>



- Silva, V., Cholewa, J., Jäger, R., Zanchi, N., Freitas, M., Moura, R., ... & Rossi, F. (2021). Chronic capsiate supplementation increases fat-free mass and upper body strength but not the inflammatory response to resistance exercise in young untrained men: a randomized, placebo-controlled and double-blind study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12970-021-00446-0>
- Simão, R., Spinetti, J., Salles, B., Matta, T., Fernandes, L., Fleck, S., ... & Strom-Olsen, H. (2012). Comparison between nonlinear and linear periodized resistance training. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(5), 1389-1395. <https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e318231a659>
- Sparkes, W., Turner, A., Weston, M., Russell, M., Johnston, M., & Kilduff, L. (2020). The effect of training order on neuromuscular, endocrine and mood response to small-sided games and resistance training sessions over a 24-h period. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(9), 866-871. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.01.017>
- Spencer, K. and Croiss, M. (2015). The effect of increasing loading on powerlifting movement form during the squat and deadlift. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(3). <https://doi.org/10.14198/jhsc.2015.103.02>
- Storey, A., Birch, N., Fan, V., & Smith, H. (2015). Stress responses to short-term intensified and reduced training in competitive weightlifters. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26(1), 29-40. <https://doi.org/10.1111/sms.12400>
- Suchomel, T., Nimphius, S., & Stone, M. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419-1449. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0486-0>
- Suchomel, T., Nimphius, S., & Stone, M. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419-1449. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0486-0>
- Suchomel, T., Nimphius, S., Bellon, C., & Stone, M. (2018). The importance of muscular strength: training considerations. *Sports Medicine*, 48(4), 765-785. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0862-z>
- Suchomel, T., Nimphius, S., Bellon, C., & Stone, M. (2018). The importance of muscular strength: training considerations. *Sports Medicine*, 48(4), 765-785. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0862-z>
- Szafraniec, R., Stefaniak, T., Harmaciński, D., & Kuczyński, M. (2021). Inter-limb asymmetry in force accuracy and steadiness changes after a 12-week strength training program in young healthy men. *Symmetry*, 13(11), 2226. <https://doi.org/10.3390/sym13112226>
- Tillin, N. and Folland, J. (2013). Maximal and explosive strength training elicit distinct neuromuscular adaptations, specific to the training stimulus.



- European Journal of Applied Physiology, 114(2), 365-374. <https://doi.org/10.1007/s00421-013-2781-x>
- Tillin, N., Pain, M., & Folland, J. (2012). Short-term training for explosive strength causes neural and mechanical adaptations. *Experimental Physiology*, no-no. <https://doi.org/10.1111/j.1469-445x.2012.01065.x>
- Travis, S., Mujika, I., Gentles, J., Stone, M., & Bazyler, C. (2020). Tapering and peaking maximal strength for powerlifting performance: a review. *Sports*, 8(9), 125. <https://doi.org/10.3390/sports8090125>
- Tseng, W., Nosaka, K., Tseng, K., Chou, T., & Chen, T. (2019). Contralateral effects by unilateral eccentric versus concentric resistance training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(2), 474-483. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000002155>
- Vecchio, A., Casolo, A., Dideriksen, J., Aagaard, P., Felici, F., Falla, D., ... & Farina, D. (2022). Lack of increased rate of force development after strength training is explained by specific neural, not muscular, motor unit adaptations. *Journal of Applied Physiology*, 132(1), 84-94. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00218.2021>
- Vecchio, A., Casolo, A., Negro, F., Scorcelletti, M., Bazzucchi, I., Enoka, R., ... & Farina, D. (2019). The increase in muscle force after 4 weeks of strength training is mediated by adaptations in motor unit recruitment and rate coding. *The Journal of Physiology*, 597(7), 1873-1887. <https://doi.org/10.1113/jp277250>
- Weakley, J., Ramírez-López, C., McLaren, S., Dalton-Barron, N., Weaving, D., Jones, B., ... & Banyard, H. (2020). The effects of 10%, 20%, and 30% velocity loss thresholds on kinetic, kinematic, and repetition characteristics during the barbell back squat. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(2), 180-188. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-1008>
- Weldon, A., Duncan, M., Turner, A., Sampaio, J., Noon, M., Wong, D., ... & Lai, V. (2021). Contemporary practices of strength and conditioning coaches in professional soccer. *Biology of Sport*, 38(3), 377-390. <https://doi.org/10.5114/biolport.2021.99328>
- Williams, T., Toluoso, D., Fedewa, M., & Esco, M. (2017). Comparison of periodized and non-periodized resistance training on maximal strength: a meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(10), 2083-2100. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0734-y>
- Włodarczyk, M., Adamus, P., Zieliński, J., & Kantanista, A. (2021). Effects of velocity-based training on strength and power in elite athletes—a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5257. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105257>

- Yasuda, T., Fukumura, K., Fukuda, T., Uchida, Y., Iida, H., Meguro, M., ... & Nakajima, T. (2013). Muscle size and arterial stiffness after blood flow-restricted low-intensity resistance training in older adults. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(5), 799-806. <https://doi.org/10.1111/sms.12087>
- Zanuso, S., Sacchetti, M., Sundberg, C., Orlando, G., Benvenuti, P., & Balducci, S. (2017). Exercise in type 2 diabetes: genetic, metabolic and neuromuscular adaptations. a review of the evidence. *British Journal of Sports Medicine*, 51(21), 1533-1538. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096724>

## Spor Yönetiminde Etik Standartların Korunması

Tolga Şahin<sup>1</sup>

### Özet

Yönetim kendimizi ve dünyamızı anlamamıza yardımcı olan, tüm disiplinlerden özgürce yararlanan özgür bir sanattır. Spor ise insanları kültürel, sosyal, etik ve dini engellerin ötesinde birleştirme gücüne sahiptir ve spor endüstrisi kesinlikle modern ulusal ve uluslararası pazarların yeni oyuncularından biri haline gelmiştir. Spor yönetimi, spor organizasyonlarını, etkinliklerini ve programlarını etkili ve verimli bir şekilde planlama, yürütme ve denetleme sürecidir. Bu alan, sporun hem amatör hem de profesyonel seviyelerde düzenlenmesi ve yönetilmesi ile ilgilenir. Spor yönetimi, organizasyonel becerilerin yanı sıra sporun özel dinamiklerini de anlamayı gerektirir. Sporla ilgili kuruluşlar spor federasyonları, spor ligleri, spor kulüpleri, bireysel sporcular ve spor malzemeleri işletmeleri için stratejik olarak önemli bir odak alanıdır ancak spor yönetimi çalışma alanında yapılan araştırmalar yeterli değildir. Spor organizasyonları ve spor yöneticilerinin, farklı endüstrilerdeki kurumsal yöneticiler gibi kendilerinin de spordaki stratejik önemlerini keşfetmeleri gerekmektedir.

### Spor Yönetiminde Temel Alanlar ve Yetkinlikler

Yirmi birinci yüzyılın başında modern iş dünyasında spor organizasyonlarını yönetmek, kâr amacı gütmeyen kuruluşların çoğunda görülen teknik ve stratejilerin uygulanmasını içerir. Spor yönetiminin içeriği spor programlarının, etkinliklerinin planlanması, organize edilmesi ve yönetilmesidir (Hoye vd., 2015; Karakuş, 2023).

Smith ve Stewart (2010), Spor organizasyonlarının yönetiminde özel yönetim tekniklerinin uygulanmasının gerekliliğinden bahsetmişlerdir. Sporun benzersiz bir özelliği, insanların spor takımları, yarışmalar veya sporcular için mantıksız tutkular geliştirmesi olgusudur. Spor, performans sonuçları, başarı ve başarının kutlanması ile ilgili olarak diğer ekonomik ve

1 Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
tolga.sahin@deu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-9594-4466

sosyal faaliyet alanlarında görülmeyen sembolik bir öneme sahiptir. Spor yöneticileri, insanların etkinlikler için bilet satın alma, bir kulübe üye olma, gönüllü bir derneğin yürütülmesine yardımcı olmak için zaman bağışlama veya spor ürünleri satın alma isteklerine hitap ederek bu tutkuları kullanmayı öğrenmelidir. Ayrıca, spor tüketimi ve katılımının nostaljik yönleriyle geleneklerin ve bağlantıların sürdürülmesi için açık iş mantığı ve yönetim tekniklerini uygulamayı da öğrenmelidirler.

Spor kuruluşları ile diğer işletmeler arasında performansı değerlendirme biçimleri açısından da belirgin farklılıklar vardır. Özel veya halka açık şirketler kar elde etmek ve hissedarların veya sahiplerin servetini artırmak için var olurken, sporda şampiyonluklar kazanmak, paydaşlara ve üyelere hizmet sunmak veya toplum hizmeti yükümlülüklerini yerine getirmek gibi diğer zorunluluklar finansal sonuçlardan daha öncelikli olabilir. Spor yöneticilerinin bu çoklu kurumsal sonuçların bilincinde olmaları ve aynı zamanda kuruluşlarının stratejik hedeflerini desteklemek için gerekli kaynaklara sahip olduklarından emin olmak için sorumlu finansal yöneticiler olmaları gerekir (Hoye vd., 2015). Sporla ilgili kuruluşlar spor federasyonları, spor ligleri, spor kulüpleri, bireysel sporcular ve spor malzemeleri işletmeleri için stratejik olarak önemli bir odak alanıdır ancak spor yönetimi çalışma alanında yapılan araştırmalar yeterli değildir. Spor organizasyonları ve spor yöneticilerinin, farklı endüstrilerdeki kurumsal yöneticiler gibi kendilerinin de spordaki stratejik önemlerini keşfetmeleri gerekmektedir (Backer, 2012). Bu bağlamda da spor yönetiminde yöneticilerde bazı yetkinliklerin olması gerekmektedir. Bu yetkinlikler aşağıda belirtilmiştir:

#### a. Liderlik ve Yönetim

Hem kişisel niteliklerin bir kümesi hem de insan davranışlarının bir koleksiyonu olan liderlik, insan niteliklerinin ve eylemlerinin karmaşık bir birleşimidir. Bir liderin ve liderlik uygulamasının temel amacı ve değeri, takipçi olarak görülen diğerlerine bir hedefe ulaşmak için gönüllü olarak birlikte çalışmaya ilham vermektir. Liderlik, insan toplumunun binlerce yılı boyunca otoriterden demokratik ve toplumsala kadar farklı kültürlerde ve organizasyonlarda birçok biçime bürünen bir süreç ve özelliktir. Liderlerin ve liderliğin değerli insan nitelikleri, tarih, toplum veya organizasyonlar bağlamında kaçınılmaz olarak zaman ve mekân tarafından şekillendirilir (Bass, 2019).

Yönetimin işi, işe yarayan organizasyonlar inşa etmektir. Tüm teori ve araçların, tüm uzmanlaşmış bilginin altında, ekonomimizi ve hayatlarımızı güçlü şekilde değiştirmiş bir performansa bağlılık yatar. Uzaktan bakıldığında, yönetimin yalnızca ekonomi ve mühendislikle ilgili olduğunu düşünmek

kolaydır. Ancak yakından bakıldığında daha çok insanlarla ilgilidir. Yönetim kendimizi ve dünyamızı anlamamıza yardımcı olan, tüm disiplinlerden özgürce yararlanan özgür bir sanattır (Magretta, 2002).

Organizasyonel hedefleri gerçekleştirmek için ekipleri organize edip yönlendirmek, motivasyonu artırmak, etkin kararlar alınmasını sağlamak liderlik ve yönetimin içeriğini oluşturmaktadır.

### **b. İletişim Becerileri**

Etkin ve açık bir iletişim spor yönetiminin temel unsurudur. Bu durum sporcular, yöneticiler, antrenörler ve diğer paydaşlarla etkili bir iletişim bağı kurmayı gerektirir.

İletişim esasen zihinlerin birliğini sağlamayı içerir, bu da anlayışın birliğini veya özdeşliğini gerektirir. Zihinlerin böyle bir birliği toplumda ve organizasyonlarda insan varoluşu için temeldir. İletişim akışındaki herhangi bir tıkanıklık ciddi sorunlara ve kesintilere neden olabileceğinden, haklı olarak yönetimin yaşam damarı olarak adlandırılabilir. İletişim eyleminde birçok değişken yer almaktadır. Yönetimde eğitim geliştirme programları dinleme, okuma, konuşma ve yazma becerilerine yönelik girdilerden oluşur (Sen, 2007).

### **c. Organizasyon ve Planlama**

Faaliyetlerin ve projelerin başarılı bir şekilde sürdürülebilirliği için zaman yönetiminin iyi yapılması, kaynak tahsisinin sağlanması, operasyonel süreçlerin doğru yönetilmesi için detaylı planlama ve organizasyon becerilerinin profesyonel kullanılması gerekmektedir.

Dinamik bir ortamda sürekli gelişim talebi fırsattır ve hayatta kalma dizisidir. Her organizasyonun gelişimi döngüsel ve sistematik bir süreçtir. Planlamanın amacı, imkânsız gibi görünen görevleri bile mümkün kılabilen bir eylemin gerçekleştirilme çabasıdır. Her yönetici bir organizasyonun yönetimi ve gelişiminde planlamanın önemini anlar. Planlama süreci, yöneticinin zihin aktivitesi süreciyle bağlantılıdır. Çevredeki sürekli değişiklikler, yöneticinin zihin aktivitesini amaçlı bir şekilde kullanmanın ve onu planlamaya yönlendirmenin önünde engeldir. Bu durumlarda planın yeniden gözden geçirilmesi ve daha önce planlananların değiştirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle bir organizasyonun yönetimi ve planlanması önemlidir (Jeseviciute-Ufartiene, 2014).

### **d. Finansal Analiz ve Yönetim**

Finans, ekonomik prensiplerin ve kavramların iş, karar alma ve problem çözme süreçlerine uygulanmasıdır. Finans alanında finansal yönetim,

yatırımlar ve finansal kurumlar önemlidir. Finansal yönetim kararları arasında nakit bakiyelerini korumak, kredi vermek, diğer firmaları satın almak, bankalardan borç almak, hisse senedi ve tahvil ihraç etmek yer alır. Yatırımlar ise finansal piyasaların davranışına ve menkul kıymetlerin fiyatlandırılmasına odaklanır. Finansal kurumlar da fon tedarikçilerini fon kullanıcılarıyla bir araya getirme konusunda uzmanlaşmış bankalar ve diğer firmalarla ilgilenir. Bu üç alandan herhangi birinde çalışan yöneticiler aynı temel finans bilgisine güvenir.

Finansın prensipleri ve araçları, yalnızca büyük şirketler için değil, tüm işletme biçimleri ve boyutları için geçerlidir. Yatırım ve finansman kararlarının nasıl alındığını anlayabilmek için finans prensipleri ve ilgili matematiksel araçlar konusunda güçlü bir temele sahip olmaya ihtiyaç vardır. Organizasyonun mali boyutunun korunması ve geliştirilmesi için bütçeleme, mali raporlama ve finansal analiz konusunda bilgi sahibi olmak önemlidir (Fabozzi ve Peterson, 2003).

#### e. Pazarlama ve Satış

Uyum, “iki fonksiyon tarafından yürütülen faaliyetlerin birbirini destekleme derecesi” olarak tanımlanabilir. İşlevsel departmanlar arasında yüksek uyuma sahip organizasyonlar genellikle artan şirket performansı ile ilişkilendirilir. Şirketler arası kaynaklar için rekabetin politik doğası göz önüne alındığında, yöneticiler çabaların firmanın hedeflerine yönlendirilmesini sağlamak için teşvik sistemlerini uyumlu hale getirmelidir. Pazarlama ve satış bir organizasyon içindeki en etkili iki departmanı temsil etmesi bakımından diğer birimlerle bütünleştirilmesi, gelirlerin artırılması bakımından önemlidir (Guenzi ve Troilo, 2007; Rouzies vd., 2005). Bu bağlamda etkin pazarlama ve satış stratejileri oluşturmak sponsorluk, reklam stratejileri, topluluk yönetimi, bilet satışları, medya hakları gibi gelir kaynaklarını kullanma bakımından kritik bir rol oynar (Snyder vd., 2016).

#### f. Sporcu Yönetimi

Spor bilimi uygulayıcıları ve araştırmacıları için, bilgiyi istenen sonuca bağlayan açıkça tanımlanmış kavramsal modeller temelinde veri toplama uygulamaları oluşturmak önemlidir. Sporcu gücü, sakatlıklar ve kondisyon seviyeleri gibi yavaş değişen risk faktörleri, performans değerleri, kariyer gelişimi, stres durumu, motivasyon, antrenman planlarının yönetimi gibi konular sporcuların sağlık durumlarını, güvenliklerini sağlamak açısından önemli bir unsurdur (West vd., 2021).

### g. Tesis Yönetimi

Bir spor tesisi, sporların oynandığı bir yer olarak inşa edilmiş, kurulmuş herhangi bir kapalı tesis olarak adlandırılmaktadır. Muhafaza, doğal veya insan yapımı olabilir. Ancak tesisin kendi kendine yetebilmesi için tüm prosedürlerin tamamlanmış olması gerekmektedir. Spor tesislerinin bakımı, işletilmesi ve geliştirilmesi, stadyumlar, fitness tesisleri, bowling salonları, okul spor salonları, yüzme havuzları gibi tesisleri kapsar. Tesis yönetimi, etkinliklerin ve antrenmanların düzgün bir şekilde gerçekleştirilmesini sağlar (Fried ve Kastel, 2020).

### Spor Yönetiminde Etik Yaklaşımlar

Etik ve etik değerler, bireylerin ve toplumların doğru ve yanlış arasındaki ayrımları belirlemelerine yardımcı olan prensipler ve kurallardır. Etik, felsefi bir alan olarak, insanların davranışlarını ve kararlarını şekillendirmektedir. Etik değerler ise bu ilkelerin somut uygulamalarıdır.

Spor yönetiminde etik yaklaşımlar, spor organizasyonunda ve yönetiminde adalet, şeffaflık ve sorumluluk gibi değerlere odaklanır. Bu yaklaşımlar, sporun sadece eğlence amaçlı olmadığını, aynı zamanda eğitim ve toplum sağlığı gibi önemli rollerini de dikkate alarak, adil ve doğru bir şekilde yönetilmesini sağlar.



Şekil 1. Spor yönetiminde etik değerler



Spor yönetiminde etik yaklaşımlar hakkında ayrıntılı bilgi:

### 1. Şeffaflık

Şeffaflık teriminin anlamı genellikle hafife alınarak sıklıkla net bir tanım ve sınırlama olmaksızın kullanılır. Şeffaflık, spor yönetiminin giderek daha önemli bir alanı haline gelmektedir. Ulusal ve uluslararası spor organizasyonları için geçerli olan iyi yönetim kodlarında en yaygın ilkedir. Şeffaflık, spor organizasyonlarında yapılan faaliyetlerde planlanan eylem veya süreçlerin açık ve anlaşılır olarak yürütülmesi anlamına gelmektedir. Kamu görevlilerinin, memurların, yöneticilerin, yönetim kurulu üyelerinin, iş adamlarının görünür ve anlaşılır bir şekilde hareket etmeleri hakkında rapor vermelerini sağlamaktadır. Spor organizasyonları süreci boyunca alınan kararların, mali raporların ve diğer önemli bilgilerin kamuoyuna bildirilmesini içermektedir. Bu durum ortaya çıkabilecek olumsuz durumlarda genel kamuoyunun onları sorumlu tutabileceği anlamına gelir. Böylece spor yöneticilerinin hesap verebilirliğini artırır ve güven oluşturur (Backer, 2012; Král ve Cuskelly, 2017).

### 2. Adalet ve Eşitlik

Adalet ve eşitlik, tüm sporcuların, çalışanların ve diğer paydaşların eşit muamele görmesini ve fırsat eşitliği sağlanmasını ifade eder. Spor yöneticileri, cinsiyet, yaş, ırk, engellilik durumu veya diğer farklı ayrımcılık temelli faktörlerden bağımsız olarak adil bir ortam oluşturmalıdır.

Sporla ve hayatın diğer alanlarında adalet sorunları ortaya çıkmaktadır. Spor müsabakalarının kurumsal amacı, katılımcıların ilgili kurallarda tanımlandığı gibi atletik performanslarına göre ölçmek, karşılaştırmak ve sıralamaktır. Tüm yarışmacılara performans gösterme konusunda eşit fırsat verilmelidir (Loland, 2007).

### 3. Dürüstlük ve Doğruluk

Kişilik özellikleri, yalnızca organize olma, çalışkanlık, sorumluluk ve hedef odaklı olma eğilimini değil aynı zamanda normlara ve kurallara uyma eğilimini de yansıtan vicdanlılık bağlamında geniş bir kavramdır. Normlara ve kurallara uyma, ahlaki yönelimli karakter güçleriyle ortak bir özellik oluşturan ahlaki yönü vurgular. Bu bağlamda dürüstlük, tüm spor yönetimi süreçlerinde hem iç hem de dış paydaşlarla olan ilişkilerde doğru davranmayı ifade eder. Yalan söylemek, aldatmak veya hile yapmak etik olmayan davranışlar arasında yer alır (Weziak-Bialowolska, 2021).

#### 4. Sorumluluk

Sorumluluk yüzeysel olarak ifade edildiğinde, işletme ile onu çevreleyen daha geniş toplum arasındaki ilişkiyi tanımlamayı ve özel işletmelerin bu toplum içindeki rolünü, yükümlülüklerini yeniden tanımlamayı amaçlamaktadır (Keinert, 2008). Spor yöneticilerinin kendi eylemlerinin veya kararlarının sonuçlarını kabul etmelerini ve bu sonuçları yönetmelerini içerir. Ayrıca, sporcuların ve diğer çalışanların da kendi eylemlerinin sonuçlarını anlamaları ve sorumlu bir şekilde davranmaları teşvik edilir (Durmaz, 2023).

#### 5. Sportif Fair Play

Sporada adil bir rekabetin gelişimi, sporcuların yalnızca kurallara ve düzenlemelere uyması değil, aynı zamanda bu tür rekabetin dayandığı etik ilkelere de bağlı kalması anlamına gelir. Bu etik bağlılık, adil oyunla ilişkilidir. Adil oyun genel olarak rekabette hem oyun içinde hem de oyun dışında dürüst ve asil davranmanın bir yolu olarak tanımlanabilir (Serrano-Durá vd., 2020).

Kazanma arzusu sporcuların etik ve ahlaki sınırlarını teste tabi tutar. Rekabet sporcuların sadece kendilerini geliştirmelerine, yetenekleri ve becerileri için yeni sınırlar keşfetmelerine izin vermekle kalmaz, aynı zamanda kazanmak veya kendilerini geliştirmek için ahlaki olarak ne kadar ileri gitmeye istekli olduklarını öğrenmelerini de sağlar. Bu anlamda rekabet seviyesi ne kadar yüksekse fair play değeri de o kadar yüksek olur. Sporcuların kurallara uygun davranmaları, hakemlere ve rakiplere saygı göstermeleri ve sporun ruhuna uygun bir şekilde rekabet etmeleri gerekmektedir (Molina vd., 2014).

#### 6. Çıkar Çatışmaları

Spor organizasyonlarında karar alma karmaşıktır çünkü kararlar, çıkarları sıklıkla çatışan çeşitli insan gruplarını (sporcular, taraftarlar, toplum, iş dünyası, medya) etkiler. Spor yöneticileri bu konularla ilgili kararları tartarken finansal maliyetleri, takım ve ligin itibarı üzerindeki etkiyi, yasayı ve oyunları kazanma üzerindeki etkiyi göz önünde bulundurabilirler Karmaşık karar alma süreçlerinin bir yönü, çıkar çatışması potansiyelinin ortaya çıkmasıdır. Çıkar çatışmaları, bir kişinin veya bir grubun kendi kişisel veya profesyonel çıkarlarını, organizasyonun veya toplumun çıkarlarının önüne koyması durumudur. Etik spor yönetiminde, bu tür çatışmaların önlenmesi ve yönetilmesi önemlidir. Yöneticilerin, kişisel çıkarlarının organizasyonun çıkarlarıyla çelişmediğinden emin olmaları gereklidir (Pike Masterallexis vd., 1998).

Çıkar çatışması, yalnızca bireysel kişilerin işgal ettiği çoğul roller nedeniyle ortaya çıkar- bu nedenle, bir veya daha fazla rolden kendini soyutlayarak kaçınılabilir bir ilişki içinde hareket etmekten kaçınma zorunluluğu vardır. İnsanların birden fazla rol üstlenmesinin bu gerçekliği sonucunda, çıkar çatışması olarak görülebilecek şeyde içsel bir belirsizlik vardır. Çıkar çatışması, temelde bir niyet meselesidir. Boatright (2000) çıkar çatışmasının yalnızca çatışan çıkarlar değil, kişisel bir çıkarın başkasının çıkarına hizmet etme yükümlülüğüyle çatışması durumu olduğu fikrini güçlendirdi. En büyük karışıklık ve çekişmenin yaşandığı yer bu tanımsal alandır.

## 7. Sosyal Sorumluluk

Sosyal sorumluluk, bir kuruluşun, sürdürülebilir kalkınma ve toplum refahı ile uyumlu, şeffaf ve etik davranış yoluyla kararlarının ve faaliyetlerinin toplum ve çevre üzerindeki etkilerinden sorumlu olması, paydaşlarının beklentilerini dikkate alması, yürürlükteki yasalara ve uluslararası davranış normlarına uygun olması ve kuruluş genelinde bütünleşmiş olmasıdır (Hohnen ve Potts, 2007). Spor organizasyonları açısından ise topluma katkıda bulunma ve toplumsal sorunlara duyarlılık gösterme yükümlülüğünü ifade eder. Bu durum sporun toplumsal faydalarını artırmak ve topluma katkıda bulunmak için çeşitli sosyal sorumluluk projeleri ve etkinlikleri gerçekleştirmeyi içerir.

## 8. Sporcu Sağlığı ve Güvenliği

Sporcu sağlığı ve güvenliği, spor yönetiminde etik yaklaşımların önemli bir parçasıdır. Tüm spor etkinlikleri katılımcılar için doğal yaralanma ve hastalık risklerine sahiptir. Spor etkinlikleri için sağlık hizmetleri, tüm spor etkinliği organizatörlerinin etik sorumluluğu olan bu riskleri azaltmak için planlanmalı ve sunulmalıdır. Büyük spor etkinlikleri sırasında sporcu sağlığını ve güvenliğini korumak için gerekli temel hizmet standartlarını tanımlayan fikir birliğine dayalı yönergeler geliştirilmelidir. Sporcuların fiziksel ve mental sağlıklarının korunması, güvenli bir ortamda antrenman yapmaları ve olası risklerden korunmaları sağlanmalıdır. Ayrıca, sporcuların sağlıklarına zarar verebilecek yasa dışı maddelerden uzak durmaları teşvik edilmelidir (Mountjoy vd., 2021).

## 9. Eğitim ve Bilinçlendirme

Son derece resmi spor organizasyonlarında çalışan spor yöneticilerinin ahlaki kararları muhtemelen katı kurallar, düzenlemeler ve davranış standartları tarafından yönlendirilir. Örgütsel standartlar ve değerler yöneticilerin kişisel ahlak anlayışlarıyla çeliştiğinde zorluklar ortaya çıkar. Bu gibi durumlarda yöneticiler bu farklı değerleri ve standartları nasıl tartacaklarını ve “iyi

kararlar” vereceklerini öğrenmelidir. Bu durumlarda spor yöneticileri, etik standartlar ve ilkeler hakkında eğitim ve bilinçlendirme programları düzenlemelidir. Sporcular, antrenörler ve diğer paydaşların etik kuralları ve davranış standartları konusunda bilgi sahibi olmaları sağlanmalıdır (Kihl, 2007; Valeri ve Valeri, 2019).

### **10. Raporlama ve İhbar**

Etik ihlallerin tespit edilmesi ve raporlanması önemlidir. Spor organizasyonları, etik kurallara uymayan davranışları bildirebileceğiniz ve ihbar edebileceğiniz güvenli ve gizli bir mekanizma sağlamalıdır. Bu durum sadece etik standartların korunmasına yardımcı olmakla kalmaz aynı zamanda bu değerler, sporun toplumsal etkilerini olumlu yönde şekillendirir, sporun geniş bir kitle tarafından takdir edilmesini ve adil, sorumlu bir şekilde faaliyet göstermelerini sağlar (Kerwin vd., 2019; Maesschalck ve Auweele, 2012).

## Kaynakça

- Backer, L. C. (2012). Transparency and Business in International Law—Governance between Norm and Technique. Available at SSRN 2025503.
- Bass, B. L. (2019). What is leadership?. *Leadership in surgery*, 1-10.
- Boatright, J.R. (2000), *Ethics and the Conduct of Business*, 3rd ed., Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Durmaz, E. E. (2023). Spor Basınında Etik1. *Spor da Meslek Etiği*, 167.
- Fabozzi, F. J., & Peterson, P. P. (2003). *Financial management and analysis* (Vol. 132). John Wiley & Sons.
- Fried, G., & Kastel, M. (2020). Managing sport facilities. *Human Kinetics*. 3-5.
- Guenzi, P., & Troilo, G. (2007). The joint contribution of marketing and sales to the creation of superior customer value. *Journal of Business Research*, 60(2), 98-107.
- Hohnen, P., & Potts, J. (2007). *Corporate social responsibility. An implementation guide for business*.
- Hoye, R., Smith, A. C., Nicholson, M., & Stewart, B. (2015). *Sport management: principles and applications*. Routledge.
- Jeseviciute-Ufartiene, L. (2014). Importance of planning in management developing organization. *Journal of Advanced Management Science* Vol, 2(3), 176-180.
- Karakuş, O. (2023). *Spor Endüstrisinde Yönetim*. Efe Akademi Yayınları.
- Keinert, C. (2008). *Corporate social responsibility as an international strategy*. Springer Science & Business Media.
- Kerwin, S., Li, M., & Burton, L. J. (2019). Managing and leading in sport organizations. *Contemporary Sport Management* 6th Edition, 95.
- Kihl, L. (2007). Moral codes, moral tensions and hiding behind the rules: A snapshot of athletic administrators' practical morality. *Sport Management Review*, 10(3), 279-305.
- Král, P., & Cuskelly, G. (2017). A model of transparency: determinants and implications of transparency for national sport organizations. *European Sport Management Quarterly*, 18(2), 237–262. <https://doi.org/10.1080/16184742.2017.1376340>
- Loland, S. (2007). Justice in sport: An ideal and its interpretations. *Sport, Ethics and Philosophy*, 1(1), 78–95. <https://doi.org/10.1080/17511320601143017>
- Maesschalck, J., & Auweele, Y. V. (2012). Managing ethics in youth sport: an application of the integrity management framework. In *Ethics in Youth Sport* (pp. 9-24). Routledge.
- Magretta, J. (2002). *What management is*. Simon and Schuster.

- Molina, P., Úbeda-Colomer, J., & Valenciano, J. (2014). Justicia social y fair play. In R. Llopis (Ed.), *Crisis, cambio social y deporte* (pp. 617–623). Nau Llibres.
- Mountjoy, M., Moran, J., Ahmed, H., Bermon, S., Bigard, X., Doerr, D., ... & Zideman, D. (2021). Athlete health and safety at large sporting events: the development of consensus-driven guidelines. *British journal of sports medicine*, 55(4), 191-197.
- Pike Masteralexis, L., Barr, C.A. and Hums, M.A. (1998), *Principles and Practice of Sport Management*, Aspen Publishers, Gaithersburg, MD.
- Rouziès, D., Anderson, E., Kohli, A. K., Michaels, R. E., Weitz, B. A., & Zoltners, A. A. (2005). Sales and marketing integration: A proposed framework. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 25(2), 113-122.
- Sen, L. (2007). *Communication skills*. PHI Learning Pvt. Ltd.
- Serrano-Durá, J., Molina, P., & Martínez-Baena, A. (2020). Systematic review of research on fair play and sporting competition. *Sport, Education and Society*, 26(6), 648–662. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1786364>
- Smith, A. & Stewart, B. (2010). The special features of sport revisited. *Sport Management Review*, 10(1):1–11.
- Snyder, K., McKelvey, S., & Sutton, W. (2016). All together now? Exploring sales and marketing integration. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 6(1), 2-18.
- Valeri, M., & Valeri, M. (2019). Corporate social responsibility in sports organizations. *Corporate Social Responsibility and Reporting in Sports Organizations*, 149-208.
- West, S. W., Clubb, J., Torres-Ronda, L., Howells, D., Leng, E., Vescovi, J. D., ... & Windt, J. (2021). More than a metric: how training load is used in elite sport for athlete management. *International journal of sports medicine*, 42(04), 300-306.
- Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., & Niemiec, R. M. (2021). Being good, doing good: The role of honesty and integrity for health. *Social Science & Medicine*, 291, 114494.

### **Resim kaynakları**

- Resim 1: <https://www.ohio.edu/business/academics/graduate/professional-master-sports-administration/resources/ethical-issues-sports>, erişim tarihi: 6.09.2024.





## Antrenörlük ve Antrenör Yeterlilikleri

Mustafa Karahan<sup>1</sup>

Çağlar Bozkurt<sup>2</sup>

### Özet

Antrenörlük, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerini destekleyen, teknik bilgi ve becerilerin yanı sıra liderlik, iletişim ve motivasyon gibi çok yönlü becerileri gerektiren bir meslektir. Antrenörler, sporcuların bireysel performansını geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda takım ruhu, dayanışma ve sosyal becerilerin gelişimini de teşvik eder. Antrenörlerin rollerine, teknik becerilerin öğretilmesi, takım içi motivasyonun sağlanması, psikolojik destek verilmesi ve grup dinamiklerinin yönetimi dahildir. Yeterlilikler dört ana başlıkta incelenir: entelektüel yeterlilikler analitik düşünme ve stratejik planlamayı içerirken, karakter yeterlilikleri liderlik ve vizyon geliştirmeye odaklanır. Sosyal yeterlilikler iletişim ve ilişki yönetimi becerilerini kapsarken, psikolojik yeterlilikler sporcuların motivasyonunu artırma ve stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirir. Güncel antrenörlük modelleri otoriter, liberal ve demokratik yaklaşımları içermektedir. Başarılı bir antrenör, sporcularına bireysel ve takım düzeyinde rehberlik ederken onların hem spor hayatlarında hem de kişisel gelişimlerinde önemli bir rol oynar. Araştırmalar, antrenörlerin bilgi, beceri ve yeterliliklerinin sporcuların performansını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Sonuç olarak, antrenörlük yalnızca teknik bilgiye dayalı bir meslek olmaktan çıkmış, bireylerin ve takımların gelişimini destekleyen bir rehberlik ve mentorluk alanına dönüşmüştür. Gelecekte başarılı antrenörler, sürekli öğrenmeye açık olup teknolojiyi etkin kullanarak ve sporcularıyla iş birliği yaparak gelişim kültürünü teşvik etmelidir. Antrenörlerin kişisel ve profesyonel gelişimi, sporcuların başarısında ve sürdürülebilir performansında kritik bir faktör olarak önemini koruyacaktır.

1 Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, mustafa.karahan@deu.edu.tr ORCID: 0000-0002-1907-6908

2 Araş. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, caglar.bozkurt@deu.edu.tr ORCID: 0000-0001-8574-6722

## 1. Giriş

Antrenörlük, sporcuların fiziksel ve zihinsel gelişiminde merkezi bir rol oynayan spor bilimleri içinde önemli bir alan olarak kabul edilmektedir. Antrenörlük alanı, sporcuların performansını optimize etmek için çeşitli disiplinlerden bilgi ve becerileri bir araya getirir. Bu bağlamda, antrenörlerin sahip olması gereken yeterlilikler, teknik bilgiden liderlik ve iletişim becerilerine kadar geniş bir yelpazede yer alır. Antrenörlük mesleğinin evrimi, spor bilimlerindeki gelişmelerle paralel olarak ilerlemekte ve antrenörlerin sürekli olarak kendilerini geliştirmelerini gerektirmektedir. Antrenörlük, sporcuları ve danışanları hedeflerine doğru etkili bir şekilde yönlendirmek için bilgi, beceri ve niteliklerin bir karışımını gerektiren çok yönlü bir meslektir. Antrenörlerin nitelikleri, etkinliklerinin ve koçluk yaptıkları bireylerin başarılarının belirlenmesinde çok önemli bir rol oynar. Araştırmalar, güç ve kondisyon veya fiziksel aktivite koçluğu sertifikaları gibi resmi niteliklerin, bir antrenörün etkili antrenman programları sunma ve hem sporcular hem de kişiler için olumlu sonuçları teşvik etme becerisini önemli ölçüde artırdığını vurgulamaktadır.

## 2. Antrenör Kavramı

Antrenör kavramı, spor bilimleri alanında önemli bir yer tutmakta ve antrenörlerin sporcular üzerindeki etkileri, eğitim yöntemleri ve etik sorumlulukları gibi çeşitli boyutları içermektedir. Antrenörlerin kullandıkları öğretim yöntemleri, sporcuların gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Kılıç ve İnce'nin çalışmasında, antrenörlerin kullandıkları öğretim yöntemleri ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliği incelenmiştir. Bu ölçek, antrenörlerin öğretim yöntemlerini değerlendirmeye yönelik bir araç olarak geliştirilmiştir ve sporcu sürümüne benzer bir yapıdadır (Kılıç & İnce, 2021). Antrenörlerin bu yöntemleri etkili bir şekilde kullanabilmesi, sporcuların performansını ve öğrenme süreçlerini olumlu yönde etkilemektedir (Ölçücü, 2023). Günümüzde antrenörlük, sadece teknik bilgi ve becerilerle sınırlı olmayıp, spor psikolojisi, liderlik, motivasyon ve iletişim gibi disiplinler arası bilgi ve becerileri de kapsar (Charman ve ark., 2001).

### 2.1. Antrenörlük Tanımı

Antrenör, bireysel sporculara veya takımlara performanslarını en üst düzeye çıkaracak stratejiler, teknikler ve beceriler öğreten kişidir (Anshel, 2003). Antrenörlük, etkili antrenman ve rehberlik yoluyla sporcuların performansını ve gelişimini artırmak olan çok yönlü bir meslektir. Antrenörler, antrenman programlarının planlanması ve yürütülmesinden, faaliyetlerin organize edilmesinden ve sporcu gelişimini teşvik etmek için

uygun öğretim yöntemlerinin kullanılmasından sorumludur (Egerland vd., 2014; Knights ve Ruddock-Hudson, 2016). Ayrıca, genç sporcuların deneyimlerini şekillendirmede kritik bir rol oynarlar ve hem saha içinde hem de saha dışında gelişimlerini etkilerler (Bruner ve ark., 2011; Kelly ve Pennington, 2021).

## 2.2. Antrenörün Temel Roller

Antrenörler, sporcuların bireysel performanslarını geliştirmek için taktiksel bilgiler verirken, aynı zamanda takım dinamiklerini yönlendirir. Bir antrenörün en önemli rolleri şunlardır:

- Teknik bilgi ve becerilerin öğretilmesi.
- Takım içi motivasyonun sağlanması ve sürdürülmesi.
- Sporcuların psikolojik hazırlığını desteklemek.
- Sosyal becerilerin geliştirilmesi ve grup dinamiklerinin iyileştirilmesi.

Bu roller, sporcuların hem bireysel hem de takım içinde en iyi performanslarını sergilemelerine yardımcı olur. Dahası, bir antrenörün etkinliği, öz yeterlilik ve sporla ilgili zorlukları yönetme becerisi de dahil olmak üzere yetkinliklerine yakından bağlıdır (Mesquita ve ark., 2011; Islam ve ark., 2019). Antrenörler ayrıca, özellikle engelli sporları gibi çeşitli bağlamlarda, yaklaşımlarını sporcularının özel ihtiyaçlarına göre uyarlamalıdır (Kelly ve Pennington, 2021). Genel olarak, bir spor antrenörünün rolü sadece talimat vermenin ötesine geçer; sporcularının spor yolculuklarını önemli ölçüde etkileyen mentorlar, danışmanlar ve motivasyon sağlayıcılar olarak hizmet ederler (Knights ve Ruddock-Hudson, 2016; Nelson ve ark., 2012). Başarılı antrenörler, sadece bireysel performansa odaklanmazlar; aynı zamanda takım ruhunu ve dayanışmayı teşvik ederler. Örneğin, ünlü futbol antrenörü Sir Alex Ferguson, Manchester United'daki başarılarını sadece saha içi stratejilere değil, takım dinamiklerini mükemmel yönetme becerisine de dayandırmıştır.

## 3. Antrenör Yeterlikleri

Antrenörlerin sporcuları en etkili şekilde eğitebilmeleri için belirli yeterliklere sahip olmaları gerekir. Bu yeterlikler, antrenörün bilgi, beceri ve tutumlarının bir bileşimi olarak kabul edilir. Literatürde antrenör yeterlikleri dört ana başlık altında ele alınmaktadır: entelektüel, karakter, sosyal ve psikolojik yeterlikler (Feltz ve ark., 1999).

### **3.1. Entelektüel Yeterlikler**

Antrenörün entelektüel yeterliği, genel kültür bilgisi, mantık yürütme, analitik düşünme ve stratejik planlama gibi becerileri içerir (Yıldırım, 2009). Antrenörler, olayları analiz etme, farklı değişkenleri bir araya getirip sentez yapma ve olaylar arasındaki ilişkileri anlama gibi bilişsel yeteneklere sahip olmalıdır. Bu özellikler, antrenörlerin sporcularına etkili ve akılcı rehberlik yapmalarını sağlar.

#### **3.1.1. Analiz ve Sentez Becerisi**

Antrenörler, müsabakaları ve antrenmanları analiz ederken, her sporcunun ihtiyaçlarına yönelik stratejiler geliştirmek zorundadır. Bu bağlamda analiz ve sentez becerileri, antrenörlerin doğru kararlar alabilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Analiz yeteneği, sporcuların performansını ayrıntılı bir şekilde gözden geçirme ve bu performansa dayalı stratejiler geliştirme yeteneğini içerir. Sentez yeteneği ise, farklı stratejilerin bir araya getirilerek, başarılı bir takım oluşturmayı hedefler (Bandura, 1994). Örneğin, bir basketbol antrenörü, rakip takımı analiz ederek savunma stratejilerini şekillendirir ve bu bilgiyi takımına aktararak başarılı bir oyun planı oluşturur.

### **3.2. Karakter Yeterlikleri**

Antrenörlerin kişisel özellikleri, liderlik becerilerini ve sporcular üzerindeki etkilerini belirler. Örnek bir antrenör, güçlü bir duruş sergileyen, cesur, iyimser ve vizyon sahibi bir kişi olmalıdır (Beswick, 2010). Karakter yeterliği, antrenörün sporcuları karşısında güvenilir bir lider olmasını sağlar. Antrenör, her zaman bir lider gibi davranmalı, kararlı bir şekilde hareket etmeli ve karşılaşılan zorluklara karşı soğukkanlılığını korumalıdır.

#### **3.2.1. Liderlik ve Vizyon**

Bir antrenörün en önemli karakter özelliklerinden biri liderlik yapabilmesidir. Liderlik, sadece takım yönetmek değil, aynı zamanda takım üyelerinin motivasyonunu artırmak ve onları hedefe yönlendirmekle ilgilidir (Konter, 1996). Vizyon sahibi bir antrenör, hem kısa hem de uzun vadeli hedefler belirleyerek, sporcularının bu hedeflere ulaşmasına rehberlik eder. Başarılı antrenörler, sporcularına ilham verici hedefler koyarak onların potansiyellerini açığa çıkartır. Pep Guardiola gibi futbol antrenörleri, vizyoner liderlikleriyle dünya çapında takdir toplamışlardır. Guardiola, oyuncularının hem teknik becerilerini geliştirmiş hem de onların özgüvenlerini pekiştirmiştir.

### 3.3. Sosyal Yeterlikler

Antrenörlerin sosyal becerileri, takım içinde etkin bir iletişim kurmalarını ve grup dinamiklerini yönetmelerini sağlar. Antrenörler, sporcularla, yardımcı antrenörlerle ve yönetimle sağlıklı ilişkiler kurabilmelidir. Sosyal beceriler, bir antrenörün başarılı olmasında önemli bir etkidir (Pitino ve Forde, 2008).

#### 3.3.1. İletişim ve İlişki Yönetimi

Etkin bir antrenör, sporcularla doğru bir iletişim kurmalı ve onlarla güçlü ilişkiler geliştirmelidir. İletişim becerileri, antrenörlerin sporcuların duygusal durumlarını anlayabilmeleri ve onlara uygun geri bildirim verebilmeleri açısından önemlidir. Aynı zamanda, antrenörler, takım içi uyumu sağlayarak, grup üyelerinin birbiriyle olan ilişkilerini de yönetmelidir (Martens, 1998).

### 3.4. Psikolojik Yeterlikler

Antrenörler, sporcuların fiziksel gelişimlerine ek olarak, onların psikolojik durumlarını da göz önünde bulundurmalıdır. Antrenörlerin, sporcuların stresle başa çıkmalarına yardımcı olmaları, motivasyonlarını artırmaları ve özgüvenlerini geliştirmeleri gerekir (Karagözoğlu, 2005). Psikolojik yeterlikler, antrenörlerin sporcuların mental dayanıklılığını artırmada kritik bir rol oynar.

#### 3.4.1. Motivasyon Sağlama

Antrenörlerin en önemli görevlerinden biri, sporcuları motive etmektir. Sporcular, bazen performanslarının düşük olduğu dönemlerde motivasyon kaybı yaşayabilirler. Antrenörler, bu gibi durumlarda devreye girerek, sporculara doğru rehberlik sunmalı ve motivasyonlarını yüksek tutmalıdır (Bandura, 1994).

## 4. Güncel Antrenörlük Modelleri

Günümüz antrenörlük modelleri, sporcu gelişimini, antrenörlük etkinliğini ve antrenörlüğün psikolojik yönlerini entegre eden çok yönlü bir yaklaşımı vurgulamaktadır. Etkili antrenörlük, sporcu performansında kritik bir faktör olarak giderek daha fazla tanınmakta ve antrenörlerin hem sporcularını hem de kendilerini değerlendirmeleri, antrenman sonuçlarını iyileştirmek için gerekmektedir (Darmayasa ve ark., 2022). Ayrıca, antrenörlük çerçevesi, spor organizasyonlarının vizyonu, misyonu ve hedefleriyle uyumlu olmalı ve sporcu alımı ve gelişimine sistematik bir yaklaşım sağlamalıdır (Darmayasa ve ark., 2022).

Araştırmalar, sporcuların antrenöre yönelik algılarının, onların sonuçlarını önemli ölçüde etkilediğini göstermekte ve kültürel sınırları aşan bir antrenörlük yeterlilik modelinin önemini vurgulamaktadır (Kassim & Boardley, 2018). Ek olarak, sporcuların bütünsel gelişimi, antrenörlerin öz farkındalığı ve amaç yönelimiyle desteklenmekte ve bu da doğrudan onların başarılarını etkilemektedir (Yukhymenko-Lescroart & Sharma, 2022). Temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan antrenörler, daha destekleyici antrenörlük stilleri benimseme eğilimindedir ve bu da sporcu katılımını ve performansını artırır (Inguglia, 2023).

Antrenörlük literatüründe farklı antrenörlük modelleri tanımlanmıştır. Bu modeller, antrenörlerin sporculara nasıl rehberlik ettiğini ve hangi stratejileri benimsediklerini açıklamaktadır. Otoriter, liberal ve demokratik antrenörlük modelleri, en yaygın kullanılan yaklaşımlar arasındadır (Feltz ve ark., 1999).

#### **4.1. Otoriter Antrenörlük Modeli**

Otoriter antrenörler, karar verme süreçlerinde tamamen kontrol sahibidir. Sporcuların düşüncelerine nadiren başvurulur ve tüm kararlar antrenör tarafından alınır. Bu modelde, antrenörler genellikle sert bir tutum sergiler ve sporcuların uyması gereken kesin kurallar koyar (Konter, 1996).

#### **4.2. Liberal Antrenörlük Modeli**

Liberal antrenörler, sporculara daha fazla özgürlük tanır ve onların karar verme süreçlerine katılmalarını teşvik eder. Bu model, sporcuların kendi kendilerine sorumluluk alarak gelişmelerini amaçlar. Ancak, liberal modelin aşırı kullanımı, takım içinde disiplin sorunlarına yol açabilir (Wilson ve ark., 2020).

#### **4.3. Demokratik Antrenörlük Modeli**

Demokratik antrenörler, karar alma süreçlerinde sporcuların düşüncelerine değer verir ve onlara katılım fırsatı sunar. Bu modelde, antrenörler ve sporcular ortak hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşmak için birlikte çalışır. Demokratik antrenörlük, sporcuların motivasyonunu artırır ve onların özgüvenlerini geliştirir (Amman vd., 2000).

### **5. Antrenör Yeterliği Modeli**

Feltz ve arkadaşları (1999), antrenörlerin yeterliklerini dört ana başlık altında incelemiştir: motivasyonel yeterlik, teknik öğretme yeterliği, müsabaka stratejisi yeterliği ve karakter oluşturma yeterliği. Bu model, antrenörlerin sporcular üzerindeki etkilerini ölçmede ve değerlendirmede kullanılmaktadır.

### 5.1. Motivasyonel Yeterlik

Antrenörlerin sporcuların psikolojik durumlarını etkileyerek onların motivasyonunu artırma yeteneklerini ifade eder. Bir antrenörün sporcularına olan yaklaşımı, onların özgüvenlerini ve performanslarını doğrudan etkileyebilir (Feltz ve ark., 1999).

### 5.2. Teknik Öğretme Yeterliği

Teknik öğretme yeterliği, antrenörlerin sporculara teknik becerileri öğretme ve geliştirme yeteneklerini içerir. Bu yeterlik, antrenörlerin spora özgü teknikleri etkili bir şekilde aktarabilmelerini sağlar (Caron, 2015).

### 5.3. Müsabaka Stratejisi Yeterliği

Müsabaka stratejisi yeterliği, antrenörlerin müsabaka esnasında sporcularını başarılı performansa yönlendirebilme becerisidir. Antrenörler, taktiksel bilgi birikimlerini kullanarak sporcuların en iyi performansı sergilemesini sağlamalıdır (Genç er ve ark., 2009).

### 5.4. Karakter Oluşturma Yeterliği

Karakter oluşturma yeterliği, antrenörlerin sporcular üzerinde etik değerler, disiplin, dürüstlük ve sorumluluk gibi olumlu kişisel özellikleri geliştirme yeteneğini ifade eder. Antrenörler, sporcuların sadece fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda onların karakter gelişimlerini de desteklemelidir. Bu yeterlik, sporcuların hem spor hayatlarında hem de kişisel yaşamlarında güçlü bir karaktere sahip bireyler olmalarına yardımcı olur. Antrenörlerin liderlik becerileri, rol model olma kapasiteleri ve sporcularla kurdukları ilişkiler bu süreçte önemli rol oynar (Feltz ve ark., 1999).

## 6. Antrenör Yeterliği Üzerine Güncel Çalışmalar

Antrenör yeterliği üzerine yapılan güncel çalışmalar, bu kavramın sporcu performansı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Deborah L. ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, antrenörlerin özgüven düzeylerinin sporcuların gelişimine olan etkisi incelenmiş ve yüksek özgüvene sahip antrenörlerin sporcular üzerinde daha olumlu etkiler yarattığı bulunmuştur.

Hepler ve Roman (2009) ise, deneyimli antrenörlerin teknik bilgi ve sosyal destek sağlama konusunda daha başarılı olduklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Boardley ve Kassim (2018) tarafından yapılan kültürler arası bir çalışmada, motivasyonel yeterliğin sporcuların özgüvenleri ve antrenörleriyle olan iletişimleri üzerindeki olumlu etkileri ortaya konmuştur.



Healy ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışma, güç ve kondisyon alanında almış olduğu eğitim sertifikasının önemini vurgulamakta ve ankete katılan sprint antrenörlerinin yalnızca %9,8'inin bu tür niteliklere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sertifika eksikliği, kapsamlı antrenman programlarının geliştirilmesini engelleyebilir, çünkü sertifikası olmayan antrenörler kuvvet antrenmanındaki en son bilgi ve tekniklerle tam olarak donatılmamış olabilir. Ayrıca, Ulusal Güç ve Kondisyon Birliği (NSCA) Sertifikalı Güç ve Kondisyon Uzmanı (CSCS) kimlik belgesinin antrenörlerin güç ve kondisyon ilkelerini anlamalarını geliştirdiği ve böylece antrenörlük yetkinliklerini artırdığı gösterilmiştir (Healy ve ark., 2021).

Antrenörlerin nitelikleri sporcuların başarılarıyla ilişkilendirilmiştir. Kenya'da yapılan bir araştırmada, antrenörlerin nitelikleri ile sporcuların performansı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur; bu da antrenörler arasında daha yüksek akademik niteliklerin daha iyi sporcu sonuçlarına yol açtığını göstermektedir ("Qualifications of Coaches and Athletes' Achievements in Kenya Sports Colleges", 2022). Bu ilişki, antrenörleri etkili antrenman stratejileri geliştirmek ve sporcu gelişimini teşvik etmek için gerekli bilgilerle donattığı için antrenörlükte örgün eğitim ve öğretimin kritik rolünü vurgulamaktadır.

Antrenörlük ortamı gelişmekte ve geleneksel eğitim yöntemlerinin ötesine geçen yenilikçi antrenör eğitim programlarına duyulan ihtiyaç giderek daha fazla kabul görmektedir. Araştırmalar, birçok antrenörün örgün eğitimden ziyade mentorluk gibi deneysel yollarla öğrendiğini göstermektedir (Blackett et al., 2015). Bu deneysel öğrenme, antrenörlerin teorik bilgileri pratik ortamlarda uygulamalarına olanak tanıdığı ve böylece antrenörlük yeterliliklerini artırdığı için çok önemlidir. Ancak, yapılandırılmış mesleki gelişim fırsatlarının eksikliği antrenörlerin gelişimini engelleyebilir ve antrenörlüğün dinamik doğasına uyum sağlama becerilerini sınırlandırabilir.

Yüksek performans gerektiren sporlarda, antrenörlerden beklenenler diğer branşlara göre daha fazladır. Örneğin olimpik antrenörler, yüksek beklentiler, sıkı antrenman rejimleri ve rekabet baskısı ile karakterize edilen karmaşık bir ortamda hareket etmek zorundadır (Lyons ve ark., 2012). Bu tür roller için gereken nitelikler ve yetkinlikler, yalnızca teknik bilgiyi değil, aynı zamanda kişiler arası becerileri ve stresi etkili bir şekilde yönetme becerisini de kapsamaktadır. Antrenörler, bu yüksek riskli ortamda başarılı olmak için karar verme, veri yönetimi ve sporcularıyla güçlü ilişkiler geliştirme konusunda becerikli olmalıdır (Olusoga ve ark., 2012).

Ayrıca, antrenörlüğün psikolojik yönleri de göz ardı edilemez. Antrenörler genellikle performans beklentileri, organizasyonel yönetim ve

sporcu kaygılarıyla ilgili önemli stres faktörleriyle karşı karşıya kalmaktadır (Srem-Sai ve ark., 2022). Bu durum, psikolojik dayanıklılığın önemini ve antrenörlerin stresi etkili bir şekilde yönetmek için başa çıkma stratejileri geliştirmesini vurgulamaktadır. Psikolojik beceri eğitimini içeren eğitim programları, antrenörlerin baskı altında performans gösterme becerilerini geliştirebilir ve sporcularını benzer zorlukların üstesinden gelme konusunda destekleyebilir.

Sporcu güvenliği ve gelişiminin desteklenmesinde antrenörlüğün rolü de kritik önem taşımaktadır. Araştırmalar, birçok antrenörün, sporcuların sağlığı üzerinde ciddi etkileri olabilecek Kadın Sporcu Üçlüsü gibi önemli sağlık sorunları hakkında farkındalığa sahip olmadığını göstermiştir (Mukherjee ve ark., 2016). Bu durum, antrenörlerin sağlık ve güvenlik konularında eğitim içeren kapsamlı bir eğitim almalarının gerekliliğinin altını çizerek sporcularındaki potansiyel riskleri fark etmelerini ve ele almalarını sağlar.

Sahip oldukları sertifikalara ek olarak, sürekli öğrenme ve adaptasyonu vurgulayan bir antrenörlük felsefesinin geliştirilmesi esastır. Antrenörlük alanı geliştikçe, uygulayıcılar yeni fikirlere ve yaklaşımlara açık olmalı, kanıta dayalı uygulamaları antrenörlük metodolojilerine entegre etmelidir. Yaşam boyu öğrenmeye olan bu bağlılık yalnızca antrenörlerin yetkinliğini artırmakla kalmaz, aynı zamanda ekiplerinde bir büyüme ve gelişme kültürünü de teşvik eder (Wolever ve ark., 2016).

Teknolojinin antrenörlüğe entegrasyonu, önemi giderek artan bir başka alandır. Çevrimiçi platformlar ve dijital araçlar, antrenörler arasında öğrenmeyi ve mesleki gelişimi kolaylaştırarak deneyimlerini ve en iyi uygulamaları paylaşmalarını sağlayabilir (Stoszowski & Collins, 2015). Antrenörler, teknolojiden yararlanarak sürekli öğrenmeyi ve işbirliğini destekleyen uygulama toplulukları oluşturabilir ve nihayetinde antrenörlük yetkinliklerini artırabilirler.

Dahası, antrenörlerin nitelikleri, sporcularla güçlü ilişkiler kurma becerilerini etkileyebilir. Araştırmalar, etkili antrenörlüğün, antrenörlerin ve sporcuların hedef belirlemek ve antrenman planları geliştirmek için birlikte çalıştıkları işbirlikçi bir yaklaşımla karakterize edildiğini göstermektedir. Bu ortaklık, başarılı antrenör-sporcu ilişkilerinin kritik bileşenleri olan güven ve bağlılık oluşturmak için gereklidir (Boysen-Rotelli, 2018).

## 7. Sonuç

Antrenörlük, sadece teknik bilgi ve becerilere dayanan bir meslek olmaktan çıkmış, çok yönlü bir rol haline gelmiştir. Antrenörler, sporcuların fiziksel performanslarının yanı sıra zihinsel ve duygusal gelişimlerine de katkı

sağlayan rehberlerdir. Başarılı bir antrenör, sadece kazanma odaklı değil, aynı zamanda sporcuların kişisel gelişimlerine önem veren, onları hayata hazırlayan bir mentor olmalıdır.

Bu noktada, antrenörlerin entelektüel, sosyal, karakter ve psikolojik yeterlikleri, sporcuların hem saha içi hem de saha dışındaki başarılarını doğrudan etkiler. Entelektüel yeterlikler, stratejik düşünme ve analitik becerileri içerirken; sosyal yeterlikler, iletişim ve takım dinamiklerini yönetme becerilerini kapsar. Karakter yeterlikleri, liderlik ve vizyonla sporculara ilham verirken, psikolojik yeterlikler ise sporcuların stres yönetimi ve motivasyonlarını artırarak onların dayanıklılığını güçlendirir.

Araştırmalar, antrenörlerin sürekli gelişim gösterme gerekliliğini ve bu meslekte başarıya ulaşmanın yaşam boyu öğrenmeyi benimsemekten geçtiğini vurgulamaktadır. Antrenörler, spor bilimlerindeki gelişmeleri takip ederek ve yeni eğitim yöntemlerine açık kalarak kendilerini yenilemelidir. Bu bağlamda, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal gereksinimlerini karşılamak, onları daha bütüncül bir şekilde desteklemelerine olanak tanır.

Sonuç olarak, antrenörlerin sahip oldukları bilgi ve yeteneklerin sporcuların başarıları üzerindeki etkisi büyüktür. Örgün eğitim, sertifikalar ve sürekli mesleki gelişim, antrenörlerin mesleki karmaşıklıklarını aşmaları ve sporcuları en iyi şekilde yönlendirmeleri için gereklidir. Antrenörlerin hem kendileri hem de sporcuları için bir gelişim kültürü oluşturmaları, sporun her kademesinde başarı ve sürdürülebilirlik sağlar. Gelecekte başarılı olmak isteyen her antrenör, yaşam boyu öğrenme felsefesini benimsemeli, teknolojiyi etkin kullanmalı ve sporcularının sadece sporcu değil, birey olarak da gelişmelerine katkı sağlamalıdır.

## 8. Kaynakça

- Anshel, M. H. (2003). *Sport Psychology: From Theory to Practice*. San Francisco: Benjamin Cummings.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Beswick, B. (2010). *Focus: The Power of Targeted Thinking*. London: A & C Black.
- Blackett, A. D., Evans, A., & Piggott, D. (2015). Why ‘the best way of learning to coach the game is playing the game’: Conceptualising ‘fast-tracked’ high-performance coaching pathways. *Sport Education and Society*, 22(6), 744–758. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1075494>
- Boysen-Rotelli, S. (2018). Coaching effectiveness: Coach and coachee characteristics that lead to success. *Philosophy of Coaching: An International Journal*, 3(2), 6-26. <https://doi.org/10.22316/poc/03.2.02>
- Bruner, M., Hall, J., & Côté, J. (2011). Influence of sport type and interdependence on the developmental experiences of youth male athletes. *European Journal of Sport Science*, 11(2), 131-142. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.499969>
- Caron, J. G. (2015). Developing technical teaching competencies in coaches. *Journal of Coaching Development*, 3(1), 45-58.
- Charman, A. K., et al. (2001). *Coaching the Mental Game*. New York: New Media Publishing.
- Darmayasa, I., Gozali, W., & Sudiana, I. (2022). A study of evaluation model of coaching and mapping program of sports clubs of Indonesian athletics union (PASI) Karangasem Bali. 14-21. [https://doi.org/10.2991/978-2-494069-79-4\\_3](https://doi.org/10.2991/978-2-494069-79-4_3)
- Darmayasa, I., Juliani, M., Adi, I., Setyaningrum, R., & Liskustyawati, H. (2022). Evaluation of the KONI sports coaching program in Karangasem Bali Regency. *Mimbar Ilmu*, 27(3), 409-416. <https://doi.org/10.23887/mi.v27i3.55351>
- Egerland, E., Salles, W., & Baldi, M. (2014). Percepção de competência profissional de treinadores universitários brasileiros. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 16(4), 437. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n4p437>
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (1999). *Self-efficacy in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hackshaw, K., et al. (2016). A pilot study of health and wellness coaching for fibromyalgia. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12891-016-1316-0>

- Healy, R., Kenny, I., & Harrison, A. (2021). Resistance training practices of sprint coaches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(7), 1939-1948. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002992>
- Inguglia, C. (2023). Psychological antecedents of Italian sport coaches' coaching behaviors: The role of basic psychological needs, motivation, and subjective vitality. *Healthcare*, 11(20), 2797. <https://doi.org/10.3390/healthcare11202797>
- Islam, S., Khan, S., Khan, A., & Khan, S. (2019). Coaching and training as influential factor affecting sport at universities level. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 23(3), 145-149. <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0306>
- Kassim, A., & Boardley, I. (2018). Athlete perceptions of coaching effectiveness and athlete-level outcomes in team and individual sports: A cross-cultural investigation. *The Sport Psychologist*, 32(3), 189-198. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0159>
- Kelly, C., & Pennington, C. (2021). Lower-limb amputees in Olympic weightlifting. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 64-68. <https://doi.org/10.34256/ijpefs2127>
- Knights, S., & Ruddock-Hudson, M. (2016). Experiences of occupational stress and social support in Australian Football League senior coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(2), 162-171. <https://doi.org/10.1177/1747954116636711>
- Konter, E. (1996). *Spor Psikolojisi*. İzmir: Saray Matbaacılık.
- Kılıç, K., & İnce, M. L. (2021). Concurrent validity and reliability of coaches' use of teaching methods scale: Coach version (CUTEMS - Coach). *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 64-74. <https://doi.org/10.17644/sbd.887547>
- Lyons, M., Rynne, S., & Mallett, C. (2012). Reflection and the art of coaching: Fostering high-performance in Olympic ski cross. *Reflective Practice*, 13(3), 359-372. <https://doi.org/10.1080/14623943.2012.670629>
- Mesquita, I., Borges, M., Rosado, A., & Batista, P. (2011). Self-efficacy, perceived training needs, and coaching competences: The case of Portuguese handball. *European Journal of Sport Science*, 12(2), 168-178. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.551413>
- Mukherjee, S., et al. (2016). Perceptions, awareness, and knowledge of the female athlete triad amongst coaches – Are we meeting the expectations for athlete safety? *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(4), 545-551. <https://doi.org/10.1177/1747954116654781>
- Nelson, L., Cushion, C., & Potrac, P. (2012). Enhancing the provision of coach education: The recommendations of UK coaching practitioners. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(2), 204-218. <https://doi.org/10.1080/17408989.2011.649725>

- Olusoga, P., Maynard, I., Hays, K., & Butt, J. (2012). Coaching under pressure: A study of Olympic coaches. *Journal of Sports Sciences*, 30(3), 229-239. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.639384>
- Ölçücü, B. (2023). Sporda Kaygı ve Sportif Performans. *Özgür Yayınları*. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub394.c1793>
- Stoszkowski, J., & Collins, D. (2015). Using shared online blogs to structure and support informal coach learning—Part 1: A tool to promote reflection and communities of practice. *Sport Education and Society*, 22(2), 247-270. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1019447>
- Srem-Sai, M., Hagan, J., Ogum, P., & Schack, T. (2022). Assessing the prevalence, sources, and selective antecedents of organizational stressors among elite football players and coaches in the Ghana Premier League: Empirical evidence for applied practice. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.938619>
- Wolever, R., Jordan, M., Lawson, K., & Moore, M. (2016). Advancing a new evidence-based professional in health care: Job task analysis for health and wellness coaches. *BMC Health Services Research*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-016-1465-8>
- Yukhymenko–Lescroart, M., & Sharma, G. (2022). The role of coaching identity and life purpose orientations in holistic athlete development. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(3), 477-489. <https://doi.org/10.1177/174795412111073546>

# Spor Bilimleri Alanında Farklı Paradigmalar-I

Editör:  
Prof. Dr. Ekrem Levent İlhan

 ÖZGÜR  
YAYINLARI

ISBN 978-975-447-935-5  
  
9 789754 479355