

Spor Bilimleri Araştırmaları-1

Editörler: Doç. Dr. Ender Ali Uluç
Dr. Mehmet Yönel • Çilem Bulut • Dr. Sinem Uluç



Spor Bilimleri Araştırmaları-1

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali Uluç

Dr. Mehmet Yönel

Çilem Bulut

Dr. Sinem Uluç



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 Araştırmaları-1

Editörler: Doç. Dr. Ender Ali Uluç • Dr. Mehmet Yönel • Çilem Bulut • Dr. Sinem Uluç

Language: Turkish

Publication Date: 2025

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

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

ISBN (PDF): 978-625-5646-41-5

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub764>



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

Suggested citation:

Uluç, E. A. (ed), Yönel, M. (ed), Bulut, Ç. (ed), Uluç, S. (ed) (2025). *Spor Bilimleri Araştırmaları-1*.

Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub764>. 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

Ön Söz

iii

Bölüm 1

Başarılı Bir Futbol Takımı Yaratmak İçin Gerekli Dinamikler Nelerdir? 1

Alper Kartal

Reşat Kartal

Bölüm 2

Futbolda Life Kinetik Antrenmanları ile Karar Verme Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi 15

İbrahim Gırak

Bölüm 3

Spor Yöneticiliğinde Liderlik ve Karar Verme Süreçleri 27

Mehmet Bilgin Karademir

Bölüm 4

Yaralanan Sporcunun Zihinsel Yolculuğu: Spor Psikolojisi Perspektifinden Bir Derleme 35

Dicle Ağaçhanlı

Zülbiye Kaçay

Bölüm 5

Sporda Temel Psikolojik Beceriler ve Geliştirme Yöntemleri 47

Nurcan Demir

Bölüm 6

Sporda Psikolojik Becerilerin Önemi 59

Sinem Çetin Doğanacı

iii

Bölüm 7

Egzersiz Kan Yağları Üzerindeki Etkileri: HDL, LDL ve Trigliserid Düzeyleri Üzerine Derleme	73
---	----

Evin Sayın

Selma Civar Yavuz

Bölüm 8

Türk Spor Medyasının Değerlendirilmesi	83
--	----

Cahit Akkaya

Bölüm 9

Spor Organizasyonlarının Avantajları ve Dezavantajlarının Değerlendirilmesi	97
---	----

Serkan Aksoy

Bölüm 10

Spor Yöneticilerinde Etik Liderlik ve Kurumsal Sosyal Sorumluluk	111
--	-----

Mehmet Bilgin Karademir

Bölüm 11

Rekreasyon ve Toplum: Sosyal Etkiler ve Katılım	121
---	-----

Fuat Orkun Taşkın

Alpay Alev

Bölüm 12

Spor Sakatlanmalarında Rehabilitasyonun Rolü: Klinik Süreçten Performansa Geçiş	137
---	-----

Büşra Çetin

Bölüm 13

Özel Gereksinimli Bireylerde Egzersiz Terapisi	147
--	-----

Büşra Çetin

Başarılı Bir Futbol Takımı Yaratmak İçin Gerekli Dinamikler Nelerdir?

Alper Kartal¹

Reşat Kartal²

Özet

Çağımızın modern ve gelişen futbolunun başarı talepkarlığı karşısında futbol takımları başarılı olabilmek için bazı dinamikleri yerine getirmelidir. Başarı bir sezonluk olmamalıdır, takım mali durumuna veya kadro yapılanmasına göre her sene bazı kazanımlar olursa gerçek başarı gelmiş olur. Uzun vadeli kazanımlar en önemli başarılarıdır ve bu başarılar bazı dinamiklerin yerine getirilmesi ile olur. Bu dinamikler hem saha içinde hem de saha dışında yer alan dinamiklerdir. Futbolda, futbolcuların, teknik ekibin veya yönetimin talepleri birbirleri ile iç içe geçmektedir. Takım dinamikleri içerisinde herkesin birbirinden istekleri olmaktadır. Bu istekleri karşılamak yerine getirmek takım içerisinde yer alan her bireyin görevidir. Futbol takımında malzemeciden, aşçıya kadar bir bütünlük sağlanmalıdır. Sahada alınan başarılı sonuçların ardında da bu dinamikler ve alınan sorumluluklar yer almaktadır. Futbolda sahanın ötesinin olduğu bilinmektedir. Elit düzey futbolu sadece antrenman biliminde yenilikler ile açıklayamayız.

Antrenman bilimini ötesinde o antrenmanları yaptırabilecek olan teknik direktör bilgi, tecrübesi ve yeteneği vardır. Ayrıca teknik direktörün ekibinin doğru kişilerden seçilmiş olması gerekmektedir. Teknik ekip haricinde, başarılı olmayı etkileyen dinamiklerin takımın uzun vadede veya dönemsel olarak o sezon içerisinde de kullanabileceği altyapıdan iyi yetiştirilmiş oyuncuların olması gerekliliği vardır. Ayrıca kadro yapısı oyuncuların birbirleri ile uyumu, mevkisel olarak dengeli dağılım, fiziksel ve tekniğin dengeli dağılımı takımın birbiriyle olan fiziksel ve mental uyumu, performans analizinin doğru yapılması (takım kimyası), oyuncuların ülkeye, takıma veya takım içerisinde birbirleri

1 Doç. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, alper.kartal@adu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5209-5134>

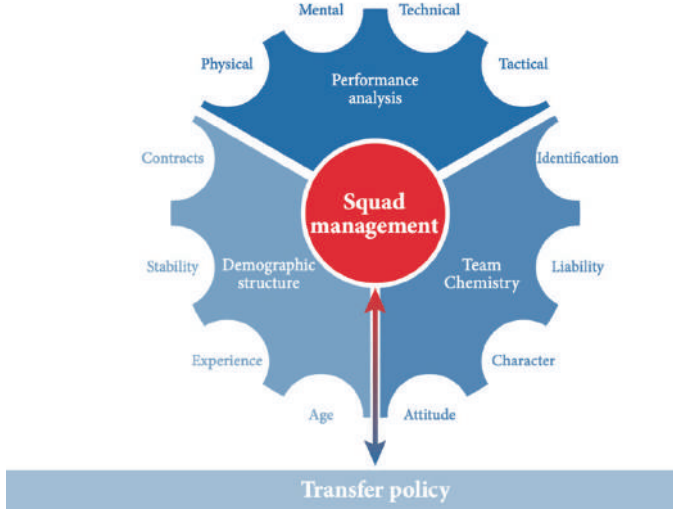
2 Prof. Dr. Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, resat.kartal@kilis.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-7302-1919>

ile uygun yapılanan demografik yapıları ve transfer politikaları gibi şartlarda takım başarısını etkileyebilecek olan dinamikler olarak düşünülmektedir. Yapılan onca harcama, yatırım veya her sene başında planlanan lig hedefleri hepsi takım başarısını yakalayabilmek adına yapılmaktadır. Ancak eksik kalan maddeler nelerdir? Bu düşünceden yola çıkarak araştırmada maddeler halinde bazı dinamikler incelenmiş ve günümüz futbolunda milyon dolarlık harcamalar yapıldıktan sonra neden başarının gelmediği sorusunun cevabı aranmıştır.

1. Giriş

Bir futbol takımının uzun veya kısa vadede başarılı olabilmesi için hem saha içinde hem de saha dışında oluşturması gereken bazı şartlar mevcuttur. Sağlanacak bu kilit şartlarla futbol takımlarının başarılı olması beklenmektedir. Belirlenen bu şartlar hem saha içi performans bileşenleri olarak hem de saha dışında futbol bilimcilerinin araştırmaları sonucunda ortaya konmuş bilimsel gerçekliklerdir. Futbol takımının başarısında doğru taktiksel yapı, taktik yapı için seçilen oyuncu topluluğu, oyuncu topluluğunun sevk ve idaresi, iyi iletişim, teknik direktörün antrenman bilgisi ve kriz yönetimi gibi durumlar mevcuttur. Ancak takım halinde çalışabilmek, iletişim düzeyinin iyi olması, doğru sevk ve idare, teknik direktörün yetenekleri gibi birçok saha içi ve saha dışı unsur sadece bir dönemde veya kısa bir sürede inşa edilemeyebilir. Başarının günlük değil, sürekli-kalıcı olabilmesi için bunların ötesinde plan-program yapılması gerekmektedir. Dünyanın önde gelen takımları bu yapılanmayı;

Altyapı yatırımları, kadro yapısı-takım uyumu, performans analizi (takım kimyası), oyuncuların ülkeye uygun demografik yapıları ve transfer politikaları gibi şartlar altında belirlemiştir. Yapılan bu çalışmada da bu başlıkların detaylı açıklamaları yapılmıştır.



Resim 1. Futbol takımının başarı olması için gerekli dinamikler modelleme ile gösterilmiştir.

Mental, teknik, taktik, fiziksel uygunluklar **performans analizini**, bağlılık, karakter, kimlik, sorumluluk **takım kimyasını**, kontrat, istikrar, deneyim ve yaş durumları ise **demografik yapıyı** oluşturmaktadır.

2. Altyapı

Günümüz küresel futbol endüstrisinde, kulüplerin altyapı sistemlerine verdikleri önem finansal sürdürülebilirlik ve rekabetçi olabilmek adına artış sağlamıştır. Avrupa'daki başarılı yetenek modelleri ve altyapıdan yetişen oyuncular kulüplerin sadece finansal olarak gelişmesini değil aynı zamanda saha içerisinde de başarılı sonuçlar elde etmesini sağlamaktadır. Bu kapsamda yeteneğin yönetimi kavramının futbol altyapısı için kullanımı bugün dünyaca ünlü kulüplerin gündemindedir. Kulüplerin profesyonel rekabet ortamında yürüttükleri politikalar ve yönetim biçimleri de temelde sportif başarılarını artırmak/sürdürmek için önemli rol oynar. Futbolda yetenek yönetimi hem akademik olarak hem de profesyonel alanda güncel inceleme konusudur (Webb ve ark., 2020). Bu konuda Spor Bilimleri Merkezi (CIES)'nin Şubat 2023 tarihli 409 numaralı raporuna göre 50'den fazla profesyonel ligde aktif olarak görev alan 15-21 yaşları arasında en az üç yıllık deneyimdeki altyapıda yetişmiş genç futbolcuların tahmini transfer değerlerine göre sıralamasında SL Benfica (Portekiz) takımı 670 milyon euro ile ilk sırada yer alırken, bunu Chelsea FC (İngiltere)/630 milyon euro ve FC Barcelona (İspanya)/581 milyon euro takip etmektedir (Cies Football Observatory, 2023). Bu

bağlamda model alınabilecek altyapı gelişim modellerinden bazıları Benfica, Ajax, Liverpool, Chelsea ve Barcelona kulüpleri olarak gösterilebilir (Poli ve ark. 2015).

2.1. Ajax Altyapı Sistemi Fiziki Şartları

Ajax altyapı tesisleri yapısal olarak örnek tesislerden biri olarak kabul edilir. Türkçesi “gelecek” olan “De Toekomst” adını verilen akademi, 1995 yılında kazanılan Şampiyonlar Ligi finalinden sonra elde edilen gelirler ile inşa edilmiştir. 140.000 metrekarelik bir alana kurulan tesiste 4 doğal çim 4 suni çim saha bulunmaktadır. Tesisin en önemli özelliği A Takımın maçlarını oynadığı Ajax Amsterdam Arena stadının yanında yer almasıdır. Bu model son yıllarda Antony- Manchester Utd. (95 mil euro), Frankie De Jong- Barcelona (86 mil euro), Muhammed Kudüs- West Ham Utd. (43 mil euro), Lisandro Martinez- Man Utd. (58 mil euro) toplamda 282 milyon euro gelir elde etmiştir. (Yücel, 2020)

Tablo 1. Ajax Altyapı Çalışanları

Futbol Kulübü Alt yapı yönetimi kadrosu	• Antrenör Ekibi
	• Alt yapı koordinatörü
	• Alt yapı şef yetenek avcısı
	• Alt yapı yetenek avcısı
	• Manager
	• Televizyoncu
	• Teknik Antrenörü
	• Gençlik Antrenörü
	• Stajyer antrenörü

2.2. Barcelona Altyapı Sistemi Fiziki Şartları

Barcelona Altyapı sisteminde, oyunculara kapsamlı eğitimler verilmektedir. İlk adım olarak sporculara Özel Eğitim desteği adı altında kulübe ayak bastıktan akademiden mezun olana kadarki tüm süreci kapsayan bir eğitim destek programı uygulanmaktadır. İkinci aşamada Duygusal Eğitim süreci başlamaktadır. Bu süreçte sporcuları duygusal açıdan yaşayabilecekleri zorluklara karşı bilinçlendirerek hazır hale getirmek hedeflenmektedir. Üçüncü aşamada ise La Masia Dayanışması projesinde erkek ve kadın tüm sporcuların gerçek yaşam tecrübeleri ile sosyal sorumluluk bilinçlerini geliştirmek planlanmıştır. Dördüncü kısımda Aile ve Çevresel Bakım faktörleri düşünülerek projede ailelerin birebir içinde olduğu sporcuların

kendilerini yalnız hissetmediği bir model üzerinde çalışılmıştır. Bu süreçlere sürekli destek veren Psikolojik Destek servisi takım çalışmaları haricinde bireysel desteklerde sağlamaktadır. Profesyonel Sporcular için emeklilik sonrası rehberlik hizmeti de unutulmamıştır. Bu süreçlerin devamında yer alan Akademik Destek, spor hayatı ile akademik yaşamı bir arada yürütmeyi programlamaktadır. Profesyonel bir spor insanı olmak için antrenmanın önemi her zaman vurgulanmakla birlikte sporculara bu aşamada çeşitli seçenekler sunulmaktadır. Barcelona kulüp kimliği, kulüp tarihi, kulüp değerleri gibi konular her aşamada sporculara aşılanmaktadır (FCB,2023 Barcelona Official Website. <https://www.fcbarcelona.com/en/>)

Tablo 2. Barcelona Altyapı Çalışanları

Futbol Kulübü Alt yapı yönetimi kadrosu	● Antrenör Ekibi
	● Alt yapı koordinatörü
	● Alt yapı şef yetenek avcısı
	● Alt yapı yetenek avcısı
	● Psikolog/Pedagog
	● Halkla İlişkiler Uzmanı
	● Spor Bilimci
	● Spor Araştırmacısı
	● İstatistik Uzmanı

2.3. Liverpool Altyapı Sistemi Fiziki Şartları

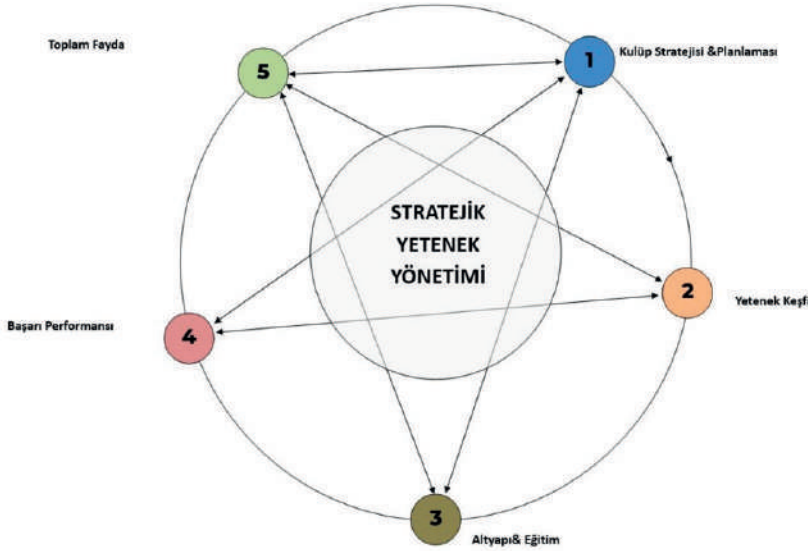
The Academy Liverpool” olarak adlandırılan Liverpool akademisinde yetişen genç futbolcular kulüp kültürü ve gelenekleri ile eğitim alırken kendi takımlarına hizmet etmenin yanında ülke futboluna da hizmet etmek amacı ile futbol eğitime tabi tutulurlar. İngiltere Premier Ligi’nde ve diğer üst düzey Avrupa liglerinde yer alan birçok takımda Liverpool akademinden çıkmış birçok oyuncunun yer aldığı bilinmektedir. Liverpool futbol akademisi, İngiltere’de okulların tatil günlerini baz alarak Kirkby’deki tesislerinde futbol eğitim müfredatları oluşturmuşlardır. 56 dönüm üzerine kurulu modern tesislerinde, ülkenin ve Avrupa’nın en iyi futbol eğitimi verilmeye çalışılmaktadır. Müfredatları oluştururken daimi ve gönüllü antrenörlerden yararlanan kulüp, aynı zamanda kulüp için efsane olmuş eski oyuncuların da akademide eğitici ve mentör olarak faydalanmaktadır. Her bir katılımcı kulübün efsane isimlerinden biri olan Ian Rush tarafından imzalanmış bir katılım sertifikası ile ödüllendirilmektedir. (LFC, 2020). Liverpool altyapı akademisinden son yıllarda yüksek bonservis bedeli ile satılmış oyuncu sayısı

71'dir. Bu 71 oyuncudan elde edilen toplam bonservis bedeli 179,6 milyon Eurodur (LFC, 2020, Liverpool Official Website).

Tablo 3. Liverpool Altyapı Çalışanları

Futbol Kulübü Alt yapı yönetimi kadrosu	• Antrenör Ekibi
	• Alt yapı koordinatörü
	• Alt yapı futbol faaliyetler müdürü
	• Alt yapı yetenek avcısı
	• 14 yaş üstü sporcu alım müdürü
	• Halkla İlişkiler Uzmanı
	• Spor Bilimci
	• Spor Araştırmacısı
	• İstatistik Uzmanı

Resim 1. Örnek Altyapı Modellemesi

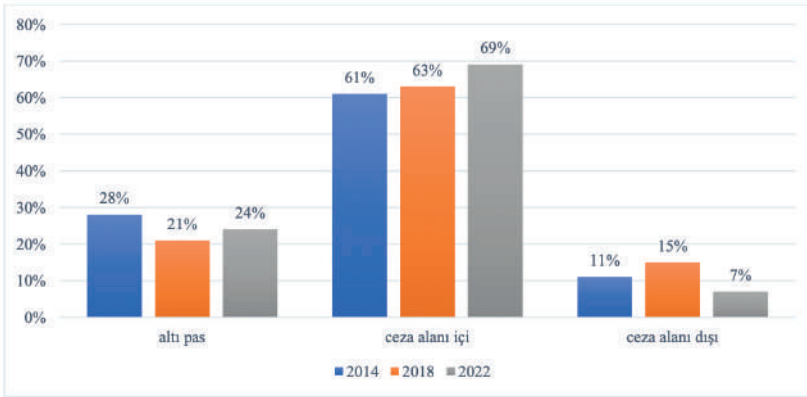


3. Kadro Yapısı-Takım Uyumu, Performans Analizi (Takım Kimyası)

Bir takımın başarısı sadece yıldız oyunculara değil, takım içindeki rollerin dengeli ve doğru dağıtılmasına bağlıdır. Yaş Dengesi, Gençlerin dinamizmi + Tecrübelilerin oyun bilgisi. Skor yatkın oyuncuların fiziksel seçimleri,

geriden oyun kuran oyuncuların teknik yapıları, takım savunma yapısı, farklı fiziksel ve teknik özelliklere sahip oyuncular; rakiplere göre farklı planlar uygulanabilmeli. Bu bağlamda EURO 2020 Avrupa Futbol Şampiyonasında Atılan Gollerin Teknik Analizi yapılmıştır. Araştırmada Euro 2020 Avrupa Futbol Şampiyonası boyunca atılmış olan 142 golün farklı değişkenler açısından teknik analizleri gerçekleştirilmiştir. Euro 2020 Avrupa Futbol Şampiyonasında atılan gollerin %21,1'nin 46-60. dakikalar içerisinde atılmış olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte %16,9'unun 61-75. ile 76-90. dakikalar arası, %13,4'ünün 31-45. dakikalar arası, %9,9'unun 1-15. ile 16-30. dakikalar arasında atıldığı tespit edilmiştir. Euro 2020 Avrupa Futbol Şampiyonasında atılan gollerin başlangıç biçimlerine bakıldığında atılan gollerin %70,4'ü pas sonucu, %6,3'ü uzun top sonucu, %4,2'si şut, top kontrolü, rakipteki topa müdahale sonucu, %3,5'i top uzaklaştırma sonucu, %2,8 top kesme sonucu, %2,1 orta sonucu, %1,4 kurtariş sonucu ve %0,7'si ise penaltı sonucu başladığı tespit edilmiştir. Euro 2020 Avrupa Futbol Şampiyonasında atılan gollerin atılma biçimlerine bakıldığında atılan gollerin %21,1'inin hızlı hücum, %55,6'sı set hücum, %7,7'si penaltı, %9,9'u köşe vuruşu ve %5,6'sı ise serbest vuruştan atıldığı tespit edilmiştir (Ağyol ve Tanyeri, 2020). Son üç dünya kupasını inceleyen bir çalışmada (2014-2018-2022 dünya kupaları) gollerin atılış biçimleri incelenmiştir. 2022 dünya kupasında gollerin kenar ortalar ile ceza sahası içinden atıldığı ortaya konmuştur.

Resim 2. Gollerin atılış biçimleri



Sporcuya özgü özellikler, sporcunun yaptığı spor dalını kolaylıkla gerçekleştirmesine ve daha verimli sonuçlar elde etmesine olanak sağlamaktadır (Uluç ve Durukan, 2023). Bu kapsamda, futbolda başarının

yakalanması adına oyun planı ve taktiksel esneklik son yıllarda büyük önem teşkil etmektedir. Son yıllarda taktiksel formasyon üzerine olan çalışmalar artış göstermiştir. Taktik faktörler (oyun dizilişi, oyuncunun pozisyonu vb.) sahada oyuncuların yapısını etkilemektedir. Oyuncular pozisyonlarına göre farklı fizyolojik ve fiziksel değer ortaya koymaktadırlar. Farklı oyun sistemlerinde oyuncuların maç performansları farklılaşabilmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde 3-5-2 sisteminde fiziksel maç performansının 4-4-2 sistemine kıyasla daha yüksek seviyede görüldüğü ortaya konmuştur. Ayrıca 4-4-2 sisteminde, 4-3-3- sisteminde göre oyuncuların daha az koşu mesafesi ve daha az yüksek şiddetli iş ürettiği ortaya konmuştur (Forcher ve ark. 2022; Bradley ve ark. 2011) Taktiksel dizilim üzerine yapılan başka bir çalışmada ise Arjol-Serrano ve ark. 4-4-2 sisteminde 4-2-3-1 sistemine göre daha fazla pas yapıldığını ortaya koymuştur. Bu sistemler oyun içinde farklı maç senaryolarına (öncü geçmek, geriye düşmek, eksik kalmak) göre değişim gösterebilir. Bu değişimleri belirlediğimiz oyun felsefesi ile yaratabiliriz. Örn: Topa sahip olma futbolu, geçiş futbolu, yoğun pres futbolu gibi ve birden çok saha içi planı (B, C, D) geriye düştüğünde değiştirilecek formasyonlar, skoru koruma senaryoları ekstra santrfor ya da ekstra stoper gibi hamleler oyun felsefemiz içinde yer almaktadır. Bu konuda yapılmış olan bir çalışmada puan almayı etkileyen faktörler incelenmiştir ve sonuç olarak; Analizler sonucunda, elde edilen bulgulara göre; takımların isabetli şut, girdikleri gol pozisyonu, ilk 11 piyasa değerleri, ilk 11’de yer alan oyuncuların transfer bedelleri, hatalı pas sayısı, ilk 11 yaş ortalaması, pas yüzdeleri, rakipten top çalma değerleri, orta, korner, şut, faul, isabetli pas, pas, hatalı şut, verilen gol pozisyonu, top kaptırma, orta başarı yüzdesi değerleri ve bu değerlerin rakipler için de geçerli olan istatistiksel sonuçlarının müsabakalardan ekiplerin puan alması için istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Karaman ve Karagözoğlu 2021; Ağyol ve Tanyeri 2022), yaptıkları çalışmada 2020 Avrupa Futbol Şampiyonası’nı atılan gollerin teknik analizi yönünden incelemiştir. Atılan 142 gol üzerinden yapılan araştırmada, orta saha oyuncularının günümüz modern futbolu için önemi ortaya konmuştur. Sonuç olarak toplam gollerin önemli bir kısmını atan orta saha oyuncularının atak başlatma yönünden diğer mevkiide oynayan oyuncularından ayrılarak daha başarılı oldukları görülmüştür.

4. Futbolcuların Ülkeye Uygun Demografik Yapıları

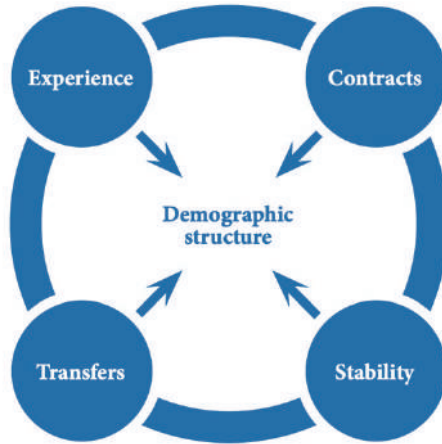
Futbol 2000 yılları itibarıyla 200’ün üzerinde ülkede 250 milyonu aşkın oyuncu tarafından oynanmakta olup dünyadaki en yaygın spordur (Gırak, 2023). Futbolda göz ardı edilen konulardan olan ancak bir futbolcunun ülkeye, şehre dolayısıyla takıma uyum sağlaması ile arasında

yüksek korelasyon bulunan oyuncu ve takımın demografik özellikleri sporcudan performans alabilmek adına oldukça önemli bir kriterdir. Brezilya futbolundan çıkan genç yeteneklerin öncelikle iklim şartları ve dil sebebi ile Portekiz ligini tercih etmeleri, Amerika'lı futbolcuların Avrupa'ya açılırken ilk duraklarının Almanya olması veya Arap yarımadasından öne çıkan futbolcuların aile fertlerinin orada yaşaması ve iklim şartları nedeni ile Fransa liginde profesyonel olması demografik özellikler sebebi ile olmaktadır. Doğru oyuncu profili seçimi ile takıma daha hızlı uyum sağlayabilecek olan futbolculardan daha iyi performans elde edilebilmektedir. Farklı kültürlerden oluşan futbol takımlarındaki sporcuların aynı amaç uğruna birlikte hareket etmeleri, aralarında oluşan birlik beraberlik duygusu ve taktiksel becerileri gibi etkenlerin tümü takım başarısını olumlu yönde etkiler. Takımı oluşturan sporcuların hedef ve amaçları ile takım yöneticilerinin amaçları aynı yönde seyrettiğinde örgüt içi bağlılık seviyesi de paralel olarak aynı yönde seyredecektir. Bu durum takım içi demografik özelliklerin önemini ortaya koymaktadır (Aktürk ve ark. 2014). Ülke veya şehir kültürüne, iklim yapısına, oyuncu topluluğuna, yaş grubuna uygun futbolcu seçmek takım ve oyuncu performansını etkileyen unsurlar olarak öne çıkmaktadır ve bu plan doğrultusunda oyuncu seçimi yapmak gerekmektedir. Ayrıca futbol gibi mevkilerde farklı fiziksel özellik gerektiren bir takım sporunda her mevkinin oyuncu profilini doğru seçmek gerekir. Yapılan çalışmalarda kaleci ve defans oyuncularının orta saha ve kanat oyuncularına göre daha uzun boylu oldukları görülürken, kanat ve orta saha oyuncularının ise daha kısa ancak daha hızlı ve dayanıklı olduğu görülmektedir. Poli ve ark. (2015) yapmış olduğu araştırmalarda ise demografik özelliklerden yaş aralığı ve kulüpte geçirilen yılların takım performansına etkisini ortaya koymuştur bu bulgular tablolarda gösterilmiştir;

Tablo 4'de futbolcuların takımlarda kaldığı yıllara göre Şampiyonlar ligi, Şampiyonlar liginde mücadele ve yerel liglerde mücadele durumlarını ortaya koymuştur. Takımlarında ortalama 3.76 yıl kalan futbolcuların takımları Şampiyonlar Lig'inde final görürken daha az kalan takımın oyuncuları ise bu başarıyı göstermemiştir. Tablo 5(sağda) ise liglerinde üst sıraya oynayan takım oyuncuları takımlarına ortalama 24 yaşında katılırken alt sıralara oynayan takımların oyuncuları 24.87 (25) yaş ortalamasında katılım göstermektedir.



Bu bilgiler takım yapılmasında demografik özelliklerin önemini ortaya koymaktadır.



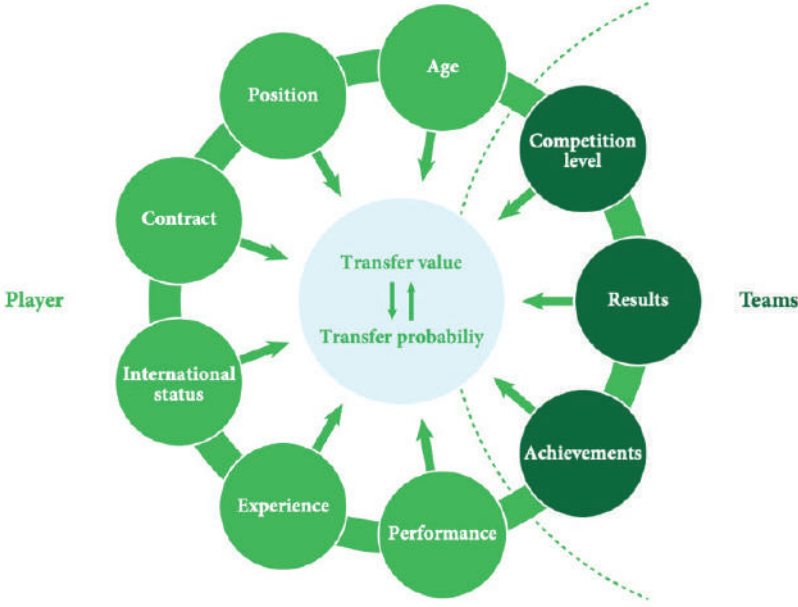
Resim 3. Demografik yapıyı oluşturan bileşenler (tecrübe, kontrat uzunluğu, transferler, denge).

5. Transfer Politikası

Dünya üzerinde en büyük endüstrilerden biri olan futbolda her yıl milyarlarca Euro transfere harcanmaktadır. Takımlar yerel kupalar ve uluslararası arenada başarılı olabilmek adına en iyi oyuncuları transfer etmeye gayret ederler (Rosetti ve Caproni, 2016). Bu durumda kulüpler farklı transfer stratejileri uygulayabilirler. Finansal sürdürülebilirlik açısından yetiştirip satmak, yetiştiricilik bakımından al ve sat, başarı odaklı olmak

açısından alım. Ancak kulüplerin alım yaparken gelir elde etmesi de mutlak önem teşkil etmektedir bu noktada sponsorluk anlaşmaları kulüp finansı açısından oldukça önemlidir. Kulüpler transfer yaparken oyuncunun sakatlık geçmişine, geçmiş başarılarına, eski takımında yakaladığı uyuma dikkat etmelidir. Ayrıca teknik direktörün oynatmak istediği oyun stratejisi ile uyumlu olan oyuncular takıma kazandırılmalıdır ki bu noktada teknik direktör, sportif direktör ve yönetim üçgeninde uyum sağlanması gerekmektedir. Örneğin; 2024-2025 sezonu içerisinde Liverpool, İngiltere Premier Lig’de şampiyon olurken sadece bir transfer (Federico Chiesa) yapmıştır. Ancak 2025-2026 sezonu henüz başlamadan Liverpool transfer yapacağı oyuncuları ve bölgeleri şimdiden teknik direktör ve futbol direktörü ile belirlemiş durumdadır (Jeremie Frimpong, Florian Wirtz, Milos Kerkez). Bu bilgiden de yola çıkarak futbolda transfer plan ve program dahilinde uzun süreli planlanarak yapılması gereken hamledir. Teknik direktörün sahaya yansıtacağı oyun felsefesi üzerine yapılacak olan transferler takıma kısa ve uzun vadede hem finansal hem de saha içi başarı getirecektir. Gırak ve Doğan (2022)’a göre, Futbol takımlarında meydana gelen başarı ya da başarısızlıklarında, kulüp yönetimi, futbolcu, medya ve taraftarların etkisi olduğu gibi teknik direktörlerinde etkisinin olduğu ifade edilmektedir.

Bir futbol kulübünün transferde ön plana çıkabilmesi için oyuncu açısından cazip hale gelmelidir. Bu noktada; kulübün tesisleri, teknik kadro, kulübün felsefesi, uzun ve kısa vadeli planları, kulübün hangi ligde mücadele ettiği, şehir veya ülke yapısı, oyuncunun uyum sağlayabilmesi için dil bariyerinin ortadan kaldırılması gibi maddeler etken olmaktadır. Transferler öncelikle takımın ihtiyaç duyduğu noktalara ve teknik direktörün oyun felsefesine uygun taktiksel eğilime göre yapılmalıdır (Ak, 2021). Transfer olasılığı olan ve fiyat açısından kulübe uygun olan futbolcu tespit edildikten sonra, oyuncunun performansı, tecrübesi, uluslararası statüsü, kontratı, pozisyonu ve yaşı teknik direktörün oyun felsefesi doğrultusunda değerlendirilir. Oyuncu ise takımı ise başarılar, sonuçlar ve mücadele seviyesi açısından değerlendirilerek transferin sonuçlanması beklenir.



Resim 4. Transferte dikkat edilecek noktalar

6. Sonuç

Futbol son yıllarda sadece spor olmaktan öte bir bilim dalı olarak da görülmektedir. Futbolda performans fizyolojik, teknik, biyomekanik, taktik ve mental alanlar gibi çok sayıda faktöre bağlıdır. Bu faktörler arasında oyunun yapısı ve kuralları, oyuncuların taktik ve teknik beceri düzeyleri, oyuncuların oynadıkları lig düzeyleri, oyun tarzları, oynadıkları mevkiler ve çevresel koşullar da yer almaktadır. Bu nedenlerle oyunculara antrenmanlarda mutlak önem verilmelidir. Yenilikçi kuvvet yaklaşımları veya fizyolojik antrenmanlar futbol bilimi içerisinde başarılı bir futbol takımı yaratabilmek adına önemlidir. Özenle hazırlana programlar futbol takımının başarılı olabilmesi adına yapıyı oluşturmalıdır. Bu durumlardan yola çıkarak araştırma da incelenen başlıkların futbol takımında özenle uygulanması ve doğru antrenman programları ile birleştirilmesi futbol takımının başarılı olabildiğini sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Ağyol, M.A.A., Tanyeri, L. (2022). EURO 2020 Avrupa Futbol Şampiyonasında Atılan Gollerin Teknik Analizi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(3): 23-42.
- Ak, Y. E. (2021). Profesyonel Futbolcu Transferlerinden Önce Yapılan Müzakerelere Hazırlıkları Üzerine Nitel Bir Araştırma. Eurasian Journal of Sport Sciences and Education, 3(1), 109-127.
- Aktürk, A., Özen, G., & Üzümlü, H. (2016). Amatör Düzeydeki Futbolcuların Örgütsel Bağlılıklarının İncelenmesi Bolu İli Örneği. International Journal of Sport Culture and Science, 2(1): 361-374.
- Bradley, T., Carling, C., Archer, T., Roberts, J., Dodds, A., Di Mascio, M., Paul, D., Diaz, A.G., Peart, D.,
- Forcher, ve ark. 2022 The Influence of Tactical Formation on Physical and Technical Match Performance in Male Soccer: A Systematic Review. International Journal of Sports Science and Coaching
- G. Rossetti ve V. Caproni (2016). Football Market Strategies: Think Locally, Trade Globally, 2016 IEEE 16th International Conference on Data Mining Workshops (ICDMW), Barcelona, Spain, 152-159
- Gırak, İ. (2023). *Futbolda Bazı Biyomotor Becerilerin İncelenmesi*. Türkmen, M. & Uluç, E. A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Gırak, İ. ve Doğan, M. (2022). Türkiye futbol süper ligi teknik direktör değişikliklerinin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 98-107.
- <https://www.fcbarcelona.com/en/> Erişim tarihi: 25.3.2025.
- <https://www.liverpoolfc.com> Erişim tarihi: 25.3.2025
- Karaman, T., ve Karagözoğlu, C. (2021). Türkiye Süper Ligi'nde Yer Alan Futbol Takımlarında Puan Almayı Etkileyen Faktörlerin Modellenmesi. International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS, 7(4), 171-181.
- Poli, R., Ravenel, R., Besson, R. (2015). How to Build up a Team For Long Term Success? The CIES Football Observatory Approach. 7: 1-12.
- Uluç, S., Durukan, E. (2023). 12 haftalık core kuvvet antrenmanlarının seçili bazı motor performans parametreleri ile futbol teknik ve becerileri üzerine etkisinin incelenmesi: Kadın futbolcular örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 567-580.
- Webb, T., Dicks, M., Brown, J.D., O'Gorman, J. (2020). An exploration of young professional football players' perceptions of the talent development process in England. Sport Management Review, (23)3: 536-547.

Yücel, C.G. (2024). Türk Futbol Altyapısında “Yetenek Yönetimi”, Yurtdışı – Yurtiçi Kıyaslaması ve Bir Model Önerisi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 20-28.

Futbolda Life Kinetik Antrenmanları ile Karar Verme Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

İbrahim Gırak¹

Özet

Futbolda karar verme, oyuncuların sahadaki hızlı ve zor durumlara doğru ve etkili şekilde yanıt verebilme yeteneğini içermektedir. Bu süreç, hem fiziksel hem de zihinsel becerilerin birlikte çalışmasını gerektirmektedir. Life Kinetik antrenmanları, beyin ve beden arasındaki koordinasyonu artırmaya yönelik uygulamalar içermekte ve özellikle görsel dikkat, reaksiyon süresi, konsantrasyon ile motor koordinasyonunu geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu çerçevede, futbolcuların saha içi karşılaşmalarda karşılaştıkları zorlayıcı durumları daha etkin analiz ederek hızlı ve doğru kararlar alma kapasiteleri artırılabilir.

Life Kinetik egzersizleri, fiziksel performansın yanı sıra zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esnekliği de güçlendirerek, sporcuların dinamik ve değişken oyun koşullarına daha hızlı uyum sağlamalarına imkân tanımaktadır. Ayrıca, bu antrenmanlar, aynı anda çoklu görev yürütme ve stres altında odaklanma becerisini geliştirmeye yönelik katkılar sağlamaktadır. Sonuç olarak, Life Kinetik antrenmanları, futbolcuların karar verme süreçlerine bütünsel bir katkı sunmakta ve oyun içi performanslarını önemli ölçüde iyileştirmektedir.

Futbol

“Futbol” terimi, İngilizcedeki “foot” (ayak) ve “ball” (top) sözcüklerinin birleşiminden türetilmiş olup Türkçeye bu biçimiyle geçmiştir (Arıkan ve Çelik, 2007). Günümüzde futbol, yalnızca bir spor etkinliği olarak değerlendirilmeyip; ekonomik, kültürel ve sosyal boyutlarıyla küresel düzeyde etkili bir toplumsal olguya dönüşmüştür (Bayraktar ve İmamoğlu, 2024). Dünyanın pek çok yerinde milyonlarca insan tarafından takip edilen futbol, farklı sosyal kesimleri bir araya getiren güçlü bir araç olarak görülmektedir.

1 Dr. Öğr. Üyesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
0000-0002-8643-0866, i.girak@beun.edu.tr

Futbol, iki takım arasında on birer oyuncudan oluşan ekiplerin, belirlenmiş oyun kuralları çerçevesinde mücadele ettiği bir takım sporudur (Taş, 2024). Bu spor dalında, fiziksel dayanıklılık ve güç kadar teknik beceriler ve taktik anlayış da başarı için kritik öneme sahiptir. Oyuncuların saha içinde sergilediği teknik hareketler ve taktik kararlar, oyunun kaderini belirleyebilmektedir. Teknik beceri, futbol performansının temel taşlarından biri olarak tanımlanmakta ve futbolcunun doğru zamanda doğru teknik uygulamaları yapabilme yeteneği anlamına gelmektedir (İri, Sevinç ve Süel, 2009). Bu beceriler, hem bireysel oyuncunun hem de takımın başarısında belirleyici rol oynamaktadır (Güzel ve diğerleri, 2013).

Futbolda Antrenman Süreci

Antrenman, bireyin fiziksel, zihinsel, psikolojik ve mekanik kapasitesini sistematik ve planlı bir şekilde geliştirmeyi hedefleyen eğitim süreçleri olarak tanımlanır (Dündar, 2003). Bu süreç, organizmanın kuvvet, kardiyovasküler dayanıklılık, kas dayanıklılığı, esneklik, nöromusküler koordinasyon ve genel kondisyon gibi temel fiziksel özelliklerini artırmayı amaçlayan, yoğunluğu ve şiddeti değişkenlik gösteren çeşitli fiziksel etkinlikleri kapsamaktadır (Orkunoglu, 1989). Futbolda antrenman süreci ise; oyuncuların fiziksel kapasitesini artırmak, teknik becerilerini geliştirmek ve taktik bilgilerini pekiştirmek amacıyla sistematik ve planlı bir şekilde yürütülen çalışmaları içermektedir. Bu süreç, sezon öncesi hazırlık, sezon içi antrenman ve sezon sonu toparlanma olmak üzere üç ana aşamadan oluşmaktadır.

1. Sezon Öncesi Hazırlık Dönemi

Sezon öncesi hazırlık dönemi, oyuncuların temel kondisyon seviyesini yükseltmek, sakatlanma riskini azaltmak ve teknik-taktik altyapısını güçlendirmek için yoğun antrenmanların yapıldığı evredir. Bu dönemde dayanıklılık, kuvvet ve hız gibi fiziksel özellikler geliştirilirken, temel pas, şut ve top kontrolü gibi teknik beceriler üzerine çalışmalar yapılır (Bangsbo, 2016). Ayrıca, takımın oyun sistemi ve taktik anlayışı da bu süreçte şekillendirilmektedir (Strudwick ve Williams, 2012).

2. Sezon İçi Antrenmanlar

Sezon boyunca uygulanan antrenmanlar, oyuncuların performansını maçlara yansıtmalarını sağlamak ve form düzeylerini korumak üzerine yoğunlaşmaktadır. Maç yoğunluğu ve takvime bağlı olarak antrenman şiddeti ve hacmi ayarlanmaktadır (Reilly ve Gilbourne, 2003). Teknik ve taktik çalışmalar öncelikli olurken, fiziksel yüklemeler kontrollü şekilde sürdürülmektedir (Hughes ve Franks, 2007). Maç analizleri ve geri

bildirimler, antrenman planlarının etkinliğini artırmaktadır (Carling ve diğerleri 2008).

3. Sezon Sonu ve Toparlanma Dönemi

Sezon sonunda yapılan toparlanma çalışmaları, oyuncuların yorgunluklarının giderilmesi, sakatlanma riskinin azaltılması ve mental dinlenme sağlanması amacı taşımaktadır (Mujika ve Padilla, 2003). Bu dönemde esneklik, hafif kondisyon ve zihinsel hazırlık ön plana çıkmaktadır. Doğru toparlanma, Bishop (2008)'a göre, bir sonraki sezon için sağlıklı ve yüksek performanslı başlangıç yapmanın temelini oluşturmaktadır. Antrenman süreci boyunca, oyuncuların bireysel farklılıkları göz önünde bulundurulmalı, yaş, pozisyon ve performans seviyelerine göre özelleştirilmiş programlar hazırlanmalıdır (Bompa ve Buzzichelli, 2015).

Life Kinetik Egzersizleri Nedir?

Almanya'da geliştirilen Life Kinetik (LK) egzersizleri, günümüzde birçok ülkede nöral öğrenmeyi desteklemek, yeni sinirsel bağlantılar oluşturmak ve nörolojik belirtileri azaltmak amacıyla kullanılan yenilikçi bir eğitim programı olarak dikkat çekmektedir (Lutz, 2010). Bu sistem, bireylerin beceri düzeylerine göre şekillendirilen değişken zorluk derecelerine sahip egzersizler aracılığıyla, görsel sistemin odaklanma ve performans kapasitesini artırmayı hedeflemektedir.

Bireyler doğduklarında beyinlerinde yüz milyarlarca sinir hücresi (nöron) bulunmaktadır. Ancak insan zihni, bu potansiyelin yalnızca sınırlı bir kısmını etkin biçimde kullanabilmektedir. Life Kinetik antrenmanları; eğlenceli, dikkat odaklı görsel ve koordinatif egzersizlerle beyin işlevlerini aktif hale getirerek, mevcut sinaptik bağlantıları güçlendirmekte ve yeni sinirsel bağların oluşumunu teşvik etmektedir. Bu sayede, zihinsel performansın artırılması ve beyin kaynaklarının daha etkin kullanılması amaçlanmaktadır (Jain ve diğerleri, 2015).

Life Kinetik uygulamaları, eş zamanlı olarak yapılan hareket tabanlı bilişsel görevler üzerine inşa edilmiştir. Bu uygulamalar sporcuların konsantrasyon, problem çözme becerisi, refleks, denge, koordinasyon ve stresle başa çıkma yetenekleri üzerinde olumlu etkiler sunmayı hedefler (Lutz, 2014).

Life Kinetik antrenmanları üç temel ilke üzerine yapılandırılmıştır. Birincisi, esnek vücut kontrolüdür; bu ilke, bireyin çevresel uyaranlara hızlı ve etkili biçimde yanıt verebilmesini sağlamayı hedefler. Hazır olma durumu ve dışsal değişkenlere adaptasyon bu prensibin temel unsurlarını oluşturur. İkinci ilke, görsel sistemin koordinasyona katkısıdır. Bu kapsamda, göz

ve beden arasındaki koordinasyonun geliştirilmesi amaçlanmakta, görsel algının artırılmasıyla motor becerilerin daha sağlıklı ve etkili hale gelmesi sağlanmaktadır. Üçüncü temel ilke ise bilişsel işleme becerileridir; burada bireyin kısa sürede mümkün olduğunca fazla bilgiyi işleyebilme kapasitesinin artırılması hedeflenir. Bu süreç hızlı düşünme, doğru karar verme ve uygulama aşamalarını içermektedir (Lutz, 2014).

Futbolda Life Kinetik Antrenmanları

Futbol, geniş oyun alanı, çok sayıda oyuncu ve bacaklarla oynanması nedeniyle en karmaşık spor dallarından biridir. Bu karmaşıklık, sporcudan hem yüksek düzeyde fiziksel hem de bilişsel yetenekler talep eder. Futbolda, teknik, taktik ve kondisyon üç temel bileşen olarak ön plana çıkar ve oyuncunun başarısında kritik rol oynamaktadır (Tuncel, 2018). Bir futbolcunun başarılı olabilmesi için güçlü bir görsel algıya, iyi gelişmiş çalışma belleğine ve esnek bir vücut kontrolüne sahip olması gereklidir. Life Kinetik egzersizleri ise bu üç temel yapıya odaklanarak futbolcuların performansını artırmayı hedeflemektedir (Duda, 2015).

Life kinetik antrenmanları, futbolcuların hızlı karar verme, çeviklik, hareket koordinasyonu ve fiziksel uygunluk gibi yeteneklerini destekleyerek onların sahadaki etkinliklerini artırmaktadır. Bu antrenman türü, futbolun özgün hareket kalıplarına ve dinamik yapısına uygun şekilde tasarlanmıştır. Sporcuların hem motor becerilerini hem de bilişsel kapasitelerini eş zamanlı olarak geliştiren egzersizler, futbolun gerektirdiği çoklu görev yapabilme becerisini artırmaktadır. (Komarudin ve Awwaludin, 2019).

Futbol, yüksek hız, çeviklik, koordinasyon ve hızlı karar verme becerilerini gerektiren karmaşık bir takım sporudur. Bu nedenle, futbolcuların hem fiziksel hem de bilişsel kapasitelerini geliştirmek için bütüncül antrenman yöntemlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Son yıllarda, Almanya kökenli Life Kinetik (LK) antrenman programları, özellikle sporcuların bilişsel fonksiyonlarını ve motor becerilerini eş zamanlı geliştirmeyi amaçlayan yenilikçi bir yöntem olarak dikkat çekmiştir (Lutz, 2010). Life Kinetik antrenmanları; görsel, motor ve bilişsel görevlerin bir arada yapıldığı, çoklu uyaranlara hızlı tepki verme yeteneğini geliştiren egzersizlerden oluşmaktadır. Bu yöntem, sporcuların beyin plastisitesini artırarak yeni sinirsel bağlantılar oluşturmayı ve mevcut sinaptik ağları güçlendirmeyi hedeflemektedir (Jain ve diğerleri, 2015)

Futbolda, oyuncuların hızlı ve doğru kararlar verebilmesi için görsel algı, dikkat, çalışma belleği ve motor koordinasyon gibi bilişsel süreçlerin optimize edilmesi gerekmektedir (Faubert ve Sidebottom, 2012). Life Kinetik

antrenmanları ise bu bilişsel bileşenleri antrenman programlarına entegre ederek, futbolcuların oyun içi bilişsel kapasitesini artırmayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda yapılan çalışmalar, Life Kinetik antrenmanlarının oyuncuların reaksiyon süresini kısalttığını, dikkat sürelerini uzattığını ve hareket koordinasyonlarını geliştirdiğini göstermiştir (De Bruin ve diğerleri, 2015). Ayrıca, Life Kinetik antrenmanlarının sporcuların stresle başa çıkma ve mental dayanıklılık becerilerini de geliştirdiği belirtilmektedir. Bu yönüyle, antrenman programlarına dahil edilen Life Kinetik egzersizleri, futbolcuların fiziksel yeteneklerinin yanı sıra psikolojik performanslarını da desteklemektedir (Lutz, 2014).

Life Kinetik Antrenmanlarının Faydaları

Life Kinetik antrenmanları, beş yaşından seksen beş yaşına kadar herkesin uygulayabileceği, eğlenceli ve etkili egzersizler sunmaktadır. Futbolcular açısından Life Kinetik, konsantrasyon, problem çözme yeteneği, stresle başa çıkma kapasitesi ve hafıza gibi bilişsel becerilerin yanı sıra denge, koordinasyon ve hareket kontrolünü de geliştirmektedir (Aktaş, 2023).

Futbolun dinamik yapısına uygun olarak tasarlanan life kinetik antrenmanları, oyuncuların sahada karşılaştıkları karmaşık durumlara hızlı ve etkili yanıt vermesine yardımcı olmaktadır. Özellikle hızlı karar verme ve doğru pozisyon alma gerektiren anlarda, Life Kinetik antrenmanlarıyla geliştirilen refleksler ve görsel algı, performansı doğrudan arttırmaktadır (Çekiç, 2023).

Life Kinetik, sporcuların analitik düşünme yeteneklerini ve çoklu görev yapabilme kapasitelerini güçlendirirken, futbolun hızlı tempolu, stratejik kararlar gerektiren doğasına büyük katkılar sunmaktadır. Ayrıca stresle başa çıkma becerisinin artması, oyuncuların maç içindeki baskılı anlarda performans düşüşünü de önlemektedir.

Futbolda Life Kinetik Antrenman Prensipleri

Futbolda Life Kinetik antrenmanlarının temel prensipleri, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel performanslarını artırmaya yöneliktir. Bu antrenmanlar, özellikle karar verme süreçleri, konsantrasyon ve reaksiyon hızını geliştirmek için etkili bir araç olarak kabul edilmektedir (Lutz, 2014).

1. Esnek Vücut Kontrolü:

Life Kinetik antrenmanlarının ilk prensibi, oyuncunun çevresel uyarıcılara hızlı ve doğru yanıt verebilmesini sağlayan esnek vücut kontrolüdür. Futbol gibi hızlı tempolu sporlarda, ani pozisyon değiştirmeler ve çevreye uyum,

başarılı performansın temel taşlarından (Komarudin ve Awwaludin, 2019).

2. Görsel Sistemin Koordinasyonu:

Futbolcuların görsel algı ve dikkat becerilerini geliştirmek, oyunu okuma ve erken karar verme yeteneklerini artırmak için görsel sistemin koordinasyonunun oldukça önemli olduğu ifade edilebilir. Life Kinetik, göz ve beyin arasındaki iletişimi güçlendirerek bu becerilerin gelişimini desteklemektedir (Jain ve diğerleri, 2015).

3. Bilişsel Becerilerin Gelişimi:

Life Kinetik antrenmanları, oyuncuların çoklu görev yapabilme, problem çözme ve hızlı bilgi işleme gibi bilişsel yeteneklerini artırmaya odaklanmaktadır. Bu beceriler, maç sırasında karmaşık durumlarda doğru kararlar verilmesinde kritik rol oynamaktadır.

4. Çoklu Becerilerin Aynı Anda Çalıştırılması:

Life Kinetik, motor, bilişsel ve duyu sistemlerini aynı anda çalıştıran egzersizleri yapısı içerisinde barındırmaktadır. Futbolda çoklu beceri entegrasyonu ile, oyun içinde karşılaşılan farklı senaryolara hızlı uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır (Duda, 2015).

Futbolda Life Kinetik antrenman prensipleri, oyuncuların hem fiziksel hem zihinsel kapasitelerini bütüncül bir yaklaşımla geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu antrenman yöntemi, futbolun yüksek hız ve karmaşıklık gerektiren yapısına uygun şekilde, karar verme, konsantrasyon ve koordinasyon gibi kritik alanlarda önemli gelişmeler sağlamaktadır.

Futbolda Karar Verme

Futbolda karar verme, oyuncunun oyunun dinamik koşulları içinde, sınırlı zaman ve bilgi çerçevesinde en uygun hareketi seçme sürecidir (Jones ve diğerleri, 2009). Bu süreç, sahadaki durumu algılama, mevcut seçenekleri değerlendirme ve hızlıca etkili bir eyleme geçmeyi içermektedir. (Williams ve Ford, 2008). Karar verme yeteneği, teknik ve taktik becerilerle birlikte futbol performansının temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Vaeyens ve diğerleri, 2007). Karar verme, özellikle futbol gibi karmaşık ve hızlı tempolu sporlarda oyuncunun başarısını belirleyen kritik bir bilişsel beceridir. Oyuncuların çevresel uyarıları doğru algılaması, dikkatlerini odaklaması ve geçmiş deneyimlerine dayanarak doğru hamleyi seçmesi gerekmektedir (Abernethy, 1991).

Futbolda karar verme, oyuncunun anlık oyun koşullarına uygun hareketi seçme sürecidir. Futbolcular karar verirken öncelikle dikkat ve algı süreçlerini kullanarak saha içindeki önemli uyarımları ayırt ederler. Bu aşamada, rakip oyuncuların pozisyonları, topun hareketi ve takım arkadaşlarının konumları gibi kritik bilgiler algılanmaktadır (Faubert, 2013). Bir sonraki aşama olan bilgi işleme sürecinde, futbolcu bu algılanan bilgileri hızlıca analiz etmekte ve önceki deneyimleriyle karşılaştırarak en uygun hareket seçeneklerini belirlemektedir. Karar verme sürecinde ayrıca örüntü tanıma becerisi kritik önemdedir. Deneyimli oyuncular, sahadaki durumları daha önce yaşadıkları benzer örüntülerle karşılaştırarak hızlı ve doğru kararlar verebilirler (Williams ve Ford, 2008). Bu örüntü tanıma, otomatikleşmiş bilişsel süreçlerin sonucunda gerçekleşmekte ve karar verme süresini kısaltmaktadır. Son olarak, futbolcuların karar verme sürecinde motor planlama ve uygulama aşamaları yer almaktadır. Seçilen karar, vücut hareketlerine dönüştürülmekte ve sahada uygulanmaktadır. Bu aşamada koordinasyon, denge ve reaksiyon süresi ise önem kazanmaktadır (Abernethy, 1991).

Life Kinetik Antrenmanlarının Karar Verme Üzerindeki Etkileri

Life kinetik antrenmanları görsel algı, koordinasyon ve dikkat gibi bilişsel süreçleri güçlendirirken, futbol gibi hızlı karar verme gerektiren spor dallarında performansı artırıcı etki göstermektedir (Lutz, 2014). Karar verme becerisi, futbolun temel unsurlarından biri olup, oyuncunun sahadaki dinamik koşullara hızlı ve doğru tepki vermesini sağlamaktadır. Life Kinetik egzersizleri, oyuncuların beyin fonksiyonlarını uyaran çeşitli hareket ve zihinsel aktiviteleri birleştirerek, karar verme sürecinde kritik rol oynayan konsantrasyon, problem çözme ve tepki sürelerini iyileştirmektedir (Jain ve diğerleri, 2015).

Araştırmalar, Life Kinetik programına katılan sporcuların, karar verme süresinde belirgin azalma ve karar kalitesinde artış gözlemlendiğini ortaya koymaktadır. Bu program sayesinde oyuncular, sahada daha hızlı bilgi işleme ve alternatif hareket seçeneklerini daha etkili değerlendirme yeteneği kazanmaktadır. Ayrıca, Life Kinetik antrenmanları stresi azaltarak, baskı altında bile daha net düşünme ve odaklanma kapasitesini artırmaktadır (Lutz, 2010).

Futbolda Life Kinetik Antrenmanları ve Karar Verme Üzerine Yapılan Araştırmalar

Life kinetik antrenmanlarının farklı spor branşlarındaki etkilerini inceleyen çeşitli çalışmalar literatürde yer almaktadır. Peker (2017), life kinetik uygulamalarının bilişsel beceriler üzerindeki etkilerini araştırmış ve

bu antrenmanların dikkat, hafıza ve karar verme süreçleri üzerinde olumlu sonuçlar doğurabileceğini belirtmiştir. Yıldırım (2021) tarafından yürütülen çalışmada, life kinetik uygulamalarının hokey oyuncularının hem teknik becerileri hem de psikolojik değişkenleri (örneğin motivasyon ve özgüven) üzerinde anlamlı etkiler yarattığı rapor edilmiştir.

Yarım kaya ve diğerleri (2015), performans düzeyi yüksek sporcular üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, life kinetik antrenmanlarının koordinasyon ve reaksiyon süresi gibi motor becerilerde gelişime katkı sağladığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Kocaoğlu ve diğerleri (2022), voleybol oyuncularında uygulanan life kinetik egzersizlerinin denge ve çeviklik üzerinde pozitif etkiler yarattığını belirtmiştir.

Komarudin ve Awwaludin (2019) ve Komarudin ve diğerleri (2020), life kinetik antrenmanlarının genel bilişsel işlevler üzerindeki etkilerini ele almış ve dikkat düzeyinde anlamlı artışlara yol açtığını ifade etmiştir. Vural (2016), basketbol oyuncularıyla gerçekleştirdiği çalışmada, life kinetik uygulamalarının hızlı karar verme ve sahadaki farkındalık düzeyini artırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Büyüktaş (2021), tenis sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, bu antrenmanların oyun içi refleksler ve stratejik düşünme becerilerini geliştirdiğini göstermiştir. Çimen (2021) tarafından yürütülen çalışmada ise, life kinetik egzersizlerinin bazı motor beceriler üzerindeki akut ve kronik etkileri incelenmiş ve özellikle kısa süreli uygulamalarda bile dikkat çekici gelişmeler gözlenmiştir.

Mugan (2019), eskrim sporcuları ile yaptığı çalışmada, life kinetik antrenmanlarının denge ve zamanlama üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Genç (2019) ise tekvando sporcuları üzerinde yürüttüğü çalışmada, özellikle reaksiyon süresi ve odaklanma düzeylerinde anlamlı artışlar tespit etmiştir.

Faris ve diğerleri (2022), masa tenisi sporcularında uygulanan life kinetik programlarının karar verme süreçlerini hızlandırdığını ve teknik performansı olumlu yönde etkilediğini vurgulamıştır. Affandi ve Irsyada (2022), voleybol sporcuları ile yaptıkları çalışmada, bu tür egzersizlerin temel teknik becerilerin gelişiminde destekleyici olduğunu belirtmişlerdir.

Futbol alanında ise Komarudin (2019) ve Komarudin ve diğerleri (2020), life kinetik antrenmanlarının fiziksel performans ve motor beceriler üzerindeki katkılarını incelemiş; özellikle denge, çeviklik ve dikkat düzeylerinde iyileşmeler gözlemlemişlerdir. Duda (2015) ise, life kinetiğin futbol teknikleri üzerindeki etkilerini ele almış ve teknik uygulamalarda

kontrol, çeviklik ve dikkat sürekliliği açısından pozitif katkılar sağladığını ifade etmiştir. Futbol, yüksek hızlı karar verme, karmaşık hareket koordinasyonu ve sürekli değişen oyun koşullarına adaptasyon gerektiren bir spor dalıdır. Bu nedenle, futbolcuların bilişsel yetenekleri ve motor koordinasyonları performansları açısından kritik öneme sahiptir. Life Kinetik antrenmanları, bu alandaki ihtiyaçları karşılamaya yönelik geliştirilen yenilikçi bir egzersiz sistemi olarak öne çıkmaktadır.

Lutz (2010) tarafından yapılan kapsamlı bir çalışmada, Life Kinetik antrenmanlarının sporcuların bilişsel fonksiyonları üzerinde olumlu etkileri olduğu vurgulanmıştır. Bu antrenmanların temelinde, görsel-motor koordinasyonu ve beyin plastisitesinin artırılması yatmaktadır.

Jain ve diğerleri (2015), Life Kinetik antrenmanlarının futbolcuların görsel algı yeteneklerini ve reaksiyon sürelerini artırdığını ortaya koymuştur. Bu durum, futbolcuların oyun sahasını daha geniş ve hızlı bir şekilde taramalarını, rakip hareketlerini önceden tahmin etmelerini ve hızlı reflekslerle doğru kararlar almalarını mümkün kılmaktadır.

Lutz (2014) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada, Life Kinetik antrenmanlarının sporcuların stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirdiği ve konsantrasyonlarını artırdığı gösterilmiştir. Bu sayede futbolcular, kritik anlarda daha net düşünmekte ve hata yapma risklerini azaltmaktadır.

SONUÇ

Futbolda karar verme süreci, bilişsel ve motor becerilerin etkili bir şekilde bir arada çalışmasını gerektirir. Life Kinetik antrenmanları, görsel algı, dikkat, problem çözme, koordinasyon ve stres yönetimi gibi çoklu bilişsel süreçleri geliştirerek futbolcuların saha içindeki karar verme yeteneklerini artırmaktadır. Literatürde yer alan araştırmalar, bu antrenmanların futbol performansına pozitif katkı sağladığını ve özellikle hızlı ve doğru karar verme becerisinde anlamlı gelişmeler oluşturduğunu göstermektedir. Bu nedenle, Life Kinetik egzersizlerinin futbol antrenman programlarına dahil edilmesi, oyuncuların gerek bilişsel gerekse de fiziksel kapasitelerinin artırılmasında oldukça önemli olduğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Abernethy, B. (1991). Visual search strategies and decision-making in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22(3-4), 189-210.
- Affandi, M. F. ve Irsyada, M. (2022). Pengaruh latihan life kinetik terhadap keterampilan atlet bolavoli Tim Galow VBC. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(7), 46-50.
- Anıkan, Y. ve Çelik, O. (2007). Futbolda şiddet ve polis. *Polis Bilimleri Dergisi*, 9(1-4), 109-132.
- Bangsbo, J. (2016). *Science and football VIII*. In P. Krstrup, P. R. Hansen, L. Ottesen, G. Pfister, & A. M. Elbe (Eds.). Routledge.
- Bayraktar, R. ve İmamoglu, M. (2024). Futbol, performans ve oyunlaştırma: Küresel etkiler ve psikolojik dinamikler. M. Altınkök (Ed.), *Spor alanında uluslararası araştırma ve değerlendirmeler* Ankara: Serüven Yayınevi.
- Bishop, D. (2008). An applied research model for the sport sciences. *Sports Medicine*, 38(3), 253-263.
- Bompa, T., ve Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*. Human Kinetics.
- Büyüktaş, B. (2021). *10-14 yaş grubu tenisçilerde life kinetik egzersizlerinin bilişsel ve motorsal beceriler üzerindeki etkilerinin incelenmesi (Adana ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Carling, C., Reilly, T. ve Williams, A. M. (2008). *Performance assessment for field sports*. Routledge.
- Çimen, E. (2021). *Life kinetik egzersizlerin motor koordinasyon ve beceri öğrenimi üzerine akut ve kronik etkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- De Bruin, E., Eggenberger, P., Theill, N., Holenstein, S. ve Schumacher, V. (2015). Multicomponent physical exercise with simultaneous cognitive training to enhance dual-task walking of older adults: A secondary analysis of a 6-month randomized controlled trial with 1-year follow-up. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 1711-1732.
- Duda, H. (2015). Application of life kinetik in the process of teaching technical activities to young football players. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 71(25), 51-61.
- Dündar, U. (2003). *Antrenman teorisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Faris, L. A., Kusmaedi, N., Ugelta, S. ve Ronald, H. (2022). The effect of life kinetic training on table tennis forehand strike accuracy. *Medikora*, 21(1), 71-79.
- Faubert, J. (2013). Professional athletes have extraordinary skills for rapidly learning complex and neutral dynamic visual scenes. *Scientific Reports*, 3, 1154. <https://doi.org/10.1038/srep01154>

- Faubert, J. ve Sidebottom, L. (2012). Perceptual-cognitive training of athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(1), 85–102. <https://doi.org/10.1123/jcsp.6.1.85>
- Güzel, P., Onağ, Z. G. ve Özbey, S. (2013). Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre takım başarısını etkileyen faktörler: Nitel bir araştırma. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 125–145.
- Hughes, M. ve Franks, I. (2007). *The essentials of performance analysis: An introduction*. Routledge.
- İri, R., Sevinç, H. ve Süel, E. (2009). 12–14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanının temel motorik özelliklere etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 122–131.
- Jain, A., Bansal, R., Kumar, A. ve Singh, K. D. (2015). A comparative study of visual and auditory reaction times on the basis of gender and physical activity levels of medical first year students. *International Journal of Applied and Basic Medical Research*, 5(2), 124–127.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., ve Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161–180.
- Kocaoğlu, Y., Kaplan, T. ve Arslan, G. (2022). Life kinetik egzersizlerinin 12–13 yaş voleybolcularda teknik, çabukluk ve reaksiyon becerilerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1).
- Komarudin, K. ve Awwaludin, P. N. (2019, September). Life kinetik training in improving the physical condition of football athletes. In *3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)* (ss. 182–185). Atlantis Press.
- Komarudin, K., Nurcahya, Y., Nurmansyah, P. ve Kusumah, W. (2020). The influence of life kinetic training method and motor educability on improvement of football playing performance. In *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)* (ss. 276–279). Atlantis Press.
- Lutz, H. (2010). *Besser Fußball spielen mit Life Kinetik: Das sensationelle Gehirn- und Bewegungstraining*. BLV Buchverlag.
- Lutz, H. (2014). *Summary of scientific references*.
- Mugan, G. (2019). *12 haftalık life kinetik antrenmanlarının 12–14 yaş eskrimcilerle hamle hareketi hızı ve bazı kinematik parametrelere etkileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Mujika, I. ve Padilla, S. (2003). Scientific bases for precompetition tapering strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(7), 1182–1187.
- Orkunoglu, O. (1989). *Sporla güç geliştirme*. (Yayımlanmamış ders notu).

- Peker, A. (2017). *Life kinetik antrenmanlarının bilişsel işlemler üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Peker, N. ve Taşkın, H. (2014). Life kinetik egzersizlerinin sporcuların bilişsel fonksiyonları üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 77–83.
- Reilly, T. ve Gilbourne, D. (2003). Science and football: A review of applied research in the football codes. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 693–705.
- Strudwick, A. J. ve Williams, A. (2012). Science and soccer: Developing elite performers. In *Contemporary issues in the physical preparation of elite players* (ss. 335–356). Routledge.
- Taş, A. (2024). *Futbolda temel antrenmanlara ek life kinetik çalışmaların görsel algı reaksiyonu ve çabukluk ile sprint ve çeviklik performansına etkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Taş, M. (2025). Futbolun temel kavramları ve kuralları. *Spor Bilimleri Araştırmaları*, 12(1), 25–38.
- Tuncel, O. (2018). Futbolda dayanıklılık performansı. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 16–23.
- Vaeys, R., Lenoir, M., Williams, A. M. ve Philippaerts, R. M. (2007). Mechanisms underpinning successful decision making in skilled youth soccer players: An analysis of visual search behaviours. *Journal of Motor Behavior*, 39(5), 395–408. <https://doi.org/10.3200/JMBR.39.5.395-408>
- Vural, M. U. (2016). *Life kinetik antrenmanlarının genç erkek basketbolcularda denge, reaksiyon süresi ve dikkat üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Williams, A. M. ve Ford, P. R. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 4–18. <https://doi.org/10.1080/17509840701829704>
- Yarımkaya, E., Akandere, M. ve Topal, A. (2015). Çocuklarda sprint antrenmanlarının dikkat üzerine etkisi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 14(5), 83–95.
- Yıldırım, A. (2021). *Life kinetik ve psikolojik beceri antrenmanlarının hokey beceri ve psikolojik değişkenler üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Spor Yöneticiliğinde Liderlik ve Karar Verme Süreçleri

Mehmet Bilgin Karademir¹

Özet

Spor yöneticiliği, sürekli değişen ve karmaşık yapısıyla etkin liderlik ve karar verme süreçlerine ihtiyaç duyan bir alandır. Liderlik, spor organizasyonlarının hedeflerine ulaşmasını sağlayan bireylerin davranışlarını yönlendirme ve motive etme sürecidir. Spor yöneticileri, sadece teknik bilgi değil, aynı zamanda güçlü iletişim, motivasyon ve etik değerlere bağlılık gerektiren liderlik becerileri ile hareket etmektedirler. Etik liderlik, güven ortamı oluşturarak organizasyonun sürdürülebilir başarısını desteklemektedir.

Karar verme süreci ise, spor yöneticilerinin karşılaştığı seçenekler arasından en uygun olanı seçme eylemidir ve organizasyonun performansını doğrudan etkilemektedir. Spor sektöründe belirsizliklerin ve risklerin yoğun olması, karar verme süreçlerinin önemini arttırmaktadır. Doğru kararlar almak, yalnızca bireysel liderlik özelliklerine bağlı kalmayıp, aynı zamanda ekip üyelerinin görüşlerinin dikkate alınmasıyla mümkündür.

Sonuç olarak, spor yöneticilerinin liderlik ve karar verme becerileri, organizasyonun hem sportif hem de yönetsel başarılarında belirleyici rol oynamaktadır. Etik prensiplerle şekillenen liderlik ve sağlıklı karar alma mekanizmaları, sporun profesyonelleşmesini desteklerken, toplum nezdinde sporun olumlu algısını da güçlendirmektedir. Bu nedenle, spor yöneticiliğinde liderlik ve karar verme süreçlerinin etkin yönetimi, hem bireysel hem kurumsal başarının temel taşlarındandır.

Liderlik

Liderlik, bireylerin veya toplulukların davranışlarını, grup veya bireysel amaçlara ulaşmak üzere yönlendirme ve motive etme süreci olarak tanımlanabilir. Bu kavram, lider pozisyonundaki bireylerin sergilediği

1 Dr. Öğr. Üyesi, Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Turizm Meslek Yüksekokulu, mehmet.karademir@alanya.edu.tr, 0000 0003 0239 1204

davranışlar ve etkileşimlerle şekillenen dinamik bir süreçtir. Lider, henüz açıkça ifade edilmemiş düşünce ve beklentileri, tüm grup üyeleri tarafından benimsenebilecek ortak bir vizyona dönüştüren, bu vizyon doğrultusunda grubun mevcut potansiyelini en etkin şekilde kullanmasını sağlayan kişidir (Koçel, 1999). Liderlik, teknik ve bilimsel bir yaklaşımın yanı sıra, yaratıcı ve empatik beceriler gerektiren bir sanat olarak da kabul edilir; zira lider, belirlenen hedeflere ulaşılması için insanları belirli bir düzen ve disiplin içinde yönlendirme kapasitesine sahiptir.

Liderlerin karakteristik özellikleri

Literatürde yapılan kapsamlı incelemeler, başarılı liderlerin belirli temel niteliklere sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Biçer, 2008). Bu özellikler arasında; güçlü bir başarıma arzusu, hedeflere yönelik sürekli ve kararlı takip, problem çözme ve yaratıcı düşünme yetenekleri ile yüksek zekâ ön plana çıkmaktadır. Ayrıca, kendine olan güven, eylemlerin sonuçlarını sorumlulukla üstlenme kapasitesi, stres karşısında dayanıklılık, belirsizliklere karşı hoşgörü gösterme, başkalarını etkileyebilme ve sosyal ilişkilerde etkin biçimde rol alabilme becerileri de etkili liderlik özellikleri arasında sayılmaktadır.

Liderlikte Kullanılan Güç Kaynakları

Güç kavramı, bireyin başka bir bireyi belirli yönlerde etkileyebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bulut (2022)'a göre, Güç kavramı genelde formal olan ilişkilerde görülmekte fakat gücün etkisinin ise informal ilişkilerde daha çok uygulanabilir olduğu gözlemlenmektedir. Güç teorisi resmi olan bir teori değildir fakat insanların birbiri ile olan ilişkilerinde görülmektedir

Liderlik bağlamında, liderin astları, eş düzeydeki çalışanları, üstleri ve diğer paydaşları etkileme becerisini anlamak için güç kavramı ve bu kavramın bileşenlerinin iyi kavranması gerekmektedir. Örgütsel yapıların işleyebilmesi ve sürdürülebilir olması için güç unsuru kaçınılmazdır.

Spor Yöneticiliğinde Liderlik

Liderlik, organizasyonları hedeflerine ulaştırmak için insanları etkileyebilme sanatıdır. Spor yöneticiliği bağlamında liderlik ise yalnızca idari kararlar vermekten öte; sporcuları, antrenörleri, teknik ekipleri ve paydaşları ortak bir amaç etrafında birleştirmeyi gerektirir. Sporun dinamik doğası, yöneticilerden hem stratejik karar alabilme hem de insani ilişkilerde güçlü bir liderlik sergilemelerini beklemektedir (Northouse, 2015).

Spor organizasyonları, genellikle yüksek stres, rekabet ve kamuoyu baskısının yoğun olduğu ortamlardır. Bu nedenle spor yöneticilerinin sahip oldukları liderlik özellikleri, hem kurumsal başarıyı hem de takım ruhunu doğrudan etkilemektedir. Özellikle liderlerin etik değerlere bağlılığı, adaletli kararlar alması ve şeffaf yönetim anlayışı benimsemesi, organizasyonun sürdürülebilirliği açısından hayati önemdedir (Ciulla, 2018).

Spor yöneticiliğinde en çok araştırılan liderlik modellerinden biri dönüşümcü liderliktir. Bu liderlik tarzında lider, çalışanlarına ilham verir, onları motive eder ve gelişimlerini destekler. Araştırmalar, dönüşümcü liderlik uygulayan spor yöneticilerinin takımlarında daha yüksek motivasyon, bağlılık ve performans artışı sağladığını göstermektedir (Bass ve Riggio, 2006; Price ve Weiss, 2011).

Özellikle Price ve Weiss (2011) genç sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, dönüşümcü liderliğin sporcunun içsel motivasyonunu artırdığını ve takım bağlılığını güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Gomes ve diğerleri (2011), bu liderlik stilinin takım sporlarında olumlu etkiler yarattığını ifade etmişlerdir.

Etik liderlik, liderin hem kendi davranışlarıyla hem de başkalarının davranışlarını yönlendirmesiyle ilgilidir. Etik liderler; dürüstlük, adalet, empati ve sorumluluk gibi değerleri benimseyerek hem çalışanlarına hem de kamuoyuna güven verirler. Brown ve Mitchell (2010), etik liderlerin organizasyon içi güveni artırdığını, çalışanların iş tatminini ve örgütsel bağlılığını güçlendirdiğini vurgulamaktadır.

Spor yöneticileri için etik liderlik, özellikle genç sporcuların karakter gelişiminde model olma açısından oldukça önemlidir. Northouse (2015), liderlerin söyledikleri ile yaptıkları arasında tutarlılık göstermesinin, takipçileri üzerinde güven inşa ettiğini belirtmektedir.

Modern spor yöneticiliğinde liderlerin yalnızca iç organizasyona değil, aynı zamanda sponsorlar, taraftarlar, medya ve sivil toplum kuruluşları gibi dış paydaşlara karşı da sorumluluğu vardır. Ferkins ve Shilbury (2005), spor yöneticilerinin yönetim anlayışını benimseyerek çok paydaşlı katılımcı liderlik modelleri geliştirmesi gerektiğini savunmaktadır.

Bu bağlamda, spor yöneticilerinin stratejik liderlik becerileriyle birlikte demokratik ve katılımcı bir yönetim anlayışı benimsemeleri, hem organizasyonel şeffaflığı artırmakta hem de toplumun spor kurumlarına olan güvenini yükseltmektedir.

Karar Verme

Karar verme, bireylerin veya kurumların belirli hedeflere ulaşmak amacıyla çeşitli seçenekler arasından en uygun olanı seçme sürecidir. Bu süreç, hem kişisel hem de kurumsal düzeyde günlük yaşamın ve yönetsel faaliyetlerin vazgeçilmez bir parçası olarak kabul edilmektedir (Simon, 1977). Karar verme; bir sorunun ya da fırsatın tanımlanmasıyla başlar, bilgi toplama, alternatiflerin değerlendirilmesi ve son olarak en uygun seçeneğin uygulanmasıyla devam eder (Robbins ve Coulter, 2018).

Yönetim bilimlerinde karar verme, özellikle belirsizlik ortamında yöneticilerin rasyonel ya da sezgisel yaklaşımlarla çözüm üretmesini ifade etmektedir. Herbert A. Simon'un (1957) "sınırlı rasyonalite" (bounded rationality) kavramı, karar alıcıların her zaman tüm bilgiyi değerlendiremeyeceğini ve çoğu zaman pratik, yeterli (satisficing) çözümleri tercih ettiğini öne sürmektedir. Kahneman ve Tversky'nin (1979) "Prospect Theory" adlı çalışması ise karar verme davranışının yalnızca mantıksal analizle değil, aynı zamanda bireyin risk algısı ve kayıp-kazanç değerlendirmeleriyle şekillendiğini ortaya koymuştur. Bu teori, insanların karar verirken genellikle kayıptan kaçınmayı önceliklediklerini ve duygusal tepkilerin bu süreci etkileyebileceğini vurgulamaktadır.

Kurumsal bağlamda ise karar verme, örgütsel hedeflere ulaşmak için kritik öneme sahiptir. Özellikle liderler ve yöneticiler, etik, ekonomik ve stratejik sonuçlar doğurabilecek kararlar alırken çok boyutlu düşünmek zorundadır (Yukl, 2013). Bu noktada etik liderlik anlayışı, sadece sonuca odaklı değil aynı zamanda sürece ve değerlere dayalı kararlar alınmasını teşvik etmektedir. (Brown ve Treviño, 2006).

Karar Verme Süreci

Karar verme süreci, bireylerin veya örgütlerin belirli bir probleme yönelik en uygun çözüm alternatifini belirlemeye yönelik olarak yürüttükleri bilişsel ve yönetsel bir faaliyettir. Yönetsel faaliyetlerin temel bileşenlerinden biri olan karar verme, aynı zamanda örgütsel başarının belirleyici unsurlarındandır (Robbins ve Coulter, 2018). Bu süreç, yalnızca bilgiye dayalı rasyonel değerlendirmeleri değil, aynı zamanda bireysel değer yargılarını, etik ilkeleri ve çevresel faktörleri de kapsamaktadır.

Simon (1977), karar verme sürecini sınırlı rasyonellik kuramı çerçevesinde ele alarak, bireylerin tam anlamıyla rasyonel kararlar alamadığını, bunun yerine sınırlı bilgi, zaman ve bilişsel kapasiteyle "yeterince iyi" kararlar verdiklerini ifade etmektedir. Bu yaklaşım, özellikle dinamik ve belirsizlik

içeren organizasyonel ortamlarda karar verme sürecine ilişkin daha gerçekçi bir çerçeve sunmaktadır.

Mintzberg, Raisinghani ve Theoret (1976) ise karar verme süreçlerini yapılandırılmamış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmış kararlar olarak sınıflandırmış; yöneticilerin özellikle belirsiz ve karmaşık ortamlarda yapılandırılmamış kararlara yönelmek durumunda kaldıklarını vurgulamıştır. Bu bağlamda karar süreci, sistematik fakat aynı zamanda çevresel koşullara duyarlı esnek bir yapı arz etmektedir.

Genel kabul gören karar verme süreci aşağıdaki aşamalardan oluşmaktadır:

Problem Tanımlanması:

Karar sürecinin başlangıç noktasıdır. Sorunun doğru tanımlanması, sürecin sonraki adımlarının sağlıklı ilerleyebilmesi açısından kritik öneme sahiptir (Simon, 1977).

Veri ve Bilgi Toplama:

İç ve dış çevreden elde edilen verilerin toplanması ve analiz edilmesi aşamasıdır. Bu aşamada hem nicel hem de nitel veri kaynakları kullanılır (Mintzberg ve diğerleri, 1976).

Alternatiflerin Geliştirilmesi:

Elde edilen bilgiler ışığında soruna yönelik olası çözüm yolları oluşturulur. Bu adım, yaratıcı düşünceyi ve inovatif yaklaşımı içermelidir (Kreitner ve Kinicki, 2013).

Alternatiflerin Değerlendirilmesi:

Her bir alternatif; maliyet, uygulanabilirlik, risk, etik uygunluk ve örgütsel hedeflerle uyumluluk açısından çok yönlü olarak analiz edilir (Bazerman ve Moore, 2013).

Kararın Seçilmesi ve Uygulanması:

En uygun seçeneğin belirlenmesi ve bu kararın operasyonel düzeyde uygulanması sağlanır. Bu aşama, yalnızca kararın alınması değil aynı zamanda uygulanabilirliğinin sağlanmasını da kapsar (Robbins ve Coulter, 2018).

Değerlendirme ve Geri Bildirim:

Alınan kararın çıktıları analiz edilir; süreçteki eksiklikler veya başarısızlıklar tespit edilerek gerekli düzeltici önlemler geliştirilir (Daft, 2015). Bu aşama örgütsel öğrenmeyi teşvik eden döngüsel bir süreci ifade eder.

Günümüz yönetsel uygulamalarında karar verme, yalnızca teknik ve işlevsel bir faaliyet değil, aynı zamanda etik sorumluluk içeren normatif bir süreçtir. Brown ve Treviño (2006), etik liderlerin karar süreçlerinde şeffaflık, adalet ve dürüstlüğü ön plana çıkardıklarını belirtmiş; liderlerin davranışlarının takipçiler üzerindeki model oluşturunca etkisine dikkat çekmiştir. Bu bağlamda, yöneticilerin karar alma sürecinde etik ilkeleri dikkate alması, örgütsel iklimin sağlıklı gelişimine katkı sağlamaktadır (Kahneman, 2011).

Spor Yöneticiliğinde Karar Verme Süreçleri

Karar verme, yöneticilik sürecinin temel taşlarından biridir. Özellikle spor yöneticiliği gibi yüksek tempolu, rekabetin yoğun yaşandığı bir alanda doğru, hızlı ve etik kararlar almak organizasyon başarısını doğrudan etkiler. Karar verme süreci, yöneticinin değerleri, liderlik tarzı, bilgi düzeyi ve çevresel faktörlerle yakından ilişkilidir (Simon, 1977).

Spor yöneticileri çoğu zaman belirsizlik ortamında karar vermek zorundadırlar. Karar verme süreci; problemin tanımlanması, bilgi toplanması, alternatiflerin değerlendirilmesi, kararın uygulanması ve sonuçların gözlemlenmesi gibi aşamalardan oluşur (Robbins ve Coulter, 2018). Spor organizasyonlarının doğası gereği bu süreç hızlı işlemelidir ancak hız etik değerlerin göz ardı edilmesine neden olmamalıdır.

Etik liderlik anlayışı, kararların sadece sonuç odaklı değil, aynı zamanda sürece yönelik etik kriterlerle uyumlu olmasını gerektirir. Northouse'a (2015) göre liderin etik ilkeleri benimseyerek karar vermesi, çalışanların güvenini artırır ve kurum kültürünü olumlu yönde şekillendirir. Bu bağlamda spor yöneticilerinin verdiği kararlar, sporcular, taraftarlar, medya ve toplum nezdinde değerlendirildiğinden dolayı, yüksek bir etik sorumluluk taşır.

Brown ve Treviño (2006), etik liderlerin karar süreçlerinde şeffaflık, adalet ve sorumluluk duygusu ile hareket ettiğini; bu tutumun, kurum içi motivasyonu ve bağlılığı artırdığını vurgular.

Kurumsal sosyal sorumluluk perspektifinden bakıldığında karar verme, yalnızca kurumun değil, toplumun da çıkarlarını gözetmeyi içermelidir. Carroll'un (1991) sosyal sorumluluk modelinde ekonomik, yasal, etik ve hayırsever sorumlulukların dengeli biçimde ele alınması gerektiği belirtilir. Spor yöneticilerinin sponsor seçiminden altyapı yatırımlarına, toplumsal projelerden medya söylemlerine kadar verdiği tüm kararlar, kamu vicdanında değerlendirilmektedir. Örneğin, Smith ve Westerbeck (2007), spor organizasyonlarının karar verirken toplumsal kapsayıcılık, çevresel

sürdürülebilirlik ve etik değerleri ön planda tutmasının marka değerini artırdığını ortaya koymuştur.

Spor yöneticileri, özellikle kriz anlarında sezgisel kararlar verirken; uzun vadeli planlamalarda rasyonel ve veri temelli karar süreçlerine yönelirler. Kahneman ve Tversky'nin (1979) "Prospect Theory"si, kararların çoğu zaman bireylerin algısına ve risk toleransına göre şekillendiğini ifade eder. Bu nedenle etik liderlik, sezgisel kararların da sorumlu bir çerçevede alınmasını sağlar.

Modern spor yönetimi anlayışında kararların şeffaf biçimde alınması, paydaşlarla iletişim kurulması ve olası sonuçların sorumluluğunun üstlenilmesi beklenir. Yukl (2013), karar sürecinin sadece teknik bir işlem değil, aynı zamanda liderin vizyonunu ve karakterini yansıtan bir süreç olduğunu vurgular.

SONUÇ

Spor yöneticiliği, dinamik ve karmaşık bir yapı arz eder; bu nedenle liderlik ve karar verme süreçleri spor organizasyonlarının başarısında merkezi bir rol oynamaktadır. Liderlik, spor takımlarını ve organizasyonlarını hedeflere ulaştırmak için bireylerin davranışlarını yönlendirme ve onları motive etme eylemidir. Spor yöneticileri, değişken çevresel koşullar ve paydaş talepleri doğrultusunda stratejik düşünme ve etkili liderlik sergileme zorunluluğuyla karşı karşıyadır. Bu süreçte, liderlerin etik ve tutarlı davranışları, organizasyon içi güvenin sağlanmasına ve sürdürülebilirliğe katkı sağlamaktadır.

Karar verme ise, farklı seçenekler arasından en uygun olanını belirleme sürecidir ve spor yöneticiliğinde doğrudan performans sonuçlarını etkilemektedir. Spor yöneticileri, belirsizlik ve risk faktörlerinin yoğun olduğu bu alanda, hızlı ve sağlıklı kararlar almak zorundadır. Doğru karar alma süreçleri, yalnızca bireysel liderlik becerilerinin değil, aynı zamanda ekip çalışmasının da etkinliğini arttırmaktadır. Ayrıca, katılımcı karar alma yöntemleri, çalışanların organizasyona bağlılığını güçlendirir ve böylece genel performansı olumlu yönde etkilemektedir. .

Sonuç olarak, spor yöneticiliğinde liderlik ve karar verme süreçlerinin etkinliği, hem organizasyonun hedeflerine ulaşması hem de sektördeki rekabetçi konumunu koruması açısından büyük önem taşımaktadır. Etik liderlik anlayışı ve doğru karar verme mekanizmaları, spor yönetiminin profesyonelleşmesine ve toplumda sporun olumlu imajının pekişmesine katkılar sunmaktadır.

Kaynakça

- Bass, B. M. ve Riggio, R. E. (2006). *Transformational Leadership*. Psychology Press.
- Biçer T. (2008). *Sporla toplam kalite yönetimi ve futbol uygulamaları*. Beyaz Yayınları
- Brown, M. E. ve Mitchell, M. S. (2010). Ethical and Unethical Leadership: Exploring New Avenues for Future Research. *Business Ethics Quarterly*, 20(4), 583-616.
- Brown, M. E. ve Treviño, L. K. (2006). Ethical leadership: A review and future directions. *The Leadership Quarterly*, 17(6), 595-616.
- Bulut, Ç. (2022). *Algılanan Güç ve Güç Kaynağı Kavramının Spor Yöneticileri Açısından Ele Alınması*. Yalçın, S. (Edt). Ankara: Eğitim Yayınevi.
- Cairney, P., O'Brien, D., & Gonczi, A. (2024). *Strategic Leadership in Sport Governance*. Routledge.
- Carroll, A. B. (1991). The pyramid of corporate social responsibility: Toward the moral management of organizational stakeholders. *Business Horizons*, 34(4), 39-48.
- Ciulla, J. B. (2018). *The importance of leadership ethics*. In The Search for Ethics in Leadership, Business, and Beyond.
- Ferkins, L. ve Shilbury, D. (2005). Reframing governance and leadership in sport. *Sport Management Review*, 8(1), 17-34.
- Gomes, A. R., Cruz, J. F. A. ve Sousa, M. (2011). Leadership Styles and Group Cohesion in Sports Teams: A Study With Portuguese Soccer Teams. *Journal of Human Kinetics*, 29, 123-131.
- Kahneman, D. ve Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), 263-291.
- Koçel, T. (1999). *İşletme yöneticiliği*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Northouse, P. G. (2015). *Leadership: Theory and Practice* (7th ed.). Sage Publications.
- Price, M. S. ve Weiss, M. R. (2011). Peer Leadership in Sport: Relationships Among Personal Characteristics, Leader Behaviors, and Team Outcomes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 49-64.
- Robbins, S. P. ve Coulter, M. (2018). *Management* (14th ed.). Pearson.
- Simon, H. A. (1957). *Administrative Behavior: A Study of Decision-Making Processes in Administrative Organizations*. Free Press.
- Simon, H. A. (1977). *The New Science of Management Decision*. Prentice Hall.
- Smith, A. C. T. ve Westerbeck, H. (2007). Sport as a vehicle for deploying corporate social responsibility. *Journal of Corporate Citizenship*, 2007(25), 43-54.
- Yukl, G. A. (2013). *Leadership in Organizations* (8th ed.). Pearson Education

Yaralanan Sporcunun Zihinsel Yolculuğu: Spor Psikolojisi Perspektifinden Bir Derleme¹

Dicle Ağaçhanlı²

Zülbiye Kaçay³

Özet

Bu çalışma, spor yaralanmalarının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda önemli düzeyde psikolojik ve duygusal etkiler taşıdığı gerçeğinden yola çıkarak yaralanan sporcunun zihinsel sürecini ele almaktadır. Spor psikolojisi çerçevesinde yürütülen bu derleme, spor yaralanmalarının oluşumunu etkileyen içsel faktörleri (kişilik özellikleri, motivasyon düzeyi, başa çıkma becerileri gibi) ve dışsal faktörleri (antrenman yoğunluğu, antrenör tutumu, çevresel koşullar gibi) ayrıntılı şekilde incelemektedir. Sporcuların yaşadığı yaralanma süreci; şok, inkâr, kaygı, depresyon, öfke ve kimlik kaybı gibi bir dizi psikolojik tepkiyi tetikleyebilmektedir.

Yaralanma sonrası dönemde sporcular; özgüven eksikliği, yeniden sakatlanma korkusu ve takımdan ya da spordan kopma gibi sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu duygusal tepkilerle baş edilemediğinde iyileşme süreci uzayabilir ve spora dönüş olumsuz etkilenebilir. Bu nedenle psikolojik müdahaleler, fiziksel tedavi kadar kritik bir öneme sahiptir. Bilişsel davranışçı terapi (BDT), mental imgeleme, farkındalık temelli yaklaşımlar ve motivasyonel görüşme gibi teknikler, sporcuların rehabilitasyon sürecinde etkin rol oynamaktadır.

Literatür temelli bu çalışma, psikologlar, fizyoterapistler, antrenörler ve sağlık personelinin birlikte çalıştığı çok disiplinli yaklaşımların önemine vurgu yapmaktadır. Bulgular, spora sağlıklı dönüşü desteklemek için psikolojik destek uygulamalarının rehabilitasyon programlarına entegre edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

- 1 Bu çalışmanın önceki bir versiyonu, 28-30 Mayıs 2025 tarihlerinde Budapeşte/Macaristan'da düzenlenen International Conferences on Science and Technology (ICONST 2025) kapsamında sözlü bildiri olarak sunulmuştur.
- 2 Yüksek Lisans Öğrencisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği ABD, Çanakkale/ TÜRKİYE, ORCID: 0009-0002-1393-4163
- 3 Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Çanakkale/ TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-9794-0888

Giriş

Spor yaralanmaları, bireyin sadece fiziksel bütünlüğünü değil, aynı zamanda psikolojik dengesini de etkileyen çok boyutlu bir süreçtir. Sporun birey üzerindeki psikolojik, sosyal ve bedensel katkıları sıkça vurgulanırken, bu etkinliğin yaralanma gibi olumsuz sonuçları da ciddi sonuçlara yol açabilmektedir (Weinberg & Gould, 2019; Şengül Gültekin & Kaçay, 2024). Yaralanma, sporcunun performans hedeflerine ulaşma sürecini kesintiye uğratmakta ve bu durum çeşitli psikolojik tepkilerle kendini göstermektedir.

Spor ve Yaralanma İlişkisi

Sporun çok yönlü işlevleri (Şahinler & Ersoy, 2019; Yetim, 2014), bireylerin gelişimine katkı sunarken, sportif faaliyetler sırasında oluşan hasarlar da kaçınılmazdır (Fuller ve diğerleri, 2006). Yaralanmalar; fiziksel zorlanmalar, ekipman eksiklikleri, çevresel etkenler ve bireysel faktörlerin birleşimiyle oluşur (Kanbir, 2001; Orchard, 2002). Yaralanmaların şiddeti ve etkileri sporcunun yaşı, cinsiyeti, kondisyon durumu ve psikolojik dayanıklılığına göre farklılık göstermektedir (Kılıç ve diğerleri, 2014).

Günümüzde spor, fiziksel etkinliklerin ötesinde sosyal, kültürel ve psikolojik bağlamlarda anlam kazanan çok boyutlu bir olgu haline gelmiştir (Yetim, 2014).

Spor; bireyin fiziksel kapasitesini geliştirmenin yanı sıra ruhsal dengeyi sağlamaya, sosyal etkileşimi güçlendirmeye ve toplumsal birlikteliği artırmaya katkı sunmaktadır (Şahinler & Ersoy, 2019; Kaçay & Soyer, 2020). Başlangıçta bir boş zaman etkinliği olarak şekillenen spor, günümüzde hem amatör hem de profesyonel düzeyde ekonomik ve sosyal etkileri olan kurumsal bir yapı hâline gelmiştir (Yazıcı, 2014).

Sporun birey üzerindeki etkileri yalnızca pozitif yönleriyle sınırlı değildir. Sportif aktiviteler sırasında oluşan kas-iskelet sistemi travmaları, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik süreçlerini doğrudan etkilemektedir (Weinberg & Gould, 2019). Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2001), sporla ilişkili fonksiyon kayıplarını “bozulma” kapsamında değerlendirerek, yaralanmaları sağlık problemi olarak tanımlamaktadır.

Spor yaralanmaları; doğrudan travma, aşırı yüklenme veya uygunsuz teknik nedeniyle vücudun fizyolojik kapasitesini aşan durumlar sonucu ortaya çıkar (Ünal, 2002). Bu tür hasarlar sadece aktif sporcularda değil, sportif faaliyet göstermeyen bireylerde de görülebilmektedir (Diniz & Ketenci, 2000; Uslu, 2005). Yaralanmalar, spor branşından bağımsız olarak

hem bireysel hem de takım sporlarında çeşitli şiddet ve sıklıklarda meydana gelmektedir (Koşar ve diğerleri, 2006).

Yaralanmanın meydana geldiği anatomik bölge, bireyin yaşı ve cinsiyeti gibi değişkenler doğrultusunda farklılık göstermekte olup, tedavi ve rehabilitasyon planlamasında bu parametreler kritik rol oynamaktadır (Kılıç ve diğerleri, 2014). Ayrıca, ani kas zorlanmaları, yetersiz dinlenme, aşırı antrenman yüklenmeleri ve müsabakaya hazırlıksız çıkışlar da yaralanmaların başlıca nedenleri arasındadır (Timpka ve diğerleri, 2014; Özdemir ve diğerleri, 2018).

Spor yaralanmalarının etiyojisi, sporcunun geçmişte yaşadığı sakatlık öyküsünden hava koşullarına, antrenman yoğunluğundan ekipman kalitesine kadar birçok değişkenden etkilenmektedir (Kanbir, 2001; Özdemir, 2004). Dolayısıyla, bu yaralanmalar yalnızca fizyolojik bir durum olarak değil, çok boyutlu bir sağlık ve performans sorunu olarak değerlendirilmelidir (Fuller ve diğerleri, 2006; Li ve diğerleri, 2020).

Yaralanmaların ciddiyeti; hafif, orta ve ciddi düzeyde sınıflandırılmakta olup, spor yaşamının devamlılığı açısından önemli riskler taşımaktadır (Eriksen ve diğerleri, 2021; Marusic ve diğerleri, 2020). Özellikle üst düzey sporcularda, rekabet düzeyine bağlı stres, baskı ve performans beklentileri de yaralanma riskini artıran önemli psikolojik bileşenlerdendir (Türkeri Bozkurt, 2017; Kanbir, 2017).

Spor Yaralanmalarını Etkileyen İçsel ve Dışsal Faktörler

Sporcularda yaralanma olasılığı; hem bireysel özelliklere hem de çevresel koşullara bağlı olarak şekillenmektedir. Spor yaralanmalarını etkileyen faktörler genel olarak iki ana başlıkta incelenebilir: içsel (kişisel) ve dışsal (çevresel) etmenler (Koz & Ersöz, 2010).

İçsel Faktörler, sporcunun doğrudan kontrolünde olan ya da bireyin fizyolojik, anatomik ve psikolojik özelliklerinden kaynaklanan unsurlardır. Bunlar arasında yaş, cinsiyet, kondisyon düzeyi, kas-tendon dengesizliği, teknik yetersizlik, yorgunluk, zararlı alışkanlıklar, beden kompozisyonu ve psikolojik faktörler sayılabilir. Örneğin, genç sporcuların bedensel farkındalıklarının düşük olması ve aşırı motivasyonları; kadın sporcularda ise hormonal ve yapısal farklılıklar, yaralanma riskini artırabilmektedir (Koz & Ersöz, 2010).

Ayrıca, yetersiz ısınma uygulamaları kas içi viskozitenin düşmesine ve eklem hareket genişliğinin sınırlandırılmasına yol açarak, spor sırasında kas ve bağ dokularında hasara neden olabilir (Smith ve diğerleri, 2016).

Dışsal Faktörler ise sporcunun içinde bulunduğu çevresel ve yapısal koşullarla ilgilidir. Spor tesislerinin fiziki yapısı (zemin, ışıklandırma, iklim koşulları), kullanılan araç gereçlerin kalitesi (ayakkabı, kıyafet, koruyucu ekipman), antrenman planlaması, hakemlerin karar mekanizması ve saha güvenliği bu bağlamda değerlendirilebilir (Donaldson ve diğerleri., 2003; Orchard, 2002).

Örneğin, saha zemininin sertliği ya da yetersiz drenaj sistemine sahip olması, alt ekstremitelerde yaralanmalarında belirgin bir risk faktörü olarak gösterilmiştir. Benzer şekilde, kötü planlanmış veya sporcunun kapasitesini aşan antrenman yükleri de özellikle sezon sonlarına doğru artan yorgunlukla birleşerek sakatlık riskini yükseltmektedir (Dobbinson ve diğerleri, 2006).

Kas gücü, denge, esneklik ve propriosepsiyon gibi biyomotor özelliklerin yetersizliği de içsel ve dışsal faktörlerle etkileşim hâlinde sporcunun yaralanma riskini artırmaktadır. Yapılan araştırmalar, postüral stabilitesi zayıf olan sporcuların, sezonun ilerleyen dönemlerinde daha yüksek yaralanma riski taşıdığını ortaya koymaktadır (Smith ve diğerleri, 2016).

Sonuç olarak, spor yaralanmalarının önlenmesi için hem bireysel hem de çevresel risk faktörlerinin bütüncül olarak analiz edilmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda, sporculara özgü bireysel antrenman programları, uygun ekipman kullanımı ve saha güvenliği kadar; sporcunun psikolojik olarak desteklenmesi de yaralanma riskini azaltıcı bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Psikolojik olarak motive ve iyi hisseden sporcular, fiziksel iyileşme süreçlerinde daha hızlı ve etkili bir toparlanma eğilimi göstermektedir (Gennarelli ve diğerleri, 2020).

Sporcu Yaralanmalarının Psikolojik Boyutu

Sporcu yaralanmaları yalnızca fiziksel bir travma olarak değil, aynı zamanda psikolojik bir kriz olarak da değerlendirilmelidir. Literatürde spor yaralanmalarının ardından sıkça gözlemlenen psikolojik sorunlar arasında stres, kaygı, motivasyon kaybı, öfke, depresyon ve özgüven eksikliği ön plana çıkmaktadır (Binnet ve Armangil, 2010). Yaralanma, sporcunun yalnızca bedeninde değil, zihinsel yapısında da ciddi etkilere yol açabilir. Özellikle yaralanma sonrası yaşanan performans kaybı, sahaya geri dönememe korkusu ve yeniden sakatlanma endişesi bu sürecin en belirgin psikolojik yansımalarıdır (Correia & Rasoda, 2019).

Yaralanmaların sınıflandırılmasında genellikle spordan uzak kalma süresi esas alınmaktadır: 1–7 gün arası hafif, 8–28 gün arası orta düzey, 28 günden fazla süren durumlar ise ciddi yaralanma olarak nitelendirilir (Petrie & Falkstein, 1998). Sporcunun yaşadığı bu süreç, bireyin daha önceki yaralanma

deneyimlerine, yaşamındaki stres kaynaklarına ve psikososyal dayanıklılığına bağlı olarak farklı etkiler göstermektedir. Özellikle yoğun stres altında olan sporcuların dikkat dağınıklığı yaşama olasılıklarının artması, yaralanma riskini de beraberinde getirmektedir (Namlı & Buzdağlı, 2020; Andersen ve diğerleri, 2004).

Kaygı düzeyinin de bu süreçte önemli bir belirleyici olduğu ifade edilmiştir. Yapılan çalışmalar, yüksek kaygı düzeyine sahip sporcuların daha ciddi yaralanmalar yaşama olasılığının arttığını, ancak bu ilişki her zaman istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur (Steffen ve diğerleri, 2009; Sibold ve diğerleri, 2011).

Bu süreçte sadece sporcunun değil, antrenör, aile bireyleri ve takım arkadaşlarının da destekleyici roller üstlenmesi büyük önem taşımaktadır (Gennarelli, Brown & Mulcahey, 2020). Sporcuya sunulan motivasyonel destek, iyileşme sürecinde kritik bir rol oynamakta ve psikososyal dayanıklılığın artırılmasına katkı sağlamaktadır (Petric & Falkstein, 1998).

Spor Psikolojisi Tanımı ve Yaralanma Süreçlerindeki Önemi

Spor psikolojisi, spor ve egzersiz bağlamında insan davranışlarını inceleyen bilimsel bir disiplindir. Sporcunun motivasyonu, kaygı düzeyi, benlik algısı ve zihinsel dayanıklılığı gibi faktörleri ele alarak performans gelişimini desteklemeyi amaçlar (Browne & Mahoney, 1984). Bu disiplin, psikolojinin temel kuramlarını spor bağlamına uyarlayarak bireysel ve takıma yönelik gelişimsel uygulamalar sunar (Azboy ve diğerleri, 2012).

Yaralanmaların sadece fiziksel değil, psikolojik etkiler de barındırdığı düşünüldüğünde, sporcunun yaralanma öncesi ve sonrası psikolojik durumu üzerinde durulması kaçınılmazdır. Maçı kaybetme korkusu, düşük özgüven, kişisel yaşam problemleri, dışsal sosyal destek eksikliği gibi psiko-sosyal faktörler hem yaralanmaya neden olabilmekte hem de iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilmektedir (Johnson, 2006).

Profesyonel sporcular açısından değerlendirildiğinde, yaralanmalar yalnızca spordan uzak kalmayı değil, aynı zamanda kariyerin sonlanması, performansın düşmesi ve maddi kayıplar gibi ciddi tehditler içermektedir (Ergün, 2006).

Yaralanma Sürecinde Gelişen Psikolojik Tepkiler

Spor yaralanması sonrası psikolojik süreç çoğunlukla şok, inkâr ve hayal kırıklığıyla başlar. Bu evreyi çoğu zaman öfke, depresyon, izolasyon ve kimlik bunalımı gibi tepkiler izler (Appaneal ve diğerleri, 2009). Sporcu

sahaya geri dönememe korkusu yaşadığında, yalnızca fiziksel değil, zihinsel açıdan da geri dönüş sürecini erteleyebilir. Bu süreçte sporcunun destek sistemi (aile, antrenör, arkadaş) hayati bir rol üstlenir.

Araştırmalar, sporcuların en büyük kaygı kaynağının yeniden yaralanma korkusu olduğunu ortaya koymuştur. Bu korku, sporcunun rehabilitasyon sürecini tamamlamış olsa bile sahaya dönme konusundaki motivasyonunu olumsuz etkileyebilir (Maddison & Prapavessis, 2005). Rehabilitasyon süreci iyi yönetilemediğinde, sporcular genellikle aynı bölgede yeniden sakatlanma riskiyle karşı karşıya kalmaktadır (Tripp & al., 2007).

Pozitif psikolojik tepkiler (iyimserlik, hedefe odaklanma, dirençlilik), iyileşme süresini ve spora dönüş olasılığını artırırken; korku, stres ve kaygı ise süreci uzatmakta ve performansı olumsuz etkilemektedir (Kvist ve diğerleri, 2005; Podlog & Eklund, 2007). Ayrıca, sporcunun motivasyonu, belirlediği hedeflere bağlılık düzeyi ve ailesinden aldığı destek, zihinsel dayanıklılığın gelişiminde belirleyici unsurlar arasında yer almaktadır.

Yaralanmalara bağlı gelişen ağrı, stres ve korku tepkileri sporcunun zihinsel süreçlerinde kaçınma, pes etme ve geri çekilme davranışlarını tetikleyebilmektedir. Kinezyofobi (hareket korkusu) gibi psikolojik sendromlar, sporcunun aktiviteye katılımını ciddi biçimde kısıtlayabilir (Vlaeyen ve diğerleri, 1995; Gündüz & Gül, 2007). Bu süreç, limbik sistem ve amigdala aktivasyonu ile bağlantılı olup, sporcunun duygusal ve davranışsal tepkilerini şekillendirmektedir (Luomajoki & Moseley, 2011).

Yaralanma Sürecinde Gelişen Psikolojik Tepkiler Rehabilitasyonda Psikolojik Müdahale Modelleri

Sporcu yaralanmaları sonrasında fiziksel iyileşme kadar psikolojik iyileşme de önemlidir. Rehabilitasyon sürecinde kullanılan psikolojik müdahale modelleri, sporcunun motivasyonunu, benlik saygısını, spora dönüş sürecine yönelik algısını ve psikolojik dayanıklılığını güçlendirmeyi hedefler (Wiese-Bjornstal ve diğerleri, 1998).

a) Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

BDT, sporcunun yaralanmaya ilişkin olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmeyi amaçlar. Özellikle “yeniden sakatlanma korkusu” gibi irrasyonel düşüncelerin ele alınmasında etkilidir (Arvinen-Barrow & Walker, 2013).

b) Görselleştirme ve Mental Rehearsal

Sporculara rehabilitasyon sürecinde bedensel hareketleri zihinsel olarak tekrar ettirmek, spora dönüşte özgüveni artırır. Bu teknik, motor öğrenmeyi destekleyerek kaygıyı azaltır (Cupal & Brewer, 2001).

c) Mindfulness Temelli Müdahaleler

Farkındalık temelli yaklaşımlar, sporcuların yaralanma sürecindeki ağrı, stres ve belirsizlikle başa çıkmasına yardımcı olur. Mindfulness uygulamaları, duygusal regülasyonu ve stres toleransını artırır (Baltzell & Akhtar, 2014).

d) Sosyal Destek Programları

Antrenör, fizyoterapist, aile ve takım arkadaşlarının desteği, sporcunun duygusal olarak güvende hissetmesini sağlar. Bu destek, rehabilitasyon sürecine uyumu artırır (Rees ve diğerleri, 2010).

Tartışma ve Sonuç

Bu derleme çalışması, sporcu yaralanmalarının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda ciddi psikolojik etkiler yarattığını göstermektedir. Yaralanma sonrası yaşanan stres, depresyon, motivasyon kaybı, spordan uzaklaşma isteği ve kimlik krizi gibi durumlar, etkili bir psikolojik müdahale planı gerektirmektedir. Literatürde en çok kullanılan modellerin başında bilişsel davranışçı terapi, mental tekrar teknikleri ve farkındalık temelli uygulamalar gelmektedir. Bu yaklaşımlar, sporcunun kendine olan inancını yeniden inşa etmekte ve spora dönüş sürecini psikolojik olarak desteklemektedir.

Spor psikologlarının, fizyoterapistlerin ve antrenörlerin birlikte çalıştığı çok disiplinli yaklaşımlar, sürecin hem etkili hem de sürdürülebilir olmasını sağlamaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmaların farklı spor branşları ve yaş gruplarına göre özelleştirilmiş psikolojik müdahale programlarının etkilerini karşılaştırmalı olarak incelemesi önerilmektedir.

Bu çerçevede, uygulayıcılara yönelik bazı öneriler şu şekilde sıralanabilir:

- Antrenörler, yalnızca fiziksel performansa odaklanmak yerine sporcunun duygusal ve zihinsel durumuna da hassasiyet göstermeli; empatik bir iletişim dili ve destekleyici tutum sergilemelidir.
- Fizyoterapistler, rehabilitasyon sürecinde sporcunun motivasyonunu artıracak hedef odaklı küçük kazanımlar sunmalı ve bu süreçte sporcunun psikolojik tepkilerine karşı duyarlı olmalıdır.
- Spor psikologları, yaralanmanın travmatik etkilerini anlamaya dönük değerlendirme araçları kullanmalı ve bireyselleştirilmiş psikolojik destek planları oluşturmaktadır.
- Tüm uygulayıcılar arasında etkili bir iletişim ve geri bildirim mekanizması kurulmalı, sporcunun hem fiziksel hem psikolojik iyileşme süreci bütüncül şekilde takip edilmelidir.

Sonuç olarak, sporcu yaralanmalarının yönetiminde fiziksel tedavi kadar psikolojik desteğin de vazgeçilmez olduğu unutulmamalı, bu süreçte sporcuya bütüncül bir yaklaşımla destek verilmelidir.

Kaynakça

- Andersen, T. E., Tenga, A., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2004). Video analysis of injuries and incidents in Norwegian Professional football. *British Journal of Sports Medicine*, 38(5), 626–631.
- Appaneal, R. N., Levine, B. R., Perna, F. M., & Roh, J. L. (2009). Measuring post-injury depression among male and female competitive athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(1), 60–76.
- Arvinen-Barrow, M., & Walker, N. (2013). *Psychology of sport injury and rehabilitation*. Routledge.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., & Tunç, Ö. (2012). *Spor psikolojisi*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) in high school female athletes: A pilot study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(3), 215–228.
- Binnet, M., & Armangül, M. (2010). Spor yaralanmalarında kavramlar. *Türkiye Klinikleri Journal of Orthopaedics and Traumatology - Special Topics*, 3(1), 1–4.
- Brewer, B. W., & Petrie, T. A. (1995). A comparison between injured and uninjured football players on selected psychosocial variables. *Academic Athletic Journal*, 10, 11–18.
- Browne, M. A., & Mahoney, M. J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology*, 35(1), 605–625.
- Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9–17.
- Cupal, D. D., & Brewer, B. W. (2001). Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, reinjury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology*, 46(1), 28–43. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.46.1.28>
- Diniz, F., & Ketenci, A. (2000). *Fiziksel tıp ve rehabilitasyon* (s. 592). Nobel Tıp Kitabevi.
- Dobbinson, S. J., Hayman, J. A., & Livingston, P. M. (2006). Prevalence of health promotion policies in sports clubs in Victoria, Australia. *Health Promot International*, 21(2), 121–129. Doi: 10.1093/heapro/dak001.
- Donaldson, A., Hill, T., Finch, C. F., & Forero, R. (2003). The development of a tool to audit the safety policies and practices of community sports clubs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6(2), 226–230. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(03\)80258-X](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(03)80258-X)
- Ergün, N. (2006). *Spor yaralanmalarında egzersiz tedavisi*. Hipokrat Kitabevi.

- Ericksen, S., Dover, G., & DeMont, R. (2021). Psychological interventions can reduce injury risk in athletes: A critically appraised topic. *Journal of Sport Rehabilitation*, 1, 1–6.
- Erol, B., & Karahan, M. (2006). Çocuklarda spor yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrics Science*, 2(4), 89–97.
- Fuller, C. W., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, T., Bahr, R., & Dvorak, J. (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 16, 97–106.
- Gennarelli, S. M., Brown, S. M., & Mulcahey, M. K. (2020). Psychosocial interventions help facilitate recovery following musculoskeletal sports injuries: A systematic review. *The Physician and Sportsmedicine*, 48(4), 370–377.
- Gündüz, N., & Gül, Z. (2007). Kinezyofobi (hareket etme korkusu) ve fizik tedavi. *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Bilimleri Dergisi*, 10(1), 1–5.
- Johnson, U. (2006). Sport injury, psychology and intervention: An overview of empirical findings. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 57, 1–10.
- Kaçay, Z., & Soyer, F. (2020). Coubertin'i Olimpizm'e götüren nedenler üzerine bir inceleme. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 89–97.
- Kanbir, O. (2001). *Sporda sağlık bilinci ve ilkyardım*. Ekin Kitabevi.
- Kanbir, O. (2017). *Sporda sağlık bilinci ve ilkyardım*. Ekin Kitabevi.
- Kılıç, B., Yücel, A. S., Gümüşdağ, H., Kartal, A., & Korkmaz, M. (2014). Spor yaralanmaları üst ekstremité yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences*, 12(4), 1–26.
- Koşar, N. Ş., Demirel, H. A., & Aydoğ, T. S. (2006). Adolesanlarda sporcu sağlığı. *Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrics Science*, 2(7), 25.
- Koz, M., & Ersöz, G. (2010). Spor yaralanmalarının önlenmesinde fiziksel kasal uygunluğun önemi. *Ortopedi ve Travmatoloji Özel Dergisi*, 3, 1.
- Kvist, J., Ek, A., Sporrstedt, K., & Good, L. (2005). Fear of re-injury: A hindrance for returning to sports after anterior cruciate ligament reconstruction. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 13(5), 393–397. <https://doi.org/10.1007/s00167-004-0591-8>
- Li, S., Wu, Q., & Chen, Z. (2020). Effects of psychological interventions on the prevention of sports injuries: A meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(8).
- Luomajoki, H., & Moseley, G. L. (2011). Tactile acuity and lumbopelvic motor control in patients with back pain and healthy controls. *British Journal of Sports Medicine*, 45(5), 437–440.

- Maddison, R., & Prapavessis, H. A. (2005). Psychological approach to the prediction and prevention of athletic injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 289–310.
- Mankad, A., Gordon, S., & Wallman, K. (2009). Perceptions of emotional climate among injured athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 1–14.
- Marusic, J., Dolenc, P., & Sarabon, N. (2020). Psychological aspect of rehabilitation and return to sport following lower limb injuries. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 9(2), 59.
- Namlı, S., & Buzdağı, Y. (2020). Aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 469–480.
- Orchard, J. (2002). Is there a relationship between ground and climatic conditions and injuries in football? *Sports Medicine*, 32(7), 419–432.
- Özdemir, M. (2004). *Spor yaralanmalarında korunma ve rehabilitasyon ilkeleri*. Çizgi Kitabevi.
- Özdemir, M., Tanır, H., İlkin, M., & Şeker, T. (2018). Sports injuries in 15–17 year-old male athlete students participating on school teams. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(2), 44–48.
- Özdevecioğlu, M., & Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences*, 3(2), 56–66.
- Petrie, T. A., & Falkstein, D. L. (1998). Methodological and statistical issues in sport injury prediction research. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 26–45.
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2007). Professional coaches' perspectives on the return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 207–225.
- Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2010). Stressors, social support and psychological responses to sport injury in high- and low-performance standard participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 505–512.
- Rex, C. C., & Metzler, J. N. (2016). Development of the sport injury anxiety scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(3), 146–158.
- Sibold, J., Howard, A., & Zizzi, S. (2011). A comparison of psychological and orthopedic data in injured college athletes: A novel application of hurdle regression. *Athletic Insight*, 3(2), 153–164.
- Steffen, K., Pensgaard, A., & Bahr, R. (2009). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19, 442–451.

- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168–177.
- Şengül Gültekin, G., & Kaçay, Z. (2024). Dijital çağda spor taraftarlığı: Dijital dönüşümün etkileri. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.
- Timpka, T., Jacobsson, J., & Bickenbach, J. (2014). What is sport injury? *Sports Medicine*, 44, 423–428.
- Tripp, D. A., Stanish, W. D., Ebel-Lam, A., Brewer, B. W., & Birchard, J. (2007). Fear of reinjury, negative affect, and catastrophizing predicting return to sport in recreational athletes with anterior cruciate ligament injuries at 1 year post surgery. *Rehabilitation Psychology*, 52(1), 74–81.
- Türkeri Bozkurt, H. (2017). *Spor yaralanmalarında sosyal destek* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uslu, T. (2005). Spor yaralanmalarına giriş. <https://www.turanuslu.com.tr/tr/article/desc/1291/spor-yaralanmalarina-giris.html>
- Ünal, T. (2002, Aralık 24–25). *TFF Sağlık Kurulu Başkanlığı, Doktor, Fizyoterapist ve Masör Gelişim Semineri-II*. Yeşilyurt, İstanbul.
- Vlaeyen, J. W. S., Kole-Snijders, A. M. J., Boeren, R. G. B., & van Eck, H. (1995). Fear of movement/(re)injury in chronic low back pain and its relation to behavioral performance. *Pain*, 62(3), 363–372.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46–69. <https://doi.org/10.1080/10413209808406377>
- World Health Organization. (2001). *International classification of functioning, disability, and health (ICF)*. World Health Organization.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(1), 394–405. <https://doi.org/10.7884/teke.280>
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve spor* (6. Baskı). Berikan Yayınevi.

Sporda Temel Psikolojik Beceriler ve Geliştirme Yöntemleri

Nurcan Demir¹

Özet

Spor performansının yalnızca fiziksel yetkinlik ve teknik-taktik yeterlilikle değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılık ve zihinsel becerilerle de doğrudan ilişkili olduğu, günümüzde kabul gören bilimsel bir gerçeklik haline gelmiştir. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel süreçlerini geliştirmeye yönelik uygulanan psikolojik beceri antrenmanları (PST); hedef belirleme, imgeleme, gevşeme ve içsel konuşma gibi temel tekniklerle desteklenmektedir. Söz konusu tekniklerin; motivasyonun artırılması, kaygının azaltılması, özgüvenin güçlendirilmesi ve odaklanma düzeyinin geliştirilmesi gibi alanlarda önemli katkılar sunduğu çeşitli spor dallarında yapılan deneysel çalışmalarla ortaya konmuştur. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, özellikle futbol, tenis, golf, yüzme ve binicilik gibi bireysel ve takım sporlarında uygulanan bu tekniklerin, hem psikolojik sağlamlık hem de performans bileşenleri üzerinde anlamlı düzeyde iyileşme sağladığını görülmüştür. Tüm bunlardan hareketle, sporda temel psikolojik beceriler ve geliştirme yöntemleri mevcut bölümde incelenmeye çalışılmıştır.

GİRİŞ

Spor, önceden belirlenmiş kurallar doğrultusunda gerçekleştirilen ve esasen rekabete dayalı bedensel ve zihinsel etkinlikleri kapsayan sistemli bir süreçtir (Kartal, 2020; Şengül Gültekin & Kaçay, 2024). Bu bağlamda sporcuların yalnızca fiziksel yetenekleri değil aynı zamanda zihinsel becerileri de performans açısından belirleyici unsurlar haline gelmiştir. Bu noktada, spor psikolojisi devreye girmekte ve bireyin zihinsel süreçlerinin sportif performans üzerindeki etkilerini inceleyen önemli bir alt disiplin olarak öne çıkmaktadır.

1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği ABD, Çanakkale/TÜRKİYE, ORCID:0009-0002-1549-0981
Mail:nurcandemir00@gmail.com

Spor psikolojisinin temel amacı, antrenman verimliliğini artırmak, sporcuların zihinsel dayanıklılığını güçlendirmek ve yüksek performansı etkileyen psikolojik engelleri ortadan kaldırmaktır (Bayar, 2011; Wylleman, 2000; Koruç, 1992). Bu amaç doğrultusunda bireysel zihinsel antrenman programları aracılığıyla motivasyon, dikkat ve stres yönetimi gibi alanlarda çalışmalar yürütülmekte; sporcuların rekabet ortamına zihinsel olarak hazırlanması hedeflenmektedir.

Spor performansını destekleyen temel psikolojik beceriler; hedef belirleme, imgeleme ve içsel konuşma gibi zihinsel teknikleri içermektedir (Erhan ve diğerleri, 2015). Bu becerilerin düzenli ve sistematik olarak geliştirilmesi “psikolojik beceri antrenmanı” (PBA) olarak tanımlanmaktadır (Miçooğulları, 2013). Literatürdeki bulgular, bu tür antrenmanların sporcuların kaygı düzeyini azalttığını, özgüvenlerini artırdığını ve performanslarında anlamlı iyileşmeler sağladığını ortaya koymaktadır (Miçooğulları, 2013; Afacan ve diğerleri, 2020). Bu nedenle modern antrenman programlarında hedef belirleme, imgeleme, gevşeme ve içsel konuşma gibi psikolojik becerilere yönelik yöntemlerin öncelikli olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Bu çalışmanın amacı, sporcularda performansı doğrudan etkileyen temel psikolojik becerileri tanımlamak, bu becerilerin geliştirilmesine yönelik bilimsel yöntemleri incelemek ve zihinsel antrenman tekniklerinin spor psikolojisi alanındaki yerini ortaya koyarak kuramsal katkı sağlamaktır.

1. SPOR

“Spor, insan ruhundaki mücadele ve başarıma azminin; doğa ve sosyal yapıyla etkileşim içinde, sistemli ve adil bir şekilde, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen fiziksel, psikolojik, toplumsal ve karakter gelişimine katkıda bulunan bir yarışma ve eğlenme süreci” olarak tanımlanmaktadır (Şengül Gültekin ve Kaçay, 2024). Spor yapmakta amaç eğlenmek, mücadele etmek ve böylece fiziksel ve zihinsel sınırları zorlayarak en iyiye ulaşmaktır (Göktepe ve Aksoy, 2023). Spor; önceden belirlenmiş kurallara bağlı olarak, bireysel ya da takım halinde, araçlı veya araçsız şekilde, eğlenmek ya da maddi kazanç sağlamak amacıyla, esasen rekabet temelli bedensel ve zihinsel aktiviteleri kapsamaktadır (Kartal, 2020). Aksoy ve Durukan (2023)’a göre spor, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine de katkılar sunan bir kavramdır. Modern spor anlayışı, sportif etkinlikleri yalnızca bedenin performansı üzerinde değil, zihinsel süreçlerin etkisiyle birlikte değerlendirebilir ve sporu bir yaşam biçimi ve kişilik gelişim aracı olarak ele almayı mümkün kılabilir.

2. SPOR PSİKOLOJİSİ

Psikoloji, bireyin davranışlarını ve zihinsel süreçlerini inceleyen bir bilim dalıdır. Bu bilim dalı, insan davranışlarının çok boyutlu ve dinamik yapısı nedeniyle çeşitli alt disiplinlere ayrılmıştır. Bu alt dallardan biri olan spor psikolojisi, spor ortamında bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerini ele alarak performans üzerindeki etkilerini incelemektedir (Cüceloğlu, 2009).

Spor psikolojisi yalnızca sporcuları değil; taraftarlar, hakemler, antrenörler ve yöneticiler gibi sporun tüm paydaşlarının davranışlarını anlamaya ve açıklamaya çalışan geniş bir alandır. Antrenman süreci, performans geliştirme, müsabaka hazırlığı ve yarışma sonrası psikolojik durumların yönetimi gibi birçok karmaşık süreci içinde barındırır (Bayar, 2011; Wylleman, 2000). Sportif becerilerin öğrenilmesi, yarışmalara katılma ve bu süreçlere bağlı psikososyal dinamikleri yönetmek, oldukça karmaşık psikolojik süreçler içerdiğinden, son yıllarda spor psikolojisi araştırmalarında yalnızca sporcuların değil, tüm spor paydaşlarının sergilediği davranış biçimleri de daha fazla ele alınmaktadır.

Spor psikolojisinin temel hedefleri arasında, antrenman verimliliğini artırmak, psikolojik engelleri azaltmak, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmek ve yüksek performansa ulaşmalarına katkı sağlamak yer almaktadır (Koruç, 1992). Bu bağlamda, bireye özgü zihinsel antrenman programları geliştirilmektedir. Bu programlar motivasyon, dikkat, stres yönetimi ve uyarılma düzeylerinin düzenlenmesi gibi alanlara odaklanarak sporcunun performansını arttırmayı amaçlar (Brewer, 2009).

Alan gelişimiyle birlikte, spor psikolojisinin uygulama alanları yalnızca elit düzeydeki sporcularla sınırlı kalmamış; çocuk ve gençlik sporları, rekreasyonel katılımcılar ve spor organizasyonları gibi daha geniş kitlelere yayılmıştır. Ayrıca antrenörlük, yetenek gelişimi ve liderlik gibi farklı alanlara da entegre edilerek çok yönlü bir katkı sağlamaya başlamıştır.

3. SPORDA PSİKOLOJİK BECERİ ve PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMANI

Uluç (2022a)'a göre sporda motivasyon, davranış hareketi geçiren ve yönlendiren bir güçtür. Psikolojik beceriler ise sporcunun motivasyonunu artıran, başarıyı destekleyen ve zihinsel performansını yükselten temel unsurlardır. Bu beceriler arasında hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma, düşünceyi yeniden yapılandırma, otojenik gevşeme ve aşamalı kas gevşetme teknikleri yer almaktadır. Bu tekniklerin temelinde, stres ve korku gibi olumsuz duygularla başa çıkmak ve zihinsel dayanıklılığı

artırmak hedeflenmektedir(Erhan ve diğerleri, 2015). Aksoy ve Özdayı (2024)'ya göre, stres, bireyin dış çevre ile etkileşimi sonucunda ortaya çıkan gerilim durumu olarak açıklanmaktadır. Bu kapsamda stres, sporcuların performanslarına etki eden bir faktördür.

Sporla zihinsel dayanıklılığın artırılmasında etkili olan bir diğer kavramın ise psikolojik iyi oluş olduğu düşünülmektedir. Uluç (2022b)'a göre, psikolojik iyi oluş, bireyin yalnızca olumlu düşünmesini değil, aynı zamanda empati kurma ve yardım etme gibi insani davranışlar göstermesini içeren davranışlar bütünüdür. Bu kapsamda, psikolojik beceri antrenmanları, bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyerek stresle başa çıkma, odaklanma ve özgüven gibi alanlarda gelişim sağladığı düşünülmektedir.

Sistematiik ve planlı şekilde uygulanan bu zihinsel çalışmalar “psikolojik beceri antrenmanı “ (PBA) olarak adlandırılır. Psikolojik beceri antrenmanı, bireyin sportif performansını artırmak, spordan alınan doyumunu yükseltmek ve zihinsel süreçleri olumlu yönde şekillendirmek amacıyla yürütülür (Miçoğulları, 2013).

Zihinsel beceriler üzerine yapılan bir çalışmalar, bireyin düşüncelerini daha sağlıklı değerlendirmesine olanak tanıyarak, stres ve baskı altında daha etkili kararlar alınmasını sağlar (Afacan ve diğerleri, 2020). Ancak bu becerilerin etkili biçimde kazandırılabilmesi için bazı temel koşulların sağlanması gerekir. Öncelikle spor dalının özellikleri ve antrenmanın uygulanacağı özel durumlar doğru şekilde analiz edilmelidir (Karagözoğlu, 2005). Bu değerlendirme sonrasında, uygun tekniklerin seçilerek sistematiik bir şekilde öğretilmesi ve uygulanması gerekmektedir. Weinberg ve Gould (2015) psikolojik beceri antrenmanlarını üç temel aşamada ele almaktadır:

1. **Eğitim Aşaması:** Bu aşamada sporcular, zihinsel becerilerin tanımı, işlevi ve performansa etkisi konusunda bilgilendirilir. Sporcuların çalışmanın önemine inanması, sürece olan bağlılıklarını artırır ve uygulamanın etkililiğini destekler.
2. **Kazandırma Aşaması:** Belirlenen beceriler, uygulamalı çalışmalar aracılığıyla sporculara sistematiik olarak kazandırılır.
3. **Uygulama Aşaması:** Sporcular, öğrendikleri becerileri antrenman ve müsabaka gibi gerçek performans ortamlarında kullanabilir hale gelirler. Bu aşamada becerilerin otomatikleşmesi ve performansa entegre edilmesi hedeflenir.

Psikolojik beceri antrenmanlarının etkili olabilmesi için süreklilik, bireyselleştirme ve yapısal planlama büyük önem taşır. Bu nedenle antrenman

programlarının profesyonel destekle hazırlanması ve sürece ilişkin gelişimin düzenli olarak izlenmesi önerilmektedir.

4. TEMEL PSİKOLOJİK BECERİLER VE GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ

4.1.Hedef Belirleme

Hedefler, sporda ulaşılması planlanan somut amaçlar olarak tanımlanabilir. Antrenman sürecinin temel yapı taşlarından biri olan hedef belirleme, sporcuların motivasyonunu sürdürmesine ve antrenmanlara odaklanmasına yardımcı olur (Ekmekçi, 2017).

Etkili hedef belirleme, bireyin fiziksel ve psikolojik kapasitesi dikkate alınarak yapılmalıdır. Aşırı zorlayıcı veya fazla basit hedefler, sporcunun gelişimine katkı sunmadığı gibi motivasyon kaybına yol açabilir. Özellikle deneyimsiz sporcuların, antrenör desteği ile hedef belirlenmesi önerilmektedir. Deneyimli sporcular ise kendi hedeflerini belirlediklerinde sorumluluk duyguları artmakta ve içsel motivasyonları güçlenmektedir. Bu nedenle, antrenörlerin sporcularla güvene dayalı bir iletişim kurarak hedef belirleme sürecine rehberlik etmeleri büyük önem taşır (Samur ve Samur, 2017).

4.2. Otojen Antrenman

Otojen antrenman, bireyin kendi keline telkin yöntemiyle zihinsel gevşeme sağlamasını hedefleyen bir tekniktir. Temelleri 1920’lerde Oscar Vogt tarafından atılmış, daha sonra H. Schuz tarafından altı temel egzersiz ile yapılandırılmıştır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Bu teknik genellikle sessiz bir ortamda, gözler kapalı şekilde ve rahat bir pozisyonda uygulanmaktadır. Sporcular özellikle müsabaka öncesi ve sonrası yaşadıkları stresi azaltmak amacıyla bu yönteme başvurmaktadır. Otojenik antrenmanı öğrenen bireyler, günlük yaşamda da gevşeme ihtiyacı duyduklarında bu beceriyi etkin bir şekilde kullanabilirler.

4.3. Zihinsel (İmgeleme) Antrenman

Zihinsel antrenman, fiziksel hareket gerçekleştirilmeden önce performansın zihinde canlandırması yoluyla yapılan bir çalışmadır (Konter, 1998). Bu teknik; görsel, motor, işitsel ve kokusal olmak üzere dört temel imgeleme türüne ayrılmaktadır. Sevinç (2022) bu dört temel imgeleme türünü aşağıdaki gibi açıklamıştır;

- **Görsel İmgeleme:** Sporcunun kendisini başarılı bir performans sergilerken hayal etmesi.
- **İşitsel İmgeleme:** Sporcunun performans sırasında duyacağı sesleri zihninde canlandırması.
- **Motor İmgeleme:** Kas hareketlerinin zihinsel olarak tekrar edilmesi.
- **Kokusal İmgeleme:** Yarışma ortamına özgü koku ve ortam algılarının zihinde canlandırılması.

4.4. Düzenli Nefes Egzersizi

Kaygı farklı ortam ve durumlarda ortaya çıkabilen ve birçok faktörden etkilenen bir durumdur (Uluç ve Duman, 2020; Uluç, 2022c). Bu bağlamda kaygının azaltılabilmesi için kullanılan nefes egzersizleri, bireylerin ruhsal ve bedensel bütünlüğünü destekleyen etkili bir gevşeme yöntemidir. Stres ve kaygı durumlarında solunum düzeni bozulur; bu da fizyolojik işleyiş üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Diyafram temelli solunum, göğüs solunumuna göre daha verimli oksijen alışverişi sağlayarak gevşeme sürecini kolaylaştırır (Aktop, 2008). Sporcularda düzenli nefes egzersizlerinin kullanımı, özellikle müsabaka öncesi stresin azaltılmasında ve odaklanmanın artırılmasında etkili olabilir.

4.5. Derinleşen Gevşeme Antrenmanı

Bu teknik, kas gruplarının belirli bir sıraya göre kasılması ve ardından gevşetilmesi esasına dayanır. Bu yöntemde bireyin dikkati kas gerilimi ve gevşemesi üzerine yoğunlaştırılarak, bedensel ve zihinsel gevşemenin sağlanması hedeflenir. Başlangıçta 16 farklı kas grubunu içeren uygulamalar, ilerleyen süreçlerde dört temel kas grubuna indirgenerek basitleştirilebilir. Bu teknik, sporcuların özellikle yüksek stres düzeyine sahip oldukları anlarda gevşeme becerilerini geliştirmeye yardımcı olur (Sevinç, 2022).

4.6. Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback)

Biyolojik geri bildirim, doğrudan bir rahatlama tekniği olmaktan ziyade, bireyin rahatlamaı öğrenmesini sağlayan bir yöntemdir. Bu yöntemde kullanılan elektronik cihazlar, bireyin beyin dalgaları ve kas gerginliği gibi fizyolojik süreçlerine ilişkin verileri ölçerek görsel olarak geri bildirim sunar. Birey, bu geri bildirimler aracılığıyla rahatlama durumunu tanımlamayı ve bu durumu bilinçli bir şekilde deneyimleyerek uygulamayı öğrenir (Sevinç, 2022). Sporcular, bu veriler aracılığıyla hangi durumlarda gevşediklerini ya da strese girdiklerini öğrenerek, kendi rahatlama süreçlerini bilinçli bir biçimde yönetebilir hale gelebilirler. Biofeedback temelli uygulamaların,

spor performansında dikkat, odaklanma ve gevşeme becerilerinin gelişimine katkı sağladığı bilimsel çalışmalarda desteklenmektedir.

4.7. Meditasyon ve Yoga

Artmış uyarılma durumlarının olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla kullanılan gevşeme tekniklerinden biri de “transandantal meditasyon”dur. Kökeni Hindistan’a dayanan bu teknikte, uygulama öncesinde bireye verilen ve “mantra” olarak adlandırılan bir sözcük ya da cümle, sessiz ya da sesli biçimde sürekli olarak tekrarlanır. Bu teknikte belirli bir süre boyunca aktif olmama durumu, merkezi sinir sistemi üzerinde olumlu etkiler yaratmakta; iskelet ve kas sisteminde pozitif yönde değişimlere neden olmakta ve genel anlamda fiziksel fayda sağladığı bilimsel olarak onaylanmaktadır (Ergen, 1983).

Yoga, bireyin bedenine yönelik farkındalığını artırarak fiziksel kontrolünü geliştirmeyi amaçlayan bütüncül bir uygulamadır. Çeşitli vücut pozisyonları eşliğinde gerçekleştirilen nefes egzersizlerini içermektedir. Bu teknik, meditasyona benzer şekilde zihinsel odaklanmayı artırma potansiyeline sahiptir. Bu yönüyle yoga, sporda konsantrasyonu ve performansı destekleyici bir araç olarak değerlendirilebilir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Sporcularda yoga uygulamaları; esneklik, denge ve postür gelişimi gibi fiziksel faydaların yanı sıra stresle başa çıkma, dikkat artırımı ve zihinsel gevşeme gibi psikolojik yararlar da sağlayabilmektedir.

5. Sporda Temel Psikolojik Beceriler Üzerine Yapılan Araştırmalar

Güncel araştırmalar, fiziksel ve teknik-taktik antrenmanlarının yanı sıra psikolojik becerilerinin de sportif performans üzerinde belirleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır. Psikolojik beceri antrenmanları (PST) kapsamında uygulanan hedef belirleme, imgeleme, gevşeme ve içsel konuşma gibi teknikler, sporcuların kaygı düzeylerini azaltmakta, motivasyonlarını artırmakta ve özgüven gelişimlerini desteklemektedir. Çeşitli branşlarda yapılan çalışmalar, bu tekniklerin performans üzerindeki olumlu etkilerini somut verilerle ortaya koymuştur. Futbol, tenis, binicilik, dalış ve golf gibi alanlarda yürütülen psikolojik beceri programları, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılıklarında anlamlı gelişmeler sağlamıştır. Örneğin, bu tür programlara katılan sporcuların konsantrasyon, motivasyon, stresle başa çıkma ve odaklanma becerilerinde belirgin artışlar gözlemlenmiştir. Thelwell ve diğerleri, (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, 19–23 yaş arası beş futbolcuya yönelik bir psikolojik beceri programı uygulanmış; rahatlatma, imgeleme ve içsel konuşma antrenmanları sonrasında oyuncuların maç içi performans bileşenlerinde (örneğin topa ilk dokunuş kontrol oranı,

pas tamamlama oranı, ikili mücadele sonrası top kazanma oranı) anlamlı artışlar gözlenmiştir. Wolfram ve Micklewright (2011) biniciler üzerinde yürüttükleri 6 haftalık bir çalışmada, hedef belirleme, gevşeme, içsel konuşma, konsantrasyon ve imgeleme tekniklerinden oluşan bir programın ardından sürat yarışmalarındaki puanların anlamlı şekilde yükseldiğini bildirmişlerdir.

Öte yandan, futbolda soğuk suya dalış gibi uç durumlara yönelik çalışmalar da PST yaklaşımlarının yararlılığını desteklemektedir. Barwood ve diğerleri (2006), soğuk suya dalış performansı üzerine yaptıkları deneyde, hedef belirleme, uyarılmışlığı düzenleme, imgeleme ve içsel konuşma tekniklerini içeren bir program uygulamışlardır. Psikolojik antrenmana katılan dalıcı grubunda, kontrol grubuna kıyasla dalışta tutulabilen maksimum nefes süresinde ortalama %80 oranında kayda değer bir artış saptanmıştır. Bu sonuç, psikolojik beceri eğitiminin anksiyeteyi azaltarak ve odaklanmayı artırarak ekstrem koşullardaki performansı ciddi biçimde geliştirebileceğini göstermektedir.

Mamassis ve Doganis (2004) tarafından genç tenisçilerle yapılan bir incelemede, hedef belirleme, olumlu içsel konuşma, konsantrasyon ve rutin geliştirme tekniklerinin uygulanması sonucunda sporcularda hem somatik/kognitif kaygı düzeylerinde düşüş hem de özgüven ve genel tenis performansında artış tespit edilmiştir. Beauchamp ve diğerleri tarafından (1996) yapılan çalışmada acemi golfçülerle yaptıkları bilişsel-davranışçı temelli bir programda, gevşeme, stres yönetimi, pozitif içsel konuşma, düzenleme, imgeleme ve kendi kendini izleme teknikleri kullanılmış; 14 haftalık uygulama sonunda golf performansı ve içsel motivasyonda belirgin artışlar olduğu gözlemlenmiştir.

Sheard ve Golby (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, 36 millî yüzücü üzerinde yedi hafta boyunca haftada 45 dakikalık PST oturumları yürütülmüştür. Program, temel olarak hedef belirleme, imgeleme, gevşeme, konsantrasyon ve “düşünce durdurma” tekniklerinden oluşmuştur. Uygulama sonunda sporcuların üç farklı stil yarışmada anlamlı performans iyileşmeleri sergiledikleri rapor edilmiştir. Ayrıca deneklerin odaklanma, motivasyon, bağlılık ve mücadelecilik gibi psikolojik sağlamlık özelliklerinde, benlik saygısı ve özgüvenlerinde ve iyimserlik ile olumlu düşünme düzeylerinde belirgin artışlar görülmüştür. Uluç ve Akçakoyun (2021)’a göre, Sporcuların yüksek performans sergileme çabası, zorluklar karşısında en iyi düzeyde mücadele etmesi, spora yönelik coşku, ilham, gurur ve anlam yüklemesi; bireyin spora olan bağlılığını göstermektedir.

Thomas ve Fogarty (1997), golfçülerle yaptıkları imgeleme ve içsel konuşma temelli kısa süreli eğitim sonrasında sporcuların negatif duygu ve

düşüncelerini yönetme becerilerinin güçlendiğini; müsabaka öncesi zihinsel hazırlık stratejilerinde anlamlı gelişmeler elde edildiğini bildirmiştir.

Mamassis ve Doganis'in (2004) tarafından yapılan başka bir çalışmada, psikolojik beceri programına katılan tenisçilerin seanslar sonunda hem bilişsel anksiyetelerinde azalma hem de özgüvenlerinde anlamlı artış yaşadığını ortaya koymuştur. Dolayısıyla, hedef belirleme, içsel konuşma, imgeleme ve gevşeme gibi teknikler yalnızca performans geliştirmeye değil, aynı zamanda sporcuların psikolojik dayanıklılık ve motivasyon gibi temel özelliklerini artırmaya yönelik müdahalelerde de sıkça kullanılmaktadır.

SONUÇ

Temel psikolojik beceriler, sporcuların içsel kaynaklarını etkin kullanmalarını sağlayan ve rekabet ortamında ortaya çıkabilecek olumsuz duygularla baş etmelerini kolaylaştıran zihinsel stratejilerdir. Hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma ve gevşeme teknikleri, bu alanda en çok kullanılan yöntemler arasında yer almaktadır. Bu teknikler aracılığıyla sporcular, performans öncesinde kendilerini zihinsel olarak hazırlayabilmektedirler.

Özellikle müsabaka gibi baskı yaratan durumlarda psikolojik becerilerin kullanımı sporcunun kendine güvenini artırmakta ve hata yapma korkusunu azaltarak performansın istikrarını sağlamaktadır. Sporcunun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel açıdan da hazırlanması gerektiği fikri, günümüzde tüm branşlarda kabul gören temel bir yaklaşım haline gelmiştir. Psikolojik beceriler sayesinde geliştirilen zihinsel dayanıklılık, sporcuların zorlu anlarla baş edebilmesini, duygularını yönetebilmesini ve her türlü şartta odaklanma becerilerini sürdürebilmesini sağlamaktadır.

Temel psikolojik becerilerin planlı ve bireyselleştirilmiş bir şekilde geliştirilmesi, modern spor anlayışının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Hedef belirleme, gevşeme, imgeleme ve içsel konuşma gibi tekniklerin spora özgü koşullara uygun biçimde entegre edilmesi; hem performansın sürdürülebilirliğini sağlamak hem de sporcuların zihinsel esnekliğini arttırmaktadır.

Kaynakça

- Afacan, E., Yazıcılar Özçelik, İ., Cobanoğlu, G. ve Hasırcı, S. (2020). Psikolojik beceri (mental) antrenmanında etik değerler. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 155-176.
- Aksoy, S. Durukan, E. (2023). *Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor*. Uluç, E. A. ve Karademir, M. B. (edt.) Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar- IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aksoy, S. Özdayı, N. (2024). *Sporda Bilişsel Esneklik Kavramının Değerlendirilmesi*. Mülazımoğlu, O., Yılmaz, T. ve Uluç, E. A. (edt.) Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik geri bildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Barwood, M. J., Dalzell, J., Datta, A. K., Thelwell, R. C. ve Tipton, M. J. (2006). Breath-hold performance during cold water immersion: Effects of psychological skills training. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 77(11), 1136-1142.
- Bayar, P. (2011). Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4), 131-136.
- Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F. ve Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10(2), 157-170.
- Brewer, C. (2009). *The stereotypic portrayal of women in slasher films: Then versus now*, Master Thesis, Louisiana State University, ABD.
- Cücceloğlu, D. (2009). *Başarıya götüren aile (sınav döneminde ana-babalık)* (6. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman (bir adım önde)*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ergen, E. (1983). Egzersiz yapan çocukların akciğer volüm değişiklikleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 18(3), 131-140.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş. ve Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Göktepe, M. ve Aksoy, S. (2023). *Spor Ahlakı ve Sporda Etik*. Türkmen, M. ve Uluç, E. A. (edt) Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. . Gaziantep: Özgür Yayınları.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi* (3. baskı). İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım.

- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda psikolojik destek*. Morpa Kültür Yayınları.
- Kartal, P. (2020). Bir hak olarak spor faaliyeti. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 26(2), 537-570.
- Konter, E. (1998). *Psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Koruç, Z. (1992). *Spor psikolojisine giriş* (TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu Yayın No:1). Ankara.
- Mamassis, G. ve Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors' precompetitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137.
- Miçoğulları, B. O. (2013). Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence & anxiety: A case of youth basketball players (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Samur, G. Ü. ve Samur, S. (2017). *Sporda stres yönetimi ve teknikleri*. Ankara: Gazi Yayınevi.
- Sevinç, K. (2022). Sporcuların psikolojik beceri ile zihinsel antrenman düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.
- Sheard, M. ve Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169.
- Şengül Gültekin, G. ve Kaçay, Z. (2024). Dijital çağda spor taraftarlığı: Dijital dönüşümün etkileri. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 34-52.
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A. ve Weston, N. J. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254-270.
- Uluç, E. A. (2022a). Badmintoncuların müsabaka öncesi motivasyon kaynakları ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 39-54.
- Uluç, E. A. (2022b). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişki: Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden sporcular örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1035-1047.
- Uluç, E. A. (2022c). Raket Sporlarında Yarışma Kaygısı Düzeyinin Kendini Engelleme Eğilimi Bakımından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 261-270.
- Uluç, E. A. ve Duman, S. (2020). Gençlik ve spor il müdürlüğü çalışanlarının covid-19 sürecinde kaygı durumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 289-302.

- Uluç, E. A. ve Akçakoyun, F. (2021). Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolü: Çanakkale ili örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 424-437.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (M. Şahin & Z. Koruç, Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Wolframm, I. A. ve Micklewright, D. (2011). The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, 6(5), 267-275.
- Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*.

Sporda Psikolojik Becerilerin Önemi 8

Sinem Çetin Doğançır¹

Özet

Psikoloji, insan davranışları ile zihinsel süreçleri inceleyen bilimsel bir disiplindir. Bu alanın alt dallarından biri olan spor psikolojisi, sporcuların performanslarını etkileyebilecek psikolojik faktörleri ele almaktadır. Spor, bireyin fiziksel ve zihinsel gelişimini hedefleyen, belirli kurallar çerçevesinde yapılan düzenli hareketler bütünü olarak tanımlanabilir. Bu çerçevede, sporcu kavramı, yalnızca fiziksel yeterliliği değil, aynı zamanda psikolojik hazırlığı da içerebilmektedir.

Sporcularda başarıya katkı sunduğu düşünülen bazı psikolojik değişkenler arasında zihinsel dayanıklılık, motivasyon ve stresle baş etme becerileri yer almaktadır. Bu tür becerilerin, bireyin baskı altındaki performansını ve zorlayıcı koşullarda göstereceği uyumu etkileyebileceği ileri sürülmektedir. Psikolojik beceri antrenmanlarının, sporcuların bireysel ve takım performanslarını desteklemeye yönelik; kaygı düzeyini dengeleme, özgüven oluşturma, dikkat yönetimi ve hedef belirleme gibi çeşitli alanlarda katkı sağlayabileceği öne sürülmektedir.

1. Giriş

Psikoloji, insan davranışlarının ve zihinsel süreçlerinin sistematik ve bilimsel olarak incelenmesidir (Cüceloğlu, 2013). Sporcuların fiziksel yeteneklerinin yanı sıra psikolojik becerileri de performanslarını doğrudan etkilediği görülmektedir. Bununla birlikte spor psikolojisini anlayabilmek için spor, sporcu ve spor psikolojisi kavramlarını da açıklamak gerekmektedir.

Erkal (1982)’a göre spor; ‘*Ferdin tabii çevresini beşerî çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziki*

1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi,
ORCID: 0009-0003-8768-6139, sinemcetindoganci@gmail.com

geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu” olarak tanımlanmaktadır. Ekmekçi (2022)’ye göre spor ile uğraşan sosyal, özgüvenli, girişken, atletik, pratik ve başarı odaklı bireyler sporcu olarak tanımlanmaktadır.

Günümüzde spor alanında psikolojik becerilerin önemi giderek artmaktadır. Bu beceriler, yalnızca bireysel performans sergileyen sporcular için değil, aynı zamanda takım sporcuları açısından da hayati bir değer taşımaktadır. Teknik bilgi ve fiziksel yetenekler bir sporcunun başarısını belirleyen temel unsurlar olsa da; zihinsel dayanıklılık, odaklanma, motivasyon ve stres yönetimi gibi psikolojik faktörler, başarı üzerinde doğrudan etkili olan önemli bileşenler arasında yer almaktadır. Sporcular, psikolojik ve zihinsel açıdan zorlayıcı koşullara hazırlıklı olmak zorundadırlar; zira zihinsel beceriler, performanslarını maksimum düzeye çıkarmalarında belirleyici rol oynayabilmektedir. Özellikle baskı altında kalabilme yeteneği, kritik anlarda doğru karar verebilme becerisini etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, psikolojik becerilerin geliştirilmesi, hem takım sporcularının hem de bireysel sporcuların ortak hedeflerine ulaşmalarında önemli bir katkı sağlamaktadır.

Duman ve Bulut (2024)’a göre, bireylerin fiziksel ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlama amacı, olimpiyat oyunlarının düzenlenmesindeki temel hedeflerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, sporda psikolojik becerilerin bireysel gelişimi destekleyici bir rol üstlenebileceği; motivasyonu artırmada ve sporcu başarısına katkı sağlamada etkili olabileceği ifade edilmektedir. Sporda motivasyon, davranışın eyleme geçmesini sağlayan, yön veren bir güç olarak açıklanmaktadır (Uluç, 2022).

Söz konusu beceriler arasında hedef belirleme, içsel motivasyonu destekleyen kendi kendine konuşmalar, düşünce kontrolü, gevşeme teknikleri ve stresle başa çıkma yöntemleri gibi unsurlar yer almaktadır (Erhan vd., 2015). Cox (2012), psikolojik becerileri; kaygı kontrolü, özgüven, zihinsel dayanıklılık, spor zekâsı, mücadeleci tutum, iş ahlakı, hedef belirleme becerisi, umut, iyimserlik ve olumlu mükemmeliyetçilik olarak tanımlamış; psikolojik beceri antrenmanlarının ise bu yetkinliklerin geliştirilmesine yönelik uygulamalar olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, psikolojik beceri antrenmanlarının sporcunun performansını artırmakla kalmayıp, performansı olumsuz etkileyen psikolojik faktörleri de azaltmada etkili olduğu ifade edilmektedir (Erdoğan ve Kocackşı, 2015).

2. Temel Psikolojik Beceriler ve Performansa Etkileri

Psikolojik beceriler, bireylerin zihinsel süreçlerini ve duygusal tepkilerini etkin bir şekilde yönetme yeteneklerini ifade eden bir kavramdır. Bu beceriler, zorlu, belirsiz ve stresli koşullarla başa çıkmayı kolaylaştırmakta

olup, performans üzerinde doğrudan etkili olan zihinsel yetkinlikler olarak açıklanabilir. Özellikle spor, sanat, eğitim ve iş dünyası gibi yüksek performans gerektiren alanlarda, psikolojik beceriler bireylerin potansiyellerini en üst düzeyde gerçekleştirmelerinde kritik bir rol oynamaktadır.

2.1 Özgüven ve Kendine İnanma

Bireylerin sahip olduğu en değerli özelliklerden biri özgüvendir. Güven kavramı, yüzyıllar boyunca psikoloji ve diğer sosyal bilimler alanlarında kapsamlı biçimde incelenmiş önemli bir terim olmuştur (Baydemir, 2023). Sert (2022), özgüveni, bireylerin yaşamları boyunca edindikleri deneyimlerle gelişen bir yetkinlik olarak tanımlamaktadır. Bu kavram, kişinin kendi yeteneklerini ve sınırlarını anlama, kabul etme ve bilinçli farkındalıkla davranışlarını yönlendirme kapasitesini ifade etmektedir. Özgüveni düşük bireyler ise genellikle kendilerine ait sağlam bir kimlik geliştiremeyip, başkalarının etkisi altında kalmaya daha yatkındırlar (Zeyrek, 2019). Uluç (2023)'a göre, Kendine güveni olmayan sporcular algıladıkları yetersizlikten dolayı çevrelerine daha fazla odaklanma eğilimindedirler.

Özgüven, bir sporcunun kendi yeteneklerine duyduğu inanç olarak tanımlanmakta ve performans üzerinde doğrudan etkili bir faktör olarak kabul edilmektedir (Bandura, 1997). Psikolojik açıdan bakıldığında, bireyin özgüveninin oluşumunda çevresel faktörlerin önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Gökner, 2010). Özgüveni düşük olan sporcular, antrenman ve müsabaka ortamlarında daha yüksek düzeyde kaygı yaşayabilmektedir. Bu nedenle, olumlu geri bildirim ve psikolojik destek süreçte kritik öneme sahiptir. Bulut ve Duman (2021)'a göre, kaygı, insan yaşamının bir parçası olduğu kadar, yaşamın olumsuz yönde etkilenmesine neden olan bir kavram olarak açıklanmaktadır.

Güven (2023) tarafından yapılan bir araştırmada; özgüveni yüksek sporcuların, özgüveni düşük olanlara kıyasla daha motive, üretken, çalışkan ve engelleri aşma ile hedeflere ulaşma konusunda daha fazla çaba gösterdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, çeşitli spor dallarında gerçekleştirilen fiziksel hazırlık çalışmaları, taktik ve becerilerin gelişimini desteklemenin yanı sıra, sporcuların özgüven duygusunun gelişiminde de kritik bir rol oynayabilmektedir (Yıldırım, 2013).

2.2 Motivasyon ve Hedef Belirleme

Motivasyon, herhangi bir davranışı başlatan veya yönlendiren istek olarak tanımlanmaktadır (Tiryaki, 2000). Aynı zamanda sporcuların antrenmanlara ve yarışmalara devam etmelerini sağlayan temel unsurlardan

biridir. İçsel motivasyon, dışsal bir ödül beklentisi olmaksızın, spor faaliyetinden zevk alma ve tatmin olma nedeniyle katılımın gerçekleşmesi şeklinde tanımlanırken; dışsal motivasyon ise, yapılan aktivitenin zevkten ziyade, katılım sonucunda elde edilecek ödül nedeniyle gerçekleştirilmesi olarak ifade edilmektedir (Ercan, 2013). Türkiye’de yapılan araştırmalar, sporcuların bireysel ve takım sporlarında farklı motivasyon kaynaklarına sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Tiryaki, 2000). Özellikle profesyonel sporcularda stratejik hedef belirlemenin, motivasyonun sürdürülebilirliği ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Motivasyonun kalıcı olması için sporcuların ulaşılabilir ve ölçülebilir hedefler koymaları gerekmektedir. Uluç ve Akçakoyun (2021)’a göre, hedef yönelimi, bireylerin başarı duygusu elde etmek amacıyla çeşitli hedeflere yönelmeleri olarak açıklanmaktadır. Bu bağlamda, hedef yönelimli sporcuların motivasyonunun sağlanmasında ilk adım, motivasyon çalışmalarının önceden belirlenmiş plan ve programlar doğrultusunda koordine edilmesi gerekmektedir.

2.3 Dikkat ve Konsantrasyon

Dikkat, Türk Dil Kurumu’na (2011) göre, “duygularla düşüncenin bir nesne ya da durum üzerinde toplanması, uyanıklık hali” olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, istemli ya da istemsiz olarak bir durumu daha aktif hale getirmek amacıyla zihinsel veya duygusal yoğunlaşmayı ifade eder (Tıp Terimleri Sözlüğü, 2005). Ancak, her birey dikkatini belirli bir konu veya nesneye uzun süre odaklayamayabilir; dikkat dağılabilir ve ilgi başka noktalara yönelebilir. Uzmanlar, dikkatin dağılmasının kaynağını içsel (kişisel faktörler) ve dışsal (çevresel faktörler) uyaranlar olarak sınıflandırmaktadır. Spor alanında içsel uyaranlar; sporcularda ortaya çıkan fiziksel problemler, duygu durumundaki değişiklikler ve sporcunun kendi kendine konuşması şeklinde sıralanırken, dışsal uyaranlar ise hava sirkülasyonu, saha veya salon koşulları, zemin durumu, tazahüratlar ve seyircilerin yüksek sesle konuşmaları gibi çevresel faktörler olarak tanımlanmaktadır (Ercan, 2013).

Dikkat, performansı etkileyen önemli bir unsur olarak spor psikolojisi kapsamında değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, sporcuların konsantrasyon ve dikkat becerilerine sahip olmaları gerekmektedir (Güven, 2014; Yönel, 2019). Bununla birlikte, sporda dikkatin yalnızca tek bir kişi, nesne veya alana odaklanması performansın olumsuz etkilenmesine yol açabilir. Bu nedenle, sporcuların dikkatlerini birden fazla kişi, nesne veya alana yönlendirebilme yeteneği geliştirmeleri önem arz etmektedir (Horn, 2008).

Dikkat dağıtıcı unsurların etkin şekilde kontrol edilmesi, sporcuların odaklanma sürelerinin uzamasına katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, özellikle

önemli müsabakalar öncesinde dikkat yönetimi eğitimlerinin alınması, sporcunun performansını artırmada oldukça önemli olduğu ifade edilebilir.

2.4 Stres ve Kaygı Yönetimi

Stres, zorlayıcı durumlar karşısında ortaya çıkan endişe veya zihinsel gerginlik hali olarak açıklanabilir. Sporcular açısından stres, performanslarını en üst düzeyde sürdürebilmeleri ve geliştirebilmeleri için önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Sporcular, fiziksel ve zihinsel yüklerin yanı sıra yaşamsal zorluklar, rekabet baskısı, yüksek performans beklentileri ve yoğun antrenman programları gibi çeşitli stres etkenleriyle karşılaşabilmektedirler. Stres yönetimi becerileri, sporcuların bu zorluklarla etkin bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlayarak performans kayıplarını önlemekte ve aynı zamanda sporcunun genel iyilik halinin korunmasına katkıda bulunmaktadır.

Sporcularda stresin fizyolojik belirtileri genellikle kalp atış hızında artış, kas gerginliği, terleme ve hızlı nefes alma gibi semptomlarla kendini göstermektedir. Bu tür tepkiler, uygun tekniklerle yönetilmediği takdirde performansı olumsuz etkileyebileceği gibi, sakatlanma riskini de artırabilmektedir (Weinberg ve Gould, 1999). Stres yönetiminde kullanılan en etkili yöntemlerden biri gevşeme teknikleridir. Derin nefes alma, kas gevşetme ve meditasyon gibi yöntemler, sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini güçlendirmektedir (Cox, 2002).

Kaygı ise; Cüceloğlu'na (1991) göre, “organizmanın dışsal üzüntü, endişe veya korku gibi durumlar karşısında geliştirdiği fizyolojik ve psikolojik tepkilerin tümü” olarak tanımlanmakta, ayrıca Büyüköztürk (1997) tarafından “tehdit karşısında kişinin korkması ve gerilmesi” şeklinde ifade edilmektedir. Kaygı, duygusal bir durum olup; gerginlik ve endişe gibi duyguları içermekte ve bireyin geleceğe yönelik hissettiği korku ve endişe nedeniyle strese karşı verdiği doğal tepkiler olarak değerlendirilmektedir (Toy, 2021).

Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalar, sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin performans üzerindeki etkilerini incelemiş ve uygun psikolojik eğitimlerin stres yönetimini önemli ölçüde geliştirdiğini ortaya koymuştur (Doğan ve diğerleri, 2018).

2.5 Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, olumsuz durumlarda, çatışma ve başarısızlık hallerinde bireyin kendini toparlayabilme gücü ve pozitif psikolojik kapasite olarak tanımlanmaktadır (Luthans, 2002). Spor psikolojisi literatüründe, zihinsel dayanıklılık, sportif performansı en üst seviyeye çıkarabilmek için

hem antrenörler hem de sporcular tarafından kabul gören önemli psikolojik faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Erdoğan, 2016).

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, düşük olanlara kıyasla olayları kontrol altına alma, olumsuzluklar karşısında soğukkanlılığını koruyarak bu durumdan fayda sağlayabilme ve motivasyon gibi alanlarda daha başarılı olabilmektedirler (Yıldız, 2017). Bu bağlamda gerçekleştirilen bir çalışmada, zihinsel dayanıklılığın elit sporcuların sahip olması gereken temel bir özellik olduğu ortaya konmuştur (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcular, müsabaka ve antrenman koşullarından bağımsız olarak hedefledikleri performans düzeyine ulaşmak için çaba gösteren bireylerdir (Gucciardi ve diğerleri, 2015). Geçmişte zihinsel dayanıklılık, kişilik özelliklerinin değişken bir boyutu olarak değerlendirilirken; günümüzde, sporcunun performansını artırmak amacıyla antrenman öncesi, antrenman sırası ve sonrası süreçlerde etkili olan dinamik bir yapı olarak ele alınmaktadır. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık ile fiziksel aktivite arasında bir ilişki olabileceği düşünülmektedir (Özkara, 2018).

Zihinsel dayanıklılık, ilk etapta stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyum sağlamayı destekleyen bir kişilik özelliği olarak tanımlanabilir (Jacelon, 1997). Bazı araştırmalar, genetik faktörlerin etkisiyle bazı bireylerin doğuştan daha dayanıklı olduğunu öne sürerken (Block ve Block, 2014), diğer çalışmalar zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kişisel özellik olduğunu ortaya koymaktadır (Beardslee ve Podorefsky, 1998). Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık, karşılaşılan gerçeklikler ışığında fark edilen, öğrenilen ve gelişimsel bir süreç içeren bir olgu olarak değerlendirilebilir (Masten ve diğerleri, 1990).

3. Zihinsel Antrenman Teknikleri

Zihinsel antrenman terimi, tarihsel olarak ilk kez “otojenik terapi” kavramı ile ilişkilendirilmektedir. Bu teknik, 1920’li yılların başında Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz tarafından geliştirilmiş olup, başlangıçta daha çok sağlık alanında iyileştirme ve rehabilitasyon amaçlı kullanılmaktadır (Liotta, 1969; Crosa, 1969; Croufer, 1970; Luthe ve Schultz, 1973; Keable, 1985).

Spor bağlamında zihinsel antrenman kavramı ise, sporcuların performanslarını artırmak amacıyla uygulanan çeşitli teknikleri kapsamaktadır. Bu teknikler arasında nefes egzersizleri, zihinsel canlandırma (imgeleme), meditasyon, doğru oturuş ve postürün sağlanması, vücut ısısının düzenlenmesi, kalp ve zihin uyumunun (coherence) artırılması yer almaktadır. Tüm bu zihinsel ve fizyolojik yöntemler, sporcuların odaklanma ve konsantrasyon becerilerini geliştirmeye, stres ve kaygı düzeylerini kontrol

altında tutmaya yönelik uygulamaları içermektedir (Ekmekçi, 2017; Beşler, 2020).

3.1 Zihinsel Antrenman Türleri

➤ İmgeleme (Zihinde Canlandırma) ve Çeşitleri

- Görsel İmgeleme
- Kinestetik İmgeleme
- Dışsal İmgeleme
- İçsel İmgeleme

➤ Odaklanma ve Konsantrasyon

➤ Meditasyon

3.2 İmgeleme

İmgeleme, zihinde hareketin veya durumun hayal edilerek canlandırılması şeklinde tanımlanabilir. Konter (1998), imgelemeyi, yapılacak olan hareketin herhangi bir fiziksel uygulama gerçekleştirilmeden yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması olarak ifade etmektedir. Singer (1990) ise zihinsel antrenmanı, fiziksel aktivitenin olmadığı, ancak öğrenmenin devam ettiği pasif bir süreç olarak tanımlamaktadır.

Görsel İmgeleme

Görsel İmgeleme, bir durumu, olayı veya hareketi gözlemleyerek zihinde canlandırma süreci olarak tanımlanabilir. Bu süreçte sporcu, gerçekleştireceği hareketi zihninde tekrarlayarak, kaslarını kullanarak uygulamaya hazır hale gelmektedir. Ekmekçi'ye (2017) göre, görsel imgeleme spor performansını destekleyen etkili bir zihinsel antrenman tekniğidir. Örneğin, bir basketbolcu serbest atış yapmadan önce gözlerini kapatır ve topu elinde hisseder. Ardından potaya odaklanır, dizlerini hafifçe bükerek nefes alır ve topun kusursuz bir yay çizerek potadan geçişini ayrıntılarıyla zihninde canlandırır. Bu görsel canlandırmayı birkaç kez tekrarlar ve ardından fiziksel olarak atışını gerçekleştirir. Bu tür zihinsel hazırlık süreçleri, benzer durumlarla karşılaşıldığında sporcunun zihinsel olarak hazır olmasını sağlamaktadır.

Kinestetik İmgeleme

Kinestetik duyum, vücut pozisyonu ve hareketlerine ilişkin algının, kaslarda, tendonlarda ve eklemlerde bulunan sinir uçlarından kaynaklanan duyuşal uyarımlar yoluyla ortaya çıkmasıdır (Gould ve Domarjin, 1996). Akkarpart (2014) kinestetik bilgiyi, “duyuşal bilginin hareketle

birlikte vücutta hissedilen ve reseptörler tarafından iletilen bilgi” olarak tanımlanmaktadır.

Kinestetik imgeleme ise dokunsal algılamaya dayanan bir zihinsel süreç olup, bireyin ilgili nesneyi veya hareketi gerçekmiş gibi hissetmesi, dokunması ve bu sinyalleri algılaması şeklinde gerçekleşmektedir. Örneğin, tenis sporcusunun atış öncesinde elindeki topu hissetmesi ve algılaması, kinestetik imgelemenin spor bağlamındaki somut bir örneği olarak değerlendirilebilir. Bu algısal farkındalık, hareket kontrolü ve koordinasyon açısından sporcunun performans kalitesinin artırılmasında kritik bir işlev görmektedir.

Dışsal İmgeleme

Dışsal imgeleme, bireyin kendi davranışlarını üçüncü şahıs bakış açısıyla gözlemlemesi olarak tanımlanabilir. Başka bir ifadeyle, kişi hareketlerini sanki dışarıdan bir gözlemciymiş gibi zihninde canlandırmaktadır. Günümüzde, birçok takım ve sporcu tarafından yaygın şekilde benimsenen bu teknik, sporcuların kendilerine odaklanmalarını sağlamak ve dışsal imgeleme stratejilerini bireysel olarak uygulayabilmelerine olanak tanımak bakımından önemli bir yer tutmaktadır. Bu yaklaşım, sportif performansın artırılmasında temel bir unsur olarak kabul edilmektedir (Ekmekçi, 2016).

İçsel İmgeleme

İçsel imgeleme sürecinde ise birey, adeta kendi bedeninin içinde yer almakta ve dışsal bir gözlemci olmaktan ziyade, deneyimin tam merkezinde bulunarak hareketlerini zihinsel olarak deneyimlemektedir. Kişi, herhangi bir beceriyi gerçekleştirirken doğrudan kendi perspektifinden olayları algılamakta ve bu şekilde içsel odaklanmayı sağlamaktadır (Kale, 2013).

3.3 Odaklanma ve Konsantrasyon

Odaklanma, bireyin içsel ve dışsal uyaranların etkisi altında kalan durumlar üzerinde kontrolü sağlayarak dikkatini sürdürebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Burton ve Raedeke, 2008). Dikkat, Uluç ve Akçakoyun (2022)’a göre, sosyal ve fiziksel çevreden gelen bilgiyi toplama sürecini de başlatmaktadır. Sporcunun odaklanma düzeyinin yüksek olması, antrenman öncesi ve esnasında gerçekleştirilen performans kalitesinde artışa yol açabilir. Bu durum, sporcunun müsabaka sürecinde üst düzey verim elde etmesini desteklemektedir. Ancak, odaklanma düzeyindeki azalma, zihinsel antrenmanın etkinliğini azaltabilir. Genel anlamda, zihinsel antrenman ve odaklanma arasında pozitif ve güçlü bir ilişki olduğu ifade edilebilir.

3.4 Meditasyon

Sporda zihinsel antrenman, meditasyon uygulamaları, çeşitli nefes tekniklerinin kullanımı, zihinsel canlandırmalar ile zihinsel ve fizyolojik yöntemlerin bütüncül bir şekilde uygulanmasını içermektedir. Bu yöntemler, sporcuların konsantrasyon ve odaklanma becerilerini geliştirmek, stres ve kaygı düzeylerini kontrol altına almak amacıyla tercih edilmektedir (Ekmekçi, 2017; Beşler, 2020). Özellikle müsabaka öncesi dönemde, meditasyon teknikleri sporcuların kaygı ve stres düzeylerini düzenlemek için yaygın şekilde kullanılmaktadır. Ayrıca, müsabaka sonrası toparlanma sürecini hızlandırmak amacıyla da bu tekniklere başvurulmaktadır. Müsabaka öncesinde sporculara müzik dinletilmesi ve nefes egzersizlerinin uygulanması, aşırı stres ve kaygının azaltılmasında etkili olmaktadır (Beşler, 2021).

4. Sonuç

Sporda başarı, motivasyon ve güdülemenin artırılması, performansın sürekliliği ve kalitesi açısından büyük önem taşımaktadır. Günümüzde sporcuların fiziksel ve zihinsel performans düzeyleri belirli standartlara ulaşmış olup, sporda başarıya ve olumlu sonuçlara ulaşmada psikolojik performansın etkisi giderek daha fazla ön plana çıkmaktadır (Bali, 2015). Psikolojik beceriler, bir sporcu veya takımın performansını doğrudan etkileyen belirleyici unsurlar arasında yer almakta; fiziksel yeteneklerin yanı sıra psikolojik dayanıklılık, odaklanma, motivasyon ve stres yönetimi gibi faktörler, sporcuların yüksek düzeyde performans sergilemesinde kritik bir rol üstlenmektedir. Ayrıca, psikolojik beceriler uzun vadede performansın sürdürülebilirliğini sağlamak ve gelişimi desteklemek açısından da vazgeçilmez bir önem taşımaktadır. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel antrenman teknikleri konusunda eğitim almaları ve antrenörler ile spor psikologlarının rehberliğinde bu becerilerin geliştirilmesi gerekmektedir. Özellikle takım sporlarında psikolojik becerilerin geliştirilmesi, takım içi uyum ve dayanışmayı artırarak genel başarıyı olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Spor psikolojisi, yalnızca bireysel performansları artırmaya değil, aynı zamanda takım dinamiklerini güçlendirmeye yönelik stratejiler sunmakta ve bu bağlamda zihinsel antrenman teknikleri, bireylerin performansını artırmanın yanı sıra stresle başa çıkma, motivasyonu sürdürülebilir ve duygusal dengeyi sağlama gibi çok yönlü kazanımlar elde etmelerine olanak tanımaktadır. Görselleştirme, kendi kendine konuşma, gevşeme teknikleri, nefes kontrolü ve farkındalık uygulamaları, bilimsel araştırmalarla etkinliği desteklenen ve sistematik olarak uygulanabilen yöntemler arasında yer

almaktadır. Bu tekniklerin düzenli ve disiplinli biçimde uygulanması, hem bireysel gelişim hem de profesyonel başarılar açısından önemli katkılar sağlamaktadır. Sonuç olarak, zihinsel antrenman teknikleri yalnızca spor ve iş yaşamındaki performansı artırmakla kalmayıp, bireylerin genel yaşam kalitesini de yükseltebilen güçlü araçlardır. Bu becerilerin bireysel farkındalıkla geliştirilmesi, psikolojik dayanıklılık ve sürdürülebilir başarı açısından kritik bir öneme sahiptir.

Kaynakça

- Akkarpat, I. (2014). *Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, Özguven ve Kaygı Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Baydemir, U. (2023). *Futbol Hakemlerinin Karar Verme ve Özguven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Beşler, H. K. (2020). *Dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora tezi), Anadolu Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Beşler, H. K. (2021). Sporda zihinsel antrenman. *Efe Akademi, İstanbul*. S, 51-68.
- Block, J. H. ve Block, J. (2014). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In *Development of cognition, affect, and social relations* (pp. 39-101). Psychology Press.
- Bulut, Ç. ve Duman, S. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri Çalışanlarının İş Motivasyonları ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 115195.
- Burton, D. ve Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Büyükköztürk, Ş. (1997). Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 12(12), 453-464.
- Cox, R. H. (2002). Sport psychology: Concepts and applications. (No Title).
- Cox, R. H. (2012). Psychological skills training. *Sport Psychology. Concepts and Applications*. 7th ed. NY New York: McGraw-Hill, 297-8.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramı*. Remzi Kitapevi.
- Cüceloğlu, D. (2013). *İnsan ve Davranışı* (7. Baskı). İstanbul: Remzi.
- Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayı, M. ve Mayda, M. H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22): 403-411.
- Duman, S. ve Bulut, Ç. (2024). *Paris 2024 Yaz Olimpiyat Oyunlarında Yer Alan Yenilikçi Spor Branşlarından Bazılarının Değerlendirilmesi*. Uluç, E.A Uluç, S. ve Çetin, B. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-VII İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte zihinsel hazırlık*. Ankara: Detay Yayıncılık.

- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman* (1. baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ekmekçi, R. (2022). *Sporda zihinsel antrenman*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi* (2. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664.
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 7(2), 57-64.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş. ve Ağduman, F. (2015). Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Erkal M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Filiz Kitabevi
- Gould, D. ve Domarjin, N. (1996). Imagery training for peak performance. *Exploring Sport and Exercise Psychology*. Gökner, Ö. (2010). *Özgüven Kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J. ve Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*,
- Güven, E. (2023). *Kano Sporcularında Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüven ve Başarı Algısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Güven, Ş. (2014). *Duygusal Zekâ ve Kişilik Özelliklerinin Elit Atletlerde Dikkat ve Performans Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Human kinetics.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 123-129.
- Kale, K. E. (2013). İmgeleme müdahale programlarının güdülenme, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim üzerine etkisi Yayımlanmamış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Konter E. 1998. *Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Liotta, A. (1969). Autogenic training, JH Schultz method, as treatment of gastrointestinal disorders in children. *Therapeutische Umschau. Revue Therapeutique*.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*.

- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*.
- Ögel, K. (2015). *Mindfulness: Bilinçli farkındalık*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özkara, A. B. (2018). Physical education in EU schools and Turkey: A comparative study. *Comparative Professional Pedagogy*.
- Sert, T. (2022). *Sporun üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- Singer, R. N. (1990). *Motor learning and human performance* (3rd ed.). Macmillan.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap Yayınevi.
- Toy, A. B. (2021). *Akılci duygusal davranışci yaklaşım temelli psiko-eğitim programının sporda kaygı ve akıldışı performans inançları üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Türk Dil Kurumu. (2022). *Türk Dil Kurumu Sözlüğü*. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Uluç, E. A. (2022). Badmintoncuların müsabaka öncesi motivasyon kaynakları ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 39-54.
- Uluç, E. A. (2023). Mücadele Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222.
- Uluç, E. A. ve Akçakoyun, F. (2021). Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolü: Çanakkale ili örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 424-437.
- Uluç, E. A. ve Akçakoyun, F. (2022). Elit düzeydeki bocce ve dart sporcularının odaklanmış dikkat becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 55-72.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*.
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım

Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, İstanbul.

Yönel, M. (2019). *Dart Sporunun Dikkat Düzeyine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.

Zeyrek, A. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerindeki özgüven gelişimlerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi (Ağrı ili, Doğubayazıt ilçesi örneği)*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Erzurum.

Egzersiz Kan Yağları Üzerindeki Etkileri: HDL, LDL ve Trigliserid Düzeyleri Üzerine Derleme

Evin Sayın¹

Selma Civar Yavuz²

Özet

Bu derleme çalışmasında, 2014 yılı ve sonrasında yayımlanan güncel bilimsel çalışmalar doğrultusunda aerobik ve anaerobik egzersizlerin kan lipid profili üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Düzenli fiziksel aktivitenin, HDL (iyi kolesterol) düzeyini artırabildiği; buna karşılık LDL (kötü kolesterol) ve trigliserid düzeylerinde düşüş sağladığı çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir. Egzersizin süresi, şiddeti, uygulama biçimi ve bireysel özellikler (yaş, cinsiyet, sağlık durumu) bu etkiler üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Literatürde, aerobik egzersizlerin HDL seviyesini artırma eğiliminde olduğu, anaerobik egzersizlerin ise LDL ve trigliserid üzerinde daha güçlü etkilere sahip olduğu vurgulanmaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, egzersizin yalnızca fiziksel kapasiteyi değil, kalp-damar sağlığını da destekleyen önemli bir yaşam tarzı bileşeni olduğu sonucuna varılmıştır.

Giriş

Kalp ve damar sağlığıyla yakından ilişkili olan HDL, LDL ve trigliserid düzeyleri, bireyin genel kardiyovasküler risk profilini belirlemede önemli biyobelirteçler arasında yer almaktadır. HDL, vücuttaki fazla kolesterolü damar duvarlarından uzaklaştırarak koruyucu bir görev üstlenirken; LDL ve trigliseridlerin yüksekliği, aterosklerotik süreçlerin hızlanmasına zemin hazırlayabilir (Altuntaş, 2019).

Literatürde son yıllarda artan sayıda araştırma, fiziksel aktivitenin bu lipid bileşenleri üzerinde olumlu etkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Düzenli

1 Akdeniz Üniversitesi, sayinevin21@gmail.com, 0009-0006-5178-6359

2 Prof. Dr., Akdeniz Üniversitesi, scivar@gmail.com, 0000-0002-4708-8770

aerobik egzersizlerin HDL seviyelerini artırabildiği; anaerobik egzersizlerin ise LDL ve trigliserid düzeylerinde düşüşe yol açabildiği çeşitli çalışmalarda bildirilmiştir. (Bozkurt & Demirtaş, 2017).

Egzersizin etkileri, bireyin yaşı, cinsiyeti ve fiziksel uygunluk düzeyi gibi faktörlerle birlikte uygulanan egzersizin süresi ve şiddeti doğrultusunda farklılık gösterebilmektedir. Bu bağlamda, 2014 yılı sonrasında yayımlanmış güncel çalışmalar incelenerek, farklı egzersiz türlerinin kan lipid profiline olan etkileri bu derlemede ele alınmıştır. (Aydoğan & Elmacı, 2023)

1.Kan Lipid Profili

Kan lipid profili; yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL), düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL), trigliserid (TG) ve total kolesterol (TC) gibi temel parametreleri içerir. HDL, yaygın olarak “iyi” kolesterol şeklinde tanımlanır ve vücuttaki fazla kolesterolün dolaşımından uzaklaştırılmasında görev alır. Öte yandan LDL, genellikle “kötü” kolesterol olarak ifade edilir ve damar duvarlarında birikerek plak oluşumuna katkı sağladığı için kalp-damar hastalıkları açısından risk oluşturabilir (Durstine ve ark., 2001). Trigliseridler ise kandaki yağın bir formudur ve yüksek seviyeleri, çeşitli kardiyovasküler komplikasyonlarla ilişkili bulunmuştur (Altuntaş, 2019).

2.Aerobik Egzersizin Kan Lipidleri Üzerine Etkisi

Orta şiddette ve uzun süreli uygulanan aerobik egzersizler, kardiorespiratuvar sistemi hedef alarak enerji ihtiyacını oksijenli metabolizma yoluyla karşılayan aktivitelerdir. Bu egzersiz türünün kan yağları üzerindeki düzenleyici etkileri, çeşitli araştırmalarda dikkat çekici biçimde ortaya konmuştur. Örneğin Özdemir (2014), orta yaş grubundaki kadın katılımcılarla yürüttüğü çalışmada, 10 haftalık step-aerobik programı sonucunda HDL seviyelerinde artış, LDL, trigliserid ve toplam kolesterol düzeylerinde ise düşüş gözlemlendiğini bildirmiştir. Benzer bir biçimde Ismail ve meslektaşları (2020), obez bireylerde yürütülen 12 haftalık yürüyüş uygulamasının, HDL’de artış ve LDL ile TG’de azalma sağladığını belirtmiştir. Hsu (2018) tarafından yapılan bir meta-analiz, aerobik egzersizlerin HDL’yi ortalama 2.5 mg/dL kadar artırabileceğini ve bu etkinin özellikle üç ayı geçen uygulamalarda daha belirgin hâle geldiğini göstermiştir. Liang, Chen ve Wang (2024) ise yaşlı bireylerde dahi aerobik antrenmanların HDL artışı ve LDL düşüşü gibi pozitif değişimlere neden olduğunu rapor etmiştir. Bu çalışmaların genel bulguları, düzenli aerobik egzersizin, kalp hastalıkları açısından risk taşıyan bireylerde önleyici bir rol üstlenebileceğini göstermektedir.

3.Direnç (Kuvvet) Egzersizlerinin Etkileri

Kas gücünü ve dayanıklılığını geliştirmeye odaklanan direnç egzersizleri, aynı zamanda vücudun biyokimyasal yapısı üzerinde de olumlu etkiler yaratabilir. Dura (2022), 10–12 yaş aralığındaki erkek basketbol oyuncularına yönelik gerçekleştirdiği çalışmada, 12 haftalık kuvvet antrenmanları sonucunda HDL düzeylerinde artış, LDL’de ise düşüş gözlemlenmiştir. Her ne kadar diğer lipid parametrelerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiş olsa da, bu yaş grubunda düzenli kuvvet egzersizlerinin kan lipidleri üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan, Bernal ve arkadaşları (2025) tarafından menopoza sonrası kadınlara yönelik yapılan araştırma, direnç egzersizlerinin HDL’yi yükselttiğini ve LDL ile trigliserid düzeylerini azalttığını ortaya koymuştur. Hsu’nun (2018) analizinde ise direnç egzersizlerinin, aerobik çalışmalara kıyasla HDL üzerinde daha belirgin iyileşmeler sağladığı ifade edilmiştir. Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, direnç temelli fiziksel aktivitelerin sadece kas gelişimini değil, aynı zamanda kan lipid profili üzerinde düzenleyici bir etkiye sahip olabileceği söylenebilir.

4.Kombine Egzersizlerin Etkisi

Aerobik ve direnç egzersizlerinin eş zamanlı uygulanması, kan lipid profili üzerindeki etkilerin daha güçlü bir biçimde ortaya çıkmasına olanak tanıyabilir. Altun’un (2020) obez bireylerle yürüttüğü çalışmada, sekiz haftalık kombine egzersiz programı sonrasında HDL seviyelerinde artış, LDL ve toplam kolesterol değerlerinde ise azalma saptanmıştır. Aynı şekilde, Dupont ve Martin (2022), bu iki egzersiz biçiminin birlikte uygulanmasının, HDL düzeylerini yükseltme ve LDL’yi düşürme açısından ayrı ayrı uygulamalara kıyasla daha etkili olabileceğini vurgulamışlardır. Liang ve meslektaşlarının (2024) yaptığı çalışmada ise kombine egzersizlerin, hem orta yaş hem de yaşlı bireylerde lipid değerlerinde anlamlı ve olumlu değişikliklere yol açtığı belirtilmiştir. Tüm bu bulgular ışığında, özellikle metabolik sendrom riski taşıyan bireylerde, kombine egzersiz modelleri daha etkili bir sağlık yaklaşımı olarak değerlendirilebilir.

5.Kısa Süreli Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenmanın (HIIT) HDL ve LDL Üzerine Etkileri

Son yıllarda oldukça ilgi gören yüksek yoğunluklu aralıklı egzersizler (HIIT), kısa sürede etkili sonuçlar vermesi ve yoğunluk-temelli yapısıyla öne çıkmaktadır. Trilk ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 12 haftalık HIIT programının kan lipid düzeylerine etkisi değerlendirilmiştir. Bu çalışmada, daha önce düzenli egzersiz yapmayan genç

erkek bireyler haftada iki gün, yaklaşık 15–25 dakikalık kısa süreli sprint ve dinlenme aralıklarından oluşan antrenmanlara katılmıştır. Bulgular, HDL kolesterol seviyelerinde anlamlı bir yükseliş olduğunu; LDL düzeylerinde ise sınırlı da olsa düşüş gözlemlendiğini ortaya koymuştur. HDL'deki artışın, lipoprotein lipaz aktivitesindeki yükselme ve insülin hassasiyetindeki gelişmeyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. LDL değerlerindeki düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmasa da, bu eğilim HIIT protokollerinin uzun vadede kardiyovasküler riskleri azaltma potansiyeline sahip olabileceğini göstermektedir. Araştırmanın sadece erkek bireylerle sınırlı kalması ise sonuçların genelleştirilmesini zorlaştıran bir etken olarak değerlendirilebilir. Genel olarak HIIT, hem kardiyorespiratuvar kapasiteyi geliştirme hem de lipid profili üzerinde iyileştirici etkiler yaratma açısından dikkate değer bir yöntem olarak öne çıkmaktadır.

6. Anaerobik Egzersizin Lipid Profili Üzerine Etkisi

Son yıllarda anaerobik egzersizlerin kalp-damar sağlığı üzerindeki etkilerine yönelik bilimsel ilgi artmış, özellikle yüksek yoğunluklu direnç egzersizleri ve kısa süreli sprint uygulamalarının kan lipid düzeyleri üzerindeki rolü daha çok araştırılmaya başlanmıştır. Bu alandaki dikkat çekici çalışmalardan biri, Buzdağlı ve arkadaşlarının (2022) yürüttüğü ve 2017–2021 yılları arasında yayımlanmış randomize kontrollü deneyleri içeren meta-analizdir. Çalışmanın bulguları, anaerobik egzersizin LDL, toplam kolesterol ve trigliserid seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı düşüş sağladığını ortaya koymuştur. Özellikle LDL düzeylerinde yaklaşık 16,91 mg/dL'lik bir azalma gözlenmiş ve bu düşüş, kardiyovasküler riskin azaltılması açısından dikkat çekici bulunmuştur. Bununla birlikte, HDL kolesterol düzeylerinde belirgin bir değişiklik tespit edilmemiştir (Buzdağlı ve ark., 2022).

Bu sonuçlar, anaerobik egzersizin sadece fiziksel performans üzerinde değil, aynı zamanda kan lipidleri açısından da olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Ancak HDL'deki değişimin sınırlı olması, uygulanan egzersizin yoğunluğu, süresi ve biçimi gibi faktörlerin etkisini düşündürmektedir. Bu nedenle, egzersiz programlarında aerobik ve anaerobik çalışmaların birlikte planlanması, daha dengeli ve etkili sonuçlar elde edilmesi açısından faydalı bir strateji olabilir.

7. Yaş ve Cinsiyete Göre Egzersizin Etkileri

Egzersizin kan lipid değerleri üzerindeki etkileri, bireyin yaşına ve cinsiyetine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bernal ve arkadaşlarının (2025) yürüttüğü araştırma, menopoz sonrası kadınlarda uygulanan 16

haftalık aerobik egzersiz programlarının HDL seviyelerini artırırken, LDL ve toplam kolesterol düzeylerinde düşüş sağladığını ortaya koymuştur. Perimenopoz dönemindeki bireylerde de benzer bir eğilim gözlemlenmiş olmakla birlikte, bu gruptaki kanıtların daha sınırlı olduğu belirtilmiştir. (Bernal ve ark.,2025)

Genç ve Bilici'nin (2019) yaptığı karşılaştırmalı çalışmada ise, elit düzeyde dayanıklılık sporu yapan kadın sporcuların, sedanter kadınlara göre anlamlı şekilde daha yüksek HDL düzeylerine sahip oldukları bildirilmiştir. Bu durum, kadın bireylerde düzenli fiziksel aktivitenin, özellikle de dayanıklılık temelli egzersizlerin HDL kolesterol üzerinde güçlü bir etki oluşturabileceğini düşündürmektedir. (Genç ve Bilici, 2019)

Liang, Chen ve Wang (2024) ise yaşlı bireylerde dahi egzersizin lipid profili üzerinde etkili olduğunu vurgulamış; ancak genç bireylere kıyasla bu etkinin daha geç ve daha kademeli ortaya çıktığını belirtmiştir. Tüm bu veriler bir araya alındığında, bireysel egzersiz programlarının planlanmasında yaş ve cinsiyet faktörlerinin dikkate alınmasının, istenen fizyolojik yanıtların elde edilmesinde önemli olduğu anlaşılmaktadır. (Liang ark., 2024)

8.Ortam, Süre ve Şiddet Faktörlerinin Rolü

Egzersizin süresi, şiddeti ve gerçekleştirildiği çevresel koşullar, lipid profili üzerindeki etkilerin şekillenmesinde önemli rol oynayabilir. Akgül ve çalışma arkadaşları (2020), hipoksik koşullarda gerçekleştirilen yüksek yoğunluklu interval egzersizlerin kardiyorespiratuvar kapasite üzerinde olumlu etkiler sağladığını belirtmiş, ancak lipid profili üzerinde normoksik ortama göre anlamlı bir fark oluşturmadığını ifade etmiştir. Bu bulgu, lipid parametrelerindeki değişimin esasen egzersizin düzenliliği ve toplam süresiyle daha yakından ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. (Akgül ve ark., 2020)

Temur ve Alkan (2019) tarafından yürütülen çalışmada ise, sekiz haftalık düşük yoğunluklu pilates uygulamalarının kan lipidlerinde anlamlı bir değişikliğe yol açmadığı rapor edilmiştir. Egzersiz protokolünün hem süresel hem de yoğunluk açısından sınırlı kalması bu sonuçla ilişkilendirilebilir. (Temur & Alkan,2019). Öte yandan Bernal ve arkadaşları (2025), on iki hafta ve üzeri süren egzersiz uygulamalarında HDL seviyelerinde daha belirgin artışlar gözlemlendiğini vurgulamıştır. (Bernal ve ark., 2025). Tüm bu veriler, egzersizin süresi ve yoğunluğunun en az türü kadar önemli olduğunu ve bireye uygun planlanması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Tartışma

Bu çalışmada incelenen araştırmalar, egzersizin kan lipid profili üzerinde önemli düzenleyici etkiler yarattığını açıkça ortaya koymaktadır. Aerobik egzersizler, HDL kolesterolü artırma açısından tutarlı faydalar sunarken; anaerobik egzersizler, özellikle LDL ve triglisericid düzeylerini azaltma konusunda öne çıkmaktadır. Bu farklı etkiler, egzersiz türlerinin fizyolojik sistemler üzerindeki etki mekanizmalarının ayrışmasından kaynaklanmaktadır. (Bozkurt & Demirtaş, 2017)

Bununla birlikte, tüm bireylerde benzer sonuçların gözlenmediği dikkate değerdir. Örneğin, bazı çalışmalarda HDL artışının sınırlı kaldığı ya da istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı rapor edilmiştir (Buzdağlı ve ark., 2022). Bu tutarsızlıklar, bireylerin başlangıçtaki lipid düzeyleri, genetik yapıları, beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzı gibi çok sayıda değişkene bağlı olabilir. Aynı zamanda, egzersizin süresi ve düzenliliği de bu değişkenliği etkileyen başlıca unsurlar arasında yer almaktadır (Bernal ve ark., 2025).

Araştırmalar ayrıca egzersize verilen yanıtların yaş ve cinsiyet gibi bireysel özelliklere göre değiştiğini göstermektedir. Örneğin, menopoz sonrası kadınlarda HDL'de daha belirgin artışlar gözlenirken (Bernal ve ark., 2025), genç bireylerde yoğun direnç egzersizlerinin LDL'yi düşürmede daha etkili olduğu bildirilmiştir (Dura, 2022). Bu bulgular, egzersiz programlarının bireyselleştirilmesinin önemini vurgulamakta ve her birey için tek tip bir uygulamanın yeterli olmayabileceğini ortaya koymaktadır.

Genel olarak, düzenli egzersizin lipid profili üzerinde olumlu etkiler yaratma potansiyeli güçlüdür. Ancak bu etkinin ortaya çıkabilmesi için egzersizin süresi, şiddeti ve biçimi kadar, bireyin yaşam koşulları da göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, hem koruyucu hem de tedavi edici amaçlarla uygulanacak egzersiz programları, kişisel farklılıklar temelinde dikkatle yapılandırılmalıdır.

Sonuç

Bu derlemede değerlendirilen araştırmalar, düzenli egzersizin kan lipid değerleri üzerinde genellikle olumlu yönde etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Aerobik egzersizlerin HDL kolesterolü artırıcı etkisi dikkat çekerken, anaerobik egzersizlerin özellikle LDL ve triglisericid düzeylerinde azalma sağladığı görülmektedir (Buzdağlı ve ark., 2022). HDL'deki yükselme, kalp-damar sağlığı açısından koruyucu bir unsur olarak öne çıkmakta ve fiziksel aktivitenin önleyici sağlık davranışı olarak benimsenmesini desteklemektedir. Ancak egzersize verilen fizyolojik yanıtın bireyden bireye değiştiği de açıktır. Yaş, cinsiyet, egzersizin tipi, süresi ve yoğunluğu gibi

değişkenler, lipid düzeylerindeki değişimi doğrudan etkilemektedir. Yaşlı bireylerde LDL ve trigliserid düşüşü daha belirgin olabilirken; genç bireylerde direnç egzersizlerine karşı daha güçlü bir LDL tepkisi gözlenmektedir (Kurt & Özkan, 202). Ayrıca, bazı çalışmalar HDL düzeyinde beklenen artışların her zaman ortaya çıkmadığını göstermiştir (Buzdağlı ve ark., 2022). Bu farklılıklar, bireyin başlangıç lipid profili, beslenme düzeni ve genel yaşam tarzı gibi birçok faktöre bağlı olabilir. Egzersizin kısa vadeli değil, düzenli ve uzun süreli uygulandığında anlamlı etkiler yarattığı da literatürde sıklıkla belirtilmektedir (Durstine ve ark., 2001).

Genel olarak, egzersizin kalp sağlığına katkısı yalnızca fiziksel gelişimle sınırlı değildir; doğru planlanmış bir egzersiz alışkanlığı, bireyin genel sağlık durumunu destekleyen önemli bir araçtır. Bu nedenle, egzersiz programları kişisel özelliklere göre şekillendirilmeli ve sürdürülebilirlik göz önünde bulundurulmalıdır.

Kaynakça

- Akgül, M., Turgay, B., & Akyol, D. (2020). Egzersizin kan lipid profili üzerine etkileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 225–232.
- Aksoy, C., & Karacan, S. (2021). Düzenli egzersizin yaşlı bireylerde lipid düzeylerine etkisi. *Geriatric ve Egzersiz Dergisi*, 7(1), 35–42.
- Altuntaş, E. (2019). Farklı egzersiz türlerinin lipid profiline etkisi. *Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 30(1), 14–20.
- Arslan, H., & Kaya, B. (2022). Egzersiz süresinin HDL düzeyi üzerindeki etkileri. *Sağlık Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 88–94.
- Aslan, H., & Koç, Y. (2022). Aerobik egzersizin metabolik sendrom üzerine etkileri. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 55–61.
- Aydoğan, N., & Elmacı, A. (2023). Orta yaş bireylerde egzersizin kan lipidleri üzerine etkisi. *Spor Hekimliği ve Bilimleri Dergisi*, 5(1), 11–18.
- Bernal, P., Oliveira, M., & Choi, Y. (2025). Effects of exercise on lipid profiles in perimenopausal and postmenopausal women: A meta-analysis. *Journal of Women's Health and Exercise*, 18(2), 203–212.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Bozkurt, S., & Demirtaş, H. (2017). Egzersiz programlarının lipid profiline etkisi. *Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 77–85.
- Buzdağlı, Y., Çakır-Atabek, H., & Özdemir, F. (2022). The effects of anaerobic exercise on blood lipids: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Science & Sports*, 37(6), 365–372. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2022.07.006>
- Çelik, A. (2016). Aerobik egzersizin serum lipid profili üzerine etkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 99–105.
- Demir, F., & Uysal, O. (2023). Egzersizin çocuklarda lipid metabolizmasına etkisi. *Pediatric Egzersiz Bilimleri Dergisi*, 9(1), 30–38.
- Demirel, C., & Barmanpek, N. K. (2023). Spor Aktivitelerinin Kronik Hastalıklarda Yaşam Kalitesine Etkisi. *Sağlık Ve Spor Alanında Güncel Yaklaşımlar*, 23.
- Dupont, L., & Martin, R. (2022). Exercise interventions and lipid profiles: A meta-analysis. *Journal of Sports Medicine and Health*, 45(6), 123–132.
- Dura, Y. (2022). 10–12 yaş grubu erkek çocuklarda kuvvet antrenmanının fizyolojik etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(1), 45–54.
- Durstine, J. L., Grandjean, P. W., Cox, C. A., & Thompson, P. D. (2002). Lipids, lipoproteins, and exercise. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 22(6), 385–398.

- Durstine, J. L., Haskell, W. L., & Ekelund, L. G. (2001). Exercise training and plasma lipids and lipoproteins. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 29(3), 125–130.
- Genç, A., & Bilici, M. (2019). Dayanıklılık antrenmanının kadın sporcularda lipit profiline etkisi. *Kış Sporları Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 21–29.
- Hsu, B., Lin, C. Y., Chen, P. J., & Wang, Y. T. (2021). Effects of regular aerobic and resistance exercise on HDL cholesterol among Taiwanese adults: A large-scale analysis. *Taiwanese Journal of Public Health*, 40(3), 301–310.
- Karaca, M. (2023). Egzersiz şiddeti ve lipit düzeyleri ilişkisi. *Spor ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 58–66.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). *Physiology of sport and exercise* (7th ed.). Human Kinetics.
- Kılıç, M., & Bayraktar, F. (2020). Egzersizin genç yetişkinlerde metabolik etkileri. *Gençlik ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 70–76.
- Koçak, S. (2022). Kadınlarda egzersizin HDL kolesterol üzerine etkisi. *Kadın Sağlığı ve Spor Dergisi*, 3(1), 40–47.
- Kurt, B., & Özkan, T. (2021). Direnç egzersizlerinin yaşlı bireylerde kan yağları üzerindeki etkisi. *Yaşlanma ve Sağlık Dergisi*, 12(1), 23–30.
- Liang, X., Chen, Z., & Wang, H. (2024). Effects of exercise on HDL in middle-aged and older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Cardiology and Metabolic Health*, 36(2), 145–155.
- Mann, J., & Truswell, A. S. (2017). *Essentials of human nutrition* (5th ed.). Oxford University Press.
- Özdemir, A. (2014). Egzersizin serum lipitlerine etkisi: Bir derleme. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 10–17.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(S3), 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2018). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Şahin, E., & Toprak, M. (2021). Sedanter bireylerde egzersizin kolesterol düzeylerine etkisi. *Tıp ve Egzersiz Araştırmaları Dergisi*, 15(3), 198–205.
- Temur, M., & Alkan, E. (2019). Fiziksel aktivite ile HDL ilişkisi: Egzersiz protokollerinin karşılaştırılması. *Spor ve Toplum Dergisi*, 7(2), 64–71.
- Thompson, P. D., Buchner, D., Piña, I. L., Et Al. (2001). Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease. *Circulation*, 107, 3109–3116. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.0000075572.40158.77>

- Trilk, J. L., Singhal, M., Bigelman, K. A., & Cureton, K. J. (2014). Effect of sprint interval training on circulatory function and insulin resistance in sedentary, overweight/obese women. *European Journal of Applied Physiology*, 114(5), 885–894. <https://doi.org/10.1007/s00421-013-2810-5>
- Tunç, G., & Karabulut, M. (2020). Egzersiz yoğunluğu ve HDL-C ilişkisi. *Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(1), 36–43.
- Yıldız, D., & Sarı, P. (2018). Egzersizin kadınlarda kan lipidleri üzerine etkisi. *Kadın ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 91–98.

Türk Spor Medyasının Değerlendirilmesi 8

Cahit Akkaya¹

Özet

M.Ö. 3200'lerde yazının bulunması ile başlayan süreç haber üretimini ve bu haberlerin kontrolü konusunu da gündeme getirmiştir. Genel manada bilginin üretilmesi ve kontrolü iktidarların ellerinde bulundurmak istediği bir güç olarak tarihin her döneminde kabul görmüştür. Eski Roma ve Çin Uygarlıklarında gazete benzeri oluşumların varlığı gözlenirse de günümüz manasında ilk gazetelerin ortaya çıkışını M.S. 1600'li yıllara kadar götürmek mümkün olmaktadır. Matbaanın bulunu ile başlayan süreçte öncelikle el yazması kitaplar yerine matbaalarda basılan kitaplarla beraber birkaç sayfadan oluşan ekonomi başta olmak üzere siyasal ve toplumsal konularda haber veren ilk gazeteler Avrupa'da çıkartılmaya başlanmıştır. Osmanlı'ya yaklaşık 200 yıl sonra gelen matbaa gibi ilk gazetelerde Avrupa'daki çıkış tarihlerinden yaklaşık 200 yıl sonra gelmişlerdir. İlk gazeteler genel manada yabancılar tarafından çıkartılırken bir baskı aracı olarak kullanılmaktaydı. Spor basını ise ayrı olmak yerine çok sonraları genel haberlerin içinde verilmekteydi. Osmanlı'nın son dönemi Türk devletinin ise başlangıç döneminde etkin bir şekilde kullanılan spor beraberinde spor basının da oluşmasına zemin hazırlamıştır. 1980'lere kadar desteklenen basın bu dönemde değişen ekonomik düzen ile beraber patronaj yapısında değişim yaşasa da mevcut iktidarlar çeşitli nedenlerle sporu desteklemeye devam etmişlerdir. 2000'li yıllar ise gelişen internet ve bilgi teknolojileri sayesinde spor ve sporunun yaşadığı hızlı dönüşümün etkin bir dönemini oluşturmuştur. Bu dönemde dijital platformlar ve interaktiflik gibi imkanlar izler kitle tarafından sporun ve spor basının yaşadığı dönüşümü daha net anlatmaktadır

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Gökçeada Meslek Yüksekokulu
cahit.akkaya@comu.edu.tr, 0000-0001-9674-1580

Dünyada Spor Medyasının Tarihçesi

Kitle iletişim araçlarının genel anlamda tarihçeleri incelendiğinde ilk olarak gazetecilik ile başlanması kaçınılmaz bir gerçek olarak kabul edilmektedir. Gazetecilik faaliyetlerinin tarihçesi ise oldukça eskilere gitmektedir. M.Ö. 3200’li yıllarda yazının bulunmasından sonraki süreçten itibaren tarihin belirli dönemlerinde belirli uygarlıklardan tarafından kullanılan ve haber iletimine olanak sağlayan gazete benzeri pek çok farklı aracın kullanıldığını söylemek mümkün olmaktadır. Günümüz anlamıyla yayınlanan gazetelerin tarihine bakacak olursak ise ilk gazete örneklerinin 1600’lü yıllarda Avrupa’da çıktığını söylemek mümkün olmaktadır. Bu dönemde yayınlanan gazetelerdeki haberler incelendiğinde genel anlamda politik, sosyal ve ekonomik haberler yer almaktadır.

Medyada sporun yer alması ise günümüzden yaklaşık olarak 250 yıl önce gerçekleşmiştir. Yazılı basında spor haberinin ilk örneği 5 Mayıs 1773 yılında Boston Gazette tarafından bir boks müsabakasına muhabir gönderilmesi ve bu maçın yayınlanması olarak kabul edilmektedir (Nichols vd. 2002: 4). Günümüzde yayınlanan spor gazeteleri ile benzer niteliklere sahip ilk spor gazetesi ise İngiltere’de 1833 yılında profesyonel atletlerin pazar günleri yayınladıkları “Bell’s Life” olarak kabul edilmektedir. Bu gazeteyi Avrupa’da sırasıyla İngiltere’de 1838 yılında yayınlanan “Sporting Life” ve 1854 yılında Fransa’da yayınlanan “Le Sport” izlemiştir. Kıta Avrupası’nda yaşanan bu gelişmelerden öncesinde ise 1820’li yıllarda ABD’de yayınlanan dergilerde spor haberlerine yer verildiği gözlenmektedir. Günümüzde de yayın hayatına devam eden “La Gazzette Dello Sport” İtalya’da 1885 yılında yayın hayatına başlamıştır. 18. Yüzyılın ortalarından başlayıp 19. yüzyıl başlarına kadar ABD ve Kıta Avrupası’nda spor haberlerinin giderek artan oranda gazete ve dergilerde yer aldığını söylemek mümkün olmaktadır. Bu dönemde yayınlanan spor haberlerinin ise genel anlamda üst kültürü temsil eden spor branşlarına yönelik olduğu gözlenmektedir.

19. yüzyıl sonlarından itibaren ajans haberciliğinin de öne çıkması ile beraber ABD ve İngiltere’de spor haberlerine ağırlık verildiği gözlenmektedir. Bu süreçte ABD ‘de boks, İngiltere’de futbol ve kriket haberleri izleyicilerin özellikle takip ettiği spor dallarından olmuştur. Yüzyılın ortalarından itibaren gazetelerde spor yazıları sütunlar halinde yer almaya başlamıştır. Dönemin sonlarına doğru ise Fransa, İngiltere, Almanya, Belçika, İtalya ve Amerika’da spor haberi yapan dergiler yayınlanmaya başlamıştır. 1921 yılında radyodan ilk spor haberi verilirken 1936 Berlin Olimpiyatları televizyondan yayınlanan ilk olimpiyatlar olarak tarihte yerini almıştır (Voigt, 1999: 217).

Türkiye’de Spor Medyasının Tarihçesi

Avrupa’da yayınlanmaya başlayan gazetelerin Osmanlı İmparatorluğu’na gelişi uzun bir süreci bulmuştur. Osmanlı İmparatorluğu döneminde yayınlanan ilk gazetelere bakıldığında gazetelerin azınlıklar ya da yabancı devlet temsilcilikleri tarafından çıkartıldıkları ve belli süreler sonunda padişah üzerinde baskı aracı olarak kullanıldığını söylemek mümkün olmaktadır. Bu dönemde 1795 yılında Fransa’nın İstanbul Elçiliği tarafından yayınlanan “Bullettin de Nouvelles” Osmanlı’da yayınlanan ilk gazete olarak kabul edilmektedir. 1874’te yayımlanan Le Progres d’Orent, 1868’de Levant Times and Shipping Gazzette ile 1895 yılında yayımlanan Stamboul gazetesi diğer yayınlanan gazetelerdir. (Alemdar, 1996: 17).

Osmanlı İmparatorluğu’nda spor haberi ise ilk kez 1891 yılında Ali Ferruh Bey tarafından Paris’ten gönderilen ve eksrim ile ilgili olan yazısı olmaktadır. Bu yazı dönemin önemli dergilerinden Servet-i Fünûn’da yayımlanmıştır (Atabeyoğlu, 1991: 6). Spor yazılarını günlük olarak yayınlayan ilk gazete ise Selânik’te çıkartılan Asır Gazetesi olmuştur. 1895 yılında bisiklet ve at yarışları konulu haberler yer alırken, 1896 yılında Atina’da düzenlenen ilk modern olimpiyatların hazırlıklarına ilişkin haberler yer almıştır (Atalay, 2004:90).

Burhan Felek tarafından 28 Eylül 1910 tarihinde yayımlanmaya başlanan “Futbol” isimli dergi Türk spor basını tarihinin ilk örneklerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dergi 6 ay gibi bir süre yayımlanmış ve sonrasında kapanmıştır. Futbol yarı Türkçe yarı Fransızca yayımlanması ile önemli bir özellik taşımaktadır. Bir yıl sonra ise Selim Sırrı Tarcan tarafından “Terbiye ve Oyun” isimli dergi yayın hayatına başlamış ama bu dergi de kısa bir süre sonra yayın hayatına son vermiştir. Dergi 1922 yılında tekrar yayımlanmaya başlasa da kısa bir süre sonra tekrar yayın hayatına son vermiştir (Atabeyoğlu, 1990:7).

1911 yılında Tasvir-i Efkâr Gazetesi’nde Abidin Daver tarafından yayınlanan Galatasaray-Tamaşvar ve İstanbul Karması-Tamaşvar takımları arasında oynanan futbol müsabakasının anlatıldığı yazılar günlük bir gazetede yayımlanan ilk futbol haberleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

1919 yılında “Spor Alemi” isimli dergiyi çıkartan Çelebizâde Said Tevfik Bey (Said Çelebi) spor yazarlığını kendisine meslek olarak seçen ilk kişi olarak basın tarihimizde yerini almıştır (Atalay, 2004:50).

Cumhuriyet dönemi ile beraber gazetelerde yayınlanan spor haberlerinde artış olduğunu söylemek mümkün olmaktadır. Bu dönemde devlet politikası olarak sporun gelişmesi için gösterilen çabalar ile beraber günlük gazetelerde

spor haberlerine daha fazla yer ayrılmaya başlanmıştır. Ali Naci Karacan'ın sahibi olduğu Akşam Gazetesi birinci sayfasını spor haberlerine açan ilk gazete olarak karşımıza çıkmaktadır (Atalay, 2004:90). Bunun dışında 1924 Paris Olimpiyatlarına hazırlanan Türk Milli Futbol Takımı'nın fotoğrafını birinci sayfasından yayımlamıştır.

1930'lu yıllara geldiğimizde Türk spor tarihinde dergilerin yayınlanmaya başladığı gözlenmektedir. Bu dönemde Suat Hayri Ürgüplü tarafından yayımlanan “Şa Şa Şa” ve Refik Osman Top tarafından yayımlanan “Gol” ve “Spor Alemi” isimli dergiler Türk basının ilk spor dergileri olarak karşımıza çıkmaktadır. 1933 yılında ise Haber Gazetesi ilk kez bağımsız spor sayfasını yayımlamıştır. 1939 yılında ise İkdam Gazetesi dördüncü sayfasını spor haberlerine ayırmıştır (İnuğur, 1992: 157). 26 Haziran 1936- 7 Kasım 1938 tarihleri arasında 122 sayı olarak yayımlanan “Türk Spor Kurumu Dergisi” bu dönemde yayımlanan resmi nitelikli bir dergi olma özelliği taşımaktadır.

II. Dünya Savaşı sonrası düzenlenen 1948 Londra Yaz Olimpiyatları'nda Türk güreşlerin kazandıkları 6 altın madalya dönemin Hürriyet Gazetesi'nde birinci sayfadan duyurularak bu alanda bir ilkin yaşanmasını sağlamıştır. Bu dönemden sonra gazetelerde sporun diğer alanları da artık haberlerde yer almaya başlamıştır. Yayın hayatına 1 Mayıs 1948 tarihinde başlayan Hürriyet Türk basınında fotoğrafı kullanması ile ön plana çıkarken Londra Yaz Olimpiyatları'na gönderdiği foto muhabirler ve bu muhabirlerin çektiği fotoğrafları haberlerinde kullanması ile ön plana çıkmış, diğer gazetelerin kendi fotoğraflarını kullanmaması için haberlerinde uyarı notu paylaşmıştır ((Atabeyoğlu, 1991: 39; İnuğur, 1992: 223; Topuz, 1973: 175, Şapolyo, 1969: 243).

1950'li yıllara kadar Türk Basınında spor haberleri uzmanlaşmış spor yazarları yerine diğer haberleri yazan gazeteciler tarafından yazılırken bu yıllardan sonra diğer alanlarda görülen uzmanlaşmış yazarlar spor basınında da görülmeye başlamıştır. 1952 yılında “Türk Spor” adıyla ilk Türk spor gazetesi çıkartılırken, A Milli Futbol Takımı'nın 1954 Dünya Kupası Finalleri'ne katılmayı hakettiğini yazan 18 Mart 1954 tarihli gazete Türk Basın tarihinde bir gazetenin en fazla satış rakamına ulaştığı gazete olarak tarihe geçmiştir (Kıvanç, 2002: 78). 1953 yılında sadece spor haberlerini yayımlamak üzere kurulan “Spor Haberleri Ajansı” ile Yılmaz Poğda tarafından yayınlanmaya başlayan 1954 tarihli “Türkiye Spor Gazetesi” bu dönemin önemli gelişmeleri olarak kabul edilmektedir. 1950'li yıllarda yayımlanan günlük gazetelerin en çok satanlarının ortalama tirajları 40.000 olurken Türkiye Spor Gazetesi bu dönemde 50.000 tirajına ulaşarak önemli bir başarı sağlamıştır (Atalay, 2004:91).

1955-1956 yılları arasında Yeni Sabah Gazetesi tarafından başlatılan ve günümüzde halen tüm gazeteler tarafından uygulanan spor sayfalarının gazetelerin arka sayfalarında olması geleneği de bu döneme rastlamaktadır. 1950'li yıllar Türkiye'de özellikle futbolun etkini artırarak diğer spor branşlarının önüne geçtiği bir dönem olarak da karşımıza çıkmaktadır. Bu dönemde bazı spor branşlarının özelliklede futbolun profesyonel bir statüye kavuşması spor gazetelerinde bazı branşların diğerlerine oranla daha fazla yer almasına neden olmuştur. Özellikle üç büyük İstanbul kulübü olarak kabul edilen Galatasaray, Fenerbahçe ve Beşiktaş kulüplerinin futbol takımlarının taraftarlarının ülke genelinde yaygınlaşması ulusal basının futbola ve özellikle de bu üç kulübün futbol takımlarına yoğunlaşmasında etkili olmuştur.

1960'lı yıllarda ulusal gazetelerin birkaç farklı yerde basılması bu gazetelerin ulaştığı kitleleri artırmış bu da spor haberlerine olan ilginin artmasını sağlamıştır. Bu yıllarda pek çok alanda gözlenen kitlesel tüketim spor alanında da varlık bulmuş gazetelerin spor sayfalarına ayırdıkları sayfalarda artış gözlenmiştir. 1960'lı yıllarda özellikle Milliyet ve Tercüman gazeteleri arasında spor sayfalarında büyük bir rekabet yaşanmıştır. Bu yıllarda gazeteler spor servisleri kurarak haberlerde uzmanlaşmış gazeteci istihdamları yaratmıştır. Gazetelerde spor yazarlarının sayılarının artması gazetecilerin bir birlik kurması ihtiyacını ortaya çıkarmış, 1963 yılında Türkiye Spor Yazarları Derneği kurulmuştur. Günümüzde hala varlığını sürdüren derneğin amacı; "başta yazılı ve görsel basında olmak üzere internet ve radyoda çalışan spor gazetecilerini bir çatı altında toplayarak onların meslekleri ile ilgili ekonomik, sosyal, kültürel hak ve çıkarlarını korumak, spor yazarları kimliği ve saygınlığı ile eğitim düzeylerini koruyup geliştirmek, mesleklerini en iyi şekilde yapabilmeleri için kamu kurum ve kuruluşları ile iş birliğine gitmek" olarak tanımlanmaktadır. Merkezi İstanbul'da bulana derneğin birçok ilde temsilcilikleri bulunmaktadır.

1970'li ve 1980'li yıllar Türk spor basını gazetelerin arka sayfalarında yer almaya devam etmiştir. Bu dönemde ağırlıklı olarak dört büyükler olarak adlandırılan Galatasaray, Fenerbahçe, Beşiktaş ve Trabzonspor'un futbol takımlarını ilgilendiren haberlerin yanında diğer spor kulüpleri ve spor branşlarını ilgilendiren haberlerin de yer aldığını söylemek mümkün olmaktadır.

1980'ler Türkiye'si ekonomik, politik, toplumsal gibi pek çok alanda olduğu gibi gazetecilik alanında köklü değişimler yaşamıştır. Gazete patronajlarının değiştiği bu dönemde gazeteler kitlesel tüketimin birer taşıyıcısı haline gelirken, spor da Marksistlerin belirttiği gibi boş zaman

giderici bir alan olmaktan çıkarak endüstriyel bir hal almıştır. Bu yaşanan değişimler aşağıda ayrı bir başlık altında incelenecektir.

1980 Sonrası Türk Basını

1980’li yıllarda Türk basınına geçmeden önce dönemin genel bir karakteristiği hakkında bilgi vermek doğru olacaktır. Bu döneme kadar Türkiye diğer bağımsızlığını yeni kazanmış diğer pek çok devlet gibi kalkınmayı hedefleyen ve ithal ikameci bir model belirleyen bir devlet olarak karşımıza çıkmaktadır. 1980’lerden itibaren bu politikalarından vazgeçerek Türkiye bu politikalardan vazgeçerek, yeni dünya düzeni ile bütünleşme politikaları uygulamaya girişmiştir (Şaylan, 1995:11).

1980 yılında yaşanan İhtilal Türkiye’nin tüm kurumlarını etkilediği gibi basın da etkilemiş ve dönüştürmüştür. Bu dönemde basınla ilgili yaşanan en önemli gelişme 1980 öncesi başlamış olmasına rağmen bu dönemden sonra hızlanan basın dışı sermayenin sektöre girmesi ve tekelleşmesi olmuştur (Tokgöz 1991-1992: 100). Türk basın tarihinde 1831 yılından 1983 yılına kadar yazılı basının büyük bölümü devlet desteği ile varlığını sürdürürken 1983 yılından sonra gelişen serbest piyasa ekonomisi ve liberal politikaları etkisiyle basın yayın araçlarının büyük bölümü tekeli sermayenin eline geçmiş ve bu dönemde patron imajı büyük bir değişim göstermiştir. (Yiğenoğlu, 1995:50).

Türk basın tarihinde basın dışı sermayenin basın hayatına girmesinin ilk örneği 1988 yılında Kıbrıslı iş adamı Asil Nadir’in Haldun Simavî’den Günaydın’ı satın alması ile başlamıştır. Nadir daha sonraki süreçte Türk basın sektöründen tamamen ayrılmıştır (Tokgöz, 1991-1992:100). Bunun dışında 1991 yılında Sabah gazetesinin bağlı olduğu Medya Holding’in %10’unu satın alan Çukurova grubu ve 1979 yılında Milliyet gazetesine hissedar olan Aydın Doğan’ın 1994 yılında Hürriyet gazetesini satın alması medyadaki patron değişiminin örneklerini oluşturmaktadır (Karaca, 1995:236). Hürriyet, Sabah ve Milliyet gazeteleri süreç içerisinde sahip oldukları diğer yayınlarla Türk medyasının tekelleşmesinde etkili olmuşlardır. Basında yaşanan tekelleşme ve patronaj değişimi gazetecilerin çalışma koşullarını değiştirmiş ve dönemin gazetecileri hizmet üreten diğer işletmelerin birer çalışanları gibi görülmeye başlanmıştır. 1980’lerde yaşanan gelişmeler 1990’larda da artarak devam etmiştir. Bu dönemde Türkiye’de Cem Uzan ve Ahmet Özal tarafından kurulan ilk özel televizyon kanalı girişimi sonrasında yaşanan özel televizyon yayıncılığındaki gelişmeler basın sektörünün de derinden değişmesinde etkili olmuştur.

1980 öncesi dönemde devlet tarafından sübvans edilen basın, liberal politikalar geçişle beraber yüksek fiyat artışlarının yaşandığı bir döneme yerini bırakmıştır. Bu dönemde artan maliyetler sonucunda gazeteci patronlar yerlerini holding sahibi büyük iş adamlarına bırakmışlardır. Basın sektörünün kullandığı malzemelerde yaşanan fiyat artışları ve özel televizyonların sayılarındaki artış gazete sahiplerinin gazete tirajlarını artırmak için yeni yöntemler geliştirmelerine neden olmuştur. Özellikle 1990'larda yaşanan promosyon savaşları bu yöntemlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Önceler ansiklopedi gibi kültürel ürünlerin belirli sayıda gazetelerde verilen kuponlarla alınması süreçleri zamanla deterjan, televizyon, müzik seti ve hatta araba gibi eşyaların verildiği dönemler yaşanmıştır.

Türk basın tarihinde promosyon ilk olarak 13 Mayıs 1939 tarihinde Sedat Simavi'nin Karagöz isimli gazetesinde ödüllü anketi ile başlamıştır (Alemdar, 1996:149). 1990'larda yaşanan promosyon ise dönemin Sabah grubunun sahibi olan Dinç Bilgin tarafından çığırılık olarak nitelendirilmekte ve verilen lüks hediyeler nedeniyle gazetelerin büyük zararlar ettiği belirtilmektedir (Koloğlu, 1994: 89). Gazetelerin büyük zararlarına neden olan promosyon faaliyetleri kısa bir süre sonra ortadan kalkmıştır. Bunda gazete sahiplerinin etkisi olduğu gibi promosyon ürünü alamayan kitlenin yaşadığı güven sorunu da etkili olmuştur.

1980 ve sonrasında yaşanan basın ve siyaset ilişkileri basın düzeninin dönemsel olarak değişmesinde de etkili olmuştur. Bu ilişkileri daha iyi anlayabilmek için öncelikle basın teorisyenlerinin basın ve iktidar arasındaki ilişkileri anlamaya yönelik oluşturdukları üç teoriye bakılmalıdır. Bunlardan ilk teori muhafazakarlık teorisi olarak adlandırılmaktadır. Bu teoriye göre; basın ve iktidar birbirlerinin düşmanı olarak kabul edilmektedir. Basın bu teoriye göre kamuoyu adına iktidarları denetleyen, onların tepelerinde bekleyen bir kurumdur. İkinci teori; ortaklık görüşüdür. Bu teoriye göre; iktidar ve basın arasında iş birliği olmak zorundadır. Basın iktidara güvenmeli, iktidar ise basına doğru bilgiler vererek kamuoyunun doğru bir şekilde bilgilendirilmesini sağlamalıdır. Üçüncü teori; basını iktidarın bir parçası olarak görmektedir. Basın her zaman iktidarın yanında olmalı, onun sözcüsü olarak kamuoyunu iktidarın arzuladığı şekilde bilgilendirmelidir. Bu üç teori incelendiğinde Türk basınının dönemsel olarak üç teorinin bir karışımı olduğunu söylemek mümkün olmaktadır (Demirkent, 1982;192-193). Dünyada ve Türkiye'de değişen basın patronları düşünüldüğünde büyük oranda bağımsız bir basın olmasının çok da mümkün olduğunu söylemek mümkün olmamaktadır. Bunun ana nedeni olarak büyük basın patronlarının ekonomik güçleri ne olursa olsun bu gücün devamlılığı için iktidarlara uyumlu bir şekilde çalışmaları gerekliliğini söylemek mümkündür.

1980’li yıllarda Turgut Özal’ın Başbakanlığı ile başlayan süreçte Türkiye’de pek çok sektörde gözlenen teşvikler basın sektöründe de gözlenmiştir. Bu teşvikler sayesinde basın sektörü kendisini modernize etme imkânı bulmuş, bu gelişme de basın dışı aktörlerin bu sektöre ilgi duymalarına neden olmuştur. Yazılı basına giremeyen aktörler ise özel televizyon yayıncılığının başlaması ile kendi televizyon kanallarını kurarak ya da ortak olarak basın sektöründe yerlerini almışlardır. İş adamlarının basın sektörünü girmesiyle beraber başlayan süreçte basın kuruluşlarının siyasal partilerle olan ilişkileri de daha etkin bir şekilde oluşmaya başlamış hatta basın kuruluşları bazı siyasal partilerin birer sözcüleri konumuna gelmişlerdir. Bu dönemde bazı basın kuruluşları rakip olarak gördükleri siyasilerin sözlerini çarpıtarak halka aktarmışlar, diğer siyasetçilerin ise bunları birer belge olarak kullanmalarını sağlamışlar ve fotomontaj tekniğini etkin bir şekilde kullanarak bazı siyasilerin hiç olmadıkları yerlerde oldukları gösteren fotoğrafları kullanmışlardır (Süter, 1997:1253).

1980 sonrası basın patronlarının birer holding patronları olması basının yanında diğer işleri için de bu sektörü etkin bir şekilde kullanmalarını sağlamıştır. Yeni patronaj kredi işlemleri, devlet ihaleleri gibi konularda sahip oldukları bu gücü birer baskı aracı olarak kullanmayı tercih etmişler, görevde olan iktidarlarda kendi basın ordularını yaratarak kamuoyu oluşturma süreçlerinde basının gücünden yararlanmayı tercih etmişlerdir. Mevcut durum 1990’larda da devam ederken özel televizyonların Türk basın hayatına girmesi Türk basın tarihinde basın dışı sektör temsilcilerinin sayısının artmasına neden olmuş, yazılı basına girme imkanı bulamayan büyük şirket sahipleri televizyon kanallarına sahip olarak iktidarları baskı altında tutmaya çalışmışlardır.

2000’li yıllar ise gelişen bilgi ve iletişim teknolojilerin sunmuş olduğu imkanların etkin bir şekilde basında kullanıldığı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle internet teknolojilerindeki gelişmeler haberin daha hızlı bir şekilde daha çok kitle ulaşmasını sağlaması haberciliğin önemini daha da artırmış, bu araçlara sahip olan kişilerin kitleleri kontrol etmesini kolaylaştırmıştır.

1980 Sonrası Spor Basını

1980 sonrası Türkiye’de kapitalizmin ivme kazanması popüler kültürün de ivme kazanmasına neden olmuştur. Bu kapsamda özellikle 12 Eylül Askeri Rejiminin insanları siyasetten uzak tutma çabası ve eleştirileri mümkün olduğunca kısma isteği basının da daha popüler olan konulara yönelmişine neden olmuştur. Bu dönemde gazetelerde magazinsel olaylar, ekonomi,

cinsellik ve spor gibi konular özellikle gazetelerin tirajlarının artırılmasında etkin bir şekilde kullanılmıştır (Uzun, 2001:107).

İktidarın, sporu “birlik” ve “beraberlik” duygularını artıran, gençlerin apolitik bir düzeyde enerjilerini atabileceği bir faaliyet alanı olarak görmesi özellikle futbol üzerinden “öteki”nin yaratılması ve bunun meşrulaştırılması ve bu süreçte “biz” kimliğinin oluşturulmasında etkin bir şekilde kullanılması (Gökdemir, 1999), spora olan desteğin artmasına neden olmuş, hatta bazı illerde valiler spor kulüplerinin başkanları yapılmıştır. Bu dönemde yine sporun gündem değiştirici özelliği siyasal iktidarı elinde bulunduran çevreler tarafından etkin bir şekilde kullanılmıştır.

Siyasetin spora olan bu ilgisi, basın da dikkatini çekmiş; bu nedenle 1980 ve sonrasında spor basınında dikkat çekici gelişmeler yaşanmıştır. Özellikle iktidar sahiplerinin, futbolu kitlelerin enerjisini boşaltabileceği bir alan olarak görmesi basının da futbola olan ilgisinin artmasına neden olmuştur.

Uzun’a (2009:697) göre, Türkiye’de 1980’lerden itibaren seyircili sporların, özellikle futbolun, dünyadaki gelişmelere bağlı olarak ticarileşme sürecine hızlı bir şekilde girmesi futbolun endüstrileşmesinde ve eğlence aracı olarak kabul görmesine neden olmuştur.

1990’lı yıllara geldiğinde ise Star Tv ile başlayan özel yayıncılık serüveninde kamu hizmeti yayıncılığı tekelinin kırılması, izleyicilere alternatifler arasında seçim yapabilme olanağının verilmesi ve özel kanalların ticari kaygılar gütmesi gibi nedenlerin yayıncılık anlamında farklı bir düzleme girilmesine sebep olduğunu söylemek mümkün olmaktadır. Bu dönemde özel kanalların sporun en popüler ürünü olarak görülen futbola yönelmesi, canlı maç yayınları, futbol programlarının sayısal artışı gibi nedenler basında spor gazetelerinin çıkmasına da neden olmuştur. 1989 yılında yayın hayatına başlayan Fotospor gazetesi ile başlayan süreç, 1991 yılında Fotomaç, 1992 yılında Taraftar-Fotomaç, 1993 yılında Spor, 1995 yılında Fanatik gazetelerinin çıkması ile devam etmiştir.

2000’li yıllara gelindiğinde spor basınının gelişmesinin devam ettiği gözlenmektedir. Bu dönemde ulusal yayın yapan gazete ve dergilerin neredeyse tamamı sayfalarında spor haberlerine yer vermekte olduğu gözlenmektedir. 1990’larda başlayan şifreli yayınlardan canlı maçlar yayınlanması bu dönemde dijital platformlar aracılığı ile gerçekleşmekte bu da özellikle futbol endüstrisinin gelişmesine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. 2000’li yıllarda gelişen bilgisayar ve iletişim teknolojilerinin yayıncılık alanına uyarlanması bu alanda izleyicinin daha çok alternatif

ulaşmasını sağlarken tematik anlayışın gelişmesi ile beraber izleyicilerin interaktif bir şekilde maç yayınlarına katılmasını olanaklı kılmıştır.

Günümüzde spor basını ticari kaygıları göz önünde tutarak spor haberlerinde çoğunlukla üç büyük İstanbul takımının yanında onlara oranla daha az olmakla beraber Trabzonspor'un haberlerine ağırlık vermektedirler. Günümüzde yayınlanmakta olan Pas-Fotomaç ve Fanatik gazetelerinin haberleri incelendiğinde bu durumu doğrular nitelikte haberlerin yayınlandığı gözlenmektedir.

2020'li yıllara geldiğimizde yüksek getirisi ve izleyici sayısındaki çoğunluk nedeniyle neredeyse tüm televizyon kanallarında spor/futbol show programlarına yer ayrıldığını söylemek mümkün olmaktadır. İletişim teknolojilerindeki gelişmeler ile beraber bu programlarda sadece Türkiye ligi takımları değil dünyanın üst düzey spor organizasyonlarına katılan takımlar hakkında bilgiler verilmektedir. Sporun küreselleşmesi ile beraber izleyiciler için önemli olarak kabul edilen global spor organizasyonları dijital platformlar, şifreli kanallar veya açık kanallar aracılığıyla izleyicilere ulaştırılarak insanların bu organizasyonları izlemelerine olanak tanınmaktadır. Bu organizasyonların sınırlı sayıda kulüp ve/veya sporcu etrafında şekillendiğine dair eleştirel de bulunmaktadır. Eleştiriye bulunan uzmanlar, bu organizasyonların izleyicileri günün önemli olaylarından uzaklaştırarak bir nevi gündem belirleme şeklinde başka alanlara yönlendirdiklerini belirtmektedirler.

1980'lerle başlayan spor basınındaki dönüşüm üretim, kalite gibi alanlarda köklü değişimler yaşasa da spor yazarları ve muhabirlerin istihdamı için aynı şeyleri söylemek mümkün olmamaktadır. Özellikle basının patronajının değişmesi ve medya tekellerinin oluşması ile beraber gazetecilerin geçmişe oranla özlük haklarında ciddi kayıplar olduğunu söylemek mümkün olmaktadır. Bu kayıpları gidermek adına çeşitli dernek ve sendikalar kurulsa da işverenlerin katı tutumları nedeniyle bu tip örgütlenmeler ya kapanmak zorunda kalmış ya da göstermelik çalışmalar yapmakla yetinmişlerdir. Bu dönemde çalışan basın emekçileri de iş bulmada karşılaştıkları zorluklar nedeniyle bu tip örgütlenmelere çok da sıcak bakmamışlardır.

SONUÇ

M.Ö. 3200'lerde Sümerler tarafından yazının bulunması ile başlayan süreç içerisinde bilginin elde tutulması ve yayılmasının kontrol edilmesi tarihin her döneminde özellikle iktidarların önem verdikleri bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Haberin yayılması sürecinde en önemli rol oynayan gazetelerin ilk örnekleri milattan önceki zamanlarda Çin kaynaklarına kadar götürülse de günümüze benzer nitelikte olan ilk gazeteler ilk olarak 1600'lü

yıllarda Avrupa’da çıkartılmıştır. Dönemin siyasal ve ekonomik yapıya uygun olarak birkaç sayfadan oluşan devlet kontrolünde ya da yoğun baskı gören bu gazetelerin temel haberleri genelde ekonomi kaynaklı olmaktadır. Sporun bu gazetelerde yer alması ise yaklaşık olarak 200 yıl sonrasında gözlenmektedir. Bu dönemde yer alan spor haberleri ise yine dönemin şartlarına uygun olarak halkın alt tabakası olarak nitelendirilen sıran insanların ilgilendikleri spor branşları yerine bir avuç elit tarafından ilgilenilen spor branşlarının gazeteler yer aldığı gözlenmektedir.

Günümüz anlamıyla gazetelerin ortaya çıktığı dönem ise Osmanlı İmparatorluğu’nun gerileme dönemine denk gelmektedir. Bu dönemde Avrupa’daki yenilikler Osmanlı’ya taşınmak istense de bu konuda çok da başarılı olunduğunu söylemek mümkün olmamaktadır. Osmanlı’da yayınlanan ilk gazeteler genel anlamda ülkedeki yabancı elçiliklerin kurduğu ya da azınlıkların çıkarttığı gazeteler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu gazetelerinde başlarsa Osmanlı padişahını baskı altına almak için siyasal ve ekonomik konulara ağırlık verdiklerini görmekteyiz.

Türkler tarafından çıkartılan ilk gazetelerinde benzer bir şekilde ya padişaha muhalif ya da padişah yanlısı haberler yaptığını söylemek mümkün olmaktadır. Osmanlı döneminde Avrupa’dakine benzer bir şekilde yayınlanan ilk spor haberi Paris’teki bir eskrim haberidir. Bu dönemde eskrim sporunun Osmanlı tebaasında yaygın bir spor branşı olduğunu söylemek mümkün olmamaktadır. Osmanlı’nın yıkılışı Yeni Türkiye Cumhuriyeti devletinin ise kuruluşu döneminde spora ve spor haberlerine ilginin arttığını söylemek mümkündür. Devlet politikası olarak 1980’lere kadar sporun kültürel gelişme için önemli bir unsur olduğunu kabul eden iktidarlar bu anlamda sporu ve basını destekleyen uygulamalarda bulunmuşlardır.

1980’lere gelindiğinde ithal ikameci anlayış yerine yeni dünya düzenine uyum sağlamak için kapitalist politikaları benimseyen iktidar basına ilişkin sübvansiyonları kaldırarak basının patronajının değişmesine neden olmuştur. Bu döneme kadar gazeteci patronların egemen olduğu Türk basını bu dönemden sonra başka sektörlerden gelen, zengin tüccarların sektöre girdikleri, Babiâli’den plazalara geçişin yaşandığı bir döneme geçmiştir. 1980’lerde özellikle ihtilalden sonra basın üzerinde destekler azalsa da sporun birleştirici gücü, gençlerin enerjileri atarak onları apolitik bireyler yapma isteği gibi nedenlerle spor desteklenmeye devam etmiştir. Bu dönemde özellikle iktidar sahipleri sporun, Türkiye özelinde futbolun, gündem belirleme etkisinin farkına varmışlar ve bu unsuru etkin bir şekilde kullanmışlardır.

1990'lara gelindiğinde yazılı basında yaşanan gelişmelere ek olarak kamusal televizyon yayıncılığının yanında Star Tv ile beraber başlayan süreçte özel yayıncılığa geçiş basın hayatını etkilediği gibi spor basınına da etkilemiştir. Bu dönemde özellikle özel televizyonların teknolojinin nimetlerinden yararlanarak görsel bir şöenlik havasında maç yayınlarını canlı olarak vermesi izler kitlenin bu alana olan ilgisinin artmasına neden olmuştur.

2000'li yıllar ise bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmelerle beraber yayıncılığın dijital platformlar üzerinden daha fazla olduğu bir dönemi ifade etmektedir. Bu dönemde 1990'larla başlayan endüstriyel sporun bir eğlence aracı olarak görülmesinin meyveler toplanmaya başlamış izler kitlenin global düzeyde yayınlanan spor organizasyonlarına ulaşması kolaylaşmıştır.

Günümüzde yaşanan yeni medya düzeninde ise geleneksel medya kanallarının yanında içerik üretilmesi, interaktif gibi yaklaşımlar ön plana çıkartılar izler kitlenin organizasyonlarla ilişkilerinin daha da artırılarak devam ettiği gözlenmektedir.

Kaynakça

- Alemdar, K. (1996). *İletişim ve tarih*. Ankara: İmge.
- Atabeyoğlu, C. (1991). *Türkiye’de spor yazarlığının 100. yılı: 1891-1991*. İstanbul: Türkiye Spor Yazarları Derneği Yayını.
- Atalay, A. (2004). *Spor, medya ve serbest zaman*. İstanbul: Beta.
- İnuğur, N. (1992). *Türk basın tarihi*. İstanbul: Türkiye Gazeteciler Cemiyeti Yayını.
- Karaca, E. (1995). *Milliyet olayı*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kıvanç, H. (2002). *Kupaların kupası dünya kupası, 1930’dan 2002’ye*. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Koloğlu, O. (1994). *Osmanlı’dan günümüze Türkiye’de basın*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Nichols, W., Hall, A., Taylor, J., & Moynahan, P. (2002). *Media relations in sport*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology
- Süter, Ş. (1997). Yozlaşma ve güven. *Yeni Türkiye, Siyasette Yozlaşma Özel Sayısı II*, (14), Ankara.
- Şapolyo, E. B. (1969). *Türk gazetecilik tarihi ve her yönüyle basın*. Ankara: Güven.
- Şaylan, G. (1995). *Değişim, küreselleşme ve devletin yeni işlevi*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Tokgöz, O. (1991–1992). Medya’da birikim, tekelleşme ve sorunları. *Ankara Üniversitesi BTYO Yıllığı, Şevket Evliyagil’e Armağan*, Ankara.
- Topuz, H. (1973). *100 soruda Türk basın tarihi*. İstanbul: Gerçek Yayınları.
- Uzun, R. (2001). *Türkiye’de spor basını (1980–2000)* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı, Ankara.
- Uzun, R. (2009). *Türkiye kitle iletişimi: Dün-bugün-yarın*. Ankara: Gazeteciler Cemiyeti Yayınları.
- Voigt, D. (1998). *Spor sosyolojisi* (A. Atalay, Çev.). İstanbul: Alkim Yayınları.
- Yiğenoğlu, Ç. (1996). *Metelikten medyaya*. İstanbul: Çağdaş Yayınları.

Spor Organizasyonlarının Avantajları ve Dezavantajlarının Değerlendirilmesi

Serkan Aksoy¹

Özet

Uluslararası spor organizasyonları, ev sahibi ülkelere ekonomik, kültürel ve sosyal açıdan önemli avantajlar sunmakla birlikte, beraberinde çeşitli dezavantajlar da getirmektedir. Ekonomik büyüme, turizm gelirlerindeki artış ve altyapı yatırımları gibi somut faydalar sağlarken, farklı ülkelerden gelen sporcuları ve taraftarları bir araya getirerek uluslararası ilişkilerin güçlenmesini de sağlamaktadır. Mega spor organizasyonlarının yapısı içerisinde avantajları olduğu kadar dezavantajları da bulunmaktadır. Bu kapsamda, yüksek maliyetler özellikle organizasyon sonrasında ev sahibi ülkelere ekonomik yükler oluşturabilmektedir. Aynı zamanda bu organizasyonlar doğal ekosistemin zarar görmesine de neden olabilmektedir. Tüm bunlardan hareketle, uluslararası spor etkinliklerinin sürdürülebilirlik ilkeleri çerçevesinde ve titiz bir planlama ile gerçekleştirilmesi, uzun vadeli yararların sağlanması açısından önem arz etmektedir.

Kavramsal Açıdan Spora Kısa Bir Bakış

Spor kavramı, günümüzde özellikle İngilizce üzerinden küresel ölçekte yaygınlık kazanmış ve çok boyutlu bir olgu haline gelmiştir. Etimolojik olarak kökeni Latince “dispotore” ve “deportore” fiillerine dayanan spor, bu bağlamda “dağılmak” ve “birbirinden ayrılmak” anlamlarını içermektedir (Şahan, 2007). Bu anlamlar, sporun yalnızca fiziksel bir etkinlik değil; aynı zamanda bireyleri gündelik yaşamın monotonluğundan uzaklaştıran, onlara zihinsel bir boşluk ve yenilenme alanı sunan bir uğraş olduğunu da ima etmektedir. Yönel (2023a)’a göre, Bireyler, günlük yaşamda karşılaştığı durumlara yönelik duygularını fark etmeli ve bilinçli farkındalıkla çözüm üretmelidir. Bu kapsamda ise sporun devreye girdiği düşünülmektedir.

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacık Meslek Yüksekokulu
serkanaksoy@comu.edu.tr, 0000-0003-1160-3539

Aktaş (2023), sporun tarihsel süreç içerisinde, farklı dönemlerin sosyo-kültürel, siyasi ve ekonomik dönüşümlerine uyum sağlayarak hem yapısal olarak evrildiğini hem de anlam dünyasında çeşitlenmeler gösterdiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda spor, sadece fiziksel performansa dayalı bir etkinlik olmaktan çıkıp, zamanla bireylerin kimliklerini inşa ettikleri, aidiyet geliştirdikleri ve sosyalleştikleri çok katmanlı bir alan haline gelmiştir. İnsanlık tarihinin erken dönemlerinde, bireylerin belirli bir hedef veya kazanım amacı olmaksızın gerçekleştirdikleri fiziksel etkinlikler, bedeninin dinç tutulması, ruhsal sağlığın korunması ve sosyal etkileşimin sağlanması gibi pek çok işlev üstlenmiştir (Sever, 2024).

Sporun temel işlevlerinden biri, mücadele etmek ve başarı elde etmeye yönelik çaba göstermektir (Aracı, 1999). Bu yönüyle spor, bireysel rekabetin yanı sıra kolektif başarı arzusunu da içinde barındıran bir sosyal organizasyon olarak değerlendirilebilir. Akkaya (2023), sporun kavramsal çerçevesinde yalnızca birlik ve dayanışma değil, aynı zamanda ayrışma ve dağılma gibi unsurların da bulunduğunu belirtmektedir. Bu ikili yapı, sporun hem birleştirici hem de ayrıştırıcı bir toplumsal araç olabileceğini göstermektedir. Zira spor, bir yandan bireyleri ortak bir amaç etrafında birleştirirken; diğer yandan rekabet, statü ve kimlik temsilleri üzerinden farklılıkları görünür kılarak sosyal ayrışmaları da derinleştirebilir. Sporun bireysel ve toplumsal yaşam üzerindeki etkileri de göz ardı edilemez düzeydedir. Akkaya'nın (2022a; 2022b) çalışmalarında vurguladığı üzere, spor etkinlikleri yalnızca toplumsal yapıyı yansıtmakla kalmaz; aynı zamanda bireylerin yaşam standartlarını, sosyal ilişkilerini ve kültürel yönelimlerini de doğrudan etkileyen dinamik bir güç olarak işlev görmektedir. Bu yönüyle spor, çağdaş toplumların hem sosyal yapısını şekillendiren hem de kültürel kimlikleri pekiştiren önemli bir araç konumundadır. Tüm bunların yanında, sporun doğasında stres, hüznün, hak, heyecan, saygı ve sevgi gibi kavramlar da yer almaktadır (Gıdık, ve diğerleri, 2023).

Kavramsal Açından Organizasyon

Organizasyon kavramı, belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere bireylerin bilinçli ve sistematik bir şekilde bir araya gelerek oluşturdukları sosyal bir yapıyı ifade etmektedir. Bu yapının temelinde görev dağılımı, yetki ve sorumluluk ilişkileri, iletişim süreçleri ve rol tanımlamaları bulunmaktadır. Gutterman'a göre organizasyonlar, bilgi, ödül sistemleri, karar alma mekanizmaları, kültür, vizyon ve değerleri içeren toplumsal sistemlerden oluşmaktadır (Gutterman, 2023). Organizasyonun etkin işleyişi için bu unsurların uyum içinde çalışması gerekmektedir.

Yapısal açıdan organizasyonlar, fonksiyonel, ürün bazlı, coğrafi veya matris gibi farklı modellerle şekillenmektedir. Hangi yapının tercih edileceği, organizasyonun stratejisi, kültürü, teknoloji kullanımı ve çevresel koşullarla doğrudan ilişkilidir (Guttermann, 2023). Ancak organizasyonlar yalnızca teknik veya bürokratik araçlardan ibaret değildir; sosyal bir boyutu da bulunmaktadır. Guttermann (2024)'a göre, sosyal boyut, üyeler arasındaki anlam, değer ve normların paylaşıldığı, böylece organizasyonun kimlik kazandığı ve süreklilik sağladığı bir alan olarak görülmektedir.

Bilindiği üzere strateji ve organizasyon tasarımı arasındaki ilişki, etkin bir organizasyon yapısı kurmanın temelini oluşturmaktadır. Organizasyonun yapısı, bilgi sistemleri, kontrol mekanizmaları ve insan kaynakları politikaları, kurumun stratejik hedeflerine uygun şekilde tasarlandığında, hedeflere ulaşma süreci daha etkili hale gelmektedir (Guttermann, 2023). Bu bağlamda organizasyon ile ilgili olarak; formal yapılarla beraber informal dinamiklerin de etkili olduğu, sürekli gelişen bir sistem olduğu ifade edilebilir. Tüm bunlardan hareketle, organizasyon, ortak hedeflere yönelmiş bireylerin görev, yetki ve sorumluluklarını belirleyerek, iletişim ve kültürel değerlerle desteklenen sistematik ve sosyal bir yapı olduğu söylenebilir.

Uluslararası Spor Organizasyonları

Uluslararası spor organizasyonları, dünya genelinde spor faaliyetlerinin düzenlenmesi, standartların belirlenmesi ve sporun küresel çapta geliştirilmesi amacıyla kurulan yapılar olarak tanımlanabilir. Sever (2024)'e göre, Spor organizasyonları, hedefler çerçevesinde yönetilen, sınırları ve fırsatları nispeten net olan, makul yapısı ve işletim sistemi olan bireysel veya toplumsal bir organizasyon olarak spor endüstrisinde ortaya çıkan bir olgudur.

Paramio-Salcines, Prieto ve Llopis-Goig (2018)'e göre, uluslararası spor organizasyonları, farklı ülkelerden spor federasyonları, kulüpler ve sporcular arasında iş birliği ve koordinasyon sağlayarak, hem rekabet ortamını hem de sporun evrensel değerlerini korumayı hedeflemektedir.

Birçok uluslararası spor organizasyonu, olimpiyat hareketi, FIFA, Uluslararası Atletizm Federasyonu (World Athletics) gibi çeşitli disiplinlerde faaliyet gösteren kuruluşları içermektedir. Bu kurumlar, evrensel kurallar koyarken, uluslararası yarışmalar düzenler ve sporun etik değerlerini de gözetmektedir. Ayrıca, sporun barış, kardeşlik ve kültürlerarası diyalog gibi sosyal faydalarını teşvik ederler (Hoye ve diğerleri, 2015). Uluslararası spor organizasyonlarının etkinliği, küresel spor politikaları, finansal yönetim, doping kontrolü, sporcu hakları ve uluslararası hukuk gibi alanlarda karşılaştıkları zorluklarla da ilişkilidir. Bu nedenle, bu yapılar hem sporun

gelişimi hem de uluslararası iş birliği için kritik bir öneme sahiptir (Geeraert ve diğerleri, 2014).

Büyük çaplı spor etkinlikleri genel olarak üç farklı kategori altında sınıflandırılmaktadır: “Hallmark”, “Mega” ve “Major” organizasyonlar. Bu sınıflandırma, etkinliklerin büyüklüğü, katılımcı sayısı, medya ilgisi ve ekonomik etkileri gibi kriterlere dayanmaktadır.

Major spor organizasyonları, çok sayıda katılımcının yer aldığı, geniş çaplı medya kapsamı ve çeşitli yan etkinliklerin düzenlendiği organizasyonlardır. Bu tür etkinliklerin planlanması ve gerçekleştirilmesi genellikle yüksek maliyet gerektirir ve organizasyon süreçleri karmaşıktır (Rofner, 2009). Örneğin, büyük ulusal turnuvalar veya şampiyonalar bu kategoride değerlendirilebilir. Buna karşılık, Mega spor organizasyonları, uluslararası arenada yüksek dikkat çeken ve ev sahibi şehir üzerinde ciddi ekonomik, altyapısal ve turistik etkiler yaratan etkinliklerdir. Olimpiyat Oyunları ve FIFA Dünya Kupası gibi etkinlikler, mega organizasyonlara örnek teşkil etmektedir. Bu tür organizasyonlar, ev sahibi kentlerin marka değerini artırmakla kalmayıp, turizm sektörüne canlılık kazandırmakta ve altyapı yatırımlarını hızlandırmaktadır.

Hallmark organizasyonları ise belirli bir yerde düzenlenen ve nadiren gerçekleşen uluslararası etkinlikleri kapsamaktadır. Bu etkinlikler, yıllık olarak aynı mekânda düzenlenen ve genellikle yüksek prestije sahip organizasyonlar olarak bilinir. Örneğin, Amerikan Ulusal Futbol Ligi’nin (NFL) en büyük karşılaşması olan Super Bowl, hem ABD’de hem de dünya çapında en çok izlenen spor etkinliği olma özelliği taşımaktadır. Hallmark etkinlikleri, güçlü marka değeri ve geniş izleyici kitlesi ile spor kültürünün önemli unsurlarından biridir.

Akkaya (2024), mega spor etkinliklerine ev sahipliği yapmanın, bir ülkenin küresel ölçekte varlık göstermesi ve uluslararası siyasal arenada etkinliğini artırması açısından stratejik bir araç olduğunu ifade etmektedir. Bu tür organizasyonlar, ev sahibi ülkenin yalnızca sportif alandaki kapasitesini değil, aynı zamanda ekonomik, kültürel ve diplomatik potansiyelini de dünya kamuoyuna sunma imkânı tanımaktadır. Mega etkinlikler, ülkeye yönelik uluslararası ilgi ve medyanın yoğun takibi sayesinde, kısa sürede geniş bir görünürlük elde edilmesini de sağlamaktadır.

Ulusal spor etkinlikleri ise genellikle iki ana kategoriye ayrılır: hazırlık turnuvaları ile ulusal ligler ve şampiyonalar. Hazırlık turnuvaları, yerel ve bölgesel düzeyde gerçekleşirken, ulusal ligler ve şampiyonalar ülke çapında düzenlenmektedir. Bu etkinlikler, sporcuların yeteneklerini geliştirmesi,

takımların rekabet etmesi ve ulusal spor kültürünün güçlenmesi açısından büyük önem taşır.

Uluslararası Spor Organizasyonlarının Amaçları

Uluslararası spor organizasyonları, sporun küresel düzeyde düzenlenmesi ve geliştirilmesi amacıyla kurulmuş yapılar olup, farklı ülkelerden spor federasyonları, kulüpler ve sporcular arasında koordinasyon sağlar. Bu organizasyonların temel amaçları arasında sporun evrensel değerlerini yaymak, adil rekabet ortamı oluşturmak ve uluslararası iş birliğini güçlendirmek yer almaktadır (Paramio-Salcines ve diğerleri, 2018). Tüm bunların yanında, uluslararası spor organizasyonları, ev sahibi ülkelerin ekonomik kalkınmasına katkı sağlamak, turizmi canlandırmak ve altyapı yatırımlarını teşvik etmek gibi sosyo-ekonomik hedeflere de sahiptir (Preuss, 2004). Keskin (2022)'e göre; ülkeler arası dostlukların gelişmesini sağlamak, kültürel açıdan ülkelerin tanıtımı, ülkelere tesis ve imkânların sağlanması, sosyal açıdan ülkelerin birbirleriyle iletişimlerinin artması, uluslararası düzeyde tanınma ve maddi gelir elde etme gibi unsurlar, temelde uluslararası spor organizasyonlarının temel amaçları arasında yer almaktadır.

Uluslararası spor organizasyonları, sporun barış, kardeşlik ve kültürlerarası diyalog gibi toplumsal faydalarını destekleyerek, dünya barışına olumlu katkıda bulunmayı amaçlamaktadır (Hoye ve diğerleri, 2015). Ayrıca, bu organizasyonlar dopinge mücadele, sporcu sağlığının korunması ve etik değerlerin korunması gibi sportif bütünlüğün sağlanmasına yönelik sorumluluklar üstlenmektedirler. Geeraert, Alm ve Groll (2018)'a göre, Uluslararası spor organizasyonları, sporun evrensel standartlarını belirleyerek, tüm üye ülkelerde tutarlı ve adil uygulamaların yaygınlaşmasını hedeflemektedir.

Demirci (1986), uluslararası spor organizasyonlarını düzenleyen ülkelerin bu girişimlerde bulunmalarının ardında yatan temel amaç ve hedefleri kapsamlı bir şekilde açıklamaktadır. Bu hedefler, yalnızca sportif başarı elde etme arzusunun ötesine geçerek, kültürel, diplomatik, ekonomik ve toplumsal boyutları da içermektedir. Her şeyden önce, uluslararası düzeyde spor organizasyonu düzenlemek, ev sahibi ülke için kendi kültürünü, tarihsel mirasını ve geleneklerini dünyaya tanıtmaya fırsatı sunmaktadır. Bu tür etkinlikler, hem spor aracılığıyla ülkelerarası iletişimi güçlendirmekte hem de kültürel diplomasinin etkili bir aracı olarak kullanılmaktadır.

Spor organizasyonları aracılığıyla gerçekleştirilen açılış ve kapanış seremonileri, yerel sanatların, folklorun ve değerlerin küresel bir sahnede sergilenmesine olanak tanımaktadır. İkinci olarak, bu organizasyonlara ev

sahipliği yapmak, ülkenin uluslararası spor camiasında saygınlık kazanması ve başarılı bir model olarak örnek gösterilmesi yönünde bir motivasyon içermektedir. Ülkenin spor yönetimindeki yeterliliğini, altyapı kalitesini ve organizasyonel başarısını göstermek, hem prestij hem de ilerleyen süreçte başka büyük etkinliklerin ev sahipliği için güven yaratmaktadır. Bir diğer önemli amaç ise, uluslararası düzeyde dostluk, kardeşlik ve barış içinde ortak bir zeminde buluşmak, spor aracılığıyla ülkeler arasında dayanışmayı teşvik etmektedir.

Spor, farklı milletleri bir araya getiren evrensel bir araç olduğundan, bu tür organizasyonlar ülkeler arasında diplomatik ilişkileri yumuşatma, yeni iş birlikleri geliştirme ve toplumlar arasında hoşgörüyü artırma açısından büyük katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda bu organizasyonlar, uluslararası alanda birlik ve beraberlik içinde spor yapılmasına olanak tanıyarak, küresel düzeyde spora katılımın artırılması ve spor kültürünün yaygınlaştırılması gibi amaçlara da hizmet etmektedir. Sporun evrensel ilkeleri çerçevesinde bir araya gelen sporcular, hakemler ve seyirciler aracılığıyla, barışçıl bir rekabet ortamı inşa edilmektedir.

Son olarak, uluslararası spor organizasyonlarının ekonomik boyutu da göz ardı edilemez. Bu tür etkinlikler aracılığıyla turizm gelirleri artmakta, şehir altyapısına yapılan yatırımlar ekonomiye uzun vadeli katkı sağlamakta ve uluslararası sponsorluklar, medya hakları gibi unsurlar sayesinde doğrudan maddi kazanç elde edilmektedir. Özellikle kısa vadede hizmet sektörüne (otelcilik, ulaşım, yiyecek-içecek vb.) sağladığı canlılık, organizasyonu düzenleyen ülke ekonomisine olumlu bir ivme kazandırmaktadır.

Uluslararası Spor Organizasyonlarının Faydaları

Uluslararası spor organizasyonları, günümüz dünyasında ülkeler için sadece sportif etkinliklerden çok daha fazlasını ifade etmektedir. Terekli ve Çobanoğlu (2018)'na göre, uluslararası spor organizasyonları, çok yönlü ekonomik getirileriyle ön plana çıkmakta ve ev sahibi ülkeler için önemli fırsatlar yaratmaktadır (Terekli ve Çobanoğlu, 2018). Ev sahibi ülkeler, bu tür etkinlikleri düzenleyerek uluslararası arenada kendilerini tanıtmak ve imajlarını güçlendirmek istemektedirler.

Sporun sunduğu bu fırsatlar, ekonomik anlamda kayda değer gelişmelerin kapısını da aralamaktadır. Nitekim, spor organizasyonu düzenlemek isteyenlerin en temel beklentilerinden biri, bu etkinliklerden doğrudan veya dolaylı ekonomik kazanç sağlamaktır (Can ve Değirmen, 2017). Bu organizasyonlar, titiz planlama ve düzenli işleyişle hayata geçirildiğinde, turizmden ekonomiye uzanan geniş bir yelpazede kalıcı ve

olumlu etkiler yaratmaktadır (Hanbay, 2017). Özellikle spor turizmi, birçok ülke için ekonomik büyümenin önemli motorlarından biri olarak kabul edilmektedir (Bulut ve diğerleri, 2021). Organizasyonların başlangıcında yapılan sponsorluk anlaşmaları ve devasa yatırımlar, etkinlik süresince ev sahibi ülkenin ekonomisine ciddi katkılar sağlamaktadır. Bu ön yatırımlar, altyapıya yapılan uzun vadeli yatırımların da tetikleyicisi olur (Öncel, 2018).

Duman ve Bulut (2024)'a göre; Olimpiyat oyunları, ev sahibi şehir ve ülkeler, turizm, altyapı yatırımları ve uluslararası tanıtım gibi alanlarda önemli kazançlar sağlamaktadırlar. Aynı zamanda ev sahibi ülkelere kendi kültürel, sanatsal, teknolojik ve turistik zenginliklerini dünya sahnesinde sergileme fırsatı tanımaktadır. Böylelikle ülkeler, sadece sportif başarılarını değil, aynı zamanda ekonomik ve kültürel potansiyellerini de uluslararası alanda görünür kılabilmektedirler. Aynı zamanda ev sahibi ülkelerin marka değerleri de atmaktadır.

Uluslararası Spor Organizasyonlarının Avantajları

Uluslararası spor organizasyonları, ev sahibi ülke ve şehirler için çok çeşitli alanlarda önemli avantajlar sunmaktadır. Araştırmalar, bu tür organizasyonların ekonomik, sosyal, kültürel ve diplomatik birçok fayda sağladığını göstermektedir. Akkaya (2022a)'ya göre; Ulusal ve uluslararası büyük spor organizasyonlarını spor alanlarında seyirciler, televizyonda izleyiciler, gazete ve dergilerde okuyucular olarak spora katılan bireylerin artması, spor sektörü dışındaki sektörlerin tanıtımını yapmak için ilgi çekici bir ortam yaratmaktadır

Özellikle ekonomik açıdan bakıldığında, uluslararası spor etkinliklerinin turizm sektöründe canlanmaya yol açtığı görülmektedir. Organizasyonlar sayesinde yüz binlerce turist ülkeye gelmektedir. Bu durum konaklama, yiyecek-içecek, alışveriş gibi alanlarda harcamaların artmasına neden olmaktadır. Böylece yerel ekonomi önemli ölçüde canlanmaktadır (Can ve Değirmen, 2017; Hanbay, 2017). Ayrıca, organizasyon sürecinde ve sonrasında inşaat, güvenlik, hizmet sektörü gibi birçok alanda geçici ve kalıcı istihdam fırsatları da doğmaktadır. Böylelikle spor organizasyonları istihdam oranlarının artmasını da sağlamaktadır.

Tüm bunların yanında Büyük spor organizasyonları, altyapı yatırımlarını da hızlandırmaktadır. Yeni spor tesisleri inşa edilirken, yollar, toplu taşıma sistemleri, oteller ve iletişim ağları gibi mevcut altyapılar da modernize edilmekte ve genişletilmektedir. Bu gelişmeler, uzun vadede yaşam kalitesini ve ekonomik potansiyelide arttırmaktadır (Silik, 2014). Buna ek olarak, uluslararası spor organizasyonları yabancı yatırımların ülkeye akmasını

sağlamakta ve büyük sponsorluk anlaşmalarıyla önemli finansal kaynaklar yaratılmaktadır (Öncel, 2018; Terekli ve Çobanoğlu, 2018). Ayrıca artan ekonomik hareketlilik sayesinde vergi gelirlerinde de gözle görülür bir artış meydana gelmektedir.

Spor organizasyonları, ev sahibi ülkenin uluslararası alanda tanıtımını yapması için büyük bir fırsattır. Küresel medya organlarında geniş yer bulan organizasyonlar sayesinde ülkenin veya şehrin dünya genelindeki bilinirliği artmakta ve olumlu bir imaj kazanmaktadır (Erdal, 2012). Örneğin, Olimpiyat Oyunları gibi büyük etkinlikler, ev sahibi ülkenin kültürel, sanatsal, teknolojik ve turistik zenginliklerini dünyaya sergilemesine olanak tanımaktadır. Ayrıca, farklı ülkelerden gelen katılımcılar ve ziyaretçiler arasında kültürel alışverişi artırarak diplomatik ilişkilerin gelişmesine katkıda bulunmaktadır.

Spor etkinlikleri, farklı sosyal grupları bir araya getirerek toplumsal uyumu ve ulusal birliği güçlendirmektedir (Gündoğdu, 2023). Aynı zamanda, sporun popüleritesini artırarak daha fazla insanın fiziksel aktiviteye yönelmesini sağlamaktadır. Böylece sağlıklı yaşam tarzlarının yaygınlaşmasına da destek olmaktadır.

Uluslararası Spor Organizasyonlarının Dezavantajları

Uluslararası spor organizasyonları birçok avantaj sunsa da, beraberinde ciddi dezavantajlar ve riskler de getirmektedir. Araştırmalar, bu organizasyonların yüksek maliyetler, sosyal sorunlar, çevresel etkiler ve uzun vadeli kullanımla ilgili çeşitli zorluklar barındırdığını ortaya koymaktadır. Uluslararası spor organizasyonları için, altyapı ve tesis inşaatı gibi büyük harcamalar, özellikle Olimpiyatlar gibi mega etkinliklerde bütçe aşımına yol açabilmekte ve ev sahibi ülkelerde büyük mali yükler oluşturabilmektedir (Kavanoz, 2017). Bu durum, uzun vadede ciddi borçlanmalara sebebiyet verebilmektedir. Ayrıca, yapılan devasa yatırımların geri dönüşü her zaman beklenen düzeyde olmayabilir. Organizasyon sonrasında bazı tesislerin kullanımının azalması, ekonomik yatırımların verimliliğini düşürmekte ve maliyetleri arttırmaktadır.

Tüm bunların yanı sıra, sosyal ve toplumsal açıdan da çeşitli olumsuzluklar meydana gelebilmektedir. Tesis inşaatları ve şehir düzenlemeleri sırasında, yerel halkın evlerinden zorunlu olarak taşınması sıkça görülen bir durumdur. Bu durum ise toplumsal gerginliklere yol açabilmektedir. Ayrıca, organizasyon süresince artan kalabalıklar nedeniyle küçük çaplı suçlarda yükselişlerinde açığa çıkabileceği düşünülmektedir. Mega spor organizasyonları için tesis inşaatları, ulaşım ve enerji kullanımı nedeniyle

büyük spor organizasyonları yüksek karbon ayak izi bırakmaktadır (Özman ve Çetin, 2023). İnşaat faaliyetleri doğal kaynakların aşırı tüketilmesine, atık ve gürültü kirliliğine neden olurken, büyük ölçekli projeler doğal yaşam alanlarını da tehdit edebilmektedir. Ancak günümüzde uluslararası spor federasyonları ve organizasyon komiteleri çevresel sürdürülebilirlik için daha fazla önlem almaya başlamıştır.

Son olarak, ev sahibi ülkenin spordaki beklenen başarıyı gösterememesi veya doping skandalları da organizasyonun ve ülke imajının zarar görmesine neden olabilmektedir (Tarakçıoğlu ve Elmas, 2019). Bu tür durumlar, hem organizasyonun prestijini zedelemekte hem de kamuoyunda olumsuz algılar yaratmaktadır.

Sarfeen, Karunaratha ve Munasingh (2024) tarafından Sri Lanka özelinde gerçekleştirilen araştırmada, uluslararası spor etkinliklerinin turizm gelirlerinde artışa yol açtığı, istihdam olanakları yarattığı ve küçük ölçekli işletmelerin gelişimini desteklediği vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Georgiev (2014) tarafından yapılan bir çalışmada ise Londra 2012 Olimpiyatları sırasında stadyum çevresindeki yerel perakendecilerin trafik yoğunluğunda anlamlı bir artış olduğu konum bazlı analizlerle istatistiksel olarak ortaya konmuştur. Yönel (2023b)'a göre özellikle trafik yoğunluğunun az olduğu bölgelerin, insanlar için daha cazip bir hale geldiği ifade edilmektedir. Ayrıca, Máté (2018) tarafından Macaristan'ın Győr ve Székesfehérvár kentlerinde gerçekleştirilen araştırmada, halkın %56 ila %71 oranında uzun vadeli olumlu değişikliklere inandığı tespit edilmiştir. Öte yandan, Flyvbjerg ve diğerleri (2021) tarafından yapılan kapsamlı bir incelemede, 1960 yılından bu yana düzenlenen tüm Olimpiyatların ortalama %172 oranında bütçe aşımı yaşadığı belirlenmiş; bu durum, organizasyonların maliyetlerinin öngörülemezliğini ve “kuyruk regresyonu” olarak adlandırılan finansal risklerle karşı karşıya olduğu ile ilgili görüş bildirmişlerdir.

SONUÇ

Bilindiği üzere, Uluslararası spor organizasyonları, küresel çapta ekonomik, sosyal ve kültürel etkileriyle dikkat çeken büyük etkinliklerdir. Olimpiyatlar, Dünya Kupası ve benzeri organizasyonlar, ev sahibi ülkeye çeşitli fırsatlar sunarken bazı zorlukları da beraberinde getirmektedir. Bu tür organizasyonların en büyük avantajlarından birisi de, organizasyonların sunmuş olduğu ekonomik katkılardır. Uluslararası spor organizasyonları sayesinde, Turist akışı, otel rezervasyonları, restoran harcamaları ve ulaşım hizmetleri sayesinde yerel ekonomi açısından ciddi bir büyüme kaydetmektedir. Ayrıca, altyapı yatırımları sayesinde şehirlerin

modernleşmesi ve ulaşım ağlarının genişlemesi sağlanmaktadır. Kültürel etkileşim ise, organizasyonların bir diğer önemli faydasıdır. Dünyanın dört bir yanından gelen sporcular ve taraftarlar, farklı kültürlerin buluşmasını sağlayarak uluslararası ilişkileri güçlendirmektedirler. Sporun birleştirici gücü, küresel ölçekte diplomatik bağları güçlendirirken, genç sporcular için de ilham verici bir ortam yaratmaktadır. Ancak bu organizasyonların avantajları olduğu kadar birtakım dezavantajları da yapısı içerisinde bulundurmaktadır. Bilindiği üzere mega spor organizasyonları ciddi maliyetler gerektirmektedir. Bu kapsamda yüksek maliyetler ev sahibi ülkeler bazın ciddi yük oluşturabilmektedir. Stadyumlar, konaklama tesisleri ve ulaşım altyapısı için harcanan büyük bütçeler, etkinlik sonrası verimsiz kullanılabilen tesislere de dönüşebilmektedir. Bunun yanı sıra, çevresel etkiler büyük spor organizasyonları için önemli bir sorundur. Artan karbon ayak izi, su ve enerji tüketimi ile doğal kaynakların aşırı kullanımı, çevresel sürdürülebilirliğin tehdit edilmesine neden olurken, organizasyonlar sırasında meydana gelebilecek olan olumsuz durumların gerek politik gerekse de sosyal açıdan gerilimlerin oluşmasına neden olabilmektedir.

Kaynakça

- Akkaya, C. (2022a). Spor Ekonomisi. S. Yalçın (Ed.), *Spor Alanında Uluslararası Çalışmalar V* içinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Akkaya, C. (2022b). Küreselleşme Sürecinde Spor ve İletişim. E.A. Uluç (Ed.), *Spor'da Güncel Yaklaşımlar* içinde. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Akkaya, C. (2023). Nostaljik Spor Pazarlaması. Uluç, E.A. ve Karademir, M. B. (Ed.). *Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar-IV*. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Akkaya, C. (2024). Sporun Kamu Diplomasisi Açısından İncelenmesi. E.A. Uluç & S. Uluç (Ed.), *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler I* içinde. Gaziantep: Özgür Yayınevi.
- Aktaş, F. (2023). Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme. E.A. Uluç & M. Türkmen (Ed.), *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar* içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara.
- Bulut, Ç., Duman, S., Şahin, H. M., Duman, G. ve Uluç, E. A. (2021). Spor turizminde inovasyonel yaklaşımlar: E-spor. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 396-412.
- Can, Z. G., & Değirmen, S. (2017). Spor Organizasyonlarının Ekonomik Açısından İncelenmesi: Mersin İli Örneği. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 91-105. (Dergide cilt/sayı bilgisi belirtilmediği için sadece sayfa aralığı verildi.)
- Demirci, N. (1986). *Spor'da yönetim-teşkilatlanma ve organizasyonlar*. T.C. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı.
- Duman, S. ve Bulut, Ç. (2024). Paris 2024 Yaz Olimpiyat Oyunlarında Yer Alan Yenilikçi Spor Branşlarından Bazılarının Değerlendirmesi. E. A. Uluç, S. Uluç & B. Çetin (Ed.), *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler VII* içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Erdal, R. (2012). *Spor'da Yönetişim ve Organizasyon*. İstanbul: Bedray Basın Yayıncılık Ltd. Şti.
- Flyvbjerg, B., Budzier, A. ve Lunn, D. (2021). Regression to the tail: Why the Olympics blow up. *Environment and Planning A: Economy and Space*, 53(2), 233-260.
- Geeraert, A., Alm, J. ve Groll, M. (2014). Good governance in international sport organizations: An analysis of the 35 Olympic sport governing bodies. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 6(3), 281-306.
- Georgiev, P., Noulas, A. ve Mascolo, C. (2014, May). Where businesses thrive: Predicting the impact of the olympic games on local retailers through location-based services data. In *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* (Vol. 8, No. 1, pp. 151-160).

- Gıdık, O., Kul, M., ve Yönel M., 2023. Üniversite seçmeli futbol dersini alan öğrencilerin kaygı düzeylerinin incelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği). *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(2): 254-270.
- Gutterman, A. S. (2023). *Basic Models of Organizational Structure*. Available at SSRN 4545843.
- Gutterman, A. S. (2023). *Critical Success Factors of International Sport Events from the Perspective of Project Management*. Master Thesis: Umea University School of Business.
- Gutterman, A. S. (2023). *Organizational Design*. Available at SSRN 4541482.
- Gutterman, A. S. (2024). *Organizational Culture: Research and Management*.
- Gündoğdu, Y. (2023). Spor organizasyonları ve yaygı etkisi. *Sporda Bilimsel Yaklaşımlar ve Lisans Üstü Öğrenci Araştırmaları*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Hanbay, E. (2017). *Uluslararası Spor Organizasyonlarında Uygulanan Stratejik İletişim Faaliyetleri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, İstanbul.
- Hoye, R., Smith, A. C., Nicholson, M. ve Stewart, B. (2015). *Sport management: principles and applications*. Routledge.
- Kavanoz, S. E. (2017). Olimpiyat oyunlarının ev sahibi kent üzerindeki etkileri. *Bursa Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 36(2), 57-73.
- Máté, T. (2018). The Impacts of International Sport Events: Case Studies of Two Hungarian Cities, Győr and Székesfehérvár. *Economics*, 6(5), 401-414.
- Öncel, A. (2018). Uluslararası Spor Organizasyonlarının Sosyoekonomik Etkileri: 2012 Londra Olimpiyatları Örneği ve Türkiye İçin Bir Değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 8(22). (Sayfa aralığı belirtilmediği için eksik bırakılmıştır.)
- Özman, C. ve Çetin, A. (2023). Sürdürülebilirlik ve Spor. *Spor Paradigmaları-2*, 29.
- Paramio-Salcines, J. L., Prieto, J., & Llopis-Goig, R. (2018). Managing sporting access and participation: An international perspective. In *Managing Sport Business* (pp. 152-175). Routledge.
- Preuss, H. (2004). *The economics of staging the Olympics: A comparison of the Games, 1972-2008*. Edward Elgar Publishing.
- Rofner, A. (2009). *Critical Success Factors of International Sport Events from the Perspective of Project Management*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Umea University School of Business, Umea.

- Sarfeen, M. N., Karunaratha, A. C. I D. ve Munasingh, M. M. P. K. (2024). An Analysis on Socio-Economic Impacts of International Sports Events. *Journal of Tourism and Sports Management*. Retrieved from https://www.scitcentral.com/article/47/3320/AN-ANALYSIS-ON-SOCIO-ECONOMIC-IMPACTS-OF-INTERNATIONAL-SPORTS-EVENTS?utm_source=c-hatgpt.com#tabs2
- Sever, A. S. (2024). *Spor Örgütü Çalışanlarının Spor Turizmine ve Uluslararası Spor Organizasyonlarına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Silik, C. E. (2014). *Uluslararası spor organizasyonlarının sosyal, kültürel ve ekonomik etkileri: 2013 Mersin XVII. Akdeniz Oyunlarına yönelik bir uygulama*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Şahan, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü*. (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Tarakçıoğlu, S. ve Elmas, S. (2019). Türkiye'nin Olimpiyat adaylıkları üzerine nitel bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 304-318.
- Terekli, M. S. ve Çobanoğlu, H. O. (2018). Mega Spor Organizasyonlarının Ekonomik Etkilerinin Türkiye Açısından Avantaj ve Dezavantajları. *The Journal of Social Science*, 2(3), 95-107
- Yönel, M. (2023a). *Spor da Bilinçli Farkındalık*. Uluç, E. ve Yıldız, M. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınevi.
- Yönel, M. (2023b). *Fiziksel Aktivite ve Sağlık*. Uluç, E. ve Karademir, M. B. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınevi.

Spor Yöneticilerinde Etik Liderlik ve Kurumsal Sosyal Sorumluluk

Mehmet Bilgin Karademir¹

Özet

Spor sektörünün hızla gelişen ve küreselleşen yapısı, yöneticilerden sadece ticari başarı değil, aynı zamanda toplumsal değerlere duyarlı ve etik davranışlara sahip liderlik anlayışı talep etmektedir. Etik liderlik, spor yöneticilerinin karar alma süreçlerinde dürüstlük, tutarlılık ve toplumsal faydayı ön planda tutarak, takipçilerine örnek olmalarını sağlamaktadır. Kurumsal sosyal sorumluluk ise spor örgütlerinin toplumla olan bağlarını güçlendirerek, sosyal kalkınmaya katkıda bulunmalarına olanak tanımaktadır. Literatürde, etik liderlik ve kurumsal sosyal sorumluluğun birbirini tamamlayan kavramlar olduğu; sporun birleştirici gücü sayesinde bu kavramların spor yönetiminde etkili bir şekilde uygulanabileceği vurgulanmaktadır.

Etik değerlere sahip liderler, sosyal sorumluluk faaliyetlerini yalnızca stratejik bir tercih olarak değil, aynı zamanda ahlaki bir zorunluluk olarak benimsemektedirler. Spor yöneticileri, etik liderlik anlayışını benimsediklerinde, sadece iç paydaşlar olan sporcular, antrenörler ve çalışanlar nezdinde değil, aynı zamanda taraftarlar, medya ve genel toplum gibi dış paydaşlar arasında da güven inşa etmektedirler. Kurumsal sosyal sorumluluk uygulamalarının etik liderlikle paralel yürütülmesi, spor organizasyonlarının yüzcysel ve itibar odaklı “sportswashing” gibi pratiklerden uzak durmasını sağlamaktadır.

Kurumsal Sosyal Sorumluluk Kavramı

Kurumsal sosyal sorumluluk (KSS), günümüzde işletmelerin ve kurumların sadece kar elde etme amacıyla değil, aynı zamanda içinde bulundukları toplumun ve paydaşlarının ihtiyaçlarına duyarlı, etik ve sorumlu bir şekilde hareket etmesi gerektiği anlayışını ifade etmektedir

1 Dr. Öğr. Üyesi, Alanya Ticaret ve Sanayi Odası Turizm Meslek Yüksekokulu, mehmet.karademir@alanya.edu.tr, 0000 0003 0239 1204

Kurumsal sosyal sorumluluk, kurumların toplumsal ve çevresel sorunlara karşı duyarlılık göstermesi, bu sorunların çözümüne katkı sağlaması ve uzun vadeli sürdürülebilirliği gözeterek faaliyetlerini yürütmesi anlamına gelmektedir. Bu bağlamda kurumsal sosyal sorumluluk, sadece kurumların maddi kaynaklarını hayırseverlik amacıyla kullanmaları değil, aynı zamanda bu sorumluluk bilincini kurum kültürünün temel bir parçası haline getirmeleri ve kurumsal sosyal performanslarını geliştirmeleri için stratejik bir araçtır (Carroll, 1991).

Carroll, Kurumsal sosyal sorumluluk ekonomik, yasal, etik ve hayırseverlik boyutları olmak üzere dört boyutta ele almaktadır. Kurumlar, bu boyutlarda dengeli bir performans sergileyerek hem paydaşlarının beklentilerini karşılamakta hem de toplumun genel refahına katkıda bulunmaktadır. Bu kapsamda kurumsal sosyal sorumluluk, kurumların sadece kendi çıkarlarını değil, daha geniş sosyal ve çevresel çıkarları da gözetmelerini gerektirmektedir. Hatcher (2004), kurumsal sosyal sorumluluğu toplumun ekonomik ve insan kaynaklarına karşı bir kamusal duruş olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre, kurumların sahip olduğu kaynakları yalnızca özel kişi ve firmaların menfaatleri doğrultusunda kullanmak yerine, bu kaynakların toplumsal faydaya yönlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Böylece, kurumsal sosyal sorumluluk hem ekonomik hem de sosyal alanda topluma karşı sorumlulukların yerine getirilmesini sağlayan bir çerçeve sunmaktadır.

Günümüzde küreselleşme ve sosyal bilinçteki artışla birlikte, kurumların kurumsal sosyal sorumluluk faaliyetlerine verdiği önem giderek artmaktadır. Tüketiciler, yatırımcılar ve toplum genelinde kurumların sosyal sorumluluklarına olan beklentiler yükselmiştir. Bu durum ise, kurumların itibarını ve rekabet gücünü doğrudan etkilemektedir. Dolayısıyla, kurumsal sosyal sorumluluk kurumların sürdürülebilir başarı elde etmeleri için vazgeçilmez bir stratejidir.

Kurumsal Sosyal Sorumluluğun Amaçları ve Hedefleri

Günümüzde kurumsal sosyal sorumluluk (KSS) kavramı, sadece etik bir sorumluluk değil; aynı zamanda kurumların rekabet ortamında stratejik bir avantaj elde etmeleri için başvurdukları etkili araçlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Rekabetin yoğunlaştığı günümüz piyasalarında, kurumlar sadece ekonomik performansla değil, aynı zamanda toplumsal katkılarla da farklılaşma arayışındadır. Bu bağlamda KSS uygulamaları, şirketlerin hem marka değerini artırmakta hem de toplumsal meşruiyet kazanmasına katkı sağlamaktadır (Plewa ve Quester, 2011). Organizasyonların uzun vadede rekabet avantajını sürdürebilmeleri, yalnızca

yenilikçilik ya da kalite gibi geleneksel faktörlerle değil, aynı zamanda topluma karşı duyarlılıklarıyla da doğrudan ilişkilidir. Woolf (2008), kurumların bu avantajı koruyabilmeleri için kendilerini rakiplerinden anlamlı biçimde ayırmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Bu ayrışma, günümüzde sıklıkla sosyal sorumluluk uygulamaları üzerinden gerçekleştirilmektedir.

Fombrun ve Shanley (1990), sosyal sorumluluk projelerinin yalnızca topluma hizmet etmekle kalmadığını, aynı zamanda şirketlerin kurumsal itibarını olumlu yönde etkilediğine dair ampirik bulgular ortaya koymuştur. Toplumsal refaha katkı sunan kurumlar, kamuoyunda daha güvenilir ve itibarlı algılanmakta; bu da tüketicilerin değerleriyle örtüşen bir marka kimliği oluşturmaktadır. Dolayısıyla, sosyal sorumluluk anlayışı, kurumların sadece dış çevreyle değil, aynı zamanda iç paydaşlarla olan ilişkilerinde de güveni ve sadakati pekiştiren bir unsur haline gelmektedir. Godfrey ve diğerlerinin (2009) çalışmasında ise KSS'nin bir tür "ahlaki sigorta" işlevi gördüğü ifade edilmektedir. Buna göre sosyal sorumluluk uygulamaları, şirketlerin karşı karşıya kalabilecekleri olumsuz olaylar veya kriz dönemlerinde kamuoyunda oluşabilecek negatif algıyı yumuşatarak kurumu koruyucu bir kalkan görevi görebilmektedir. Bu da sosyal sorumluluğun yalnızca proaktif bir strateji değil, aynı zamanda reaktif bir koruma mekanizması olarak da işlev görebileceğini göstermektedir.

George (2009), kurumsal sosyal sorumluluğun (KSS) yalnızca etik bir yükümlülük değil, aynı zamanda şirketlerin stratejik planlamalarında merkezi bir rol oynayan çok boyutlu bir anlayış olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, KSS'nin uygulanmasını etkileyen üç temel faktöre dikkat çekmiştir:

Değer Odaklı Yaklaşımın Sosyal ve Çevresel Boyutlarıyla Genişletilmesi

George (2009)'a göre, şirketlerin benimsediği temel değerler yalnızca ekonomik refahı artırmak amacıyla şekillenmemelidir. Bunun ötesinde, sosyal adaletin sağlanması, çevresel sürdürülebilirlik ve toplumsal duyarlılık gibi konular da bu değer sisteminin ayrılmaz bir parçası olmalıdır. Dolayısıyla KSS, yalnızca finansal faydayı değil, aynı zamanda çevresel koruma ve toplumsal faydayı da hedefleyen bütüncül bir değer anlayışına dayanmalıdır.

Stratejik Gelişimin Bir Aracı Olarak KSS

George (2009), KSS'nin şirketler için yalnızca gönüllülük esasına dayanan bir uygulama olmadığını; aynı zamanda stratejik gelişimin kilit bileşenlerinden biri haline geldiğini vurgular. Bu bağlamda KSS, kurumların uzun vadeli hedeflerine ulaşmalarında, marka itibarı oluşturmalarında ve paydaşlarla olan ilişkilerini güçlendirmelerinde etkili bir araçtır. İyi

yapılandırılmış sosyal sorumluluk projeleri, şirketlere hem içsel değer yaratımı hem de dışsal rekabet avantajı sağlayabilmektedir.

Toplumsal Baskıların Artan Etkisi ve Şirketlerin Sorumluluk Anlayışı

Günümüzde medya, sivil toplum kuruluşları, devlet organları ve bilinçli tüketiciler gibi dış paydaşlar, şirketler üzerinde sosyal sorumluluk konusunda giderek artan bir baskı kurmaktadır. George (2009)'a göre bu baskılar, şirketlerin sadece yasal zorunlulukları yerine getirmesini değil, aynı zamanda etik sorumluluklarını da yerine getirmesini zorunlu hale getirmiştir. Şeffaflık, hesap verebilirlik ve sosyal duyarlılık; artık işletmelerin sürdürülebilirliği açısından kaçınılmaz unsurlar haline gelmiştir.

Spor ve Kurumsal Sosyal Sorumluluk

Spor, çağdaş toplumların sosyal, kültürel ve ekonomik yapılarında merkezi bir rol oynamaya başlamıştır. Hızla değişen ve küreselleşen dünya düzeninde spor, sadece fiziksel aktivite olarak değil, aynı zamanda kültürel bir değer, ekonomik bir sektör ve sosyal bir araç olarak yeniden değerlendirilmesi gereken önemli bir alan hâline gelmiştir.

1980 sonrası dönemde boş zaman kavramının önem kazanması, sporda reklam ve sponsorluk faaliyetlerinin serbest bırakılması, spor örgütlerinin ticari girişimlerde bulunması, yayın haklarının pazarlanabilir bir meta haline gelmesi ve bu haklardan doğan gelirlerin kulüpler arasında paylaştırılması gibi gelişmeler, sporun giderek ekonomik bir yapıya dönüşmesine zemin hazırlamıştır (Cerrahoğlu ve İmamoğlu, 2000). Bu gelişmelerle birlikte spor sadece bir etkinlik değil, aynı zamanda büyük sermayelerin döndüğü bir endüstri hâline gelmiştir. Reklam, medya, teknoloji ve pazarlama gibi unsurların spora olan etkisiyle spor ahlakı, katılım biçimleri ve örgütlenme yapılarında da önemli dönüşümler yaşanmıştır. Bu bağlamda spor, günümüzde yalnızca bir rekabet alanı değil, aynı zamanda çok yönlü bir ekonomik sistem olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor kulüplerinin, federasyonların ve diğer spor kuruluşlarının yapılarında da ticarileşmeye paralel olarak yönetsel değişimler ortaya çıkmış; bu da “spor endüstrisi” kavramının akademik ve sektörel literatürde yerini almasına neden olmuştur (Devecioğlu, 2011).

Sporun bu çok yönlü yapısı, onu yalnızca ekonomik bir aktör değil, aynı zamanda sosyal sorumlulukların da etkin bir taşıyıcısı hâline getirmiştir. Nitekim kurumsal sosyal sorumluluk (KSS) kavramı ile spor arasında karşılıklı bir etkileşim olduğu görüşü literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Godfrey (2009), spor örgütlerinin KSS faaliyetlerine dâhil olmasının hem sporun sosyal etkisini artırdığını hem de bu faaliyetlerin geçerlilik

ve kapsayıcılığını güçlendirdiğini savunmaktadır. Aynı şekilde, Godfrey (2009), spor kulüplerinin sosyal sorumluluk projeleri yoluyla toplumun yaşam kalitesini artırabileceğini belirtmektedir. Diğer yandan, Smith ve Westerbeck (2007), şirketlerin KSS politikalarında spora yer vermesi gerektiğini savunmakta; sporun birleştirici gücünün, toplumda pozitif etkiler yaratma potansiyelini artırabileceğini ifade etmektedirler. Ekonomik olarak güçlü şirketlerin, bu gücü sosyal fayda yaratacak projelerde spor kulüpleriyle iş birliği yaparak kullanmaları durumunda, toplumsal faydanın daha da artacağı öngörülmektedir.

Her ne kadar spor kulüpleri, sosyal duyarlılık ve kurumsal sosyal sorumluluk açısından diğer işletmelerle benzer sorumluluklara sahip olsalar da, Smith ve Westerbeck'e (2007) göre spor örgütleri yapısal olarak birtakım avantajlara sahiptir. Sporun geniş kitlelere hitap etmesi, kamuoyunu etkileyebilecek güçlü figürleri bünyesinde barındırması, toplumla doğrudan ve yoğun ilişki içinde olması gibi nedenlerle spor örgütleri, mesaj iletilme ve farkındalık yaratma konusunda diğer sektörlerdeki işletmelere kıyasla daha etkin bir konumdadır.

Bu bağlamda, şirketler ve sivil toplum kuruluşları, sosyal sorumluluk projelerinde daha etkili sonuçlar elde edebilmek ve "iyi bir kurumsal vatandaş" olarak algılanmak adına spor kulüpleriyle iş birlikleri yapmayı tercih etmektedirler. KSS uygulamaları yalnızca özel sektöre değil, doğrudan spor örgütlerine ve dolaylı olarak da toplumsal gelişime büyük katkı sağlamaktadır. Sporun sahip olduğu görünürlük, toplumsal etkileşim ve duygusal bağ kurma gücü, KSS'nin etkisini artırmak için önemli bir araç hâline gelmiştir.

Etik Kavramı

Etik, bireylerin davranışlarına ve ahlaki yaşam tarzlarına yön veren değerler bütünü ve ilkesel bir rehberlik sistemi olarak tanımlanmaktadır (Argan, 2004). Temelinde insan onurunu ve evrensel değerleri esas alan etik; bireylerin doğru ile yanlış ayırt etmelerinde, adil ve erdemli bir yaşam sürmelerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu kavram, bireyin yalnızca kendisine karşı değil, toplumun diğer üyelerine karşı da sorumluluk taşıdığını vurgulayan insani değerlere dayalı bir anlayışı ifade eder.

Etik kurallar; dürüstlük, verilen sözün tutulması, saygı, empati gibi olumlu sosyal davranışları teşvik ederken; yalan söyleme, hırsızlık yapma, başkasına zarar verme gibi olumsuz davranışları da sınırlandırmayı amaçlamaktadır (Kuçuradi, 2000). Bu bağlamda etik, yalnızca bireysel bir tercih değil; toplumsal düzenin, güvenin ve adaletin korunmasında işlevsel

bir araçtır. Etik ilkeler, toplumu kargaşa, güvensizlik ve anarşi ortamından uzaklaştırarak sosyal uyumun ve istikrarın inşasında temel bir rol oynar.

Etik değerler; özgürlük, kardeşlik, yardımlaşma, dostluk, sevgi ve saygı gibi evrensel ilkeleri kapsar. Bu değerler, toplumların bir arada ve uyum içinde yaşamasını sağlarken; sosyal adaletin, toplumsal barışın ve birlikte yaşam kültürünün gelişmesine de katkı sunar (Uslu, 2016). Özellikle çok kültürlü ve farklı değer sistemlerine sahip toplum yapılarında etik kurallar, ortak bir zemin oluşturarak bireyler arasında anlayış, hoşgörü ve karşılıklı saygının gelişmesine olanak tanır.

Etik Liderlik

Etik, liderlerin karar alma süreçlerinde temel belirleyicilerden biri olarak ön plana çıkmaktadır. Bir liderin karşılaştığı durumlar karşısında hangi kararları verdiği ve bu kararları hangi değerler doğrultusunda şekillendirdiği, sahip olduğu etik anlayışın doğrudan bir yansımasıdır. Etik perspektif, liderliği yalnızca güç ve yönlendirme kabiliyetiyle değil, aynı zamanda liderin değer temelli davranışlarıyla değerlendiren bir yaklaşımdır (Northouse, 2015).

Liderlik, yalnızca karizma ya da statüyle değil, başkaları üzerinde oluşturulan etki ve bu etkinin sürekliliğiyle anlam kazanmaktadır. Bir bireyin lider olarak tanımlanabilmesi, takipçileri tarafından izlenmesi ve yönlendirme gücünün kabul edilmesiyle mümkündür (Akker ve diğerleri, 2009). Bu bağlamda, lideri lider yapan en temel unsur, sahip olduğu etik değerlerle oluşturduğu güven ve takip edilebilirliktir. Ciulla (2018) bu durumu, “liderin arkasından gelen bir topluluk yoksa liderlikten söz edilemez” ifadesiyle açıklamaktadır.

Etik liderlik, liderin sözleri ve eylemleri arasında tutarlılık göstermesi, dürüstlükten sapmaması ve ahlaki değerleri davranışlarına yansıtmasıyla şekillenir. Liderler, davranışlarıyla takipçilerine örnek olur ve onların etik tutum geliştirmelerinde etkili bir rol üstlenirler. Bu açıdan etik liderler, yalnızca yöneten değil, aynı zamanda değerler yoluyla yönlendiren kişilerdir (Akker ve diğerleri, 2009). Takipçiler, liderlerinin sergilediği tutumları gözlemleyerek neyin doğru ya da yanlış olduğu konusunda fikir edinir ve kendi davranışlarını da bu doğrultuda şekillendirmeye başlarlar.

Brown ve Mitchell’e (2010) göre etik liderlik, yalnızca bir erdem değil; aynı zamanda iş ortamında verimliliği, takım içi iş birliğini ve sosyal uyumu artıran stratejik bir yaklaşımdır. Etik davranışları açıkça sergileyen, söyledikleriyle yaptıkları arasında tutarsızlık göstermeyen liderler, çalışanlarının güvenini kazanır ve bu güven ortamı, çalışanların etik karar alma süreçlerinde önemli bir etken haline gelir. Güvenilir ve tutarlı liderlere

sahip olan organizasyonlarda; çalışan memnuniyeti, iş birliği düzeyi ve kurumsal bağlılık gibi unsurlar daha güçlü bir şekilde ortaya çıkar.

Spor Yöneticilerinde Etik Liderlik

Bilindiği üzere, spor organizasyonları yöneticilerine önemli sorumluluklar yüklemektedir. Bu bağlamda, spor yöneticilerinin etik değerlere dayalı liderlik sergilemeleri, hem kurum içi işleyişi hem de toplumla kurulan ilişkiyi doğrudan etkilemektedir. Etik liderlik, sadece doğruyu yapma arzusu değil; aynı zamanda karar alma süreçlerinde adalet, dürüstlük ve sorumluluk gibi evrensel değerleri rehber edinmeyi ifade eder (Brown ve Treviño, 2006).

Etik liderlik, liderin hem kendi davranışlarında hem de astlarının davranışlarını yönlendirmede ahlaki ilkelere bağlı kalmasını ifade eder. Brown, Treviño ve Harrison (2005), etik liderliği “kişisel davranışları ve kişilerarası ilişkilerinde normlara uygun hareket eden ve takipçilerinden de bu doğrultuda davranmalarını bekleyen liderlik tarzı” olarak tanımlar. Bu tür liderler şeffaflık, adalet, empati ve hesap verebilirlik gibi temel değerleri benimserler.

Spor organizasyonlarında etik liderlik, sadece kurumun iç yapısını güçlendirmekle kalmaz; aynı zamanda toplumun güvenini ve sporun meşruiyetini koruma açısından da kritik rol oynar. Doping, şike, ayrımcılık ve finansal usulsüzlükler gibi sorunlar, etik liderlik eksikliğinden kaynaklanabilmektedir (Kavussanu, 2008). Etik liderliğe sahip spor yöneticileri, bu tür olumsuzluklara karşı proaktif önlemler alabilir ve sporun “adil rekabet” temelindeki doğasını koruyabilirler.

Araştırmalar, etik liderlik ile örgütsel bağlılık, çalışan memnuniyeti ve kurumsal performans arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Mayer, Aquino, Greenbaum ve Kuenzi (2012), etik liderliğin çalışanlarda daha yüksek düzeyde güven, işe bağlılık ve etik duyarlılık oluşturduğunu ortaya koymuştur. Spor kulüplerinde ise bu durum, hem saha içi başarıyı hem de taraftar güvenini olumlu yönde etkileyebilmektedir.

SONUÇ

Spor, bireysel gelişimi desteklemesinin ötesinde, toplum üzerinde geniş kapsamlı sosyal ve kültürel etkiler yaratmaktadır. Bu etkilerin yönetiminde, spor yöneticilerinin sergilediği liderlik biçimi ve topluma karşı üstlendikleri sorumluluklar kritik rol oynamaktadır. Etik liderlik ve kurumsal sosyal sorumluluk (KSS), spor yöneticilerinin sadece performans odaklı değil, aynı zamanda topluma duyarlı ve değer temelli bir yönetim anlayışı geliştirmesini

sağlar. Bu iki kavram, sporun sürdürülebilir, güvenilir ve kapsayıcı bir yapıya kavuşmasında temel yapı taşlarıdır.

Etik liderlik ile KSS arasında güçlü bir nedensel ilişki bulunmaktadır. Etik değerlere sahip bir lider, sosyal sorumluluk uygulamalarını samimiyetle benimser ve stratejik bir gereklilikten öte, ahlaki bir zorunluluk olarak görür (Mayer ve diğerleri, 2012). Spor yöneticileri, etik liderlik sergilediklerinde sadece iç paydaşlar (sporcular, antrenörler, çalışanlar) değil, dış paydaşlar (tarafarlar, medya, toplum) da organizasyona güven duyar. KSS'nin etik liderlikle birlikte yürütülmesi, "sportswashing" (spor yoluyla imaj temizleme) gibi yüzcysel uygulamalardan kaçınmayı sağlamaktadır. Bu durum ise spor kurumlarının gerçek anlamda toplumsal fayda üretmesini mümkün kılmaktadır

Kaynakça

- Akker, L. V., Heres, L., Lasthuizen, K. ve Six, F. E. (2009). Ethical leadership and trust: It's all about meeting expectations.
- Argan, M. (2004). *Spor sponsorluğu yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık
- Brown, M. E. ve Mitchell, M. S. (2010). Ethical and unethical leadership: Exploring new avenues for future research. *Business Ethics Quarterly*, 583-616.
- Brown, M. E. ve Treviño, L. K. (2006). Ethical leadership: A review and future directions. *The Leadership Quarterly*, 17(6), 595-616. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2006.10.004>
- Brown, M. E., Treviño, L. K. ve Harrison, D. A. (2005). Ethical leadership: A social learning perspective for construct development and testing. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 97(2), 117-134. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2005.03.002>
- Carroll, A. (1991, July - August). The Pyramid of Corporate Social Responsibility: Toward The Moral Management of Organisational Stakeholders. *Business Horizons*, 39-48.
- Cerrahoğlu, N. ve İmamoğlu, A. F. (2000). Sporun ekonomik boyutu, Almanya örneği. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi*, 2, 240-247.
- Ciulla, J. B. (2018). Verizon Lecture: Why Is It So Difficult to Be an Ethical Leader?. *Business and Society Review*, 123(2), 369-383.
- Devecioğlu, S. (2011). Sporun Yeni Ekonomik Sistemde Görünümü, I. *Uluslararası Spor Ekonomisi ve Yönetimi Kongresi Bildiriler Kitabı*, 12-15.
- Fombrun, C. ve Shanley, M. (1990). What's in a name? Reputation building and corporate strategy. *Academy of management Journal*, 33(2), 233-258.
- George, F. P. (2009) *Corporate Social Responsibility – A Strategic Imperative for Sustainable Growth*. School of Communication and Management Studies
- Godfrey, P. C. (2009). Corporate social responsibility in sport: An overview and key issues. *Journal of sport management*, 23(6), 698-716.
- Godfrey, P. C., Merrill, C. B., ve Hansen, J. M. (2009). The relationship between corporate social responsibility and shareholder value: An empirical test of the risk management hypothesis. *Strategic management journal*, 30(4), 425-445.
- Hatcher, T. G. (2004). *Human Resources Development In A Complex World*. Londra: Routledge
- Kavussanu, M. (2008). Moral behaviour in sport: A critical review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 124-138. <https://doi.org/10.1080/17509840802287274>
- Kuçuradi, İ. (2000). *Felsefî etik ve meslek etikleri*. (ss. 17-32). Ankara: Felsefe Kurumu Yayınları.

- Mayer, D. M., Aquino, K., Greenbaum, R. L. ve Kuenzi, M. (2012). Who displays ethical leadership, and why does it matter? *Academy of Management Journal*, 55(1), 151–171. <https://doi.org/10.5465/amj.2008.0276>
- Northouse, P. G. (2015). *Leaderships: theory and practica*. New York: Sage Publications.
- Plewa, C. ve Quester, P. G. (2011). Sponsorship and CSR: Is there a link? A conceptual framework. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 12(4), 22-38.
- Smith, A. ve Westerbeck, H. (2007). Sports as a Vehicle for Deploying Corporate Social Responsibility. *Journal of Corporate Citizenship*, 1-10.
- Uslu, F. (2016). *Spor Hukuku Dersleri*. Ankara: Adalet Yayınevi.
- Woolf, J. (2008). Competitive advantage in the health and fitness industry: Developing service bundles. *Sport management review*, 11(1), 51-75.

Rekreasyon ve Toplum: Sosyal Etkiler ve Katılım

Fuat Orkun Tapşın¹

Alpay Alev²

Özet

Rekreasyon, bireylerin sadece boş zamanlarını değerlendirdiği aktiviteler bütünü olmanın ötesine geçerek toplumların sosyal dinamiklerini şekillendiren önemli bir unsur haline gelmiştir. İnsanlar rekreasyonel faaliyetler aracılığıyla sadece eğlenmekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal aidiyet duygusunu güçlendirir ve ortak bir kültür oluşturur. Bu süreçte rekreasyon, bireylerin topluma aktif bir şekilde katılımını teşvik ederek sosyal eşitsizliklerin azaltılmasına katkıda bulunur. Toplumların hızla değişen yapısı içinde, rekreasyonun sosyal etkileri giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Özellikle modern yaşamın getirdiği bireyselleşme eğilimi ve dijitalleşme, insanları sosyal etkileşimden uzaklaştırabilmektedir. Ancak spor turnuvaları, kültürel etkinlikler veya topluluk çalışmaları gibi rekreasyonel faaliyetler, insanları ortak bir amaç doğrultusunda bir araya getirme potansiyeline sahiptir. Bu tür etkinlikler, bireyler arasındaki önyargıları azaltarak farklı gruplar arasında hoşgörü ve anlayışı artırır. Rekreasyonun toplumsal etkileri, yalnızca fiziksel alanlarla sınırlı değildir. Rekreasyon toplumların sosyal dokusunu güçlendiren bir araçtır. Toplumda kapsayıcı ve sürdürülebilir rekreasyonel fırsatların yaratılması, bireylerin hem sosyal hayatta daha aktif yer almasını sağlar hem de toplumsal refahı artırır.

1. Giriş

Modern açıdan bir sosyal kurum, sayısız aktiviteler ve profesyonel bir çalışma alanı olarak rekreasyon; işten bağımsız, kendi içinde değerli olan, bireyin önemli fiziksel, sosyal, ruhsal ihtiyacını karşılayan, mutlu bir yaşam kaynağıdır. Bu modern yaklaşıma göre rekreasyon, insanların boş

1 Dr Serbest Araştırmacı, fuat_orkun@hotmail.com, ORCID 0000-0001-6374-534X

2 Dr Serbest Araştırmacı, alpayalev54@gmail.com, ORCID 0000-0001-6437-8000

zamanlarında gönüllü olarak ve birçok farklı amaçlarla katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağlayan aktiviteler olarak tanımlanabilir (Ayar, 2021).

Rekreasyon, bireylerin ve toplulukların fiziksel, zihinsel ve sosyal refahını artırmak amacıyla katıldıkları çeşitli etkinlikleri kapsamaktadır (Ertüzün ve Karaküçük, 2014). Toplumsal yaşamda rekreasyonun yeri, bireylerin yaşam kalitesini geliştirmenin ötesinde, sosyal etkileşim ve toplumsal dayanışmayı desteklemesiyle önem kazanmaktadır (Topaçoğlu ve Kılavuz, 2022). Rekreasyon faaliyetleri, insanlar arasındaki iletişimi kuvvetlendirerek, bireylerin topluma daha aktif bir şekilde katılmasına olanak tanır (Yağmur ve İçigen, 2016).

Rekreasyonun sosyal etkilerinden biri, toplumsal bağları güçlendirme kapasitesidir. Aile bireylerinin birlikte zaman geçirebileceği aktivitelerden, çeşitli topluluk gruplarının ortak etkinliklerine kadar geniş bir yelpazede, insanları bir araya getiren rekreasyonel faaliyetler, sosyal uyumu artırır (Kaya ve ark., 2024). Bunun yanı sıra, bireylerin özgüven kazanmalarına ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Çetiner, 2019). Özellikle spor, sanat ve doğa aktiviteleri gibi alanlarda katılım, bireylerin farklı kültürler ve yaşam tarzlarıyla tanışmasını sağlayarak kültürel farkındalığı artırır (Akça ve Sunay, 2012).

Toplumsal katılım, rekreasyonun bir diğer kritik boyutudur. Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin sosyalleşme ihtiyacını karşılamının yanı sıra, dezavantajlı grupların topluma entegrasyonunu destekler (Ardahan ve Öz, 2023). Engelliler, yaşlılar ve sosyoekonomik olarak dezavantajlı bireyler için tasarlanan kapsayıcı rekreasyon programları, toplumsal eşitlik ve adaletin sağlanmasına katkı sağlar (Pekşen, 2014). Bu katılım, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarına olumlu yansırken, toplumun genel mutluluğu ve uyumu için de önemlidir.

Rekreasyonun toplumsal etkileri, kentsel yaşamda da belirgin bir şekilde hissedilir. Kentsel alanlarda yaratılan parklar, spor sahaları ve sosyal alanlar, bireylerin bir araya gelerek etkileşim kurmasına olanak tanır (Tepe, 2019). Bu alanlar, sosyal farklılıkların azaltılması ve toplumun birleştirilmesi için etkili birer platformdur. Aynı zamanda, yerel yönetimlerin ve sivil toplum kuruluşlarının bu alanlarda düzenlediği etkinlikler, toplumsal bilinç ve katılım duygusunu artırır (Karavelioğlu, 2024).

Rekreasyon faaliyetleri bireylerin sadece bireysel refahını artırmakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal yapıyı güçlendiren bir unsur olarak da ön plana çıkar. Rekreasyonun sosyal etkilerini maksimize etmek için kapsayıcı ve erişilebilir programlar geliştirilmesi, toplumsal katılımı daha da artırır ve toplumun genel refah düzeyini yükseltir.

1.2.Rekreasyonun Sosyal Etkileri

Rekreasyon, insanın yoğun çalışma temposu, monoton yaşam tarzı veya olumsuz çevresel etmenlerden olumsuz etkilenen beden ve ruh sağlığını tekrardan geri kazanmak, korumak veya devam ettirerek bu durumdan zevk almak amacıyla, bireye doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zamanda, kendi isteği ve iradesiyle gönüllü olarak bireysel veya grup içinde tercih edilerek etkinliklere katılımı şeklinde ifade edilir (Karaküçük, 2001).

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını verimli ve keyifli bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanırken, toplumsal açıdan da önemli etkiler yaratır. Öncelikle, sosyal etkileşimi artırarak bireylerin sosyalleşmesine katkı sağlar. Grup halinde yapılan rekreasyonel aktiviteler, bireyler arasındaki iletişimi güçlendirir, topluluk bağlarını kuvvetlendirir ve dayanışma duygusunu geliştirir (Göker ve Ünlüöner, 2019). Bunun yanı sıra, rekreasyon sosyal uyumu destekler. Rekreasyon aynı zamanda bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığını destekleyerek toplumun genel refah seviyesini yükseltir (Turaç, 2024). Stresin azalmasına, depresyon ve anksiyete gibi sorunların önüne geçilmesine yardımcı olur (Özavcı ve ark., 2023). Sağlıklı ve aktif bireylerden oluşan bir toplum, daha üretken ve mutlu bir sosyal yapıya katkıda bulunur.

1.2.1. Rekreasyon Toplumsal Uyum ve Birliktelik

Rekreasyon, bireyler arasındaki etkileşimi artırarak toplumsal uyumu güçlendiren bir araç olarak işlev görür. Sportif faaliyetler, doğa yürüyüşleri, sanatsal etkinlikler ve kültürel organizasyonlar gibi aktiviteler, bireyleri ortak hedefler etrafında birleştirir. Bu tür etkinlikler, bireylerin birbirleriyle iş birliği yapmasını ve empati kurmasını sağlayarak toplum içinde dayanışmayı artırır. Özellikle spor gibi rekreasyonel etkinlikler, takım ruhunu ve iş birliğini teşvik ederek bireylerin sosyal bağlarını kuvvetlendirir (Bardakçı ve Yıldız, 2020). Ayrıca, rekreasyon sosyal dışlanmayı önleyici bir rol oynar. Dezavantajlı gruplar, engelliler, yaşlılar ve göçmenler gibi bireyler için rekreasyonel etkinliklere katılım, toplumla entegrasyonu destekleyen önemli bir fırsattır. Bu tür etkinlikler, bireylerin kendilerini toplumun bir parçası olarak hissetmelerini sağlar ve sosyal izolasyonu azaltır (Çetiner, 2019). Toplumsal uyum ve birliktelik açısından rekreasyonun bir diğer önemli etkisi, kültürel etkileşimi artırmasıdır. Geleneksel festivaller, yerel sanat etkinlikleri ve ortak spor organizasyonları, farklı kültürlerden bireylerin bir araya gelerek karşılıklı anlayış ve hoşgörü geliştirmesine yardımcı olur. Böylece toplum içinde daha kapsayıcı ve uyumlu bir yapı oluşturulur.

1. 2. 2. Rekreasyonun Kültürel Paylaşımı ve Çeşitliliği Teşvik Etmesi

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerini sağlarken aynı zamanda kültürel paylaşımı artıran ve çeşitliliği teşvik eden önemli bir araçtır. Farklı kültürel geçmişlere sahip bireyler, çeşitli rekreasyonel etkinlikler aracılığıyla bir araya gelerek birbirlerinin değerlerini, geleneklerini ve yaşam tarzlarını tanıma fırsatı bulurlar. Bu süreç, toplum içinde hoşgörü, anlayış ve sosyal bütünleşmenin güçlenmesine katkıda bulunur (Yağmur, 2015). Kültürel festivaller, halk oyunları, geleneksel sporlar, sanatsal etkinlikler ve mutfak kültürü gibi rekreasyonel faaliyetler, kültürel paylaşımı teşvik eden önemli unsurlar arasındadır (Emekli, 2021). Rekreasyon, kültürel mirasın korunması ve gelecek nesillere aktarılmasında da önemli bir rol oynar (Nocca, 2017). Ayrıca, rekreasyonel etkinlikler topluluklar arasındaki kültürel bariyerleri ortadan kaldırarak çeşitliliğin doğal bir parçası haline gelmesini sağlar (Lov ve ark., 2005). Göçmenler, turistler veya farklı etnik kökenlere sahip bireyler, sosyal ve rekreasyonel aktiviteler sayesinde toplumla daha kolay kaynaşabilir.

1.2.3. Rekreasyonun Yalnızlık ve Sosyal Dışlanmadaki Önemi

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını verimli ve sosyal bir şekilde değerlendirmelerine imkân tanırken, yalnızlık ve sosyal dışlanma gibi olumsuz durumların önlenmesinde de önemli bir rol oynar (Toepoel, 2013; Donnelly ve Coakley, 2002). Günümüz toplumlarında bireyler, çeşitli nedenlerle sosyal hayattan uzaklaşabilir ve yalnızlık hissine kapılabilirler. Özellikle yaşlılar, engelli bireyler, düşük sosyoekonomik gruplar ve göçmenler gibi dezavantajlı kesimler, sosyal dışlanma riski ile daha sık karşılaşmaktadır (Galabuzi, 2004). Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin sosyal etkileşim kurmasını sağlayarak bu olumsuzlukları azaltan önemli bir araçtır. Rekreasyon, bireylere sosyal çevre edinme ve toplumla bütünleşme fırsatı sunar. Grup aktiviteleri, bireylerin ortak ilgi alanları etrafında bir araya gelmesini ve güçlü sosyal bağlar kurmasını sağlar (Chayko, 2012). Spor, sanat, müzik, kültürel etkinlikler ve doğa yürüyüşleri gibi rekreasyonel faaliyetlere katılım, bireylerin yalnızlık hissini azaltarak kendilerini topluma daha bağlı hissetmelerine yardımcı olur. Rekreasyonel etkinlikler, bireylere kendilerini ifade etme ve sosyal çevrelerinde aktif rol alma şansı tanır.

1.3. Yaşlılar, Gençler ve Dezavantajlı Gruplar İçin Rekreasyon

Rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayan önemli bir araçtır. Özellikle yaşlılar, gençler ve dezavantajlı gruplar için sosyal bütünleşmeyi destekleyen, yalnızlığı önleyen ve yaşam kalitesini

artıran bir etkiye sahiptir (Yoloğlu ve ark., 2020). Farklı yaş ve toplumsal gruplar için rekreasyonel etkinliklerin sağladığı faydalar, bireylerin hayata daha aktif katılmalarına ve sosyal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olur (Donnelly ve Coakley, 2002). Yaşlı bireyler için rekreasyon, hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından büyük önem taşır (Turaç, 2024). Yaşlılık döneminde ortaya çıkan fiziksel hareketsizlik, sosyal izolasyon ve depresyon gibi sorunlar, düzenli rekreasyonel faaliyetlerle azaltılabilir. Hafif spor aktiviteleri, doğa yürüyüşleri, sanatsal atölyeler ve sosyal etkinlikler, yaşlı bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve aktif bir yaşam sürmelerine katkı sağlar (Finlay ve ark., 2015). Aynı zamanda, bu tür etkinlikler bilişsel işlevleri destekleyerek demans ve Alzheimer gibi hastalıkların ilerlemesini yavaşlatabilir (Stern ve Munn, 2010). Gençler açısından bakıldığında, rekreasyon hem fiziksel gelişimlerine hem de sosyal becerilerini kazanmalarına katkıda bulunur. Spor, müzik, sanat ve kültürel etkinlikler, gençlerin takım çalışması, liderlik ve problem çözme becerilerini geliştirmelerini sağlar (Bower ve Carroll, 2015). Ayrıca, stres ve kaygıyla başa çıkmada etkili bir yöntem olan rekreasyon, gençlerin akademik başarılarını destekler ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarına yardımcı olur (Villa ve ark., 2008). Rekreasyon yaşlılar, gençler ve dezavantajlı gruplar için yalnızlığı azaltan, sosyal uyumu güçlendiren ve bireylerin toplumsal yaşama katılımını teşvik eden önemli bir araçtır. Herkes için erişilebilir rekreasyonel etkinliklerin yaygınlaştırılması, daha kapsayıcı, sağlıklı ve mutlu bir toplumun oluşmasına büyük katkı sağlayacaktır.

1.3.1. Rekreasyonda Bireysel Katılım

Rekreasyona bireysel katılım, kişilerin kendi istek ve ilgileri doğrultusunda seçtikleri aktiviteleri gerçekleştirmeleri anlamına gelir. Bu katılım, fiziksel, zihinsel ve sosyal açılardan bireyin gelişimine katkı sağlarken, aynı zamanda yaşam kalitesini artıran önemli bir faktördür. Bireysel katılım, kişinin özgürce seçim yapabildiği ve kendi ihtiyaçlarına göre şekillendirebildiği bir süreçtir. Spor, sanat, doğa yürüyüşleri, müzik dinleme, el sanatları, okumak veya meditasyon yapmak gibi birçok farklı etkinlik bireysel rekreasyon kapsamında değerlendirilebilir. Kişi, bu tür etkinlikleri kendi temposuna ve yaşam tarzına uygun şekilde planlayarak hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendini daha iyi hissedebilir. Özellikle stresin ve yoğun iş temposunun arttığı günümüz dünyasında bireysel rekreasyon, ruhsal dengeyi korumada önemli bir rol oynamaktadır (Sonntag, 2012). Rekreasyona bireysel katılım, kişinin kendini keşfetmesini ve özgüvenini geliştirmesini sağlar. Örneğin, bir birey düzenli olarak yürüyüş yaparak hem fiziksel sağlığını koruyabilir hem de doğayla iç içe zaman geçirerek zihinsel olarak rahatlayabilir. Benzer

şekilde, sanat veya müzikle uğraşmak bireyin yaratıcılığını geliştirirken aynı zamanda duygusal tatmin sağlayabilir. Bunun yanı sıra, bireysel rekreasyon aktiviteleri sosyal ilişkileri de dolaylı olarak etkileyebilir. Birey, bireysel olarak başladığı bir aktivite sayesinde yeni insanlarla tanışabilir, ortak ilgi alanları doğrultusunda sosyal çevresini genişletebilir.

1.3.2. Rekreasyonda Grup ve Topluluk Katılımı

Rekreasyona grup ve topluluk olarak katılım, bireylerin yalnızca kendi ihtiyaçları doğrultusunda değil, aynı zamanda toplumsal bağlarını güçlendirme, birlikte öğrenme ve ortak hedeflere ulaşma amacıyla katıldıkları etkinliklerdir. Grup ve topluluk katılımı, bireylerin toplumsal etkileşimlerini artırarak sosyal uyumu teşvik eder, aidiyet duygusunu pekiştirir ve kolektif mutluluğu artırır (Siga, 2024). Grup ve topluluk katılımı, sosyal ve psikolojik faydalar açısından önemli avantajlar sunar. Bu tür katılım, bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerini engelleyerek, sosyal izolasyonu azaltır (Arer, 2022). Takım sporları, grup dansları, ortak yürüyüşler veya müzik grupları gibi aktiviteler, bireyleri bir araya getirir ve birlikte çalışma deneyimi sağlar. Ortak ilgi alanlarına sahip bireyler bir araya geldikçe, birbirlerini daha iyi anlayabilir, duygusal bağlar kurabilir ve daha geniş bir sosyal çevreye sahip olabilirler. Bu tür etkinlikler, bireylerin kendilerini toplumsal bir yapı içinde daha güçlü hissedip aidiyet duygusunu geliştirmelerine olanak tanır. Grup ve topluluk katılımı, aynı zamanda bireylerin özgüven kazanmalarına da yardımcı olur (Aktürk, 2015). Bir grup içinde yer almak, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerini sağlar. Ekip çalışması, liderlik, sorumluluk ve güven duygularını pekiştiren bu tür aktiviteler, bireylerin duygusal zekalarını geliştirmelerine ve topluluk içinde daha etkin roller üstlenmelerine olanak tanır (Plessis ve Nel, 2015). Takım sporları gibi ortaklaşa yapılan faaliyetlerde, bireyler birbirlerini destekleyerek kişisel hedeflere ulaşmak için birlikte çalışırlar. Bu da hem kişisel hem de grup başarısını artırır. Ayrıca, grup katılımı, kültürel çeşitliliği teşvik eder. Farklı yaş, cinsiyet, etnik köken ve yaşam tarzına sahip bireylerin bir araya gelmesi, farklı bakış açıları ve deneyimlerin paylaşılmasını sağlar. Bu, toplumda daha büyük bir hoşgörü ve anlayış ortamı yaratır.

1.4. Gönüllülük ve Rekreasyon

Gönüllülük, bireylerin herhangi bir maddi çıkar gözetmeksizin, başkalarına yardım etmek amacıyla zaman, bilgi ve becerilerini sundukları bir faaliyettir (Balaban ve İnce, 2015). Rekreasyon ise bireylerin boş zamanlarını dinlendirici, eğlenceli ve verimli bir şekilde geçirmelerini sağlayan etkinliklerdir. Gönüllülük ve rekreasyon, birbirini tamamlayan iki önemli

kavramdır ve bir araya geldiklerinde toplumsal fayda sağlayan güçlü bir araç haline gelir. Gönüllülük, bireylerin hem kişisel gelişimlerini destekler hem de topluma katkıda bulunmalarını sağlar (Kıran ve ark., 2023). Rekreasyon ise, gönüllülerin bu süreçte sosyal bağlarını güçlendirip, psikolojik ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmelerine olanak tanır. Gönüllülük, bireylerin toplumsal sorumluluk bilincini artırırken, aynı zamanda onlara içsel tatmin ve mutluluk sağlar. Gönüllü olarak katılınan rekreasyonel faaliyetler, insanların daha pozitif bir yaşam görüşüne sahip olmalarına yardımcı olur. Birçok gönüllü etkinliği, çevre temizliği, yardım organizasyonları, engelli bireyler için spor ve sosyal etkinlikler düzenlemek gibi çeşitli rekreasyonel faaliyetler içerir. Bu tür etkinlikler, gönüllülere hem fiziksel olarak aktif olma fırsatı sunar hem de psikolojik anlamda tatmin edici bir deneyim sağlar. Gönüllüler, başkalarına yardım ettikçe hem toplumsal hem de bireysel anlamda güçlenirler. Gönüllülük faaliyetlerine katılım, sosyal bağları güçlendirir ve toplumsal dayanışmayı artırır. Rekreasyonel gönüllülük, farklı yaş grupları, kültürler ve sosyal statülerden bireylerin bir araya gelmesini sağlar. Bu çeşitlilik, toplumda hoşgörü ve anlayışın artmasına, aynı zamanda insanlar arasında güçlü bir bağ oluşmasına yardımcı olur. Bir arada geçirilen zaman, birlikte yapılan etkinlikler, gönüllüler arasında ortak bir amaç ve değerler paylaşımını teşvik eder.

1.5. Farklı Gruplar için Rekreasyon ve Katılım

Rekreasyon, tüm bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını geliştirebilmek amacıyla katılabilecekleri geniş bir etkinlik yelpazesi sunar. Ancak farklı yaş grupları, cinsiyetler, kültürel arka planlar veya fiziksel ve zihinsel durumlar, rekreasyonel faaliyetlere katılımı çeşitlilik yaratır (Ereñci, 2006). Her grup, kendi özel ihtiyaçları ve ilgi alanları doğrultusunda farklı türde rekreasyonel etkinliklerden fayda sağlar. Yaşlılar için düzenlenen rekreasyon programları, fiziksel sağlıklarının korunmasına yardımcı olurken aynı zamanda sosyal izolasyonu engellemeyi hedefler. Düzenli yürüyüşler, grup aktiviteleri ve hafif egzersizler, yaşlıların bedensel sağlığını iyileştirirken, sosyal bağlarını güçlendirir. Gençler içinse, dinamik ve enerjik etkinlikler, takım sporları veya kültürel aktiviteler daha çekici olabilir. Bu yaş grubu, eğlenceli ve rekabetçi etkinlikler ile hem eğlenir hem de sosyal becerilerini geliştirir. Bu gruplara yönelik etkinlikler, daha fazla erişilebilirlik ve fırsat sunarak toplumsal katılımı artırır ve toplumsal dışlanmayı engeller.

1.5.1. Çocuklar ve Gençler için Rekreasyon

Rekreasyon, çocuklar ve gençler için önemli bir gelişim aracıdır. Hem bedensel hem de zihinsel sağlık açısından sağladığı faydalar, onların genel

yaşam kalitesini artırır. Çocuklar ve gençler, enerjik ve aktif oldukları dönemlerde, rekreasyonel etkinlikler sayesinde fiziksel gelişimlerini desteklerken, aynı zamanda sosyal beceriler kazanır ve duygusal açıdan da olgunlaşırlar (Vural ve Yılmaz, 2018). Çocuklar için rekreasyon, oyun ve eğlenceli etkinliklerden oluşur. Bu aktiviteler, motor becerilerin gelişmesini sağlar, özgüven kazandırır ve sosyal ilişkiler kurmalarına olanak tanır (Demirbaş, 2018). Oyun, çocukların dünyayı keşfetmeleri için en doğal araçtır. Grup oyunları, takım çalışması ve paylaşma gibi becerileri öğretirken, aynı zamanda duygusal zeka gelişimlerine de katkıda bulunur. Özellikle açık hava etkinlikleri, çocukların fiziksel sağlıkları için oldukça önemlidir. Yüzme, bisiklet sürme, koşu gibi etkinlikler, onların güçlü kemik ve kas yapılarının gelişmesini destekler (Emül, 2013). Gençler için rekreasyon, daha fazla çeşitlilik ve özgürlük sunar. Bu dönemde, gençler hem fiziksel hem de sosyal açıdan kendilerini keşfetmeye başlarlar. Spor, sanat, müzik, dans gibi farklı alanlarda yapılan etkinlikler, gençlerin hem duygusal ifadelerini geliştirmelerine hem de grup dinamikleriyle iletişim kurmalarına yardımcı olur. Çocuklar ve gençler için rekreasyon, sadece eğlence ve fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda onların sosyal ve duygusal gelişimlerine önemli katkılar sağlar. Bu yaş gruplarının sağlıklı bir birey olarak yetişebilmesi için, uygun rekreasyonel faaliyetlere katılmaları büyük önem taşır. Rekreasyon, onları sadece fiziksel olarak güçlü kılmakla kalmaz, aynı zamanda sosyal ve duygusal beceriler geliştirmelerine de yardımcı olur.

1.6. Eğitimde ve Gelişimde Rekreasyonun Yeri

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerli bir şekilde geçirmelerini sağlayan etkinlikler bütünüdür. Bu aktiviteler, eğlenceli ve dinlendirici olmanın ötesinde, kişisel gelişim, eğitim ve toplumsal fayda sağlamak açısından önemli bir yer tutar. Özellikle eğitimde ve bireysel gelişimde rekreasyonun yeri, sadece fizyolojik sağlık açısından değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal gelişim açısından da oldukça kritiktir (Carter ve Andel, 2019). Rekreasyon, bireylerin sadece eğlenmelerini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kişisel becerilerinin ve toplumsal sorumluluklarının da gelişmesine katkıda bulunur. Eğitimde rekreasyon, öğrencilerin daha etkin öğrenmelerini destekleyen önemli bir araçtır (Powers ve ark., 2022). Sınıf dışında yapılan rekreasyonel faaliyetler, öğrencilerin ders dışı alanlarda beceri kazanmalarını ve öğrendikleri bilgileri pekiştirmelerini sağlar (Lawhorn, 2008).

Bireysel gelişim açısından, rekreasyon etkinlikleri zihinsel ve fiziksel sağlığı destekler. Egzersiz yapma, açık hava etkinliklerine katılma veya yaratıcı faaliyetlerde bulunma, bireylerin stresle başa çıkma, kendilerini daha huzurlu ve mutlu hissetmelerini sağlar. Ayrıca, bu tür etkinlikler, duygusal

zekâlarını geliştirmelerine, özgüven kazanmalarına ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırmalarına yardımcı olur (Kaya, 2024). Rekreasyon, sadece çocuklar ve gençler için değil, yetişkinler ve yaşlılar için de önemli bir gelişim aracıdır. Her yaş grubundaki birey, rekreasyon sayesinde psikolojik, fiziksel ve sosyal anlamda daha sağlıklı bir yaşam sürebilir. Toplumsal açıdan, rekreasyonun eğitici rolü de büyüktür. Toplumun farklı kesimlerinden bireylerin bir araya geldiği rekreasyonel etkinlikler, kültürel çeşitliliği teşvik eder, sosyal bağları güçlendirir ve toplumsal uyumu artırır (Duman, 2024). Bireylerin birlikte vakit geçirdiği etkinlikler, aidiyet duygusunu artırır ve toplumda daha fazla hoşgörü ve anlayış oluşturan bir ortam yaratır. Bu, toplumun genel refah seviyesinin artmasına, dayanışma ve yardımlaşmanın güçlenmesine olanak tanır. Rekreasyon insanın yenilenmesini hedefler. Her gün çeşitli sıkıntı ve strese maruz kalan insanın fiziksel ve zihinsel açıdan yenilenmesi gerekmektedir. Kaliteli bir yaşam açısından her bireyin yenilenmeye ihtiyacı vardır. Hastalıkların ve bağımlılıkların önüne geçilmesi açısından rekreasyon faaliyetleri önemli bir yere sahiptir (Geri ve ark., 2019).

1.7. Kadınların Rekreatyonel Katılımını Artıran Faktörler

Kadınların rekreatyonel etkinliklere katılımını artıran en önemli faktörlerden biri, eğitim ve farkındalıktır (Aydın ve Özel, 2023). Eğitim seviyesinin artması, kadınların sağlıklı yaşam tarzı konusunda daha bilinçli hale gelmelerini sağlar (Raghupathi ve Raghupathi, 2020). Ayrıca, rekreasyonun sağlık üzerindeki olumlu etkileri, kadınların bu tür faaliyetlere katılımını teşvik edebilir. Kadınların toplumda daha fazla yer aldığı ve spor gibi alanlarda daha fazla fırsat sunulduğu bir ortamda, katılımını artırmak daha kolay hale gelir. Aile ve sosyal çevre desteği, kadınların rekreatyonel katılımını artıran bir diğer önemli faktördür (Shelton, 1986). Aile üyelerinin, özellikle eşlerinin veya çocuklarının desteği, kadınların spor ve diğer rekreatyonel faaliyetlere katılımını teşvik eder. Ayrıca, kadınların sosyal çevrelerinden aldığı pozitif geri bildirimler, onları bu tür etkinliklere katılmaya motive eder. Toplumsal normlar ve kültürel algılar da kadınların katılımını etkileyen faktörlerdir. Kadınların spor ve rekreatyona katılımının kabul görmesi, toplumun bu konudaki tutumlarına bağlıdır. Toplumda kadınların fiziksel aktivitelerde yer almasının desteklenmesi, katılım oranlarını artırabilir.

1.7.1. Kadınların Rekreatyonel Katılımını Engelleyen Faktörler

Kadınların rekreatyonel katılımını engelleyen en yaygın faktörlerden biri zaman kısıtlamasıdır (Shelton, 1986). Ev içindeki sorumluluklar, çocuk bakımı, iş ve ailevi yükler, kadınların spor veya diğer rekreatyonel faaliyetler

için yeterli zaman ayırmalarını zorlaştırabilir. İş ve ev hayatı arasında denge kurmakta zorlanan kadınlar, bu tür etkinliklere katılmak için gerekli zamanı bulamayabilirler. Bir diğer engel ise toplumsal cinsiyet normlarıdır. Kadınlar, geleneksel olarak daha “nazık” veya “zarif” olarak görülmelelerinin bir sonucu olarak, bazı fiziksel etkinliklere katılmaya çekinebilirler. Bu tür kültürel engeller, kadınların özgürce spor yapmalarını ve rekreasyonel faaliyetlerde bulunmalarını kısıtlayabilir. Ayrıca, spor salonları ve açık hava etkinlik alanlarında kadınlara yönelik güvensizlik hissi de katılımı engelleyebilir. Kadınların kendilerini rahat hissetmedikleri bu alanlar, katılım motivasyonlarını düşürebilir. Ekonomik engeller de kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımını kısıtlayan faktörler arasında yer alır (Asghar ve ark., 2024). Spor salonları veya özel etkinlikler gibi ücretli rekreasyon fırsatları, maddi açıdan zorlanabilen kadınlar için ulaşılabilir olmayabilir. Ayrıca, ulaşım zorlukları, özellikle kırsal bölgelerde yaşayan kadınlar için katılımı engelleyici bir faktör olabilir.

1.8. Engelliler ve Yaşlılar için Rekreasyon Fırsatları

Engelliler ve yaşlılar için rekreasyon fırsatları, bu grupların sosyal katılımını ve yaşam kalitesini artırmak açısından büyük önem taşır. Engelli bireyler, fiziksel ve zihinsel engellerine rağmen rekreasyonel etkinliklere katılabilmek için özel altyapı ve düzenlemelere ihtiyaç duyarlar (Çevik, 2023). Bu bireyler için erişilebilir parklar, spor alanları ve açık hava etkinlikleri, katılımı teşvik eden unsurlar arasında yer alır (Öztürk, 2024). Örneğin, engelli bireyler için tasarlanmış spor salonları, yüzme havuzları ve bisiklet parkurları, fiziksel sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, sosyal etkileşimi artırmak amacıyla, engelli bireylere yönelik sanat terapisi, müzik ve dans gibi etkinlikler, özgüven kazandırıcı ve toplumla kaynaşmalarını sağlayıcı fırsatlar sunar. Yaşlı bireyler için de benzer şekilde, onların fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayacak rekreasyonel fırsatlar sunmak önemlidir. Yaşlılar, genellikle fiziksel aktiviteye katılımında güçlük çekerler (Soyuer ve Soyuer, 2008). Ayrıca, yaşlıların sosyal izolasyonunu engellemek amacıyla düzenlenen kültürel geziler, sosyal kulüpler ve grup etkinlikleri, onların toplumsal bağlarını güçlendirir ve yalnızlık hissini azaltır (Yaşar, 2025). Engelliler ve yaşlılar için sağlanan bu rekreasyonel fırsatlar, sadece fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal etkileşimi artırarak, bu bireylerin toplumsal hayata aktif katılımlarını destekler. Bu nedenle, bu grupların katılabileceği özel olarak tasarlanmış etkinlikler ve altyapılar, toplumsal bütünlüğün güçlenmesine katkı sağlar.

1.9. Sonuç ve Öneriler

Rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini desteklerken, toplumsal hayatta da önemli etkiler yaratmaktadır. Sosyal etkileşim ve katılım, rekreasyonel faaliyetlerin sağladığı en önemli yararlardan biridir. İnsanlar, spor, sanat, kültürel etkinlikler ve açık hava aktiviteleri gibi rekreasyonel etkinlikler aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurar, toplumsal bağlarını güçlendirir ve sosyal ağlarını genişletir. Bu tür etkinlikler, bireylerin yalnızlık hissini azaltarak, toplumsal izolasyonu önler ve toplumun genel mutluluk seviyesini artırır. Özellikle dezavantajlı gruplar, yaşlılar, engelli bireyler ve düşük gelirli aileler gibi toplumsal kesimler, rekreasyonel faaliyetlerle daha fazla sosyal katılım sağlama fırsatı bulurlar. Bununla birlikte, bu grupların erişim sıkıntıları ve çeşitli engellerle karşılaşabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Kaynakça

- Akça, N. Ş., & Sunay, H. (2012). Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 1474-1493.
- Aktürk, F. M. (2015). Çocukları okul öncesi eğitime devam eden (5 yaş grubu) ebeveynlerin ana-baba tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ardahan, F., & Öz, N. D. (2023). Kirsalda düzenlenen rekreasyonel aktivitelerin sosyal sermaye ve yaşam doyumuna etkisi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 6(2), 72-83.
- Arer, Y. U. (2022). Sosyal sorumluluk projesi olarak; hayvan, yaşlı, çocuklar için entegre yaşam alanları tasarım ilkeleri uygulama yaklaşımları ve model önerisi, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Doktora tezi, İstanbul.
- Asghar, A., Batool, H., & Arsh, S. (2024). Socio-Economic Factors Affecting Women's Participation in Sports Activities in Lahore. *Bulletin of Business and Economics (BBE)*, 13(1).
- Ayar, H. (2021). Park rekreasyonu faaliyetlerine katılımda rekreasyon deneyim tercihleri, yer bağlılığı, çevresel tutum ve çevre dostu rekreasyon davranışları arasındaki ilişki. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, C. ve Özel, Ç. H. (2023). Türkiye’de kadınların boş zaman aktivitelerine katılımını belirleyen faktörler. *Dünya Boş Zaman Dergisi*, 65 (3), 309-326.
- Balaban, A. Y., & İnce, İ. Ç. (2015). Gençlerin sivil toplum kuruluşlarındaki gönüllülük faaliyetleri ve gönüllülük algısı: Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı (TEGV) Örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 30(2), 149-169.
- Bardakçı, O., & Yıldız, Ö. (2020). Rekreatif Amaçlı Basketbol Oynayan Gençlerin Değer Değişimlerine Yönelik Anne-Baba Görüşleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 256-270.
- Bower, J. M., & Carroll, A. (2015). Benefits of getting hooked on sports or the arts: Examining the connectedness of youth who participate in sport and creative arts activities. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 8(2), 169-178.
- Carter MJ ve Van Andel GE. (2019). Therapeutic recreation: a practical approach. Long Grove: Waveland press.
- Chayko, M. (2012). Connecting: How we form social bonds and communities in the Internet age. State University of New York Press.

- Çetiner, H. (2019). Sağlık Rekreasyonu Kapsamında Terapatik Rekreasyon Uygulamaları. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 6(4), 405-411.
- Çevik, A. (2023). Spor Etkinliklerinin Destinasyon Pazarlaması İle İlişkisi. *Toplum ve Rekreasyon*, 77.
- Demirbaş, F. Ş. B. (2018). Ortopedik Engeli Olan Çocuklar ve Gençlerde Koruyucu Rehabilitasyon ve Rekreasyon. *Türkiye Klinikleri Physiotherapy and Rehabilitation-Special Topics*, 4(3), 47-51.
- Donnelly, P., & Coakley, J. J. (2002). The role of recreation in promoting social inclusion. Toronto: Laidlaw Foundation.
- Du Plessis, M. and Nel, P. (2015). The effect of emotional intelligence and trust on servant leadership. *SA Journal of Industrial Psychology*, 41 (1), 1-9.
- Duman, S. (2024). Rekreasyon Aktivitelerinin Somut Kültürel Mirasın Korunması ve Yaygınlaştırılması Açısından Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-II*, 25.
- Emekli, G. (2021). Coğrafya, turizm, kültür ilişkilerinin turizm coğrafyasına yansımaları ve kültürel turizm. *Ege Coğrafya Dergisi*, 30(2), 405-428.
- Emül, S. K. (2013). Yüzme dersi eklenen beden eğitimi dersinin performans parametreleri üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erenci, T. (2006). Üniversite yerleşkesinde Rekreasyon ihtiyacı ve planlanması. Umutepe Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2014). Sağlık inanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1-4), 1-9.
- Finlay, J., Franke, T., McKay, H., & Sims-Gould, J. (2015). Therapeutic landscapes and wellbeing in later life: Impacts of blue and green spaces for older adults. *Health & place*, 34, 97-106.
- Galabuzi, G. E. (2004). Social exclusion. Social determinants of health: Canadian perspectives, 235-251.
- Geri, S., Açıkıllı, R. ve Şen, M. (2019). Psiko-sosyal boyutlarıyla boş zaman ve rekreasyon bilimi. F. Çalık (Edt.), İstanbul: Efe Akademi, 56.
- Göker, G., & Ünlüönen, K. (2019). Açık alanda yapılan doğa temelli rekreatif etkinlikler ve destinasyon markalaşması: ılgaz dağı milli parkı örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 774-789.
- Karaküçük, S. (2001). Rekreasyon boş zamanları değerlendirme (4. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 38-53.
- Karavelioğlu, B. (2024). Dünya’da ve Türkiye’de Sportif Rekreasyon Bakış Açısı: Bir Derleme Çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 164-191.

- Kaya, M., Sadık, R., & Kardaş, N. T. (2024). Rekreatif spor etkinliklerinin ortaokul düzeyindeki göçmenlerin okula uyum süreçlerine etkisi. *Journal of Eurasian Education and Culture*, 9(27), 388-400.
- Kaya, N. (2024). Yaşlı Bireylerde Rekreatif. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları* 2024-II, 155.
- Kıran, D., Durukan, P., Aytaç, M., & Binici, R. (2023). Öğretmen görüşlerine göre etkili okul özellikleri. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 3(8), 1294-1321.
- Lawhorn, B. (2008). Extracurricular activities. *Occupational Outlook Quarterly*, 9(1), 16-21.
- Low, S., Taplin, D., & Scheld, S. (2005). Rethinking urban parks: Public space and cultural diversity. University of Texas Press.
- Nocca, F. (2017). The role of cultural heritage in sustainable development: Multidimensional indicators as decision-making tool. *Sustainability*, 9(10), 1882.
- Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 454-461.
- Öztürk, C. (2024). Sakin şehir olmanın gerçeğe katkılarının sakin şehir göstergeleri bakımından değerlendirilmesi. *Çevre Şehir ve İklim Dergisi*, 3(6), 48-70.
- Pekşen, N. (2014). Sosyal Belediyecilik Çerçevesinde Engellilere Sunulan Hizmetler: Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Powers, S. L., Barcelona, R. J., Trautwein, N. E., & McLaughlin, S. (2022). The role of classroom design in facilitating student engagement in recreation and leisure education. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 37(3), 134-148.
- Raghupathi, V., & Raghupathi, W. (2020). The influence of education on health: an empirical assessment of OECD countries for the period 1995–2015. *Archives of Public Health*, 78, 1-18.
- Shelton, L. R. (1986). Factors affecting women's participation in recreational physical activity.
- Siga, R. A. (2024). The mediating effect of social culture on the relationship between learning organization and leadership.
- Sonnentag, S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current directions in psychological science*, 21(2), 114-118.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.

- Stern, C., & Munn, Z. (2010). Cognitive leisure activities and their role in preventing dementia: a systematic review. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 8(1), 2-17.
- Tepe, D., 2019. Kamusal Mekân Özelliklerinin Sosyal Yaşam Aktiviteleri Üzerindeki Etkisi: Karşıyaka-Bostanlı Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Toepoel, V. (2013). Ageing, leisure, and social connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older people?. *Social indicators research*, 113, 355-372.
- Topaçoğlu, O., & Kılavuz, M. E. S. (2022). Rekreasyon ve sosyalleşme açısından metaverse incelemesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(3), 18-37.
- Turaç, G. (2024). Spor Odaklı Rekreasyon Alanlarının Toplumsal Sağlık ve Sosyal Etkileşim Üzerindeki Rolü. Nigde University Journal of Physical Education & Sport Sciences/*Nigde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3).
- Villa, R. A., Thousand, J. S., & Nevin, A. (2008). A guide to co-teaching: Practical tips for facilitating student learning (Vol. 2). Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Vural, H., & Yılmaz, S. (2018). Ortaokul öğrencilerinin mekana bağlı serbest zaman aktivite tercihleri ve rekreasyonel eğilimleri. *Türk Tarım ve Doğa Bilimleri Dergisi*, 5(4), 424-432.
- Yağmur, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci ve Rekreasyon Aktivitelerinin İncelenmesi: Erciyes Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Yağmur, Y., & İçigen, E. T. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir çalışma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(2), 227-242.
- Yaşar, H. (2024). Yaşlılara yönelik bakım hizmetlerinde kalitenin temel unsurları: yaşlıların refahı için yüksek standartlar. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 12(24), 86-97.
- Yoloğlu, A. C., Kurt, A. Ö., Levent, Y. S., Levent, T., Burat, S., Karaca, S., & Gökalp, S. (2020). Sağlık eşitsizlikleri, DSÖ yaşam kalitesi ölçeği üzerinden bir değerlendirme: Mersin ili Mezitli ilçesi örneği. *Planlama Dergisi*, 30(1), 66-88.

Spor Sakatlanmalarında Rehabilitasyonun Rolü: Klinik Süreçten Performansa Geçiş

Büşra Çetin¹

Özet

Bilindiği üzere düzenli fiziksel aktivite ve spor katılımı sağlıklı yaşamın temel unsurlarından biridir. Ancak spor sakatlıkları, bireylerin performansını ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen önemli bir sağlık sorunu olarak öne çıkmaktadır. Bu sakatlıklar, sporun türüne, bireysel faktörlere ve çevresel koşullara bağlı olarak farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Rehabilitasyon süreci, sakatlanan sporcunun kaybedilen fonksiyonlarını geri kazanmasını, kas-iskelet sistemi sağlığını yeniden inşa etmesini ve spora güvenli dönüşünü sağlamayı amaçlayan planlı ve sistematik bir yaklaşımdır. Bu süreç fiziksel iyileşmenin yanı sıra, sporda performansın artırılmasını ve yeniden sakatlanmaların önlenmesini de hedeflemektedir. Fonksiyonel kayıpların telafi edilmesi, özgün sportif becerilerin geliştirilmesi ve nöromüsküler adaptasyonun sağlanması rehabilitasyonun temel bileşenleridir. Kişiye özgü tasarlanan, objektif ve subjektif değerlendirmelerle desteklenen programlar, sporcuların hem klinik iyileşme hem de performans odaklı geri dönüşlerini güvence altına almaktadır.

Sonuç olarak, spor sakatlıklarında etkin rehabilitasyon, bireysel sağlığın korunması ve sportif başarının sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol üstlenmektedir.

Spor Sakatlıklarının Tanımı ve Önemi

Düzenli fiziksel aktivite ve spor katılımı, sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmenin temel unsurlarından biridir. Bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını korumaları, fonksiyonel kapasitelerini geliştirmeleri ve yaşam kalitelerini artırmaları açısından bu aktiviteler büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, spor ve fiziksel aktiviteler sırasında oluşabilecek riskler ve olası

1 Bitlis Eren Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, e-Mail: cctinbsr87@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-1891-7808

sakatlıklar hem bireylerin sağlığını hem de yaşam tarzının sürekliliğini etkileyebilecek bir konu olarak değerlendirilmelidir (Tokas ve Rathore, 2024).

Spor sakatlıkları, sporcunun katıldığı faaliyet sırasında kinetik enerjinin dokulara ani veya tekrarlayan biçimde aktarılması sonucu ortaya çıkan doku hasarları ve buna bağlı fizyolojik bozulmalar olarak tanımlanmaktadır (Bahr ve ark., 2020). Bu durum, yalnızca spora geri dönüş süresini uzatmakla kalmaz, aynı zamanda sporcunun günlük yaşam aktivitelerini de önemli ölçüde etkileyebilir. Örneğin, sakatlıklar kişinin iş, eğitim veya sosyal yaşamını sürdürmesini zorlaştırabilir, bağımsız hareket kabiliyetini kısıtlayabilir ve uzun vadede psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir (Kumar ve ark., 2024).

Ferrara ve Peterson (2000) bu kapsamda, sporcunun en az bir gün boyunca antrenman yapmasını engelleyen tüm durumları spor sakatlığı olarak değerlendirmişlerdir. Bu tanım, sakatlıkların sadece performans kaybıyla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda sporcunun günlük aktivitelerini sürdürme kapasitesini de etkilediğini ortaya koymaktadır. Spor sakatlıklarının etkileri, sporcunun mevcut ve uzun vadeli antrenman planlarını sürdürememesi, müsabakalara katılım eksikliği veya performans düşüklüğü gibi çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bunun yanı sıra, sakatlık süreci sporcunun motivasyonunu düşürebilir ve psikososyal durumunu olumsuz etkileyebilir (Timpka ve ark., 2014; Mountjoy ve ark., 2016). Clarsen ve arkadaşları (2020) ise atletik performansı etkileyen sakatlıkları, sporcunun tıbbi yardım alıp almamasına veya spor performansına doğrudan etkisine bakılmaksızın, sporcunun normal sağlık durumunu olumsuz yönde etkileyen her durum olarak tanımlamışlardır.

Spor sakatlıkları, amatör seviyeden elit düzeye kadar her tür sporcu için karşılaşılabilecek yaygın bir durumdur. Bu tür sakatlıklar, sporcuların antrenmanlarını sürdürememelerine, performanslarını artırmalarının engellenmesine ve müsabakalara katılımda aksamalara yol açabilir. Bu etkiler, sporcunun kariyer süresini kısaltabileceği gibi, gelecekteki meslek ve sporla ilgili uzun vadeli hedeflerini yeniden değerlendirmesini de gerektirebilir (Timpka ve ark., 2019; Haraldsdottir ve Watson, 2021).

Sakatlıklar, doğrudan sporesnasında ya da dolaylı yollarla meydana gelebilir ve spor branşına bağlı olarak farklı şekillerde kendini gösterebilir. Genellikle kemikler, kaslar, bağ dokuları ve bazı durumlarda iç organlar etkilenmektedir (Bağrıaçık ve Açak, 2006). Sakatlıkların tedavi sürecinde, ağrının azaltılması, eklem hareket kabiliyetinin geri kazanılması ve sakatlanmaya yol açan faktörlerin ortadan kaldırılması temel hedeflerdir. Bunun yanında,

sporunun güvenli ve sağlıklı bir biçimde spora geri dönebilmesi de sürecin kritik bir parçasını oluşturmaktadır. Bu nedenle, sakatlığın spor kaynaklı olup olmadığının doğru şekilde tespit edilmesi büyük önem taşımaktadır. Bazı durumlarda, sakatlığın tam hikâyesinin çıkarılabilmesi için sporunun yaptığı spor branşı hakkında ayrıntılı bilgi sahibi olmak gerekmektedir; bu, tedavinin doğru bir şekilde planlanabilmesi açısından gereklidir (Aydın ve ark., 2000).

Sakatlıkların yönetiminde dikkate alınması gereken diğer faktörler arasında, sakatlığın türü ve şiddeti, rehabilitasyon potansiyeli, ortaya çıkan semptomlar ve sporunun branşın gerektirdiği fiziksel talepleri karşılayabilme kapasitesi yer almaktadır (Thomeé vd., 2011; Ardern vd., 2016). Ayrıca, sporunun önceki sakatlık geçmişi, rehabilitasyon süresini ve spora dönüş sürecini etkileyebilir; geçmiş sakatlıklar, iyileşme süresinin uzamasına veya yeniden sakatlanma riskinin artmasına yol açabilir (Murphy ve Sheehan, 2021).

Spor Sakatlıklarının Nedenleri

Spor sakatlıkları, genellikle bireysel (kişisel) faktörler ve çevresel etkenler olmak üzere iki ana kategori altında değerlendirilmektedir.

1. Kişisel Faktörler

Duruş Bozuklukları: Kamburluk, bel çukurluğu, düztabanlık ve ekstremiteler uzunluk/kısalıkları gibi postür sorunları sakatlanma riskini artırır.

Enfeksiyon ve Hastalıklar: Sinüzit, grip, diş çürükleri, romatizma ve siyatik gibi sağlık sorunları performansı ve kas-iskelet sistemini olumsuz etkiler.

Fiziksel Uygunsuzluk: Yetersiz motor beceriler, gelişim çağında yanlış ağırlık çalışmaları veya yeterli ısınma yapılmaması büyüme bölgelerine zarar verebilir ve sakatlanma riskini yükseltir.

Koordinasyon Eksiklikleri: Teknik hatalar, kas dengesizlikleri ve uyumsuzluklar, özellikle agonist ve antagonist kaslar arasında, yaralanma olasılığını artırır.

Psikolojik Etkenler: Kaygı, depresyon ve konsantrasyon eksikliği riskli davranışlara yol açarak sakatlanma ihtimalini yükseltir; çevresel ve sosyal faktörler bu riski daha da artırabilir.

Yorgunluk: Kaslarda ve kanda biriken metabolik artıklar, eksik beslenme, uyku düzensizliği veya yetersiz antrenman nedeniyle performans düşer;

kuvvet, sürat ve dayanıklılık azalır ve belirli bölgeler zorlanarak sakatlanma riski doğar (Beyazova ve Kutsal, 2000).

2. Çevresel Faktörler

Zemin ve Alan Koşulları: Çim, toprak, beton veya parke gibi saha özellikleri; uygunsuz zemin spor sırasında sakatlanma riskini artırabilir.

Spor Malzemeleri: Ekipmanların eksik, hatalı veya uygun olmayan şekilde kullanımı sakatlanmalara yol açabilir.

İklim ve Hava Koşulları: Buz, yağmur, çamur gibi olumsuz hava şartları, özellikle açık hava sporlarında performansı etkileyebilir ve yaralanma riskini artırabilir.

Antrenman Yöntemleri: Isınma ve soğuma gibi temel hazırlıkların eksik veya hatalı uygulanması sakatlanma olasılığını yükseltir.

Oyun Kuralları ve Hakem Yönetimi: Kuralların bilinmemesi veya hakemlerin hatalı yönetimi, aşırı sertlik ve adaletsizlik spor sırasında sakatlıklara sebep olabilir.

Eğitim ve Bilgilendirme Eksikliği: Sporcu, antrenör, yönetici veya sağlık ekibinin yeterince bilgi sahibi olmaması veya bilgiyi doğru uygulayamaması riskleri artırır (Kalyon, 1994).

Spor Sakatlıklarının Önlenmesi

Spor, bireylerin fiziksel sağlık, zindelik, psikolojik iyi oluş ve genel mutluluk düzeyine yaptığı katkılar nedeniyle günümüzde yalnızca bir aktivite değil, aynı zamanda bir yaşam biçimi olarak değerlendirilmektedir. Toplumların daha sağlıklı, üretken ve verimli bir yapıya kavuşması için sporun yaygınlaştırılması önem kazanmakta ve pek çok ülke bu amaç doğrultusunda spora katılımı artırmaya yönelik çeşitli politikalar ve programlar geliştirmektedir (Zorba, 1995). Ancak spor aktivitelerine katılımın artması, doğal olarak bu süreçte ortaya çıkabilecek sakatlanma risklerini de beraberinde getirmekte ve farklı türde yaralanmaların görülme olasılığını yükseltmektedir (Kanbir, 2001).

Sporcuların sakatlanmalara ilişkin kaygıları, katıldıkları sporun türüne, aktivitenin yoğunluğuna ve bireysel hedeflere bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bununla birlikte, amaç ne olursa olsun, tüm sporcular için ortak bir hedef bulunmaktadır: yaralanma sürecinden en kısa zamanda sağlıklı bir biçimde spora geri dönmek. Her spor dalında, genel sakatlanma riskleri benzer olsa da, o dalın kendine özgü teknik ve fiziksel gereksinimleri nedeniyle belirli sakatlanma türleri daha sık görülmektedir. Bu durum, spor sakatlıklarının önlenmesi ve tedavi süreçlerinin planlanmasında kritik

bir öneme sahiptir. Unutulmamalıdır ki, sakatlanmaları önlemek, ortaya çıktıktan sonra tedavi etmeye çalışmaktan her zaman daha pratik, etkili ve ekonomik bir yöntemdir (Bağrıaçık ve Açak, 2006).

Spor sakatlıklarını önlemek için antrenörler ve sporcular arasında güçlü bir işbirliği gereklidir. Antrenör, sporcuyu antrenmana başlamadan önce doğru bir şekilde hazırlamalı, motorik becerilerini ve fiziksel kapasitesini göz önünde bulundurmalıdır. Spor branşının gerektirdiği fiziksel ve teknik özellikler dikkate alınarak bireysel gelişim alanları planlanmalı ve eksiklikler antrenman sürecinde giderilmelidir. Antrenman programları, sporcunun yaşı, kapasitesi ve branşın özellikleri doğrultusunda düzenli, sistematik ve dengeli bir şekilde uygulanmalıdır. Bu şekilde, sporcular müsabakalara katılmadan önce hem fiziksel hem de psikolojik olarak hazır hâle gelir ve sakatlanma riski en aza indirilmiş olur. Düzenli ve planlı antrenman programları, sporcuların güvenliğini artırırken performanslarını da sürdürülebilir bir şekilde geliştirmelerini sağlamaktadır (İnal, 2011).

Rehabilitasyon

Rehabilitasyon, doğuştan gelen veya sonradan hastalık, kaza ya da yaralanma sonucu bazı yeteneklerini kaybetmiş bireylerin, tıbbi, psikolojik, sosyal ve mesleki açıdan mümkün olan en yüksek işlevsel düzeye ulaşmalarını amaçlayan kapsamlı bir süreçtir. Bu süreç, kalıcı sakatlıkların etkilerini azaltmayı ve bireyin kendisine, ailesine ve topluma daha faydalı olmasını sağlamayı hedefler. Rehabilitasyon, yalnızca pasif bir tedavi süreci olmayıp; bireyin sahip olduğu yetenekleri en üst düzeyde kullanabilmesine olanak tanıyan aktif ve sistematik bir yaklaşımdır. Rehabilitasyon sürecinde ilk adım, bireyde oluşan bedensel, duygusal/ruhsal, psikososyal ve ekonomik yetersizliklerin doğru bir şekilde tanımlanmasıdır. Bu değerlendirme sonrasında, söz konusu yetersizlikleri azaltmaya veya sakatlığın olumsuz etkilerini en aza indirmeye yönelik, bireyin günlük yaşamını ve normal aktivitelerini sürdürebilmesini destekleyen planlı ve dinamik bir program uygulanır. Bu program, bireyin fiziksel ve zihinsel kapasitelerini güçlendirmeyi, sosyal bağımsızlığını artırmayı ve yaşam kalitesini yükseltmeyi hedefleyen bütüncül bir yaklaşım olarak tasarlanır (Akdemir, 2003).

Spor Sakatlıklarında Rehabilitasyon

Spor sakatlıklarında rehabilitasyon, sakatlanma veya hastalık sonrası sporcunun kas-iskelet sistemi fonksiyonlarını mümkün olan en kısa sürede tekrar kazanmasını sağlamak amacıyla planlı ve sistematik bir süreç olarak yürütülmektedir (Bağrıaçık ve Açak, 2006). Bu süreç, sakatlanan sporcunun antrenman veya müsabakaya güvenli ve etkin bir şekilde geri dönmesini

temin etmek için gerekli adımları içermektedir. Spor rehabilitasyonu, yalnızca fiziksel iyileşmeyi değil, aynı zamanda performansın artırılmasını ve sakatlanmanın yeniden oluşmasını önlemeyi hedeflemektedir. Bu nedenle sakatlıkların önlenmesi ve rehabilitasyonun etkin bir şekilde uygulanması, sporcunun aktivitelerinden maksimum verim elde etmesini sağlamada kritik bir rol oynamaktadır (Guan, 2024).

Rehabilitasyon süreci, sporcunun akut veya kronik sakatlık durumuna bağlı olarak fiziksel kapasitesini ve psikolojik durumunu etkileyebilmekte, fonksiyonel kayıpların hızlı ve doğru bir şekilde telafi edilmesi, sporcunun tekrar zirve performans seviyelerine ulaşmasını mümkün kılmaktadır (Fonseca vd., 2020). Rehabilitasyonun temel amacı, sporcunun kaybedilen fonksiyonlarını tekrar kazanmasını sağlamak ve hareket eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkabilecek komplikasyonları önlemektir (Beyazova ve Kutsal, 2000).

Etkin bir rehabilitasyon programı düzenlenirken, spor branşının teknik ve fiziksel gereksinimleri, sporcunun yaşı, mevcut performans seviyesi ve sakatlık sonrası ortaya çıkabilecek kondisyon kayıpları dikkate alınmaktadır (Kalyon, 1994). İdeal bir iyileşme süreci, uygun rehabilitasyon aşamalarının doğru şekilde uygulanmasına bağlı olmakta ve her zaman kapsamlı bir değerlendirme ile başlamaktadır (Ling ve ark., 2019).

Rehabilitasyonun ilk aşamasında, doktorlar ve terapistler tarafından sakatlık bölgesinin detaylı şekilde değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu değerlendirme, sürecin etkinliği ve bireye sağlanacak fayda açısından büyük önem taşımaktadır. Rehabilitasyon değerlendirmeleri genel olarak öznel ve nesnel olmak üzere iki kategoride yürütülmektedir (Mu ve ark., 2021):

Öznel Değerlendirme: Bu değerlendirmede, sporcunun rehabilitasyon deneyimi ve algısı dikkate alınmakta ve bu bilgiler, nesnel değerlendirme aşamasında yol gösterici olmaktadır. Ancak öznel değerlendirmeler, kişisel algılara bağlı olması nedeniyle farklı değerlendiriciler arasında tutarsızlık gösterebilmekte ve hata payını artırabilmektedir.

Nesnel Değerlendirme: Bu değerlendirme ise teknolojik araçların desteğiyle daha niceliksel ve standartlaştırılmış veriler sağlamaktadır. Bu yaklaşım, öznel değerlendirmelerin sınırlılıklarını minimize etmekte ve sporcunun rehabilitasyon sürecini daha hassas bir biçimde izlemeyi mümkün kılmaktadır. Sonuç olarak hem klinik hem de performans odaklı kararların daha güvenilir ve etkin bir şekilde alınmasına katkı sağlamaktadır.

Bir sporcunun sakatlık sonrası iyileşme sürecinde uygulanacak rehabilitasyon programı, belirli aşamalar ve prensipler çerçevesinde

planlanmakta ve yürütülmektedir. Bu programın başlıca maddeleri şunlardır (Beyazova ve Kutsal, 2000; Kalyon, 1994):

Enflamasyon ve ağrının kontrol altına alınması: Travmaya maruz kalan bölgede, sakatlanmanın hemen ardından ağrı ve şişlik ile birlikte enflamatuvar bir yanıt gelişmektedir. Bu nedenle sakatlık sonrası erken dönemde, RICES (Dinlenme, Buz, Kompresyon, Yükseltme, Destek) tedavi yöntemi uygulanarak ağrı ve enflamasyonun kontrol altına alınması sağlanmaktadır.

Eklem hareket açıklığının korunması: Sakatlanma sonrası dönemde, eklem hareketinin normal sınırlar içinde tutulması kritik öneme sahiptir. Tespit süresi sona erdikten sonra, mümkün olan en kısa sürede yardımcı veya yardımsız aktif eklem hareketlerine başlanmaktadır. Aktif hareketin uygulanmadığı durumlarda, belirli aralıklarla ve yeterli sayıda pasif eklem hareketleri yaptırılmaktadır. Esneklik programının amacı, hareketi sağlayan kasları uyarak eklem hareket kapasitesinin artırılmasını sağlamaktadır. Bu kasları belirli süre germe egzersizleri ile eklem hareketi desteklenmektedir.

Kas kuvvetinin korunması: Sporcuların maruz kaldıkları yoğun fiziksel aktiviteler sonucunda kas ağrılarının ortaya çıktığını, yorgunlukla birlikte kas fonksiyonunda uzun süreli performans düşüşlerinin yaşandığını ve kaslarda yapısal hasarların meydana gelebildiği belirtilmektedir (Ünver, 2022). Bu durum, kas kuvvetinin korunmasına yönelik stratejilerin önemini ortaya koymaktadır. Rehabilitasyonun önemli hedeflerinden biri, kasların sakatlanma öncesi fonksiyonel güç seviyelerine kavuşmasını sağlamaktır. Bu sayede sportif beceriler, sakatlanma öncesindeki düzeyde ve kalitede gerçekleştirilebilmektedir.

Özgün sportif becerilerin geliştirilmesi: Sportif rehabilitasyonun en kritik amacı, sporcunun özgün becerilerini yeniden kazanmasını sağlamaktır. Sakatlık nedeniyle sahalardan uzak kalan sporcuların beceri kayıpları, iki temel yöntemle giderilmektedir:

- a) Sağlam olan kısımların çalıştırılmaya devam edilmesi,
- b) Yaralı ekstremitenin rehabilitasyonunda, fonksiyonel egzersizler ve özgün sportif aktivitelerle benzer hareketlerin uygulanmasıdır.

Sakatlık sonrası nöromüsküler rehabilitasyon: Rehabilitasyon süreci yalnızca kas gücünü artırmakla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda nöromüsküler adaptasyonu da sağlamaktadır. Eklem hareketlerinin kaybolmaması ve performansın artırılması amacıyla, Proprioseptif Nöromüsküler Fasilitasyon (PNF) teknikleri uygulanmaktadır. PNF yöntemleri, kas kuvvetini ve esnekliği artırmak, denge ve koordinasyonu geliştirmek için kullanılmakta

ve egzersiz programları adaptasyon, özelleşme, toparlanma, çeşitlilik ve bireysellik dikkate alınarak hazırlanmaktadır.

Sonuç

Spor sakatlıkları, sporcuların performansını ve günlük yaşam aktivitelerini doğrudan etkileyen önemli bir sağlık sorunu olarak öne çıkmaktadır. Bu sakatlıklar, bireysel faktörler, çevresel koşullar ve sporun teknik gereksinimleri ile yakından ilişkilidir. Mevcut literatür ve klinik uygulamalar, sakatlıkların yalnızca performans kaybına yol açmakla kalmayıp, sporcunun psikolojik durumunu, motivasyonunu ve toplumsal katılımını da etkilediğini göstermektedir. Bu bağlamda, spor sakatlıklarının önlenmesi ve rehabilitasyon süreçlerinin etkin bir şekilde uygulanması, sporcuların güvenli ve sağlıklı bir şekilde spora dönüşlerini sağlamak açısından önemlidir.

Rehabilitasyon süreci, sadece kaybedilen fonksiyonların geri kazanılmasını değil, aynı zamanda sporcunun özgün sportif becerilerinin yeniden geliştirilmesini ve nöromüsküler adaptasyonun sağlanmasını hedeflemektedir. Bu süreç, enflamasyon ve ağrının kontrol altına alınmasından eklem hareket açıklığının korunmasına, kas kuvvetinin iyileştirilmesinden özgün becerilerin geliştirilmesine kadar çok boyutlu bir yaklaşımı içermektedir. Özellikle Proprioseptif Nöromüsküler Fasilitasyon (PNF) gibi tekniklerin uygulanması, sporcunun denge, koordinasyon ve kas-iskelet sistemi fonksiyonlarının optimal seviyeye ulaşmasına katkı sağlamaktadır.

Buna ek olarak, rehabilitasyon programlarının kişiye özgü olarak tasarlanması, sporcunun yaşı, fiziksel kapasitesi, sakatlığın türü ve şiddeti ile branşın teknik gereksinimlerinin dikkate alınması gerekmektedir. Özel ve nesnel değerlendirmelerle desteklenen bu süreç, hem klinik hem de performans odaklı kararların güvenilirliğini artırmakta ve sporcunun spora dönüş sürecinde maksimum verim elde etmesini sağlamaktadır.

Sonuç olarak, spor sakatlıklarında etkin rehabilitasyon, sakatlanmanın kısa ve uzun vadeli etkilerini minimize ederek, sporcunun fonksiyonel kapasitesini geri kazandırmakta ve performansını sürdürülebilir şekilde artırmaktadır. Bu nedenle, spor sakatlıklarının yönetiminde önleyici stratejiler ve kapsamlı rehabilitasyon programlarının entegrasyonu hem bireysel sağlık hem de sportif başarı açısından vazgeçilmez bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Kaynakça

- Akdemir, N. (2003). *İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı*. Vehbi Koç Yayınları.
- Aydın, T., Yıldız, Y., & Kalyon, T. A. (2000). *Spor yaralanmaları*. Gata Yayınları.
- Bağrıaçık, A., & Açıak, M. (2006). *Spor yaralanmaları ve rehabilitasyonu*. Morpa Yayınları.
- Bahr, R., Clarsen, B., Derman, W., Dvorak, J., Emery, C. A., ... & Chamari, K. (2020). International Olympic Committee consensus statement: methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sports 2020 (including the STROBE extension for sports injury and illness surveillance (STROBE-SIIS)). *Orthopaedic journal of sports medicine*, 8(2), 2325967120902908.
- Beyazova, M., & Kutsal, Y. G. (2013). *Fiziksel tip ve rehabilitasyon* (2. bs.). Güneş Tıp Kitabevi.
- Clarsen, B., Bahr, R., Myklebust, G., Andersson, S. H., Docking, S. I., Drew, M., ... & Verhagen, E. (2020). Improved reporting of overuse injuries and health problems in sport: an update of the Oslo Sport Trauma Research Center questionnaires. *British journal of sports medicine*, 54(7), 390-396.
- Ferrara, M. S., & Peterson, C. L. (2000). Injuries to athletes with disabilities: identifying injury patterns. *Sports Medicine*, 30(2), 137-143.
- Fonseca, S. T., Souza, T. R., Verhagen, E., Van Emmerik, R., Bittencourt, N. F., Mendonça, L. D., ... & Ocarino, J. M. (2020). Sports injury forecasting and complexity: a synergetic approach. *Sports medicine*, 50(10), 1757-1770.
- Guan, L. (2024). Intelligent rehabilitation assistant: Application of deep learning methods in sports injury recovery. *Molecular & Cellular Biomechanics*, 21(2), 384-384.
- Haraldsdottir, K., & Watson, A. M. (2021). Psychosocial impacts of sports-related injuries in adolescent athletes. *Current sports medicine reports*, 20(2), 104-108.
- İnal, H. S. (2011). *Engelliler sporunda performans geliştirme*. 1. Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Kitabı (s. 47-54). Selçuk Üniversitesi.
- Kalyon, A. (1994). *Spor Hekimliği* (2. bs.). GATA Basımevi.
- Kanbir, O. (2001). *Spor da sağlık bilinci ve ilk yardım* (geliştirilmiş 2. bs.). Ekin Kitabevi.
- Kumar, G. S., Kumar, M. D., Reddy, S. V. R., Kumari, B. S., & Reddy, C. R. (2024). Injury prediction in sports using artificial intelligence applications: A brief review. *Journal of Robotics and Control (JRC)*, 5(1), 16-26.

- Ling, W., Yu, G., & Li, Z. (2019). Lower limb exercise rehabilitation assessment based on artificial intelligence and medical big data. *IEEE Access*, 7, 126787-126798.
- Mountjoy, M., Junge, A., Alonso, J. M., Clarsen, B., Pluim, B. M., Shrier, I., ... & Khan, K. M. (2016). Consensus statement on the methodology of injury and illness surveillance in FINA (aquatic sports). *British journal of sports medicine*, 50(10), 590-596.
- Mu, P., Dai, M., & Ma, X. (2021, March). Application of artificial intelligence in rehabilitation assessment. In *Journal of physics: conference series* (Vol. 1802, No. 3, p. 032057). IOP Publishing.
- Murphy, G. P., & Sheehan, R. B. (2021). A qualitative investigation into the individual injury burden of amateur rugby players. *Physical therapy in sport*, 50, 74-81.
- Thomeé, R., Kaplan, Y., Kvist, J., Myklebust, G., Risberg, M. A., Theisen, D., ... & Witvrouw, E. (2011). Muscle strength and hop performance criteria prior to return to sports after ACL reconstruction. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 19(11), 1798-1805.
- Timpka, T., Alonso, J. M., Jacobsson, J., Junge, A., Branco, P., Clarsen, B., ... & Edouard, P. (2014). Injury and illness definitions and data collection procedures for use in epidemiological studies in Athletics (track and field): consensus statement. *British journal of sports medicine*, 48(7), 483-490.
- Timpka, T., Janson, S., Jacobsson, J., Dahlström, Ö., Spreco, A., Kowalski, J., ... & Svedin, C. G. (2019). Lifetime history of sexual and physical abuse among competitive athletics (track and field) athletes: cross sectional study of associations with sports and non-sports injury. *British journal of sports medicine*, 53(22), 1412-1417.
- Tokas, D. K., & Rathore, D. M. S. (2024). Embracing the 'digital athlete': How AI and digital technology can improve sports injury management: A Thematic review. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(4), 560-568.
- Ünver, D. (2022). Futbolda Performansı Etkileyen Bacak Kasları ve Elektromiyografi ile İlişkilendirilmesi Sporda Güncel Yaklaşımlar, Gazi Kitabevi, Ankara
- Zorba, E. (1995). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*. Angora Yayıncılık.

Özel Gereksinimli Bireylerde Egzersiz Terapisi

Büşra Çetin¹

Özet

Özel gereksinimli bireylerde egzersiz, fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyen önemli bir araçtır. Düzenli ve bireyselleştirilmiş programlar; kas kuvveti, denge, esneklik, koordinasyon ve motor becerilerin gelişimini sağlayarak bağımsızlık düzeyini artırmakta ve günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırmaktadır. Bunun yanında egzersiz, özgüven ve özsaygıyı güçlendirerek sosyal katılımı desteklemekte, stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygular üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Aile ve çevresel destekle birlikte sürekliliği sağlanan egzersiz, özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesinin yükseltilmesi ve toplumsal uyumlarının güçlendirilmesi açısından kritik öneme sahiptir.

Özel Gereksinimli Birey

Özel gereksinim kavramı, gelişim sürecinde akranlarına kıyasla belirgin farklılıklar gösteren bireyleri kapsayan geniş bir terimdir. Bu farklılıklar yalnızca yetersizlik ya da engellilik durumlarını değil, aynı zamanda üstün zekâ ve özel yetenekleri sayesinde akranlarından daha yüksek performans sergileyen bireyleri de içermektedir (Akçamete, 2011; Keleş ve ark., 2024).

Özel gereksinimlilik, bireyin doğuştan ya da sonradan, hastalık, kaza veya farklı nedenlere bağlı olarak bedensel, zihinsel, duyuşsal, ruhsal ya da sosyal yeterliliklerinde kısmi ya da ileri düzeyde kayıplar yaşaması ve bu nedenle günlük yaşamın gerekliliklerini yerine getirmede güçlük yaşaması durumu olarak tanımlanmaktadır (Pouya ve ark., 2016).

Öğrenme süreçleri, yetenekleri ya da fiziksel özelliklerindeki farklılıklar nedeniyle bazı bireylerin gelişim ihtiyaçlarının standart ortamlarda karşılanması her zaman mümkün olmayabilmektedir. Bu durumda söz

1 Bitlis Eren Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, e-Mail: cctinbsr87@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-1891-7808

konusu bireyler özel gereksinimli bireyler olarak tanımlanmaktadır (Aksoy, 2014).

Her toplum, farklı özellikler taşıyan bireylerin bir arada yaşadığı bir yapıya sahiptir ve bu bireysel farklılıklar, kimi zaman bazı bireylerin yaşamında ve eğitiminde özel önlemler alınmasını gerekli kılmaktadır. Günlük yaşamda bağımsız olabilmek için ek desteğe ve özel düzenlemelere ihtiyaç duyan kişiler özel gereksinimli bireyler olarak adlandırılmaktadır. Başka bir deyişle, gelişim süreci tipik bireylerden farklı seyreden bireyler bu kapsamda değerlendirilmektedir (Baykoç-Dönmez, 2010). Eripek (2002) ise özel gereksinimli bireyi, gelişimi akranlarına göre ya daha geride ya da daha ileri düzeyde olan ve özel eğitim desteği olmaksızın normal eğitim ortamlarından yeterince yararlanamayan bireyler olarak tanımlamaktadır.

Özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin durumları, çoğu zaman farklı türden yetersizlikleri de beraberinde getirmektedir. Bu yetersizlikler; bireyin özel eğitim ve destek hizmetlerine duyduğu ihtiyaç düzeyi, görülme oranı ve niteliklerine göre çeşitli biçimlerde sınıflandırılabilir (Ataman, 2005). Ataman, özel gereksinim türlerini görülme sıklığını dikkate alarak iki grupta değerlendirmiştir. Sıklıkla karşılaşılan özel gereksinim türleri arasında zihinsel yetersizlik, öğrenme güçlüğü, iletişim bozuklukları, davranışsal problemler, üstün yeteneklilik ve risk altında olma durumu yer almaktadır. Daha az karşılaşılan özel gereksinim türleri ise işitme ve görme engelleri, ortopedik yetersizlikler, süregen hastalıklar, otizm spektrum bozukluğu ve birden fazla yetersizliğin bir arada bulunması şeklinde tanımlanmaktadır.

Özel gereksinimli bireyler, farklı tanı gruplarını kapsayan geniş bir spektrumda yer almakta ve gelişimsel süreçleri bireysel farklılıklar göstermektedir. Bu nedenle, benzer tanılara sahip olsalar dahi her birey kendi içinde özgün bir yapıya sahiptir (Bredekamp, 2015). Söz konusu bireyler, çeşitli gelişim alanlarında yaşadıkları yetersizlikler nedeniyle toplumsal yaşama katılım sürecinde gereksinimlerinin türü, düzeyi ve sürekliliğine bağlı olarak özel uyarlamalara ihtiyaç duymaktadır (Kırcaali-İftar, 2019; Savucu, 2019). Yetersizlikten etkilenen bireyler, tipik gelişim gösteren akranlarına kıyasla gelişimsel açıdan çeşitli güçlükler yaşamakta; bu durum özellikle eğitim ve sağlık alanlarında ek destek hizmetlerinin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Altay, 2018; Nikula ve ark., 2024). Bu bireylerin karşılaştıkları temel zorluklar arasında düşük kas tonusu, çığneme ve yutma problemleri, yürümenin gecikmesi ya da hiç gelişmemesi ve hareketlilik ile dengeye dayalı kaba motor becerilerde sınırlılıklar gibi fiziksel kısıtlılıklar yer almaktadır (Baykoç, 2017; Griffin ve ark., 2016).

Toplumların ilerlemesinde, özel gereksinimli bireylerin sosyal yaşama uyum sağlamaları ve sahip oldukları potansiyeli geliştirebilmeleri büyük bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, yetersizlik yaşayan bireylerin ihtiyaç duydukları destek hizmetlerine ulaşmalarının kolaylaştırılması ve topluma aktif katılımlarının teşvik edilmesi gerekmektedir. Öte yandan, üstün zekâ ve yetenek sahibi bireylerin de ilgi ve becerileri doğrultusunda yönlendirilmesi, onların uygun eğitim fırsatlarıyla desteklenmesi ve toplumsal katkılarının artırılması açısından önemlidir (Akçamete, 2011; Subotnik ve ark., 2011).

Özel Gereksinimli Bireylerde Egzersizin Önemi

Fiziksel aktivite, vücudun kas hareketlerini içeren ve günlük yaşamın doğal akışı içinde ortaya çıkan tüm hareketleri kapsamaktadır. Örnek olarak yürüyüş yapmak, merdiven çıkmak veya günlük ev işleri fiziksel aktiviteye dâhildir (World Health Organization [WHO], 2020). Egzersiz ise, belirli amaçlara yönelik olarak tasarlanmış, planlı, düzenli ve tekrarlanan fiziksel aktiviteleri ifade etmektedir. Bu aktiviteler, genellikle kas kuvvetini artırmak, kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirmek veya genel sağlık düzeyini iyileştirmek amacıyla uygulanmaktadır (American College of Sports Medicine [ACSM], 2017). Spor ise, fiziksel ve zihinsel yeteneklerin sınındığı, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen ve rekabet unsuru taşıyan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Coakley, 2019).

Spor ve hareket eğitimleri, her çocuk için yalnızca enerji atma veya eğlenme fırsatı sunmakla kalmayıp, aynı zamanda koordinasyon becerilerinin gelişimi, grup çalışmasına uyum sağlama ve sosyal etkileşim yeteneklerinin kazanılması gibi birçok fayda sağlamaktadır.

Türkiye’de çocuklara yönelik eğitim programlarının amaçları, çocukların bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini desteklemeye yönelik olarak belirlenmiştir. Bu amaçlar, tüm çocukların bireysel farklılıkları gözetilerek uygulanmakta; özel gereksinimli çocuklar da dâhil olmak üzere her çocuğun gelişimsel potansiyelini en üst düzeyde gerçekleştirmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir. Programda yer alan hususlar, öğretmenlerin özellikle motor gelişim alanına odaklanmalarını ve bu gelişimi destekleyici eğitim ortamları oluşturmaları yönünde olduğu belirtilmiştir (Ünver, 2023).

Bu kazanımlar, özel gereksinimli çocuklar için de geçerlidir ve hatta bazı durumlarda bu bireyler açısından daha kritik bir öneme sahiptir. Erken yaşta başlatılan hareket eğitimleri, bireylere duygusal, fiziksel, bilişsel ve sosyal alanlarda çok yönlü yararlar sunmaktadır. Bu yararlar arasında genel sağlık durumunun iyileşmesi, bilişsel kapasitenin gelişimi, etkili kilo kontrolü, kemik sağlığının korunması, psikolojik ve duygusal iyilik hali, sosyal becerilerin

artması, motor yeteneklerin güçlenmesi, sağlıklı bir özgüvenin oluşması ve diyabet veya hipertansiyon gibi spesifik sağlık sorunlarına karşı daha düşük risk yer almaktadır. Bireyler, hareket eğitimleri sırasında hem akranlarıyla etkileşimde bulunmakta hem de bu kazanımlardan faydalanmaktadır. Tıpkı diğer çocuklar gibi özel gereksinimli çocuklar da bu kazanımlardan yararlanmakta ve bazı kazanımlar onlar için özellikle hayati bir değer taşımaktadır. Bununla birlikte, hareket etmek ve düzenli fiziksel aktiviteye katılmak, bilişsel gelişimin desteklenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Ratey & Lochr, 2011).

Özel gereksinimli çocuklarda zekâ seviyesindeki farklılıklar, psikomotor ve fiziksel gelişim süreçlerinde çeşitli sınırlılıklara yol açabilmektedir. Bu durum, hareket eğitiminin bu bireyler açısından önemini artırmakta ve uygulamaların planlı, düzenli şekilde yapılmasını gerektirmektedir. Araştırmalar, hareket eğitiminin normal gelişim gösteren bireylerde sağladığı faydaların, özel gereksinimli bireylerde de gözlemlendiğini ve bazı kazanımların daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır (Albayrak & Eliöz, 2023).

Hareket eğitimleri, özel gereksinimli bireyler için öncelikle sosyal bir deneyim olarak işlev görmek ve bu süreçler bireylerin bilişsel gelişimini desteklemektedir. Bunun yanı sıra fiziksel, duygusal ve sosyal gelişim boyutlarını bütüncül şekilde etkileyerek, bireylerin yaşam kalitesini artırmakta ve toplumsal yaşama daha aktif katılımlarına imkân tanımaktadır (Tekkurşun Demir & İlhan, 2019).

Özel gereksinimli bireyler, egzersiz süreçlerinde hem destekleyici hem de sınırlayıcı faktörlerle karşılaşmaktadır. Bireysel motivasyon düzeyi, kişiye özel hazırlanmış egzersiz programları, sosyal uyum, egzersize ilişkin tutum ve davranışlar, erişilebilir spor tesisleri ve uygun ekipmanlar, özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını ve egzersiz yapma isteğini artıran önemli etkenler arasında yer almaktadır. Öte yandan, çevresel kısıtlamalar, sosyal izolasyon, bireye uygun olmayan egzersiz programları ve egzersize dair eksik veya olumsuz bilgi, bu bireylerin spor ve egzersize katılımını sınırlayabilmektedir (Rimmer ve ark., 2004).

Özel gereksinimli bireyler, engel türüne ve seviyesine bağlı olarak farklı egzersiz biçimlerinden faydalanabilmektedir. Bu egzersizler arasında aerobik faaliyetler (yüzme, koşu, futbol, basketbol vb.), esneklik ve germe çalışmaları, kuvvet geliştirme egzersizleri, denge çalışmaları, yürüyüş, bisiklet sürme, yoga, kavrama ve duyu-motor oyun aktiviteleri, top oyunları, park veya ev içi oyunlar ve çeşitli el işi aktiviteleri (parmak boyası, oyun hamuru vb.) yer almaktadır. Her bireyin gereksinim ve yeteneklerine uygun olarak seçilen bu aktiviteler, özel gereksinimli bireylerin fiziksel kapasitesini güçlendirmenin

yanı sıra sosyal katılımını destekleyerek yaşam kalitesinin artırılmasına katkı sağlamaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020).

Özel Gereksinimli Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerindeki Etkileri

Ülkelerin eğitim, sağlık ve ekonomik gelişmişlik düzeyleri incelendiğinde, özel gereksinimli bireylere sunulan hizmetlerin kalitesi ve bu bireylerin yaşam standartları önemli bir kriter olarak öne çıkmaktadır (Çevik ve Kabasakal, 2013). Sağlıklı bireylerde gözlemlendiği gibi, özel gereksinimli kişiler için de fiziksel gelişim ile psikolojik ve sosyal uyumun desteklenmesinde en etkili yöntem fiziksel aktivitedir. Bu bireylerin kısıtlılıklarını azaltmak, gelişimlerini sağlıklı bir biçimde sürdürmek ve mümkün olduğunca bağımsız bir yaşam sürdürebilmelerini sağlamak amacıyla, oyun temelli, rahatlatıcı ve eğlence odaklı hareket uygulamalarıyla fiziksel aktiviteler gerçekleştirilmektedir (Tütüncü, 2012). Fiziksel aktiviteler, özel gereksinimli bireylerin fiziksel uygunluk, yaşam kalitesi ve genel sağlık düzeylerinin artmasına katkı sağlamaktadır (O'Brien vd., 2016).

Toplumdaki her bireyin yaşam kalitesini artırmak ve sağlık sorunlarından korunmak için düzenli fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyduğu bilinmektedir. İnsanlar, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek ve ilerleyen yaşlarda karşılaşılabilecek sağlık risklerini azaltmak amacıyla dengeli beslenme ve fiziksel aktiviteyi yaşamlarına dahil etmelidirler (Vural ve ark., 2010). Aslan ve diğerleri (2007) düzenli ve aşırıya kaçmayan fiziksel aktivitelerin sağlık üzerindeki önemine dair uluslararası bir uzlaşma olduğunu belirtmişlerdir.

Fiziksel aktivitenin vücut yapısı ve kompozisyon üzerindeki olumlu etkileri hem çocuklar (Reilly ve ark., 2006) hem de yetişkinler (Ross vd., 2000; Chomistek ve ark., 2016) üzerinde kanıtlanmıştır. Özel gereksinimli bireylerde fiziksel aktivitenin sağladığı faydalar ise bedensel, ruhsal ve sosyal gelişim açısından güncel araştırmaların önemli bir odağını oluşturmaktadır (Esatbeyoğlu ve Karahan, 2014). Rimmer'e (2008) göre, fiziksel aktiviteye katılmayan özel gereksinimli bireylerin %3'ü, bu eksikliğe bağlı sağlık sorunları yaşamaktadır; normal gelişim gösteren bireylerde ise bu oran %8 olarak belirtilmiştir.

Fiziksel aktiviteler, özel gereksinimli bireylerin çevreyle etkileşim kurmasına, özgüven kazanmalarına ve paylaşma duygularının gelişmesine olanak tanıyan sosyal bir tedavi yöntemi olarak da değerlendirilmektedir (Kabasakal, 2007). Spor ve oyun temelli etkinliklere katılan bireyler, duygularını ifade etme fırsatı bulmakta; utangaçlık, kıskançlık ve saldırganlık gibi olumsuz duyguların kontrolünü ve boşalmasını sağlamaktadır (Mumcu,

2018). Bu bağlamda, fiziksel aktiviteye katılım, özel gereksinimi olmayan bireylerde olduğu gibi farklı özel gereksinim gruplarındaki bireyler için de sosyalleşme, motor beceri gelişimi ve sağlık durumunun iyileştirilmesi gibi birçok avantaj sunmaktadır (Savucu ve Biçer, 2008).

Özel Gereksinimli Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Fizyolojik Etkileri

Özel gereksinimli bireyler, kronik hastalıkların önlenmesi, tedavisi ve rehabilitasyon süreçlerinde sağlıklı yaşam davranışlarını fiziksel aktivite aracılığıyla kazanabilmektedirler (Caspersen ve ark, 1985). Bununla birlikte, bu bireylerin fiziksel aktivite eksikliği nedeniyle sağlık problemleri geliştirebildikleri ve yaşın ilerlemesi ile zihinsel geriliklerin ilerlemesi sonucunda motor becerilerinde kayıplar yaşadıkları belirlenmiştir (Satman, 2011). Bu doğrultuda, fiziksel aktivitenin özel gereksinimli bireylerin fizyolojik gelişimi açısından kritik bir rol üstlendiği; aynı zamanda ruhsal, sosyal ve bilişsel gelişimlerine de önemli katkılar sağladığı söylenebilir (Savucu ve Biçer, 2009).

Fiziksel aktivitenin, özel gereksinimli bireylerin fiziksel dayanıklılığını, genel sağlık durumunu ve kemik metabolizmasını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Satman, 2011). Aktivite, kas ve sinir sisteminin işlevselliğini artırmanın yanı sıra, zihinsel reaksiyonları destekleyerek vücudun metabolik ve fizyolojik gelişimine katkıda bulunmakta ve bir çeşit rehabilitasyon etkisi göstermektedir. Sportif etkinliklere katılım; kas gücünü artırmak, denge ve koordinasyonu geliştirmek, esnekliği artırmak, duruş kontrolünü iyileştirmek, dolaşım ve solunum sistemini güçlendirmek ve spastisiteyi önlemek gibi birçok fizyolojik fayda sağlamaktadır (Yetim, 2014).

Ayrıca, fiziksel aktivite ve egzersizler mineralizasyonu ve kemik genişliğini artırırken, hareketsizlik kemik mineral yoğunluğunu düşürmekte ve kırılgan bir iskelet yapısına yol açmaktadır. Özel gereksinimi olmayan çocuklar normal gelişimlerini sürdürmek ve günlük fiziksel aktivite ihtiyaçlarını karşılamak için oyun temelli etkinliklere katılırken, özel gereksinimli çocuklar yeterli egzersiz yapamadıkları için büyüme ve gelişimleri olumsuz etkilenebilmektedir. Özellikle ağır düzeyde özel gereksinimli bireylerde, büyüme duraklamaları fiziksel aktivite eksikliği ile ilişkilendirilmektedir (Özer, 2001).

Özel Gereksinimli Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Psikososyal Etkileri

Düzenli bir yaşam biçimi ve fiziksel aktivite, özel gereksinimli bireylerin sağlık durumlarını iyileştirmenin ötesinde, yaşamlarına bağlanmalarını,

mutluluk düzeylerini artırmalarını ve özgüvenlerini geliştirmelerini sağlayan önemli bir etkidir (Gür, 2001). Özel gereksinimli bireyler üzerine yapılan sağlık ve sosyal bilim araştırmaları, bu bireylerin karşılaştığı fiziksel ve sosyal engelleri belirlemek amacıyla kapsamlı çalışmalar yürütmüştür (Satman, 2011). Bu çalışmalar, özel gereksinimli bireylerin kendilerini fiziksel açıdan farklı hissetmekten ziyade, toplumsal bağlamda engellenmiş olarak algıladıklarını ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin diğer etkinliklere kıyasla çeşitli avantajlar sağladığını; katılımcıların hem bilişsel becerilerini, hem fiziksel zindeliklerini hem de sosyal paylaşım yetilerini geliştirdiğini göstermektedir (Trang, 2011).

Fiziksel aktivite, özel gereksinimli bireylerin sosyal hayattan kopmadan bağımsız bir şekilde gereksinimlerini karşılamalarına ve toplumsal bütünleşmelerine olanak tanımaktadır (Kaya ve Sarı, 2018). Bu nedenle, fiziksel aktivitenin önemi, özel gereksinimli bireyler için yaşam motivasyonunu artıran temel bir araç hâline gelmektedir (Schindlmayr, 2007; Demir ve ark., 2011).

Fiziksel aktivitelerden uzak kalan özel gereksinimli bireylerde yalnızlık ve sosyal izolasyon artmakta, bu durum psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Satman, 2011). Sosyal ilişkileri güçlü bireylerin, zayıf sosyal bağlantılara sahip olanlara kıyasla pek çok avantajı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, aşırı izolasyonun, sigara kullanımı, alkol tüketimi ve obezite gibi belirlenmiş risk faktörleri kadar etkili olabileceği öne sürülmektedir (Windle ve ark., 2011). Özel gereksinimli bireyler, farklılıklarından dolayı toplum içinde güven eksikliği yaşayabilmekte ve bu durum özsayıgılarını olumsuz etkileyebilmektedir (Satman, 2011). Bu bağlamda, fiziksel aktivitelere katılımı destekleyen çevresel ve ailevi destek mekanizmaları, özel gereksinimli bireylerin psikolojik durumlarını iyileştirmekte ve özgüven ile özsayıgılarını güçlendirmektedir (Best, 2001).

Sonuç

Özel gereksinimli bireylerde egzersiz, fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişim açısından önemli bir araç olarak ön plana çıkmaktadır. Bu bireyler, akranlarına kıyasla farklı gelişim süreçleri gösterdiklerinden, günlük yaşamda bağımsız hareket edebilmek ve toplumsal yaşama katılabilmek için planlı ve bireyselleştirilmiş fiziksel aktivitelere ihtiyaç duymaktadır. Araştırmalar, düzenli ve planlı egzersiz programlarının özel gereksinimli bireylerde kas kuvveti, dayanıklılık, denge, esneklik ve koordinasyon gibi fizyolojik parametreleri olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, egzersiz, motor becerilerin gelişimini destekleyerek bireylerin bağımsızlık

düzeylerini artırmakta ve günlük yaşam aktivitelerini daha etkin bir şekilde yerine getirebilmelerine katkı sağlamaktadır.

Fiziksel aktiviteler, yalnızca bireysel gelişimi desteklemekle kalmayıp, özel gereksinimli bireylerin sosyal etkileşimlerini güçlendirmekte, özgüven ve özsaygılarını artırmakta ve toplumsal katılımlarını kolaylaştırmaktadır. Bu süreçte aile ve çevresel destek mekanizmaları, bireylerin motivasyonunu yükselterek egzersize katılımı teşvik etmekte ve elde edilen kazanımların sürdürülebilirliğini sağlamaktadır. Ayrıca, erken yaşta başlatılan ve bireyselleştirilmiş egzersiz programları, özel gereksinimli bireylerin bilişsel ve duygusal gelişimlerine de önemli katkılar sunmaktadır.

Sonuç olarak, sürekliliği olan egzersizin stres, depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir (Ünver, 2023). Fizyolojik hem de psikososyal açıdan olumlu etkileri bulunan egzersiz, özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesini artırmakta, sağlık durumlarını iyileştirmekte ve toplumsal katılımlarını güçlendirmektedir. Dolayısıyla, özel gereksinimli bireylerin egzersiz ve fiziksel aktiviteye erişimlerinin desteklenmesi, bireysel potansiyellerinin ortaya çıkarılması ve yaşam kalitelerinin sürdürülebilir şekilde artırılması açısından büyük bir öneme sahiptir.

Kaynakça

- Akçamete, G. (2011). *Özel gereksinimi olan küçük çocuklar*. Nobel Yayıncılık.
- Aksoy, F. (2014). Özel Eğitim Sınıflandırmaları. A. Ardıç (Ed.), *Bireysel Farklılıklar* (1. bs., s. 89-130) içinde. Vize Yayıncılık.
- Albayrak, Ö., & Eliöz, M. (2023). Spor yapma alışkanlığının özel gereksinimli çocukların kognitif becerilerine etkisi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 42(1), 1-32.
- Altay, N. (2018). Özel gereksinimi olan çocukların bakımında hemşirenin rol ve işlevleri. *Türkiye Klinikleri Pediatric Nursing-Special Topics*, 4(1), 30-37.
- American College of Sports Medicine [ACSM]. (2017). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.
- Aslan, U. B., Livancilioğlu, A., & Aslan, Ş. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18(1), 11-19.
- Ataman, A. (2005). Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitim. A. Ataman (Ed.), *Özel eğitime giriş* (s. 9-30) içinde. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Baykoç, N. (2017). *Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitim*. Eğiten Kitap.
- Baykoç-Dönmez, N. (2010). Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitim. N. Baykoç (Ed.), *Özel eğitim* (s. 13-26) içinde. Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Chomistek, A. K., Shiroma, E. J., & Lee, I. M. (2016). The relationship between time of day of physical activity and obesity in older women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(4), 416-418.
- Coakley, J. J. (2019). *Sport in Society: Issues and Controversies* (13. baskı). McGraw-Hill Education.10.1177/0193723518807224
- Çevik, O., & Kabasakal, K. (2013). Spor etkinliklerinin, engelli bireylerin toplumsal uyumuna ve sporla sosyalleşmelerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3(2), 74-83.
- Eripek, S. (2002). *Özel eğitim*. Anadolu Üniversitesi.
- Esatbeyoğlu, F., & Karahan, B. G. (2014). Engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engeller. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 43-55.
- Griffin, H., Martin, K., & James, N. (2016). Developmental problems. *The Science of Paediatrics: MRCPC Mastercourse*, 61.
- Gür A. (2001) *Özürlülerin Sosyal Yaşama Uyum Süreçlerinde Sportif Etkinliklerin Rolü*. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı, Ankara: Başbakanlık Basımevi.

- Kabasakal, K. (2007). *Zihinsel engellilik. zihinsel, ruhsal, duygusal engellilik, lokomotif medya*. Ünimat Ofset Matbaası.
- Kaya, E., & Sarı, İ. (2018). Bedensel ve görme engelli bireylerin çeşitli değişkenler açısından boş zaman tutumlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 19-31.
- Keles, S., ten Braak, D., & Munthe, E. (2024). Inclusion of students with special education needs in Nordic countries: a systematic scoping review. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 68(3), 431-446.
- Kırcaali-İftar, G. (2019). Otizm Spektrum Bozukluğuna Genel Bakış. G. Kırcaali-İftar (Ed.), *Otizm Spektrum Bozukluğu olan Çocuklar ve Eğitimleri* (7. bs., s. 1-22) içinde. Vize Akademik.
- Mumcu, H. E. (2018). *Engelli spor politikaları*. Akademisyen Kitapevi.
- Nikula, E., Pihlaja, P., & Tapio, P. (2024). Visions of an inclusive school–Preferred futures by special education teacher students. *International Journal of Inclusive Education*, 28(5), 673-687.
- O'Brien, D. T., Noyes, J., Spencer, L. H., Kubis, H. P., Hastings, R. P., & Whitaker, R. (2016). Systematic review of physical activity and exercise interventions to improve health, fitness and well-being of children and young people who use wheelchairs. *BMJ open sport & exercise medicine*, 2(1).
- Özer, S. D. (2001). *Engelliler için beden eğitimi ve spor* (1. bs.). Nobel yayınları.
- Pouya, S., Bayramoğlu, E., & Demirel, Ö. (2016). Doğa ile uyumlu fiziksel engelli çocuk oyun alanları. *Journal of Architectural Sciences and Applications*, 1(1), 51-60.
- Ratey, J. J., & Lochr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence and recommendations. *Reviews in the Neurosciences*, 22(2), 171-185.
- Reilly, J. J., Kelly, L., Montgomery, C., Williamson, A., Fisher, A., McColl, J. H., ... & Grant, S. (2006). Physical activity to prevent obesity in young children: cluster randomised controlled trial. *Bmj*, 333(7577), 1041.
- Rimmer, J. H., Mehta, T., Wilroy, J., Lai, B., Young, H. J., Kim, Y., ... & Thirumalai, M. (2019). Rationale and design of a Scale-Up Project Evaluating Responsiveness to Home Exercise And Lifestyle Tele-Health (SUPER-HEALTH) in people with physical/mobility disabilities: a type 1 hybrid design effectiveness trial. *BMJ open*, 9(3), e023538.
- Rimmer, J.H. (2008). Promoting inclusive physical activity communities for people with disabilities. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 9(2), 1-8.
- Ross, R., Dagnone, D., Jones, P. J., Smith, H., Paddags, A., Hudson, R., & Janssen, I. (2000). Reduction in obesity and related comorbid conditions after diet-induced weight loss or exercise-induced weight loss in men: a randomized, controlled trial. *Annals of internal medicine*, 133(2), 92-103.

- Satman, M. C. (2018). Fiziksel aktivite: bilinenin çok ötesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 158-178.
- Savucu, Y. (2019). Uyarlanmış beden eğitimi ve spor. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(4), 192-200.
- Savucu, Y., & Biçer, S. Y. (2009). Zihinsel engellilerde fiziksel aktivitelerin önemi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 1(2), 117-122.
- Schindlmayr, T. (2007). Disability in sport: The international legal framework. In *Sport in the United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities* (s. 8–10). International Disability in Sport Working Group.
- Subotnik, R. F., Olszewski-Kubilius, P., & Worrell, F. C. (2011). Rethinking giftedness and gifted education: A proposed direction forward based on psychological science. *Psychological science in the public interest*, 12(1), 3-54.
- Tekkurşun Demir, G. Ö. N. Ü. L., & İlhan, E. K. R. E. M. (2020). Motivation of athletes with disabilities for sports participation. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi-Ankara University Faculty of Educational Sciences Journal of Special Education*, 21(1).
- Trang, V. T. (2011). The effect of sports on youth resilience and well-being. *Beyond Social Services*, 8(2), 71-77.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2020). Türkiye fiziksel aktivite rehberi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Daire Başkanlığı. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Ünver, D. (2023). Erken Çocukluk Eğitiminde Motor Gelişim İçin Oyunun Önemi. *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI*, 17.
- Ünver, D. (2023). Futbolun Fizyolojik Talepleri. *Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V*, 105.
- Vural, Ö., Eler, S., & Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 8(2), 69-75.
- Windle, K., Francis, J., & Coomber, C. (2011). *Preventing loneliness and social isolation: interventions and outcomes* (s. 1-16). Social Care Institute for Excellence.
- World Health Organization [WHO]. (2020). Physical activity. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Yetim, A. A. (2014, May). ENGELLİLER SPORUNA SOSYOLOJİK YAKLAŞIM. In *2nd International Physical Education and Sports Congress for the Disabled*.

Spor Bilimleri Araştırmaları-1

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali Uluç

Dr. Mehmet Yönel

Çilem Bulut

Dr. Sinem Uluç