

Türkiye’de SUP Board Turizminin Yükselen Popülaritesi

Çilem Bulut¹

Özet

Türkiye, sahip olduğu zengin doğal güzellikler ve geniş kıyı şeridi ile su sporları turizmi açısından önemli bir potansiyele sahiptir. Bu kapsamda, son dönemde giderek artan ilgiyle karşılanan Stand Up Paddle (SUP) sporu, hem yerli hem de yabancı turistlerin dikkatini çekmekte ve spor turizmine kayda değer katkılar sağlamaktadır. Özellikle Ege ve Akdeniz bölgelerinde gerçekleştirilen SUP board turları, katılımcılara sadece sportif bir deneyim sunmakla kalmayıp aynı zamanda bölgenin doğal ve kültürel mirasını da tanıma imkânı da vermektedir. Bu durum, yerel ekonominin canlanmasına, turizm gelirlerinin artmasına ve bölge halkının istihdam olanaklarının genişlemesine de zemin hazırlamaktadır. Ayrıca, SUP sporunun çevreye duyarlı, doğayla uyumlu yapısı, sürdürülebilir turizm ilkeleri ile de uyumlu bir gelişim sağlamasına olanak tanımaktadır.

Sonuç olarak, Türkiye’de Stand Up Paddle board turizminin gelişimi, ülkenin spor turizmi çeşitliliğini artırmakla kalmayıp ekonomik, sosyal ve çevresel açıdan çok yönlü faydalar yaratmaktadır. Bu potansiyelin tam anlamıyla değerlendirilmesi için yapılacak etkin tanıtım faaliyetleri ve altyapı yatırımları, SUP turizminin Türkiye turizm sektörü içindeki önemini daha da artıracığı söylenebilir.

Rekreasyon Kavramına Kısa Bir Bakış

Bireylerin serbest zamanlarını bilinçli ve etkili bir şekilde değerlendirmek, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını güçlendirmek ve sosyal ilişkilerini geliştirmek amacıyla gönüllü olarak gerçekleştirdikleri çeşitli etkinliklerin tümü rekreasyon olarak tanımlanabilir. Driver, Brown ve Peterson (1991)’a göre rekreasyon, bireyin günlük yaşamın vermiş olduğu stresten uzaklaşmalarına

1 Doktora Öğrencisi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, bulutcilem0@gmail.com, 0000-0003-4967-5722

katkıları sunarak, kişilerin yenilenmesini ve eğlenmesini sağlamaktadır. Aksoy (2023)’a göre, serbest zaman, bireylerin günlük yaşamın rutinlerinden sıyrılarak, kendi istekleri doğrultusunda seçtikleri aktivitelerle meşgul oldukları bir dönemi ifade etmektedir.

Bireylerin kendilerini geliştirmeleri, sosyalleşmeleri ve yaşam doyumlarını arttırmaları temelde rekreasyonun bir amacıdır. Ordu, Duman ve Uluç (2024)’a göre, günümüzde bireylerin yaşam tarzlarındaki değişimler, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı önemli ölçüde etkilemektedir. Uluç, Duman ve Acar (2020)’a göre, belirli bir toplum içerisinde yaşayan bireylerin sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri, iş yaşamını başarılı bir biçimde devam ettirebilmeleri açısından, serbest zaman etkinlikleri oldukça önemli bir yer tutmaktadır.

Aksoy ve Durukan (2023)’a göre, spor belirli bir toplum içerisinde bulunan insanları bir araya getiren ve insanların toplumun bir parçası olmalarına olanak tanıyan oldukça önemli bir organizasyondur. Spor ve sanat gibi çok çeşitli biçimlerde gerçekleştirilen etkinlikler, Shaw (1985)’a göre bireylerin psikolojik iyilik halini destekleyerek stres, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duyguların azaltılmasında etkili olmaktadır. Tüm bunların yanında rekreasyon, toplumsal açıdan da birtakım işlevlere sahiptir. Gıdık (2023)’a göre, Spor, yaşamın bir parçası olmakla birlikte bireylerin mutlu hissetmelerine de imkân tanımaktadır. Putnam (2000)’a göre insanların bir araya gelmelerine ve sosyalleşmelerine katkılar sunan rekreasyon, toplum bütünlüğüne ve toplum dayanışmasına da katkılar sunmaktadır.

Serbest zamanların etkili bir şekilde değerlendirilmesini içeren rekreasyon, bireylere fiziksel, sosyal ve zihinsel açıdan faydalar sağlayan etkinliklerin bütünüdür. Bu kapsamda rekreasyon ile ilgili ön plana çıkan özelliklerden bazıları şu şekilde ifade edilebilir;

- Rekreasyon faaliyetleri bireylerin kendi isteğiyle ve keyif alarak gerçekleştirdikleri etkinliklerdir. Zorunluluk veya dışsal baskı altında yapılmamaktadır. Dolayısıyla da rekreasyonel etkinlikler temelde gönüllülük esasına dayanmaktadır (Driver, Brown ve Peterson, 1991).
- Rekreasyon, bireylerin iş, okul ya da zorunlu görevler dışındaki zamanlarında yaptığı aktiviteleri kapsamaktadır. Bu nedenle, serbest zamanın verimli ve sağlıklı değerlendirilmesi rekreasyonel etkinlikler aracılığıyla sağlanmaktadır (Iso-Ahola, 1980).
- Rekreasyon, bireylerin hem bedensel hem de zihinsel olarak yenilenmesini ve rahatlamasını desteklemektedir. Stresin azalmasına ve genel psikolojik iyilik halinin artmasına da katkı sunmaktadır.

- Rekreasyon, bireylerin sosyalleşmesini ve toplumsal ilişkilerini güçlendirmesini sağlamaktadır. Grup aktiviteleri, topluluk bilincinin gelişmesine ve sosyal sermayenin artmasına da olanak tanımaktadır (Putnam, 2000).
- Rekreasyon etkinlikleri çok çeşitli biçimlerde olabilir; spor, sanat, doğa yürüyüşü, kültürel etkinlikler gibi sayılamayacak kadar çok farklı alanlarda gerçekleştirilebilir.

Uluç (2023)'a göre, bireylerin rekreasyon aktivitelerden elde edecekleri faydalar kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu kapsamda rekreasyonel etkinliklerin bireylere sağlamış olduğu faydalar ile ilgili yapılan araştırmalardan bazıları şu şekilde sıralanmaktadır;

Fiziksel sağlık açısından, düzenli rekreasyonel aktiviteler kalp-damar hastalıkları, diyabet ve hipertansiyon gibi kronik hastalıkların riskini azaltmaktadır. Çingöz ve diğerleri (2022)'ne göre, düzenli egzersiz yapmayı seçen ergenler ve yetişkinler, diğer olumlu sağlık alışkanlıklarını da benimseme eğiliminde de olmaktadırlar. Amerikan Fiziksel Aktivite Rehberi (2018), haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik egzersiz önerirken, bu tür aktivitelerin genel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır (U.S. Department of Health and Human Services, 2018).

Zihinsel sağlık üzerinde de rekreasyonunun önemli etkileri vardır. Yapılan bir meta-analiz çalışmasında, doğal ortamlara kısa süreli maruziyetin bireylerde depresif ruh halini hafiflettiğini ortaya koyulmuştur (Roberts, van Lissa, Hagedoorn, Kellar ve Helbich, 2019). Ayrıca, doğada yapılan fiziksel aktivitelerin stres düzeylerini azalttığı ve genel ruh halini iyileştirdiği de yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir (Pretty, Peacock, Sellens ve Griffin, 2005).

Sosyalaçıdan, rekreasyonel faaliyetler toplumsal bağları güçlendirmektedir. Topluluk içinde yapılan grup etkinlikleri, bireyler arasında güven ve aidiyet duygusunu artırmaktadır. Bu durum, sosyal uyumu ve toplumsal dayanışmayı pekiştirmektedir (Litwille, 2017).

Rekreasyonel Amaçlı Gerçekleştirilen Su Sporları

Bireyin ihtiyaç duyduğu en önemli gelişim alanlarından bir diğeri de açık hava su sporlarıdır. Rekreasyonel amaçlı su sporları, Warner ve Dixon (2011)'a göre, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için yapılır ve doğa ortamı ile bütünleşiktir şeklinde tanımlanabilir. Warney ve Dixon (2011) 'a göre "yüzme, su kayağı, kano, yelkencilik, dalga sörfü ve

SUP gibi çeşitli su sporları, beden ve ruh sağlığının iyileştirilmesinde pay sahibidir.

Su sporları, aynı zamanda sosyal bağların güçlenmesine de olanak sağlamaktadır. Grup etkinlikleri halinde yapılan rekreasyonel su sporları, bireyler arasında iletişimi artırarak toplumsal bağlılığı güçlendirmekte ve sosyal sermayeyi artırmaktadır (Pretty ve Smith, 2004). Bu durum, özellikle gençlerin sosyal becerilerinin gelişmesine ve toplumla bütünleşmelerine önemli katkılar sağlamaktadır. Doğal çevrede gerçekleştirilen su sporları, çevresel farkındalığın artmasında da etkili olmaktadır. Böylelikle rekreasyonel su sporları, sadece bireysel sağlık ve sosyal faydalar sağlamamakta, aynı zamanda çevresel duyarlılığın artırılmasına da aracılık etmektedir.

Rekreasyonel Amaçlı Su Sporları Turizmi

Su sporları, su ortamında gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler bütünüdür. Bu sporlar arasında yüzmeye, kano, yelken, rüzgâr sörfü, dalış, jet ski, rafting, kayak ve stand up paddle (SUP) gibi birçok farklı branş yer almaktadır. Su sporları, hem rekreasyonel amaçlarla hem de profesyonel düzeyde yapılabilmektedir. Su ile temas ve doğal su kaynaklarında yapılan aktiviteler, bireylerin stres düzeylerini azaltmak, fiziksel kondisyonlarını geliştirmek ve sosyal etkileşimlerini artırmak açısından önemli fırsatlar sunmaktadır (Bale, 2002).

Yönel (2023a)’a göre, erişilebilir ve güvenli rekreasyon alanları, açık hava fiziksel aktivitelerine katılımı teşvik etmektedir. Bu bağlamda deniz, göl ve nehir gibi doğal su ortamlarında gerçekleştirilen aktiviteler, doğayla bütünleşik bir deneyim sunarak katılımcıların hem rekreasyonel aktivitelerle katılımlarını teşvik etmekte hem de çevresel farkındalıklarını artırmaktadır (Higham ve Hinch, 2004). Özellikle sürdürülebilir turizm yaklaşımıyla yapılan yatırımlar, doğal kaynakların korunmasına yönelik çalışmalarla birlikte uzun vadeli ekonomik faydalar sunmaktadır (Gössling, 2002).

Fiziksel açıdan, su sporları vücut kaslarını dengeli bir şekilde çalıştırmakta, kardiyovasküler sağlığı desteklemekte ve motor koordinasyonunu geliştirmektedir (Barton ve Pretty, 2010). Su ortamının direnci, eklemler üzerindeki stresi azaltarak yaralanma riskini düşürürken, dayanıklılık ve esneklik artışına katkıda bulunmaktadır (Shephard, 1997). Ayrıca, bu tür aktivitelerin psikolojik faydaları arasında stres seviyelerinin azalması, ruh hali iyileşmesi ve genel yaşam kalitesinin artması yer almaktadır (Pretty ve diğerleri, 2005). Su sporları sayesinde topluluk oluşturma ve grup içinde aidiyet duygusunun gelişmesi, katılımcıların sosyal destek mekanizmalarını güçlendirmektedir (Fredricks ve Eccles, 2006). Öte yandan, rekreasyonel su

sporlarının çevresel etkileri de göz ardı edilmemelidir. Su ekosistemlerinin korunması ve doğal yaşamın sürdürülebilirliği için çevre dostu uygulamaların benimsenmesi elbetteki kritik bir önem taşımaktadır (Buckley, 2000). Bu nedenle, su sporları turizmi faaliyetlerinde çevresel yönetim planlarının uygulanması ve katılımcıların bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

SUP Nedir? Kısa Bir Bakış

Ayakta kürek çekme (Stand-Up Paddle - SUP) aktivitesi, tarihsel olarak Güney Amerika ve Afrika gibi farklı bölgelerde gelişmiş ve daha sonra Hawaii kökenli olarak dünya çapında tanınmıştır. Hawaii’de “Hoe he’e nalu” olarak bilinen SUP, katılımcıların ayakta durarak, bir kürek yardımıyla su üzerinde hareket etmelerini ve dalgalarda sörf yapmalarını içeren bir su sporudur (Argyle, 2011). Bu spor, aynı zamanda sörf ve kürek çekme sporlarının birleşimi olarak tanımlanırken, hem eğlenceli hem de fiziksel açıdan faydalı bir aktivite olarak dikkat çekmektedir (Walker, Nichols ve Forman, 2010).

Stand-up paddle boarding (SUP), sağlık ve zindelik faydaları ile eğlenceli bir etkinlik olarak dünya genelinde popülerlik kazanmış ve bu süreçte birçok farklı sportif disipline de ilham vermiştir. Hammer (2011)’a göre; SUP board, yalnızca vücut kaslarını çalıştırmakla kalmayıp, aynı zamanda denge, denizcilik bilgisi ve çevresel farkındalık gibi önemli becerilerin gelişmesini de desteklemektedir. Bu kapsamda; katılımcıların hem kürek çekebileceği hem de dalgalarda sörf yapabileceği, esnek etkinlik türü SUP olarak açıklanabilir.

Mei-Dan ve Carmont (2012)’a göre SUP Board, her yaştan bireylerin katılımına olanak tanımaktadır. Son on yılda SUP, dünya çapında hızla yayılmış bir spor olmuştur. Amerika Birleşik Devletleri’nde yalnızca 2010 yılında 1,1 milyon kişi SUP katılımcısı iken, 2014 yılı itibarıyla bu rakam 2,8 milyona ulaşmıştır (The Outdoor Foundation, 2015). Bu artış, SUP’ın giderek daha fazla kişi tarafından bir spor ve eğlence etkinliği olarak benimsenmesini sağlamıştır. SUP’ın en dikkat çeken özelliklerinden birisi de, öğrenilmesinin nispeten kolay olmasıdır. Katılımcılar, herhangi bir su kütlesi üzerinde, sığ sulardan denizlere kadar geniş bir yelpazede bu sporu yapabilmektedirler (Mei-Dan ve Carmont, 2012).

SUP Nasıl Yapılır? Temel Ekipman ve Yöntemler

Stand Up Paddle (SUP), katılımcıların özel bir tahta üzerinde ayakta durarak kürek yardımıyla ilerlediği, hem eğlenceli hem de bedensel açıdan geliştirici özelliklere sahip bir su sporudur. Son yıllarda küresel ölçekte artan popüleritesiyle dikkat çeken SUP, farklı su kaynaklarında deniz, göl ve nehir gibi rahatlıkla uygulanabilmesi sayesinde her yaş grubundan bireye hitap

eden yaygın bir rekreasyonel etkinlik haline gelmiştir (Schram, Hing ve Climstein, 2016).

Temel Ekipmanları ise;

Stand Up Paddle (SUP) sporunda kullanılan ekipmanlar, sporcunun deneyim düzeyi ve kullanım amacına göre çeşitlilik göstermektedir. Paddleboard (tahta), bu sporun temel ekipmanıdır. Ancak bu ekipmanlar boyutları itibarıyla birtakım farklılıklar göstermektedir. Meir, Lowdon ve Davie (2013)’ye göre; yeni başlayanlar için genellikle daha geniş ve dengeli modeller önerilirken, tur, yarış ya da yoga gibi özel aktivitelere yönelik olarak tasarlanmış farklı board türleri de bulunmaktadır.

Kürek (paddle), ayarlanabilir uzunlukta üretilmekte olup, bireyin boyuna ve kullanıma uygun şekilde ayarlanması gereklidir. Doğru kürek tekniği, kullanıcıya verimli bir hareket kabiliyeti sunarken, fiziksel yorgunluğun da minimize edilmesini sağlar (Schram, Hing ve Climstein, 2016).

Leash (ayak kayışı), paddleboard’un kullanıcıya bağlı kalmasını sağlayan güvenlik odaklı bir ekipmandır. Özellikle dalgalı ortamlarda veya ani düşüşlerde, board’un uzaklaşmasını engelleyerek sporcunun güvenliğini artırır.

Can yeleği (kişisel yüzdürme cihazı/PFD) ise çoğu ülkede yasal bir zorunluluk olarak görülmekte ve özellikle yeni başlayanlar için hayati önem taşımaktadır. Suya düşme ya da denge kaybı gibi durumlarda can yeleği, kullanıcıya ekstra güvenlik sağlamaktadır.

Stand Up Paddle (SUP) sporuna yeni başlayacak bireyler açısından en temel gerekliliklerden biri, denge becerilerinin geliştirilmesidir. Sporcu, ilk etapta board üzerine güvenli bir şekilde çıkmalı ve beden kontrolünü sağlayacak biçimde konumlanmalıdır. Başlangıç aşamasında diz çökerek yapılan uygulamalar, vücut ağırlığını dengelemek açısından daha avantajlı olup, bireyin su üzerinde kendine olan güvenini artırmaktadır. Bu temel düzeydeki uygulamalar, ilerleyen süreçte ayakta duruş pozisyonuna geçişi kolaylaştırmakta ve kürek yardımıyla yön tayini yapılmasına olanak sunmaktadır.

Freitas ve diğerleri (2025) tarafından yapılan bir araştırmada, SUP Board yapan bireylerin farklı görsel odak koşullarındaki kinematik ve nöromüsküler tepkileri incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmacılar tarafından yapılan çalışmada sonuç olarak; kürekçilerin gözlerini istedikleri yere, herhangi bir kısıtlama olmadan özgürce odaklayabilmeleri, kasların daha iyi çalışmasını sağlayarak daha hızlı ve verimli kürek çekmelerine yardımcı olduğu tespit

edilmiştir. Bu noktada ise sporcuların dengelerinin oldukça önemli olduğu ifade edilebilir.

Etkin postüral kontrol için ideal duruş, ayakların tahta üzerindeki orta çizgiye paralel, omuz genişliğinde yerleştirilmesini gerektirir. Buna ek olarak, ufka odaklanan bir bakış, hafifçe bükülü dizler ve dik bir gövde, hem gövde merkezinin yönetilmesini hem de dinamik dengenin korunmasını büyük ölçüde kolaylaştırır. Bu biomekanik düzen, kürek vuruşları sırasında sporcuya daha yüksek stabilite sağlarken, genel performans seviyesini de yukarı çekmektedir (Schram, Hing ve Climstein, 2016).

Özetle, Stand Up Paddle sporu; temel ekipmana erişim, doğru duruş ilkeleri ve düzenli pratikle hemen her yaş grubundaki bireyin rahatça uygulayabileceği bir etkinliktir. Üstelik açık su ortamlarında gerçekleşmesi, fiziksel kapasiteyi geliştirmenin yanında ruhsal iyilik hâlinin desteklendiğine işaret etmektedir. Bu kapsamda; SUP, hem bireysel sağlığın korunmasına hem de yaşam kalitesinin artmasına değerli katkılar sunan seçkin bir rekreasyon alternatifi olarak ön plana çıkmaktadır.

Türkiye’de SUP Board Turizminin Yükselen Popülaritesi ve Yayılma Alanları

Stand Up Paddle (SUP) sporunun popülaritesindeki artış, çeşitli sosyal ve ekonomik faktörlere dayanmaktadır. Öncelikle, SUP’ın erişilebilirliği ve adaptasyonunun kolay olması önemli bir etkidir; katılımcılar kısa sürede temel becerileri kazanmakta ve zamanla gelişen yetkinlikleri ile daha ileri seviye teknikleri deneyimleyebilmektedir (Mei-Dan ve Carmont, 2012). Ayrıca, SUP sporunun doğa ile iç içe, deniz, göl ve nehir gibi doğal su alanlarında yapılabilmesi, bireyleri çevresel farkındalığa yönlendirirken aynı zamanda bu alanlarda vakit geçirmeye teşvik etmektedir. SUP’ın bir diğer önemli avantajı, tüm vücut kaslarını etkili şekilde çalıştırmasıdır. Hem alt hem üst vücut kaslarının aktif olduğu bu spor, kürek çekme hareketleri aracılığıyla karın, sırt ve kol kaslarını güçlendirmektedir (Walker, Nichols ve Forman, 2010). Bu yönüyle SUP, yalnızca eğlenceli bir rekreasyon aktivitesi olmayıp, aynı zamanda etkili bir fiziksel kondisyon yöntemi olarak da değerlendirilmektedir.

SUP’ın sağlık ve fitness üzerindeki etkileri üzerine gerçekleştirilen araştırmalar, bu sporun özellikle karın kaslarını güçlendirdiğini, denge ve koordinasyonu artırdığını ortaya koymaktadır. Ayrıca düzenli SUP pratiğinin bel ağrısını azaltma, kas dayanıklılığını artırma ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirme gibi faydaları olduğu belirtilmiştir (Hammer, 2011). Psikolojik açıdan ise, doğada geçirilen zamanın stres seviyelerini düşürdüğü ve zihinsel

yenilenmeye katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Türkiye, sahip olduğu uzun kıyı şeridi ve zengin doğal su kaynakları sayesinde SUP sporunun gelişimi için elverişli bir ortam sunmaktadır. Özellikle Akdeniz ve Ege bölgelerinde SUP etkinlikleri ve turları giderek artış göstermekte; Antalya, Bodrum, Fethiye ve Kaş gibi turistik merkezlerde yerel işletmeler ve turizm şirketleri tarafından düzenlenen turlar hem yerli hem de yabancı turistlerin yoğun ilgisini çekmektedir (TripAdvisor, 2025).

SUP sporunun Türkiye’deki yayılım alanları, bölgenin coğrafi ve iklimsel koşullarına bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir. Antalya’da, çeşitli millî parklar içerisinde düzenlenen SUP turları, katılımcılara doğayla bütünleşik benzersiz deneyimler sunmaktadır. Bu turlar, sakin su ortamlarında gerçekleştirilen paddleboarding aktiviteleri ile doğa keşfini bir araya getirmektedir (Viator, 2025).

Bodrum Yarımadası ise, yaklaşık 150 kilometrelik kıyı şeridi ve çok sayıda doğal koya sahip olması nedeniyle SUP turları için uygun bir bölge olarak öne çıkmaktadır. Bodrum merkezli SUP ve Yoga turları, katılımcılara hem fiziksel hem de zihinsel açıdan bütüncül bir deneyim sunmaktadır (The SUP Week, 2025).

Fethiye ve Kaş bölgelerinde gerçekleştirilen SUP etkinlikleri de, sakin sularda yapılan aktiviteler aracılığıyla doğayla iç içe bir ortam sağlamaktadır. Ayrıca, bu bölgelerde yerel işletmeler tarafından organize edilen SUP turları, hem turizm sektörü hem de bölge ekonomisi açısından önemli katkılar sağlamaktadır.

SUP Turizminin Ekonomik Potansiyeli ve Türkiye’ye Katkıları

Stand Up Paddle (SUP) turizmi, su sporları ve doğa turizminin kesişim noktasında yer alan, sürdürülebilirliği ve ekonomik getirisi yüksek bir turizm türüdür. Türkiye’nin kıyı bölgelerinde giderek gelişen bu turizm dalı, hem yerel ekonomilere katkı sağlamakta hem de turizm çeşitliliğini artırmaktadır.

SUP turizmi, doğrudan ve dolaylı ekonomik etkileriyle dikkat çekmektedir. Yaz aylarında artan turist ilgisi; konaklama, yeme-içme, ulaşım ve ekipman kiralama gibi sektörlerde hareketliliğe neden olmakta, bu da yerel işletmelerin gelirlerini artırmakta ve istihdamı teşvik etmektedir. Akın (2018), spor turizminin genel ekonomik etkilerinin millî gelire katkı sağladığını ve ödemeler dengesine olumlu etkilerde bulunduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda SUP turizminin de, benzer ekonomik faydalar sunduğu ifade edilebilir.

Türkiye, doğal güzellikleri, uzun sahil şeridi ve ılıman iklimiyle SUP turizmi için oldukça elverişli bir destinasyondur. Özellikle Ege ve Akdeniz kıyıları, bu spor için gerekli fiziksel koşulları fazlasıyla karşılamaktadır. Bu durum, bölgesel kalkınmayı desteklemekte ve turizmin yalnızca belirli bölgelere değil, daha geniş bir coğrafi alana yayılmasına olanak tanımaktadır. Uyrun (2020) tarafından, su sporları turizminin yerel ekonomilere önemli katkılar sunduğunu ve bölgesel kalkınmayı desteklediğini ifade etmektedir. Bu bağlamda SUP turizmi, Türkiye'nin turizm politikaları çerçevesinde stratejik bir değer taşımaktadır.

SUP turizmi, Türkiye'nin sürdürülebilir ve alternatif turizm arayışlarında önemli bir yer tutmaktadır. Ekonomik potansiyeli, istihdam yaratma kapasitesi ve bölgesel kalkınmaya katkılarıyla ülke ekonomisine çok yönlü faydalar sağlamaktadır. Bu nedenle SUP turizminin desteklenmesi, tanıtılması ve altyapısının güçlendirilmesi, ulusal turizm stratejilerinde önceliklendirilmesi gereken bir alandır.

SUP Sporunun Sosyal Etkileri ve Toplumsal Yararları

Stand Up Paddle (SUP) sporu, bireylerin doğa ile etkileşimini teşvik eden ve toplumsal bağları güçlendiren önemli bir rekreasyonel faaliyettir. Özellikle kıyı bölgelerinde yaygınlaşan SUP sporu, sadece bireysel sağlık açısından değil, aynı zamanda da sosyal etkileşim, çevresel farkındalık ve topluluk gelişimi açısından da çeşitli yararlar sunmaktadır.

SUP sporu, bireylerin doğa ile iç içe, açık havada gerçekleştirdiği bir aktivite olup, sosyal etkileşimi teşvik eden bir yapıya sahiptir. Özellikle grup halinde yapılan SUP etkinlikleri, katılımcılar arasında iletişimi artırmakta ve topluluk bilincini güçlendirmektedir. Bu durum, bireylerin sosyal çevrelerini genişletmelerine ve toplumsal bağlılıklarının artmasına katkı sağlamaktadır (Beachbum SUP, 2024).

SUP sporu, fiziksel aktivite ile doğa deneyimini birleştirerek bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Doğal ortamlarda yapılan fiziksel aktivitelerin, stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunların azaltılmasında etkili olduğu bilinmektedir. Tüm bunlarında yanında bu spor 'un özellikle sporda bilinçli farkındalığın gelişmesine de katkılar sunduğu düşünülmektedir. Sporda Bilinçli Farkındalık, sporcuların zihinsel ve duygusal olarak şu anda gerçekleşen olaylara odaklanmalarını ve içsel deneyimlerini fark etmelerini sağlayan bir zihinsel beceri olarak tanımlanmaktadır (Yönel, 2023b). SUP sporu da bu bağlamda, bireylerin zihinsel rahatlama ve huzur bulmalarına yardımcı olmaktadır (Honu Paddleboards, 2024). Uzun süreli SUP katılımının, vücut kompozisyonu,

aerobik kapasite ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu yapılan çalışmalarla gösterilmiştir (Schram, Hing ve Climstein, 2016).

SUP sporu, doğa ile doğrudan temas halinde gerçekleştirildiğinden, katılımcıların çevresel farkındalıklarını artırmaktadır. Doğal alanlarda yapılan bu tür aktiviteler, bireylerin çevreye olan duyarlılıklarını geliştirmekte ve sürdürülebilirlik bilincini pekiştirmektedir (Kleiner ve Hunziker, 2023).

SONUÇ

Türkiye, doğal güzellikleri ve geniş kıyı şeridi ile su sporları turizmi için büyük bir potansiyele sahiptir. Bu bağlamda, son yıllarda hızla popülerlik kazanan Stand Up Paddle (SUP) sporu, hem yerli hem de yabancı turistlerin ilgisini çekmekte ve spor turizmine önemli katkılar sağlamaktadır.

Türkiye’de özellikle Ege ve Akdeniz bölgelerinde düzenlenen SUP turları, hem spor yapma hem de bölgenin doğal ve kültürel değerlerini deneyimleme fırsatı sunmaktadır. Bu durum, bölgesel ekonomiye olumlu yansımalar yapmakta, turizm gelirlerini artırmakta ve yerel halkın istihdamına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, SUP sporunun doğaya saygılı ve çevreci bir aktivite olması, sürdürülebilir turizm anlayışı ile uyumlu hareket edilmesini mümkün kılmaktadır.

Sonuç olarak, Türkiye’de Stand Up Paddle Board turizminin geliştirilmesi, ülkenin spor turizmi alanındaki çeşitliliğini artırmakta ve ekonomik, sosyal, çevresel pek çok fayda sağlamaktadır. Bu alanda yapılacak bilinçli tanıtım ve altyapı yatırımları ile SUP turizmi, Türkiye’nin turizm sektöründe önemli bir konuma gelme potansiyelini taşımaktadır.

Kaynakça

- Akın, A. Ç. M. (2018). *Spor ve Turizm*. https://www.researchgate.net/publication/342397301_SPOR_ve_TURIZM
- Aksoy, S. (2023). *Serbest Zamanın Kendini Gerçekleştirme Açısından Ele Alınması* Uluç, E. A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aksoy, S. ve 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.
- Bale, J. (2002). *Sports geography*. Routledge.
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Beachbum SUP. (2024). *Paddle Boarding to Build Communities*. <https://beachbumsup.com/blogs/news/paddle-boarding-to-build-communities>
- Buckley, R. (2000). Tourism in the most fragile environments. *Tourism Recreation Research*, 25(1), 31–40. <https://doi.org/10.1080/02508281.2000.11014629>
- Çingöz, Y. E., Yönel, M., Aydemir, B. ve Genç, M. N. (2023). 12 Haftalık Bocce ve Bowling Antrenmanlarının Fiziksel Parametrelere Etkisinin İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5(1), 17-21.
- Driver, B. L., Brown, P. J. ve Peterson, G. L. (1991). *Benefits of Leisure*. Venture Publishing.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology*, 42(4), 698–713. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.698>
- Freitas, J., Conceição, A., Stastny, J., Morais, J. E., Marques, D. L., Louro, H., ve Neiva, H. P. (2025). Kinematic and neuromuscular responses to different visual focus conditions in stand-up paddleboarding. *PeerJ*, 13, e19362.
- Gıdık, O., Kul, M., & Yönel, M. (2023). Üniversite Seçmeli Futbol Dersini Alan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği). *Kadiri Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(2), 254-270.
- Gössling, S. (2002). Global environmental consequences of tourism. *Global Environmental Change*, 12(4), 283–302. [https://doi.org/10.1016/S0959-3780\(02\)00044-4](https://doi.org/10.1016/S0959-3780(02)00044-4)
- Higham, J. ve Hinch, T. (2004). *Sport tourism development*. Channel View Publications.

- Honu Paddleboards. (2024). *Mental Health Benefits of Paddle Boarding*. <https://honuboard.com/en-us/blogs/news/mental-health-benefits-of-paddle-boarding>
- Kleiner, A. ve Hunziker, M. (2023). Stand-up paddling: A case study on the effect and impact pathway of information and appeals to reduce ecological conflicts. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 44, 100677.
- Litwiller, E., White, C., Gallant, K. A., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamilton-Hinch, B. ve Lauckner, H. (2017). The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: An integrative review. *Leisure Sciences*, 39(1), 1-19.
- Ordu, B., Duman, S. ve Uluç, S. (2024). Investigation of recreational leadership behaviors of students studying in recreation department. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(4), 667-678
- Pretty, G. ve Smith, D. (2004). Social Capital in Biodiversity Conservation and Management. *Conservation Biology*, 18(3), 631-638.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Pretty, J., Peacock, M., Sellens, M. ve Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319-337
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- Roberts, H., van Lissa, C., Hagedoorn, P., Kellar, I., & Helbich, M. (2019). The effect of short-term exposure to the natural environment on depressive mood: A systematic review and meta-analysis. *Environmental research*, 177, 108606.
- Schram, B., Hing, W. A. ve Climstein, M. (2017). The long-term effects of stand-up paddle boarding: a case study. *International Journal of Sports and Exercise Medicine*, 3(4).
- The SUP Week. (2025). *SUP Trip Turkey - Blue Cruise*. <https://www.thesupweek.com/en/menu/island-hopping-sup-trip-turkey> adresinden alınmıştır.
- TripAdvisor. (2025). *The 5 Best Stand-Up Paddleboarding in Turkey*. <https://www.tripadvisor.com/Attractions-g293969-Activities-c61-t270-Turkiye.html> adresinden alınmıştır.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. <https://health.gov/paguidelines/second-edition/> adresinden alınmıştır.

- Uluç, E. A. (2023). *Rekreasyonel Turizm Kapsamında Kitesurfing'in Ele Alınması*. Kaçay, Z. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Çok Yönlü Araştırmalar İçinde. İstanbul: Efe Akademi.
- Uluç, E. A., Duman, S. ve Acar, H. (2020). Üniversitede okuyan uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumuna olan etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 407-419.
- Uyrun, A. (2020). *Su Sporları Turizmi*. https://www.researchgate.net/publication/346450597_Su_Sporlari_Turizmi adresinden alınmıştır.
- Viator. (2025). *The Top 5 Stand Up Paddleboarding in Turkey*. <https://www.viator.com/Turkey-tours/Stand-Up-Paddleboarding/d70-g17-c26033> adresinden alınmıştır.
- Warner, S. ve Dixon, M. (2011). Understanding Sense of Community from the Athlete's Perspective. *Journal of Sport Management*, 25(3), 257-271.
- Yönel, M. (2023a). *Fiziksel Aktivite ve Sağlık*. Uluç, E. ve Karademir, M. B. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınevi.
- Yönel, M. (2023b). *Sporda Bilinçli Farkındalık*. Uluç, E. ve Yıldız, M. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınevi.

