

Ekim 2023

**SPOR
BİLİMLERİ**

Alanında Akademik
Çalışmalar

EDİTÖR

Prof. Dr. Hasan ŞAHAN

gece
kitaplığı

İmtiyaz Sahibi • Yaşar Hız
Genel Yayın Yönetmeni • Eda Altunel
Yayına Hazırlayan • Gece Kitaplığı
Editör • Prof. Dr. Hasan ŞAHAN

Birinci Basım • Ekim 2023 / ANKARA

ISBN • 978-625-425-217-4

© copyright

Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Gece Kitaplığı

Adres: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak Ümit Apt

No: 22/A Çankaya/ANKARA Tel: 0312 384 80 40

www.gecekitapligi.com
gecekitapligi@gmail.com

Baskı & Cilt
Bizim Buro
Sertifika No: 42488

Spor Bilimleri Alanında Akademik alışmalar

Ekim 2023

Editör

Prof. Dr. Hasan şAHAN

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

TAEKWONDO FELSEFESİ KİŞİSEL GELİŞİM VE DEĞERLER

Tamer KARADEMİR, Cengizhan PAKYARDIM..... 1

BÖLÜM 2

ANTRENÖRLERİN SPORDA İMGELEME KAVRAMINA YÖNELİK DÜŞÜNCELERİNİ ANLAMAK

Yeşim KARAÇ ÖCAL 15

BÖLÜM 3

SPOR MERKEZLERİNE ÜYE OLAN YETİŞKİNLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE YAŞAM KALİTELERİNİN İNCELENMESİ

Demet Öztürk ÇELİK..... 33

BÖLÜM 4

SPORDA PERFORMANS ÜZERİNDE ETKİLİ BİR FAKTÖR: BESLENME

Cansev Meşe YAVUZ..... 47

BÖLÜM 5

SPORDA TEKNOLOJİK GELİŞMELERDE DİJİTAL OYUN: E-SPOR

Emire ÖZKATAR KAYA, Mustafa KAYA 63

BÖLÜM 6

REAKTİF OKSİJEN TÜRLERİNİN, İSKELET KASI VE EGZERSİZ TÜRLERİ İLE İLİŞKİSİ

Yeliz YOL 81

BÖLÜM 7

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN SPOR BESİN TAKVİYELERİNE VE PERFORMANS GELİŞTİRMEYE YÖNELİK TUTUMLARININ BELİRLENMESİ

Yeliz YOL, Esra Aydemir AMAN 91

BÖLÜM 8

SPOR BİLİMLERİ ALANINDA AKADEMİK ÇALIŞMALAR ÇOCUKLARDA TEMEL SPOR EĞİTİMİNİN YAŞ VE CİNSİYET FAKTÖRÜ AÇISINDAN İNCELENMESİ (BOCCE BRANŞI ÖRNEĞİ)

Emire ÖZKATAR KAYA, Nafiye Ekin KIZILDAĞ 109

BÖLÜM 9

TAEKWONDO'YA KATILIMIN BİREYLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Cengizhan PAKYARDIM, Tamer KARADEMİR 123

BÖLÜM 10

SPORCULARDA SOSYAL MEDYA KULLANIMI

Meral MİYAÇ..... 141

BÖLÜM 11

SPOR YÖNETİCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, YAŞAM DOYUMU VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMUNDA DENGE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Tolga CEYLAN, Ebru ARAÇ ILGAR..... 159

BÖLÜM 12

OKUL SPORLARININ ÖĞRENCİLERİN BENLİK, AKADEMİK HAYAT, FAİR PLAY KAZANIMLARINA ETKİSİ VE ÖNERİLER

Mehmet EFE..... 181

BÖLÜM 13
STRES VE SPOR

Emsal ÖZTÜRK 201



BÖLÜM 1

TAEKWONDO FELSEFESİ KİŞİSEL GELİŞİM VE DEĞERLER

Tamer KARADEMİR¹

Cengizhan PAKYARDIM²

1. Prof. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kahramanmaraş, TÜRKİYE tamer.karademir@hotmail.com ORCID: 0000-0003-3244-0767

2. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Kahramanmaraş, TÜRKİYE cengizhanpakyardim@hotmail.com ORCID: 0000-0001-6126-8164

GİRİŞ

Tarihi yaklaşık on üç asır öncesine uzanan Taekwondo, silahsız kendini savunma sanatı olarak adlandırılır. Taekwondo'nun kelime anlamı; tae; ayak, kwon; el, do ise Taekwondonun temelini oluşturan felsefi yönde güzel ahlak ve fazilet anlamlarına gelmektedir. Kore'de doğarak gelişen ve bugün dünya çapında popülerlik kazanan olimpiik bir branş olarak bu spor, aynı zamanda Kore ülkesinin milli sporudur (Gönen, 2019). Bir savaş sanatı olarak geliştirilmiş olan ve aynı zamanda savunma stratejileri içeren Taekwondo, günümüzde dünyanın her yerinde uygulanan çağdaş bir spor olmuştur (Lee ve Kim, 2007; Birrer, 1996). Taekwondo, multidisipliner yaklaşımları barındıran Kore dövüş sanatıdır. Tek başına bir spor dalı olmakla kalmayarak çocuklarda çok tercih edilen eğitici aktiviteler arasındadır (Won, 2014). Taekwondo yalnızca tekme, yumruk ve kendini savunma eğitimini içeren fiziksel koordinasyondan ibaret değildir. Taekwondo sanatının en önemli özelliği yaşamın her alanına yayılan belirli bir ruhun geliştirilmesidir. Taekwondo ruhunun gelişimi bireyde yaşamın birçok alanında olumlu etkiler meydana getirmektedir. Çeşitli araştırmacılar Taekwondo'nun bireyler üzerinde olumlu etkilerinin olduğu bildirmiştir (Goldsmith, 2013; Kurian, Verdi, Caterino ve Kulhavy, 1994; Lakes ve Hoyt, 2004; Lantz, 2002; Movahedi, Bahrami, Marandi ve Abedi, 2013; Steyn ve Roux, 2009; Zivin ve ark., 2001).

Kore dilinde “do” kelimesi, sanat, yol ya da yaşam tarzı anlamına gelmektedir. “Do” insan kişiliğinin dinamiklerinin evrenin güçleriyle etkileşime girme biçimidir. Taekwondo'nun felsefesi, Kore milletinin tarihi boyunca sahip olduğu tarihi ve kültürel değerlere ait nitelikleri yansıtmaktadır. Taekwondo felsefesi temelde, kişinin egosundan kurtulması ve “Zen” isimli Budist okulunun felsefi öğretilerine odaklanmıştır. Bu felsefi öğretinin özünde, doğal olarak düalite kavramı vardır. Düalite, ikilik, ikilem, ikili denge gibi anlamlarda kullanılmakta olup, doğadaki, evrendeki karşıtlık ve birbirini tamamlayıcılık ilkesini ifade eden genel bir kavramdır. Uyum, zıt kuvvetler eşit olarak dağıtıldığında ve dengelendiğinde elde edilir. Bununla birlikte, bir kuvvet baskın olduğunda, denge bozulur. Örneğin, bir sporcu agresif bir tavırla ve pozitif (+) yönde bir enerjiyle rakibine yönelik bir teknik uyguladığında, karşısındaki sporcu bu tekniği zararsız bir şekilde uzaklaştırmak için sakin bir tavırla ve negatif (-) yönde bir enerjiyle savunmaya geçerek dengeyi sağlamalıdır (Karademir ve Pakyardım, 2022). Taekwondo'da dövüşme, sadece rakibe yönelik değil, bireyin kendisiyle olan mücadelesi anlamını taşımaktadır. Bu mücadele kişinin zihinsel denge kurma ve vücudu daha iyi kontrol etme kabiliyeti için gereklidir (Ramazanoğlu, 2000).

Taekwondo Felsefesine Genel Bakış

Taekwondo felsefesine genel bakış, farklı dönemlerdeki kültürel etkileri yansıtmaktadır. Budizm ve Konfüsyusçuluk ile dövüş sanatlarının ilk gelişimi arasında yakın bir bağlantı olduğu açıktır (Lee, 2003). Bu nedenle, Taekwondo'nun tarihi Kore öncüllerini ararken, araştırma en az bu iki farklı açıdan yapılmalıdır. Konfüçyüs, M.Ö. 551- M.Ö 479 tarihleri arasında, Doğu Zhou Hanedanlığı döneminde yaşadığı sanılan Çinli bir bilgin, yazar ve filozoftur. Doğu uygarlığının en önemli temsilcilerinden biri olarak kabul edilen Konfüçyüs, Çin edebiyatını ve toplumsal yaşamını şekillendiren davranış kurallarını düzenlemiştir. Bu düzenlemeler, Konfüçyüs'ün öğretilerini geliştirdiği ve eski metinleri yeniden düzenlediği bilgeliğinin bir parçasıdır (Karademir ve Pakyardım, 2022).

Çocukların ebeveynlerine sadakati, kadının erkeğe itaat etmesi, gençlerin yaşlılara saygı göstermesi ve arkadaşlar arasında güvenin sağlanması, toplumdaki uyum ve kişilerarası ilişkiler için geçerli olan Konfüçyüs'ün etik ilkeleri arasında yer alan bazı düzenlemelere örnektir. Bu düzenlemeler, bireylerin ve aile üyelerinin kendi davranışları ve sorunlarına ilişkindir. Doğu Asya'da hala geçerliliğini sürdüren ve özellikle Kore'de hâlâ büyük ölçüde uygulanmakta olan Konfüçyüs'ün ilkeleri, insanlığın, ahlakın, erdem ve içgörünün devlet ve toplumun temel nitelikleri olduğuna işaret etmektedir. Konfüçyüs, bu niteliklerin öğrenilebileceğini söylediğinden, Konfüçyüs felsefesinin benimsendiği toplumlarında yetiştirme ve eğitim çok önemlidir (Gatzweiler, 2009).

Taekwondo felsefesi, öğrencileri “Şimdiki Zaman” olarak bilinen bir bilinç seviyesinde uyumlu hale getirmeyi amaçlamaktadır. Bu uyum, bireyin istemli ve istemsiz eylemlerinin ve tepkilerinin, kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkilerinde mükemmel bir şekilde koordine olduğu ölçüde ortaya çıkabilir. Bu uyumu yakalayan insan hayatın zorlu veya üzücü olayları karşısında nasıl tepkiler vermesi gerektiğini iyi bilir. Taekwondo'nun gerçek ustaları, günlük yaşamlarında sakin kişilikleriyle dikkat çeken insanlardır (Park, 2009).

Geleneksel olarak, dövüş ustaları sadece öğrencilerine veya askerlerine dövüş teknikleri öğretmekle kalmaz, aynı zamanda eğitimsel bir etkiye sahiptir. Bu eğitimin psikolojik yönüne bakıldığında, korku, öfke, nefret gibi duyguların kontrol edilmesi ve hiç ortaya çıkmaması gerektiği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, dövüş ustalarının tüm eğitim ve yetiştirme çabalarının odak noktası, öğretilen teknikler için öğrencilerin dikkatini ve konsantrasyonunu geliştirmektir. Çünkü günlük aktivitelerde de aynı dikkat ve konsantrasyon gereklidir. Bu sayede bu beceriler öğrencilerin doğası ve özü haline gelebilmektedir (Karademir ve Pakyardım, 2022).

“Do” terimi ile biten tüm dövüş sanatları, farklı önceliklere sahip olmakla beraber yukarıda belirtilen felsefi düşünce temelinde kuruludur. Budist dövüş sanatları ustaları öğrencilerinden benlikleri ile savaşmalarını istemektedirler. Bunun amacı bencillikle savaşmaktan ziyade, ego yanılmasıyla bağlantılı olan ve bilgiyi engelleyen yanlısımları ortadan kaldırmaktır. Taekwondo felsefesinin ruhu, başlangıçta Budizmi etkileyen ancak 1392’den bu yana yeni Konfüçyüsçülüğün egemen olduğu Kore kültüründen gelmektedir. Ezoterik Budist düşünce tarzı bu nedenle Taekwondo’nun do felsefesi için genellikle o kadar belirleyici değildir. Büyük bilgin olarak görülen Çinli Filozof Konfüçyus’un felsefesini aşılardan Do’nun kişilik gelişimini sağlaması daha olasıdır. Taekwondo için, Do’nun felsefesini yansıtan başlıca evrensel düşünce mirası aşağıdaki gibi özetlenebilmektedir (Gatzweiler, 2009);

- ✓ Zen: boş ve duru bir zihinle odaklanma ve konsantrasyon
- ✓ Beden ve zihin birliğini sağlama
- ✓ Konfüçyüsçülük: kişisel gelişim, karakter gelişimi
- ✓ Taoizm: iç enerjinin uyumu ve gelişimi

Taekwondo Ruhunu ve Felsefi Arka Plan

Taekwondo ruhu, ulusun geçmişinden aktarılan “evrensel olarak hümanist varlıkların idealini savunan” geleneksel düşünceden ve “insan yaşamının rasyonalizasyonu anlamına gelen” idealizmden kaynaklanmaktadır. Kore ulusunun geleneksel düşüncesi, insanlara saygıyı vurgulayan hümanizm ile yakından ilgilidir. Bu geleneklerden birtanesi insanlara günlük yaşamlarında yüksek erdemli üstünlere ve kişiliklere saygı göstermeleri ve altlarına nazik davranmalarını öğretilmesidir. Öte yandan, bu yaşam tutumları Konfüçyüsçülük ve Budizm inanç sistemlerinden etkilenmiştir. Ulusal geleneksel yapılardan doğrudan etkilenen Taekwondo ruhu, çağlar boyunca ortak sevinç, öfke, üzüntü ve haz deneyimleriyle şekillenen ulusal ruhla doludur. Taekwondo yalnızca kendini savunma için güç ve beceri kazanmayı değil, yaşamını adaletin güvenliğine adanma, sorumluluklara saygı gösterme ve evrensel eşitlik düşüncesini somutlaştırma karakteriyle kendini mükemmelleştirmeyi amaçlamaktadır. Korelilerin etik geleneği ve Taekwondo tarihi, Kore toplumunun geçmiş resmini yansıtmaktadır. Geleneksel bir dövüş sanatı olarak Taekwondo sadece dövüş becerileri değil, felsefi temeller üzerine inşa edilmiş dövüş sanatlarının ruhsal dünyasını içeren ulusal geleneklerin bir ürünüdür (Karademir ve Pakyardım, 2022).

Zihin ve Beden İlişkisi

Dövüş sanatları ifadesi, bir sanat seviyesine yükseltilecek savaş ve kendini savunma becerilerini ifade etmek için kullanılmaktadır. Dövüş sanat-

larının gerçek tarihi, krallıkların fethedilmesi veya bir kabilenin hayatta kalmak için savaşılan medeniyetlerin başlangıcına kadar uzanabilir. Tarih boyunca dövüş sanatları, yalnızca savaş sistemlerinden ve stillerinden meydana gelmemiştir. Ayrıca beden ile birlikte zihni ve karakteri geliştiren kişisel gelişim sistemleri ve stilleri oluşturulmuştur. Bunlar, akademik ve sergilenebilir olmaktan ziyade felsefe sistemlerdir. Dövüş sanatlarının ustaları için, savaşçı olmak ve dövüş sanatçısı olmak arasında açık bir ayırım vardır. Herhangi bir rakip tarafından yenilgiye uğramasınız bile, kendi egonuzu yenemez ve temel dürtülerinizi kontrol edemezseniz, sadece kavgacısınız demektir. Bu öğretinin de gösterdiği gibi, bir dövüş sanatı olan Taekwondo'da bedensel disiplinle birlikte zihinsel disiplini sağlamak oldukça önemlidir. Taekwondo, bedenin ve aklın bir bütün olarak hareket ettiği Uzakdoğu savunma sanatıdır. Yüksek disiplin temelleri üzerine kurulmuş olan bu sporda fiziksel olgunluğun yanı sıra zihinsel, ruhsal, ahlaki gelişim ve kişilik gelişimi de oldukça önemlidir. Taekwondo bireye, fizyolojik gelişmelerin yanı sıra ruhen olgunlaşmayı da içine alarak zihin ve beden gelişimini en uygun ve üstün şekilde kullanılmasının yolunu öğreten bir dövüş sanatıdır (Kim ve ark., 1999). Taekwondoda sınırsız mücadele ve yarışma bilinci görülür. Temelde çıplak el ve ayakların kullanılmasıyla rakibe yönelik yapılan savunma ve hücum tekniklerini içeren Taekwondo'da rakiple dövüşmekten çok insanın kendi iç mücadelesidir. Bu durumda, düşünsel denge ve vücut kontrolü daha iyi gelişebilir (Çatıkkaş, 2003).

Taekwondo Ahlakı ve Değerleri

Ahlaki kültürle yetiştirilen bir bireyin karakteri ile Taekwondo eğitimi benzersiz bir şekilde bağlantılıdır. Bu bağlantı olmadan, eğitmenin öğrencilere yıkıcı bir güç kazandırmaktan suçlu olacağı açıktır. Bu şekilde sporcular oldukça kolay bir şekilde zorba olabilirler veya bu bilgileri kişisel hedeflerine ulaşmak için bir araç olarak kullanabilirler. Taekwondo'da ahlaki kültüre ağır bir vurgu yapılmaktadır, çünkü bu spor yalnızca sağlıklı bir vücudu ve keskin bir zihni değil, sportmenliği ve ahlaki davranışların mükemmelliğini de teşvik etmektedir. Sporunun zihni ne kadar disiplinli yetiştirilirse, bilgi ve becerilerini kullanımı o kadar disiplinli ve etkili olacaktır. Eğitim sırasında öğrenci sürekli olarak zihinsel ve fiziksel disiplin geliştirmelidir. Modern toplum, maddi aşırılıkla, bencil meşguliyetlerle ve makinelere gereksiz bağımlılık ile karakterize edilmiştir. Ahlaki toplum ise öz disiplin, fedakarlık ve bağlılık ile karakterize edilmiştir. Taekwondo sanatında da olduğu gibi sanata adanmışlık ahlaki bir topluma doğru değişimi teşvik edebilir. Birey başkalarına adaletli davranarak toplumsal etiği ve ahlaki teşvik edecektir. Bu sayede daha mutlu ve daha huzurlu bir toplum yaratmaya yardımcı olacaktır. Taekwondo sanatında tüm öğrenciler dünyaya insanın eşdeğerliğini ve kardeşliğini gösterirler. Tüm öğrenciler aynı davranış kurallarına tabidir ve yaşadıkları konumları, kökenleri ve dini inançları ne olursa olsun aynı kri-

terlere göre değerlendirilirler (Karademir ve Pakyardım, 2022). Taekwondo sporunun temelinde “kural bilinci, ahlak gelişimi ve disiplin” bulunmaktadır. Müsabakalarda “fair play” olarak görülen birçok hareket bulunmaktadır. Rakibe ve antrenörlere hakemlere ve seyircilere yönelik selamlama veya galibiyet, mağlubiyet sonrasında da aynı şekilde bu hareketleri sergilemek en güzel örnekler arasındadır (Tel, 2008).

Taekwondo Değerleri

Bireyin Taewondo'nun temel değerlerine dayanarak hedeflerini belirlemesi, amacına daha derin bir anlam yükler ve tutkuyla bağlılığı ve sürekliliği sağlar. Değerler, hedeflerin belirleneceği rotayı belirler. Taekwondo'nun doğasında başkalarına saygı, uyum, denge, maneviyat, kendini koruma gibi bir dizi temel değerler vardır. Bu değerler diğer Taekwondo sporcuları arasında sağlam bağlar kurulmasına yardımcı olur. Bu değerlerden bazılarını aşağıda yer verilmiştir (Karademir ve Pakyardım, (2022);

Dürüstlük

Oyun kurallarına bağlı kalarak, kendine ve başkalarına karşı dürüst ve adil davranmayı ifade eder. Sporcu oyun içinde kural dışı bir eylem gerçekleştirdiğinde veya antrenman esnasında antrenörüne ya da takım arkadaşlarına karşı spor ahlakına ve etiğine uygun olmayan bir tavır içinde bulunduğu, kimse bunu fark etmese veya geribildirim ya da cezai yaptırım almasa dahi bu durum sporcuda kendini aldatma ve psikolojik yıkıma yol açabilir ve suçluluk duygusu hissedebilir, sporcunun hatalarını fark etmesine ve bu hataları gözden geçirip düzeltmesine izin veren bilinçli bir akılla hareket etmesidir.

Kendini Kontrol Etme (İrade)

Kişinin davranışlarını ustaca kontrol edebilme yeteneğini ifade eder. Olgunlaşma sürecinde oldukça önemli bir bileşendir. Birçok çocuk Taekwondo sporu sayesinde bu deneyimden faydalanarak kendi kendini kontrol etmeyi öğrenmektedir. Bu kontrol çocukların pozitif enerjilerini, akademik başarılarını, akranlarına karşı saygılarını, öğretmen ve velilerinden sorumluluk kabul etme gibi davranışlarını pozitif yönde geliştirir. İşbirliği ve ekip çalışmasına bilinçli olarak katılarak, bencillik, uyuşukluk veya sersemlikten ziyade pozitif insan değerlerine dayanan bir arkadaş çevresi geliştirmelerine yardımcı olur.

Disiplin

Öz disipline ulaşmak ve uygulamak hem kişisel hem de mesleki yaşamımızda büyük bir değerdir. Düzenli yapılan Taekwondo uygulamaları, duyguları, arzuları ve tepkileri kontrol etme yeteneği kazanmaya yardımcı

olmaktadır. Taekwondo, düşünceleri eylemlere dönüştürmeden önce düzenlememizi ve tepkiden çok fikirlere odaklanmamızı öğretir. Bu yetenek bir yaşam disiplini haline gelmekte ve yaşamın tüm alanlarına nüfuz etmektedir.

Azim

Azim sahibi insanların sıkıntılarının üstesinden gelerek uzun vadeli hedeflerine ulaşma olasılığı daha yüksektir. Taekwondo'da mükemmelliğe ulaşmak son derece zordur. Binlerce saatlik uygulama, özveri, yeni beceriler geliştirme ve kuşak derecelerinde ilerleme yolunda birçok zorlukla karşılaşılır. Taekwondo sporcusu zorlukları engel olarak görmekten ziyade fırsat olarak görmeyi öğrenir. Bu aşırı stresin sağlığa zararlı etkilerinin en aza indirilmesinde çok önemlidir. Sporcu karşılaştığı zorluklar sayesinde gerçekten gelişebilir ve gelişerek zorluklarla mücadele etmeyi öğrenir. Taekwondo'da azim, sporcunun başarıya ulaşması için gerekli sürekli gayreti ve sabırlı bir mücadeleyi ifade eder. Taekwondo bir yaşam tarzıdır ve yaşam boyu süren bir girişimdir. Bu girişim gönüllü olarak başlatılabilir ancak yalnızca gerçek azim gösterenler tarafından devam ettirilebilir.

Sorumluluk

Sorumluluk, insanların ikili ilişkilerinde, iş yaşamında ve hedef belirlemenin tüm yönlerinde başarıya ulaşmanın anahtarıdır. Her birey, duygularından ve eylemlerinden sorumludur. Sorumluluk almadan, gelişmeyi ve daha iyi bir benliğe ulaşmak mümkün değildir. Taekwondo, kendini gerçekleştirmenin bir yoludur. Sorumluluk almamak, gerçekliğin karşısına örülmüş bir duvardır. Birey kendini ve sevdiklerini koruyabilmek için sorumluluk almalıdır. Birey sorumluluk almadığında en değerli şeylerini kaybedebileceğinin farkına varmalıdır. Bu farkındalık ile çatışma durumunda kullanılan kelimelerin ve sözsüz iletişimin önemi daha fazla anlaşılmaktadır. Taekwondo ile bireyler, çatışma durumunda başkalarına nasıl tepki vereceğini, çatışmayı artırmayı veya azaltmayı seçip seçmeyeceğini, bir kavgadan kaçmayı seçip seçmemeyi ve bir çatışmayı sona erdirmek için kullanılan gücün kapsamını kontrol etmeyi öğrenmektedirler.

Nezaket

Taekwondo sporu içerisinde yer alan antrenör, sporcusu, hakem ve diğer bireylere karşı saygılı bir tutumu ifade eden davranış biçimidir. Bu saygının kaynağı alçakgönüllüktür. Taekwondo sporcusu, Taekwondo sporunun gerektirdiği becerileri zamanla öğrenebileceğinin farkında olmalı ve bu süreçte sabırlı olmalıdır. Nezaket, öğrencinin yüreğinin derinliklerinden gelen manevi hisler eşliğinde öğrenmeye istekli ve gelişime açık olmasını sağlayacaktır. Antrenmanların başında ve sonunda bayrağı selamlama, eğitmeni selamlama, müsabakada rakibi selamlama nezaketin en sade ve açık göstergesidir.

Alçakgönüllülük

Toplum, ego, ben merkezli olma ve yetkilerin sonuçlarıyla iç içedir. Toplum içerisinde bireyin alçakgönüllülüğü, etkili liderlik, kendini kontrol, akademik performans, önyargılı davranıştan kaçınma, şefkat ile ilişkilidir. Taekwondo, güçlü yönlerimizi takdir etmemize olanak sağlar. Ancak sınırlarımız, zayıflıklarımız ve iyileştirilmesi gereken yanlarımız hakkında dürüst ve objektif olmamıza yardımcı olur.

Olumlu Düşünce

Pozitif ve iyimser düşüncelere odaklanmak, daha az stres ve depresyon, daha uzun süreli mutluluk, daha iyi insan ilişkileri, daha başarılı kariyer, gelişmiş bağışıklık ve daha uzun bir yaşam sürmek gibi birçok sağlık yararıyla ilişkilidir. Taekwondo, psikolojik beceriler, pozitif bakış açısı, üretkenlik ve etkili iletişim, iyimserlik, dayanıklılık ve odaklanma gibi pozitif psikolojinin birçok temel ilkesini aşılır.

Hedef Belirleme

Sporcu kendine bir hedef belirleyerek, yaşamına yön verir ve kişisel misyonunu şekillendirir. Gelişimine odaklanmasına ve karşılaşılabileceği zorluklar üzerinde kontrol sağlamasına yardımcı olur. Belirli bir hedefe sahip olmak sporcu motive eder ve başarı için ilham verir. Hedeflerin sayısı ve çeşitliliği sınırsızdır ve Taekwondo ile elde edilen itici güç, motivasyon ve başarı duygusu hayranlık uyandırıcıdır ve yaşamın diğer tüm yönlerine kolayca aktarılabilir.

Özgüven

Özgüven eksikliğinin çocuklar ve yetişkinler için, sosyal etkileşimlerden kaçınarak, korku, kötü ilişkiler, kötü iş performansı, depresyon ve madde bağımlılığına kadar gidebilen yıkıcı sonuçları olmaktadır. Benlik saygısı zayıf olduğunda, zorluk karşısında vazgeçme eğilim olasılığı daha yüksektir. Özgüven ve benlik saygısını artırmada Taekwondo sporu mükemmel fırsatlar sunan bir araçtır. Bireylere sorumluluk almanın önemini aşılarken rakiplere ve organizasyon içerisinde yer alan diğer insanlara saygı göstererek alçakgönüllülük ve güven arasında bir denge kurmayı öğretir.

Cesaret

Cesaret, Taekwondo pratiği tarafından güçlü bir şekilde beslenen bir özelliktir. Sporunun fiziksel ve psikolojik korkularla yüzleşmek için gerekli cesareti geliştirmesine yardımcı olur.

Rakibe Saygı

Rakibe saygı duymak tüm ilişkilerinizi geliştirir. Saygı saygıyı getirir. Rakibe saygı ve takdir göstermek, onları size saygı duymaya teşvik eder ve başkalarının size karşı nazik olma olasılığını artırır. Sporcu, sadece antrenörüne ve daha yüksek kuşaktan sporculara saygı duymayı değil, aynı zamanda rakibe de saygı duymayı kolayca öğrenebilir. Bu özellik sporcunun kendini beğenmeden ve yetenekleri hakkında tehlikeli varsayımlardan kaçınması için önemlidir. Taekwondo'da saygı örneği olarak kabul edilen davranışlar aynı zamanda Fair Play düşüncesi tarafından desteklenmektedir. Rakibi yenmekten çok mücadeleden ve oynanan oyundan haz almak, adil, dürüst, kurallara uygun, rakibe saygılı, haksız avantajı kabul etmemek gibi özellikler önem kazanmaktadır. Rakibinin başarısını takdir etme fair play örneği bir davranıştır (Pehlivan, 2004; Teke, 2018).

Esneklik

Fiziksel esnekliği korumanın, artan kan dolaşımı ve enerji düzeyi de dahil olmak üzere birçok sistem üzerinde etkileri vardır. Zayıf fiziksel esneklik, kas koordinasyon sorunu, kas gerginliği, hareket kısıtlılığı, yaralanma ve sırt ağrılarına yol açabilmektedir. Aynı mantıkla, düşüncede esneklikten yoksunluk ve katılık, stres, depresyon ve öfke şeklinde psikolojik yaralanma olarak kendini göstermektedir. Taekwondo çalışmaları ile bireyler güçlü ve esnek olmayı öğrenmektedir.

Denge

Taekwondo'da denge eğitimi eklem hareketliliğini geliştirmek için önemlidir. Dengenin gelişmesi ile sporcu vücut pozisyonu üzerindeki kontrolü ve farkındalığı sağlar, bu da sakatlanma riskini azaltır. Denge eğitiminin sadece fiziksel yönlerine değil, aynı zamanda zihinsel, psikolojik ve ruhsal yönlere de odaklanılmalıdır.

Bilgelik

Bilgelik, bilgiyi sevmek ve her zaman ona ulaşmaya çalışmaktır. Başarılı bir sporcu olmak, sadece fiziksel teknikleri öğrenmekten daha fazlasını gerektirir. Sporcu ülkesini tarihini, kültürünü, insanlarını ve dilini iyi bilmelidir. Uluslararası boyutta Taekwondo yarışmalarında katılımcılar, kendi kültürlerini ve ülkelerinin belirli koşullarını sergilerler. Bu farklılıklar; duruşları, tekmeleri, yumrukları, blokları ve vücut hareketlerini nasıl vurguladıklarına yansır. Bu farklılıkları gözlemleyebilmek ve ayırt edebilmek bu sporda bilgelğe ulaşmak için bir adımdır. Taekwondo sporunda uzmanlaşmak, teknikleri kas hafızasına dahil etmek için yeterince pratik yapmanın yanı sıra, vücut mekaniği, hareket bilimi, anatomi, fizyoloji, dursalsal farkındalık, çatışma yönetimi, stres azaltma teknikleri ve malzeme

ve üretim teknolojisi de dahil olmak üzere çok çeşitli alanlar ve konular hakkında, ilgi, merak ve araştırma ile daha derin bir anlayış gerektirir. Yeterli bilgeliğe ve tecrübeye ulaşmadan Taekwondo'da yumruk sadece bir yumruk ve tekme de sadece bir tekmedir.

Gelişime Açıklık

Gelişime açık olmak için sporcu her zaman tüm bilgilere sahip olmadığını varsaymalıdır. Bu kural Taekwondo eğitiminin dışında ikili ilişkilerde, iş yaşamında ve herhangi hobi veya aktivitede de geçerlidir. Etkili bir Taekwondo eğitimi dinamiktir, burada sporcu değişen ve gelişen durumlara uyum sağlayabilmek için yeni bilgilere açık olmalıdır.

Üretkenlik

Üretkenlik stresli durumlarda çözüme ulaşarak olası stresi azaltır ve genel sağlık ve zindeliği artırır. Ruh halini ve genel duygusal sağlığı geliştirir, beyin fonksiyonlarını hızlandırır ve hatta Alzheimer'ı önlemeye yardımcı olabileceği bile bildirilmektedir. Taekwondo'da üretkenlik, bireyleri, yeni durumlara ve gelişmelere ve değişimlere yaklaşımda üretkenliğe teşvik eder; yeni teknikler uygulamak ve geliştirmek ya da eski teknikleri yeni şekillerde kullanmak gibi dinamik bir yaklaşımı ifade eder.

Liderlik

Lider yön belirleyen ve yol gösterendir. Başkalarına ilham verir ve onları motive eder. Taekwondo, toplumları iyileştirme ve dünyayı geliştirme zihniyetine sahip bir liderlik zihnini teşvik eder.

Farkındalık

Düşünceler, hisler, bedensel duyumlar ve çevre hakkında açık ve yargılayıcı olmayan bir bilinç durumudur. Bu bilinç sporcuya daha fazla zihinsel netlik ve odaklanma imkanı sağlar. Farkındalık, Taekwondo çalışmalarının önemli bir bileşenidir. Sporcu olup bitenlerin farkında olmanın ötesinde; dolaylı olarak daha derin bir manevi duygu ve düşüncenin varlığını hisseder.

Selamlama

Dövüş sanatlarında eğilerek selam vermek saygı göstergesidir ve samimi ve yavaş bir şekilde olmalıdır. Bazen yanlış selam vermek, hiç selam vermemekten daha saygısızca kabul edilir. Çünkü bu davranış, selamın neden verildiğinin anlaşılmadığının bir işaretidir. Bazı dövüş sanatlarında farklılıklar olmakla birlikte, Taekwondo'da selam verirken daima dikkat pozisyonunda olmak gerekir. Bu nedenle, selamlaşmada ayaklar ile eller arasında

boşluk bulunmamalı ve kollar vücudun kenarlarına yerleştirilmelidir. Ardından gövde 45 derecelik bir açıyla öne doğru eğilir. Başlangıç pozisyonuna dönmeye önce bu pozisyon bir saniyelik korunmalıdır. Antrenman salonuna giriş çıkışlarda verilen selamlar ise sporcu ve eğitimi arasındaki bağı kurar. Bu basit gibi görünen eylem öğrenciye öğretmenin tavsiyelerini dinlemek ve bir şeyler öğrenmek için orada olduğunu hatırlatır.

Taekwondo Eğitiminin Kişisel Gelişime Katkıları

Taekwondo, karar verme, özgüven, bağımsızlık, kendini savunma, yardımseverlik, sakinlik, liderlik, vatan sevgisi kazanma ve sabır üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Pak, 1993). Her teknik ve müsabakadan önce ve sonra, nezaket ve saygıyı temsil eden selamlamalar yapılır. Tüm faaliyetler saygı ve nezaket çerçevesinde yürütülür ve sonlanır. Taekwondo eğitimi alan kişiler, her zaman başkalarına karşı etik bir tutum ve davranış sergilemelidir. Çünkü bu sporda do felsefesi saygı ve nezakettir. Bu sporun önemli değerleri nezaket, saygı, sevgi ve inceliklerdir. Taekwondo saygıyı, sorumluluğu ve öz disiplini geliştirir (Lakes ve Hoyt, 2004; Law, 2004).

Taekwondo eğitimi ile öğrencilerin, kabiliyetlerinden giderek daha fazla emin olmalarıyla kendilerini onurlandırmayı öğrenebilecekleri, öğrencilerin zor şartlar altında bakış açısını geliştirmelerine ve bununla birlikte diğer yeteneklerini de geliştirmelerine katkıda bulunduğu ve aynı zamanda günlük hayatta karşılaştıkları zorlukları kucaklayabilecekleri ve üstesinden gelebilecekleri bildirilmiştir. Taekwondo eğitiminin, katılımcılara, artan bir cesaret, kendine saygı ve yaşamlarını ve kendilerini iyileştirme kararlılığını aşılamaya yardımcı olduğu ifade edilmiştir (Petroviç, 2017).

Taekwondo'ya katılmanın birçok avantajı vardır, ancak katılımcılar zorluklarla da karşılaşabilirler. Bu tür zorluklar (yorgunluk, kaygı ve yaralanma gibi) katılımcılara daha azimli olma yeteneği de sağlar (Stebbins, 1982). Taekwondo sporuna katılmak bireylere uzun süreli faydalar sağlar. Bunlar, kendini ifade etme, kendini gerçekleştirme, beden imajı geliştirme, kendini yenileme, başarı duygularını yaşama, sosyal etkileşimler ve eğlence gibi unsurları içermektedir (Stebbins, 1992).

Binder (2007) Taekwondo'nun etkileri ile ilgili literatürde yapılan çalışmalarını incelemiştir. Taekwondo ile düşmanlık, saldırganlık, nevroz, kaygı ve saldırıya açık hissetme arasında olumsuz bir ilişki olduğunu bulmuştur. Öte yandan, özgüven, bağımsızlık, öz denetim, öz saygı ve sosyal bir kişilik ile olumlu bir bağlantı olduğunu belirtmiştir (Binder, 2007). Ayrıca taekwondo eğitiminin sosyal davranışta ustalık, kendine güven ve iyimserlik gibi olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir (Goldsmith, 2013). Sonuç olarak, literatürde yer alan araştırma sonuçları taekwondo eğitiminin

bireyler üzerinde birçok farklı boyutta olumlu etkileri olduğunu kanıtlamaktadır.

KAYNAKLAR

- Binder, B. (2007). Psychosocial benefits of the martial arts: Myth or reality? A literature review. Retrieved from <http://userpages.chorus.net/wrassoc/articles/psychsoc.html>
- Birrer, R. B. (1996). Trauma Epidemiology in the Martial Arts, The Result of an Eighteen-Year International Survey. *The American Journal of Sports Medicine*, 24(6), 72-79.
- Çatıkkaş, F. (2003). Elit Taekwondocularıda Müsabaka Puan Etkinlikleri İle Kan Laktat İlişkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir
- Gatzweiler, G., (2009). *Handbuch Taekwondo - Technik - Training – Prüfungsordnung*. Meyer & Meyer Sport, 1. Baskı, ISBN: 978-3898995269.
- Goldsmith, A. S. D. (2013). Adolescent participation in traditional martial arts: Effects of training on risk behaviors and psychological wellbeing. ProQuest Dissertations & Theses. Retrieved from <http://archives.illu.edu/cdm/ref/collection/lludis/id/17889>
- Gönen, M. (2019). Antrenör-Sporcu İlişkisinin Sporcuların Durumluk Kaygı, Öfke Ve Özne İyi Oluş Düzeylerine Etkisi: Taekwondo Ve Korunmalı Futbol Örneği. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Karademir, T., Pakyardım, C. (2022). Her Yönüyle Taekwondo. 1.Baskı, ISBN: 978-625-8324-96-9, Efe Akademi Yayınları, İstanbul.
- Kim, G., Ji., ve Gwack, J. H. (1998). A Study for the Philosophical Thesis of Taekwondo Spirits' [in Korean]. *Journal of Physical Education and Science (University of Gyeong Hee Institute of Social-Physical Education)* 11, 27-43.
- Kurian, M., Verdi, M. P., Caterino, L. C. ve Kulhavy, R. W. (1994). Relating scales on the children's personality questionnaire to training time and belt rank in ATA taekwondo. *Perceptual and Motor Skills*, 79(2), 904-906.
- Lakes, K. D. ve Hoyt. W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Applied Developmental Psychology*, 25, 283-302.
- Lakes, K. D. ve Hoyt. W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Applied Developmental Psychology*, 25, 283-302.
- Lantz, J. (2002). Family development and the martial arts: A phenomenological study. *Contemporary Family Therapy* 24(4), 565-580.
- Law, D. R. (2004). A Choice Theory Perspective On Children's Taekwondo, *International Journal Of Reality* Fall Vol. XXIV, Number,1, 13.
- Lee, Chang Hoo. *Modern Taekwondo History and New Controversies* [in Korean]. Seoul, Korea: Sang-A, 2003.
- Lee, K.Y., Kim, S. H. (2007). *Complete Taekwondo Poomsae*, 22-26, Turtle Press.

- Movahedi, A., Bahrami, F., Marandi, S. M., Abedi, A. (2013). Improvement in social dysfunction of children with autism spectrum disorder following long term Kata techniques training. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 7(9), 1054–1061. doi:10.1016/j.rasd.2013.04.012
- Pak, Y.P. (1993). *Benefits of Taekwondo in Everday Life*, WTF No:49, Seoul – Korea.
- Park, E. (2009). A study of leadership inclination difference on elementary school students in relation to Taekwondo training. *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, 11(2), 221-232.
- Park, Y, H., Park, YH. ve Gerrard, J. (2009). *Taekwondo: The Ultimate Reference Guide to the World's Most Popular Martial Art*, (3) New York: Facts On File, Inc., New York.
- Pehlivan, Z. (2004). Fair Play Kavramının Geliştirilmesinde Okul Sporunun Yeri Ve Önemi. *Spor metre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 49-53.
- Petrovic, K. (2017). The Benefits of Taekwondo Training for Undergraduate Students: A Phenomenological Study. *Societies*, 7, 27.
- Ramazanoğlu, F. (2000). *Taekwondo Teorisi, Teknik ve Sosyokültürel Eğitimi*. İstanbul.
- Stebbins, R.A. (1982). Serious leisure: a conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25, 251-272.
- Stebbins, R.A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal, Canada: McGill-Queen's University.
- Steyn, B., ve Roux, S. (2009). Aggression and psychological wellbeing of adolescent taekwondo participants in comparison with hockey participants and non-sport group. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 15(1), 32- 43.
- Teke, E. (2018). Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Fair-Play Davranışına Etkisinin İncelenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*.
- Tel, M. (2008). Bir Spor Dalı Olarak Taekwondo . *Sport Sciences* , 3 (4) , 194-202 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaspor/issue/20147/213870>.
- Won, K. (2014). *Taekwondo a white paper on education*." World Taekwondo Academy, Sinyoung printing.
- Zivin, G., Hassan, N. R., DePaula, G. F., Monti, D. A., Harlan, C., Hossain, K. D., Patterson, K. (2001). An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school adolescence. *Adolescence*, 36(143), 443-459.



BÖLÜM 2

ANTRENÖRLERİN SPORDA İMGELEME KAVRAMINA YÖNELİK DÜŞÜNCELERİNİ ANLAMAK

Yeşim KARAÇ ÖCAL¹

¹ Doç. Dr. Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi E-mail:
ysm74@hotmail.com

GİRİŞ

Geçmişten günümüze kadar gelindiğinde insanoğlunun bir şeyleri bulma ve keşfetme faaliyetleri konusunda düşünme, hayal kurma ve bunlara bağlı olarak çeşitli zihinsel süreçlerin olduğu görülmektedir (Vurgun, 2010). Sporcu figürüne bakıldığında da kondisyon olarak iyi durum da olan, yakaladığı başarılarla adından söz ettiren kişiler olarak bilinmektedir. İlk zamanlar da fiziksel olarak iyi sporcuların daha başarılı olacaklarına dair bir takım kanılar bulunmaktaydı. Ancak son zamanlar da gelişen üst düzey rekabet ortamında sadece fiziksel olarak iyi olan sporcuların başarılı olmayacağı sporcu ve antrenörleri tarafından anlaşılmış ve spor psikolojisinin önemini anlaşılmıştır (Kızıldağ, 2007). Cihan ve Ilgar Araç (2018)'a göre gençlerin yaşam becerilerini arttırmak açısından spor aktivitelerinin önemi büyük olduğunu belirtmişlerdir.

Günümüz spor dünyasında sporcu ve antrenörlerin üzerinde durduğu ana konulardan bir tanesi sportif performansı en üst noktaya getirmek için yapılan psikolojik ve fiziksel çalışmalardır. Fiziksel ve psikolojik düzeyi üst noktaya taşımak için birçok çalışma bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi ise imgeleme yöntemidir (Kızıldağ ve Tiryaki, 2012).

Psikolojinin ilk zamanlarından beri imgeleme konusu detaylı şekilde incelenmiştir. İç gözlemsel çalışmalar, beyin tarama çalışmaları psikolojinin birçok alanındaki araştırmacıların daima merak konusu olmuştur (Gregg, Hall, ve Nederhof, 2005). Spor psikolojisinin de uygulama alanının da kendine yer bulan imgeleme yöntemi birçok duyu organından yararlanıldığına etkisi en fazla görülen, bir tür zihinsel benzetim olarak düşünülmektedir (Weinberg ve Gould, 2007).

Yapılan bir tanıma göre imgeleme yöntemi herhangi bir becerinin bedensel bir alıştırmaya yapmadan sadece zihinsel olarak yoğun bir şekilde hayal edilerek yeni bir becerinin öğrenilmesi ve var olan becerinin daha iyi yapılması olarak tanımlanmıştır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Sırgancı, ve ark., (2019) bireylerin spor faaliyetleri esnasında psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yüksek olmasının spora bağlılık düzeyini artıracığı yönünde görüş belirtmiştir.

Literatüre bakıldığında da imgeleme yöntemi farklı şekillerde tanımlanmaktadır en genel ifadeyle imgeleme yöntemi herhangi bir beceri veya tekniğin zihinde canlandırılması olarak tanımlanmıştır (Kızıldağ, 2007; Vurgun,2010; Hökelekli,2013).

Geçmişten günümüze kadar yapılan çalışmalara bakıldığında da imgeleme yönteminin sportif performansı artırma noktasında önemli bir uygulama yöntemi olduğu görülmektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008; Kızıldağ ve Tiryaki 2012; Bozdağ ve Ergin 2021) . İmgeleme tekniğinin teknik taktik

beceriler ile birlikte uygulandığı da sportif performansı artırma da etkili olduğu düşünülmektedir (Vurgun, 2010).

Yapılan bir araştırma da ise video destekli zihinsel antrenmanın şut becerisine ilişkin elde edilen sonuçlara bakıldığında sadece zihinsel veya fiziksel antrenmanın tek başına çok fazla öneme sahip olmadığı ancak zihinsel ve fiziksel olarak birlikte yapıldığında etkili sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür (Özdal ve ark.,2013).

Antrenörler ise imgeleme yöntemini oyun esnasında oluşabilecek her türlü probleme çözüm bulmak sporcusunun performansını en üst seviyeye çıkartmak için imgeleme becerisini kullanmaktadır. Aynı zaman da gelecek içerisinde olabilecek senaryoları tahmin edebilme ve sporcularının performansını en zirve noktaya çıkarma ve sporcuların saha da en doğru tercihleri yapmasını da fiziksel antrenmanın yanın da imgeleme yöntemi de büyük önem taşımaktadır.

Verilen bilgiler ışığında da imgeleme yönteminin sporcuların sportif başarılarının gelişimin de etkili olduğu görülmektedir. Ancak antrenörlerin imgeleme yöntemine dair fikir ve inançları konusunda çok fazla çalışma yer almamaktadır. Bu bağlam da bu çalışmanın temel amacı çeşitli spor branşların da görev yapmakta olan antrenörlerin imgeleme yöntemine dair görüşlerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Mevcut araştırmanın çalışma grubunu; çeşitli spor branşlarında görev yapmakta olan antrenörlerin sporda imgeleme becerilerine ilişkin düşüncelerini anlamak için 9 antrenör çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırmada katılımcıların belirlenmesinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Nitel araştırma, araştırma problemini farklı disiplinler açısından bir bütün olarak ele alarak, problemi yorumlayıcı bir bakış açısıyla inceleyen bir yöntemdir. Üzerinde çalışma yapılan olgu ve olaylar kendi çevresinde ele alınarak, insanların çeşitli olgu ve olaylara yükledikleri anlamlar açısından incelenir (Altunışık ve Diğerleri, 2019). Çeşitli spor branşlarında antrenörlük yapmakta olan antrenörlerin imgeleme kavramına ilişkin düşüncelerini içeren bu çalışma da fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Son dönemlerde farklı yaklaşımların kullanıldığı nitel çalışmaların sayısı artmaktadır. Bu yöntemlerden birisi olan fenomenolojinin amacı da insanların yaşadıkları deneyimleri derinlemesine incelemek ve anlamlandırmaktır (Arsu ve Te-kindal, 2020). Bireylerin yaşantılarını derinlemesine inceleyen fenomono-

loji (Balcı, 2018) mevcut çalışmanın amacına uygun görüldüğünden dolayı araştırmacılar tarafından kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırmada antrenörlerin imgeleme ile ilgili fikirlerinin incelenmesi üzerine yarı yapılandırılmış görüşme formundan yararlanıldı. Görüşme formu çalışmayı yapan araştırmacılar tarafından geliştirildi. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda araştırmacı katılımcı bireylere daha öncesinden araştırmanın amacına uygun bir şekilde hazırlanmış olduğu soruları yöneltti. Görüşme formunda 5 soru yer almaktadır. Araştırmanın verileri, 9 antrenörle yüz yüze görüşerek, yazılı bir şekilde kaydedilerek gerçekleştirildi. Yapılan bu yüz yüze görüşme öncesinde katılımcı antrenörlere, görüşmenin işleyişi hakkında gerekli ön bilgiler aktarıldı. Verilerin toplanması sırasında, araştırmacılar daha önceden hazırlanmış oldukları soruları katılımcılara yönelttiler ve soruların cevaplanmasının, gerekli objektiflik ve samimiyet içerisinde olması sağlanmaya çalışıldı. Araştırmanın amacı kapsamında yapılan çalışmada aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır.

İmgeleme veya zihinsel antrenman yöntemine dair herhangi bir fikriniz var mı? Sporcularınıza imgeleme yöntemine dair çalışmalar yaptırıyor musunuz? Yaptırıyorsanız bunlar ne gibi çalışmalardır? Müsabaka esnasında oluşabilecek olumlu-olumsuz her türlü senaryoyu tahmin etme gelecek durum ve ortamlara yön verme noktasında imgelemenin önemi nedir? Bilindiği üzere sporcular da zihinsel antrenman yönteminin faydalı olduğuna dair birçok çalışma mevcut Peki antrenörlere hızlı oyun okuma ve karar alma konusun da etkisi oluyor mu veya bunun yanında ekstra ne gibi faydaları vardır? Zihinsel olarak sporcularınızı hazırlayabilme noktasında yeterli bilgi birikime sahip misiniz? Bu nokta da sizce sporun her bölgesinde spor psikologlarının devreye girmesi ve sahada olması gerekir mi?

Verilerin Analizi

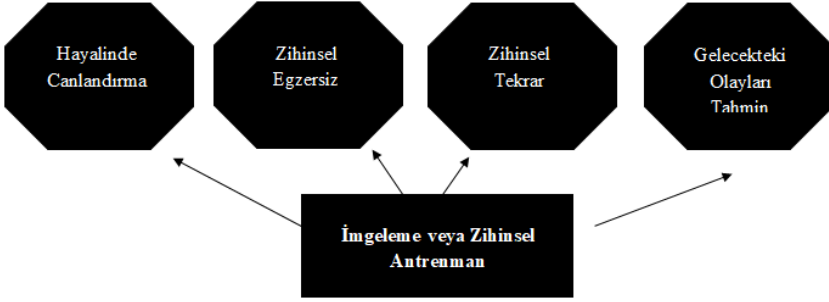
Nitel araştırma, gözlem ve doküman analizi gibi veri toplama yöntemleri ile oluşturulan bir araştırma türüdür. Olayların ve olguların gerçekçi bir ortamda bütüncül bir şekilde incelenmesine yönelik süreci temsil eder. Nitel veri toplama tekniği ile ele alınan bu araştırmada, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu araştırmada yarı yapılandırılmış form ile elde edilen görüşmeler betimsel analiz yoluyla çözümlenmiştir. Betimsel analizde görüşme transkriptleri, doküman metinleri ve gözlem notları doğrudan alıntılarla probleme ilişkin veriyi üst tema, kategori ve alt tema altında anlamak ve sunmak esastır. Bir bakıma hangi temada görüşme transkriptlerinde kimin ne söylediğini doğrudan alıntılarla yorum yapmadan vermek, aynı zamanda katılımcıların ilgili temadaki görüşlerini toplanan dokümanlarla ve göz-

lem notlarıyla temalarla ilişkilendirerek araştırmının iç geçerliliğini artıracak şekilde yine o temaya ilişkin doğrudan alıntılarla analizini yapmak yani betimlemek esastır.

BULGULAR

Bu bölümde çeşitli spor branşların da antrenörlük yapmakta olan antrenörler de imgeleme kavramına ilişkin görüşlerine yer verilmiş bulgular ise temalar halinde verilmiştir. Daha sonra belirlenen kategoriler çerçevesinde katılımcıların ifadelerinden alıntılara yer verilerek değerlendirilmiştir.

1-İmgeleme veya zihinsel antrenman yöntemine dair herhangi bir fikriniz var mı?



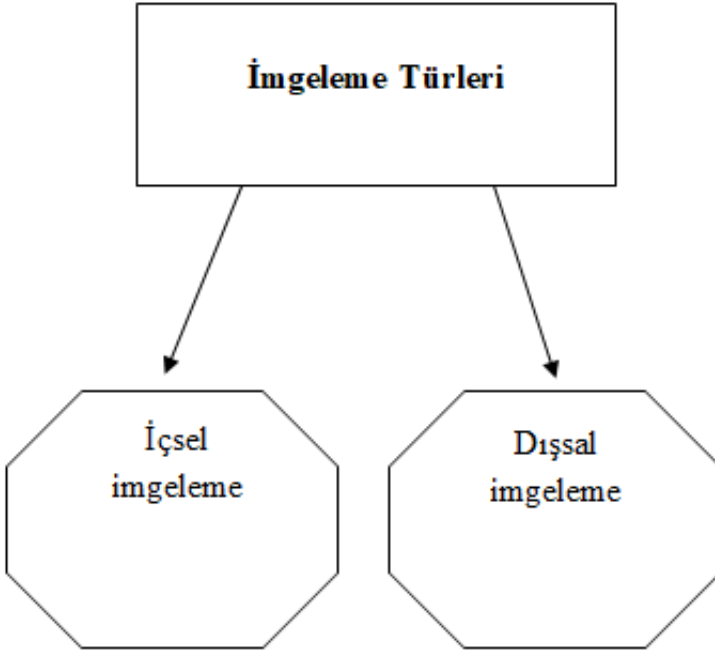
Şekil 1. İmgeleme Hakkında Düşünceler

Şekil 1'e göre Antrenörlerin imgeleme kavramına ilişkin görüşleri dört farklı temaya ayrılmıştır. Bunlara ilişkin antrenörlerin görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

A1 "İmgeleme sporcunun başarısını elde etmek amacıyla müsabaka da ya kürsü de görmek ya da bir tekniği yaptığını düşünmek. Örneğin her sporcunun kendisini yaptığı spor branşında kürsü de görmeyi hayal etmesidir." **A2** "Zihinsel antrenman ve imgeleme hakkında bilgim var." **A3** "Evet imgeleme fiziksel veya zihinsel antrenmana dair bilgim var." **A4** "konuyla ilgili detaylı bir bilgim yok ancak, zihinsel antrenman metodlarından birisi olduğunu biliyorum, canlandırma yoluyla gerçekleşmektedir. Şu anki bilgim doğrultusunda, hangi sporcu gruplarında uygulanması gerektiğini, onunla ilgili detaylı bilgim bulunmamaktadır." **A5** "Tabiki var; antrenörlük hayatımda sıkça kullandığım yöntemler arasında yer alıyor. Öğrencilerime Müsabaka ve hazırlık sürecinde büyük artılar kattığını düşünüyorum." **A6** "Evet zihinsel antrenman ve imgeleme hakkında bir fikrim var. Bu yöntemi bizde kullanıyoruz antrenman metodu olarak ve

müsabaka öncesi mutlaka kullandığım yöntemlerden birtanesi faydasınıda gördüğüm yöntemlerdendir.” A7 ‘‘ Evet var, Kazanma isteği ve arzusu tüm insanlarda var bunun için insanlarda maç öncesi antrenman öncesi motive etmek amaçlı, stres yönetimi, hedefbelirleme, dikkat konsantrasyonunu artırabilmek için imgelemek için psikoloji enerji yönetimini geliştirmek için kullandığımız yöntemdir.” A8 ‘‘ Yani mental antrenman olarak algıladığım bir durum bu benzer diye düşünüyorum. Ama genel çaplı bir bilgim yok .” A9 ‘‘ Evet yaptırıyorum, Sporcu gelişimi zihin kas uyumunu gerektiren bir süreçtir. Bununla birlikte bedensel gelişimde etkilenmektedir. Sporcu üzerinde bu iki gelişim de imgeleme ve zihinsel antrenmanla geliştirilebilir.”

2-Sporcularınıza imgeleme yöntemine dair çalışmalar yaptırıyor musunuz? Yaptırıyorsanız bunlar ne gibi çalışmalardır?



Şekil 2. İmgeleme türleri

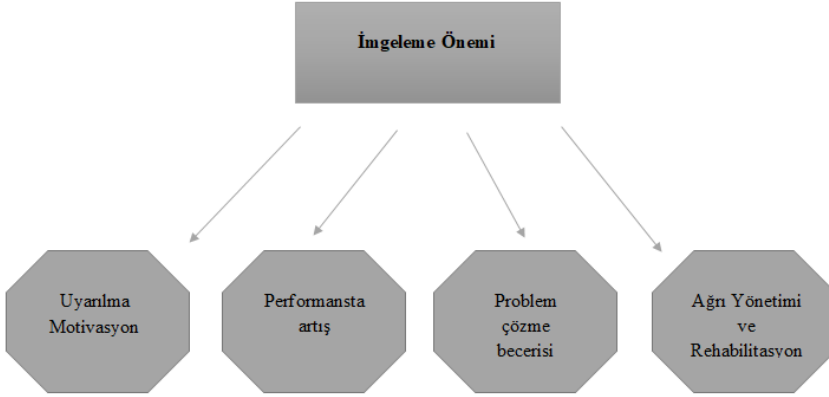
Şekil 2’ye göre imgeleme yöntemine dair hangi çalışmaları yaptırıyor-sunuz sorusunu araştırmacılar tarafından 2 farklı temaya ayrılmıştır. Bunlara ilişkin antrenörlerin görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

A1 ‘‘Teknik öğretirken belirli bir hareketi gerçekleştiremeyen birine öncesinde düzgün yapan birini karşısına getirip daha sonrasında gözlerini kapatıp hayal etmesini istiyorum. ‘‘ **A2** ‘‘Evet yaptırıyorum antrenmanın tamamına yayıyorum örneğin takozda doğru çıkış, yüksek atlamada doğru

sıçrama, uzun atlamada doğru koşu, basma, atlama gibi çalışmalarda önce zihinde canlandırarak yapması gereken çalışmalardır. Sporcuya çalışmaları birçok kez zihinde yaptırıp daha sonra fiziksel olarak yaptırıyorum, kafasında çizdiğini resme döktürüyorum.” **A3** “Sporcularımızla imgeleme yöntemine dair çalışmalar yapıyoruz. Örnek olarak; yüzmeyi yeni öğrenen sporcularda kafa duruşunu, öğretebilmek adına önce zihinde bunu hayal etmesini sağlayarak, her ince ayrıntısını anlatarak gözünde canlandırmasına ve bunu uygulamasına yardımcı oluyoruz, sonrasında havuzda bunu uygulatıyoruz.” **A4** “Çok sık bu yönteme başvuruyorum, u-14 kategorisinden sonra, biraz daha uzun vadeli yarışma kazanmak için antrenman evrelerine geçmiş sporcularda uygulamaya çalışıyorum. Antrenman sonunda sessiz bir ortamda sporculara birkaç soru yönelterek yaptıklarını, yapmaları gerekenleri düşündürerek yapıyorum.” **A5** “Yaptırıyorum dediğim gibi müsabaka öncesi ve esnasındaki bir süreç aslında. Öğrencilerime müsabakanın sadece fiziksel yeterlilikten ibaret olmadığını bunun yanı sıra akıllı ve rakipten daha hızlı ve daha mantıklı kararlar almalarının onlara oyun içerisinde üstünlük katacağını her fırsatta anlatıyorum. Onlardan her antrenman sonrasında zayıf yönlerini ve iyi oldukları yönlerini düşünmelerini istiyorum ve bu yönlerini öncelikle kendilerinin bilmelerini istiyorum ki bunu rakibe hissettirmesinler. Aslında sonuca odaklanmalarından ziyade ‘ne yaparsam sonucunda ne olur’ bunu düşünerek hareket etmelerini istiyorum. Öğrencilerimin ne yaptıklarını bilerek hareket etmeleri onların hem motivasyonuna hem de kendilerini geliştirmelerine yardımcı oluyor.” **A6** “Evet yaptırıyorum. Bunları şu şekilde uyguluyoruz sporculardan bir maç izlemelerini istiyorum. Bu izleme yöntemini hangi mevkide oynuyorlarsa o kişileri izleyip kendilerini ordaymış gibi hayal etmelerini söylüyorum. Müsabaka öncesinde ise maçtan bir gün önce ertesi gün gerçekleştirecekleri müsabakayı yatmadan önce hayal etmelerini hayali bir maç gerçekleştirmelerini istiyorum. Bunun faydasında görüyorum.” **A7** “Bunun için takımın ortak bir amacının başarıya ulaşmak olduğunu onlara aşılarım. Bunun için bir sinerji oluştururuz. Takım sporlarında katılım oluşturan sporcular tek beyin tarafından yönetiliyormuş gibi davranmaları başarıya giden tek anahtar yoldur. Bunun için yapmam gereken şeyler slayt gösterilerini izleterek o anı yaşamalarını sağlamış olurum. Oynanmış maçlarda hataları göstererek o an o durumda sizler olsaydınız ne yapardınız tartışma konusu açarım ve hayallerinde canlandırmalarını sağlarım.” **A8** “Yani aslında böyle çok spesifik a takım profesyonel takım çalıştırdığımız için altyapı olmadığı için böyle bir çalışma yaptırıyoruz. Ama kendileriyle bireysel konuştuğumuzda profesyonel olan oyuncular bu işi ciddi alan oyuncular maç öncesi evde maçı mental olarak oynadığını, ne gibi durumlarla karşılaşacağını, onlara nasıl tepki vereceğini düşündürüp konuşuyoruz. Özellikle Amerikalı bir kaç profesyonel oyuncumuz var onlarla sohbetlerimizde bunları konuşuyoruz.” **A9**

Evet yaptırıyorum. Antrenmanda yaptığımız çalışmaları gece uyumadan önce, gözlerini kapattım yaptığı hareketleri hayal etmesi gibi örnekleri verebilirim.”

3-Müsabaka esnasında oluşabilecek olumlu-olumsuz her türlü senaryoyu tahmin etme gelecekteki durum ve ortamlara yön verme noktasında imgelemenin önemi nedir?



Şekil 3. İmgelemenin önemi

Şekil 3'e göre imgelemenin antrenörler açısından önemi sorusuna araştırmacılar tarafından dört farklı temaya ayrılmıştır. Bunlara ilişkin antrenörlerin görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

A1 "Her zaman olumluyu ön plana çıkarmak olumluyu vurgulamak sporcuyla başarıya inandırma açısından önemlidir. Anahtar kelimeler verip sporcuyla motive etmek en uyguladığım durumlardan bir tanesidir."

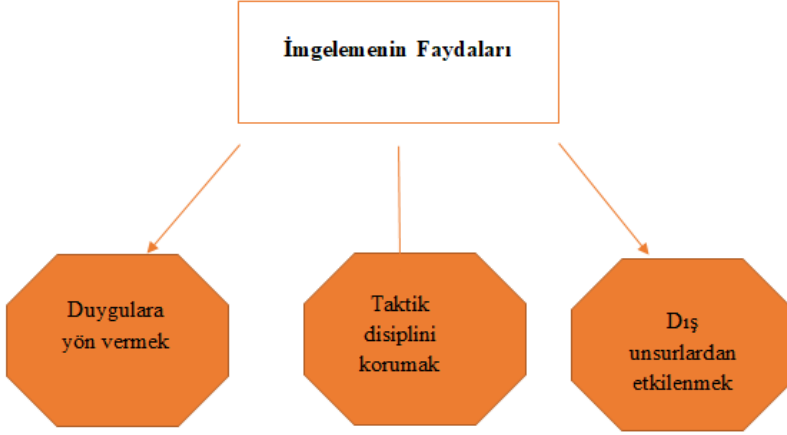
A2 "İmgeleme çalışması yaptığımızda tüm yönleri ile düşündüğümüz için olumlu-olumsuz her türlü senaryoyu bunlarla ilgili cevapları da bunlarla nasıl başa çıkacağımıza iyi bir şekilde bilmekteyiz. Bu da müsabaka esnasında daha hızlı karar almamıza ve yön çizmemize yardımcı olmaktadır."

A3 "İmgeleme çalışmalarında sporculara müsabaka esnasında yaşayabilecekleri olumlu-olumsuz her türlü durum üzerinden düşünmelerini sağlıyoruz, bunları nasıl aşabileceklerini hızlı bir şekilde durumun en kısa çözümünün nasıl olduğuna dair çalışmalar yaptırıyoruz. Bu çalışmalar sonucunda müsabakalarda sporcular hızlı çözüm üretip başarılarının önüne geçebilecek sorunları ortadan kaldırmalarına yardımcı olmaktadır."

A4 "Oldukça önemli bir noktada çünkü oluşabilecek durumlardan bahsediyorum, zihinde canlandırma ve imgelendim, anı yaşadığımızdaki gibi olmasa bile çok yakın şekilde tecrübe etmemize olanak sağlamaktadır ve

bu sebepten önemi artmaktadır. ‘‘ A5 ‘‘Müsabaka öncesi yapmış olduğumuz mental antrenmanların Müsabaka esnasında büyük bir artışı oluyor. Rakipten daha hızlı düşünmek ve oyunun gidişatını zihninde canlandırmak aslında bir yanda da oyunu elinde tutmuş ve gidişatını belirlemiş oluyorsunuz. Ve bunu yapabiliyorsanız olumlu bir durumu daha da lehinize çevirmek veya olumsuz bir durumdan çıkmak daha kolay oluyor. Sonucunda fiziksel ve teknik yönden de yeterli bir seviyedeyseniz başarılı bir Müsabaka çıkarmak kaçınılmaz oluyor. ‘‘ A6 ‘‘Bunu kendi açımdan da çalışıyorum. Sporcularımda çalıştırıyorum. Doğru karar verme hızlı karar verme ve oluşabilecek olumlu ya da olumsuz pozisyonu önceden tahmin edebilme çalışmalarını yapıyoruz. Mesela antrenmanlarda ‘‘şu olursa ne olur’’ gibi sorularla oluşabilecek pozisyonları durumları öngörmeye çalışıyoruz. ‘‘ A7 ‘‘ Müsabakada olumlu ya da olumsuz kaygı oluşması çok normaldir. Kaygı noktasının olmaması sporcuyla olumsuz etkilediği gibi kaygının çok olması da sporcuyla olumsuz etkiler bu kaygı optimal seviyede tutmak gerekir. İmgeleme durumunda sporcu çok olumlu bir sonuç ile karşılaşırsa bu bireysel performans olarak negatif bir duruma dönüştürebilir. Mesela çok rahat bir galibiyet düşünüp sonrasında karşı koyamayabilir ya da imgeleme durumunda çok olumsuz bir senaryo çıkarsa bunu heyecan strese dahil olarak verebileceği maksimal performans çok aşağıda olabilirsiniz. ‘‘ A8 ‘‘ Bence çok önemli zaten maç öni hazırlıklarında rakibin ciddi şekilde analizini yapıyoruz. Ben asistan koç olduğum için daha çok bunlara maruz kalıyorum ve rakibin her şeyini adım adım izleyip görmüş oluyorum hatta şundan şikayet ederiz biz işimizi bitirip gece yatağa yattığımızda o döngülerin tekrar ettiğini onlar bunu yaparsa biz burada bu şekilde yaparız diye düşünüyoruz. Devamlı beynimizi çalıştığı bir durum olduğunu uyku problemi yaşadığımızı söyleyebilirim. ‘‘ A9 ‘‘ İmgelemenin müsabaka esnasında karşılaştığı problemlere etkili ve verimli çözümler üretebilme ve bununla birlikte karışık problemleri be sorunları keşfedebilmek gibi bir yönü vardır. ‘‘

4-Bilindiği üzere sporcular da zihinsel antrenman yönteminin faydalı olduğuna dair birçok çalışma mevcut Peki antrenörlere hızlı oyun okuma ve karar alma konusunda da fayda sağlıyor mu veya bunun yanında ekstra ne gibi faydaları vardır?



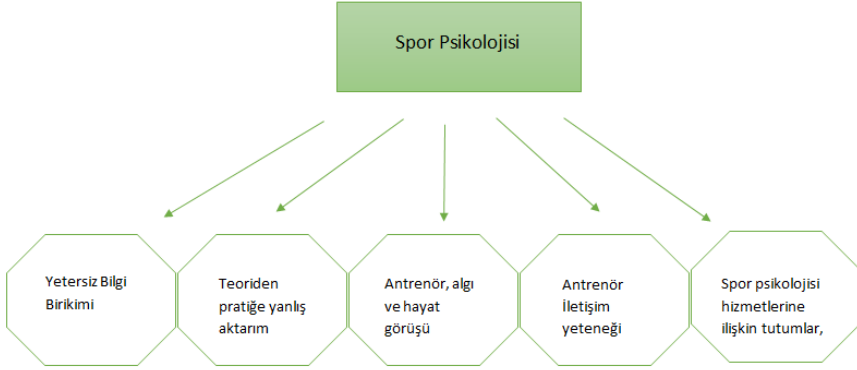
Şekil 4. İmgelemenin Antrenöre Faydaları

Şekil 4'e göre imgelemenin antrenörler açısından faydaları nelerdir sorusu araştırmacılar tarafından üç farklı temaya ayrılmıştır. Bunlara ilişkin antrenörlerin görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

A1 "Zihinsel antrenman hızlı karar vermede rakipleri analiz etme de önemlidir ve her türlü olumsuzluk düşünüldüğünde herhangi bir olumsuz durumda hızlı karar verme de etkilidir. " **A2** "Sporcu kadar antrenörde müsabaka esnasında ne yapacağına hakim olabilmesi için zihinsel antrenmana ihtiyacı vardır; hem sporcu hem yarışma esnasındaki durumu hem de kendini doğru yönlendirebilmesi için zihinsel antrenmana ihtiyacı vardır. " **A3** "Antrenörler sporcuya daha verimli olabilmek adına bu yöntemi mutlaka uygulamalı kendileri de sporcuya daha faydalı olabilmek adına kendi üzerlerinde kullanmalıdırlar. " **A4** "Antrenörler ile ilgili fayda sağlama açısından bir bilgim yoktur. Ancak yorum yapmam gerekirse, sporcuya fayda sağladığı bilinen metotlar antrenörlere de fayda sağlaması beklenmektedir. " **A5** "Tabi ki bu çalışmaları sadece sporcularım değil onlarla birlikte bende yapıyorum. Müsabakayı izlerken gidişatı sonrasında yaşanabilecek kötü durumları düşünebiliyorum bunu hızlı ve zamanında yapabildiğimiz taktirde oyuna da erken müdahale edip sporcumu bilinçlendiriyorum. " **A6** "Evet bunu bende yapıyorum. Zihinsel antrenmanı sporcularımdan istediğim gibi bende aynı şeyleri onlarla birlikte yapıyorum. Olumlu ve olumsuz senaryolar için çalışmalarımı yapıyorum. " **A7** "Mesela voleybolda takım oyunu olduğu için oyun esnasında karşı takımı analiz ederek rakibin zayıf yönlerini tespit etmememizi sağlar. Bunun için oyunun gidişatına göre mola alarak oyun içinde yeni taktik vererek rakibin zayıf yönlerine doğru oyun kurmalarını isteriz bu taktik ile başarıyı elde edebilmekteyiz." **A8** "Bence çok etkili bizler içinde hafta boyu bir rakibi analiz edip onların videolarını onların ne yaptıklarını izlediğim için hatta

bunları bildiğim zamanda zihinsel olarak metroda giderken veya herhangi bir yerde düşündüğümde ha ben bunu böyle düşünmüştüm diye maç içerisinde o senaryolar gözümün önüne geliyor. Beynimin bir tarafında mutlaka yer alıyor. Hatta yıllar önce beden eğitimi mülakatlarına hazırlanırken hocamız bize parkuru sürekli hayali olarak yapmamızı söylerdi. Bunu çokça uyguladım o dönem, çok faydasını gördüğümüze düşünüyorum. "A9" Anında karar verebilme yetisinden dolayı olumlu yönü vardır. Yine müsabaka içerisinde oluşacak herhangi karışık bir probleme müdahale etme ve psikolojik bir süreç olduğu için antrenörün sporcunun psikolojisini anlama yeteceğini de geliştirir."

5-Zihinsel olarak sporcularınızı hazırlayabilme noktasında yeterli bilgi birikime sahip misiniz? Bu nokta da sizce sporun her bölgesinde spor psikologlarının devreye girmesi ve sahada olması gerekir mi?



Şekil 5. Spor Psikolojisi ve Antrenör

Şekil 5'e göre antrenörlerin bilgi birikimi ve spor psikologlarının sahalar da olması gerekir mi sorusu araştırmacılar tarafından beş farklı temaya ayrılmıştır. Bunlara ilişkin antrenörlerin görüşlerine aşağıda yer verilmiştir.

A1 *"Antrenör her şeyi %100 bilemez antrenör önce iyi antrenman yaptıran kişidir. Sporcuların ilk kaynağı antrenörlerdir. Branşı ile bilgi birikimi ve performans yönünden geliştirmesi ve beslenme ve diğer konular da geliştirmesi gerekir. Elbette sporculara her alan da destek sağlanamayacağı için psikolojinin de kendine has bir alan olması sebebiyle her kulüp düzeyinde mentörlerin veya psikologların olması sporcu gelişimini olumlu etkileyecektir. "A2* *"Yeterli bilgi birikimine sahibim, ancak spor psikologlarının süreç içerisinde aktif olarak görev almasını destekliyorum. Hem antrenör hem de sporcu için büyük önemi olduğunu düşünüyorum.*

Kesinlikle sahada aktif olarak görev almaları gerekmektedir. ‘A3 ‘Zihinsel olarak sporcularımı hazırlamak konusunda yeterliliğim var ancak spor psikologlarının kesinlikle saha da olması gerektiğini düşünmekteyim, antrenör ile yeterli iş birliği yaparak sporcuların başarılı olması sağlanmaktadır. ‘A4 antrenör ve sporcuya destek konusunda spor psikologlarının devreye girerek sahada olması gerekmektedir. A5 ‘Açıkçası yeterli bilgi birikime sahip olduğumu söyleyemem. Almış olduğum eğitimlerde yeteri kadar bize bu bilgiler verilmedi. Tabi ki uzun yıllardır antrenörlük yapıyorum kendi tecrübelerim ve sosyal medya yoluyla bu yönümü biraz geliştirdiğimi düşünüyorum. Tabi ki spor psikologlarının devreye girmesi ve sahada olması gerekir. Daha bilinçli, mantıklı mental yönden kendini geliştirmiş başarılı sporcular yetiştirmemize de katkı sağlayacağını düşünüyorum. ‘A6 ‘evet gerekli bilgiye sahip olduğumu düşünüyorum. Kendimi yetersiz gördüğüm alanlarda mutlaka spor psikologlarından destek almak isterim.” A7 ‘ Biz voleybol antrenörleri bilgili ilgili yenikleri takip eden dürüst ve örnek olmalıyız. Sporcularımızı bununla beraber çok yönlü şekilde çalıştırabilir, yaptığımız antrenmanlardan olması gerekenden fazla verim alabilmekteyiz. Branşın ihtiyacı olan özel motorik özellikler geliştirilebilir zihinsel hazırlık sürecine iyi başlayabiliriz. Sporcuyu teknik açıdan hazırlamakta önemli bir noktadır. Hareketin en mükemmel en az enerji ile en etkili şekilde yapılmasını teknik antrenmanlarda sağlamaktayız. Taktik anlamda takım olarak uyumlu şekilde antrenman stratejisi geliştirmek de voleybol branşı için önemli bir noktadır. Genel antrenmanların en önemli noktası da sporcuyu psikolojik olarak hazırlamaktır. Ekip ruhunun aşılması ve bencillikten uzak bir antrenman uygulanması voleybol branşı için önemli bir husustur. Biz antrenörler sporcunun fiziksel olarak antrenman programlarını sağlarken psikolojik anlamda sporcunun en üst düzeyde olmasını sağlamak için spor psikologlarından destek almamız bizim antrenman verimimiz için çok iyi olacaktır. A8 “ Yani kesinlikle olması gerektiğini düşünüyorum. Elbette yıllar içerisinde bilgi birikim ve tecrübeye sahip oluyoruz. Bazı şeyleri görüp uygulamaya çalışıyoruz ben her zaman söylüyorum. Biz antrenörlük yaparken bir çok iş yapmaya çalışıyoruz. Fizyoterapistlik, kondisyonerlik, psikologluk ve mentörlük yapmaya çalışıyoruz ve de bunların hepsi ayrı ayrı bir bilim dalı ki öyle ve bunun bize bizim buna hepsine yetişme şansımız hepsini takip etme şansımız kesinlikle yok yeterli bilgiye sahibim diyemem asla çok geniş bir kapsam çok geniş bir konu, sadece ucundan kıyısından bir şeylere hakimiz ama yüzde yüz bütün donanımına sahip değiliz.” A9” Evet sahibim. Evet, kesinlikle her kulüpte spor psikoloğunun olması gerekir. İmgeleme spor psikolojisinin ayrılmaz bir bütünü olduğu için, sporcunun performansını artırmada devreye girebilir ve sahada olması gerekebilir.”

TARTIŞMA VE SONUÇ

Antrenörlerin imgeleme kavramına ilişkin görüşlerine bakıldığında da “Hayalinde canlandırma”, “Zihinsel Egzersiz”, Zihinsel Tekrar” Gelecekteki Olayları Tahmin” şeklin de 4 alt kategori de incelenmiştir. Antrenörler, spor psikologları ve sporcular tarafından değişik şekiller de algılanan imgeleme kavramı genel itibarıyla zihinsel antrenman, hayal kurma veya hayalde canlandırma şeklinde ifade edilmektedir (Taylor ve Wilson, 2005). Bizim yaptığımız çalışmada da antrenörlerimizin imgeleme kavramına ilişkin algıları bu yönde olmuştur. Sonuç olarak yapılan birçok çalışmada imgeleme becerilerinin sportif ve psikolojik performansı artırdığına dair çok fazla çalışma yer almaktadır (Aldemir ve ark, 2014; Yarayan, 2017) . Literatür incelendiğinde de ilk başlarda sporcular da spor psikolojisi ve buna dair zihinsel çalışmalar dikkate alınan bir durum değildi. Zihinsel antrenman kavramı son dönemler de insancıl yapının devreye girmesiyle birlikte antrenörler sporcularını anlama ve onları doğru yönlendirme noktasında daha fazla özen göstermeye başlamışlardır. Alan yazını incelendiğinde de sporcuların imgeleme kavramına ilişkin görüşlerini içeren çalışmalar yer almaktadır. Ancak spor alanı içerisindeki en önemli paydaşlardan biri olan ve sporcuların geleceğine yön verme noktasında etkili olan antrenörlerin imgeleme ve spor psikolojisi üzerine çok fazla çalışma yer almamaktadır.

Antrenörlerin sporcularına imgeleme yaptırma konusunda görüşleri incelendiğinde de “Dışsal imgeleme”, “İçsel imgeleme” şeklinde iki kategori de ele alınmıştır. İçsel imgeleme de uygulayıcının kendisi sporcudur belirli bir hareketi yapmadan önce zihinde canlandırır ve bu eylemi sırasındaki vücut durumunu ve yönelimlerini hayal eder (Karagözoğlu, 2006). Dışsal imgeleme de sporcu kendini video da izler gibi dışardan izleme durumunu gerçekleştirir (Weinberg ve Gould, 2003) . Sporcularınıza imgelemeye dair ne gibi çalışmalar yaptırıyorsunuz sorusuna verilen cevaplar psikomotor bir beceri öncesinde zihinde yapılacak hareketi canlandırma yaparak sonrasında harekete geçirme şeklinde cevaplar verilmiştir. Verilen ağırlıklı cevaplardan bir tanesi ise sporculara bir gün öncesinden maçı veya hareketi zihinde tasarımları şeklinde açıklamışlardır. Yapılan çalışmaya göre antrenörlerin imgeleme kavramına ilişkin görüşlerini inceleyen bu çalışma da genel olarak antrenörlerin sporcularını anlama noktasında çabalar harcarsa da imgeleme yöntemine ilişkin sınırlı bilgi birikime sahip olduğu görülmüştür. Faal olarak antrenörlük yapan bireylerde imgeleme kavramı algılaması hemen hemen aynı şekiller de ele alınmıştır. Birçok antrenör tanım olarak zihinsel antrenman kavramını tanımlama da problem yaşadığı görülmemiştir ancak antrenörler de imgeleme becerilerini hem kendilerine hem de sporcularına uygulama noktasında eksiklik yaşadığı görülmüştür.

Antrenörlerin imgeleme becerilerini ve imgelemeye dair inançlarını kendileri açısından değerlendirilen bir soruda “Uyarılma-Motivasyon”, “Performansta artış”, “Problem çözme becerisi”, “Ağrı yönetimi ve rehabilitasyon” şeklinde 4 alt kategoriye ayrılmıştır. İmgelemenin belirli taktik ve stratejileri yerine getirme de ve olumlu öz güven artışında etkili olduğu görülmektedir (Moritz ve ark, 1996). Antrenörlerin imgelemeye dair olumlu görüşleri yer almaktadır. Antrenörlerin genellikle olumlu-olumsuz her türlü durumu önceden sezinelebilmek veya yaşanan herhangi bir durumu önceden zihinde tasarladığı için oluşan herhangi bir olumsuz durumda sağlıklı karar vermenin imgeleme üzerinde etkili olduğu görülmektedir. İmgelemenin sakalılık yaşayan sporcuların rehabilitasyonları sürecinde de etkili olduğu görülmektedir (Collins ve Holmes, 2003). Verilen cevaplar incelendiğinde sporcularına imgeleme yaptıran antrenörlerin sakatlık yaşayan sporcuları üzerinde sakatlıklarının iyileşmesine yönelik görüşlerine bakıldığında antrenörlerin sporcuların herhangi bir sakatlık esnasında olumlu düşüncelerini ve her gün sahalara dönmeyi ve iyileşmeyi hayal ederek süreci daha da hızlandırması noktasında etkili olmuştur.

Spor branşları doğası gereği hızlı karar vermeyi ve oyunu okumayı gerektirmektedir. Bu nokta da hem sporcular hem de antrenörler etkili olmaktadır. İyi bir imgeleme becerisine sahip olan bireyler de problem çözme ve hızlı karar alma noktasında olumlu durumlar olduğu görülmektedir (Aldemir ve ark, 2014). Antrenörlerden alınan cevaplara bakıldığında kendileri açısından bir zihinsel antrenmanın disiplini koruma noktasında önemli olduğunu dış baskılardan kurtulma ve iyi yönetebilme becerilerinin daha iyi olduğunu söylemişlerdir.

Sporcularınıza zihinsel antrenman konusun da yardımcı olabiliyor musunuz ve spor psikologlarının sahalarda olması gerekir mi sorusuna ilişkin görüşler incelendiğinde “Yetersiz bilgi birikimi”, “Teoriden pratiğe yanlış aktarım”, “Antrenör, algı ve hayat görüşü”, “Antrenör iletişim yetersizliği”, “Spor psikolojisi hizmetlerine ilişkin tutumlar, inançlar, algılar ve engeller” olarak 5 alt kategori de incelenmiştir. Modern sporun gelişmesiyle birlikte antrenör ve sporcular da çoğulcu yaklaşımı ele alma isteği doğmuştur bu yüzden dolayı her alan da özel bir hoca veya destek alınması ihtiyacını doğurmaktadır (Reid ve ark, 2004). Spor psikolojisi alanının da ortaya çıkan bu ihtiyaçları kapatma noktasında spor psikologlarına ve beden eğitimi bölümü mezunlarına önemli görev düşmektedir. Spor psikolojisi ve burada yer alan teknikler antrenörlerin dikkate alınması gereken durumlardır ancak spor psikolojisine bakış açısı psikolojinin spor sahalara girmesini geciktirmiştir. Bazı düşünsel engellerin de spor psikolojisinin alan da uygulamasını engellemektedir. Konter (1998) yaptığı çalışma da antrenörlerin psikolojiye şüpheyle baktıklarını, kendi otoritelerini sarsacağını sonucuna ulaşmıştır. Antrenörlerin spor psikolojisi ve bunun altın da uygu-

lanan tekniklerin katkılarını inceleyen metaforik bir çalışma da antrenörlerin spor psikolojisine yönelik algılarının olumlu çalışma da bahsettiğimiz durumu destekler niteliktedir. (Bayar, 2011) yaptığı çalışma da Türkiye’de spor psikologluğu ve spor psikolojisine dair çalışmaların yeterli sayılara ulaşmadığı yaptığı çalışma da göstermiştir ve yeterli sayıya ulaşamaması durumu sporun içerisindeki en önemli eksiklerin başında gelmektedir. Özellikle antrenörlerin hayat görüşleri ve başarıya olan tutumları sebebiyle psikoloji bilimine ve psikolojik uygulamalara daha az yer verilmektedir. Bu durumlardan biri de imgelemedir. Yapılan görüşmeler neticesinde imgeleme antrenörler tarafından çok detaylı ele alınmamaktadır. Yapılan uygulamalar ve verilen bilgilerin birçoğu birbirine benzemektedir. Literatür incelendiğinde spor psikologlarına olan inanç her geçen gün artmaktadır. Antrenör ile yapılan görüşmeler neticesinde de spor branşı içerisinde her sporcuyla ilgilenmenin zor olduğunu antrenörün işinin antrenman yaptırmak olduğunu vurgulamışlardır. Bunun sonucunda spor psikologlarının devreye girmesinin daha sağlıklı olacağı sonucuna ulaşmışlardır.

Yaptığımız çalışma ve literatür incelendiğin de imgeleme spor içerisinde yer alan bütün paydaşların kullandığı önemli ve etkili bir teknik olarak görülmektedir. Yaptığımız çalışma nitel çalışmanın doğası gereği az sayıda antrenör ile yapılmıştır. Çeşitli spor branşların da görev yapmakta olan 9 antrenör ile görüşülmüştür. Mevcut katılımcı sayısı daha da artırılıp daha geniş kapsamlı çalışmalar yapılabilir. Aynı zaman da bu çalışma erkek antrenörler üzerinde yapılan bir çalışma olduğundan kadın antrenörlerin imgeleme üzerine görüşlerini içeren çalışmalar da yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Aldemir, Y. G., Biçer, T., ve Kale, E. K. (2014). Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5(2), 37-45.
- Altıntaş, A., ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 39-43.
- Altunışık, R., Coşkun, R., ve Yıldırım, E. (2019). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı (10. Baskı). Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Bayar, P. (2011). Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(4), 131-136.
- Cihan, B. B., Ilgar Araç, E. (2018). Spor Yapan ve Spor Yapmayan (Sedanter) Lise Öğrencilerinin Meraklılık Düzeylerinin Belirlenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(2), 1649-1660. DOI:10.29299/kefad.2018.19.02.016
- Gregg, M., Hall, C., ve Nederhof, E. (2005). The Imagery Ability, Imagery Use, and Performance Relationship. Sport psychologist, 19(1).
- Hökelekli, H. (2013). Psikolojiye giriş. (4. Baskı) Bursa: Emin Yayınları. s. 156.
- İkizler, C., ve Karagözoğlu, C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Karagözoğlu, C. (2006). Sporda Psikolojik Destek. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları.
- Kızıldağ E. Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri, Yüksek Lisans Tezi Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü 2007.
- Kızıldağ E., ve Tiryaki Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular İçin Uyarlanması Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi 23 (1) 13-23.
- Morit, Z, S. Hall, C. Martin, K. and Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imagining: An examination of image content. The Sport Psychologist, 10, 171- 179.
- Özdal M, Akcan F, Abakay U, ve ark. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 4(2),40-46.
- Özyıldırım, M., ve Sarı, İ. (2018). Antrenörlerin spor psikolojisi kavramına ilişkin metaforik algıları. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 29, 177-194.
- Reid C, Stewart E, and Thorne G. (2004). Multidisciplinary sport science teams in elite sport: Comprehensive servicing or conflict and confusion The Sport Psychologist, 18(2), 204-217.
- Taylor, J. and Wilson, G. (2005). Applying Sport Psychology, Four perspectives. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Tekindal, M. ve Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 20 (1), 153- 182.
- Sırgancı, G., Ilgar A. E. ve Cihan, B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-182.
- Vurgun, N. (2010). Sporda İmgeleme Anketinin Türkçeye Uyarlanması ve Sporda İmgelemenin Yarışma Kaygısı İle Sportif Güven Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Weinberg, R, S. and Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Ill., Human Kinetics. p:78–80, 85–89.
- Weinberg, R. S., and Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human kinetics.
- Yarayan, Y. E. (2017). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi (Master's thesis, Kırıkkale Üniversitesi).



BÖLÜM 3

SPOR MERKEZLERİNE ÜYE OLAN YETİŞKİNLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE YAŞAM KALİTELERİNİN İNCELENMESİ

Demet Öztürk ÇELİK¹

GİRİŞ

Geçmişini çok eskiye dayanan “Yaşam Kalitesi” kavramı toplumun sosyolojik yapısına değinmektedir. Tarihin en önemli filozoflarından biri olan Aristo çalışmalarında mutluluğun doğasına ve “iyi bir yaşam” için insanlara gerekli olan konuları ele almıştır (Ostenfeld, 1994).

Yaşam kalitesinin, tüm bilimler açısından tek bir tanımı yoktur (Bilir ve ark., 2005). Fakat tanımların ortak noktası insandır. Yaşam kalitesi genel olarak “kişinin yaşamı ve sübjektif algısı” ile ilgilense de yaşam kalitesi, objektif ve sübjektif olmak üzere ikiye ayrılır (Boylu & Terzioğlu, 2007). Objektif göstergeler; gelir, eğitim, meslek, sağlık vb. içerirken; sübjektif göstergeler; kişinin sahip olduğu imkanlardan duyduğu doyumdur (Malkina-Pykh, 2015; Veenhoven, 1996). Yaşam kalitesi, bireylerin “mutlu olma” ve “yaşamdan keyif alma” durumu olarak kullanılmış bir terimdir (Eser, 2006). Çoğu yaşam kalitesi tanımı ise yaşam doyumu, yaşam memnuniyeti ile eş anlamlı olarak ifade edilmiştir. İnsanoğlu yaşamsal faaliyetlerinin yanı sıra; kalitesi artmış bir yaşam için, dinlenmeye, eğlenmeye, üretmeye, serbest zaman aktivitelerine gereksinim duyar. Bu sebeple bireyler spor merkezlerine yönelerek bedensel, ruhsal ve sosyal yönden “iyilik halinde” olabilmek için çaba gösterirler.

16. yy.da İtalyan hekimler çocukların gelişimi ve yaşlı bireylerin sağlığını koruması için egzersiz programlarının önemi vurgulanmıştır (MacAuley, 1994). Günümüzde ise modern çağın getirdiği yaşam koşulları insanların daha az hareket etmesine neden olmaktadır. Hareketsiz yaşam tarzı, dünyada giderek artmaktadır. Hareketsiz yaşamın sebep olduğu ruhsal ve bedensel hastalıklar otoriteler tarafından endişe verici olarak kabul edilmektedir. Üretkenliğin azalması ve sağlık kaygılarının olması sebebiyle toplumsal maliyet giderek artış göstermektedir. Fiziksel aktivite birçok hastalığı hem engeller, hem de tedavi edici etkiye sahiptir (Akyol, Bilgiç, & Ersoy, 2008). Özer ve Baltacı (2008)’e göre Fiziksel aktivite kişinin sağlık durumunu geliştiren ve hastalığa karşı direnci artıran hareketlerin tamamıdır. Toplumumuzu oluşturan bireylerin daha sağlıklı olabilmesi için, bireyler uygun düzeyde fiziksel aktivite yapmalıdır. Sağlıklı yaşam süresinin uzatılması ve kaliteli bir yaşam sürmesi için bunun gerekliliği açıktır (Yüksel, 2001).

Günümüzde teknolojik gelişmeler günlük işlerin yapılmasını kolaylaştırmakta ancak buna bağlı olarak bireylerin fiziksel aktivite sürelerini azaltmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite yapamamanın birçok gerekçesi vardır. Genç ve ark. (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre en başta gelen gerekçe zaman yokluğudur. Amerikan Kalp Damar Birliğine göre zaman yokluğu en önemli gerekçedir (Association, 1995). Bu durum ülkemiz için de geçerlidir. Televizyon, tablet, telefon gibi teknoloji ürünleri fiziksel aktivitenin en başta gelen engelleridir.

Fiziksel aktivite yapma bilinci yerinde olan bireyler, hızlı kentleşme ve doğal spor alanlarının azalmasına bağlı olarak günlük fiziksel aktivitelerini sürdürebilmek için spor merkezlerinde vakit geçirmektedirler.

Yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, sağlıklı ve uzun yaşamak kadar önemli bir konu olmuştur. Sağlıklı yaşamın ve yaşa bağlı sağlık risklerini ortadan kaldırılmasındaki en temel unsurlardan biri fiziksel aktivitedir (Vural, Eler, & Güzel, 2010). Spor merkezlerine üye olan yetişkinlerin yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum, düzenli spor yapma durumuna göre fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi algılarının incelenmesi araştırmamızın temel nedenini oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya Osmaniye il merkezinde olan dört özel spor merkezi üyeleri oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak spor merkezlerine üye olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 346 üye oluşturmuştur. Dahil edilme kriterleri: (i) spor merkezinin üyesi olmak ve (ii) araştırmaya katılmaya gönüllü olmak. Yazarın bağlı bulunduğu Üniversiteden “Etik Kurul Onay Belgesi” alınmıştır. Spor merkezi yöneticilerinden sözlü izin alındıktan sonra araştırmayı katılmayı kabul eden gönüllü spor merkezi üyeleriyle araştırma yürütülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum, düzenli spor yapma durumu, spor merkezinde geçirilen zaman, spor türü) sorularına yanıt aranmıştır.

Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesi ölçeği-kısa form (WHOQOL-BREF):

Dünya Sağlık Örgütü tarafından kişilerin iyilik halini ölçen ve kültürler arası karşılaştırmalara olanak veren geniş kapsamlı bir ölçektir. 100 soru içerisinden 26 soru seçilerek oluşturulmuştur. Ölçek “Psikolojik Sağlık”, “Fiziksel Sağlık”, “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre Alanı” olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Eser ve ark. (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe’ye çevrilmesinde çevre ile ilgili bir soru daha eklenmiş ve toplam 27 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları, 0.76 ve 0.56 arasında değişmektedir. Ölçeğin bu çalışma için cronbach alfa güvenirlik kat sayısı 0.81 ve 0.72 arasında değişmektedir.

Uluslararası fiziksel aktivite anketi – kısa form (UFAA- KF)

Spor merkezi üyelerinin fiziksel aktivite seviyelerini değerlendirmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kullanılmıştır (Craig ve

ark., 2003). Son yedi gündeki aktiviteleri içeren yedi sorudan oluşan anket kişiler tarafından kendi kendine uygulanabilir ve kişilerin orta ile şiddetli aktivitelerde harcadığı zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Bu araştırmada IPAQ'nin Türkçe uyarlaması kullanılmıştır (Sağlam ve ark., 2010). Katılımcıların fiziksel aktivite skorlarının hesaplanması ve fiziksel aktivite düzeylerinin sınıflandırılması, IPAQ uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formu için puanlama protokolü-2005'e göre gerçekleştirilmiştir (IPAQ, 2005). Bu araştırmada cronbach alpha 0.66 olarak hesaplanmıştır.

İstatiksel Analiz

Spor merkezine üye bireylerin tanıtıcı özellikleri için tanımlayıcı istatistikler (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığının sınanması Kolmogorov Smirnov testleri ile gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen Kolmogorov Smirnov testlerinin sonuçları dikkate alınarak, spor merkezlerine üye bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine göre yaşam kalitesi puanlarını incelemek amacı ile parametrik olmayan (Kruskal Wallis H testi), cinsiyet ve düzenli spor yapma durumuna göre yaşam kalitesini belirlemek amacı ile parametrik olmayan (Mann-Whitney U testi), yaş ve eğitim durumuna göre yaşam kalitesini belirlemek amacı ile parametrik (tek yönlü varyans analizi (ANOVA)) uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Çalışmaya, 346 spor merkezi üyesi katılmıştır. Katılımcıların 181'i (%52,3) erkek, 183'ü (%52,9) üniversite mezunu, 277'si (%80,1) bekar, 187'si (%54,0) 0-3 ay spor merkezi üyeliği devam etmekte, 171'i (%49,4) 45-90 dak. günlük egzersiz yapma süresine sahip, 213'ü (%61,6) spor türü olarak fitness cevabını vermiştir (Tablo 1).

Tablo-1: Spor merkezi üyelerinin tanıtıcı özellikleri (n=346).

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Erkek	181	52,3
Kadın	165	47,7
Eğitim Durumu		
İlköğretim	27	7,8
Lise	124	35,8
Lisans	183	52,9
Lisansüstü	12	3,5
Medeni Durum		
Bekâr	277	80,1
Evli	69	19,9
Düzenli Spor Yapma Durumu?		
Evet	231	66,8
Hayır	115	33,2
Spor Merkezinde Zaman (Ay)		
0 – 3 Ay	187	54,0
4 – 7 Ay	69	19,9
8 – 12 Ay	46	13,3
1 – 2 Yıl	20	5,8
3 Yıl ve Üzeri	24	6,9
Spor Merkezinde Geçirilen Zaman(Gün)		
0-45 Dk	96	27,7
45-90 Dk	171	49,4
90 Dk Ve Üzeri	79	22,8
Spor Türü		
Plates	100	28,9
Fitness	213	61,6
Zumba	33	9,5
Toplam	346	100,0

Tablo-2: *Cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi puanları (Mann-Whitney U Testi).*

Yaşam Kalitesi Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Fiziksel Sağlık	Erkek	181	188,04	34034,50	12301,500	,005
	Kadın	165	157,55	25996,50		
Psikolojik Alan	Erkek	181	187,37	33914,50	12421,500	,007
	Kadın	165	158,28	26116,50		
Sosyal Alan	Erkek	181	188,76	34165,50	12170,500	,003
	Kadın	165	156,76	25865,50		
Çevresel Alan	Erkek	181	195,21	35333,50	11002,500	,000
	Kadın	165	149,68	24697,50		

*p<,05

Katılımcıların yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alt boyutlarından elde edilen puanları, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, yaşam kalitesi puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Tablo-2).

Tablo-3: Yaş değişkenine göre yaşam kalitesi puanları (ANOVA).

Yaşam Kalitesi	Yaş Aralığı	Ort	SS	F	p
Fiziksel Sağlık	18-27	24,611	6,297	1,854	,118
	28-37	23,843	4,968		
	38-47	22,583	3,643		
	48-57	22,158	3,671		
	58 ve üzeri	23,000	6,191		
Psikolojik Alan	18-27	21,865	4,035	1,199	,311
	28-37	21,548	3,725		
	38-47	20,813	3,939		
	48-57	20,316	3,652		
	58 ve üzeri	20,571	4,541		
Sosyal Alan	18-27	11,095	2,271	2,696	,031
	28-37	11,000	2,568		
	38-47	10,813	2,247		
	48-57	10,053	2,718		
	58 ve üzeri	8,429	1,902		
Çevresel Alan	18-27	30,048	5,311	2,113	,079
	28-37	28,678	5,882		
	38-47	27,729	6,136		
	48-57	29,105	3,971		
	58 ve üzeri	26,714	5,707		

*p<,05

Katılımcıların yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alt boyutlarından elde edilen puanları, yaş değişkenine göre incelendiğinde, “sosyal alan” alt boyutunda yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Tablo-3).

Tablo-4: Eğitim değişkenine göre yaşam kalitesi puanları (ANOVA).

Yaşam Kalitesi	Eğitim Durumu	N	Ort	SS	F	p
Fiziksel Sağlık	İlköğretim	27	25,925	5,902	2,352	,072
	Lise	124	24,250	4,974		
	Üniversite	183	23,306	5,433		
	Lisansüstü	12	23,000	5,393		
Psikolojik Alan	İlköğretim	27	22,259	4,434	,775	,508
	Lise	124	21,677	3,610		
	Üniversite	183	21,207	4,012		
	Lisansüstü	12	21,666	3,472		
Sosyal Alan	İlköğretim	27	11,296	3,073	1,911	,128
	Lise	124	11,201	2,171		
	Üniversite	183	10,612	2,486		
	Lisansüstü	12	11,416	2,539		
Çevresel Alan	İlköğretim	27	29,370	6,749	3,524	,015
	Lise	124	30,177	5,372		
	Üniversite	183	28,125	5,606		
	Lisansüstü	12	30,166	4,969		

*p<,05

Katılımcıların yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alt boyutlarından elde edilen puanları, eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde, “çevresel alan” alt boyutunda “eğitim durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Tablo-4).

Tablo- 5: *Düzenli spor yapma durumlarına göre yaşam kalitesi puanları (Mann-Whitney U Testi).*

Yaşam Kalitesi Alt Boyutları	Düzenli spor yapma durumu	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Fiziksel Sağlık	Evet	231	190,04	43899,00	9462,000	,000
	Hayır	115	140,28	16132,00		
Psikolojik Alan	Evet	231	191,32	44194,00	9167,000	,000
	Hayır	115	137,71	15837,00		
Sosyal Alan	Evet	231	187,44	43298,00	10063,000	,000
	Hayır	115	145,50	16733,00		
Çevresel Alan	Evet	231	195,23	45098,00	8263,000	,000
	Hayır	115	129,85	14933,00		

*p<,05

Katılımcıların yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alt boyutlarından elde edilen puanları, düzenli spor yapma değişkenine göre incelendiğinde, yaşam kalitesi puanlarının düzenli spor yapma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Düzenli spor yapma durumuna göre sıra ortalamaları incelendiğinde, düzenli spor yapanların sıra ortalamalarının, düzenli olarak spor yapmayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo-5).

Tablo- 6: *Met Kategorilerine göre Yaşam Kalitesi Puanları Kruskal Wallis H testi sonuçları.*

Yaşam Kalitesi Alt boyutları	Met Kategorisi	N	Sıra Ort.	χ^2	sd	p
Fiziksel Alan	İnaktif	66	130,95	22,399	2	,000
	Minimal Aktif	158	169,10			
	Çok Aktif	122	202,22			
Psikolojik Alan	İnaktif	66	136,74	12,632	2	,002
	Minimal Aktif	158	175,67			
	Çok Aktif	122	190,57			
Sosyal Alan	İnaktif	66	140,80	15,642	2	,000
	Minimal Aktif	158	167,65			
	Çok Aktif	122	198,77			
Çevresel Alan	İnaktif	66	144,77	10,363	2	,006
	Minimal Aktif	158	170,31			
	Çok Aktif	122	193,18			

*p<,05

Katılımcıların yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alt boyutlarından elde edilen puanları, fiziksel aktivite düzeylerine göre incelendiğinde, yaşam kalitesi puanlarının, fiziksel aktivite düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, fiziksel aktivite kategorilerine göre sıra ortalamaları incelendiğinde, yaşam kalitesinin tüm alt boyutlarında, “çok aktif” fiziksel aktivite düzeyine sahip bireylerin sıra ortalamalarının, diğer fiziksel aktivite düzeyindeki bireylerin sıra ortalamalarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo-6).

TARTIŞMA SONUÇ

Fiziksel aktivite; temel vücut hareketlerinin tümünü yada bir kısmını içinde barındıran kronik hastalıklara engel olan, cinsiyet ayrımı yapmadan fiziksel, sosyal, zihinsel yarar sağlayan bir unsurdur. Ayrıca, fiziksel aktivite zararlı alışkanlıkların azaltılmasına, sosyal ilişkilerin güçlenmesine olumlu katkılar sağlamaktadır (Akyol ve ark., 2008). Bu sebeple ulusal ve uluslararası halk sağlığı önerilerine göre aktif yaşam tarzının artırılması önemli görülmektedir. Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin önemi günümüz dünyasında giderek artan bir öneme sahip olduğu için spor merkezlerine üye olan yetişkinlerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi durumlarının araştırılması önemli görülmüştür.

Araştırmaya 346 spor merkezi üyesi katılmıştır. Katılımcıların 181'i (%52,3) erkek, 183'ü (%52,9) üniversite mezunu, 277'si (%80,1) bekar, 187'si (%54,0) 0-3 ay spor merkezi üyeliği devam etmekte, 171'i (%49,4) 45-90 dak. günlük egzersiz yapma süresine sahip, 213'ü (%61,6) spor türü olarak fitness seçtiği cevabını vermiştir.

Spor merkezine üye olan yetişkinlerin cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi puanları karşılaştırıldığında erkek üyelerin yaşam kalitesi puanları tüm alt boyutlarda “fiziksel sağlık”, “psikolojik sağlık”, “sosyal alan”, “çevresel alan” kadın üyelerin yaşam kalitesi puanlarından daha yüksek değere sahip olduğu bulunmuştur ($p<,05$). Araştırmamızın sonuçlarını destekleyen literatürde geçmiş çalışmalar bulunmaktadır. Tekkanat (2008) araştırmasında erkek öğrencilerin yaşam kalitesi puanları kadın öğrencilerin yaşam kalitesi puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Acree ve ark. (2006) yaşlı bireylerle yaptığı araştırmasında erkeklerin yaşam kalitesi puanı kadınların yaşam kalitesi puanından daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Vural ve ark. (2010) masa başı çalışanlarla yaptığı araştırmasında erkek çalışanların kadın çalışanlardan daha yüksek yaşam kalitesi puanına sahip olduğu sonucunu elde etmiştir. Güllü ve Çiftçi (2016) spor merkezi üyeleriyle gerçekleştirmiş olduğu araştırma sonuçları ile Ölçülü, Vatansver, Özcan, ve Çelik (2015) orta yaşlılarla gerçekleştirmiş olduğu araştırma sonuçları araştırmamızın sonuçlarıyla örtüşmemektedir.

Üyelerin yaş değişkenine göre yaşam kalitesi puanlarına bakıldığında “sosyal alan” alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<,05$). “18-27, 28-37” yaş grubu üyelerinin ortalama puanlarına bakıldığında “38-47, 48-57, 58 ve üzeri” yaş grubu üyelerine göre “sosyal alan” alt boyutunda daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmüştür. Sosyal alanın bireylerin kişisel ilişkilerini ifade ettiğini düşündüğümüzde “18-27” ve “28-37” yaş gurubu üyelerin kişisel ilişkilerinde daha rahat olduğunu düşünebiliriz.

Çevresel alanın bireylere finansal kaynak, güvenlik, barınma, sağlık, ulaşım, eğlence, tatil ve teknolojiye ulaşma fırsatı verdiği düşünüldüğünde, eğitim seviyesinin, yaşam kalitesine “çevresel alan” alt boyutunda önemli etkileri olduğunu söyleyebiliriz. Araştırma sonuçlarında bu durumunu destekler nitelikte “lise ve lisansüstü” eğitime sahip üyelerin ortalama yaşam kalitesi puanlarının “çevresel alan” alt boyutunda diğer eğitim grubundaki bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. İlgili literatürde, Evinç ve Yavuzçehre (2008) araştırmalarında eğitim seviyesinin artmasıyla yaşam kalitesinin de arttığını saptamıştır. Skevington (2010), araştırmasında eğitim seviyesi düşük olan bireylerin yaşam kalitesinde düşük olduğunu ifade etmiştir. Zincir, Taşçı, Erten, ve Başer (2008), huzur evinde yaşayan bireylerle gerçekleştirdiği çalışmasında eğitim düzeyi artışının yaşam kalitesini ve depresyonu olumlu yönde etkilediği sonucunu elde etmişlerdir.

Sonuç olarak; yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi, bireylerin sağlık durumlarıyla yakından ilişkili olduğu için, yetişkin bireylerin sağlığını koruyabilmesi adına bilinçlendirilmesi ve kendi yaşam şekline uyan spor dallarına yönlendirilmesi önerilir.

KAYNAKLAR

- Acree, L. S., Longfors, J., Fjeldstad, A. S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., . . . Gardner, A. W. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4(1), 37. doi:10.1186/1477-7525-4-37
- Akyol, A., Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Association, T. A. H. (1995). *The Healthy Heart Walking Book*. New York: Wiley.
- Bilir, N., Özcebe, H., Vaizoğlu, S. A., Aslan, D., Subaşı, N., & Telatar, T. G. (2005). Van ilinde 15 yaş üzeri erkeklerde SF-36 ile yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(5), 663-668.
- Boylu, A. A., & Terzioğlu, G. (2007). *Ailelerin yaşam kalitelerini etkileyen bazı objektif ve sübjektif göstergelerin incelenmesi*. Ankara: Azim Matbaacılık.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., . . . Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. 35(8), 1381-1395. doi:10.1249/01.Mss.0000078924.61453.Fb
- Eser, E. (2006). Sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin kavramsal temelleri ve ölçümü. *Sağlıkta Birikim*, 1(2), 1-5.
- Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Elbi, H., & Göker, E. (1999). WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF'in psikometrik özellikleri. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(Ek 2), 23-40.
- Evinç, S. T., & Yavuzçehre, P. S. (2008). Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17(2), 23-44.
- Genç, M., Eğri, M., Kurçer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., & Güneş, G. (2002). Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fizik Aktivite Sıklığı+. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 9(4).
- Güllü, S., & Çiftçi, E. (2016). Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Yaşam Kalitesinin İncelenmesi / Examining Gym members' Perceptions of Life Quality. 2, 1012-1023. doi:10.24289/ijsser.279043
- IPAQ. (2005). Scoring protocol for the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) <https://sites.google.com/view/ipaq/score>, (Erişim Tarihi: 20.03.2022)
- MacAuley, D. (1994). A history of physical activity, health and medicine. *J R Soc Med*, 87(1), 32-35.
- Malkina-Pykh, I. (2015). *Rhythmic Movement Psychotherapy*. St. Petersburg: Center for International Environmental Cooperation INENCO
- Ostenfeld, E. (1994). Aristotle on the good life and quality of life. In *Concepts and measurement of quality of life in health care* (pp. 19-34): Springer.
- Ölçülü, B., Vatanserver, Ş., Özcan, G., & Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fizik-

sel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*(2), 63-73.

- Özer, D., & Baltacı, G. (2008). *İş yerinde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Sağlam, M., Arıkan, H., Savcı, S., İnal-İnce, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., & Tokgozoglu, L. (2010). International Physical Activity Questionnaire: Reliability and Validity of the Turkish Version. *III*(1), 278-284. doi:10.2466/06.08.Pms.111.4.278-284
- Skevington, S. M. (2010). Qualities of life, educational level and human development: an international investigation of health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45(10), 999-1009. doi:10.1007/s00127-009-0138-x
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1-46. doi:10.1007/BF00300268
- 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. doi:10.1501/Sporm_0000000178
- Yüksel, E. (2001). *Çalışan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zincir, H., Taşçı, S., Erten, Z. K., & Başer, M. (2008). Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesi Ve Depresyon Düzeyleri Ve Etkileyen Faktörler. *Sağlık bilimleri dergisi*, 17(3), 168-174.



BÖLÜM 4

SPORDA PERFORMANS ÜZERİNDE ETKİLİ BİR FAKTÖR: BESLENME

Cansev Meşe YAVUZ¹

1. Doç. Dr., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Antropoloji Bölümü, Fiziki Antropoloji Anabilim Dalı e-mail: cansevmese@yyu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-8079-1230

Giriş

Beslenme yaşamın bütün dönemlerinde önemli bir yere sahip olan, yaşamımızı devam ettirmemiz için elzem bir ihtiyaçtır. Ancak sporcu için beslenme, performansı etkileyen bir faktör olduğundan ayrı bir öneme sahiptir. Sporcularda yarışma öncesinde, yarışma sırasında ve sonrasında beslenme ve sıvı alımı vücudun ihtiyacına göre farklılık göstermektedir. Bu nedenle sporcuların beslenmelerinin dikkat edilerek düzenlenmesi gerekmektedir. Bir sporcunun performansını olumlu yönde etkilemesi amacıyla uyacağı diyet, sporcunun yaşam tarzı haline gelmelidir.

Spor da başarı birçok faktöre bağlı olarak şekillenmektedir. Genetik yapı, antrenman, yaş gibi birçok etmen spor da performansını etkilemektedir. Bu faktörler arasında beslenme de performans üzerinde etkili bir faktördür. Yeterli ve dengeli beslenme, sporcunun başarısını garanti etmese de, fiziksel performansını artırmak için beslenmenin yeterli ve dengeli olması gerekmektedir (Ersoy ve Hasbay, 2008). Bunun tersine yetersiz ve dengesiz bir diyet performansı olumsuz etkileyebilir.

Sporcu beslenmesinin kendine özgü özellikleri bulunmaktadır ve bu özellikler spor türüne göre de değişiklik göstermektedir. Dayanıklılık, kuvvet egzersizlerinde diyetin özellikleri de farklılaşmaktadır (Baykara vd. 2019). Öte yandan yarışma öncesi ya da sonrasında da uyulması gereken beslenme kuralları bulunmaktadır. Sporcular bu sporcu beslenme özelliklerine uyarak performanslarını artırmaya çalışmakta, ayrıca ergojenik desteklere de başvurumaktadırlar. Ergojenik destekler performansı artırmaya ve yarışma sonrası toparlanmaya yardımcı olan uygulama ya da tekniklerdir (Karakuş, 2014). Ergojenik destek kullanımı sporcular arasında oldukça yaygındır.

Fiziksel performansı etkileyen sporcu diyetinin özelliklerini bilmek, bu beslenme tarzının benimsenmesini kolaylaştıracak ve performansın artırılmasına katkı sağlayacaktır. Bu nedenle sporcu beslenmesinin özellikleri ve performans arasındaki ilişki aşağıda özetlenmiştir.

Sporcu beslenmesi

Yaşamımızı devam ettirebilmemiz ve sağlığımızı korumamız için yeterli ve dengeli bir diyet e sahip olmamız gerekir. Vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin çeşitli ve yeterli olarak tüketilmesi yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanabilir (Baysal, 2013). Bebeklik, çocukluk, yetişkinlik ya da yaşlılık döneminde vücudun enerji ve besin öğesi gereksinimi değişiklik göstermektedir. Özellikle yapılan fiziksel aktivite, yaş, cinsiyet gibi diğer faktörler de eklendiğinde gereksinimler farklılaşır. Bu faktörlerden fiziksel aktiviteye bağlı olarak vücudun harcadığı enerji miktarının besinlerle vücuda alındığı durumda mevcut vücut ağırlığı korunur. Ancak

harcanan enerjiden daha fazla enerji tüketildiğinde kilo artışı, daha az enerji tüketildiğinde ise kilo kaybı gerçekleşir. Fiziksel aktivite ve antrenman özellikle sporcularda ihtiyaç duyulan enerjinin belirlenmesinde çok daha önemli bir faktör haline gelmektedir.

Sporcu beslenmesi, antrenman ve beslenme arasındaki ilişki, müsabaka öncesi, sırası ve sonrası beslenmenin düzenlenmesi ve egzersiz sonrası toparlanmaya yönelik konuları içermektedir (Mor, 2021).

Sporcu beslenmesi, sporcunun sağlığının korunmasını sağlamalı, en iyi performansa ulaşılması konusuna katkıda bulunmalıdır (Günay vd., 2013). Optimal bir sporcu beslenmesi;

-Fiziksel performansı geliştirmeli,

-Egzersiz sonrası toparlanmayı sağlamalı,

-Sakatlık ve yaralanmaları önlemeye yardımcı olmalıdır (Mcardle vd., 2012).

Sporcularda beslenme düzenlenirken çeşitli faktörler dikkate alınır. Bunlar; sporcunun sağlık durumu, boyu ve vücut ağırlığı, beslenme hakkındaki bilgisi, sosyoekonomik düzeyi gibi faktörlerdir. Aynı zamanda beslenme programı oluşturulurken sporcunun yaptığı antrenmanın şiddeti ve yoğunluğu da önemli bir unsurdur. Çünkü sporcunun harcadığı enerjinin yerine konulması, kilo artışı ya da kilo kaybı olmaması için antrenman süresince harcadığı enerjinin de bilinmesi gerekir (Mor, 2021). Diğer yandan spor türüne göre de beslenmenin özellikleri vardır. Dayanıklılık sporlarında veya kuvvet sporlarında yarışma öncesi ya da sonrası beslenme özellikleri değişiklik göstermektedir (Baykara vd., 2019).

Sporcu beslenmesinin özellikleri

Enerji ihtiyacı

Spor genel olarak hareket üzerine kurulu olduğundan, bir sporcunun antrenman ya da yarış sırasında enerjiye ihtiyacı vardır. Sporcuda günlük ihtiyaç duyulan enerjinin yeterli olarak vücuda alınması açısından beslenme oldukça önemlidir. Günlük enerji gereksinimi, yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi gibi faktörlerden etkilenir. Vücut ağırlığı daha fazla olanlarda, kadınlara göre erkeklerde, daha genç olanlarda ve daha aktif olanlarda günlük enerji ihtiyacı daha fazladır. Sporcunun enerji depoları tükendiğinde performans düşer ve yorgunluk meydana gelir. Bu nedenle yeterli enerji alımı sağlanmalıdır (Ersoy, 2016).

Sporcuların yeterli enerji alımı sağlığın korunması, vücut ağırlığının korunması, antrenmanların daha etkili olmasını sağlaması ve yağsız dokunun korunması açısından önemlidir. Bir sporcunun günlük ihtiyaç duyduğu enerjiyi tüketmemesi durumunda kilo kaybı, kas kaybı ve adet

düzensizlikleri meydana gelebilir, üreme ve kemik sağlığı ile ilgili problemler oluşabilir, yorgunluk ve yaralanma riski artabilir. Bu durumun tersine gereksinimden fazla enerji alımında ise kilo artışı, performansta düşüş, yüksek kolesterol gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşılabilir. Vücut ağırlığının dengede tutulması için harcanan enerji ile alınan enerji arasında da bir denge bulunmalıdır. Enerji dengede tutulduğunda yüksek performansa ulaşılabilir (Rodrigez vd., 2009; Ersoy, 2016). Bu nedenle sporcunun yalnızca dönemsel değil, enerjinin dengede tutulduğu, yeterli ve dengeli bir diyeti hayat tarzı haline getirmiş olması, yüksek performans elde edebilmesi için oldukça önemlidir (Mor, 2021).

Günlük ihtiyaç duyulan enerjinin belirlenmesi için yapılan antrenmanın şiddeti ve süresinin göz önünde bulundurulması gerekir. Türkiye Beslenme Rehberi'nin fiziksel aktivite düzeyine göre çocuk, adölesanlar ve yetişkinlerde günlük enerji gereksinimi Tablo 1'de sunulmuştur (Tüber, 2022).

Tablo 1. Fiziksel aktivite düzeyine göre ihtiyaç duyulan günlük enerji gereksinimi (kcal/gün)

Erkek					Kadın			
Yaş (yıl)	Az aktif	Orta aktif	Aktif	Çok aktif	Az aktif	Orta aktif	Aktif	Çok aktif
2	1017				937			
3	1160				1085			
4	1235	1410			1157	1321		
5	1307	1492	1677		1224	1398	1571	
6	1380	1576	1772		1286	1468	1651	
7	1456	1663	1870		1352	1544	1736	
8	1534	1752	1970		1428	1630	1833	
9	1615	1844	2073		1517	1732	1947	
10	1621	1851	2081	2311	1559	1780	2001	2222
11	1716	1959	2203	2446	1638	1870	2102	2334
12	1832	2092	2352	2612	1725	1970	2215	2460
13	1976	2257	2537	2818	1808	2064	2320	2577
14	2142	2446	2750	3053	1873	2139	2405	2671
15	2294	2619	2945	3270	1917	2189	2460	2732
16	2412	2755	3097	3439	1944	2220	2495	2771
17	2498	2852	3206	3560	1959	2237	2515	2793
18	2556	2919	3282	3644	1972	2252	2532	2812
18-29	2239	2558	2878	3198	1786	2041	2296	2551
30-39	2145	2452	2758	3065	1730	1977	2224	2472
40-49	2126	2429	2733	3037	1693	1934	2176	2418
50-59	2077	2374	2670	2967	1678	1917	2157	2397
60-69	1867	2134	2400	2667	1502	1717	1931	2146
70-79	1848	2112	2376	2640	1460	1668	1877	2085

Karbonhidrat tüketimi

Karbonhidrat ve yağlar egzersiz sırasında gerekli olan ve enerji veren besin öğeleridir. Ancak uzun ya da kısa süreli egzersizlerde enerji verici kaynak olarak öncelikle karbonhidrat kullanılır. Karbonhidrat tüketimi kas glikojen miktarını etkilemektedir. Kas glikojen depolarının boşalması yorgunluk ile kendini gösterir ve performansı olumsuz etkiler (Apaydın ve Yıldız, 2016; Gürsoy vd., 2001; Özdemir, 2010). Bu nedenle bir sporcunun karbonhidrat tüketimi yeterli olmalıdır.

Glikojen depolarını korumak için egzersizden önce, boşalan depoları doldurmak için de egzersizden sonra karbonhidrat tüketimi sporcular için önerilmektedir. Genellikle 6-10 g/kg gereksinim olsa da, bu ihtiyaç harcanan enerji miktarına, sporun türüne ve çevre koşullarına göre değişiklik gösterir. Alınan enerjinin %60'ının karbonhidratlardan gelmesi önerilir. Diyetle yüksek miktarda karbonhidratın bulunması dayanıklılığı da artırmaktadır (Rodrigez vd., 2009; Ersoy, 2016).

Özellikle uzun süreli olarak yapılan spor dallarında glikojen depoları boşalabilir. Bu nedenle bu spor branşlarında müsabakadan önce glikojen depolarını doldurmak amacıyla *karbonhidrat yükleme* ya da *glikojen yükleme* işlemi uygulanır. Bu uygulama yarıştan önceki 1-3 gün diyetle yüksek miktarda karbonhidrat eklenmesi ve dinlenme ile gerçekleştirilir. Bu işlem ile glikojen depoları iki katına kadar çıkabilir. Dayanıklılık sporlarında önerilen karbonhidrat yükleme uygulaması antrenman süresine göre Tablo 2'de özetlenmiştir (Ersoy, 2016).

Tablo 2. Karbonhidrat yükleme uygulaması

Yarışma öncesi (gün)	Antrenman süresi (dk.)	Diyetteki karbonhidrat miktarı (g/kg/gün)
6	90	5
5	40	5
4	40	5
3	20	10
2	20	10
1	Dinlenme	10
Yarışmanın yapılacağı gün		Yarış gününe uygun beslenme

Karbonhidrat yüklemesinin 60 dakikadan uzun süren aktivitelerde yararlı olduğu belirtilmekte, bu süreden daha az olan aktivitelerde herhangi bir yararlı etkisinin olmadığı ifade edilmektedir. Yapılan bir araştırmada 30 dakikalık bisiklet yarışında, yarış öncesinde tüketilen yüksek karbonhidratın performans üzerinde bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Başka bir

araştırmada da karbonhidrat alımındaki %40-70 oranındaki değişiklik kısa süreli aktivitelerde bir etki yaratmamıştır (Mcardle vd., 2012).

Protein tüketimi

Proteinler, çocuklarda büyüme ve gelişmenin devam etmesini sağlayan, kas ve iskelet sistemi metabolizmasına katkıda bulunan sağlığımızın korunmasında etkili olan bir makro besin ögesidir. Ayrıca, sporcularda kas gelişiminin sağlanmasında ve kas hasarlarının daha hızlı onarılmasında proteinler oldukça önemli bir yere sahiptir. Uzun süreli egzersizlerde amino asitler enerji için kullanılabilir. Sporcular, spor yapmayan bireylere oranla daha fazla proteine ihtiyaç duyarlar. Spor branşlarına göre, özellikle güç ve kuvvet gerektiren spor branşlarında, protein gereksinimi daha fazla olabilir. Vücuttaki kas oranının yüksek olması ihtiyaç duyulan protein miktarını da artırır (Mor, 2021; López-Martínez, vd., 2022). Dayanıklılık sporlarında günlük protein gereksinimi yaklaşık olarak 1.2-1.4 g/kg, kuvvet sporlarında ise 1.2-1.7 g/kg'dir (Ersoy, 2016). Erkekler kadınlara oranla daha fazla kas kitlesine sahiptir, bu nedenle de günlük ihtiyaç duydukları protein miktarı kadınlara göre daha fazladır.

Bir sporcunun diyetinde proteinin yeterli miktarlarda tüketilmesi gerekmektedir. Sporcuda proteinin ihtiyaç duyulan miktardan daha az alımı, büyüme ve gelişmede duraksama, kilo kaybı, kas atrofisi, yorgunluk, ödem, performans kaybı gibi sporcu açısından olumsuz sonuçlara neden olabilir. Diğer yandan gereğinden fazla protein tüketiminin performansı artırmadaki etkisi üzerine tartışmalar bulunmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalardan birinde Cermak ve diğerleri (2012), protein takviyesinin performans üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmacılar hem genç hem de yaşlılarda protein takviyesinin yağsız vücut kitlesini ve kas kuvvetini artırdığını belirlemişlerdir. 2014 yılında yapılan diğer bir araştırmada da yeterli egzersiz yapıldığında protein takviyesinin kas kitlesini ve performansı artırabileceği yönünde bulgular elde edilmiştir (Pasiakos vd., 2014). Diğer yandan protein takviyesinin performans üzerinde bir etkisinin olmadığını ifade eden araştırmalar da vardır (Chromiak ve ark., 2004). Sporcularda gereğinden fazla protein tüketilmesinin karaciğer ve böbrek problemlerine neden olabileceği, genel sağlığı bozduğu ve dolayısıyla performansa olumsuz etkisinin olduğu da belirtilmektedir (Mor, 2021, Günay vd., 2013). Öte yandan, yapılan birçok araştırma protein takviyesinin egzersiz sonrasında kaslar üzerinde yararlarını ortaya koymuştur. Protein takviyesinin uzun süreli kullanımının kas hasarını azalttığı belirlenmiştir (Thomson vd., 2011; Sharp ve Pearson, 2010).

Yağ tüketimi

Yağlar, enerji veren bir diğer makro besin ögesidir ve her sağlıklı insanın diyetinde bulunması gerektiği gibi sporcuların da beslenmelerinde bu-

lunmalıdır. Yağlar, özellikle sporcular için enerji vermesi, dayanıklılığı artırması, eklem sağlığını koruması, uzun süre tokluk hissi vermesi, glikojen depolarının korunmasını sağlaması açısından önemli bir yere sahiptir. Yağ tüketiminde sporcular için dikkat edilmesi gereken noktalar vardır. Egzersiz öncesinde yağ içeriği yüksek olan yiyeceklerden uzak durulmalıdır. Egzersiz yapan, fiziksel olarak aktif olan kişilerde günlük alınan enerjinin %25-30'u yağlardan sağlanmalıdır. Bu oranın %10'u doymuş yağlardan, %10'u tekli doymamış yağlardan, %10'u ise çoklu doymamış yağlardan alınmalıdır. Sporcularda yağ tüketim oranı %15'ten az olmamalıdır (Mor, 2021; Ersoy, 2016).

Vitamin ve mineral tüketimi

Vitamin ve mineraller, ATP oluşumu, vücudun korunması ve onarımında etkili olan besin öğeleridir. Aynı zamanda vücudun oksidatif stresten korunmasına da yardımcı olmaktadır. Vitamin ve mineraller, sporcu performansı açısından oldukça önemlidir.

Sporcularda yapılan aktivite sonrasında metabolik işlevlerde artış meydana gelmekte, vitamin ve mineral kayıpları artmaktadır. Bu durum da sporcuların ihtiyaç duyduğu vitamin ve mineral miktarlarının artmasına yol açar. Yeterli ve dengeli beslenen sporcularda vitamin ve mineral ihtiyacı karşılanmaktadır. Ancak düşük enerjili beslenen ya da yağ alımını kısıtlayan sporcularda vitamin ve mineral eksiklikleri görülebilir. Bu durumun hem sağlığı hem de spor performansını olumsuz etkileyebileceği göz önüne alınmalıdır (Ersoy, 2016).

Sıvı alımı

Sporcular için su tüketiminin ve sıvı alımının yeterli olması büyük öneme sahiptir. Vücut suyunun yetersiz olması hipohidrasyon olarak tanımlanırken, dehidrasyon vücut suyunun kaybedilme sürecini ifade eder ve dehidrasyon, hipohidrasyona neden olur. Sporcu egzersiz sırasında sıvı kaybettiğinden, kaybettiği sıvının yerine konulması gerekir (Thomas vd., 2016). Aksi takdirde dehidrasyon meydana gelebilir ve sporcu performansı bu durumdan olumsuz etkilenir. Bir sporcuda egzersiz sırasında ağırlık kaybının %2'den fazla olması sporcunun sıvı alımının yetersiz olduğunu göstermektedir. Bu durumda daha fazla sıvı tüketimi gerekmektedir. Ağırlık kaybının %2'den fazla olması performans kayıplarına neden olur (Çırak ve Çakıroğlu, 2017; Thomas vd., 2016).

Sıvı alımının egzersiz öncesi, egzersiz sırası ve sonrasında tüketimine dikkat edilmelidir.

Egzersiz öncesi

Egzersizden önce yeterli sıvının alınması vücudun sıvı dengesinin

sağlanmasında etkilidir. İdrar çıkışı göz önüne alınarak egzersiz ya da müsabaka başlamadan 2-4 saat önce sıvı alınmasına özen gösterilmelidir. Bu sıvının miktarı 500-550 ml kadar olmalıdır. Egzersiz öncesi aşırı sıvı tüketiminden kaçınılmalıdır. Ortamın çok sıcak ve nemli olduğu koşullarda egzersiz yapıldığında bireyin ihtiyaç duyduğu sodyum ve sıvı miktarı artış gösterdiğinden, önerilen sodyum miktarı da artar. Bu durumlarda egzersiz öncesinde diyetle tuzlu atıştırılmalıklar eklemek sporcunun susamasını ve su içmesini sağlayacak, ayrıca vücutta su tutulumunu da artıracaktır (Ersoy, 2016; Saura vd., 2019).

Egzersiz sırasında

Egzersiz sırasında vücut sıcaklığının dengede tutulması için terlemede artış görülür. Artan ter ile vücudun sıvı ve elektrolit kaybı artmaktadır. Bu nedenle egzersiz sırasında belirli aralıklarla sıvı tüketilmelidir. Ancak bu sıvı dengede tutulmalıdır. Her 15-20 dk. aralıklarla 200-350 ml su ya da sporcu içeceği tüketilmelidir. Uzun süreli egzersizlerde (bir saatten uzun) vücudun karbonhidrat depoları tükenebileceğinden, bu durumlarda içilen sıvıya karbonhidrat eklemesi de yapılabilir. Bu sıvıların 100 ml'sinde 6-8 g karbonhidrat bulunması gerekmektedir (Ersoy, 2016).

Egzersiz sonrası

Egzersiz sonrasında vücudun kaybettiği suyun yerine konulması için gerekli sıvı tüketilmelidir. Bu suyun yaklaşık üçte ikisi sıvılarla karşılanabilir. Rehidrasyonun sağlanması açısından tüketilecek sıvının sodyum içermesi önerilmektedir. Egzersiz sonrasında su, meyve suları, sporcu içecekleri gibi sıvılar tüketilebilir (Çilekçi ve Kızıltan, 2023; Ersoy, 2016). Sporcunun kan şekerinin korunması, dehidrasyonun önlenmesi amacıyla sporcu içecekleri egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında tüketilebilir (Rodríguez vd., 2009).

Sıvı tüketiminde olduğu gibi sporcu beslenmesi yarışma öncesi, yarışma sırası ve yarışma sonrası olmak üzere 3 bölüme ayrılarak incelenebilir;

Yarışma öncesi beslenme

Sporcu hiçbir zaman antrenman, egzersiz ya da yarışmaya aç bir şekilde çıkmamalıdır. Yarış öncesinde sporcu alışkın olduğu yeme düzeninin dışına çıkmamalı ve yeni yiyecekler denememelidir. Müsabaka önce beslenme sporcu için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamalı, açlığını önlemeli ve sıvı ihtiyacını gidermelidir (Ersoy ve Hasbay, 2008).

Yarışma öncesi son öğün yarış başlamadan 3-4 saat öncesinde tüketilmelidir. Bunun nedeni tüketilen besinlerin mideden ayrılma zamanlarının yaklaşık bu sürede gerçekleşmesinden kaynaklıdır. Son tüketilen öğünde kolay sindirebilir, mideyi rahatsız etmeyecek, gaz yapmayacak yiyecek-

ler tüketilmelidir. Yarışma öncesi son yemeğin yağ ve posa içeriği düşük olmalı, karbonhidrat ve protein içeriği zengin olmalıdır. Karbonhidratlar olarak kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir. Bu karbonhidratlar yavaş sindirilebilir özelliğe sahiptir. Kan şekerinin hızlı bir şekilde yükselip düşmesini önler. Müsabaka öncesinde glikojen depolarının doldurulması için daha önce bahsedildiği gibi karbonhidrat yükleme işlemi uygulanabilir (Mor, 2021; Ersoy, 2016; Ersoy ve Hasbay, 2008).

Yarışma sırasında beslenme

Sporcu için glikojen depolarının dolu olması oldukça önemlidir. Bir saatten uzun süren egzersizlerde kas glikojen depoları boşalabileceğinden, bu depoların yenilenmesi için karbonhidrat içeren içecekler tüketilmelidir. Bu içeceklerin karbonhidrat içeriği 30-60 g/saat kadar olmalıdır. Yarışmalarda hem sıvı kaybını yerine koyması açısından, hem de karbonhidrat gereksinimini sağlayacağı için sporcu içecekleri tüketilebilir (Ersoy, 2016; Ersoy ve Hasbay, 2008).

Yarışma sonrası beslenme

Yarışmadan sonra beslenme toparlanmanın sağlanması açısından büyük öneme sahiptir. Bu nedenle yarışma bittikten sonra karbonhidrat içeriği yüksek olan bir öğün, glikojen depolarının yenilenmesi için önerilir. Ayrıca bu öğünde karbonhidratla birlikte proteinin de tüketilmesi depoların yenilenmesinde daha etkilidir. Egzersiz sonrası öğünün karbonhidrat protein oranının 3:1 olması en idealidir (Ersoy, 2016).

Sporda performans ve beslenme ilişkisi

Beslenme insan yaşamında vazgeçilmez bir ihtiyaçtır ve sağlıkla yakından ilişkilidir. Sporcular için ise özel bir öneme sahiptir. Bir sporcunun beslenmesi yaşadığı kültüre, beslenme konusundaki bilgi düzeyine göre değişiklik gösterir. Diğer yandan sporcunun beslenme alışkanlıkları da beslenme tarzını etkilemektedir. Sporcuların atletik performansı optimal beslenmeyle artırılabilir (Rodríguez vd., 2009).

Sporcular için uygun olan beslenme, yaptığı spor branşına ve egzersiz şiddetine göre düzenlenen bir diyetdir. Sporcu beslenmesi, diyet uzmanları tarafından bu özellikler ve sporcunun kişisel beslenme özellikleri dikkate alınarak belirlenmelidir. Bu nedenle herkese uygun bir diyetten bahsetmek yerine kişiye özgü beslenme ön planda tutulmalıdır (McArdle vd., 2012; Gençoğlu vd., 2021). Egzersiz şiddeti ve kişisel özellikler göz önüne alınarak oluşturulan bir optimal diyet, sporcunun harcadığı enerjinin yerine konulmasını sağlar ve egzersizin devam ettirilmesi için gerekli olan enerjiyi de sağlamış olur. Dolayısı ile bu optimal diyet sporcunun performansını olumlu yönde etkiler (Saura vd., 2019).

Sporcunun performansının korunması ve artırılması konusunda enerji ve besin öğelerinin yeterli düzeyde tüketilmesi gerekmektedir. Ayrıca sporcunun sıvı tüketimi yeterli olmalıdır. Sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarmak amacıyla kullandıkları ergojenik destek kullanımı da günümüzde oldukça yaygındır. Ancak ergojenik destek kullanımına dikkatli yaklaşmak gerekir.

Ergojenik destekler, sporcunun kuvvet, hız, beceri, dayanıklılık gibi özelliklerini artırarak performans kapasitesinin yükselmesini sağlayan ve egzersiz sonrasında da toparlanmasını hızlandıran uygulamalar ya da teknikler olarak tanımlanır. Bu destekler, kas fibrillerini ve dolaşım sistemini etkiler ve yorgunluğu azaltır. Ancak doğru kullanılmayan bu ürünler sporcunun performansı üzerinde çok az etkiye sahip olabilir veya performansı hiç etkilemez (Karakuş, 2014).

Ergojenik desteklerin psikolojik, fizyolojik, farmakolojik, mekanik ve besinsel olarak farklı kategorileri bulunmaktadır. Spora uygun özel giysiler giymek, psikolojik destek almak ya da özel bir diyet uygulamak da ergojenik destek kapsamındadır (Ersoy, 2016; Williams, 1994).

Ergojenik desteklerden, diyet takviyeleri sporcular tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Literatüre bakıldığında bütün sporcuların yaklaşık yarısının diyet takviye ürünleri kullandığı görülmektedir. Bu takviyelerin kullanımı farklı spor dalları arasında, farklı yaş gruplarında ve performans düzeylerinde değişiklik göstermektedir. Ancak hiçbir takviye ürün sağlıklı bir beslenmenin yerini tutmamaktadır (Porrini ve Del Bo, 2016). Kafein, diyet antioksidanları (C ve E vitamini takviyeleri) tüketimi performansı olumlu etkilemektedir. Kafeinin uyarıcı etkisi olduğu ve fiziksel performansı artırdığı bilinmektedir. Aynı zamanda kas dayanıklılığını da artırmaktadır. Egzersizden yaklaşık bir saat öncesinde düşük ya da orta dozda kafeinin alınması önerilmektedir (Astorino ve Roberson, 2010; Pickering ve Kiely, 2018).

C vitamininin kas hasarlarını azalttığı ve şiddetli egzersizlerden sonra bağışıklık sisteminin fonksiyonlarına katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Porrini ve Del Bo, 2016). E vitamini ise şiddetli egzersizlerde kırmızı kan hücresi yapısının korunmasına katkıda bulunabilir (Simon-Schnass ve Pabs, 1988). Ancak yüksek dozda C ve E vitamini tüketiminin olumsuz etkisi olduğu belirtilmektedir. Yapılan bir araştırmada, aşırı C ve E vitamini kullanımının genç sporcularda kuvvet antrenmanlarına adaptasyonu engellediği belirlenmiştir (Paulsen vd., 2014). C Vitaminin fizyolojik olmayan dozlarda alınması, düzenli yapılan egzersizlere adaptasyonu bozabileceği göz önüne alınarak önerilmemektedir. Aynı zamanda diyetle alınması gereken E vitamini miktarının aşılması sporcular için önerilmez (Porrini ve Del Bo, 2016).

Diğer yandan kreatin takviyesi, anaerobik egzersizlerde ve dayanıklılık egzersizlerinde olumlu etkiye sahiptir, uzun süreli kreatin kullanımı kas kitlesini ve kuvvetini artırır, fiziksel performansı yükseltir (Branch, 2003; Hall ve Trojian, 2013; Hespel vd., 2001; Porrini ve Del Bo, 2016) Ayrıca egzersizden kaynaklı yaralanmaların ve kas hasarının da daha kolay iyileşmesini sağlar (Cooke vd., 2009; Kim vd., 2015).

Proteinin sporcular ya da egzersiz yapanlar için önemi bilinmektedir. Egzersiz yapanlar arasında proteinin yapı taşı olan amino asit kullanımı ise günümüzde oldukça yaygındır. Ancak protein takviyesinin kullanımı tartışmalıdır. Literatüre bakıldığında önceki araştırmalar protein takviyesinin performans üzerindeki etkisi konusunda şüpheli yaklaşmışlardır. Yapılan bir araştırmada egzersiz öncesi ve egzersiz sonrasında karbonhidrat ile birlikte protein takviyesinin minimum yarar sağladığı belirlenmiştir (McLellan vd., 2013). Reidy ve diğerlerinin yaptığı bir araştırmada protein takviyesinin yağsız vücut kitlesi üzerinde etkili olduğu ancak kas gücü üzerinde bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir (Reidy vd., 2016). Ancak son dönemde yapılan araştırmalara bakıldığında protein takviyesinin sporcu performansı üzerinde etkili olabileceği belirtilmektedir (Huecker vd., 2019). Bu konuda yapılmış bir araştırmada protein takviyesinin direnç egzersizinden sonra kas gücünü artırdığı belirlenmiştir (Snijders vd., 2015). Bu besin takviyeleri dışında karbonhidrat yükleme işlemi, fosfat, sporcu içecekleri de besinsel ergojenik desteklerdendir.

Sporda performans, kullanılan uygulamalar ve doğru beslenme ile üst düzeye çıkarılabilir. Ancak sporcuların, sporda beslenme konusunda yeterli bilgi düzeyine sahip olması da yeterli ve dengeli beslenme konusuna katkıda bulunmaktadır. Beslenme bilgisi, diyet alımının yeterli olmasını ve dolayısıyla vücut kompozisyonunun korunmasını ve kilo alımı ya da kilo kaybının engellenmesini sağlamaktadır. Sporcuların yeterli beslenme bilgisine sahip olması diyet alımını etkilemekte ve sağlıkları ile ilgili doğru kararlar vermelerini sağlamaktadır (Jenner ve ark. 2018). Ülkemizde ve diğer ülkelerde yapılan birçok araştırmada sporcuların beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığı ifade edilmektedir (Süel vd., 2008; Özkara-bulut ve Yürek, 2017; Ayhan vd., 2021; Vázquez-Espino vd., 2022). Bu nedenle sporcuların beslenme bilgi düzeyinin artırılması için gerekli eğitimlerin verilmesi sporcuların enerji ve besin öğelerini yeterli miktarda almalarını sağlayarak, performanslarını yükseltmelerine katkıda bulunabilir.

Sonuç

Sporda beslenme, sporcunun performansın artırılması konusunda etkili olan önemli bir faktördür. Sporcunun enerji ve besin öğelerinin ihtiyaç duyduğu ölçüde alınması, sporcunun egzersiz için harcayacağı enerjinin de yeterli olarak alınmasını sağlayarak, performansını yükseltir. Sporda beslenme ve sıvı alımı egzersiz öncesinde, egzersiz sırasında ve egzersiz sonrasında farklılık göstermektedir. Aynı zamanda müsabaka öncesi ve sonrasında da sporcu beslenmesinin farklı özellikleri bulunmaktadır. Diğer yandan spor performansını artıran ve egzersiz sonrası toparlanmayı hızlandıran uygun ergojenik yardımcıları sporcular tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Ancak ergojenik yardımcıların kullanımı öneriler doğrultusunda olmalıdır.

Yapılan araştırmalar, sporcu beslenmesinin performansı artırmada etkili olduğunu gösterdiğinden, kendine özgü özelliklere sahip olan sporcu diyeti sporcular tarafından dikkate alınmalı ve beslenme özelliklerine uymaya özen gösterilmelidir. Sporcunun, sporda başarıya ulaşması için beslenme bilgi düzeyini artırıp sporda beslenme kurallarına uyarak, bu beslenmeyi hayat tarzı haline getirmesi spor performansının artmasında etkili olacaktır.

Kaynaklar

- Apaydin, A.H., & Yildiz, Y. (2016). Sporcularda karbonhidrat tüketimi nasıl olmalı. *Türkiye Klinikleri Spor Hekimliği Dergisi-Özel Konular*, 2(3), 1-7.
- Astorino, T.A, Roberson D.W. (2010). Efficacy of acute caffeine ingestion for short-term high-intensity exercise performance: a systematic review. *J Strength Cond Res*. 24(1):257-65.
- Ayhan, A., Müftüoğlu, S., & Beril, K. (2021). Profesyonel futbol ve voleybol oyuncularının beslenme durumları, beslenme bilgi düzeyleri, kafein alımları ve vücut kompozisyonları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(3), 123-134.
- Baykara, C., Cana, H., Sarıkabak, M., & Aydemir, U. (2019). Beslenme ve sporcu beslenmesi, (Edt: Gülden Hergüner), *Her yönüyle spor*, Güven Yayınları, İstanbul, 65-100.
- Baysal, A. (2013). *Genel Beslenme*, Yayın no: 14, Beslenme ve Diyetetik Dizisi: 07, 15. Baskı, Hatipoğlu Yayınları, Ankara.
- Branch, J.D. (2003). Effect of creatine supplementation on body composition and performance: a metaanalysis. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 13:198-226.
- Cermak, N.M., de Groot, L.C., Saris, W.H., & Van Loon, L.J. (2012). Protein supplementation augments the adaptive response of skeletal muscle to resistance-type exercise training: a meta-analysis. *The American journal of clinical nutrition*, 96(6), 1454-1464.
- Chromiak, J.A., Smedley, B., Carpenter, W., Brown, R., Koh, Y.S., Lamberth, J.G., Joe, L.A., Abadie, B.N. & Altorfer, G. (2004). Effect of a 10-week strength training program and recovery drink on body composition, muscular strength and endurance, and anaerobic power and capacity. *Nutrition*, 20(5), 420-427.
- Cooke, M.B., Rybalka, E., Williams, A.D., Cribb, P.J., & Hayes, A. (2009). Creatine supplementation enhances muscle force recovery after eccentrically-induced muscle damage in healthy individuals. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 6(1), 13.
- Çırak, O., & Funda, P.Ç. (2017). Sporcularda sıvı dengesi ve performans etkisi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 139-150.
- Çilekçi, M.H., Kızıltan, G. (2023). Elit futbol takımındaki sporcuların sıvı tüketim alışkanlıkları ve hidrasyon durumlarının belirlenmesi. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, ;5(2):87-95.
- Ersoy, G. & Hasbay, A., *Sporcu Beslenmesi*, (2008), Sağlık bakanlığı yayınları, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726, Ankara.
- Ersoy, G. (2016). *Fiziksel uygunluk (fitnes) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler*, Güncellenmiş 2. Baskı, Ankara Nobel tıp kitabevleri, Ankara.
- Gençoğlu, C., Demir, S. N., & Demircan, F. (2021). Sporda Beslenme ve Ergojenik Destek Ürünleri: Bir Geleneksel Derleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bi-*

limleri Dergisi, 23(4), 56-99.

- Günay, M., Tamer, K., & Cicioğlu, İ. (2013). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü*, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Gürsoy, R., Aktaş, Ö., & Şenol, D. (2001). Beslenme ve Besinsel Ergojenikler I: Karbonhidrat, Yağ ve Proteinler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 19-27.
- Hall, M., & Trojjan, T. H. (2013). Creatine supplementation. *Current sports medicine reports*, 12(4), 240-244.
- HespeL, P., Op't Eijnde, B., Leemputte, M.V., Ursø, B., Greenhaff, P.L., Labarque, V., Dymarkowski, S., Van Hecke, P. & Richter, E.A. (2001). Oral creatine supplementation facilitates the rehabilitation of disuse atrophy and alters the expression of muscle myogenic factors in humans. *The Journal of physiology*, 536(2), 625-633.
- Huecker, M., Sarav, M., Pearlman, M., & Laster, J. (2019). Protein supplementation in sport: source, timing, and intended benefits. *Current nutrition reports*, 8, 382-396.
- Jenner, S.L., Trakman, G., Coutts, A., Kempton, T., Ryan, S., Forsyth, A., & Bel-ski, R. (2018). Dietary intake of professional Australian football athletes surrounding body composition assessment. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1), 43. <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0248-5>
- Karakuş, M. (2014). Sporcularda ergojenik destek. *Spor Hekimliği Dergisi*, 49(4), 155-167.
- Kim, J., Lee, J., Kim, S., Yoon, D., Kim, J., & Sung, D.J. (2015). Role of creatine supplementation in exercise-induced muscle damage: A mini review. *Journal of exercise rehabilitation*, 11(5), 244-250
- López-Martínez, M.I., Miguel, M., & Garcés-Rimón, M. (2022). Protein and sport: Alternative sources and strategies for bioactive and sustainable sports nutrition. *Frontiers in Nutrition*, 9, 926043.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2012). *Sports and Exercise Nutrition* (4 ed.): LWW; Fourth, North American edition.
- McLellan, T.M., Pasiakos, S.M., & Lieberman, H.R. (2014). Effects of protein in combination with carbohydrate supplements on acute or repeat endurance exercise performance: a systematic review. *Sports Med.* 44(4), 535–50.
- Mor, A. (2021). Antrenör ve Sporcular için sporda beslenme ve besin takviyesi, 3. Basım, Ankara Nobel tıp kitabevleri, Ankara.
- Özdemir, G. (2010). Spor dallarına göre beslenme. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-6.
- Özkarabulut, A.H., & Yürek, M.A. (2017). Basketbol kulüplerindeki kız ve erkek öğrencilerin beslenme durumları ve arasındaki farklar. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3), 239-259.

- Pasiakos, S.M., McLellan, T.M., & Lieberman, H.R. (2015). The effects of protein supplements on muscle mass, strength, and aerobic and anaerobic power in healthy adults: a systematic review. *Sports medicine*, 45, 111-131.
- Paulsen G, Hamarstrand H, Cumming KT, Johansen RE, Hulmi JJ, Børsheim E, Wiig H, Garthe I, Raastad T, (2014). Vitamin C and E supplementation alters protein signalling after a strength training session, but not muscle growth during 10 weeks of training. *J Physiol*. 592(Pt 24):5391-5408
- Pickering, C., Kiely, J. (2018). Are the current guidelines on caffeine use in sport optimal for everyone? Inter-individual variation in caffeine ergogenicity, and a move towards personalised sports nutrition. *Sports Med*. 48, 7–1.
- Porrini, M., & Del Bo', C. (2016). Ergogenic aids and supplements. *Sports Endocrinology*, 47, 128-152.
- Reidy, P.T., Rasmussen, B.B. (2016). Role of Ingested Amino Acids and Protein in the Promotion of Resistance Exercise-Induced Muscle Protein Anabolism. *J Nutr*. 146(2):155–83.
- Rodriguez, N.R., Di Marco, N.M., & Langley, S. (2009). American Dietetic Association, Dietitians of Canada, American College of Sports Medicine,. American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(3), 709–731. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31890eb86>.
- Saura, R.A., Rentero, M.P.Z., & Hernández, J.M. (2019). Sports Nutrition and Performance. *Nutrition in Health and Disease*. InTech Open. <https://doi.org/10.5772/intechopen.84467Sibarani>.
- Sharp, C.P.M., Pearson, D.R. (2010). Amino acid supplements and recovery from high-intensity resistance training. *J Strength Cond Res*. 24:1125–30.
- Simon-Schnass, I, Pabst, H. (1988). Influence of vitamin E on physical performance. *Int J Vitam Nutr Res*. 58(1):49–54.
- Snijders, T., Smeets, J.S., van Vliet, S., van Kranenburg, J., Maase, K., Kies, A.K., Verdijk, L.B. & van Loon, L.J. (2015). Protein ingestion before sleep increases muscle mass and strength gains during prolonged resistance-type exercise training in healthy young men. *The Journal of Nutrition*, 145(6), 1178-1184.
- Süel, E., Şahin, İ., Karakaya, M.A., & Savucu, Y. (2006). Elit seviyedeki basketbolcuların beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 20(4), 271-275.
- Thomas, D.T., Erdman, K.A., & Burke, L.M. (2016). Position of Dietitians of Canada, the Academy of Nutrition and Dietetics, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Dietitians of Canada*, 23-25.
- Thomson, J.S, Ali, A.A. (2011). Rowlands DS. Leucine-protein supplemented recovery feeding enhances subsequent cycling-performance in well-trained

men. *Appl Physiol Nutr Metab.* 36:242–53.

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022, (2022). Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara.

Vázquez-Espino, K., Rodas-Font, G., & Farran-Codina, A. (2022). Sport Nutrition Knowledge, Attitudes, Sources of Information, and Dietary Habits of Sport-Team Athletes. *Nutrients*, 14(7), 1345.

Williams, M.H. (1994). The use of nutritional ergogenic aids in sports: is it an ethical issue?. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 4(2), 120-131.



BÖLÜM 5

SPORDA TEKNOLOJİK GELİŞMELERDE DİJİTAL OYUN: E-SPOR

Emire ÖZKATAR KAYA¹

Mustafa KAYA²

1. Doç. Dr. Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, KAYSERİ.
cozkatar@erciyes.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6349-8761

2. Doç. Dr. Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, KAYSERİ. mka-
ya@erciyes.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2438-2678

Giriş

Günümüzdeki bilgi toplumunda meydana gelen değişimler içerisinde teknolojinin yer alması sonucu dijital oyunlara olan ilginin artması gözlemlenmektedir. Bir çalışma aracı olan bilgisayar ile oynanan oyunlar sonucu eğlence platformu olarak yer alarak insan hayatında yer edinmiştir.

Teknoloji bölümünde gerçekleşen birtakım gelişmeler bütün alanlarda olduğu gibi spor alanını da güçlü bir şekilde etkileyerek yeni gelişmelere sebep olmuştur (Argan ve ark 2006).

Bu gelişmelerle beraber oyunlar kendine yeni bir yön katarak dijital alana büyük bir geçiş yapmıştır. Bu dijital oyunlar aynı zamanda video veya bilgisayar oyunları olarak sınıflandırılır ve birbirlerinin yerine aktif olarak faaliyet gösterebilir (Kirriemuir 2002).

Bilgisayar oyunları ve geleneksel oyunlar bireysel ve takım oyunu olarak oynanabilmektedir. Bilgisayar/Video oyunlar daha çok zihinsel uğraş gerçekleştirirken geleneksel oyunlar fiziksel ve zihinsel çabayı daha çok gerçekleştirir. Gelişen ve hala gelişmekte olan video/bilgisayar oyunları insanlara yaşamlarında gerçekleştiremeyecekleri birçok eylemi fantastik bir zihinsel ortamda veya kişinin kendi düş dünyası sınırları içerisinde oyunculara sunmaktadır. Video/bilgisayar ve geleneksel oyunların önemli ortak yönlerinden biri de oyuncunun zihnindeki yaratıcılığı geliştirmeleridir. Bütün bu ilerleyişler doğrultusunda teknolojinin harika ilerleyişi sayesinde spor alanının da bu ilerleyişlerden etkilenmesi ile E-spor kavramı açığa çıkmıştır. Günümüzde E-Spor yeterli erişilebilirliğe sahip olmamasına rağmen önemli bir ilerlemeye sahip olduğu takipçilerince bilinmektedir. E-Spor çevrimiçi (online) oyunlar olarak gerçekleştirilen bir spor dalıdır. Profesyonel oyun olarak değerlendirilecek olursa rekabetçi bir oyun alanıyla da dijital sahalarda boy göstermektedir (Argan ve ark 2006).

Kuzey Amerika ve Asya’da gelişmeye başlayan dijital oyunlar kısa sürede tüm dünyaya yayılmıştır. İlk başlarda yerel olan dijital oyun turnuvaları bölgesel rekabetlere olanak tanırken, özellikle internet teknolojisinin gelişmesiyle beraber bu rekabetler uluslararası bir hâl almıştır. Böylelikle daha büyük kitlelerin ilgisini çekmeyi başaran dijital oyun turnuvaları profesyonelleşmeye başlamış ve bu durum beraberinde e-spor kavramını getirmiştir. Wagner (2006) spor disiplinleri olarak kabul edeceğimiz faaliyetlerin değer sistemimiz değiştikçe değişeceğini ifade ederken e-spor ile ilgili olarak “insanların bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanırken zihinsel ya da fiziksel yeteneklerini geliştirdikleri ve eğittikleri bir spor etkinlik alanıdır” demektedir.

Modern spor kulüp ve organizasyonları özellikle içinde bulunduğumuz on yıllık süreç içerisinde e-spora ilgi göstermeye başlamışlardır. Bu

ilginin boyutu kısa sürede genişlemiş ve ülkemizde de kulüplerin yanı sıra dünya genelinde birçok spor kulübü e-sporu bir branş olarak kabullenmeye başlamışlardır. Özellikle içinde bulunduğumuz ve bilgi çağı olarak adlandırılan döneme ayak uydurma girişiminde olan modern spor organizasyonları e-sporu bu anlamda önemli bir etkileşim aracı olarak görmektedir.

Oyun araştırmaları literatürü birçok bilim dalı disiplinlerdeki araştırmacıların çalışmalarıyla zenginleşmeye devam etmektedir. Gelişen bilgi ve iletişim teknolojileri bu zenginleşmeye önemli katkılar yaptığı gözlemlenmektedir. İnternet ağlarının, bilgisayar ve akıllı telefon teknolojisinin her geçen gün gelişmesi sonucunda oyunlar sanal ortamlarda da büyük bir yer edinmiştir. Artık her yaşta insanın, zaman ve mekân fark etmeksizin oyun oynayabilme potansiyeline sahip duruma geldiği görülmektedir. Özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren teknolojiye yaşanan büyük gelişmeler oyun kavramına da farklı bir boyut kazandırmıştır. Bilişim teknolojilerinde yaşanan sürekli ve hızlı gelişmeler dijital oyunları başlı başına bir sektör haline getirmiştir. En basit haliyle oyunun yerelliği büyük ölçüde ortadan kalkmış, sınırları aşarak kısa zamanda uluslararası bir hale dönüşmüştür.

Her ne kadar literatürde bilgisayar oyunları, video oyunları, elektronik oyunlar gibi farklı ifadeler bulunsun da “Dijital Oyun” kavramı tüm türleri kapsamaktadır (Binark ve Sütçü, 2008).

Bu araştırma ile küresel bir olgu haline gelen dijital oyunlardan e-spor kavramı ve geleneksel spor kavramları incelenerek, kavramların ne olduğu üzerinde açıklamalar yapılarak, dijital oyunlar kavramının ne olduğunun ortaya konması amaçlanmıştır.

Oyun Nedir?

Pek çok bilim dalının araştırma konusu olan “oyun” kavramı çok eski zamanlara kadar uzanmasına rağmen modern anlamda ilk olarak 20. yüzyılın başlarında karşımıza çıkmaktadır. Hollandalı bir tarih profesörü olan Johan Huizinga tarafından 1938 yılında yazılan Homo Ludens (Oyun oynayan insan) isimli eserin bu alandaki sınırlı çalışmalara farklı bir boyut kazandırdığı görülmektedir. Huizinga, Homo Ludens adlı incelemesiyle insan kültürüne yeni bir boyut getirmiş, Homo Faber (Alet Yapan İnsan) ve Homo Sapiens (Düşünen İnsan) ikilisinin karşısına üçüncü bir insan; Homo Ludens’i (Oynayan İnsan) çıkartmıştır (And, 1974).

Oyun için En temel haliyle Yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence: Tenis, tavla, dama, çelik çomak, bale oyundur ifadelerine yer verilmektedir.

Fakat oyun kavramı olarak köklü bir geçmişe ve sadece eğlence olarak açıklanamayacak kadar derin bir içeriğe sahiptir.

Oyunun gönüllü bir eylem olduğu ve herhangi bir zorlamanın yer almadığı ifade edilmektedir.

Her oyunun sahip olduğu amaçlar vardır. Fakat bu amaçlara ulaşmak için oyunun sahip olduğu kurallara uygun yollar izlenmelidir. Buradan da açıkça görülüyor ki oyun kavramı içinde eğlence unsurunu barındırdığı kadar aynı zamanda ciddiyet içeren bir eylemdir. Huizinga oyunun ciddiyet ile zıt anlamlar ifade eden bir eylem olduğuna karşı çıkmakta ve oyunun son derece ciddi olabileceğini söylemektedir. Huizinga, Homo Ludens isimli eserinde bu durumu “Gülme bazı bakımlardan ciddiyetin karşıtıdır, ama oyunla hiçbir şekilde doğrudan bağlantısı yoktur. Çocuklar, “futbol” veya satranç oyuncuları, akıllarından asla gülme isteği geçmeden, derin bir ciddiyet içinde

oyunlar.” şeklinde ifade etmektedir (Huizinga, 2006). Dolayısıyla oynanan oyunlarda da belli bir prensip ve ciddiyet olması gerektiği unutulmamalıdır.

Dijital oyun nedir?

2012 yılında kurulan ve daha sonra Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonu bünyesine dahil edilen Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu (TÜDOF) ise 2012 yılındaki raporunda dijital oyun kavramı ile ilgili olarak; “oyuncunun elektronik bir sistem veya bilgisayarla kurduğu etkileşim neticesinde oluşan sonucun, ekran veya benzeri bir görüntü sistemi aracılığı ile gösterilmesidir.” ifadelerini kullanmaktadır. Deterding ve diğerleri (2011) ise dijital oyunu “Herhangi bir platformda bir ya da birden fazla oyuncu tarafından kullanılmak üzere interaktif bilgisayar tabanlı oyun yazılımının herhangi bir biçimi ve eğlence amaçlı olarak geliştirilmiş olması” olarak tanımlamaktadır.

Dijital oyunlar eğlenceli ve ilgi çekici yapılarının yanı sıra popüler olmaları sebebiyle dünya genelinde milyonlarca insan tarafından oynanmakta, ayrıca farklı sektörlerle çeşitli şekillerde etkileşime girmektedirler. Her geçen gün ekonomisini geliştiren dijital oyun sektörü 2016 yılı itibarıyla dünya genelinde 100 milyar doları aşan bir pazar büyüklüğüne sahip hale gelmiştir.

Dijital Oyunların Gelişimi

Dijital oyun sektörü geride kalan yüzyılda yakaladığı ivmeyi 21. Yüzyıla taşımayı başarmış ve gelişimini sürekli hale getirmiştir. Bu gelişmenin farkına kısa sürede varan modern spor dünyası dijital oyun içeriklerine ilgi göstermektedir. E- spor konusuna gelmeden önce dijital oyunlara hem kavramsal hem de tarihsel olarak yaklaşmanın doğru olacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla ilk olarak oyun kavramına değinilmelidir.

Bilgi toplumuna kavramsal olarak yaklaşılmakta, aynı zamanda içinde bulunduğumuz bilgi çağı ile dijital oyunlar arasındaki bağlantı detaylandırılmakta ve dijital oyunların nasıl günlük hayatın bir parçası haline geldiğine odaklanılmaktadır.

Dijital Oyunların Kısa Tarihi

Dijital oyunların tarihi 1940'lı yıllara kadar uzanmaktadır. Thomas T. Goldsmith Jr. ve Estle Ray Mann tarafından 1947 yılında tasarlanan "Cathode-ray Tube Amusement Device" isimli cihaz bilinen ilk dijital oyun olarak karşımıza çıkmaktadır (Kraus, 2009). Oyun ekranda yer alan hedefleri vurmak için gönderilen füzeyi kontrol etme üzerine kuruluydu. Bir osiloskop ekranı kullanan Nükleer fizikçi William Higginbotham 1958 yılında Tennis for Two isimi bir elektronik oyun geliştirmiş ve iki yıl boyunca Ulusal Brookhaven Laboratuvarı'nda sergilemiştir (Sezen ve Sezen, 2011). Basit bir tenis oyunu olan Tennis for Two spor içerikli ilk dijital oyun olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde bir diğer dikkat çeken dönüm noktası ise Spacewar isimli oyundur. Dijital oyun kültürü açısından önemli bir yere sahip olan oyun 1962 yılında Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nde (MIT) Steve Russell tarafından tasarlanmıştır. İki kişi tarafından oynanabilen oyun iki uzay gemisinin birbirini yok etmesi üzerine kuruluydu.

Kerr'e (2006) göre; dijital oyunlar, karmaşık sosyo-ekonomik ve jeo-politik değişiklikler sırasında, uzay yarışı ve Soğuk Savaş zamanında ABD'de ortaya çıktı. 1960'ların sonunda özellikle ABD'de tarım ve imalat sanayinde istihdamın düşmekte olduğunu ve gerek kamu hizmetleri gerekse özel hizmetler alanında sürekli bir büyüme olduğunu ifade eden Kerr, kamu hizmetlerinde görülen büyüme kapsamında ilk dijital oyunların geliştirildiği kamu araştırma laboratuvarlarının kurulduğunu ifade etmektedir.

Spor

Spor, Latince'den doğmuş bir kelimedir. Latince'de dağıtmak, birbirinden ayırmak, eğlenmek, zamanı hoş geçirmek ve oyalanmak anlamına gelen Disportare, Desportare veya İsportus kelimelerinden ortaya çıkan spor, 11.yüzyılda Fransızca'dan İngilizce'ye geçmiştir (Voigt,

1998). 17.yüzyıldan sonra ilk ve son ekleri düşerek "Sport" olarak kullanılmaya başlanmıştır. Bu kelime, 19.yüzyıldan itibaren dinlenmek ve eğlenmek için yapılan etkinlikleri tanımlamak için kullanılmıştır. Sport kelimesi, Türkçe'ye "spor" olarak geçmiştir (Afacan, 2020).

Spor gibi tanımlanması zor olguların tanımlanmasından ziyade amaçları ve toplumsal faydalarına önem vermek gerekir. Çünkü spor, modern kültürün ayrılmaz ve anlamlı bir parçasıdır. Sporun tanımlanması zor olsa da burada birkaç tanımdan bahsetmemizde yarar bulunmaktadır: Resmi ve organize olmuş şartlarda ortaya çıkan tüm yarışma ve karşılaşmalara spor denir (Coakley, 1986).

Belli kurallara göre yapılan, beceri ve yeteneklerin kullanıldığı yarışmalarla, bazı yönleri ile iş ve bazı yönleriyle de oyuna benzeyen etkinliklere spor denir (Talimciler, 2015).

Herkes sporun ne anlama geldiğini az veya çok bilir ama tanımlamada bir netlik yoktur. Örneğin “Balık tutmak, avlanmak, kayak veya yürüyüş yapmak spor mu?” gibi sorular tartışılmaktadır (McComb;2004).

Ayrıca spordan farklı olan beden eğitimi, kişinin isteğine bağlı olarak yapılan her türlü fiziksel eylemlerdir. Örneğin, insanın doğayla ve hayvanlarla olan mücadelesinde kullandığı beceriler ve bu becerilerin boş zamanlar için bir hobi, oyun veya oyalanma için kullanılması spor değil, beden eğitimidir (Afacan, 2020).

E-Spor Kavramı

E-spor oyunlarıyla ilgili literatür de ve akademik araştırmalar da E-Spor hakkında istenilen bilimsel bir tanıma ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak henüz tam olarak kabul görmüş bir tanım ortaya konmamıştır. Dijital oyunun karşılığı olarak, profesyonel kuralları olan karşılaşmaya dayalı bilgisayar oyunları oynamak şeklinde ifade edilmiştir (Wagner 2006). Şimdiye kadar literatürde karşılaşılan E-Spor tanımları şu şekilde ifade edilmiştir.

Elektronik spor (e-spor), “sporun temel yönlerinin elektronik sistemlerle kolaylaştırıldığı bir spor biçimidir” (Warr, 2014).

“E-spor, insanların bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak zihinsel ve fiziksel kabiliyetlerini geliştirdikleri spor faaliyetleri alanlarıdır” (Wagner 2006).

“Sporun öncelikli yönlerinin elektronik sistemler tarafından kolaylaştırıldığı hem oyuncuların ve takımların girdilerine hem de E-Spor sisteminin çıktılarına insan-bilgisayar ara yüzleriyle aracılık eden bir spor biçimidir” (Hamari ve Sjöblom 2017).

Uluslararası e-Spor Federasyonu IeSF (2017) tarafından yapılan tanımlamada ise “PC, ekran ekipmanı, ağ ve diğer elektronik cihazlar gibi bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak gerçekleştirilen rekabetçi bir sporu tanımlamak için kullanılan genel bir terimdir” ifadelerine yer verilmektedir.

“Elektronik sporlar takımlar halinde ya da birey olarak, farklı içerik dallarında, refleks, el-göz koordinasyonu, hızlı karar verme, takım ve kaynak yönetimi gibi yeteneklerin ön plana çıktığı sanal rekabet platformlarıdır” (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı 2017).

Bu tanımlar çerçevesinde E-Spor, rekabete dayalı bilgisayar oyunlarında teknolojinin kullanıldığı, lig ve etkinliklerde amatör/profesyonel düzeyde bireysel veya takım olarak oynanan, oynanan oyuna özgü kuralların olduğu, oyun geliştiriciler, bireyler, takımlar, organizatörler, sponsorlar,

izleyiciler gibi paydaşların yer aldığı spor dalı olduğu söylenebilir (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı 2017).

Bu tanımlardan anlaşılacağı gibi; E-spor, modern spor branşlarının dijital ortamlara uyarlanan versiyonlarının oynanmasını değil, genel olarak dijital oyunların rekabetçi olarak profesyonel anlamda oynanmasını ifade etmektedir.

E-Sporun Ortaya Çıkış Süreci

Dijital oyunlar 1970’li yılların ortalarından itibaren gündelik hayatın kalıcı parçalarından biri haline gelmiştir. Bunun sonucunda dijital oyunlar zamanla yeni bir rekabet alanı olarak gelişmeye başlamıştır. 2000’li yılların başından itibaren büyük ilgi görmesine rağmen e-sporun 1970’li yıllardan beri var olduğu düşünülmektedir. İlk rekabetçi dijital oyun turnuvasının 19 Ekim 1972’de Stanford Üniversitesi Yapay Zeka Laboratuvarı’nda ‘Spacewar’ isimli oyunla düzenlendiği bilinmektedir (Baker, 2016). Her ne kadar profesyonel anlamda içinde bulunduğumuz yüzyıla ait bir olgu olarak karşımıza çıksa da günümüzde bildiğimiz anlamıyla e-sporun geçmişi dijital oyunların geçmişiyle paralellik göstermektedir.

Bu nedenle ilk rekabetçi dijital oyun turnuvalarının “arcade” olarak tabir edilen oyun salonlarında ortaya çıkması şaşırtıcı olmayacaktır. 1980’li yılların ilk bölümü bu noktada önemli bir dönüm noktası olarak göze çarpmaktadır. Birçok akademisyen e-sporun başlangıcı olarak 1990’lı yılların başında internet ağlarının gelişmeye başlaması sonucunda çevrimiçi turnuvaların ortaya çıkmasını işaret etse de, hem oyun kültürü hem de organize rekabetçi turnuvaların halka açık alanlarda başladığı ihmal edilmiştir (Borow, 2012). 1980’li yılların ilk bölümünde arcade için üretilen birçok popüler oyun beraberinde oyun salonlarında yaşanan rekabeti de getirmiştir. E-sporun ilk örneği olarak görebileceğimiz bu tek oyunculu yarışmalarda oyuncu, makineye karşı mücadele eder ve sonuçta bir puan elde ederek, kendisinden önceki skoru geçmeyi hedeflerdi (Snavely, 2014).

E-Sporun Özellikleri

Belirli bir plan içerisinde olma ve uyulması gereken kurallarında içinde olduğu E-spor turnuvaları oyuncu sayısının değişkenlik gösterdiği takım oyunlarıyla var olduğu ve süreye dayalı rekabetçi bir oyun yapısına sahiptir. Bütün müsabakaların bir galibi ve bir mağlubu olmak zorunda olduğundan, bütün spor dalları rekabet içermektedir. Araştırmalardan elde edilen raporlara göre bir oyunda galip gelebilmenin yolu, karşıdaki takımın yürüttüğü stratejileri alt üst eden stratejileri bulup bunları oyun veya maç esnasında uygulamaktır (Seo 2013).

İşte tam da bu yüzden E-spor rekabetçi bir yapıya sahip olduğu için literatür de bazı çalışmalar da rekabetçi video oyunları olarak da yer al-

maktadır. E-spor' un bir diğer özelliği ise beceri kavramıdır. Klavye, Mouse ya da konsol kontrolörleri aracılığıyla yürütülen oyun birimleri yetenek gerektirmektedir. Örneğin Rambusch ve ark (2007)'na göre; FPS türündeki Counter Strike oyununda beceri, “Bir eğlence etkinliğinden (yarı) profesyonel oyuna dönüşümün ön koşulu olan ve rekabetçi bir oyun sergilenmesini sağlayan hızlı refleksler, iyi el becerisi ve mükemmel el-göz koordinasyonu” dur.

Beceri kavramının önemli bir yerinin olması ile birlikte, E-spor'da kritik bir yere sahip olan unsur ise mental yeteneklerdir. Bu kavrama oyun zekâsı da denilebilir. Oyun içerisinde sporcunun başarısını üst seviyeye çıkaracak bir etkidir. Hemphill (2005)'e göre, başarılı bir e-spor oyuncusunun, sorunu ele almak veya çözümüne yardımcı olacak şekilde hareket etmek için oyun duygusuna, (taktik ve stratejik) bir karara ve kapsamlı bilgi ve becerilere sahip olması gerekmektedir.

Genel olarak Elektronik Spor' un belli başlı özelliklerini şu şekilde sıralayabiliriz. Bunlar:

- Sanal veya bilgisayar ortamında oynanabilmesi.
- Yeni tesis ve donanım bakımından büyük finansal kaynak gerektirmemesi.
- Dünyanın her bölgesinde bu sporu oynayabilme olanağı olması.
- Bireysel ve takım halinde müsabakaya açık olması.
- Düşünsel ve fiziksel çabaları gerektirme ve doğasına özgü araç ve gereçlere sahip olması.
- Rekabet ve kazanma duygusunun olması.

Elektronik spordaki belli başlı kategoriler; platformer, macera, rol oyunu (role-playing game), first person shooter, spor oyunu (sport game), savaş oyunu (war game), aksiyon oyunu (action game) ve simülasyon ve strateji oyunlarıdır (Argan ve Akın 2007).

E-Sporun Araç ve Gereçleri

Elektronik sporda oyuncular için oyun donanımı ve bilgisayar donanımı ile ilgili tüm araç ve gereçler elektronik sporun özünü oluşturmada çok önemli bir yere sahiptir. Elektronik sporda kullanılan araç ve gereçlere baktığımızda bunlar klavye, mouse, mouse pad, kulaklık, gözlük, internet hızı, eldiven, özel forma, takım forması, milli takım formasıdır (Akın 2008).

Elektronik sporda spor türüne ve oyun türüne bağlı olarak araç ve gereç kullanımı yönünden ortaya konan bazı farklılıklar vardır. Bunlar kullanılan aracın malzemesinin oyun içeriğini oluşturan dizaynı ve daha kolay kullanı-

mı ile ilgilidir. Bu farklılığın görüldüğü malzemeler daha çok klavye, mouse, mouse pad ve kulaklık olarak karşımıza çıkmaktadır. E-Spor'da oyunların kategorilerinin farklı oluşu oyun içerisinde kullanılan malzemenin de oynanan oyun için farklılaşmasına neden olmaktadır. Klavye tuş takımını oyun içerisindeki oyuncuların kolay kullanabileceği şekilde dizayn edilmelidir. Mouse ve mouse Pad oyun kategorilerine göre bakıldığında hassaslık derecelerine sahip olmalıdır. Oyuncunun kullandığı kulaklık oyun içerisindeki tüm seslerin en ince detayına kadar algılanmasına yardımcı olacak şekilde hassas olarak dizayn edilmelidir. Tüm bu önemli noktalara dikkat edildiğinde oyun ve oyuncu kalitesi önemli derecede artış gösterecektir. Tüm bunların yanında sporcuya ait özel forma, takım forması ve milli takım forması gibi diğer araç ve gereçler geleneksel sporda görüldüğü gibi sporcuların veya oyuncuların spor alanı içerisindeki şahsi benliklerini ortaya koymaktadır (Argan ve Akın 2007).

E-Spor Oyun Türleri ve Kategorileri

Oyun türlerini şu şekilde sıralamak mümkündür.

a- Real-Time Strateji-RTS (Gerçek Zamanlı Strateji):

En temelinde bilgisayar temelli olarak çıkan ve çok uzun yıllar, bilgisayar için çokça tercih edilen oyunların ait olduğu türdür. RTS her dönem çok ilgi görmüş, popüler bir oyun türü olarak kendini hızla geliştirmiş ve yerini korumayı başarmıştır. Temelde RTS bir harita üzerinde, eş zamanlı olarak inşa edilen mekânlar, topluluklar, ordular içeren, medeniyet ilerlemesini konu edinen oyunlardır. Düşmanlardan korunmayı, toprak genişletmeyi ve en önemlisi de yüksek kıvraklıkla yapay zekâya ya da karşı oyunculara karşı çok iyi bir strateji geliştirmeyi gerektirmektedir (Esports Betting Elite 2018).

b- Multiplayer Online Battle Arena-MOBA (Çevrimiçi Çok Oyunculu Savaş Arenası):

Bu oyun da belirli zaman içerisinde kişiler tarafından kontrol altında olmayan, tamamen yapay zekâ ile harekete geçen karakterler de vardır. Takımlar, karşı takım dışında, üçüncü olarak bu karakterlerle de mücadele etmek zorunda olmaktadır. Oyun, beraber hareket etme, kişisel yetenek, takım oyunu, tamamen bir strateji ve dikkat ile zamanlamanın kusursuzluğu gibi birçok etkeni bir araya getiren, eğlenceli, aynı zamanda çok fazla ter dökülen bir oyun türüdür. E-spor dünyasının en çok ödül veren ve ilgi gören oyunlarından olan League of Legends-LOL oyunu da bu alan içerisinde yer almaktadır (Esports Betting Elite 2018).

c- Player vs. Player-PvP (Oyuncuya Karşı Oyuncu):

Bu oyun türü başlangıcında bir grup ya da bireyin, bir başka grup veya bireylerle karşı oluşu bulunmaktadır. Aslında bu oyun türü içerisinde

çok sayıda alt dalı da barındırmaktadır. Geleneksel spor oyunları ve dövüş oyunları bu oyun türü içerisinde yer almaktadır. Bu oyun türünün geçmişi arcade (oyun makinası) zamanlarına dayanmakta, çok eski oyun kültürlerinden birine dokunarak, elektronik oyun dünyasında temel rekabet fikrini başlatma tuşuna basarak bu türün gelişmesine neden olmuştur. Aslında bu oyun türünü tüm, E-Spor oyunları için de konumlandırmak da bir anlamda mümkündür. Çünkü temelinde rekabeti oluşturarak, bireysel ya da takım halinde diğer kişilerin bireysel ya da takım karakter gruplarına karşı olan çatışmaları barındırmaktadır. Geleneksel spor oyunları içinde en ünlü oyunlardan biri FİFA'dır. Bunun yanı sıra Street Fighter ve Mortal Kombat gibi dövüş oyunlarının en ünlülerini arcade (oyun makinası) zamanlarından bile çekip çıkartmak mümkündür (Arslan ve Sezer 2018).

d- First Person Shooter-FPS (Birinci Şahıs Nişancı):

Kavramsal olarak, kendini oynadığın karakterinin yerine koyarak dünyayı karakterinin gözünden görmeyi kapsamaktadır. Oyun içerisinde görülen diğer malzemeler ise oyun süresince aldığın zararı anlamak amacı ile göz önünde olan can bandı, ekipman, silah veya teçhizat durumu ve de oyuncunun karakterinin seviyesidir. E-Spor için oldukça popüler oyun türlerinden birisi olan FPS, süratli bir göz ve beyin koordinasyonu istemenin yanı sıra, sürekli pratik, kontrol çevikliği sağlanması zorunludur. FPS bilinen en eski oyun türlerinden birisi olarak da kendini göstermektedir. O kadar geçmişe dayanmıştır ki, 90'ların başlarında ortaya çıkan elektronik oyunlarının en başında geliyor bile denebilir. Belli bir amacı, kişileri ya da belli başlı kavramları yok etmek amaçlı olarak yola çıkan karakterler bu süreçte takım oyunu oynayarak, en son kalan olmayı amaçlamaktadırlar (Arslan ve Sezer 2018).

e-Diğer Türler:

Bu tür içerisinde çok fazla oyun türü olmadığından temel bir başlık altına alınamamıştır. Ancak E-Spor arenalarında oldukça ünlü olan bir takım oyunlar yer almaktadır. Örneğin, bir kart oyunu olan ve 1'e karşı 1 olarak oynanan Heartstone: Heores of Warcraft veya World of Tanks gibi aynı şekilde çok ilgi gören, dünyanın birçok yerinde de turnuvaları düzenlenen, teoriksel yada gerçek fiziksel bir sisteme ait neden-sonuç ilişkilerinin bir bilgisayar modeline yansıtılmasıyla, değişik koşullar altında gerçek sisteme ait davranışların bilgisayar modelinde izlenmesini sağlayan bir modelleme tekniği olan simülasyon oyunudur (Esports Betting Elite 2018).

Başka bir sınıflama örneği ise şu şekilde rapor edilmiştir;

a-MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Playing Game - Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunu):

İnternet aracılığıyla bir sunucuya bağlantı sağlanarak rol yapılan oyunları içermektedir. Bu türde World of Warcraft , World of Tanks gibi

oyunlar yer almakta ve bu oyunların ligleri bulunmaktadır.

b-MOBA (Massively Online Battle Arena - Çevrimiçi Birden Fazla Oyuncunun Bulunduğu Savaş Alanı):

Bu türdeki oyunlar eşit sayıda üyesi bulunan iki takımın karşılaştığı ve belirli bir oyun alanı içerisinde 3 yoldan giderek rakip engellerin alt edilerek sonuca ulaşılmaya çalışıldığı oyunlardır. Dota 2, League of Legends, Smite, Heroes of Newerth oyunları bu türe örnek oyunlardır ve bu oyunların ligleri mevcuttur.

c-FPS (First Person Shooter - İlk Kişi Vuruş oyunları):

Kişinin seçmiş olduğu karakterin gözünden oyunu görerek o karakter adına kararlar alıp oyunu yönlendirdiği takım halinde hareket edilen oyunlardır.

d-Call Of Duty, PUBG, Counter Strike:

Global Offensive, Halo ve Quake gibi oyunlar bu türe örneklerdir. Bu türdeki oyunlar en çok takip edilen oyun türlerinin başında gelmektedir.

e-RTS (Real Time Strategy – Gerçek Zamanlı Strateji):

Bu türde kişi yer aldığı haritada bulunan kısıtlı sayıdaki kaynakları doğru kullanarak uygun savunma ve hücum sistemi oluşturup bir orduya sahip olarak rakibini yenmeye çalışmaktadır. Starcraft ve Age of Empires gibi oyunlar bu türe girmektedir.

f-FIGHTER(Dövüş):

Bu türdeki oyunlarda birey gerçekte olduğu gibi bir dövüş alanı içerisinde sahip olduğu bir karakter ile rakibini yenmeye çalışır. Dead or Alive, Street Fighter ve Supers Smash Bros oyunları bu türe örnek oyunlardır.

g-SPORTS(Spor):

Bu türdeki oyunlar ise günümüzdeki geleneksel spor oyunlarının sanal ortam üzerine uyarlanmış biçimidir. Bilinen en yaygın oyunlar FIFA, NBA, Madden ve Project Gotham Racing oyunlarıdır (Gökören, 2022).

E-Sporcu Kimdir?

E-sporcular da amatör ve profesyonel olarak iki gruba ayrılabilir. E-spor oyunlarından herhangi birine ya da birkaçına katılım gösteren, uluslararası ya da ulusal seviyelerde özel ya da resmi olarak düzenlenen turnuvalara katılanlar profesyonel e-sporcu, e-spor oyunlarına daha çok rekreasyonel olarak katılım sağlayan ve amatör seviyedeki e-spor turnuvalarına katılabilen sporcular da amatör e-sporcudur. E-sporcuların da geleneksel sporcularda olduğu gibi müsabakalarda yüksek performans göstermeleri için bazı fizyolojik ve psikolojik yetileri bünyesinde barındırması gerekmektedir. Bu doğrultuda e-sporcuların sahip olması gereken birtakım ortak özellikleri vardır. Bunlardan bazıları oy-

nadıkları oyun hakkında üst düzey bilgiye sahip olma ve oyunda kullanılan ekipmanlara hâkim olma, oyunu kontrol edebilme, yüksek konsantrasyona sahip olma, rakiplerinin önünde olmak için stratejiler geliştirebilme, rakip oyuncuyu ve hamlelerini kontrol edebilme, hızlı ve doğru kararlar verebilme ve özelliklerini antrenmanlar yaparak geliştirmesidir (Argan ve Akın, 2007).

E-Sporun Yararları

Elektronik spor oyunlarının, elektronik spor ile birlikte ortaya çıkan etkileri de mutlaka görülmektedir. Bu konu ile ilgili araştırmalara literatürde yer verilmiş ve elektronik sporun olumlu ve olumsuz yönlerinden bahsedilmiştir. Gelişmiş ülkeler elektronik sporu bu yönden incelediklerinde daha çok olumlu yönleri ile ilgilenmektedirler. Elektronik sporu eğitim ve en önemlisi iyi bir gelişim alanı olarak görmektedirler. Eğitim ülke gelişimi açısından önem taşıyan elektronik spor kavramı Y ve Z kuşağına hitap etmektedir. Dolayısıyla bu kitleye uygun bilimsel çalışmalar düzenlenmektedir. Ayrıca bu kuşakların aileleri tarafından doğru yönlendirilmesi eğitim seviyesi ve ülke gelişimi için oldukça önemlidir. Fakat ne yazık ki yapılan araştırmalarda elektronik sporun inceleme sonuçlarına bakıldığında yanlış bilgilere yer verildiği için yönlendirmeler konusunda da sıkıntılar çekilmektedir. Ailelerin elektronik spora olan bu tutumlarının sebebi ise elektronik sporun spor olup olmadığı tartışmalarıdır. Gençlik ve Spor Bakanlığı yaptığı çalışmalarla elektronik sporun bir spor olduğunu belirtmiştir. Yine aynı çalışmada elektronik sporun yarar ve zararlarından da bahsedilmiştir. Elbette her branşta olduğu gibi elektronik sporunda zararları vardır (Gençlik ve Spor Bakanlığı 2018, Kabalay, 2022).

Aşağıda Dijital Oyunlar İçin Çocuk ve Aile Rehberliği Çalıştayı'nın 2018 yılında vermiş olduğu bilgilere göre elektronik sporun yararlarına örnekler verilmiştir

- Eğitimi olumlu yönde etkilemesi.
- Dil öğrenimine ve gelişimine katkı sağlaması.
- Hızlı karar verme ve stratejik düşünmeyi geliştirme.
- Vücut uzuvlarının koordinasyonunu geliştirme.
- Motor gelişimi sağlama.
- Bazı bireyler için önemli bir boş zaman ve motivasyon etkinliği olması.
- Terapi amaçlı kullanılması.
- Teknolojik açıdan bilgi artışı vb. (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu 2016).

E-Sporun Geleceği

Kitleleri peşinden sürükleyen bir olgu olarak E-sporun yakaladığı ivmenin artarak devam edeceği ön görülmektedir. E-spor özellikle geride bıraktığımız birkaç yıl içerisinde küresel anlamda azımsanmayacak bir popülariteye ulaşmıştır. Sadece düzenli gelişen ekonomisi ile değil, aynı zamanda yakaladığı farkındalık seviyesiyle de dünya çapında bilinir hale gelmiştir. Dünya üzerinde aktif olarak yaklaşık 400 milyon insan E-sporu takip ediyor. Bunun yanı sıra E-sporun farkında olan insanları sayısı 1 milyar aşmış durumda (Newzoo, 2016). Bu sayının 2020 yılında 2 milyar civarında olması bekleniyor. Özellikle çevrimiçi ortamlarda izlenme sayıları göz önüne alındığında ve giderek ana akım medyanın bir parçası olmaya başlamasıyla beraber e-spor organizasyonlarının birçok modern spor organizasyonu yakalaması hatta geride bırakması şaşırtıcı olmayacaktır.

E-spor, hâlihazırda önemli kitleleri peşinden sürüklemektedir ve bu kitlenin sahip olduğu demografik yapı gelecek yıllar açısından önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Günümüzde 18-24 yaş aralığındaki çekirdek e-spor izleyicisi, 10 yıl sonra 28-34 yaşlarında olacak ve tüm bilgilerini taşımaya devam edeceklerdir. Bugün 8-10 yaş aralığında olan çocuklar aynı süreç içerisinde hedef kitle haline gelecek, böylece hedef kitle bandı 18-34 yaş aralığında genişleyecektir (Ólafsson, 2012). Bu durumda e-spor sadece gençlere özgü bir olgu olmaktan çıkacak ve daha büyük yaş gruplarını da hedef kitlesine dahil etmeyi başaracaktır. Özetle, e-spor üzerindeki ilginin temel kaynağı olan demografik yapının daha da gelişmesi ve sürekli hale gelmesi beklenmektedir. Bunun bir sonucu olarak da e-sporun kalıcı bir olgu haline dönüşebileceği düşünülmektedir.

Özellikle artan farkındalık sayesinde ortaya çıkan bir ihtiyaç olan ulusal yapılanmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bu ulusal oluşumlar beraberinde esporun spor olarak tanınması noktasında önemli gelişmeleri getirmiştir. Bu tanınma süreçleri gerçekleşirken ulusal e-spor birlikleri belli kriterleri (ulusal yarışmaları organize etmek, statüleri belirlemek, e-spor hakemler ve antrenörleri yetiştirmek, ulusal e-spor takımları oluşturmak vb.) yerine getirmek zorundadır. Bu kriterler sonucunda e-sporun gelecek yıllarda kurumsallaşma sürecini hızlandırması ve özellikle dünya çapında ulusal olarak profesyonel organizasyon yapılarına kavuşması beklenmektedir (Üçüncüoğlu,2018).

Spor ve E-Sporun Karşılaştırılması

Özellikle son yıllarda büyük bir farkındalık seviyesine ulaşan ve her geçen gün daha da büyük ilgi görmeye başlayan e-sporun spor olarak kabul edilip edilemeyeceği üzerine tartışmalar sürmektedir. Hutchins'e göre (2006) e-spor antrenman, ekip çalışması, saldırganlık ve planlı taktik manevraların tam olarak yerine getirilmesi gibi üst düzey spor yarışmalarına

işaret eden bir içeriğe sahiptir. Modern spor kulüp ve organizasyonlarının da artan ilgisi sonrasında bu tartışmalar daha da dikkat çekici bir konuma gelmiştir. Bu konuyla ilgili olarak yapılan çalışmalarda genel olarak karşılaştırmalı bir anlatım göze çarpmaktadır. Bu nedenle ilk olarak sporun tanımıyla ilgili olarak genel bir çerçeve çizmek gerekmektedir. Avrupa Konseyi'nin 1992 yılında kabul edilen ve 2001 yılında revize edilen Avrupa Spor Tüzüğü'nde ise spor, “günelik veya düzenli katılım yoluyla, fiziksel zindeliği ve zihinsel refahı ifade etmek veya geliştirmek, sosyal ilişkiler kurmak veya her düzeyde rekabette sonuç elde etmeyi amaçlayan her türlü fiziksel faaliyet” olarak ifade edilmektedir. Amman (2000) ise sporu “belirli kurallar ve kurumlar bünyesinde gerçekleştirilen, haz, sağlık veya performans amaçlı, bilinçli olarak oluşturulmuş olan zorlukların aşılmasına dayanan, tüm bu yönleriyle toplumsal bir içeriğe sahip olan fiziksel ve/veya zihinsel faaliyetler” olarak tanımlamaktadır.

Bir spor dalında temel olarak yer alması gereken dört unsur vardır;

1. Fiziksel Aktivite İçerme
2. Rekreatif Bir Amaçla Uygulanabilir Olma
3. Rekabet Unsuru İçerme
4. Kurumsal Organizasyon Yapısına Sahip Olma (Gratton ve Taylor, 2000)

Bu dört temel özelliğe ek olarak, bir etkinliğin spor olarak düşünülmesi için “genel kabul” kriterine (örneğin; medya ya da spor ajansları tarafından) sahip olması gerektiğini belirtmektedir. Bu maddeler doğrultusunda ilerleyerek esporun modern sporlarla benzer ya da farklı yönleri üzerinde fikir sahibi olmak amaçlanmaktadır.

E-spor, el-göz koordinasyonu gibi bir takım fiziksel hareketler içerse de bu tanımlarda temel bir fiziksel aktiviteye direkt olarak atıfta bulunulmadığı görülmektedir. Ancak yine de bu durumun e-sporun spor olarak kabul edilmemesi noktasında kesin yargılara sahip olmamızı sağlamasını beklemek doğru olmayacaktır. Espor oyuncuları klavye ve fare üzerinde dakikada yaklaşık 400 hareket yapmaktadır ve bu ortalama bir insanın yapabileceğinin 4 katına karşılık gelmektedir (Froböse, 2016).

E-sporun son yıllarda yakaladığı büyük çıkışla beraber neredeyse tüm dünyada büyük bir farkındalığa ulaştığı görülmektedir. Araştırma raporlarına göre modern spor kulüplerinin yaptığı yatırımlar ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin dikkatini çekmesiyle beraber e-spor, artık modern sporun bir parçası haline gelmeye başlamış ve sahip olduğu potansiyel ile bu yeri sağlamlaştırabileceğini çok net bir şekilde göstermiştir (Üçüncüoğlu, 2018).

Öneriler;

E-sporların yalnızca oyun olarak görülmemesi, e-sporların artık bir spor dalı olarak kabul edilerek, Ülkemizdeki bireylerin ve özellikle gençlerin e-sporlar hakkında e-spor kariyeri planlamaları yapılmalıdır. Bu tür araştırmaların artırılması ve e-spor kariyeri hedefleyen sporculara yön vermeleri önerilmektedir.

Yapılacak çalışmalarla gençler doğru bir şekilde yönlendirilerek oyun bağımlılığı ve zararlı internet kullanımı gibi konularda dolaylı yoldan olumlu sonuçlar sağlayacağı düşünülmektedir.

E-sporculara devlet elinden verilen desteğin artırılması, e-spor adına profesyonel yapılanmanın yapılması önerilmektedir. Bu sayede genç sporcular alanın önemini kavrayabilir ve e-spor sektöründe yer alabilir.

Gelişmiş ülkelerde görülen örnekler gibi ülkemizde de ilerleyen zamanlarda spor bilimleri alanı altında e-sporlara yönelik eğitim veren okullar ya da e-spor eğitim sınıfları açılabilir.

Yerli oyuncuların üretilmesi ve eğitilmesi, geleneksel sporlarda olduğu gibi alt yapıya önem verilmesinin bu alanın ülkemizdeki gelişimi için önemli olduğu düşünülmektedir.

E-spor ile ilgili yıllık antrenman planlamaları hazırlanmalı, bu planlama örneklerinde sadece internet başında oturan gençler değil, spor antrenman planı içerisinde yer alan dayanıklılık, kuvvet, sürat, reaksiyon sürati, sakkadik göz hareketlerini artıracak uygulamalara yer verilerek, e-spor sayesinde de gençlerin her türlü kötü alışkanlıktan uzak kalarak, sosyalleşmeleri ve rekabetçi yapılarının gelişmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Afacan, E. (2020).** Beden eğitimi ve sporun sosyolojik boyutları. Akademisyen Kitabevi
- Akın E, (2008).** Elektronik Spor: Türkiye’deki Elektronik Sporcular Üzerine Bir Araştırma. Yüksek lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Amman, M.T. (2000).** Sporda Sosyal Bilimler, Spor Sosyolojisi Bölümü, İstanbul, Alfa, 2000, s. 85-151.
- And, M. (1974).** “Oyun Ve Bügü”, İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Argan M, Ozer A, Akin A, (2006).** "Elektronik Spor: Türkiye’deki Siber Sporcuların Tutum ve Davranışları", Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, 1 (2), 1-11.
- Argan, M. ve Akın, E. (2007).** “Elektronik Spor; Özellikleri, Kavram ve Uygulamalarına Yönelik Kuramsal Çerçeve”. *Akdeniz 4. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Akdeniz Üniversitesi, Antalya
- Arslan F, Sezer SY, (2018).** Sporda Bilim ve Akademik Yaklaşımlar. Erişim Tarihi: 27 Ağustos 2018. Erişim Adresi: [Https://Discoveresports.Com](https://Discoveresports.Com).
- Baker, C. (2016).** Stewart Brand Recalls First Spacewar Video Game Tournament.
- Binark, M., ve Bayraktutan-Sütcü, G. (2008).** Kültür endüstrisi ürünü olarak dijital oyun (Vol. 13). Kalkedon.
- Borowy, M. (2012).** Public Gaming: eSport and Event Marketing in the Experience Economy. Yüksek Lisans Tezi. Simon Fraser Üniversitesi. Kanada
- Coakley, J.J. (1986).** Sport in society issues and controversies, College Publishing, Santra Clara.
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., ve Nacke, L. (2011).** From game design elements to gamefulness: defining gamification. In Proceedings of the 15th international academic MindTrek conference: Envisioning future media environments (pp. 9-15). ACM.
- Erişim Tarihi: 24.07.2017, <http://www.rollingstone.com/culture/news/stewartbrandrecalls->
- Esports Betting Elite,(2018).** Erişim Tarihi: 27 Ağustos 2018, first-spacewar-video-game-tournament-20160525
- Froböse, I. (2016).** Science shows that eSports professionals are real athletes. Erişim Tarihi: 23.09.2018. <https://www.dw.com/en/science-shows-that-esportsprofessionals-are-real-athletes/a-19084993>
- Gençlik Ve Spor Bakanlığı, (2018).** Gençlik Araştırmaları Haber Bülteni E-Spor Raporu. Erişim Tarihi: 26 Ocak 2019. Erişim Adresi: <http://yayinlar.gsb.gov.tr/eserdetay/220/e-spor-raporu>.

- Gökören, V. (2022).** E-Sporcuların E-Spora Katılım Motivasyonu ve Akış Yaşantısının İncelenmesi, Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- Gratton, C., ve Taylor, P. (2000).** Economics of sport and recreation. London: E & FN
- Hamari J, Sjöblom M, (2017).** What Is Esports And Why Do People Watch It?. Internet Research, 27(2), 211-232.
- Hemphill D, (2005).** Cybersport. Journal Of The Philosophy Of Sport, 32, 195–207. Doi:10.1080/00948705.2005.9714682.
<http://www.esportsbettingelite.com>.
<https://newzoo.com/insights/articles/global-esports-awareness-exceeds-1-billion-asnew->
- Huizinga, J. (2006).** Homo Ludens-Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme, çev. Mehmet Ali Kılıçbay, İstanbul, Ayrıntı Yayınları.
- Hutchins, B. (2006).** Computer gaming, media and e-Sport. In Proceedings of the 2006 Australian Sociological Association Annual Conference (s. 1-9).
- ie-sf.org (2017).** IeSF agree on partnership with Bahçeşehir University. Erişim Tarihi: 14.04.2018.<https://www.ie-sf.org/news/iesf-agree-on-partnership-with-bah%C3%A7e%C5%9Fehir-university-initiatives-launched/>
- Kabalay, T.(2022).** E-Spora Katılım Motivasyonları: Zula Örneği, Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Konya.
- Kerr, A. (2006).** The business and culture of digital games: Gamework and gameplay. Sage.
- Kirriemuir J, (2002).** Video Gaming, Education And Digital Learning Technologies. D-Lib Magazine, 8(2), 1-12.
- Kraus, G. (2009).** “Video Games: Platforms, Programmes and Players, İçince Creeber,b G. ve Martin, R. (Ed), Digital Cultures, Understanding New Media, Glasgow, Open University Press, pp. 76-85.
- McComb, D.G. (2004).** Sports in world history, Routledge.
- Newzoo (2016).** Esports Awareness Exceeds 1 Billion as New Global & Local Initiatives are Launched. Erişim Tarihi: 14.04.2018.
- Ólafsson, G. (2012).** The Future Of Electronic Sports. Reykjavík: University Of Reykjavík
- Rambusch J, Jakobsson P, Pargan D, (2007).** Exploring E-Sports: A Case Study Of Game Play In Counter-Strike. Paper Presented At The Digital Games Research Association International Conference, Tokyo, Japan. <http://www.divaportal.org/smash/get/diva2:25495/fulltext01.pdf>.
- Seo Y, (2013).** Electronic Sports: A New Marketing Landscape Of The Experience

Economy. Journal Of Marketing Management, 29(13–14), 1542–1560

Sezen, T. İ., ve Sezen, D. (2011). Dijital Oyunların Tarihinin Dönüm Noktaları: Oyunlar, Yorumlar, Teknolojik ve Toplumsal Gelişmeler. İçinde, G.T. Ünal, ve U. Batı (Ed), Dijital Oyunlar. Derin.

Snavelly, T. L. (2014). History and Analysis of eSport Systems. Yüksek lisans Tezi. Texas Üniversitesi. Amerika Birleşik Devletleri

Spon.

T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, (2017). Dijital Dünya’da Rekabet, E-Spor ve Topluluk Yönetimi Çalıştayı-Sonuç Raporu, Uluslararası Çocuk ve Bilgi Güvenliği Etkinlikleri DijitalOyunlarÇalıştayları.ErişimAdresi:http://cocukvebilgiguvenligihaftasi.com/wpcontent/uploads/2017/11/btk-espor10102017_rapor_v2.pdf

Talimciler, A. (2015). Sporun sosyolojisi sosyolojinin sporu, Bağlam Yayıncılık.

Üçüncüoğlu, M. (2018). Bilgi Toplumunun Sportif Bir Yansıması Olarak Spor Ve Modern Spor İle Etkileşimi, Yüksek lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi – Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Voigt, D. (1998). Spor sosyolojisi, Çev. Ayşe Atalay, Alkım Yayınları

Wagner, M. G. (2006). On the Scientific Relevance of eSports. In International Conference on Internet Computing (pp. 437-442).

Warr, P. (2014), “eSports in numbers: five mind-blowing stats”, Red Bull, April 9, Erişim adresi: www.redbull.com/en/esports/stories/1331644628389/esports-in-numbers-five-mind-blowing-stats (Erişim tarihi: 2021, 21 Ağustos).



BÖLÜM 6

REAKTİF OKSİJEN TÜRLERİNİN, İSKELET KASI VE EGZERSİZ TÜRLERİ İLE İLİŞKİSİ

Yeliz YOL¹

GİRİŞ

Fiziksel aktivite günümüzde insan hayatında önemli bir yere sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü, fiziksel aktiviteyi, enerji harcaması gerektiren, iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlamaktadır. Fiziksel aktivite, boş zamanlar da dahil olmak üzere, bir yerlere ulaşım için veya bir kişinin işinin bir parçası olarak yapılan tüm hareketleri ifade eder. Hem orta hem de şiddetli fiziksel aktivite sağlığı iyileştirir (Bal ve Aydemir, 2022a; DSÖ, 2020). Egzersiz düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir. Düzenli egzersiz birçok durumda sağlığa olumlu etki eder. (Aydemir vd., 2022; Malkoç ve Aydemir Aman, 2023). Ayrıca egzersiz, vücut üzerinde bir dizi fizyolojik etkiye yol açar ve bu etkiler, kasların adaptasyon kapasitesi ile ilgilidir (Bal ve Aydemir, 2022b; Burton vd., 2004; Moreira vd., 2020; Williford vd., 1989). İskelet kaslarının, yaptıkları işe ve uygulanan kasılma modeline hızla uyum sağlayabilmesi ilgi çekici bir özelliktir. Örneğin, pasif germe gibi kontraksiyon aktivitesinde veya kas kasılma paternindeki değişikliklere rağmen kaslar, bu değişikliklere özgü adaptasyonlar geliştirebilirler (Hawley, 2002; Nader ve Esser, 2001; Widegren vd., 1998). Bu adaptasyonlar, kas dokusunun artan stresle başa çıkma yeteneğini artırır. Yeterli enerji harcanması durumunda egzersizin vücut ağırlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceği gibi sağlık açısından da aynı şekilde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. (Bal vd., 2023). Ancak, bazı durumlar altında aşırı veya alışılmadık egzersizlerin sağlık açısından riskleri olabileceği unutulmamalıdır. Bu riskler arasında kas hasarı, inflamasyon ve oksidatif stres gibi etkiler bulunmaktadır. Özellikle tekrarlayan kas kasılmaları, reaktif oksijen türlerinin (ROS) birikimini içerebilir (Zuo vd., 2011, 2013, 2015). Bu tür oksijen türevli serbest radikaller, hücresel düzeyde çeşitli olumsuz etkilere yol açabilir. ROS, hücrelerde normal metabolik süreçler sırasında üretilen reaktif moleküllerdir. Yoğun egzersiz sırasında, vücut daha fazla oksijen tüketir ve bu durum ROS üretimini artırabilir. Özellikle kasların kasılması sırasında ROS üretimi artış gösterebilir. Bu durum, aşırı ROS üretimi sonucunda oksidatif stres denilen bir duruma neden olabilir. Oksidatif stres, hücrelerin DNA, proteinler ve lipitler gibi biyomoleküllere zarar veren serbest radikallerin birikimini ifade eder. Egzersiz sırasında ve sonrasında ortaya çıkabilir. Ayrıca egzersiz sırasında kas kasılması, reaktif oksijen türleri (ROS) üretimini artırabilir (Finaud vd., 2006; Ghizal vd., 2015; Moreno, 2008).

Aslında, vücut kendi antioksidan savunma sistemleri aracılığıyla ROS'ları dengelemeye çalışır. Ancak aşırı veya yorucu egzersiz durumlarında, bu antioksidan savunma sistemi yetersiz kalabilir ve uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle, egzersiz programlarının düzenlenmesi ve aşırıya kaçmaktan kaçınılması büyük önem taşır (Powers vd., 2011b; Zuo vd., 2012). Orta ila yüksek yoğunluklu uygun egzersiz, adaptif

tepkileri uyarabilir ve endojen antioksidan savunma sistemlerini güçlendirerek, aşırı ROS üretimi ile mücadele edebilir. Ancak, bu dengeyi korumak için uygun programlama ve beslenme gereklidir. Egzersiz sırasında ve sonrasında oluşan ROS seviyelerini ölçmek zordur ve bu konuda çeşitli teknikler kullanılmıştır (Davies vd., 1982; Dillard vd., 1978; Jackson vd., 1985). Ancak bu tekniklerin sınırlamaları ve tutarsızlıkları nedeniyle, oksidatif stresin kesin değerlendirmesi karmaşıktır.

ROS'UN İSKELET KASINDAKİ İŞLEVLERİ

Birçok çalışma, egzersiz sırasında ve sonrasında dokulardaki reaktif oksijen türlerinin (ROS) reaksiyonlarının son nokta göstergelerinde artış olduğunu doğrulamaktadır (Davies vd., 1982; Dillard vd., 1978; Jackson vd., 1985). Bu ROS artışı, özellikle iskelet kasının kasılması sırasında ortaya çıkmaktadır. İskelet kası, egzersiz sırasında üretilen ROS'un ana kaynağıdır ve bu ROS üretiminde önemli bir rol oynayan birincil türler nitrik oksit (NO) ve süperoksittir. Süperoksit, hızla hidrojen peroksit'e dönüşen dismutasyona uğrayabilen bir ROS türüdür (McArdle ve Jackson, 2000). İskelet kası, bu ROS üretimini düzenlemek ve potansiyel zararlı etkilerini sınırlamak için gelişmiş bir koruyucu sistemle donatılmıştır. Bu koruyucu sistem, süperoksit dismutazın mitokondriyal ve sitosolik izoformlarını (sırasıyla MnSOD ve CuZnSOD), katalaz ve glutatyon peroksidaz enzimlerini içerir ve ROS'ları temizlemeye yardımcı olan glutatyon, E vitamini ve askorbat gibi bir dizi antioksidanı içerir. Özellikle, yavaş kasılan ve mitokondri açısından zengin lifler, hızlı liflere kıyasla daha fazla koruyucu sistem içeriğine sahip olma eğilimindedir. ROS üretiminin kas aktivitesi ile ilişkili olduğu kanıtlanmış olsa da egzersiz türüne bağlı olarak ROS'un kaynağı ve miktarı farklılık gösterebilir (Steinbacher ve Eckl, 2015). Egzersiz sırasında, genel bir fikir birliği vardır ki ROS, özellikle iskelet kaslarının kasılması sırasında üretilir. İskelet kası, normal kas kuvvetinin üretilmesi için orta düzeyde ROS'a gereksinim duyar, ancak aşırı ROS, kas yorgunluğuna ve kasılma işlev bozukluğuna neden olabilir (Powers vd., 2011a).

İskelet kasındaki başlıca endojen ROS kaynakları arasında mitokondri, NADPH oksidaz (NOX) ve ksantin oksidaz (XO) bulunur. Mitokondri, normalde hücresel solunum sırasında ROS üretir ve egzersiz sırasında hem dinlenme hem de kas kasılması sırasında gözlenir. Bununla birlikte, mitokondri, egzersiz yapan kaslarda ana ROS kaynağı olmayabilir. NOX, kas kasılması sırasında güçlü bir ROS üreticisi olarak bilinir ve mitokondriye kıyasla daha fazla ROS üretebilir (Powers vd., 2011a; Steinbacher ve Eckl, 2015). NOX, kas liflerinin çeşitli bölgelerinde bulunan bir enzimdir ve ROS üretimini artırabilir. XO ise hücre dışı ROS üretimine katkıda bulunur ve izometrik kasılma sırasında kas kuvveti üretiminde önemli bir rol oynar.

İskelet kasının düzenlenmesinde süperoksitin rolü hakkında henüz yeterli bilgiye sahip olunmamakla birlikte, hidrojen peroksidin önemli işlevlere sahip olabileceğini gösteren artan kanıtlar bulunmaktadır. Özellikle, hidrojen peroksidin iskelet kasının kuvvet oluşumu ve yorgunluğu üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Reid, 2001). Ayrıca, hidrojen peroksidin damar genişlemesini etkileyebileceği gözlemlenmiştir (Miura ve ark., 2003). Süperoksit ve hidrojen peroksidin, birçok hücre tipinde uyarılabilir yanıtların sinyalleşmesinde potansiyel rolleri olduğu üzerine büyük bir ilgi bulunmaktadır (Wretman vd., 2001). Kasılma kaynaklı ROS'un, adaptif ve stres tepkilerini düzenleyen en azından bazı yönlerini modüle ettiğine dair kanıtlar elde edilmiştir. Örneğin, fare kasındaki bir kasılma periyodu, kasın süperoksit dismutaz ve katalaz aktivitesini, aynı zamanda HSP60 ve HSP70 içeriğini artırır (McArdle ve ark. 2001). Bu tür değişiklikler insan kasında da tekrarlanmıştır (Khassaf vd., 2001). Bu yanıtların ROS tarafından düzenlendiğini göstermek için C vitamini ön takviyesinin bu etkileri azalttığı gözlemlenmiştir (Khassaf ve ark. 2003).

ROS'un iskelet kasındaki kasılma ve stres tepkilerini doğrudan modüle edebilme olasılığı, kasılma aktivitesinin ardından hidrojen peroksit tedavisinin iskelet kasında stres geni ifadesinde değişikliklere yol açıp açmayacağını incelemek için Clontech cDNA ekspresyon dizileri kullanılarak araştırılmıştır. İn vivo koşullarda, zarar vermeyen kasılma aktivitesi, oksidan üretimini artırarak aynı zaman noktalarında gerçekleşir (McArdle vd., 2001). Miyotüpler üzerinde yapılan hidrojen peroksit tedavisi, 140 genin diziliminde 19'unun ifadesinde önemli değişikliklere neden olmuştur. Bu değişiklikler genellikle ifadede bir azalmayı içermiştir.

Kasılma aktivitesinin ardından iskelet kasında 23 mRNA türünde 4 saat içinde önemli bir değişiklik gözlemlenmiştir. Her iki stres durumundan alınan mRNA'lar arasındaki değişiklik modelinin karşılaştırılması, altı genin her iki streste de aynı modele sahip olduğunu göstermiştir (McArdle vd., 2004). Bu altı genin, kas hücrelerinde hidrojen peroksit yanıtı gösterdiği ve kasılma aktivitesinin benzer şekilde düzenlediği bilinmektedir. Ancak, bu mRNA'lardan sadece biri, kasılma aktivitesini takiben yukarı regüle olmuştur: hem oksijenaz-1. Bu dizilim verileri, hem oksijenaz-1 proteininin kontraktıl aktivite sonrası ve hidrojen peroksit tedavisi sonrasında arttığını gösteren verilerle desteklenmektedir (McArdle vd., 2004a; Pilegaard vd., 2000).

Genel olarak hem nitrik oksit hem de süperoksitin, kas regülasyonunda ve aktiviteye adaptasyonlarda rol oynayabileceği görülmektedir. Ancak, bu rollerin tam kapsamı ve doğası hala daha fazla çalışma gerektirmektedir.

ÇEŞİTLİ EGZERSİZ TÜRLERİNDE ROS ÜRETİMİ

Vücuttaki iskelet kaslarında, reaktif oksijen türlerini (ROS) temizlemek için enzimatik (örneğin glutatyon peroksidaz ve katalaz) ve enzimatik olmayan (örneğin GSH, ürik asit, bilirubin, E vitamini, C vitamini, vb.) antioksidanlar karmaşık bir şekilde bir araya gelir (Pieme vd., 2017). Bu antioksidanlar normal koşullarda kas liflerini ROS kaynaklı zararlardan korur ve hücre içinde, sitoplazma içinde ve organellerde (örneğin mitokondri) bulunur. Ancak, aşırı fiziksel aktivite sırasında ROS üretimi, bu koruyucu mekanizmaları aşabilir (Adam-Vizi ve Chinopoulos, 2006). Genel olarak, egzersizin türü, yoğunluğu ve süresi, ROS üretiminin miktarını ve kaynaklarını etkileyebilir. Aerobik egzersizin yoğunluğu genellikle maksimum oksijen alımı (%VO₂max) ile ifade edilirken, anaerobik egzersizin yoğunluğu maksimum tekrar (% RM) ile belirlenir. Bu faktörler, ROS üretiminin boyutunu ve kökenini belirlemede önemli bir rol oynarlar.

AEROBİK EGZERSİZİN ROS İLE İLİŞKİSİ

Aerobik veya dayanıklılık gerektiren egzersizlerin yorgunluk seviyesinin artmasına bağlı olarak, vücutta reaktif oksijen türleri (ROS) ve reaktif nitrojen türlerinin aşırı üretimine neden olduğu ve bu durumun oksidatif stres ve ilgili yaralanmalara yol açtığı yaygın bir şekilde bilinmektedir (Gomes vd., 2012; Neubauer vd., 2010; Powers ve Jackson, 2008). Bu konuyla ilgili çalışmalar, aerobik egzersizin kas kasılması sırasında oksijen türevli serbest radikallerin (ROS) üretiminde 1-3 kat artışa neden olduğunu öngörmektedir (Sakellariou vd., 2014). Ancak, bu ROS üretiminin büyük bir kısmı, mitokondri dışı kaynaklardan gelir. Özellikle mitokondri kaynaklı ROS üretimi, dinlenme durumuna göre egzersiz sırasında azalır. Bunun arkasında, kasılma faaliyetlerinin redoks dengesini oksidatif yöne doğru kaydırması ve bu durumun mitokondriyal NADH/NAD⁺ oranının düşmesine yol açması yatmaktadır. Bu düşük oran, mitokondriyal kompleks I'e bağlı ROS salınımını azaltır (Sakellariou vd., 2014). Özellikle dayanıklılık gerektiren egzersizlerde, sürekli kas kasılmasını sürdürmek ve enerji üretmek için ATP parçalanır. Bu süreçte ortaya çıkan AMP, XO içeren bir biyokimyasal yol üzerinden hipoksantin, ksantin ve ürik asit gibi bileşiklere dönüşebilir. XO, moleküler oksijen kullanarak ROS üretimini uyarır ve böylece oksidatif stresi artırır (Mastaloudis vd., 2001).

ANEROBİK EGZERSİZİN ROS İLE İLİŞKİSİ

Anaerobik egzersizin redoks mekanizmaları, sprint antrenmanları ve izometrik kasılma gibi farklı egzersiz modellerinde araştırılmıştır (Nikolaidis vd., 2007, 2008; Stagos vd., 2015). Sprint egzersizi, yüksek enerji gereksinimine dayandığı için temel olarak anaerobik enerji yollarına dayanır ve bu sırada mitokondride ROS üretimi oldukça düşüktür. Özellikle,

sprint sırasında mitokondri kaynaklı ROS üretimi, nispeten düşük oksijen tüketimi (%0,15) ve artan ADP ile ilişkilendirilebilir (St-Pierre vd., 2002). Yoğun egzersize yanıt olarak, aktif sempatik sinir sistemi de ROS üretiminde rol oynayabilir. İzometrik kasılma gibi diğer egzersizler, oksidatif stres biyobelirteçlerinde değişikliklere neden olabilir, ancak sonuçlar çelişkili olabilir (Rodriguez vd., 2003; Urso ve Clarkson, 2003). Eksantrik egzersiz ise sarkolemma enflamasyonuna yol açabilir ve ROS üretimini artırarak kas hasarına neden olabilir. Bu nedenle farklı egzersiz türlerinin ROS üretimi üzerinde farklı etkilere sahip olduğunu söylemek mümkündür, ancak bu konudaki araştırmalar devam etmektedir.

SONUÇ

Son yirmi yılda, egzersizle ilişkilendirilen oksidatif stres ve bunun etkileri üzerine önemli araştırmalar gerçekleştirilmiştir. İskelet kasındaki reaktif oksijen türlerinin (ROS) incelenmesi giderek daha karmaşık hale gelmiş olmasına rağmen, farklı ROS ölçüm yöntemleri ve egzersiz protokolleri ile ilgili çalışmaların sonuçlarındaki tutarsızlık devam etmektedir. Bu nedenle, güvenilir ve geçerli veriler elde etmek için çeşitli egzersiz türleri ve kaslar için uygun ölçüm modellerinin belirlenmesi son derece önemlidir. Yoğun ve alışılmadık egzersizler sonrası, antioksidan savunma kapasitesinin üzerinde ROS üretimi, bireyin adaptif tepkilerini olumsuz etkileyebilir. Oksidatif hasarı minimize etmeye ve egzersizin neden olduğu adaptasyonu optimize etmeye yönelik daha fazla araştırma çok önemlidir.

Etkili doğal antioksidan içeren özelleştirilmiş diyet stratejileri, farklı popülasyonlarda (örneğin, hastalık riski taşıyan bireyler, obez bireyler, yaşlı yetişkinler ve antrenman düzeyleri farklı bireyler) egzersizle birleştirildiğinde umut verici sonuçlar elde etmek için geliştirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Adam-Vizi, V., ve Chinopoulos, C. (2006). Bioenergetics and the formation of mitochondrial reactive oxygen species. *Trends in Pharmacological Sciences*, 27(12), 639–645. <https://doi.org/10.1016/j.tips.2006.10.005>
- Aydemir, E., Demir, Ş., Küçükara, Z., Üstün, Z. S., Akgün, S. (2022). *Covid-19 salgını sürecinde 40-50 yaş arası kadın bireylerin beslenme alışkanlıklarının değişimi, beslenme bilgi düzeyleri ve fiziksel aktivite durumlarının saptanması*. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları 2022-1* (Ed. Durukan E, Göktepe M.) Efe Akademi Yayınları, İstanbul. 51-66
- Bal, E., Aydemir, E. (2022b). *Obezitede egzersiz yönetimi*. *Spor & Bilim 2022* (Ed. Özen G., Kurak K.). Efe Akademi Yayınları, İstanbul, 47-62
- Bal, E., Malkoç, N., Aydemir Aman, E. (2023). *Su egzersizleri ve iştah mekanizması*. *Spor Bilimlerinde Uluslararası Çalışmalar* (Ed. Özgül F.) Serüven Yayınevi, Ankara, 173.
- Bal, E., Aydemir, E. (2022a). *İşyerinde verimli çalışmada fiziksel aktive ve beslenmenin yeri*, (Ed. Altınkök M., Sivrikaya H). Ankara: Gece Kitapevi. Sporda Araştırma ve Değerlendirmeler ISBN • 978-625-430-434-7
- Burton, D. A., Stokes, K., & Hall, G. M. (2004). Physiological effects of exercise. *Continuing Education in Anaesthesia, Critical Care & Pain*, 4(6), 185-188.
- Davies, K. J., Quintanilha A. T., Brooks G. A., Packer, L. (1982). Free radicals and tissue damage produced by exercise. *Biochem. Biophys. Res. Commun*, 107, 1198–1205. [10.1016/S0006-291X\(82\)80124-1](https://doi.org/10.1016/S0006-291X(82)80124-1)
- Dillard, C. J., Litov, R. E., Savin, W. M., Dumelin, E. E., Tappel, A. L. (1978). Effects of exercise, vitamin E, and ozone on pulmonary function and lipid peroxidation. *J. Appl. Physiol*, 45, 927–932.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020, 26 November). Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Finaud, J., Lac, G., Filaire, E. (2006). Oxidative Stress. *Sports Medicine*, 36(4), 327–358. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636040-00004>
- Ghizal, F., Sharma, V. P., Das, S. K., Mahdi, A. A. (2015). Oxidative stress and antioxidative parameters in patients with spinal cord injury: implications in the pathogenesis of disease. *Spinal Cord*, 53(1), 3–6. <https://doi.org/10.1038/sc.2014.178>
- Gomes, E. C., Silva, A. N., de Oliveira, M. R. (2012). Oxidants, antioxidants, and the beneficial roles of exercise-induced production of reactive species. *Oxid. Med. Cell. Longev*. 2012, 756132. doi: 10.1155/2012/756132
- Hawley, J. A. (2002). Adaptations of skeletal muscle to prolonged intense endurance training. *Clin. Exp. Pharmacol. Physiol*, 29, 218–222. [10.1046/j.1440-1681.2002.03623.x](https://doi.org/10.1046/j.1440-1681.2002.03623.x)

- Jackson, M. J., Edwards, R. H. T., Symons, M. C. R. (1985). Electron spin resonance studies of intact mammalian skeletal muscle. *Biochim. Biophys. Acta*, 847, 185–190. 10.1016/0167-4889(85)90019-9
- Khassaf, M., Child, R. B., McArdle, A., Brodie, D. A., Esanu, C., Jackson, M. J. (2001). Time course of responses of human skeletal muscle to oxidative stress induced by non-damaging exercise. *J. Appl. Physiol*, 90:1031–1036.
- Khassaf, M., McArdle, A., Esanu, C., Vasilaki, A., McArdle, F., Griffiths, R. D., Brodie, D. A., Jackson, M. J. (2003). Effect of vitamin C supplements on antioxidant defence and stress proteins in human lymphocytes and skeletal muscle. *J. Physiol*, 549, 645–652. 10.1113/jphysiol.2003.040303
- Malkoç, N., Aydemir Aman, E. (2023). *Otizimli bireylerde farklı beslenme yaklaşımları ve fiziksel aktivite. Özel Gereksinimli Bireylerde Uyarlanmış Aktiviteler Boyutuyla Beden Eğitimi ve Spor* (Ed. Uzun M.) Efe Akademi Yayınları, İstanbul.
- Mastaloudis, A., Leonard, S. W., Traber, M. G. (2001). Oxidative stress in athletes during extreme endurance exercise. *Free Radic. Biol. Med.* 31, 911–922. doi: 10.1016/S0891-5849(01)00667-0
- McArdle, A., Jackson, M. J. (2000). Exercise, oxidative stress and ageing. *J. Anat*, 197, 539–541. 10.1046/j.1469-7580.2000.19740539.x
- McArdle, A., Pattwell, D., Vasilaki, A., Griffiths, R. D., Jackson, M. J. (2001). Contractile activity-induced oxidative stress: cellular origin and adaptive responses. *Am. J. Physiol. (Cell Physiol.)*, 280, C621–C627.
- McArdle, F., Spiers, S., Aldemir, H., Vasilaki, A., Beaver, A., Iwanejko, L., McArdle, A., Jackson, M. J. (2004a) Preconditioning of skeletal muscle against contraction-induced damage: the role of adaptations to oxidants in mice. *J. Physiol.* 561, 233–244. 10.1113/jphysiol.2004.069914
- Miura, H., Bosnjak, J. J., Ning, G., Saito, T., Miura, M., Gutterman, D. D. (2003). Role for hydrogen peroxide in flow-induced dilation of human coronary arterioles. *Circ. Res*, 92, e31–e40. 10.1161/01.RES.0000054200.44505.AB
- Moreira, J. B., Wohlwend, M., Wisløff, U. (2020). Exercise and cardiac health: physiological and molecular insights. *Nature Metabolism*, 2(9), 829-839.
- Moreno, H. (2008). Genetic polymorphisms and haplotypes of eNOS in breast cancer. *Breast Cancer Research and Treatment*, 109(1), 181–182. <https://doi.org/10.1007/s10549-007-9630-8>
- Nader, G. A., ve Esser, K. A. (2001). Intracellular signalling specificity in skeletal muscle in response to different modes of exercise. *J. Appl. Physiol*, 90, 1936–1942.
- Neubauer, O., Reichhold, S., Nics, L., Hoelzl, C., Valentini, J., Stadlmayr, B., Knasmüller, S., Wagner, K. H. (2010). Antioxidant responses to an acute ultra-endurance exercise: impact on DNA stability and indications for an increased need for nutritive antioxidants in the early recovery phase. *Br J*

Nutr, 104(8),1129-38. doi: 10.1017/S0007114510001856. Epub 2010 Jul 19. PMID: 20637132.

- Nikolaidis, M. G., Jamurtas, A. Z., Paschalis, V., Fatouros, I. G., Koutedakis, Y., Kouretas, D. (2008). The effect of muscle-damaging exercise on blood and skeletal muscle oxidative stress. *Sports Med*. 38, 579–606. doi: 10.2165/00007256-200838070-00005
- Nikolaidis, M. G., Paschalis, V., Giakas, G., Fatouros, I. G., Koutedakis, Y., Kouretas, D., Jamurtas, A. Z. (2007). Decreased blood oxidative stress after repeated muscle-damaging exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 39(7), 1080-9. doi: 10.1249/mss.0b013e31804ca10c. PMID: 17596775.
- Pieme, C. A., Tatangmo, J. A., Simo, G., Biapa, Nya P. C., Ama Moor, V., Moukette, J., Moukette, B., Tankeu Nzufu, F., Njinkio, N. B. L., Sobngwi, E. (2017). Relationship between hyperglycemia, antioxidant capacity and some enzymatic and non-enzymatic antioxidants in African patients with type 2 diabetes. *BMC. Res Notes*. 2017 Mar 29;10(1):141. doi: 10.1186/s13104-017-2463-6.
- Pilegaard, H., Ordway, G. A., Saltin, B., Neufer, P. D. (2000). Transcriptional regulation of gene expression in human skeletal muscle during recovery from exercise. *Am. J. Physiol. (Endocrinol. Metab.)*, 279:E806–E814.
- Powers, S. K., Ji, L. L., Kavazis, A. N., Jackson, M. J. (2011a). Reactive oxygen species: impact on skeletal muscle. *Compr. Physiol*. 1, 941–969. doi: 10.1002/cphy.c100054
- Powers, S. K., ve Jackson, M. J. (2008). Exercise-induced oxidative stress: cellular mechanisms and impact on muscle force production. *Physiol. Rev*. 88, 1243–1276. doi: 10.1152/physrev.00031.2007
- Reid, M. B. (2001). Nitric oxide, reactive oxygen species, and skeletal muscle contraction. *Med. Sci. Sports Exerc*, 33:371–376.
- Rodriguez, M. C., Rosenfeld, J., Tarnopolsky, M. A. (2003). Plasma malondialdehyde increases transiently after ischemic forearm exercise. *Med. Sci. Sports Exerc*, 35, 1859–1865. doi: 10.1249/01.MSS.0000093609.75937.70
- Sakellariou, G. K., Jackson, M. J., Vasilaki, A. (2014). Redefining the major contributors to superoxide production in contracting skeletal muscle. The role of NAD(P)H oxidases. *Free Radic. Res*. 48, 12–29. doi: 10.3109/10715762.2013.830718
- St-Pierre, J., Buckingham, J. A., Roebuck, S. J., Brand, M. D. (2002). Topology of superoxide production from different sites in the mitochondrial electron transport chain. *J. Biol. Chem*. 277, 44784–44790. doi: 10.1074/jbc.M207217200
- Stagos, D., Goutzourelas, N., Ntontou, A. M., Kafantaris, I., Deli, C. K., Poullos, A., Jamurtas, A. Z., Bar-Or, D., Kouretas, D. (2015). Assessment of eccentric exercise-induced oxidative stress using oxidation-reduction potential markers. *Oxid Med Cell Longev*, 2015, 204615. doi: 10.1155/2015/204615.

PMID: 25874019; PMCID: PMC4385679.

- Steinbacher, P., ve Eckl, P. (2015). Impact of oxidative stress on exercising skeletal muscle. *Biomolecules* 5, 356–377. doi: 10.3390/biom5020356
- Urso, M. L., ve Clarkson, P. M. (2003). Oxidative stress, exercise, and anti-oxidant supplementation. *Toxicology* 189, 41–54. doi: 10.1016/S0300-483X(03)00151-3
- Widegren, U, Jiang, X. J., Krook, A., Chibalin, A. V., Björnholm, M., Tally, M., Roth, R. A., Henriksson, J., Wallberg-Henriksson, H., Zierath, J. R. (1998). Divergent effects of exercise on metabolic and mitogenic signaling pathways in human skeletal muscle. *FASEB J*, 12(13),1379-89. doi: 10.1096/fasebj.12.13.1379. PMID: 9761781.
- Williford, H. N., Scharff-Olson, M., Blessing, D. L. (1989). The physiological effects of aerobic dance: a review. *Sports Medicine*, 8, 335-345.
- Wretman, C., Lionikas, A., Widegren, U., Lannergren, J., Westerblad, H., Henriksson, J. (2001). Effects of concentric and eccentric contractions on phosphorylation of MAPK(erk1/2) and MAPK(p38) in isolated rat skeletal muscle. *J. Physiol*, 535, 155–164. 10.1111/j.1469-7793.2001.00155.x
- Zuo, L., Hallman, A. H., Yousif, M. K., Chien, M. T. (2012). Oxidative stress, respiratory muscle dysfunction, and potential therapeutics in chronic obstructive pulmonary disease. *Front. Biol*, 7, 506. doi: 10.1007/s11515-012-1251-x
- Zuo, L., Nogueira, L., ve Hogan, M. C. (2011). Reactive oxygen species formation during tetanic contractions in single isolated *Xenopus* myofibers. *J. Appl. Physiol* (1985), 111, 898–904. doi: 10.1152/jappphysiol.00398
- Zuo, L., Roberts, W. J., Tolomello, R. C., Goins, A. T. (2013). Ischemic and hypoxic preconditioning protect cardiac muscles via intracellular ROS signaling. *Front. Biol*. 8, 305. doi: 10.1007/s11515-012-1225-z
- Zuo, L., Zhou, T., Pannell, B. K., Ziegler, A. C., Best, T. M. (2015). Biological and physiological role of reactive oxygen species—the good, the bad and the ugly. *Acta Physiol. (Oxf.)* 214, 329–348. doi: 10.1111/apha.12515



BÖLÜM 7

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN SPOR BESİN TAKVİYELERİNE VE PERFORMANS GELİŞTİRMEYE YÖNELİK TUTUMLARININ BELİRLENMESİ

Yeliz YOL¹

Esra Aydemir AMAN²

1. Dr. Öğr. Üyesi Yeliz Yol, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, 0000-0002-0859-6238

2. Arş. Gör. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, 0000-0002-6745-9196

Egzersiz, fiziksel sağlığı desteklemek için vücudu antrene etmek veya geliştirmek amacıyla çeşitli biçimlerde gösterilebilen biyokimyasal, sosyal ve fiziksel bir aktivitedir ve birçok alt bileşeni bulunmaktadır (Bulgan Er-cin vd., 2023; Glenister, 1996). Egzersizin ve sporun sağlık üzerine olumlu etkilerinin bilinirliği ise gittikçe artmaktadır. Son yıllarda eskiye nazaran spor aktiviteleri de bundan dolayı oldukça arttığı bilinmektedir. Amatör olarak, bir hobi şeklinde yapan kişiler olduğu gibi bu işi bir hayat gayesi haline getirmiş profesyonel sporcularımız da bulunmaktadır. Her iki tarafta da (profesyonel sporcularda daha fazla olmak üzere) beslenme oldukça önemlidir. Çünkü sağlıksız besin alımı yapmak performansta düşüşe neden olacağından başarı şansını zayıflatacaktır (Duman, 2019; Pehlivan, 2005). Ancak günümüzde birçok sporcu beslenmesini yanlış yapmaktadır. Bu sebeple de günlük enerji gereksinimlerini karşılayamadıkları bilinmektedir. Bu eksikliği kapatmak içinde ergojenik desteklere başvurma ihtiyacı içerisine girmektedirler (Çağıran, 2018). Sporcular, yüksek verimliliğe ulaşma gayeleri yüzünden kendilerini baskı altında hissetmektedirler. Bu sebeple, performanslarını maksimuma çıkarabileceği ve yarışmalarda kendilerine yardımcı olabileceği düşüncesi ile besin takviyesi kullanımına yönelmektedirler (Andaç Öztürk ve ark, 2020; Parnell vd., 2015).

Literatürde olan çalışmalara bakıldığı zaman sporcuların ergojenik destek kullanma sebepleri genellikle sağlıklı kalma, enerji arttırımı, immün sistemi güçlendirmek, dayanaklılığın artması, antrenman yükünü kaldırabilme ve toparlanmayı maksimize etmek ya da kullanılması gerektiğini düşünmeleridir. (Andaç Öztürk vd., 2020; Parnell vd, 2015). Sporda antrenman harici performans arttırıcı uygulanan yöntemlere ergojenik destek denir. Günlük besin alımını desteklemekle birlikte doğal besin öğelerinin de yerine geçen tablet ya da toz veya sıvı halde ortaya çıkan ürünlere besinsel ergojenik destekler denmektedir (Çağıran, 2018 ; Argan & Köse, 2009).

Sporda hızı, dayanıklılığı, kuvveti aynı zamanda davranışları hareketlerle birlikte etkileyen ve doğal olmayan ve kullanımı yasak olan maddelere doping denir (Çağıran, 2018). Dopingler kendi içlerinde ayrılırlar. Testosteron, kan dopingi Anabolik steroidler, lokal anestezikler, glukokortikosteroidler, beta-blokörler, büyüme hormonu olarak adlandırılır. (Çımar vd., 2007). Doping yerine geçmeyen ve legal olan besin takviyelerine ise l-karnitin, pre-workoutlar, kreatin ve protein tozlarını örnek gösterebiliriz (Çağıran, 2018). Fakat dünyada yaygın olduğu gibi ülkemizde de bu takviyelerin bilinçsiz kullanımı sonrası rahatsızlıklar yaşanabiliyor. Literatür incelendiğinde çalışmaların vücut geliştirme branşı üzerinde besin desteği kullananların tutumlarına yoğunlaşmış olduğu gözlemlenmektedir (Çağıran, 2018; Argan & Köse, 2009; Yalnız vd., 2004).

Şenel vd., 2004 yılında yapmış olduğu bir çalışma incelediğinde %72,5 gibi büyük bir oranda güreş, atletizm, badminton ve halter gibi farklı branştan

sorucuların ergojenik destek ürünleri hakkında bilgi seviyesinin oldukça düşük olduğu ortaya konulmuştur. Bilhassa üniversite çağında spor yapan öğrencilerin besin alımlarına özen göstermemesi, spordaki performanslarını etkileyebilmektedir. Dolayısıyla sporcular ergojenik destek kullanımını tercih etmeleri yaygınlaşmaktadır (Çağırın, 2018). Zira baktığımızda günümüzde bu tarz destek ürünlerinin ulaşılması çok daha kolay. Bugün spora yeni başlamış sedanter bir birey iken bile kişinin aklına ilk öncelikle takviye gıdalar gelmektedir. Bu maalesef günümüzün oldukça yaygınlaşan bilinçsiz yaklaşımıdır. Amatör ve profesyonel sporcuların bu konudaki bilgi düzeylerinin bilimsel düzeyde tespitinin yapılması gün geçtikçe önemini arttırmaktadır.

Bu çalışmanın amacı; spor bölümlerinin herhangi birinde okuyan amatör ya da profesyonel şekilde spor yapan üniversite öğrencilerinin sporda besin takviyelerine yönelik tutumları ve performans geliştirmeye yönelik tutumlarının belirlenmesidir.

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve nasıl elde edildikleri hakkında bilgiler üzerinde durulmuştur.

Bu araştırmanın bulgu ve veriler olasılığa dayalı örnekleme yöntemlerinden biri olan basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile anket tekniğinden yararlanılarak yapılmıştır.

Araştırma Sağlık Bilimleri Üniversitesi Yaşam Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü'nde yürütülmüştür. Katılımcılara dijital ortamdan anket atılmıştır ve gönüllülük esas alınarak çalışma yapılmıştır. Bu çalışma, spor bilimleri öğrencilerinin spor besin takviyelerine ve performans geliştirmeye yönelik tutumlarını belirleyen bir çalışmadır.

Spor Bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin sporda besin takviyelerine yönelik tutumları ve performans geliştirmeye yönelik tutumlarının saptamak için yürütülen bu çalışmaya, farklı üniversitelerden olan 150 spor bilimi öğrencisi katılım sağlamıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde araştırmacı tarafından düzenlenen ve çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm, sınıf düzeyi, bir ay içerisinde beslenmeye harcadıkları para miktarı, spor yaşı, branş ve haftada toplam kaç saat spor yaptıkları ile ilgili sorular yöneltmiştir.

Performans Geliştirme Tutum Ölçeği

Performans Geliştirme Tutum Ölçeği, 17 maddelik bir kişisel bildirim aracıdır. 1'den (kesinlikle katılmıyorum) 6'ya (kesinlikle katılıyorum) kadar 6'lı likert tipi bir ölçektir. (1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kısmen katılmıyorum, (4) Kısmen katılıyorum, (5) Katılıyorum, (6) Kesinlikle katılıyorum ifadelerinden en doğru gelen ifadeye işaretleme yapılır. Ölçek Petrozci tarafından geliştirilmiştir (Petrozci, 2006). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik güvenirlik çalışması ise Rabia Yıldız ve Turhan Toros tarafından yapılmıştır (Yıldız ve Toros, 2018). Türkçeye uyarlanmış modülü Serdar Karakullukçu'dan e-posta yolu ile edinilmiştir (Karakullukçu ve ark, 2022). Ölçekten alınan puanlar en düşük 17 ile en yüksek 102 puandır. Ölçekten yüksek puanlar almak ölçek doping kullanma tutumunu desteklemektedir (Petrozci, 2006; Yıldız ve Toros, 2018; Karakullukçu ve ark, 2022).

Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği

Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği altılı sorudan oluşan 6'lı likert tipi bir ölçektir. 1'den (kesinlikle katılmıyorum) 6'ya (kesinlikle katılıyorum) kadar 6'lı likert tipi bir ölçektir. (1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kısmen katılmıyorum, (4) Kısmen katılıyorum, (5) Katılıyorum, (6) Kesinlikle katılıyorum ifadelerinden en doğru gelen ifadeye işaretleme yapılır. Ölçekten alınabilecek en yüksek değer 36 puan iken alınabilecek en düşük puan 6'dır. Ölçek sonucunda çıkan puanlar ise besin takviyelerine olan inançla doğru orantılıdır. Sporda besin takviyeleri inanç ölçeği Philip Hurst ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Hurst ve ark, 2016). Ölçeğin Türkçe formu ise geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapan Ahmet Yavuz Karafil, Mehmet Ulaş ve Emrah Atay'ın yazmış oldukları makaleden atıfta bulunarak alınıp kullanılmıştır (Karafil ve ark, 2021).

Verilerin Analizi

Tüm veriler bilgisayarda SPSS (statistical package for social sciences) 26 programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır ve verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının $\pm 1,0$ aralığında olmasından (Büyüköztürk, 2010) normal kabul edilmiştir.

Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi), ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi ve farkın kaynağının belirlenmesi için post-hoc analizi için varyanslarının homojen bulunduğu durumlarda Bonferroni testi kullanılmıştır. Varyansın homo-

jenliğini belirlemek için Levene istatistiği ile varyansların homojen olup olmadığını tespit edilmiştir.

Ölçek/Alt boyut puanları arasındaki ilişkiye pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır.

Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılanların demografik özelliklerin analizi değerlendirilerek yüzde, frekans olarak verilmiştir.

Tablo 1. Çalışmaya Katılanların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

		Sıklık(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	72	48,0
	Erkek	78	52,0
Yaş	18-21	68	45,3
	22-+	82	54,7
Sınıf	1.Sınıf	28	18,7
	2.Sınıf	25	16,7
	3.Sınıf	35	23,3
	4.Sınıf	62	41,3
Okunulan Bölüm	Egzersiz ve spor bilimleri	76	50,7
	Spor Yöneticiliği	17	11,3
	Antrenörlük	44	29,3
	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği	13	8,7
Aylık harcanan Miktar	0-1000	23	15,3
	1000-1500	39	26,0
	1500-2000	52	34,7
	2000+	36	24,0
Spor Yaşı	0-4	21	14,0
	5-9	64	42,7
	10-14	47	31,3
	15-+	18	12,0
Branş	Takım	82	54,7
	Bireysel	68	45,3
Haftada yapılan toplam spor saati	--5	27	18,0
	6-10	74	49,3
	11-15	23	15,3
	16-+	26	17,3

Tablo 1'e göre çalışmaya katılanların %48'i kadın, %52'si erkek, %45,3'ü 18-21 yaş aralığında, %54,7'si 22 ve üzeri yaşta, %18,7'si birinci sınıfta, %16,7'si ikinci sınıfta, %23,3'ü üçüncü sınıfta, %41,3'ü dördüncü sınıfta, %50,7'si Egzersiz ve spor bilimleri bölümünde, %11,3'ü spor yöneticiliği bölümünde, %29,3'ü antrenörlük bölümünde, %8,7'si Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği bölümünde, %15,3'ü beslenmek için aylık 1000 TL den az harcıyor, %26'sı 1000TL-1500TL arasında, %34,7'si 1500TL-2000TL arasında, %24'ü 2000TL ve üzerinde harcıyor, %14'ünün spor yaşı 0-4 arasında, %42,7'sinin 5-9 arasında, %31,3'ünün 10-14 arasında, %12'sinin 15 ve üzerinde, %54,7'sinin branşı takım sporları, %45,3'ünün branşı bireysel sporlar, %18'i haftada 5 saatten az spor yapıyor, %49,3'ü 6-10 saat, %15,3'ü 11-15 saat, %17,3'ü 16 saatten fazla spor yapıyor (Tablo 1).

Tablo 2. Çalışmaya Katılanların Ölçeklerden Aldıkları Toplam Puanların Betimsel İstatistikleri

Ölçek /Alt Boyut	Betimsel İstatistikler				
	n	Min	Max	\bar{X}	Ss
Performans Geliştirme Tutum Ölçeği	150	17	102	48,83	19,21
Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği	150	6	36	27,53	6,57

Tablo 2'e göre çalışmaya katılanların Performans Geliştirme Tutum ölçeğinden aldıkları toplam puan 17-102 arasında olup ortalama 48,83±19,21 Sporda Besin Takviyeleri İnanç ölçeğinden aldıkları toplam puan 6-36 arasında olup ortalama 27,53±6,57 puan almışlardır (Tablo 2).

4.2 Ölçeklerin Normalliğine İlişkin Bulgular

Tablo 3. Performans Geliştirme Ölçeği ve Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçeğinin Toplam Puanların Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Bulgular

Ölçek /Alt Boyut	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İst.	sd	Sig (p)		
Performans Geliştirme Tutum Ölçeği	0,07	150	0,06	0,60	-0,09
Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği	0,10	150	0,00	-0,91	0,92

Tablo 3'e göre Performans Geliştirme Tutum Ölçek toplam Puanları ile Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçek toplam puanların normal dağılım

gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov Smirnov testi sonuçlarına bakılmış, Performans Geliştirme Tutum Ölçek toplam puanının normal dağılım gösterdiği ($p>0,05$), Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçek toplam puanının normal dağılım göstermediği ($p<0,05$) anlaşılmaktadır.

Ancak normal dağılımın diğer göstergeleri olan histogram, normal Q-Q grafiği ve box-plots normal dağılım eğrisinin çizildiği, basıklık çarpıklık katsayıları göz önüne alındığında verilerin normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği değerlendirilmiştir. Not ortalamalarının çarpıklık-basıklık katsayılarının $\pm 1,0$ aralığında olmasından (Büyüköztürk, 2010) normal kabul edilmiştir. (Tablo 3).

4.3 Ölçek Bazı Değişkenlerle Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi), ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi ve farkın kaynağının belirlenmesi için post-hoc analizi için varyanslarının homojen bulunduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen bulunmadığı durumlarda Tamhane's testleri kullanılmıştır. Varyansın homojenliğini belirlemek için Levene istatistiği ile varyansların homojen olup olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Performans Geliştirme Tutum Ölçek toplam Puanları ile Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçek Toplam Puanların Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Performans Geliştirme Tutum	Kadın	72	49,82±18,95	0,60	148	0,55
	Erkek	78	47,93±19,53			
Sporda Besin Takviyeleri İnanç	Kadın	72	27,75±6,25	0,39	148	0,70
	Erkek	78	27,34±6,9			

* $P<0,05$

Independent sample t-testi

Tablo 4'e göre sporcuların Performans Geliştirme Tutum ölçek puanları sporcuların cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Sporda Besin Takviyeleri İnanç puanları sporcuların cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) (Tablo 4).

Tablo 5. Performans Geliştirme Tutum Ölçek toplam Puanları ile Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçek Toplam Puanların Öğrencilerin Yaşına Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Yaş	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Performans Geliştirme Tutum	18-21	68	55,68±19,56	4,19	148	0,01*
	22-+	82	43,16±17,05			
Sporda Besin Takviyeleri İnanç	18-21	68	28,8±6,09	2,17	148	0,03*
	22-+	82	26,49±6,81			

*P<0,05

Independent sample t-testi

Tablo 5'e göre sporcuların Performans Geliştirme Tutum ölçek puanları sporcuların yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=4,19$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında yaşı 18-21 olanların Performans Geliştirme Tutum puanları ($55,68 \pm 19,56$) yaşı 22 ve üzerinde olanların puanlarına ($43,16 \pm 17,05$) göre anlamlı şekilde büyüktür.

Sporda Besin Takviyeleri İnanç puanları sporcuların yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=2,17$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında yaşı 18-21 olanların Sporda Besin Takviyeleri İnanç puanları ($28,8 \pm 6,09$) yaşı 22 ve üzerinde olanların puanlarına ($26,49 \pm 6,81$) göre anlamlı şekilde büyüktür (Tablo 5).

Tablo 6'ya göre sporcuların Performans Geliştirme Tutum ölçek puanları sporcuların sınıfına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F=5,28$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre dördüncü sınıf öğrencilerin puanları ($43,21 \pm 17,56$) birinci sınıf öğrencilerin puanlarına ($55,4 \pm 19,18$) ve ikinci sınıf öğrencilerin puanlarına ($58 \pm 18,26$) göre anlamlı şekilde daha düşüktür.

Sporda Besin Takviyeleri İnanç puanları sporcuların sınıfına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) (Tablo 6).

Tablo 6. Performans Geliştirme Tutum Ölçek toplam Puanları ile Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçek Toplam Puanların Öğrencilerin Sınıfına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf	n	$\bar{X}_{\pm Ss}$	K.T	Sd	K.O	F	p
Performans Geliştirme Tutum	1.Sınıf	28	55,4±19,18	5.383,88	3	1.794,63	5,28	0,01*
	2.Sınıf	25	58±18,26	49.600,95	146	339,73		
	3.Sınıf	35	47±19,48	54.984,83	149			
	4.Sınıf	62	43,21±17,56					
Sporda Besin Takviyeleri İnanç	1.Sınıf	28	28,18±6,71	197,76	3	65,92	1,54	0,21
	2.Sınıf	25	29,56±4,59	6.233,58	146	42,70		
	3.Sınıf	35	26,03±7,93	6.431,33	149			
	4.Sınıf	62	27,28±6,25					

* p<0,05

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 7. Performans Geliştirme Tutum Ölçek toplam Puanları ile Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçek Toplam Puanların Öğrencilerin Bölümüne Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Bölüm	n	$\bar{X}_{\pm Ss}$	K.T	Sd	K.O	F	p
Performans Geliştirme Tutum	Egzersiz ve S.bilimleri	76	47,29±19,46	998,65	3	332,88	0,90	0,44
	Spor Yönt	17	55,65±16,84	53.986,18	146	369,77		
	Antrenörlük	44	48,48±18,4	54.984,83	149			
	Beden Eğt. Öğrt	13	50,16±23,28					
Sporda Besin Takviyeleri İnanç	Egzersiz ve S.bilimleri	76	27,12±7,02	113,88	3	37,96	0,88	0,45
	Spor Yönt	17	27,59±4,76	6.317,46	146	43,27		
	Antrenörlük	44	27,41±6,77	6.431,33	149			
	Beden Eğt. Öğrt	13	30,31±5,01					

* p<0,05

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 7'ye göre sporcuların Performans Geliştirme Tutum ölçek puanları sporcuların bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Sporda Besin Takviyeleri İnanç puanları sporcuların bölümlerine göre

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) (Tablo 7).

Tablo 8'e göre sporcuların Performans Geliştirme Tutum ölçek puanları sporcuların beslenmek için harcadıkları aylık miktara göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Sporda Besin Takviyeleri İnanç puanları sporcuların beslenmek için harcadıkları aylık miktara göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) (Tablo 8).

Tablo 8. Performans Geliştirme Tutum Ölçek toplam Puanları ile Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçek Toplam Puanların Öğrencilerin Beslenmeye Harcadıkları Para Miktarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Para Miktarı	n	$\bar{X} \pm Ss$	K.T	Sd	K.O	F	p
Performans Geliştirme Tutum	0-1000	23	46,61±23,32	438,92	3	146,31	0,39	0,76
	1000-1500	39	49,52±18,68	54.545,91	146	373,60		
	1500-2000	52	47,58±15,28	54.984,83	149			
	2000+	36	51,34±22,32					
Sporda Besin Takviyeleri İnanç	0-1000	23	24,22±7,2	318,86	3	106,29	2,54	0,06
	1000-1500	39	28,11±6,37	6.112,48	146	41,87		
	1500-2000	52	27,75±6,69	6.431,33	149			
	2000+	36	28,73±5,76					

* $p<0,05$

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 9. Performans Geliştirme Tutum Ölçek toplam Puanları ile Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçek Toplam Puanların Öğrencilerin Spor Yaşlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Yaşı	n	$\bar{X} \pm Ss$	K.T	Sd	K.O	F	p
Performans Geliştirme Tutum	0-4	21	61,1±19,61	5.717,81	3	1.905,94	5,65	0,01*
	5-9	64	50,55±19,94	49.267,02	146	337,45		
	10-14	47	44,52±17,22	54.984,83	149			
	15-+	18	39,73±13,05					
Sporda Besin Takviyeleri İnanç	0-4	21	29,81±4,35	465,67	3	155,22	3,80	0,01*
	5-9	64	28,8±4,95	5.965,66	146	40,86		
	10-14	47	25,56±8,31	6.431,33	149			
	15-+	18	25,56±7,19					

* $p<0,05$

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 9'a göre sporcuların Performans Geliştirme Tutum ölçek puanları sporcuların spor yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F=5,65$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre spor yaşı 0-4 arasında olanların puanları ($61,1\pm 19,61$) spor yaşı 10-14 arasında olanların puanlarına ($44,52\pm 17,22$) ve spor yaşı 15 ve üzeri olanların puanlarına ($39,73\pm 13,05$) göre anlamlı şekilde daha düşüktür.

Sporda Besin Takviyeleri İnanç puanları sporcuların spor yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) (Tablo 9).

Tablo 10'a göre sporcuların Performans Geliştirme Tutum ölçek puanları sporcuların haftalık yaptıkları spor saatine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Sporda Besin Takviyeleri İnanç puanları sporcuların haftalık yaptıkları spor saatine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) (Tablo 10).

Tablo 10 Performans Geliştirme Tutum Ölçek toplam Puanları ile Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçek Toplam Puanların Öğrencilerin Haftalık Yaptıkları Spor Saatine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Saati	n	$\bar{X}_{\pm Ss}$	K.T	Sd	K.O	F	p
Performans Geliştirme Tutum	--5	27	46,12 \pm 13,93	588,30	3	196,10	0,53	0,66
	6-10	74	50,48 \pm 20,85	54.396,53	146	372,58		
	11-15	23	46,05 \pm 20,12	54.984,83	149			
	16-+	26	49,47 \pm 18,68					
Sporda Besin Takviyeleri İnanç	--5	27	27,15 \pm 6,53	22,89	3	7,63	0,17	0,91
	6-10	74	27,67 \pm 5,87	6.408,44	146	43,89		
	11-15	23	26,92 \pm 8,84	6.431,33	149			
	16-+	26	28,12 \pm 6,56					

* $p<0,05$

Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA)

Tablo 11 Performans Geliştirme Tutum Ölçek toplam Puanları ile Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçek Toplam Puanların Öğrencilerin Branşlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Branş	n	$\bar{X} \pm S_s$	t	df	p
Performans Geliştirme Tutum	Takım	82	47,85±19,27	-0,69	148	0,49
	Bireysel	68	50,03±19,22			
Sporda Besin Takviyeleri İnanç	Takım	82	27,37±7,13	-0,34	148	0,73
	Bireysel	68	27,74±5,88			

*P<0,05 Independent sample t-testi

Tablo 11'e göre sporcuların Performans Geliştirme Tutum ölçek puanları sporcuların branşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Sporda Besin Takviyeleri İnanç puanları sporcuların branşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$) (Tablo 11).

4.4 Ölçeklerin Puanlarının İlişkinine Yönelik Korelasyon Analizi

Performans Geliştirme Tutum Ölçek ile Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçek yanıtlarından elde edilen toplam puanları arasındaki ilişkiye pearson ilgileşim katsayısı ile bakılmıştır.

Korelasyon analizi, değişkenlerin bağımlı veya bağımsız olarak dikkate alınmaksızın, aralarındaki ilişkinin derecesini ve yönünü belirlemek üzere kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Korelasyon kat sayısı (r), -1 ile +1 arasında değişen değerler alır ve bu değerler, ilişkinin yönünü ve kuvvetini gösterir (Büyüköztürk, 2010).

Korelasyon katsayısı r olarak temsil edilmektedir ve iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkinin kuvveti ve yönü hakkında bilgi vermektedir (Büyüköztürk, 2010). Korelasyon aralıkları Tablo 12'de sunulmuştur (Cohen, 1988).

Tablo 12. Korelasyon Değerlerinin Düzeyleri

Korelasyon	Negatif	Pozitif
Düşük	-0,29 ile -0,10	0,10 ile 0,29
Orta derecede	-0,49 ile -0,30	0,30 ile 0,49
Yüksek	-0,50 ile -1,00	0,50 ile 1,00

Tablo 13 Değişkenler ve Ölçekler Arası İlişkinin Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Performans Geliştirme Tutum	Spor da Besin Takviyeleri İnanç
Spor da Besin Takviyeleri İnanç	R	0,413**	
	P	0,001	
	N	150	
Yaş	R	-0,234**	-0,247**
	P	0,004	0,002
	N	150	150
Spor yaşı	R	-0,317**	-0,270**
	P	0,000	0,001
	N	150	150
Haftada yapılan spor saati	R	-0,016	-0,029
	P	0,850	0,727
	N	147	147

**P<0,01

*P<0,05

Pearson Korelasyon

Tablo 13 göre Performans Geliştirme Tutum ölçek toplam puanı ile Spor da Besin Takviyeleri İnanç Ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki, sporcunun yaşı ile negatif yönde düşük düzeyde spor yaşı ile negatif yönde orta düzeyde ilişki vardır. (sırası ile r:0,413, r:-0,234, r:-0,317, p<0,019) Haftalık yapılan spor saati ile ilişkisi yoktur (p>0,05). (Tablo 13).

Spor da Besin Takviyeleri İnanç Ölçek toplam puanı ile sporcunun yaşı, spor yaşı ile negatif yönde düşük düzeyde ilişki vardır. (sırası ile r:-,247, r:-0,270, p<0,019) Haftalık yapılan spor saati ile ilişkisi yoktur (p>0,05).

TARTIŞMA

Bu çalışmada toplam puanların betimsel istatistiklerine baktığımız zaman performans geliştirme tutum ölçeğinden aldıkları puan incelendiğinde genel puan aritmetik ortalaması (48,83±19,21) ölçeğin toplam puan ortalamasının altında olduğu görülmektedir. Çıkan bu sonuca göre araştırma grubunun dopinge yönelik tutumunun negatif yönde olduğu söylenebilir. Literatür çalışmalarına baktığımızda ise genel puan aritmetik ortalaması (42,07±14,96) ölçeğin toplam puan ortalamasının altında bu durumda bu çalışmamız diğer literatür çalışmasını destekler nitelikte bulunmaktadır (Yıldız, 2017). Alınabilecek en yüksek puana yakın çıkan ölçek ortalamasını (27,53) yorumlandığında katılımcıların besin takviyelerine yönelik inançlarının genel olarak yüksek olduğu söylenebilir. Literatür çalışmasından aldığımız 21,68 puan olan ve besin takviyesine olan inancın yüksek olduğunu dile getiren çalışmayla verisiyle birbirini desteklemektedir (Ayaş, 2020)

Cinsiyete göre karşılaştırmamızı yaptığımız literatür taramamız sporcuların doping kullanmaya yönelik tutumlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmüştür (Yıldız, 2017). 2010 yılında üniversiteler arası spor müsabakalarına katılım sağlayan öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışma cinsiyete göre bir farklılaşma bulunmamıştır (Şapçı, 2010). Bu çalışmanın cinsiyete göre sonucu Yıldız ve Şapçının çalışmasını destekler niteliktedir. Ancak doping kullanan ve kullanmayan sporcularda yapılan bir başka çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde cinsiyete göre bir farklılık olduğunu belirlenmiştir (Backhause, 2013). Literatürdeki bu bulgular bizim çalışmamızın sonuçlarıyla paralel değildir.

Yıldız'ın 2017 yılında yapmış olduğu çalışma sonuçları yaşa göre değerlendirildiğinde doping tutumlarıyla negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bizim çalışmamıza göre sporcuların Performans Geliştirme Tutum ölçek puanları sporcuların yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=4,19$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında yaşı 18-21 olanların Performans Geliştirme Tutum puanları ($55,68\pm19,56$) yaşı 22 ve üzerinde olanların puanlarına ($43,16\pm17,05$) göre anlamlı şekilde büyüktür. Bu sebeple çalışma literatür çalışma ile paralellik göstermektedir. (Ayaş, 2020) ise literatür çalışmasında besin takviyesi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p=0,792$) tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise puanların sporcuların yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=2,17$ $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında yaşı 18-21 olanların Sporda Besin Takviyeleri İnanç puanları ($28,8\pm6,09$) yaşı 22 ve üzerinde olanların puanlarına ($26,49\pm6,81$) göre anlamlı şekilde büyüktür. Yani literatür çalışması ile bizim çalışmamız paralellik göstermemektedir.

Çalışmayı sınıflara göre değerlendirecek olursak performans geliştirme tutum ölçek puanları literatür çalışmasına göre yaşları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki çıkmıştır (Yıldız, 2017). Yani yaş ilerlerip sınıf yükseldikçe tutum ölçeğinin puanları 4. Sınıfların daha az iken 1. Sınıfların daha çoktur. Bu çalışma ise literatür çalışması ile paralel ilerlemektedir. Dördüncü sınıf öğrencilerin puanları ($43,21\pm17,56$) birinci sınıf öğrencilerin puanlarına ($55,4\pm19,18$) ve ikinci sınıf öğrencilerin puanlarına ($58\pm18,26$) göre anlamlı şekilde daha düşüktür. Sporda besin takviyeleri inanç ölçeği için bakacak olursak literatür çalışması (Ayaş, 2020) ile bu çalışmanın sonuçları anlamlı bir farklılık göstermiyor sonucuyla paralel olarak ilerlemektedir.

Bu çalışmayı spor yaşına göre değerlendirdiğimiz zaman literatürdeki çalışmada pozitif yönde anlamlı bir ilişki sporcuların dopinge yönelik tutumlar ile spor yaşları arasında bulunmuştur. Bunun sebebi olarak sporcuların antrenman yapma yılı arttıkça ve yarıştıktıkça daha doyumsuz ve daha sonuç odaklı düşündükleri gösterilebilir. Aynı zamanda sporcuları 18 yaş ve üstü bir örneklem olması, lisanslı düzeyde olması da bu sonucu

ortaya koymuş olabilir (Yıldız, 2017). Şapçı (2010) çalışmasında dopinge yönelik tutum ile spor yaşı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmaya göre ise sporcuların Performans Geliştirme Tutum Ölçek puanları sporcuların spor yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F=5,65$ $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre spor yaşı 0-4 arasında olanların puanları ($61,1\pm 19,61$) spor yaşı 10-14 arasında olanların puanlarına ($44,52\pm 17,22$) ve spor yaşı 15 ve üzeri olanların puanlarına ($39,73\pm 13,05$) göre anlamlı şekilde daha düşüktür. Şapçı (2010) çalışmasıyla paralellik bulabilirken Yıldız (2017) çalışmasına göre bir paralellik bulunmamaktadır. Besin takviyeleri ölçeğinden değerlendirirsek literatür çalışması sporcuların spor yaptıkları yıl değişkeninin besin takviyesine olan inanç düzeyleri üzerinde olumlu etkisinin olduğuna rastlanmıştır (Ayaş, 2020). Bu çalışmada da anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Yani bu çalışma literatür çalışmasıyla çakışma durumundadır. Bu çalışmada ise Sporda Besin Takviyeleri İnanç puanları sporcuların spor yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. İki çalışma çalışma birbiri ile zıt düşüncelindedir.

Alanyazın değerlendirildiğinde Şirin'in 2001 yılında bireysel ve takım sporcularında branşlaşan sporcularda yaptığı bir çalışma değerlendirilmeye alınmıştır. Çalışma sonucunda branş farkının doping bilgi düzeylerine bir etkisi olmadığına varılmıştır (Şirin, 2010). Bununla birlikte başka bir çalışmada sporcu öğrencilerinde branşının dopinge yönelik bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Şapçı, 2010). Bu çalışmalar bizim sonuçlarımızı destekler durumdadır.

Bu çalışmanın sonuçlarına dayanarak, araştırma grubunun doping kullanımına yönelik tutumunun genel olarak negatif olduğu söylenebilir. Performans Geliştirme Tutum Ölçeği'nden elde edilen puanların, ölçeğin toplam puan ortalamasının altında olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği'nden elde edilen puanların da ölçeğin toplam puan ortalamasının altında olduğu görülmüştür.

Araştırma sonuçları, literatürdeki diğer çalışmaları desteklemektedir. Örneğin, besin takviyelerine olan inancın yüksek olduğunu ifade eden bir çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir. Ancak, doping kullanımına yönelik tutumun cinsiyet ve spor yaşına bağlı olarak değişmediğini belirten bazı literatür çalışmaları ile çalışmanın sonuçları arasında paralellik bulunmamıştır.

Sınıflar ve branşlar arasında yapılan karşılaştırmalar sonucunda, Performans Geliştirme Tutum Ölçeği puanlarının yaş ve sınıflar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Öte yandan, Sporda Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği puanlarında bu farklılığın olmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak, bu çalışma doping kullanımına yönelik tutumun genel olarak negatif olduğunu, besin takviyelerine olan inancın ise genellikle yüksek olduğunu göstermektedir. Cinsiyet ve spor yaşına bağlı olarak tutumda farklılıklar bulunmamaktadır. Sınıf ve branş bazında yapılan karşılaştırmalarda ise tutumda bazı farklılıklar gözlemlenmiştir.

Öneriler;

Öneriler kısmında ise, doping kullanımına yönelik olumsuz tutumların azaltılması ve bilinçlendirme çalışmalarının yapılması gerektiği vurgulanabilir. Sporcuların besin takviyeleri konusunda bilinçli kararlar alabilmeleri için sağlıklı bilgi kaynaklarına ulaşmaları ve profesyonel rehberlik almaları önemlidir. Ayrıca, gelecekte yapılacak araştırmalarda daha geniş katılımcı gruplarıyla çalışmak ve farklı değişkenleri incelemek faydalı olabilir.

Sporcuların Eğitimi: Doping kullanımıyla ilgili negatif tutumların ve yanlış inançların azaltılması için sporcuların bilinçlendirilmesi ve eğitilmesi önemlidir. Anti-doping kuralları, etik değerler, sağlıklı beslenme ve doğru performans geliştirme yöntemleri gibi konularda düzenli eğitimler sağlanmalıdır.

Bilimsel Kaynakların Kullanımı: Sporculara, doğru bilgi kaynaklarını kullanmaları konusunda rehberlik edilmelidir. Sağlıklı beslenme, besin takviyeleri ve performans artırıcı yöntemlerle ilgili bilgilerin güvenilir kaynaklardan edinilmesi teşvik edilmelidir.

Rol Modellerin Önemi: Pozitif rol modellerin etkisi büyük önem taşımaktadır. Sporcular, başarılı ve etik değerlere bağlı sporcuların hikayeleri ve deneyimlerinden ilham alabilir. Bu nedenle, sporculara rol model olacak örnek sporcuların hikayeleri ve başarıları aktarılmalıdır.

Antrenörlerin Eğitimi: Antrenörler, sporcuların tutum ve inançları üzerinde büyük etkiye sahiptir. Bu nedenle, antrenörlerin doping karşıtı tutumları ve sağlıklı beslenme konusundaki bilgi birikimleri artırılmalıdır. Antrenörler, sporcularına etik değerlere bağlı kalmalarını ve doğru performans geliştirme yöntemlerini benimsemelerini teşvik etmelidir.

Doping Kontrolü ve Yasal Düzenlemeler: Doping kontrolü süreçlerinin etkinliği artırılmalı ve yasal düzenlemeler güncellenmelidir. Doping kullanımıyla mücadelede daha sıkı denetimler ve daha caydırıcı yaptırımlar uygulanmalıdır.

Araştırma ve Literatür: Sporda tutumlar ve inançlar konusunda daha kapsamlı araştırmalar yapılmalıdır. Farklı spor dallarında, farklı yaş gruplarında ve farklı kültürel yapıda sporcular üzerinde benzer çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmaların sonuçları, doping ve besin takviyelerine yönelik eğitim programlarının ve politikaların oluşturulmasında rehberlik edebilir.

KAYNAKLAR

- Andaç Öztürk, S., Kalkan, İ., Durmaz, C., Pehlivan, M., Özüpek, G., Bakmaz, Z. D. (2020), Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Beslenme Destek Ürünleri Kullanım Durumu, *Tıp Fakültesi Klinikleri Dergisi*, 3(1), 5-14 .
- Argan, M., Köse, H. (2009), Sporcu Besin Desteklerine (Sports Supplements) Yönelik Tutum Ve Faktörleri: Fitness Merkezi Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma, *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 152–164.
- Ayaş, E.B. (2020) Sporcuların Besin Takviyelerine Olan İnanç Düzeylerinin İncelenmesi. *Academic Studies in Sport Sciences-II*, 45. Gece Kitaplığı, Ankara.
- Backhouse, S., Whitaker, L., Petroczi, A. (2013), Gateway To Doping? Supplement Use İn The Context Of Preferred Competitive Situations, Doping Attitude, Beliefs, And Norms, *Scandinavian Journal Of Medicine & Science İn Sports*, 23(2), 244-252.
- Bulgan Ercin Ç, Bal E, Malkoç N. (2023). Kronik Ağrı ve Fiziksel Aktivite, (Ed. Hazar F.), *Fiziksel Aktivite ve Sağlık*. Efe Akademi, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. Ve Demirel, F. (2009), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Pegem Akademi.
- Çağırın, İ., H. (2018). *Adnan Menderes Üniversitesi Spor Takımlarında Yer Alan Öğrencilerin Beslenme, Ergojenik Destek Kullanım Ve Fiziksel Aktivite Durumları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı, Aydın
- Çınar, V., Öztürk, M. E., Şebin, K., Yazıcı, G. (2007), Doping Ve Sporcularda Kullanımı, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 3-9.
- Çınar, V., Yazıcı, G., Şebin, K., Öztürk, M. E. (2005), Doping Ve Sporcularda Kullanımı. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 27-31.
- Duman, H., İ. (2019). *Sporcuların Ergojenik Destek Ve Gıda Takviyesi Kullanım Durumlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Glenister, D. (1996). Exercise and mental health: a review. *Journal of the Royal Society of Health*, 116(1), 7-13.
- Hurst, P., Foad, A., Coleman, D., Beedie, C. (2016), Development and validation of the sports supplements beliefs scale, *Perform Enhanc Health*, 5(3), 89-97.
- Karafil, A. Y., Ulaş, M. ve Atay, E. (2021), Spor Besin Takviyeleri İnanç Ölçeği: Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerine yönelik geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 17-31.

- Karakullukcu, S., Beyhun, N. E., Can, G., Topbaş, M., (2022), Turkish Validation And Reliability Study Of Performance Enhancement Attitude Scale, *Journal Of Sport And Health Research*, 14(1), 113-122.
- Parnell, J.A., Wiens K., Erdman, K.A. (2015), Evaluation Of Congruence Among Dietary Supplement Use And Motivation For Supplementation İn Young, Canadian Athletes, *Journal Of The International Society Of Sports Nutrition*, 2015, 12-49.
- Pehlivan, A. (2005), *Sporla Beslenme*, İstanbul: Yayıncılık Matbaası.
- Petróczi, A., Aidman, E. (2009), Measuring explicit attitude toward doping: Review of the psychometric properties of the Performance Enhancement Attitude Scale. *Psychol. Sport Exerc.*, 10, 390–396.
- Şapçı, H. A. (2010), *Üniversiteler Arası Spor Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin Doping Kullanımına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şenel, Ö., Güler, D., Kaya, Ş., Ersoy, A., Kürkçü, R. (2004), Farklı Ferdi Branşlardaki Üst Düzey Türk Sporcuların Ergojenik Yardımcılara Yönelik Bilgi Ve Yararlanma Düzeyleri, *Sportre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, (2), 41–47.
- Şirin, E. F. (2001), *Bireysel Ve Takım Sporlarında Yer Alan Sporcuların Doping Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi Ve Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yalnız, İ. Ve Gündüz, N. (2004), Ankara İlinde Vücut Geliştirme Branşında Faaliyet Gösteren Sporcuların Ergojenik Yardımcılar Konusunda Bilgi Ve Uygulama Düzeyleri, *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 33-42. Retrieved From <https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/Gbesbd/Issue/27980/304930>
- Yıldız, R. (2017). *Performans Arttırma Tutum Ölçeği'nin Türk Sporcularına Uyarlama Çalışması Ve Sporcuların Dopinge Yönelik Tutumlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Yıldız, R. Ve Toros, T. (2018), Performans Arttırma Tutum Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 48-59.



BÖLÜM 8

**SPOR BİLİMLERİ ALANINDA
AKADEMİK ÇALIŞMALAR
ÇOCUKLARDA TEMEL SPOR
EĞİTİMİNİN YAŞ VE CİNSİYET
FAKTÖRÜ AÇISINDAN İNCELENMESİ
(BOCCE BRANŞI ÖRNEĞİ)**

Emire ÖZKATAR KAYA¹

Nafiyе Ekin KIZILDAĞ²

1. Doç .Dr. Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri Orcid:
0000-0002-6349-8761

2. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana-
bilimdalı. Kayseri

Giriş

Günümüzde çocukların hareket edebilecekleri alan çok sınırlıyken, teknoloji bu kadar ilerlemişken ve en önemlisi sınava hazırlık ve başarı beklentisi yüzünden spora veya beden eğitimine ayıracak zaman bulamamaktadırlar. Fakat bunun yanı sıra ailelerin eskiye göre spora bakış açıları çok daha olumlu düzeye gelmiş bulunmaktadır. Bu durum çocuklar için büyük bir avantaj sağlamaktadır. Böylelikle aile desteği çocuğun motivasyonunu artırabilmekte ve çocuğun spor faaliyetine bakış açısını değiştirebilmektedir. Ayrıca günümüzde çocuklar aile desteği gördükleri için yakın arkadaşlarıyla istedikleri zaman aynı sportif faaliyetlere birlikte gidebilmektedirler. Bu yüzden çocuklar için gerekli motivasyonu aileler neredeyse sağlamış bulunmaktadır.

Spor eğitiminin çocuğun fiziksel gelişimi haricinde sosyalleşmesi, özgüveninin artması, sorumluluk bilinci, kişisel gelişimin desteklenmesi ve zihinsel gelişimle birlikte konsantrasyonunu artması gibi olumlu etkileri bulunmaktadır. Çocuklar zaten küçük yaştan itibaren oyun oynamayı severler. Sporu, çocukların hayatlarına ilk olarak oyuna entegre ederek spora karşı tutumlarını daha pozitif hale getirebiliriz. Böylece çocuklar sporu küçük yaştan itibaren sevdikleri için hayatları boyunca günlük yaşamlarına sporu bir şekilde ekleyeceklerdir.

Sporda yetenek kavramı, bir alanda daha gelişmemiş ama normal düzeyin üstünde olan özellikler bütünü ve bu özelliklere sahip olan kişi olarak tanımlanmaktadır (Çevik, 2003). Küçük yaştaki çocuklara yapılan yetenek taramaları yetenek seçimi için öncü olmaktadır. Bu testler sonucu çocukların en yatkın olduğu branştan başlayarak daha az yatkın olduğu branşa doğru olacak şekilde bir spor karnesi hazırlanır. Ardından eğitimlere başlanır ve yatkın oldukları spor branşlarında özelleşirler (GSB, t.y.).

Dünyanın en eski spor dallarından biri olan bocce, pek kimsenin bilmediği bir spor branşıdır. Bocce kelimesi dört farklı oyun sisteminin (raffa, volo, petank, çim topu) genel adı olarak kullanılmaktadır. 'Bocce' İtalyanca bir kelimedir. Fransızca' da kelimenin karşılığı boules, İngilizce' de karşılığı bowls'tur. Ülkemizde bocce ilk olarak İtalyanlar tarafından geliştirilen raffa disipliniyle oynanmaya başlamıştır. Bu sebeple bu kelime dilimize yerleşmiş ve branşı tanımamak için bu ismi kullanılmaktadır (Türkmən, 2015: 11).

Bocce oyuncuları her yaş ve cinsiyet grubundan olabilir. Rekreatif bir amacı vardır ve rekabetçi bir spordur (Eler ve Eler, 2018). Son derece açık talimatlar içerdiği için kolay öğrenilebilen bir branştır. Buna ek olarak yediden yetmişe her iki cinsiyetten herkesin severek oynayabileceği bir branş olup bu spor dalı gülle, misket ve meşe oyunlarına benzemektedir (Tükenmez, 2014). Herkes için spor uygulamasına tam olarak adapte olabilen bir

tür spor dalıdır. Genç, ya da yaşlı, zengin ya da fakir, engelli ya da sağlıklı gibi bir ayırım söz konusu olmadan herkesin yapabileceği bir spor, oyun ve egzersizdir (Türkmen, 2011).

Bocce'de Temel Hareket Eğitiminin Amacı ve İçeriği

Temel Hareket Eğitiminin Amacı

İnsan bedeni hareket için var olmuş bir yapıdadır. Hareket insan yaşamı için doğal bir eylemdir. Fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişim yönünden hareket çok önemlidir (Keskin, Karadağ, Mergan, 2020: 83). Temel hareket eğitimi, çocukların motorik becerilerini fiziksel etkinlikler yoluyla geliştirmeyi amaçlayan bir eğitim metodudur. Bu eğitim ile çocuğa vücut farkındalığı aşılayıp, gündelik yaşantısında basit hareketlerin yanı sıra karmaşık hareket sorunlarına çözüm yolları arayıp çözüm bulmayı da öğrenir. Temel hareket eğitimi bu yönüyle önemli bir yere sahiptir. Bunun haricinde çocuğun dayanıklılık, kuvvet, koordinasyon ve esnekliğini geliştirmeyi amaçlar (Bayazıt, 2019: 33).

Bocce, İtalyan kökenli bir oyun olup şu an birçok ülkede popülerlik kazanmış bir spor dalıdır. Hem sosyal hem de fiziksel bir aktivite olması nedeniyle, temel hareket eğitimi için uygun bir seçenek olabilir. Bocce 'de temel hareket eğitiminin amacı, çocukların ve gençlerin fiziksel becerilerini, dengelerini, esnekliklerini ve koordinasyon yetilerini geliştirmektedir. Branş topun hedefe düzgün bir biçimde atılmasını ve atılan topun isabetli olmasını içerir. Bu sebeple, el-göz koordinasyonu, kuvvet, denge, hız, çabukluk gibi birçok hareket becerisinin gelişmesine katkıda bulunabilir.

Temel Hareket Eğitiminin İçeriği

İlk olarak kurallar öğretilip benimsenmelidir. Sonrasında, atış tekniği ve isabetli atış için gerekli beceriler öğretilmelidir. Bu beceriler, top tutuşunu, nasıl ve hangi hızda topun atılacağı, duruş, denge merkezi gibi etkinlikleri kapsamaktadır. Bocce hem bireysel hem de takım halinde oynanan bir branş olduğu için sosyal becerilerin geliştirilmesinde de yardımcı olabilir.

Çocuklarda Spora Başlama Yaşı ve Önemi (Büyüme, Olgunlaşma, Hazır Bulunuşluk)

Büyüme

Büyüme, anne karnındaki süreçten başlamaktadır. Hücrelerin büyümesi ve çoğalmasından kaynaklanan kütleli artıştır. Organizmada meydana gelen şekil değişikliği ve hacimsel artışa neden olan metabolik değişimlere 'büyüme' denir (Gümüşdağ ve Yıldırım, 2018: 3). Gözle görülür en genel göstergesi boy uzunluğu ve vücut ağırlığında gerçekleşen artıştır (Müniroğlu, 2020: 159). Bazı spor branşlarında yetenek seçimi ve yönlendirme için boy uzunluğu önemli bir faktördür. Bunun yanı sıra bazı branşlarda adım

uzunluğu önemli olduğu için boy uzunluğu bir avantaj olarak kabul edilebilir. Örneğin basketbol, voleybol gibi branşlarda boy uzunluğu ve ince yapılı olmak önemli bir faktörken hentbolda uzun boy ve ağır yapılı olmak bir avantajdır (Çınar, Bostancı, İmamoğlu, Kabadayı, Şahan, 2010: 27).

Olgunlaşma

Organizmanın büyüyüp gelişerek beklenen becerileri yapabilecek seviyeye gelmesidir (Müniroğlu, 2020: 159). Başka bir tanımla olgunlaşma; bir duruma uyum sağlamak için bireyin veya organın fiziksel güç ve kuvvet bakımından belirli bir seviyeye erişmesidir. Olgunlaşma düzeyi kişiden kişiye değişmektedir. Kalıtsal faktörler ve çevresel koşullar olgunlaşma düzeyini etkilemektedir (Topkaya, 2019).

Hazır Bulunuşluk

Büyüme ve olgunlaşma süreçlerinden sonra gelen hazır bulunuşluk kişinin kendinden beklenen hareket veya davranışı yapabilmesi için ön bilgi, beceri ve tutumu kazanmış olması durumudur (Müniroğlu, 2020: 160). Öğrenme ve olgunlaşma sonucu belli bir düzeye gelinmesidir. Bocce sporundan örnek verecek olursak bireyin ilk olarak topu kavrayabilmesi için yeterli fiziksel gerekliliğe sahip olması gerekmektedir ve ardından o topu tutacak ve fırlatabilecek güce sahip olması lazımdır. Son olarak kolunu geri çekip belirli bir hızda topu fırlatabilmesi beklenmektedir. Yani bir görevi beklenen seviyede gerçekleştirebilmesi için belirli bir olgunluk düzeyine ulaşmış, ön bilgileri edinmiş ve gerekli olan motivasyona sahip olmuş olması gerekmektedir (Topkaya, 2019).

Uzmanlar farklı yaş kategorisindeki çocuklara farklı branşları önermektedirler. Küçük yaşta çocukların (yani 2-3 yaş diyebiliriz) koşma, sıçrama gibi temel hareketleri yapması yeterli görülmektedir. Çocuklar için çok yararlı olan yüzme, fiziksel aktivite şeklinde yaptırılabilir. Bu yaş grubunda rekabet değil de zevk alma, enerji atma sporu sevme gibi faktörler önemlidir. Branşlaşma (spesifikleşme), her branş için farklıdır. Bu durum çocuğun motorik gelişim özelliklerine yani büyümesine, olgunlaşmasına, hazır bulunuşluğuna bağlıdır.

Bocce, genç yaşlı her kesimden insanın oynayabileceği alt disiplinlere sahip bir spor branşıdır. Fakat küçük yaşta bireylerin bu branşa başlaması için birtakım faktörler göz önünde bulundurulmalıdır. Bunlar her branşlaşma durumu için geçerli olan büyüme, olgunlaşma, hazır bulunuşluk seviyesi gibi faktörlerdir. Bu duruma göre Bocce 'ye başlama yaşı 8-9 yaş uygun bir yaş aralığı denilebilir. Yarışlarda küçükler kategorisinde yarışan sporcuların yaşı en fazla 10-11'dir (GSB, 2022).

Temel Motorik Özellikler (Kuvvet, Dayanıklılık, Sürat)

Kuvvet

Kuvvet genel anlamda insan organizmasının bir dirence karşı fizyolojik açıdan direnebilme veya karşı gelebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Özal ve Temur, 2020: 74). Meusel kuvvetin insanın temel özelliği olduğunu, insanın kuvvet yardımıyla bir kütleyi hareket ettirdiğini ve bir direnci aştığını ya da dirence kas gücü ile karşı koyduğunu söylemektedir (Yalçın, K. Y., Demirdağ M., Kazak Ö. O., 2022: 65). Sportif açıdan yapılan performans testleri sonucu elde edilen bilgiye göre spor branşlarının bazılarında performansı doğrudan veya dolaylı bir şekilde etkilediği belirlenmiştir (Gündüz, 1997). Bocce sporunda toplarının belirli ağırlıkları mevcuttur. Bu durumda sporcunun atış gerçekleştirebilmesi için gerekli olan kas kuvveti önem arz etmektedir. Sporcuların antrenman programlarına kuvvet geliştirici egzersizler eklemeleri gerekmektedir. F.I.B. tarafından belirlenen top ölçüleri; volo için ağırlığı 900 ile 1200 gr arasındayken çocuklarda ve kadın sporcularda bu ağırlık minimum 800 grama kadar düşebilmektedir. Raffa toplarının ağırlığı ise 890 ile 930 gr arasında değişkenlik göstermektedir. Petank alt disiplininde topların ağırlığı 650 ile 800 gr arasındadır (Türkmen, 2019).

Dayanıklılık

Temel motorik özelliklerden biridir. Dayanıklılık sporcunun fiziksel olarak yorgunluğa dayanabilme gücü olarak tanımlanmaktadır (Özal ve Temur, 2020: 71). Sporcunun dayanıklılığının kalitesi merkezi sinir sistemi, solunum sistemi, dolaşım sistemi ve psikolojik etkenler tarafından belirlenmektedir (Dündar, 2017: 233). Yapılan araştırmalar sonucu dayanıklılığın aerobik enerji sistemine bağlı olarak ortaya çıkan kondisyon özelliği olduğunu ve üç dakikanın üstünde gerçekleştirilen kesintisiz çalışmaların zaman uzadıkça bu sisteme bağlı olarak geliştiğinin sonucuna varmışlardır (Açıkada ve Ergen, 1990). Bocce'nin oyun süresi alt disiplinlerine göre değişkenlik göstermektedir. Raffa ve petank 45 dakika üzerinden oynanırken volo 5 dakika üzerinden oynanmaktadır. Bu sebeple 45 dakika gibi bir süre için dayanıklılık büyük ölçüde önemlidir. Sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması bir avantajdır (Konter, 1998).

Sürat

Literatürde birçok tanımı bulunan sürat genel anlamda, belli bir mesafeyi en kısa sürede kat edebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Özal ve Temur, 2020: 75). Başka bir tanımla hareketlerin mümkün olan en büyük hızda uygulanması yeteneği denilebilir. Grosser sürati: "Sporda sürat; bilişsel sürece dayalı, en büyük irade gücünün katkısıyla belirli koşullarda

sinir-kas sisteminin mümkün olan en büyük hızla etki ve hareket süratini gerçekleştirebilme yeteneğidir” tanımlar (Muratlı vd., 2007). Biyomekanik, antropometrik, fizyolojik, kuvvet/güç ve esneklik sürati etkileyen etmenlerdir (Kale, 2015: 87). Bocce branşında sürat özellikle volo disiplini başta olmak üzere çok önemlidir. Hızlı koşabilmeleri, hızlı ve doğru şekilde topu fırlatabilmeleri, hızlı bir biçimde düşünebilmeleri gereken bir spor branşıdır. Sürati geliştiren antrenman programları hazırlayıp uygulamak bocce branşının özellikle volo disiplininde başarılı olmaya yardımcı olacaktır.

Bu açıklamalardan yola çıkılarak Bocce, temel motorik özelliklerin bir arada uyumlu bir şekilde kullanılması sporcunun performansını artırır. Antrenman planlaması hazırlanırken motorik özellikleri geliştirmeye yönelik planlama yapılmalıdır. Sporcu hangi alt disiplinde uzmanlaştıysa o disipline uygun motorik özelliklerle antrenman planlamasına daha çok ağırlık verilebilir.

Bocce’de Temel Spor Becerilerinin Eğitimi ve Kazanımları

Temel spor beceri eğitimleri çocuklara kuvvet, çabukluk, denge, ritim duygusu ve dayanıklılık gibi fiziksel özelliklerinin farkında olmasına katkı sağlar (Güngör, t.y.). Çocukların farklı branşlardaki branşa özgü hareketleri rahat ve refleksif olarak yapabilmeleri için gerekli bir eğitimidir. Bocce branşında bazı temel becerilerin kazandırılması performansı olumlu yönde etkileyecektir.

El – Göz Koordinasyonu

El ile gözün koordineli bir şekilde kontrol edilmesine denir (Ceylan, 2015: 33). Gözden algılanan uyarının ilk olarak beyne daha sonra beyinden kaslara giden uyarıların planlanan hareketin gerçekleştirilmesi ile oluşturulan bütüne el – göz koordinasyonu denir (Dündar, 2000). Bocce branşı bu kazanımı sporculara sunar. Topun hedefe doğru ve geçerli bir biçimde atılması için el göz koordinasyonu önemlidir. El – göz koordinasyonu ve el kavrama kuvveti, el kullanımının önemli olduğu spor branşlarında biyomotor yetilerin gelişmesi ve performans yönünden çok önemlidir. (İri ve Öztekin, 2021: 569)

Denge

Yentürk’e göre denge ‘vücudun hareketi sırasında farklı kasların kasılması ile belli bir yerde belli bir pozisyonu devam ettirebilme olarak tanımlanır’ (Yentürk, 2018: 4). İnsanın günlük yaşamında basit hareketleri yaparken ihtiyaç duyduğu durumdur (Orhan, 2020: 98). Bocce’nin rafa ve petank disiplinlerinde top atılması sırasında vücudun eğilip kalkma hareketinden dolayı denge önemlidir. Bunun yanı sıra volo disiplininde mekik koşusu yapılarak atış atıldığı için denge bocce branşı için önemli

bir yere sahiptir. Ayrıca diğer tüm spor branşlarında performansın yüksek olması için başlıca etkenlerdendir (Baştürk, Çatalkaya, Seyhan, Açıkalın, Hondoroğlu, Karataş, 2019: 134).

Takım Çalışması

Takım, belirlenmiş bir hedef doğrultusunda etkileşimde bulunan ve kendi görevini koordine eden iki ya da daha fazla kişinin oluşturduğu birimdir. Takım çalışması, başarının olmazsa olmazlarından birisidir (Özsarı ve Yıldız, 2020: 189). Bocce, takım çalışmasına dayalı bir branştır. Takımda her oyuncu birbirlerinin ve takımın başarısı için destek sağlaması gerekir. Bu yüzden Bocce, sporculara takım çalışması becerisini geliştirmeye katkı sağlar. Takım çalışmasıyla bir sinerji yaratılıp güçleri birleştirilerek daha fazla güç üretilebilir (Ergün ve Eyisoy, 2018: 1457).

Bocce'de Motorik (Fizyolojik) Performans Gelişimi

Spora ilk başlama yaşı olarak kabul ettiğimiz 8-9 yaş grubundaki çocukların denge, el – göz koordinasyonu ve hedefi vurma becerilerinin kazandırılması gerekmektedir. 9-12 yaş aralığındaki çocuklara ise bir önceki gruba ek olarak teknik – taktik becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılmalıdır. 13-16 yaş grubundaki adölesanlarda önceki becerilerin geliştirilmesinin yanı sıra hız ve çabukluk becerileri eklenir. 17 yaş ve üzerinde reaksiyon hızı gibi motorik özelliklerin geliştirilmesi amaçlanır (Unigo, 2020).

Esneklik

Esneklik; Bir ya da bir dizi eklemlerin tüm hareket genişliğinde hareket edebilme kabiliyetiyken hareket genişliği eklemün toplam hareket açısıdır (Özer, 2020: 162). Esneklik hareketi rahat bir şekilde yapabilmeyi göstergesidir. Esneklik düzeyi vücut tipi, yaş cinsiyet, eklemün yapısı, tipi, formu, derinin elastikiyeti gibi birçok faktörle ilişkilidir (Özal ve Temur, 2020: 78). Küçük yaş gruplarında esneklik çok daha yüksek seviyede görülebilirken yaş ilerledikçe esneklik düzeyi dereceli olarak azalma göstermektedir (Özer, 2020: 163).

Beceri

Beceri, istenilen hareketlerin doğru ve bir uyum içinde yapılabilmesidir. Bir amaç için istenen hareketleri düzen içinde ve akıcı bir şekilde gerçekleştirebilme ve bu hareketleri düzen içinde yaparken uygun zamanda doğru kasları kullanabilme yetisine denir (Çimen, 2022: 133). Spor branşlarına ve hareketlere yönelik bir şekilde beceri öğrenimi gerçekleştirilmelidir. Bocce branşında da aynı şekilde alt disiplinlerine uygun bir biçimde beceri öğrenimi gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Spor dalına uygun yöntemlerle beceri öğrenim süreçleri uygulanırsa hem basit hem de karmaşık hareketlerin kavranması sağlanır (Özal ve Temur, 2020: 78).

Kuvvet ve Dayanıklılık:

Kuvvet gelişimi için yeni başlayan sporculara öncelikle genel kuvvet özelliğinin geliştirilmesi için antrenman planlanması yapılmalıdır (Hekim ve Hekim, 2015: 112). Bocce'de oyuncular, oyun sırasında topu atarken, hareketleri tamamlamak için üst vücut kaslarını kullanır. Ayrıca, oyunda sürekli yer değiştirme, topu alıp atma gibi hareketler de genel dayanıklılığı artırır. Erkeklerde kas kuvvetindeki en büyük artış 6, 8, 13 ve 14 yaşlarında gözlenir. Kızlarda ise en büyük artış 4 ve 9'uncu yaşlara gözlenmektedir (Çevik, 2003).

Koordinasyon:

Bocce oyunu, oyuncuların el-göz koordinasyonu ve beden koordinasyonunu geliştirir. Topu doğru bir şekilde atmak için oyuncuların elleri ve gözleri arasındaki iş birliği önemlidir. Ayrıca, oyun sırasında topun hedefe doğru şekilde ulaşması için oyuncuların beden koordinasyonu da önemlidir. Sportif anlamda koordinasyon performans açısından büyük önem taşımaktadır (Tükenmez, 2018).

Bocce'de Psikolojik Performans Gelişimi

Stres Azaltma

Bocce sporu, insanların gündelik hayatta kafalarını dağıtmaya ve eğlenceli vakit geçirmelerine yardımcı olabilir. Çünkü her yaştan insanın oynayabileceği ve keyif alabileceği bir spor branşıdır. Yapılan bir araştırmada spor yapmanın stresi azaltmaya yönelik olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir (Ertutar ve Koç, 2023: 135).

Öz güven

Öz güven kişinin kendine güvenmesi olarak tanımlanır (TDK, 2023). Yapılan araştırmalarda kendine güveni yüksek olan sporcular başaracaklarına inandıkları için gerek fiziksel gerekse zihinsel olarak ihtiyaç duydukları donanımı taşıdıklarına dair motivasyona sahiplerdir (Yıldırım, 2013: 6). Bocce branşında sporcu oyun içinde başarılı atışlar yaptıkça özgüveni artar. Bu durum hayatının diğer kısımlarında olumlu etki yaratır. Ayrıca spor yapan bireylerde sosyal yaşantısında iletişim kurma, kendini ifade edebilme gibi becerileri gelişir (Damar ve Uçan, 2021: 3).

Odaklanmak

Kelime anlamı olarak odaklanmak; 'Belli bir noktada, yerde veya olguda toplanmak; kilitlenmek' anlamındadır (TDK, 2023). Bocce'de sporcular, hedefe doğru başarılı atış atmak için atış alanının içindeyken, topun hedefe doğru gitmesini izlerken ve rakip sporcunun hamlelerini takip ederken dikkatlerini toplayıp odaklanmak zorundadırlar. Daha başarılı

atışlar gerçekleştirebilmek için dış uyaranlara kendilerini kapatmaları gerekmektedir. Maç esnasında karşılaşılabilecek olumsuz uyaranlara (baskı, stres vb.) dikkatini kaybetmeden devam eden sporcu başarıya götürecektir (Göktepe, Akalın ve Göktepe, 2016).

Karar Verme

Hedefe ulaşmak için imkan ve koşulların el verdiği doğrultuda en uygun olanı seçmektir (Kuzgun, 2000). Bocce sporunda hızlı karar verme becerisi çok önemlidir. Oyun içinde çok fazla pozisyon değişikliği vardır. Bu nedenle sporcular hızlı düşünüp hızlı hareket etmek zorundadırlar. Spor ortamında verilen doğru kararlar oyunun seyrini olumlu etkileyeceği gibi yanlış verilen kararlar olumsuz etkileyebilir (Kelecek, Altıntaş, Aşçı, 2015: 22).

Stratejik Düşünme:

Bocce oyunu, oyuncuların stratejik düşünme becerilerini geliştirir. Oyuncuların maç içerisinde sürekli olarak taktik geliştirmesi gerekmektedir. Rakip topu vurmaya veya pallinoya yaklaşma atışı gerçekleştirmeye yönelik stratejiyi geçmiş deneyimlerinden yola çıkarak hangi atışın doğru ve yerinde bir karar olduğunu düşünerek hareket etmesi sporcuyu başarıya ulaştıracaktır.

Bocce'de Egzersiz Uygulamaları Programları

Isınma Egzersizleri

Her spor branşından önce yapıldığı gibi bocce sporunda da antrenman öncesi ısınma hareketleri yapılmalıdır. Kol, omuz, bel öncelikli olmak üzere vücudun her bölgesini ısındıracak şekilde bir ısınma planı yapmak gerekir. Isınmanın süresi belirlemede yarışma veya antrenman yapılacağı ortam, hava sıcaklığı, yarışma veya antrenman saati gibi değişkenlere dikkat edilmelidir (Ergün, t.y.).

Top Atma Egzersizleri

Bocce branşında en önemli beceri top atma becerisidir. Sporcu farklı yerlerden farklı uzaklıktaki hedeflere atış atarak bu beceriyi geliştirebilirler. Ayrıca hedef topunun çeşitli yerlerine engel topları koyarak kendilerini geliştirici egzersizler yapabilirler.

Sürat Egzersizleri

Bu branşta hızlı olmak önemli faktörlerden biridir. Sürat geliştirici egzersizlere antrenmanlarda yer vermek olumlu bir fayda sağlayacaktır. Süratin fazla olması için etkide bulunan kuvvetin artırılması gerekmektedir. Çünkü erişilen süratin yüksekliği doğrudan kuvvetin etkisine bağlı bir özellik göstermektedir.

Kuvvet Egzersizleri

Belirli ağırlıkta olan toplarla oynanan bir spor branşı olduğu için kuvvet egzersizlerine yönelik antrenmanlar yapılmalıdır. Atlama ve atmaz gibi bazı spor branşlarında çabuk kuvvet çok önemli bir konumdur (Tükenmez, 2018).

Dayanıklılık Egzersizleri

Yapılan araştırmalar sonucu ergenlik öncesinde devamlı yüklenme veya aralıklı antrenmanların çocuklara uygun olmadığı belirlenmiştir. Okul dönemi çocukları için dayanıklılık egzersizleri genel anlamda oyun formunda olmalıdır (Çevik, 2003). Bu oyun formunda olan dayanıklılık egzersizlerini bocce branşına uygun bir şekilde entegre ederek yapmak branşa hazırlık için yardımcı olabilir.

Denge Egzersizleri

Hayatın her anında gerekli olduğu gibi tüm spor branşlarında da denge önemlidir. Denge geliştirici egzersizleri antrenman programına eklemek faydalı olacaktır (Özer, Özer 2004).

Öneri

1. Okul sporlarında revaçta olan bir branş olmasına rağmen kulüplerde daha fazla lisanslı sporcuya yer verilmesi tavsiye edilebilir.
2. Beden eğitimi ve spor derslerinde öğretmenlerin daha fazla bocce branşına teşvik etmesi önerilebilir.
3. Lisans sayısının düşük olduğu illerde daha fazla teşvik edilmesi önerilebilir.
4. Küçük yaş gruplarına daha fazla tanıtım yapılabilir.

Kaynakça

- Açıkada, C., Ergen, E., (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro-tek Ofset Matbaacılık.
- Ankara Üniversitesi (2022). Ankara Üniversitesi- Antrenman Prensipleri. Erişim adresi https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/7953/mod_resource/content/1/12.Bölüm.pdf
- Baştürk, D., Çatalkaya, Z., Seyhan, M. E., Açıkalm, Y., Hondoroğlu, K., & Karataş, H. (2019). Cimnastikte Sürat Çeviklik ve Denge İlişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 133-140.
- Bayazıt, B. (2019). *Çocuklarda Hareket Eğitimi*. (Ed. Gülten Hergüner.), *Her Yönüyle Spor* içinde (32-50. ss.). İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.
- Ceylan, H. İ. (2015). *Proprioseptif antrenmanların sezinleme zamanı, reaksiyon zamanı ve el-göz koordinasyonu üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans Tezi)Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
- Çevik, S. (2003). Çocuk ve spor. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çınar, V., Bostancı, Ö., İmamoğlu, O., Kabadayı, M., & Şahan, H. (2010). Öğrenci Sporcularda Branş Ve Cinsiyete Göre Antropometrik Farklılıklar/Anthropometric Difference In The Athlets Who Are Students In Accordance With The Branch And Sexuality. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 26-34
- Çimen, E. (2022). Sporda Beceri Öğrenimi. (Ed. Gökhan Arıkan, Erkan Çimen), *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi* içinde (131-137. ss). İstanbul: Efe Akademi Yayınları
- Damar, İ., & Uçan, Y. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 1-10.
- Dündar, U. (2000). *Antrenman Teorisi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Dündar, U. (2017). *Antrenman Teorisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Eler, N., & Eler, S. (2018). A Study on Somatotype Profiles of the Players in Turkish Bocce National Team. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2), 28-35.
- Ergün, E., & Eysoy, M. E. (2018). Takım Çalışması Özelliklerinin Takım Performansına Etkisi Üzerine Bir Araştırma. *Business & Management Studies: An International Journal*, 6(4), 1455-1475.
- Ergün, O. F. (t.y). Ankara Üniversitesi – Beden Eğitimi ve Vücut Geliştirme 2 –

- Stretching [Powerpoint slides]. Erişim adresi <https://acikders.ankara.edu.tr/mod/resource/view.php?id=137490&forceview=1>
- Ertutar, M. Ö., & Koç, H. (2023). *Spor Bilimlerinde Öncü Ve Çağdaş Çalışmalar* (Ed. Nurkan YILMAZ.), *Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin İncelenmesi* içinde (125-138. ss.) İzmir
- Göktepe, M., Akalın TC. ve Göktepe MM. (2016). An Analysis Of Attention Levels Of Children Involved In The Sport Of Skiing. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(3), 722-731.
- GSB (2022). 2022-2023 Eğitim ve Öğretim Yılı Okul Spor Faaliyetleri Bocce (Pentank-Volo) Spor Dalı Uygulamaları 2022. Etkileşim. (2023). Erişim adresi <https://spor.gsb.gov.tr>.
- GSB (t.y.). Sportif Yetenek Taraması ve Spora Yönlendirme Programı. Erişim adresi <https://sportifyetenektaramasi.gsb.gov.tr>.
- Gümüşdağ, H., Yıldırım, M. (2018). *Spor Bilimlerinde Çocuklarda Motor Gelişim*. (1.Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Gündüz, N. (1997). *Antrenman bilgisi*. İzmir: Saray Tıp Kitabevleri.
- Güngör (t.y.). Temel Spor Beceri Eğitimleri ve Çocuklara Kazanımları. Erişim adresi <https://www.temelsporbeceriegitimleri.com>
- Kale, M. (2015). Spor Bilimlerine Giriş. (Ed. Hayri Ertan.), *Antrenman ve Hareket içinde* (80-107. ss.). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset.
- Kelecek, S., Altıntaş, A., & Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların Karar Verme Stillerinin Belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.
- Keskin, M. T., Karadağ, H. Mergan, B. (2020). Otizmlili bireylerde temel hareket eğitimi. (Ed. Fatma Arslan, Süreyya Yonca Sezer.). *Sporda Bilimsel ve Akademik Yaklaşımlar 5* içinde (77-94. ss.). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Konter E. (1998). *Sporda Hazırlığın Teoriği ve Pratiği*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Muratlı, S.; Kalyoncu, O.; Şahin, G. (2007). *Antrenman ve Müsabaka*. İstanbul: Ladin Matbaası.
- Müniroğlu, R. S., (2020) Hareket ve Antrenman Bilimleri 1. (Ed. Mehmet Özal.), *Yetenek Seçimi ve İlkeleri 1* içinde (156-188. ss.). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi.
- Özal, M ve Temur, C. S. (2020) Hareket ve Antrenman Bilimleri 1. (Ed. Mehmet Özal.), *Genel Antrenman Bilimi: Biyomotor Özellikler* içinde (70-85. ss.). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi.
- Özer, D.S. & Özer, K. (2004). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Özer, K., (2020). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Atlas Akademik Basım Yayın Dağıtım Tic. Ltd. Şti.
- Özsarı, A., & Yıldız, K. (2020). Gençlik Kampı Liderlerinin Takım Çalışmasına Yatkinlıklarının İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 187-197.
- Ruçhan, İ. R. İ., & Öztekin, B. (2021). Kadın Voleybolcuların Pençe Kuvvetinin El-Göz Koordinasyon Seviyesine Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 567-576.
- Topkaya, N. (2019). On Dokuz Mayıs Üniversitesi – Gelişimin Temel Kavramları - [Powerpoint slides]. Erişim adresi <https://avys.omu.edu.tr>.
- Tükenmez, H. (2014). *Petank ve Antrenman Teknikleri*. İzmir: Arvo Yayınevi.
- Tükenmez, M. (2018). *Denge antrenmanlarının bocce raffa oyuncularında yaklaşma (punto) isabetlilik oranına ve denge koordinasyon üzerine etkisi (İstanbul Esenyurt İlçesi Örneği)*. (Yüksek lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri. (2023, 1 Ekim). Erişim adresi <https://sozluk.gov.tr>
- Türkmen, M. (2011). *Çim topu, petank, raffa ve volo oyun sistemleriyle bocce-ta-nunlar, tarihçe ve oyun kuralları*. Ankara: Neyir Matbaacılık.
- Türkmen, M. (2019). *Bocce oyun kurallar*. Ankara: Alp Ofset Matbaacılık Ltd. Şti..
- Unigo: Çocuklar Kaç Yaşında Spora Başlamalı Etkileşim. (2020). Erişim adresi
- Yalçın, K. Y., Demirdağ M., Kazak Ö. O. (2022). *Spor Lisesi Eğitsel Oyun-lar Ders Kitabı* Ankara: MEB Yayıncılık.
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlan-ması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yük-sek lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin



BÖLÜM 9

TAEKWONDO'YA KATILIMIN BİREYLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Cengizhan PAKYARDIM¹

Tamer KARADEMİR²

1. Doktora Öğrencisi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Kahramanmaraş, TÜRKİYE cengizhanpakyardim@hotmail.com ORCID: 0000-0001-6126-8164

2. Prof. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kahramanmaraş, TÜRKİYE tamer.karademir@hotmail.com ORCID: 0000-0003-3244-0767

GİRİŞ

Taekwondo, her yaştan bireyin fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik sağlığını etkiler. Fiziksel gelişmelerin yanında bireyin davranışını şekillendiren sosyal ve psikolojik bu etkilerin derecesi, bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebilir. Bununla birlikte, bu etkiler her bireyde aynı değildir. Bazı insanlar erken yaşta sporu bir yaşam tarzı haline getirirken, diğerleri sadece kısa süreli bir fiziksel aktivite olarak yapmaktadır. Taekwondo sporuna katılmak için motivasyon kaynağı çok önemlidir. Aileden destek ve uygun bir ortam sağlandığında, birey Taekwondo sporundan en iyi şekilde yararlanabilir. Taekwondo sporu, bireyin hayatına büyük bir etkiye sahiptir. Bu bölümde yer alan bilgiler, Taekwondo'nun bireyler üzerindeki etkilerini inceleyen bilimsel bir araştırmaların sonuçlarıyla desteklenmiştir. Araştırmacılar Taekwondo sporunun bireyler üzerindeki etkilerini aşağıda belirtildiği şekilde açıklamaktadır:

Taekwondo sporu, kişinin fiziksel uygunluğuna katkıda bulunur ve kas kuvvetini artırır. Ayrıca, obezite, diyabet, hipertansiyon ve diğer sağlık sorunlarını önler (Jeong, 2009). Taekwondo, sürat, hız, çabukluk, beceri, dayanıklılık, esneklik ve kuvvet devamlılığı gibi motor becerileri geliştirir. Bununla birlikte, alçakgönüllülük ve sporculuk duygusu gelişir (Olds ve Kang, 2000).

Taekwondo, kardiyovasküler uygunluğu (VO₂ max, resting heart rate), anaerobic güç ve anaerobic kapasiteyi geliştirir (Riach ve Hayes, 1987; Park ve ark., 2013; Cromwell, 2007; Vassiliki ve Dimitra, 2009). Taekwondo, savunma sporu olarak bilinir ve bireylerin kendini koruyabilmelerini ve daha fazla özgüven kazanmalarını sağlar (Gil, 1978). Taekwondo eğitiminin, öğrenme verimliliğini artırmak için kendine güven, öz-yeterlilik ve liderlik geliştirmede etkili olduğu bilinmektedir (Kurian ve ark., 1993; Torabi ve ark., 2013).

Taekwondo, ağırlık veya özel ekipman kullanılmadan, isteğe bağlı olarak bireysel veya gruplar halinde uygulanabilmektedir. Çoğu durumda, ikili yarışmalar yapılmaktadır. Eğitimler sonucunda sporcuların fizyolojik özelliklerinde büyük yoğunlukta kas üretimi görülmez, değişimler yağ dokularını eritme eğilimindedir. Kilo verme yoluyla geliştirilen kas dokuları, ortaya çıkan boşluğu doldurmak için yeni kas dokularını eklemeyen önce kan damarlarını ayırma eğilimindedir. Bu tür dokuların oksijen alması ve atıklarının kan dolaşımından uzaklaştırılması zordur ve bu nedenle bu dokularda elastikiyet (sarkma) daha kolay bir şekilde ortaya çıkar. Taekwondo'da yüksek tekrar, düşük direnç hareketleri sonucunda daha uzun, daha yalın ve daha esnek bir kas yapısı gelişir. Bu kaslar, daha fazla kan sağlayan damarlara sahiptir, böylece maksimum kassal dayanıklılık ve verimlilik üretilir. Tüm vücudun kapsamlı hareketlerini içeren tipik Taekwondo

eğitim uygulamaları akciğerlerin oksijen kullanma kapasitelerini artırır. Bu artan solunum kapasitesine aerobik etki (Cooper, 1970) denir ve aşağıdaki faydaları sağlar:

- Akciğerlerin daha verimli çalışmasına yardımcı olur.
- Kan damarlarını genişletir, daha esnek hale getirir ve kan akışına karşı direnci azaltır, böylece diyastolik kan basıncını düşürür.
- Vücut beslemesini, özellikle kırmızı kan hücrelerini ve hemoglobini artırır.
- Vücut dokusunu daha fazla oksijen ile daha sağlıklı hale getirir.
- Acil durumlarda daha fazla kaynak sağlayarak kalbi koşullandırır.
- Daha iyi uyku ve toksik maddeleri vücuttan uzaklaştırılmasını teşvik eder.



Görsel 1

Taekwondo özellikle ahlaki medeniyet kavramını aşılama ve adaleti sağlamak için güç üreten bir düşünce ve yaşam tarzını vurgulayan bir sanattır. Taekwondonun felsefi arka planı toplumsal etik değerlere önem vermekte ve topluma bu değerleri eğitimle aşılamaaktadır. Taekwondo, yaş, cinsiyet ve sosyal statüden bağımsız olarak genç neslin, akranlarının sosyal taleplerini etkili bir şekilde öğrenmesini ve bunlara katılmasını sağlayan duygusal, algısal ve psikolojik özellikleri geliştirmenin en iyi yollarından biri olarak bilinir. Her bir teknik bilimsel olarak belirli bir amaç için tasarlanmıştır ve bu bakış açısına sahip bir eğitmen, başarının her öğrenci için mümkün olabileceğine dair bir inanç geliştirebilmektedir. Antrenmanlarda tekniklerin sürekli tekrarlama sporcuya sabır ve kararlılıkla zorlukların üstesinden gelebileceğini öğretir. Sporunun vücudu ile üretebildiği muazzam güç, herhangi bir rakibi, herhangi bir yerde ve her durumda karşılamak için özgüven geliştirir.

Müسابaka çalışmaları, cesaret, alçakgönüllülük, öz kontrol becerilerini öğretir. Poomse hareketleri, denge ve koordinasyonu öğretirken, Taekwondo'nun yöntem, prensip ve amacını öğretir. Duyusal hassasiyeti ve hayal gücünü geliştirir. Bu ders, öğrencinin hem bilinçli hem de bilinçaltı eylemlerini etkiler. Bu sporda alınan eğitimin birçok faydası vardır. Bu, bireyin toplumdaki yerini almasının yanında, akademik hayata hazırlanması için de faydalı olabilir. Sanat, azim ve odaklanmayı öğretir. Aynı zamanda uzun saatler süren yoğun çalışma koşullarından kaynaklanan stresi hafifletmek için de faydalıdır. Bir uygulamaya katılmak bile bireyi yenileyebilir ve sakinleştirebilir ve zihnini temizleyebilir. Öğrencinin enerjisini yeniden çalışmaya odaklamasına izin verir. Taekwondo, bir öğrencinin gelişimini hızlandırma eğilimindedir.

Çocukluk döneminde Taekwondo eğitiminin, kaygıyı azaltmak, bağımsızlığı ve liderliği teşvik etmek ve saldırganlığı kontrol etmek de dahil olmak üzere fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimde etkili olduğu bilinmektedir (Kim ve Seo, 2004). Buna ek olarak, Taekwondo eğitimi sağlıklı ergenlerde postüral kontrol ve duygusal organizasyon ile vücut algısını ve zekasını geliştirebilir (Fong ve ark., 2012).

Taekwondo sporcusu vücudunun tamamını savunmak için kullanır. Bu nedenle vücut algısı sürekli olarak büyür ve gelişir. Taekwondo sporcularının kullandığı etkili ve birçok açıdan yüksek performansı gösteren tekniklerin, fiziksel gelişim ve bütünleşik bir beden algısı ve yüksek bir benliğin tasarımı olarak ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

Dünya genelinde okul çağındaki çocuklarda gelişimsel koordinasyon bozukluğu görülme olasılığının yaklaşık %6 olduğu bilinmektedir. Bu çocuklar zayıf postüral kontrol de dahil olmak üzere belirgin motor bozukluklarından dolayı günlük aktivitelerde zorluk yaşamaktadırlar (APA, 2000). Araştırmalar, gelişimsel koordinasyon bozukluğu olan çocukların % 73 ile % 87'sinin aslında denge problemleri olduğunu göstermiştir (Macnab, Miller ve Polatajko, 2001).

Postüral kontroldeki herhangi bir bozukluk; çocuğun aktivite katılımını sınırlayabilir (Smyth ve Anderson, 2001; Fong ve ark., 2011) motor beceri gelişimini engelleyebilir, düşme risklerini arttırabilir (Grove ve Lazarus, 2007) ve psikososyal işlevleri üzerinde olumsuz bir etkisi meydana getirebilir (Skinner ve Piek, 2001; Cantell, Smyth ve Ahonen, 1994).

Uygun müdahale olmadan, gelişimsel koordinasyon bozukluğundan kaynaklanan denge ve motor kusurlar ergenliğe ve hatta yetişkinliğe kadar sürebilmektedir (Losse ve ark., 1991; Fitzpatrick ve Warkinson, 2003). Araştırmalar, GKB'si olan çocukların tek bacak ayakta durma ve duygusal organizasyon performanslarının normal gelişim gösteren çocuklara göre

daha düşük düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır (Grove ve Lazarus, 2007; Fong ve diğ., 2011; Inder ve Sullivan, 2005).

Bu bağlamda motor ve denge performansını arttırmak için erken müdahale oldukça önemlidir. Spor eğitimi GKB'li çocukların dengesini geliştirmenin en uygun ve eğlenceli yoludur (Hung ve Pang, 2010). Fizyoterapistlerin sıklıkla motor işlev bozukluğu olan çocukları spor aktivitelerine katılmaya yönlendirdiği bilinmektedir (Westcott, Murray ve Pence, 1998).

Dövüş sanatları günümüzde dünya çapında fiziksel aktiviteler arasında önemli bir yer edinmiştir. Uzmanlar bu sporu gençlere tavsiye etmektedir, çünkü gençlerde doğru ve yetkin bir şekilde kullanıldığında saldırganlığı ve kaygıyı azaltabileceği, sosyal sorumluluk bilinci ve etik değerlere karşı saygı kazandırabileceği ortaya konmuştur (Cynarski ve ark., 2006; Kalina, 2000; Kalina, 2001; Maroteaux ve Cynarski, 2002).

Taekwondo Yapan Bireylerin Sağlıklı Yaşam Kazanımları

Fiziksel Sağlık

Birçok araştırmacı Taekwondo'nun sağlık üzerindeki etkilerini nicel ve nitel yöntemler kullanılarak incelenmiştir. Çoğu araştırmada Taekwondo eğitiminin olumlu sonuçları olduğu bulunmuştur (Binder, 2007; Vertonghen ve Theeboom, 2010; Draxler, Ostermann ve Honekamp, 2010; Fong, Fu ve Ng, 2012; Fong, Tsang ve Ng, 2011; Khan ve Joshi, 2011; Lantz, 2002).

Taekwondo çalışmalarıyla vücut formunun korunması mümkündür. Düzenli Taekwondo pratikleri ile refleks ve koordinasyon geliştirilebilir aynı zamanda hareket ve dengede hassasiyet artırılabilir. Bunların yanı sıra esneklik artar, çeviklik ve kas gücü geliştirilebilir. Taekwondo vücudun tamamını aktif eden sistematize hareketler içermektedir. Taekwondo vücut fonksiyonlarının korunmasını ve geliştirmesini sağladığından sağlıklılıkla doğrudan ilişkilendirilmiştir (Ramazanoğlu,2000).



Görsel 2

Taekwondo antrenmanlarına katılanlarda kuvvet, sürat, çabukluk, dayanıklılık ve esneklik vb. performans göstergelerinde gelişim görülmektedir. Taekwondo pratiği ile dolaşım ve solunum sistemleri daha etkili ve verimli çalışır. Akciğer kapasitesinde artış ve solunumda zenginleşme sağlanır. İstirak kalp atım sayısında düşüş, yüklenme sonrasında toparlanmada hızlanma görülür. Fiziksel gelişimle beraber psikolojik ve sosyolojik yönlerden de çeşitli gelişmeler gözlemlenebilir (Kim, 1975).

Araştırma sonuçları, Taekwondo eğitiminin, çocuklarda esneklik ve denge (Violan, Small, Zetaruk ve Micheli, 1997), yetişkinlerde fiziksel uygunluk, anaerobik güç ve kapasite (Melhim, 2001), vücut kompozisyonu (Toskovic, Blessing ve Williford, 2002), dayanıklılık (Pieter, Taaffe ve Heijmans, 1990), ve kas gücü (Falk ve Mor, 1996) üzerinde faydalı olduğunu göstermektedir.

Taekwondo çocuklarda ve ergenlerde çeşitli sağlık sorunlarına çözüm sunmaktadır. Örneğin; duruş ve yürüyüş bozuklukları ile sağlıksız yeme alışkanlığı, sosyal fobiler veya tuvalet alışkanlığının kazanılamamış olması vb. sorunların çözümünde faydalıdır. Doktorlar, alkol, sigara ve uyuşturucu vb. zararlı madde bağımlılıklarının tedavisinde taekwondo gibi sporlar yapılmasını tavsiye etmektedirler. Taekwondo gençleri sigara, alkol, veya uyuşturucu madde bağımlılığına karşı korumaktadır.

Ülkemizde ve dünyada devlet kurumları ve diğer sivil toplum kuruluşları tarafından gerçekleştirilen projelerin ve çalışmaların da temel amacı gençleri Taekwondo gibi sporlara yönlendirerek onları kötü alışkanlıklardan korumaktır. Çünkü Taekwondo, gençlerde, esneklik, patlayıcı kuvvet (Khan ve Joshi, 2011); duyuşsal organizasyon ve denge (Fong, Tsang ve Ng, 2011); ergenler üzerinde postüral kontrol ve vestibüler fonksiyon gelişim (Fong, Fu ve Ng, 2011); yetişkinlerde sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi (Draxler, Ostermann ve Honekamp, 2010) gibi olumlu etkileri olduğu araştırmalarda kanıtlanmıştır. Taekwondo müsabakalarında maksimum düzeyde güç patlamaları görülmekle beraber, aerobik uygunluğun gelişimi sonucunda sporcuda müsabakalar boyunca performansı sürdürme, çabuk toparlanma ve enerjiyi verimli kullanma yeteneği de gelişmiş olur. Tipik Taekwondo eğitimi ile anaerobik kondüsyon, yağ azaltma ve esneklikte gelişme olabileceği sonucuna varılmıştır (Fong ve Ng, 2013). Bu noktada, farklı bir çalışmada da belirli aralıklı teknik çalışmalarının aerobik kondüsyonu arttırmak için etkili bir eğitim yöntemi olarak kullanılabilceği bildirilmiştir (Haddad ve ark., 2011).

Psikolojik Gelişim

Taekwondo, uygulanan tekniklerle vücuttaki negatif enerjinin serbest kalmasını sağlayan bir aktivite türüdür. Taekwondo pratikleri gün boyu

meydana gelen stres kaynaklı gerilimlerin serbest bırakılmasını sağlayarak modern yaşamın stresine direnmeye yardımcı olur. Taekwondo eğitimi ile mücadele ve rekabet ortamında kişinin kendine güveni artar ve çatışma durumunda gerekli olan güveni geliştirmeyi sağlar. Kontrollü ve düzenli bir eğitim ortamında, konsantrasyon artırılıp saldırganlık azaltılabilir. Taekwondo'nun psikolojik faydaları arasında; zorluklarla mücadele edebilme, benlik saygısının gelişimi ve öz güvenin artırılması, öfke kontrolünün sağlanması (Focht, Bouchard ve Murphey, 2000), uyku bozukluğu ile depresyonun azaltılması yer almaktadır (Weiser, Kutz, Kutz ve Weiser, 1995).



Görsel 3

Taekwondo eğitiminin üniversitelilerde psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini araştıran bir çalışmada; eğitimin stresi azaltabilecek ve mesleki başarıyı üst düzeye çıkarma etkilerine sahip olduğu belirtilmiştir (Toskovic, 2001). Taekwondo eğitiminin psikolojik yönden olumlu etkileri olduğu birçok araştırmada gösterilmiştir (Goldsmith, 2013; Kurian, Verdi, Caterino ve Kulhavy, 1994; Lakes ve Hoyt, 2004; Lantz, 2002; Movahedi, Bahrami, Marandi ve Abedi, 2013; Steyn ve Roux, 2009; Zivin ve ark., 2001).

Sosyal Gelişim

Taekwondo'nun adil, millî ve manevî değerlere bağlı bireyler yetiştirilmesinde rolü büyüktür (Yalçınkaya, 1986). Taekwondo, bireyde bedensel, psikolojik, ahlaki ve kültürel gelişimi birleştirerek bireyi aile içinde ve toplumsal alanda faydalı hale getirir (Kim, 1975). Taekwondo pratiklerine katılanlarda bedensel gelişime ek, psikolojik ve sosyal yönlerden de gelişimler gözlenmektedir (Gül (1978). Çocuklar Taekwondo ile kendilerine ve insanlara saygılı olmayı öğrenirler. Küçük yaşlarda bu spora başlayan çocukların disipline edilmesi kolaylaşır. Çocuklar sağlıklı bir yaşamın temellerini bu sporla atarlar. Taekwondo çocuklara zayıf veya savunmasızlara karşı merhametli bir yaklaşım ile sorumluluk bilinci kazandırmaktadır. Zorluklara ve kötülöklere karşı da

kendini savunmayı öğreten Taekwondo ruhsal olarak çocukların rahatlamalarını sağlamaktadır (Ramazanoğlu, 2000). Taekwondoya katılım ile gençlerde sosyal beceriler arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada, Taekwondo yapan gençlerin önemli ölçüde daha fazla azim ve kendini ifade etme becerilerine sahip olduğu bulunmuş, Taekwondo eğitiminin başkalarıyla etkileşim yeteneğini geliştirdiği ortaya koyulmuştur (Lim, (2009).

Taekwondo sporuna katılanlarda, kimlik gelişimi gözlenir ve bakış açılarında olumlu yönde gelişme sağlanır. Ayrıca, Taekwondo'ya has bir ahlak içeren özel bir dünya geliştirebilirler. Taekwondo'nun katılımcılarda arkadaşlık ve dostluğu teşvik ettiği ileri sürülmüştür. Taekwondo'nun, yaşam stresini azaltan ve psikolojik refahı sağlayan arkadaşlık duygusunu oluşturulduğu ve desteklendiği belirtilmiştir (Iso-Ahola ve Park, 1996).

Taekwondocu ergenlerde antrenörlerinin ergenler için Taekwondo yararlarının neler olduğu konusunda görüş ve algıları değerlendirmiş olan bir araştırmada, sosyal ilişkiler geliştirme, daha çok arkadaş edinme ve başkalarına yönelik olumlu tavır veya tutum geliştirme gibi sosyal gelişmeler sonuçlarda gösterilmiştir (Tadesse, 2016). Taekwondo eğitim sonucunda Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda sosyal işlev bozukluklarında iyileşme (Movahedi, Bahrami, Marandi ve Abedi, 2013) ile toplumsal kuralara karşı dirençli çocuk suçluların, dürtüsel ve uygunsuz davranışlarında iyileşme olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Zivin ve diğerleri, 2001).

Kişisel Gelişim

Taekwondo, karar verme, sakinlik, özgüven, önderlik, bağımsızlık, vatan sevgisi kazanma sabır ve yardımseverlik gelişimi üzerinde etkilidir (Pak (1993). Eğitimlerde saygıyı ve nezaketi sembolize eden selamlamalar yapılmaktadır. Etkinlikler nezaket ve saygı ve prensipleri çerçevesinde sürmekte ve sonlanmaktadır. Taekwondo eğitiminde etik davranışlar öğretilmektedir. Çünkü do felsefesi; nezaket ve saygı yoludur. Nezaket, sevgi, saygı ve incelik bu sporun önemli bir yönüdür. Taekwondo kişilik gelişimi bakımından saygı, sorumluluk ve öz disiplini teşvik etmeyi etmektedir (Lakes ve Hoyt, 2004; Law, 2004).



Görsel 4

Taekwondo ile öğrenciler, yeteneklerinden daha fazla emin olurlar ve bu yönde kendilerini onurlandırmayı öğrenirler, zor şartlar altında bakış açılarını geliştirirler, günlük hayatta karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebilecekleri bir güç kazanabilirler. Taekwondo eğitiminin, cesaret, öz saygı ve kendini iyileştirme kararlılığı aşılama yardımcı olduğu belirtilmiştir (Petroviç, 2017).

Taekwondo sporu bireye; kendini ifade etme, kendini gerçekleştirme, kendini yenileme, beden imajı geliştirme, başarı duygularını yaşama, sosyal etkileşim veya eğlence gibi kişisel faydalar sağlamaktadır (Stebbins, 1992; Stebbins, 1982). Binder, (2007) Taekwondo'nun etkileri ile ilgili yapılmış olan çalışmaları incelemiştir. Sonuç olarak, Taekwondo'ya katılımın; saldırganlık, kaygı, nevroitiklik, düşmanlık, ve saldırıya açık hissetme duygusu ile olumsuz ilişkide olduğunu değerlendirmiştir. Öz saygı, özgüven, öz denetim, sosyal kişilik ve bağımsızlık ile ise olumlu ilişki içerisinde olduğunu belirlemiştir (Binder, 2007). Ayrıca yine olumlu yönde; daha düşük düzeyde düşmanlık ve sözlü saldırganlık, daha yüksek seviyede kendini kabul etme ve kişisel gelişim (Steyn ve Roux, 2009), sosyal davranışlarda ustalık, iyimserlik ve kendine güven (Kurian, Verdi, Caterino ve Kulhavy, 1994); daha az risk alma (Goldsmith, 2013) etkileri olduğunu belirtmiştir.

Zihinsel Gelişim

Taekwondo eğitimi bireyi zihinsel açıdan geliştirmektedir. Taekwondo beden ve zihin bütünlüğüne vurgu yaparak vücut enerjisinin maksimum düzeyde kullanmasını öğretir (Kim, 1975). Taekwondo sporcusu bedenini zihni ile maksimum uyum içerisinde kontrol eder. Antrenman çalışmalarında sadece beden terbiye edilmez aynı zamanda zihinde eğitilir. Zihnin eğitilmesi her kuşak seviyesinde farklı olgunluk seviyeleri ile gerçekleş-

tirilmektedir. Siyah kuşak seviyesine ulaşmış bir sporcunun zihinsel açıdan olgunlaşmış olması beklenir. Beyaz kuşak seviyesinde ise sporcu ilk basamaktadır. Taekwondo sporunun mantığını ve doğasını kavramak yaş ve olgunluk gerektirir. Taekwondo uygulayıcıları bedensel olarak harekete geçirirken etik, ahlak, değerler konusunda da düşünmeye yani zihinsel aktivitelere sevk eder. Lee, Kim ve Song (2005).



Görsel 5

Kore’de kadın üniversite öğrencileriyle görüşerek Taekwondoya katılımının faydalarını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda; dört tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; Taekwondo etkinliğinin anlamını keşfetme, eğitime aşinalık duygusu kazanma, azim geliştirme ve eğitim deneyiminden zevk almaktır. Katılımcılar, Taekwondo eğitiminin bedenlerini ve zihinlerini geliştirmek için önemli bir araç olduğunu vurgulamışlardır. Farklı bir çalışmada ise, Taekwondo yapan çocukların, sınıf içi davranış, zihinsel öz-denetim ve matematik testindeki performanslarında daha yüksek seviyede gelişmeler gözlenmiştir (Lakes ve Hoyt, 2004).

Bilişsel Gelişim

Bireylerin taekwondo’ya katılımları ve uygulama süreleri arttıkça düşünme yetenekleri de buna paralel olarak gelişir. Antrenmanlarda ve müsabakalarda sporcu yeni teknik öğrenirken veya taktik geliştirirken zihnini meşgul eder ve bilişsel yönlerini kullanır. Bu da olaylara daha geniş perspektiflerden bakabilme imkanı sunar (Heller ve ark.,1998). Taekwondoya başlayan çocuklarda hareketleri ve bilgiyi kavrama kapasitelerinde artış gözlenir. Çocuklarda bilişsel beceriler bu yollarla gelişmektedir (Ramazanoğlu,2000).



Görsel 6

Taekwondo’da bilişsel beceriler; esnekliğin kaslar üzerindeki avantajlarını ve durumsal farkındalığı geliştirme ile keskin yüzeyleri ve hareket yönlerini tanıma gibi ”hareket ve fizik” kavramlarını öğrenmeyi içerir (Michaelson, 2000). Taekwondo stratejileri, öğrenildiğinde bilişsel gelişimi üst düzeye çıkararak taktiklerden ibarettir. Taekwondo öğretici oyunları kullanarak gösterildiğinde kolayca anlaşılabilir (Kozub ve Kozub (2004). Özellikle çocuklarda gelişim dönemleri içerisinde uygulanacak taekwondo eğitimi ile bilişsel fonksiyonlarda gelişmelere gözlenmektedir. Bilişsel gelişim gösteren çocuğun okul başarısı da bu durumdan pozitif yönde etkilenmektedir. Spor, sanat, bilim ile desteklenmiş bir gelişimin güçlü nesiller yetiştirmek için oldukça önemli olduğu ortadadır.

Kültürel Gelişim

Spor eğitimi, çocuklarda fiziksel beceri gelişimine ek olarak spor faaliyetlerinin kurallarını ve geleneklerini anlayabilen ve bunlara değer veren bir kişiliğe sahip olmayı da sağlar. Bu bağlamda öz kültürden farklı kültürel değerleri içeren sporları öğretmek Taekwondo eğitiminin bir parçasıdır. Taekwondo’nun kültürel anlamının öğretilmesi ve felsefi değerlerinin tanıtılması faydalı olabilir. Taekwondo bilim, sanat ve teknoloji gibi çeşitli dallardaki bilgileri kullanarak disiplinlerarası öğrenmeyi teşvik edebilir.

Spor, modern toplumlarda sıradan bir olgu gibi görülmez. Bunun yerine, spor karmaşık ve zengin kültürel süreçlerin bir ürünü olarak ortaya çıkar. Bununla beraber, katılımcılar farklı kültürlerde değişik inançlara ve değerlere sahip olabileceğinden sporun anlamı kültüre bağlı olarak farklılık gösterebilir. Spor, tarihsel arka planda etkilenir ve kültürel kimliği etkiler (Tomlinson, 2005).

Kültürel bağlamı anlamadan sporu yapısal ve anlamsal boyutta çözmek zordur. Bu nedenle farklı sporları doğru bir şekilde incelemek için kültürel bağlamlarıyla değerlendirmek gereklidir. Lee ve ark., (2005) araştırmalarında, Taekwondo'ya güçlü bağı olan katılımcıların, Taekwondoyu kültürel ve felsefik açıdan daha iyi anladıklarını, performans standartlarını yakalayacak teknikleri edindiklerini ortaya koymuştur. Sonuç olarak Taekwondo kültürü zengin bir milletin mirasıdır ve kökleri ahlaklı bir toplumun değerlerini yansıtan bir aktivitedir. Bir etkinlik türü olarak Taekwondo toplumsal farklılıkların birleştiği ve özümsemiği spor ortamında kendine sağlam bir edinmiş ve günümüzde oldukça popüler olmuştur. Uygulayıcıların kültürel boyutta etkileşim içerisinde olduğu büyük organizasyonlar aracılığıyla kültürel paylaşımları oldukça fazladır. Bu sayede Taekwondo da bireyler kendilerini kültürel boyutta da geliştirme fırsatı bulabilirler.

KAYNAKLAR

- Binder, B. (2007). Psychosocial benefits of the martial arts: Myth or reality? A literature review. Retrieved from <http://userpages.chorus.net/wrassoc/articles/psychsoc.html>
- Cantell, M. H., Smyth, M. M. ve Ahonen, T. P. (1994). Clumsiness in Adolescence: Educational, Motor, and Social Outcomes of Motor Delay Detected at 5 Years. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 11, 115-129.
- Cooper, K. H. (1970). *The New Aerobics*. New York: M. Evans and Co.)
- Cromwell, R. L, Meyers, P. M, Meyers, P. E. ve Newton, R. A. (2007). Tae Kwon Do: An Effective Exercise for Improving Balance and Walking Ability in Older Adults. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 62, 641-646.
- Cynarski, W.J., Lothan, S. ve Sieber, L. (2006). Trening wschodnich sztuk walki – koncepcja holistyczna. *Sport Wyczynowy*, 11(12), 5-15.
- Draxler, T., Ostermann, H., & Honekamp, W. (2010). Relationship between Asian martial arts and health-related quality of life in Germany. *Journal of Public Health*, 19(1), 57–64.
- Falk, B., ve Mor, G. (1996). The effects of resistance and martial arts training in 6- to 8-year old boys. *Pediatric Exercise Science*, 8, 48-56.
- Fitzpatrick, D. A. ve Warkinson, J. E. (2003). The lived experience of physical awkwardness: adults' retrospective views. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20, 279-298.
- Focht, B. C., Bouchard, L. J., & Murphey, M. (2000). Influence of martial arts training on the perception of experimentally induced pressure pain and selected psychological responses. *Journal of Sport Behavior*, 23, 232-244
- Fong, S. S. M., Tsang, W. W. N., Ng, G. Y. F. (2012). Taekwondo training improves sensory organization and balance control in children with developmental coordination disorder: A randomized controlled trial. *Research in Developmental Disabilities*, 33(1); 85-95.
- Fong, S. S. ve Ng, G. Y. (2011). Does Taekwondo training improve physical fitness?. *Physical therapy in sport: official journal of the Association of Chartered Physiotherapists in Sports Medicine*, 12(2), 100–106.
- Gil, K. (1978). *Taekwondo*. Niedriehsen, Harper Collins Publisher inc.
- Gil, K. (1978). *Taekwondo*. Nedernhausen, 19-20.
- Goldsmith, A. S. D. (2013). Adolescent participation in traditional martial arts: Effects of training on risk behaviors and psychological wellbeing. *ProQuest Dissertations & Theses*. Retrieved from <http://archives.llu.edu/cdm/ref/collection/lludis/id/17889>
- Grove, C. R. ve Lazarus, J. A. C. (2007). Impaired re-weighting of sensory feedback for maintenance of postural control in children with developmental coordination disorder. *Human Movement Science*, 26, 457-476.

- Grove, C. R. ve Lazarus, J. A. C. (2007). Impaired re-weighting of sensory feedback for maintenance of postural control in children with developmental coordination disorder. *Human Movement Science*, 26, 457-476.
- Heller, J., Peric, T., Dlouhá, R., Kohlíková, E., Melichna, J. ve Nováková, H. (1998). Physiological profiles of male and female taekwon-do (ITF) black belts. *Journal of sports sciences*, 16(3), 243–249.
- Inder, J. M. ve Sullivan, S. J. (2005). Motor and postural response profiles of four children with Developmental Coordination Disorder. *Pediatric Physical Therapy*, 17, 18-29.
- Inder, J. M. ve Sullivan, S. J. (2005). Motor and postural response profiles of four children with Developmental Coordination Disorder. *Pediatric Physical Therapy*, 17, 18-29.
- Iso-Ahola, S. E., ve Park, C. J. (1996). Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 169–187.
- Jeong, Y. T. (2009). A Review of Exercise Effect on Brain Activation and Brain Function Photograph of Brain Injury Disabilities. *Journal of Sport and Leisure Studies*. 35, 981- 994.
- Kalina, R. (2001). Utilitarny wymiar współzawodnictwa w sportach walki. *Trening*, 3: 90–96
- Kalina, R. M. (2000). Teoria sportów walki. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa
- Khan, A., ve Joshi, M. (2011). Effect of taekwondo training on flexibility explosive power and strength of school going boys of Yavatmal city. *International Referred Research Journal*, 3(31), 55-56.
- Kim, C. K. (1975). Taekwondo. Sistem yayıncılık Ankara, 11 – 13.
- Kim, S. R., Seo, J. G. (2004). A study on value constitution factors of Taekwondo practices and practices satisfaction among elementary school students. *Korean J Physical Edu*, 43,581-591.
- Kozub, F. M., ve Kozub, M. L. (2004). Teaching combative sports through tactics. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 75(8), 16-21.
- Kurian, M., Caterino, L. C. ve Kulhavy, R. W. (1993). Personality characteristics and duration of ATA Taekwondo training. *Percept Mot Skills*, 76, 363-366.
- Kurian, M., Verdi, M. P., Caterino, L. C. ve Kulhavy, R. W. (1994). Relating scales on the children's personality questionnaire to training time and belt rank in ATA taekwondo. *Perceptual and Motor Skills*, 79(2), 904-906
- Lakes, K. D. ve Hoyt. W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Applied Developmental Psychology*, 25, 283-302.
- Lantz, J. (2002). Family development and the martial arts: A phenomenological study. *Contemporary Family Therapy* 24(4), 565-580.
- Lantz, J. (2002). Family development and the martial arts: A phenomenologi-

- cal study. *Contemporary Family Therapy* 24(4), 565-580.
- Law, D. R. (2004). A Choice Theory Perspective On Children's Taekwondo, *International Journal Of Reality* Fall Vol. XXIV, Number,1, 13.
- Lee, C., Kim, C., ve Song, W. (2005). Lived experience of Taekwondo training as serious leisure for female college students. *Journal of Leisure & Recreation studies*, 29, 261-270.
- Lim, T. (2009). Change of youth socialability according to Taekwondo discipline. *Korean Journal of Sport Science*, 20(2), 387-399.
- Losse, A., Henderson, S. E., Elliman, D., Hall, D., Knight, E. ve Jongmans, M. (1991). Clumsiness in children: do they grow out of it? A ten year follow-up study. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 33, 55-68.
- Macnab, J.J., Miller, L.T., ve Polatajko, H. J. (2001). The search for subtypes of DCD: Is cluster analysis the answer? *Human Movement Science*, 20, 49-72.
- Maroteaux, R., Cynarski, W. (2002). O filozofii Japońskich sztuk walki – pytania i odpowiedzi. *Ido-Ruch dla Kultury/ Movement for Culture (IRK-MC)*, 3, 48–55.
- Melhim, A. F. (2001). Aerobic and Anaerobic Power Responses to the Practice of Taekwon-Do. *British Journal Of Sports Medicine.*, 35(4), 231-234.
- Michaelson, M. T. (2000). Should martial arts be taught in physical education classes [Letter]? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(9), 12-14.
- Olds, T. ve Kang, S. J. (2000). Anthropometric characteristics of adult male Korean taekwondo players. *The First Olympic Taekwondo Scientific Congress Proceedings*. Seoul, Korea, 69–75
- Pak, Y.P. (1993). *Benefits of Taekwondo in Everday Life*, WTF No:49, Seoul – Korea.
- Park, I. S., Yoon, J. H., Kim, N. ve Rhyu, I. J. (2013). Regional cerebellar volume reflects static balance in elite female short-track speed skaters. *Int J Sports Med*, 34, 465-470.
- Petrovic, K. (2017). The Benefits of Taekwondo Training for Undergraduate Students: A Phenomenological Study. *Societies*, 7, 27.
- Ramazanoğlu, F, *Taekvondo Teorisi (Teknik ve Sosyo Kültürel Eğitimi)*, İstanbul: Özal Matbaası; 2000: 69, 76.
- Riach, C.L, Hayes, K.C. (1987). Maturation of postural sway in young children. *Dev Med Child Neurol*, 29,650-658.
- Skinner, P.A. ve Piek, J.P. (2001). Psychological implications of poor motor coordination in children and adolescents. *Human Movement Science*, 20, 73-94.
- Smyth, M. M., ve Anderson, H. I. (2001). Football participation in the primary

school playground: The role of coordination impairments. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 369-379.

Stebbins, R.A. (1982). Serious leisure: a conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25, 251-272.

Stebbins, R.A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal, Canada: McGill-Queen's University.

Steyn, B., ve Roux, S. (2009). Aggression and psychological wellbeing of adolescent taekwondo participants in comparison with hockey participants and non-sport group. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 15(1), 32- 43.

Tadesse, M. E. (2016). Benefits and challenges of practicing taekwondo to adolescents in Addis Ababa City, Ethiopia. *Revista de Artes Marciales Asiáticas.*, 11(1); 1-17.

Tomlinson, A. (2005). *Sport and leisure cultures*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.

Torabi, M. A, Khodayari, A. ve Kohandel, M. (2013). The relationship of leadership styles with achievement motivation and self efficiency in Iran's Taekwondo elites. *Eur J Exp Biol*, 3, 540-545.

Toskovic, N. N., Blessing, D., ve Williford, H. N. (2002). The effect of experience and gender on cardiovascular and metabolic responses with dynamic tae kwon do exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16, 278-285.

Vassiliki, C. ve Dimitra, S. (2009). Emotional intelligence, body image and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *J Exerc Sci Fit*, 7,104-111.

Vertonghen, J., ve Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 528-537.

Violan, M. A., Small, E. W., Zetaruk, M. N., & Micheli, L. J. (1997). The effect of karate training on flexibility, muscle strength, and balance in 8- to 13-year-old boys. *Pediatric Exercise Science*, 9, 55-64.

Weiser, M., Kutz, I., Kutz, S. J., ve Weiser, D. (1995). Psychotherapeutic aspects of the martial arts. *American Journal of Psychotherapy*, 49, 118-127.

Westcott, S. L., Murray, K.H. ve Pence, K. (1998). Survey of the preferences of pediatric physical therapists for assessment and treatment of balance dysfunction in children. *Pediatric Physical Therapy*, 10, 48-61.

Yalçınkaya, G.Z. (1986). Taekwondo, *Hilal Matbaası Kol. Şti.*, s.32-34, İstanbul.

Zivin, G., Hassan, N. R., DePaula, G. F., Monti, D. A., Harlan, C., Hossain, K. D., Patterson, K. (2001). An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school adolescence. *Adolescence*, 36(143), 443-459.

Görseller Listesi ve Kaynakça

1. Görsel 1. Erişim: <https://strictlyfighters.com/8-best-martial-arts-for-relaxation/>
2. Görsel 2. Erişim: <https://strictlyfighters.com/8-best-martial-arts-for-relaxation/>
3. Görsel 3. Erişim: <https://www.heartfulnessmagazine.com/the-beauty-of-martial-arts>
4. Görsel 4. Erişim: <https://www.sportanddev.org/latest/news/four-ways-taekwondo-supports-children%E2%80%99s-wellbeing>
5. Görsel 5. Erişim: <https://blackbeltmag.com/martial-arts-teaches-kids-self-discipline>
6. Görsel 6. Erişim: <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/healthy-living/martial-arts-physical-mental-benefits-health-exercise-tai-chi-karate-a8342756.html>



BÖLÜM 10

SPORCULARDA SOSYAL MEDYA KULLANIMI

Meral MİYAÇ¹

¹ İstanbul Topkapı Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul-Türkiye. Mail: miyac.meral@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-6450-4289

Özet

Günümüzde iletişim teknolojisinin hızla gelişmesiyle birlikte internet, sosyal medya ve sosyal ağlar gibi yeni iletişim teknolojileri doğmuştur. İletişim dokümanına çok sayıda yeni tanım eklenmiştir. Bu yenilikler aynı zamanda kültür, ekonomi ve sosyoloji alanlarında da değişiklikleri beraberinde getirmiştir (Başlar, 2013). Günümüzde internet, milyonlarca insanı birbirine bağlayan küresel bir kaynak haline gelmiş, iletişim ve paylaşım aracı olarak giderek daha fazla kullanılmaktadır (Krol ve Hoffman, 1993). Sosyal medya ise, kullanıcıların çevrimiçi topluluklar aracılığıyla bilgi, fikir, kişisel mesaj ve fotoğraf, video gibi içerikleri paylaşmak için kullandıkları elektronik iletişim biçimleridir. Sosyal ağlar aynı zamanda eski ve yeni arkadaşlarla iletişim kurmak, mevcut ilişkileri sürdürmek ve toplumsal gelişmelerden haberdar olmak için kullanılan araçlardır (Lewis, 2009). Sosyal medya kavramını daha iyi anlayabilmek için öncelikle internet kavramını ele almalı, ardından sosyal medya kavramını tanımlamalıyız. İnternet, dünyadaki tüm bilgisayarların belirli elektronik prensipleri kullanarak iletişim kurmasını sağlayan esnek bir kitle iletişim aracı olarak tanımlanmaktadır (Morris ve Ogan, 1996). Sosyal medya, genellikle mobil cihazlarda ve çevrimiçi olarak kullanılan, kullanıcıların içerik oluşturmalarını ve alışverişini kolaylaştıran bir platform olarak tanımlanmaktadır. Facebook, Twitter, YouTube, LinkedIn gibi genel ağ oluşturma, bilgi paylaşımı ve iş birliği platformlarının yanı sıra Hastalar Benim Gibi ve Mumsnet gibi belirli topluluklara yönelik çevrimiçi formları içerir. İlk modern sosyal medya platformu Six Degrees'in 1997 yılında faaliyete geçtiği ve kullanıcıların arkadaşlarıyla ve aileleriyle ilan panolarına mesaj ve paylaşımlar göndererek iletişim kurmalarına olanak sağladığı biliniyor. Son yıllarda sosyal ağların kullanımı giderek daha popüler hale geldi (Taylor ve Pagliari, 2018). Gençlerde sosyal medya bağımlılığına baktığımızda bireylerin sosyalleşmek istedikleri medyayı yani sosyal medyayı kullanma eğiliminde olduklarını anlıyoruz (Hazar, 2011). Sporcular ise günlük yaşamlarında interneti kullandıklarını ve bu durumun hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğunu bilmelisiniz. Ne yazık ki sporcuların internette araştırma yapmak veya egzersiz yapmaktan çok sosyal ağlarda daha fazla zaman harcadığı ortaya çıktı. Sporcuları bu sosyal medya çılgınlığına çeken faktörler arasında mağazaların, catering firmalarının, hediyeleşme eşya üreten ve satan firmaların varlığı ve bazı ürünlerinin sadece internette bulunması yer alıyor (Türe, 2019). Ayrıca elit sporcular; günlük hayatlarından, antrenmanlarından ve maçlarından sahneler paylaşarak takipçileriyle etkileşimde kalabiliyorlar. Kullandığımız teknoloji ve uygulamaların getirdiği yenilik ve evrimle birlikte gelen yeni özelliklerle abonelerin sorularını yanıtlayabilecekleri, anket yapabilecekleri, gözlemleyebilecekleri ve hatta canlı yayın açarak onlarla konuşabilecekleri bir ortama ulaştılar. Artık ken-

di markalarını yaratmaya kararlı olan sporcular, ulaştıkları takipçi sayısına göre kendi aralarında ciddi bir rekabet içerisine giriyorlar. Bu saha dışı rekabet onlar için sahadaki rekabet kadar önemli; çünkü verdikleri reklam karşılığında aldıkları ücret tamamen bu takipçi sayısına bağlıdır (Berk ve Bayrak, 2019)

Teknoloji, İnternet ve Sosyal Medya Kavramı

Günümüzde iletişim teknolojisinin hızla gelişmesiyle birlikte internet, sosyal medya ve sosyal ağlar gibi yeni iletişim teknolojileri doğmuştur. İletişim dokümanına çok sayıda yeni tanım eklenmiştir. Bu yenilikler aynı zamanda kültür, ekonomi ve sosyoloji alanlarında da değişiklikleri beraberinde getirmiştir (Başlar, 2013).

Türk Dil Kurumu'na göre teknoloji, insanın fiziksel çevresini kontrol etmek ve değiştirmek için geliştirdiği tüm araçları ve bunlarla ilgili bilgileri ifade eder (TDK, 2023). Teknoloji eğitim, sağlık, ulaşım, mimari ve güvenlik gibi birçok alanda kullanıldığı için giderek daha da gelişiyor ve hayatımızda önemli bir yer kaplamaya başlıyor. Zamanla teknoloji hayatımızı kolaylaştıran bir araç olmaktan çıkıp amaç olarak kullanılmaya başlandı. Bu nedenle günümüzde teknoloji kullanım oranı artmıştır (Kemp, 2021). Teknolojiyi kullanma amacı hayatı kolaylaştırabilirdiği gibi ciddi engeller de yaratabilmektedir (Ercengiz ve ark., 2019). Teknoloji birçok alanda büyüyor ve gelişiyor. Özellikle vurgulanan husus, medya sektöründeki değişim ve gelişmelerin çok yoğun olduğudur (Doruk, 2019). Günümüzde radyo ve televizyon gibi cihazların yerini masaüstü bilgisayarlar, dizüstü bilgisayarlar, internet, tabletler ve akıllı telefonlar almıştır. Bu sayede iletişim çok hızlı, basit ve eksiksiz bir şekilde kurulabilmektedir (Aksaçlıoğlu ve Yılmaz, 2007).

Gazete, radyo, televizyon gibi iletişim araçlarına geleneksel medya ya da eski medya adı verilmektedir. Bilgisayar ve iletişim teknolojisinin etkin kullanımı yeni medyayı doğurmuştur (Törenli, 2005). Günümüzde insanlar kendileri için herhangi bir ürün veya hizmet satın almadan, kullanıcı deneyimi içeren bloglar, sosyal ağ siteleri, wikiler gibi çeşitli sosyal medya gruplarına bakmak zorunda kalıyorlar. Ayrıca ürün veya şirketle ilgili çeşitli deneyimlerini sosyal medyada da paylaşıyor. Burada bilgi aktarımı sadece ürün alıp satmakla ilgili değil, aynı zamanda insanlar, kavramlar, kültürler ve farklı toplumlar arasında da oluyor (Sevinç, 2012).

Karasar (2014), İnterneti, dünya çapındaki bireylerin farklı bilgisayar ağlarını, sanki aynı ağa aitmiş gibi kullanmalarına, içerik üretmelerine, paylaşımlarına ve iletişim kurmalarına olanak sağlayan bir teknoloji olarak ifade etmektedir.

Günümüzde internet, milyonlarca insanı birbirine bağlayan küresel bir kaynak haline gelmiş, iletişim ve paylaşım aracı olarak giderek daha fazla kullanılmaktadır (Krol ve Hoffman, 1993).

Modern çağın en önemli toplumsal değişimini beraberinde getiren internet, kullanıcılarına şunları sunmaktadır: İletişim, alışveriş, iş, eğitim, sosyal etkileşim ve eğlence gibi çeşitli amaçlara yönelik hizmetler sunmaktadır. İnternetin kullanıcılara birçok fayda sağladığı, hayatı kolaylaştırdığı inkâr edilemez. İnterneti daha fazla kullanan ve amacı kişilerarası iletişim, iş, finans, eğitim ve siyaset olan kişilerin çevrimiçi ortamdan belirli faydalar elde ettiği görülmektedir (Hacker ve Steiner 2001).

Dünya çapında internete bağlı yaklaşık 400 milyon bilgisayarın ve yaklaşık 100 milyon web sitesinin olduğu tahmin edilmektedir. Türkiye’de internet kullanımının giderek arttığı ve çok yüksek seviyelere ulaştığı bilinmektedir (Yılmaz ve ark., 2014). Araştırmalar internette geçirilen süre arttıkça yalnızlık, sosyal izolasyon, saldırganlık, genel sağlık sorunları ve depresif belirtiler gibi duygusal ve davranışsal bozuklukların da arttığını gösteriyor (Kerber, 2005; Yılmaz ve ark., 2014).

İnternet içerik platformlarının kullanım yöntemleri ve amaçları, kullanıcıların istek ve ihtiyaçlarına bağlı olarak zaman içerisinde birçok değişime ve gelişime uğramıştır. Sosyal ağ kavramının insanların hayatında yer bulmaya başladığı 2000’li yıllarda kullanıcı sayısı artarak her kesimden insanın ve toplumun farklı alanlardaki ihtiyaç ve ilgilerini karşılamıştır (Bat ve Vural, 2010).

Sosyal medya terimi, günlük yaşamlarında çeşitli sosyal paylaşım sitelerini kullanmayanlar için yeni bir kavram gibi görünebilir ancak sosyal medyanın kökenleri otuz yılı aşkın bir geçmişe dayanmaktadır (Korenich ve ark., 2014). Sosyal medya, kullanıcıların çevrimiçi topluluklar aracılığıyla bilgi, fikir, kişisel mesaj ve fotoğraf, video gibi içerikleri paylaşmak için kullandıkları elektronik iletişim biçimleridir. Sosyal ağlar aynı zamanda eski ve yeni arkadaşlarla iletişim kurmak, mevcut ilişkileri sürdürmek ve toplumsal gelişmelerden haberdar olmak için kullanılan araçlardır (Lewis, 2009). Jordan ve Luchtefeld’e (2022), göre insanlara sosyal bir ortamda kendilerini ifade etme, diğer kullanıcılarla iletişim kurma ve iletişim kurmaya devam etme ve içerik paylaşma fırsatı veren çevrimiçi bir platformdur. Kullanıcı tarafından oluşturulan içerik, kendi profil sayfasını oluşturma ve yeni arkadaşlar edinmektir (Güleç, 2018). Başka bir tanıma göre; İnteraktif medya teknolojisi, çevrimiçi sosyal ağların geliştirilmesinin yanı sıra sanal topluluklar ve ağlar aracılığıyla bilgi, fikir ve diğer ifade biçimlerinin oluşturulmasına ve paylaşılmasına olanak sağlar (Obar ve Wildman, 2015).

Sosyal medya kavramını daha iyi anlayabilmek için öncelikle internet kavramını ele almalı, ardından sosyal medya kavramını tanımlamalıyız. İnternet, dünyadaki tüm bilgisayarların belirli elektronik prensipleri kullanılarak iletişim kurmasını sağlayan esnek bir kitle iletişim aracı olarak tanımlanmaktadır (Morris ve Ogan, 1996).

Her ne kadar yüz yüze iletişim günümüzde en etkili iletişim şekli olarak kabul edilmeye devam etse de insanlar çoğu zaman daha kolay ve rahat bir iletişim yolu olarak sosyal medyayı tercih ediyor (Hallerberg ve ark., 2018).

Teknolojik gelişmeler ve internetin kullanım alanlarının genişlemesi, iş hayatı da dahil olmak üzere sosyal hayatta birçok değişikliğe yol açtığı gibi hayatımıza birçok yeni kavramı da kazandırmıştır. Bu kavramlardan biri de sosyal medyadır. Sosyal medya ağları çevrimiçi ortamlara erişim sağlayarak kişisel ve sosyal etkileşimi artırmıştır. Bu bakımdan hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Bulunmaz, 2011; Tutgun ve Deniz, 2020).

Günümüzde kullanıcı sayısının hızla artmasıyla birlikte sosyal medyayı daha iyi tanımlamak ve özelliklerini listelemek için yeni kavramlar ortaya atılmış ve bu da her geçen saniye artmaktadır (Özkefeli, 2019).

Sosyal Medya Araçları ve Özellikleri

İletişim, insanın çevresine uyum sağlaması için gerekli olan en önemli faktörlerden biridir. Tüm kişisel ve sosyal etkileşimler iletişimi içerir (Bezi ve ark., 2022). Sosyal medya platformlarının kişilerarası ve sosyal ilişkilerin gelişimi ve yaygınlaşması, iletişim, boş zaman, sosyal organizasyon, sosyal yorum oluşturma, yayın ve görünürlük gibi konuları etkilediği bilinmektedir (Ulutaş, 2021).

Sosyal medya, genellikle mobil cihazlarda ve çevrimiçi olarak kullanılan, kullanıcıların içerik oluşturmalarını ve alışverişini kolaylaştıran bir platform olarak tanımlanmaktadır. Facebook, Twitter, YouTube, LinkedIn gibi genel ağ oluşturma, bilgi paylaşımı ve iş birliği platformlarının yanı sıra Hastalar Benim Gibi ve Mumsnet gibi belirli topluluklara yönelik çevrimiçi formları içerir. İlk modern sosyal medya platformu Six Degrees'in 1997 yılında faaliyete geçtiği ve kullanıcıların arkadaşlarıyla ve aileleriyle ilan panolarına mesaj ve paylaşımlar göndererek iletişim kurmalarına olanak sağladığı biliniyor. Son yıllarda sosyal ağların kullanımı giderek daha popüler hale geldi (Taylor ve Pagliari, 2018). En sık kullanılan sosyal ağ siteleri Twitter, Facebook ve Instagram'dır. Sosyal medya siteleri, bireylerin günlük hayata dair detayları paylaşabilecekleri, başkası tarafından yazılan mesajlara yanıt verebilecekleri bir sosyal ağ oluşturup sürdürebilecekleri profesyonel profiller oluşturmalarına olanak sağlar (Berry ve ark., 2018).

En popüler sosyal ağlardan biri olan Facebook, Harvard öğrencisi Mark Zuckerberg tarafından 2004 yılında kuruldu. Kullanıcıların kendi profillerini oluşturmalarına, durumlarını güncellemelerine, fotoğraf ve video paylaşımlarına, çeşitli gruplara katılarak etkileşimde bulunmalarına, Oyun oynamalarına olanak tanıyan bir sosyal ağıdır. . , arkadaşlarımızla iletişime geçin ve iletişim kurun (Şener, 2009).

Twitter, 2006 yılında “twtr” adıyla kurulan bir paylaşım ağıdır (Kwak vd., 2010). Youtube ve Flickr, içeriğin yüklenmesine ve indekslenmesine olanak tanıyan sosyal kapsayıcı sitelere örnektir (Kara, 2013). Konum bildirimini sağlamak için check-in terimiyle hayatımıza giren Foursquare, 2009 yılında kurulmuş bir uygulamadır (Cranshaw ve ark., 2011) Spotify, müzik dinleyebileceğiniz, dinlediklerinizi paylaşabileceğiniz, çalma listeleri oluşturabileceğiniz, bir konu hakkında bilgi paylaşabileceğiniz ve fikrinizi yüksek sesle dile getirebileceğiniz ücretli, reklamsız bir ağıdır. 2006 yılında kurulan Spotify, kullanıcılarına son yıllarda popüler hale gelen pek çok içeriğe erişim imkânı sunuyor (Epema ve ark., 2013). Instagram, 2010 yılında ilk yayına girdiğinde yalnızca filtreleme işlevlerine sahip olan ve kullanıcıların fotoğraf paylaşmasına olanak tanıyan bir uygulama iken (Monreau, 2018), artık fotoğraf ve video paylaşma özellikleri, kullanıcı hesapları arasında doğrudan mesajlar, dinlediğiniz müzik ve Hikayelerde ve canlı yayınlarda paylaşılan anlık görüntüler. Bu, zamanla gelişen ve konum bildirimlerinin paylaşılan fotoğraflara eklenti olarak uygulanabildiği yeni özelliklere sahip bir uygulamadır (Manovich, 2017). Belirli özelliklere sahip üyelerin diğer üyeler tarafından paylaşılan içeriği düzenleyebildiği Wikipedia gibi, aynı zamanda bir ansiklopedi özelliği de içeren, makaleler oluşturmanıza, referanslar eklemenize, değişiklikleri izlemenize ve gerekli güncellemeleri kontrol etmenize olanak tanıyan uygulamalar vardır (Myers, 2010). Sanal market uygulamaları ile tüketici ihtiyaçları karşılanırken tüketici etkileşimi de sağlanmaktadır (Moynagh ve Worsley, 2022). Türkiye’de kullanılan ve bireylerin çeşitli bölgelerde ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde alışveriş yapmalarına olanak sağlayan Banabi, Carreforsa Online, İste Gelsin, Getir, Migros Sanal Market, Trendyol gibi uygulamalarla restoranla iletişim kurabiliyor, ürün ve hizmetler hakkında yorum yapabiliyor, farklı bireysel ihtiyaçlara yanıt verir (Şirzad, 2019; Altunbey ve Tanyıldızı, 2021).

Wearesocial ve Hootsuite (2018), tarafından yapılan araştırmadan elde edilen verilere göre en çok kullanılan sosyal medya platformlarının 2 milyon 167 bin kullanıcıyla Facebook, 1,5 milyon kullanıcıyla Youtube ve 1,3 milyon kullanıcıyla WhatsApp olduğu tespit edildi. . Ülkemizde bireylerin en çok kullandığı sosyal medya platformları ve mesajlaşma uygulamalarının % 82.0 ile WhatsApp, % 67.2 ile YouTube ve . % 57.6 ile Instagram olduğunu görüyoruz (TÜİK, 2023).

Sosyal medya, çok fazla paylaşımın gerçekleştiği bir çevrimiçi medya türüdür. Kullanım alanı sürekli genişleyen ve güncellenen sosyal medyanın beş özelliğinin bulunduğu belirtilmektedir.

1. Katılım: Sosyal medyayı oluşturan en önemli nokta kullanıcı katılımıdır. Kullanıcıların birbirlerine geri bildirimde bulunmalarını sağlar. Bu, bireylerin katılımını kolaylaştırır. Başkalarının gönderilerine yorum bırakan kullanıcılar etkileşime bir örnektir. 2. Açıklık: Sosyal medya doğrudan etkileşimin kapısını açıyor. Aynı zamanda net ve hızlı içeriklerden de yararlanılıyor. 3. Konuşma: Sosyal medya, kullanıcılara hızlı ve kolay geri bildirim sağlamanın yanı sıra iki yönlü iletişim olanağı da sağlar. 4. Bağlantı: Birçok sosyal medya uygulaması bağlayıcıdır. Diğer web sitelerine, aramalara ve kişilere bağlantılar sağlanabilir. 5. Topluluk: Sosyal ağlar toplulukların etkili ve hızlı bir şekilde oluşmasına olanak tanır. Bu şekilde topluluk, sosyal ağlar aracılığıyla ortak çıkarlar için buluşabilir. (Gürsaka, 2012; Tutgun Ünal, 2015).

Boyd (2007), sosyal medyanın beş özelliğinden bahsetti. Birincisi sürekliliktir. Sosyal medyada içerik farklılıkları olabilir ancak süreklilik her zaman merkezdedir. Kullanıcılar kurallara uydukları sürece hesaplarını kullanabilirler. İkincisi tekrarlanabilirliktir. Sosyal medya içeriği kolayca kopyalanıp saklanabilir. Bu nedenle kullanıcılar tarafından paylaşılan içerikler yeniden kullanılabilir. Üçüncüsü arama yetenekleridir. Çoğu sosyal ağın bir arama işlevi vardır. Yani aramalar sosyal ağlar üzerinden yapılabilir. Dördüncü özellik genişletilebilirliktir. Sosyal medya sayesinde veri toplama ve ölçümleme çok daha kolay ve hızlı olabiliyor. Bağlantıyı göndererek anketi tamamlayabilirsiniz. Son özellik ise konunun yokluğudur. Sosyal ağlara internetin olduğu her yerden erişilebilmektedir. Özellikle cebimize sığan mobil (taşınabilir) cihazlar sayesinde ulaşım kolaylaşıyor (Kırık, 2013). Sosyal medya, bireylere zaman, mekân ve kontrol sınırlaması olmadan kendilerini ifade edebilecekleri bir alan sunmaktadır. Katılımcıların kendi ihtiyaçlarına göre iletişim araçlarını ve içeriklerini seçebilecekleri bir alandır. Sosyal medyanın kişisel ve kitlesel iletişime imkân vermesi ve derin etki yaratması bu alanı faydalı kılmaktadır (Akgün, 2021; Blossom, 2009). Sosyal medya platformlarının özellikleri sayesinde sosyal medya geniş bir kitleye ulaşmaktadır. Artık bu sosyal medya özellikleri sayesinde hayatınızın her anında çevrimiçi olabilir ve sanal alanın bir parçası olabilirsiniz (Ergüder, 2019).

Mayfield (2008), sosyal ağları açıklamak için aşağıdaki özellikleri sıralıyor:

Sosyal medyanın en belirgin özelliklerinden biri, ilgili taraflara etkileşim olanağı tanıyan katılımcı yapısıdır. Sosyal medya, ilgilenen herkesin katkılarını ve yorumlarını teşvik eder. Katılımcılar sadece birey olarak de-

ğil aynı zamanda toplum olarak da karşımıza çıkabilirler. Sosyal medya, bireylerin ve kuruluşların ilişki kurmak istedikleri kişileri tanımlamalarına ve onlarla iletişim kurmalarına olanak tanır. Açıklık, kullanıcıların bilgiye veya geri bildirim erişimde sınırlı engellere sahip olup olmadıklarını ve kullanıcı katılımına ve geri bildirim açık olup olmadıklarını ifade eder. Karşılıklı iletişim, kısacası konuşma yeteneği, sosyal ağların temel unsurlarından biridir. Sosyal ağlar aracılığıyla kurulan iletişimde kişiler arası iletişimin yanı sıra kişilerle ve eşyalarla iletişim kurmak ve sürdürmek mümkündür (Mayfield, 2008).

Bu özelliklerine ek olarak sosyal ağların bir diğer özelliği de çevrimiçi bilgi paylaşımını giderek geliştirmesi ve kullanıcıların bilgisayar kullanarak topluluklarıyla iletişim kurmasını sağlayan sosyal yazılımlara sahip olmasıdır (Cooke ve Buckley, 2018).

Sosyal Medya Kullanımı

Kullanıcıların sosyal ağlarda maruz kaldıkları içerikler, onların doğru ya da yanlış bilgiler edinmelerine, olumlu ya da olumsuz duygular geliştirmelerine neden olarak tutum ve davranışlarını etkileyebilmektedir (Hudson ve ark., 2015).

Primack ve ark. (2017), Amerika Birleşik Devletleri'nde 19-32 yaş arası genç yetişkinler arasında yürütülen araştırmada, birden fazla sosyal medya platformunun kullanımının sıklıkla kaygı ve depresyon oranlarını artırdığını buldu. Pelling ve White (2009), gençlik üzerine yaptıkları çalışmada gençlerin diğer bireylerle iletişim kurmak ve ait olma, ait olma ve bir yere bağlanma duygusunu tatmin etmek için sıklıkla sosyal medya platformlarında vakit geçirdiklerini belirtmişlerdir.

Akıllı telefonların ve mobil sosyal medya uygulamalarının hızla büyümesi, insanların yer ve zamandan bağımsız olarak başkalarıyla bağlantı kurmasına olanak tanıdı. Sosyal medyaya yaygın kullanıcı erişimi, bireyleri sürekli olarak aşırı miktardaki bilgiye ve sosyal taleplere dikkat etmeye zorlayabilir, bu da fiziksel strese ve psikolojiye yol açabilecek aşırı yükü neden olabilir (Lee ve ark., 2016). Sekiz yıllık bir süre boyunca sosyal medyada geçirilen zaman ile depresyon ve anksiyete gelişimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, 10-13 yaş arası ergenlerde sosyal medyada geçirilen zamanın anksiyete ve depresyonla orta düzeyde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Coyne ve ark., 2020). Sosyal medyanın etkileşimli doğası nedeniyle, kullanıcı tarafından oluşturulan içerik, satın alma ve oy verme kararlarından halk sağlığına kadar davranışlarını etkiler (Luca M., 2015). Sosyal medya kullanıcılarının karar verme süreçlerini inceleyen çalışmalar; sosyal medya içeriğinin konaklama, seyahat programları, restoran tercihleri ve satın alma süreçlerine ilişkin kullanıcı tercihlerini ve kararlarını etkilemede etkili oldu-

ğunu göstermektedir (Liu ve ark., 2020; Pütter, 2017).

Hızla büyüyen sosyal medya pazarında kullanıcıların meslektaşlarını etkilediği ve giderek onlardan etkilendiklerine dikkat çeken sosyal medyanın, insanların iletişim kurma, karar verme, sosyalleşme, eğlenme, alışveriş yapma ve kişiselleştirme şekillerini değiştirdiğine dikkat çekti. Davranışları kişisel ve bireysel tercihlere göre belirlenir (Rafailidis ve ark., 2014).

Modern toplumda fikir birliği oluşturmaya yönelik en önemli teorik modellerden biri olan sessizlik sarmalı teorisi, 1970'lerde Alman siyaset bilimci Elisabeth Noelle Neumann tarafından geliştirildi (Noelle-Neumann, 1974). Sessizlik sarmalı teorisi, bireylerin ait oldukları gruptan dışlanmamak için sessiz kalarak yaygın kamuoyu ve davranışları kabul etme eğiliminde olduklarını öne sürmektedir. Medya araştırmacıları, sessizlik sarmalı teorisinin, geleneksel ve dijital medya kullanımından kaynaklanan bireysel davranış ve tutumları açıklamaya önemli ölçüde katkıda bulunduğu konusunda hemfikirdir (Scheufele, 2008).

Sosyal medya kullanımı dünya çapında büyük bir endişe haline geldiğinden, araştırmaların sosyal medya kullanım bozuklukları ve sosyal medya bağımlılığını belirlemeye odaklandığı dikkat çekmektedir. Başlangıçta insanlara iletişim kurma olanağı sağlaması nedeniyle çok olumlu olarak değerlendirilen internet, dünyanın neresinde olursa olsun, ne yaparsa yaparsın, sevdikleriyle birlikte olabilecekleri, buluşup bir arada olabilecekleri bir ortam sağlamakta ve zamanla katkı sağlayabilmektedir. Özel olarak. Hayat dünyanın dokusunda ortak bir iplik haline geldi (Grau ve ark., 2019; Allahverdi, 2020). 2008' den bu yana yapılan araştırmalar incelendiğinde gençler arasında internet kullanımının günde 3 saatten fazla olduğu ve kullanım süresi arttıkça özellikle ruh sağlığı bozukluklarıyla ilgili dijital bağımlılığın da arttığı ortaya çıktı (Allahverdi,2020; Cotten, 2022; Grau ve ark., 2019; Gezer, 2022; Yakut ve Kuru, 2020).

Sosyal medya platformlarının etkisi araştırılan çalışmalarda YouTube kullanıcılarının %20' sinin, Facebook kullanıcılarının yaklaşık %76'sının sosyal medya kullanım bozukluğu yaşadığı, hatta üniversite öğrencilerinin %47'sinin öğrenmenin sosyal ağlara bağlı olduğu belirlendi (Mahamid ve Berte, 2019; Allahverdi, 2020).

Sosyal paylaşım sitelerinin kullanım kolaylığı, sınırsız ve kolay erişim, kimliği gizleyip eğlence ihtiyaçlarını karşılama, para kazanma, iş ve birim kurma gibi nedenlerden dolayı sosyal ağ kullanımının giderek popüler olduğu söyleniyor (Sarıçam ve Karduz, 2018).

Drahošová ve Balco'ya (2017), göre Avrupa Birliği'nde en yaygın kullanılan Web 2.0, %89,2 ile Wiki sistemi, (%89,2) sosyal ağ sitesi Facebook ve ile Google'dır. Web platformlarının kullanımıyla ilgili önemli bir

fayda, bilgi ve iletişim alışverişi ve ardından verilerin katılımcılar tarafından paylaşılmasıdır. Tüm katılımcılara göre en büyük dezavantaj internet bağımlılığıdır. Bu, katılımcıların %72'sine tekabül etmektedir. Bunu güvenlik eksikliği %61,1, aşırı bilgi yüklemesi %58,3 ve sosyal temas kaybı %47,2 takip etmektedir.

Nesiller arası sosyal medya kullanım alışkanlıklarını araştıran bir araştırma. Neslin x kuşağında yüzde 7'sinin ve Y kuşağının %23'ünün interneti kullanma amacının sosyal medya kanallarına erişmek olduğu, Z kuşağında ise bu oran %33 ile en fazla tespit edilmiştir. Aynı çalışmada; Baby Boomer kuşağı arasında %41,4 oranıyla en popüler uygulama Facebook uygulaması olurken, Z kuşağı arasında %45,8 oranıyla Instagram en popüler uygulama oldu. Farklı kuşak eğilimlerinin yanı sıra tercih edilen sosyal medya uygulamalarında da farklılıklar vardı (Özdemir Ş., 2021). 12 ila 24 yaş arasındaki gençlerin yarısından fazlası Instagram kullanıcısıdır ve Instagram, dünya çapında gençler arasında en popüler sosyal medya uygulaması olarak kabul edilmektedir (Huang ve Su, 2018). Tutgun ve Deniz (2020) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise sosyal medya kanallarına yönelik nesiller arası tercihler araştırılmıştır. Facebook'un baby boomers ve X kuşağı arasında en çok kullanılan sosyal medya kanalı olduğunu, Facebook'un ise Y kuşağı arasında en popüler sosyal medya kanalı olduğunu buldular. Sosyal medya uygulamalarında Z'nin Instagram olduğu ortaya çıkıyor.

Sporcularda Sosyal Medya Kullanımı

Gençlerin, okulda sosyal becerilerini geliştirecek araştırmalara maruz bırakılması, okul yöneticileri, öğretmenler ve velilerin bu çalışmalara destek vermesi gerekmektedir (Durukan ve ark., 2018). Oysaki gençlerde sosyal medya bağımlılığına baktığımızda bireylerin sosyalleşmek istedikleri medyayı yani sosyal medyayı kullanma eğiliminde olduklarını anlıyoruz. Bu nedenle medyanın toplumsallaşmayı beraberinde getirdiğini söylemek yanlış olmaz. Çünkü sosyal hayatta itilip kakılan insanların bu ortamda kendilerine yer bulmaları, arkadaş bulmaları, bir şekilde toplumla bütünleşmeleri ve hatta normalleşmeleri daha kolay oluyor diyebiliriz. Üstelik bir başka açıdan bakıldığında yüz yüze iletişimde ciddiye alınmayacağını düşünen kişiler, sosyal medya ortamında yarattıkları hayal dünyasında daha mutlu ve daha rahat olabilirler (Hazar, 2011). Kitap okumaktan çok web sitelerinde vakit geçiriyoruz. Aynı zamanda cep telefonlarında mesajlaşmak için harcanan zaman, cümle ve paragraf yazmak için harcanan zamanın yerini aldı. İnternette geçirilen zaman ve özellikle sosyal medyaya göz atılan zaman, yeni bir şey düşünmek ve yaratmak için harcanan zamanı ortadan kaldırır. Bunun sonucunda zihinsel fonksiyon ve faaliyetleri destekleyen beyin devreleri zayıflar ve giderek bozulmaya başlar. Kısacası internet aracılığıyla yeni bilgiler öğrenirken eski düşünceleri, üretimi ve bilgiyi kaybediyoruz (Carr, 2012).

Sosyal medya platformlarının kullanımı insanları farklı şekillerde etkilemektedir. Sosyal medya platformları spor, siyaset, moda, sağlık gibi pek çok konuda fikir oluşumunu etkiliyor. Bu konulardaki değişim ve gelişmeler sosyal medyada hızla fark ediliyor. Bireyler bu gelişmelere karşı tutumlarını beğeni ya da yorum yoluyla ifade etmektedir. Bunun sonucunda bireyin davranışları ve düşünceleri etkilenir (Toruk, 2008).

Literatür taramamızda sosyal medya platformu kullanımına ilişkin unsurların pek çok araştırmaya konu olduğunu gördük. Bu konuda Pelling ve White (2009), yaptıkları araştırma sonuçlarına göre insanların başkalarıyla etkileşim kurma ve kendilerini bir yere ait hissetme isteklerinin tatmin edildiğini belirlemiştir. Kietzmann ve ark. (2011), sosyal medya platformlarının öğrenmeye katkı sağladığını savunmaktadır.

Sosyal medya platformlarının olumsuz yönlerini azaltmak için bazı önlemlerin alınması gerekmektedir. Küçüklerin sosyal ağ kullanımları aileleri tarafından denetlenmelidir. Bireyin depresyon yaşama olasılığı göz ardı edilmemeli ve depresif belirtilerin şiddeti de göz önünde bulundurulmalıdır. Sosyal medya platformlarının sağlıklı kullanımı için dengeye odaklanmak gerekiyor. Aynı zamanda sosyal etkileşimlerin sürdürülebilirliği de korunmalıdır. Bu yöntem sayesinde kişiler özgüven ve kimlik faaliyetlerinden de faydalanabilmektedir (Franco ve Carrier, 2020).

Civan'a (2020), göre spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Ölçeği (SMKS) puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Spor grubunun ortalama puanı 15,5 iken spor dışı grubun ortalama puanı 18'dir. Bu durum sporcuların spor yapmayanlara göre sosyal ağları daha az kullandığını göstermektedir. Spor Dalları. Korelasyon analizi sonuçlarına göre spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin; Çocuk ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (CGPSS) ile SMRS puanları arasında zayıf ve anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Sonuçlara göre SMKS puanı arttıkça CGPSS puanı azalmaktadır. Bu da bize sosyal medya araçlarını kullanan kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının aşırı derecede azaldığını gösteriyor.

Tuğlu'ya (2017), göre bu çalışma öğrencilerin sosyal medya kullanımları, fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemeye çalışmaktadır. Sonuçlara göre YouTube'u daha fazla kullanan öğrencilerin daha fazla fiziksel aktivite yaptıkları ve fiziksel olarak daha aktif olan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu belirlendi.

Sosyal medya aracılığıyla insanlara ulaşabilen kişiler, en çok takip ettikleri sporcuları da kendi hesapları üzerinden takip ediyor. İnsanlar takip ettikleri ve hayran oldukları bu sporcuların yazdıkları mesajları, paylaştıkları fotoğraf ve videoları ilgi ve merakla okuyup izliyor, böylece merakları ve

soru işaretleri gideriliyor. Sosyal medyanın hayatımıza bu kadar etkili bir şekilde girmesiyle birlikte insanların takip ettiği sporlar ve marka elçisi olarak idolleştirdikleri sporcular da şirketlerin tercih ettiği anlaşmalar arasında yer alıyor. Yıldız sporcular hayranlarıyla paylaşımında bulunuyor, onları eğitiyor, aynı ürünü kullanmak istediklerini ya da tavsiye ettiklerini iletiyor, ulaşamayacakları markaların yaygınlaşmasını sağlıyor (Berk ve Bayrak, 2019)

Arvas ve Kantürk (2020), Çalışmalarında Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nda madalya kazanan Türk milli sporcuların sosyal medya alışkanlıklarını ve davranışlarını incelemeye çalıştılar. Yeni iletişim ortamlarının oluştuğu ve iletişim yöntemlerinin değiştiği günümüz yeni medya kanallarında, sporcuların spor yapma alışkanlıkları Bu ortamda sosyal ağları kullanmak da farklı olacaktır. Sosyal medya birçok şeyi değiştirdiği gibi insanların hedef kitleleriyle iletişim kurma biçimlerini de değiştirdi ve dönüştürdü. Dünyanın en büyük sosyal medya platformlarından biri olan Instagram özelinde yapılan bu çalışmada, Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nda madalya kazanan Türk sporcuların sosyal medya hesaplarını kullanma sıklıkları ve amaçları farklılık göstermektedir. Elde edilen verilerden yola çıkılarak yapılacak bir ön hipoteze dayanarak, sporcuların sosyal ağları asıl amaç olarak reklam/tanıtım amaçlı kullanmadıkları sonucuna varılabilir. Reklamları izleyin. Ve Olimpiyatlar öncesinde izleyici sayısının düşük olması nedeniyle reklamların bir gelir kaynağı olarak kullanılması. Sporcuların öncelikle sosyal medyada sporcu kimliğini tanıttıkları ve aynı zamanda sponsorlu içerikli paylaşımlara da yer verdikleri görülmektedir.

Sonuç

Sporcuların günlük yaşamlarında interneti kullandıklarını ve bu durumun hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğunu bilmelisiniz. Ne yazık ki sporcuların internette araştırma yapmak veya egzersiz yapmaktan çok sosyal ağlarda daha fazla zaman harcadığı ortaya çıktı. Sporcuları bu sosyal medya çılgınlığına çeken faktörler arasında mağazaların, catering firmalarının, hediyelik eşya üreten ve satan firmaların varlığı ve bazı ürünlerinin sadece internette bulunması yer alıyor (Türe, 2019).

Ayrıca elit sporcular; Günlük hayatlarından, antrenmanlarından ve maçlarından sahneler paylaşarak takipçileriyle etkileşimde kalabiliyorlar. Kullandığımız teknoloji ve uygulamaların getirdiği yenilik ve evrimle birlikte gelen yeni özelliklerle abonelerin sorularını yanıtlayabilecekleri, anket yapabilecekleri, gözlemleyebilecekleri ve hatta canlı yayın açarak onlarla konuşabilecekleri bir ortama ulaştılar. Artık kendi markalarını yaratmaya kararlı olan sporcular, ulaştıkları takipçi sayısına göre kendi aralarında ciddi bir rekabet içerisine giriyorlar. Bu saha dışı rekabet onlar için sahadaki rekabet kadar önemli; çünkü verdikleri reklam karşılığında aldıkları ücret tamamen bu takipçi sayısına bağlıdır (Berk ve Bayrak, 2019)

Kaynaklar

- Akgün, M. (2021). Lise Öğrencilerinde Siber Zorbalık Ve Siber Mağduriyet Durumlarının Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlişkisi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Y.L. Tezi, İstanbul.
- Aksaçlıoğlu, A.G., Yılmaz, B. (2007). Öğrencilerin televizyon izlemeleri ve bilgisayar kullanmalarının okuma alışkanlıkları üzerine etkisi. Türk Kütüphaneciliği. 21(1):3-28.
- Allahverdi, F. Z. (2020). The relationship between the items of the social media disorder scale and perceived social media addiction. *Current Psychology*, 41(10). doi:10.1007/s12144-020- 01314-x
- Altunbey, T. (Ed.), Tanyıldızı, N. İ. (Ed.). (2021). Covid-19 pandemi günlerinde iletişim. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Arvas, İ., & Kantürk, K. (2021). Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları Bağlamında Türk Sporcuların Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları. İv .Uluslararası Beden Eğitimi, Spor, Rekreasyon Ve Dans Kongresi, 10-11 Eylül 2021, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye, (Tam Metin Bildiri)
- Başlar, G. (2013). Yeni Medyanın Gelişimi ve Dijitalleşen Kapitalizm, Akdeniz Üniversitesi, Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, 823, 831.
- Bat, M., Vural, Z. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University*. 20 (5), 3348-3382.
- Berk., O. & Bayrak, T. (2019). Yıldız Sporcuların Sosyal Medya Etkileşimi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 3(3), 226-236.
- Berry N, Emsley R, Lobban F, Bucci S. (2018). Social Media And Its Relationship With Mood, Self-Esteem and Paranoia In Psychosis, *Acta Psychiatr Scand*, 138(6):558-570
- Bezci, Ş., Akgül, M. N., Göktepe, M., & Gölgeleyen, H. (2022). Taekwondo Antrenörlerinin İletişim Becerileri ile Liderlik Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 783-797.
- Blossom, J., (2009). Content Nation-Surviving And Thriving As Social Media Changes On Customer Our Work, Our Lives And Our Future. Wiley Publishing Inc. Indiana, P. 29.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Bulunmaz, B. (2011) Otomotiv sektöründe sosyal medyanın kullanımı ve FIAT örneği. *Global Media Journal*, 2 (3).
- Carr, N. (2012). Yüzeysellik: İnternet Bizi Aptal Mı Yapıyor? (İ. Kapaklıkaya, Çev.) İstanbul: Ufuk Yayınları.
- Civan, M. (2020). Sporun lise öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve psikolo-

- jik sağlamlık üzerindeki etkisi (Master's thesis, Hitit Üniversitesi).
- Cooke, M., Nick, B. (2008), "Web 2.0 Social Networks and The Futures of Market Research", *International Journal of Market Research*, 50(2), 267-292.
- Cotten, S. R., Schuster, A. M. ve Seifert, A. (2022). Social media use and well-being among older adults. *Current Opinion in Psychology*. doi:10.1016/j.copsy.2021.12.005
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160.
- Cranshaw, J., Hong, J., Lindqvist, J., Wiese, J., Zimmerman, J. (2011). I'm The mayor of my house: Examining why people use foursquare-a social-driven location sharing application. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems*, Pittsburgh.
- Doruk M. (2019). İstanbul'da Bir İlçede Ergen Bireylerde Teknolojik Cihaz Kullanımının Sağlık Üzerine Etkilerinin İncelenmesi[Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Drahořová, M. ve Balco, P. (2017). The analysis of advantages and disadvantages of use of social media in European Union. *Procedia Computer Science* doi:10.1016/j.procs.2017.05.446 (Erişim tarihi 10.11.2022).
- Durukan, E., Göktepe, M., Bozkuş, T. (2018). İlk öğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmeleri ve iletişim becerilerini geliştirmelerinde türk halk oyunlarının rolü (Balıkesir Örneği). 3. Uluslararası Avrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresi, Tam metin Bildiri Kitabı, p. 15-15.
- Epema, D., Isaksson, M., Kreitz, G., Pouwelse, J. A., Ubillos, J., Urdaneta, G., Zhang, B. (2013). Understanding user behavior in spotify. [PDF belgesi]. https://www.hugoribeiro.com.br/bibliotecadigital/ZhungUnderstanding_User_Behavior_in_Spotify.pdf adresinden 17.11.2022 tarihinde edinilmiştir.
- Ercengiz, M., Savcı, M. & Aysan, F. (2019). Problemlili Teknoloji Kullanımı. *Pegem Akademi*.
- Ergüder, E. N. (2019). Ortaöğretim Öğrencilerinin Siber Zorbalık Ve Mağduriyet Düzeyleri İle İnternet Bağımlılığı Ve Sosyal Medya Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Franco, J.A. ve Carrier, L.M. (2020). Latinlerde sosyal medya kullanımı ve depresyon, kaygı ve stres: Ğlişkisel bir çalışma. *İnsan Davranışı ve Gelişen Teknolojiler*, 2 (3), 227-241
- Gezer, D. (2022). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılığ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Grau, S., Kleiser, S., & Bright, L. (2019). Exploring social media addiction among student Millennials. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 22(2), 200–216.

- Güleç, V. (2018). Aile ilişkilerinin sosyal medyayla birlikte çöküşü. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2018;2(2):105-20.
- Gürsakal, S. (2012). Pisa 2009 Öğrenci Başarı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Suleyman Demirel University Journal Of Faculty Of Economics & Administrative Sciences*, 17(1).
- Hacker, K. L., & Steiner, R. (2001). Hurdles of access and benefits of usage for Internet communication. *Communication Research Reports*, 18(4), 399-407.
- Hallerberg, S. A., Jayaranjan, M. L. D., & Farzana, S. (2018). Face-toface is the most effective media for communication over social media. In *15th International Symposium on Management (INSYMA 2018)* (pp. 1-5). Atlantis Press.
- Hazar, M. (2011). "Sosyal Medya Bağımlılığı, Bir Alan Çalışması". *İletişim ve Kuram Araştırmaları Dergisi*, Bahar, Sayı:32, 151-176.
- Huang, Y. T., & Su, S. F. (2018). Motives for Instagram use and topics of interest among young adults. *Future internet*, 10(8), 77.
- Hudson, S., Roth, M. S., Madden, T. J., & Hudson, R. (2015). The effects of social media on emotions, brand relationship quality, and word of mouth: An empirical study of music festival attendees. *Tourism management*, 47, 68-76.
- Jordan, K. D., Luchtefeld, C. (2022). Individual Differences Influencing the Relationship between Online Social Support and Addictive Use of Social Media. *Telematics and Informatics Reports*, 8, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2022.100025>
- Kara, T. (2013). *Sosyal medya endüstrisi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Karasar, Ş. (2004), "Eğitimde Yeni İletişim Teknolojileri- İnternet ve Sanal Yüksek Eğitim", *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 3(4), 117-125.
- Kemp, S., 2021, *Digital 2021: The Latest Insights Into The 'State of Digital*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/Digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-Digital/>
- Kerber, C. S. (2005). Problem and pathological gambling among college athletes. *Annals of Clinical Psychiatry*, 17(4), 243-247.
- Kırık, A., M. (2013). Kişisel Bir Dünya Modeli: İnteraktif Televizyon Yayıncılığı. *Uluslararası Hakemli Beşerî Ve Akademik Bilimler Dergisi*, 2 (3), 66-75.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., (2011), "Social Media? Get Serious! Understanding the Functional Building Blocks of Social Media", *Business Horizons*, Indiana, New Jersey, 54, 235-256
- Korenich, L., Lascu, D., Manrai, L., & Manrai, A. (2014). Social media: Past, present, and future. *The Routledge Companion to the Future of Marketing*, 269-284.
- Krol, E., & Hoffman, E. (1993). FYI on" What is the Internet?" (No. rfc1462).

- Kwak, H., Lee, C., Moon, S., Park, H. (2010). What is Twitter, a social network or a news media?. In Proceedings of the 19th international conference on World wide web, 4, 591-600.
- Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51-61
- Lewis, B. K. (2009). *Social media and strategic communication: Attitudes and perceptions among college students* (Doctoral dissertation, Oklahoma State University).
- Liu, X., Mehraliyev, F., Liu, C., & Schuckert, M. (2020). The roles of social media in tourists' choices of travel components. *Tourist Studies*, 20(1), 27-48.
- Luca, M. (2015). User-generated content and social media. In *Handbook of media Economics* (Vol. 1, pp. 563-592). North-Holland.
- Mahamid, F. A., ve Berte, D. Z. (2019). Social media addiction in geopolitically at-risk youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 102-111
- Manovich, L. (2017). Instagram and contemporary image. <http://manovich.net/index.php/projects/instagram-and-contemporary-image> adresinden 05.10.2022 tarihinde edinilmiştir.
- Mayfield, A. (2008). What is Social Media, iCrossing, e-book. 08. 09, 2023 tarihinde <http://www.icrossing.com/sites/default/files/what-is-social-media-uk.pdf> adresinden alındı
- Monreau, E. (2018). What Is Instagram, Anyway? Here's what Instagram is all about and how people are using it. Retrieved from https://www.cteonline.org/cabinet/file/df703dbd-0a56-4b5f-8909_8d850180a7dd/What_is_Instagram.pdf adresinden 11.03.2022 tarihinde edinilmiştir.
- Morris, M., & Ogan, C. (1996). The Internet as mass medium. *Journal of Computer-mediated communication*, 1(4), JCMC141.
- Moynagh, M., Worsley, R. (2002). Tomorrow's consumer-the shifting balance of power. *Journal of Consumer Behaviour: An International Research Review*, 1 (3), 293-301.
- Myers, G. (2010). The discourse of blogs and wikis. *Language in Society*, 41 (1), 144-146.
- Noelle - Neumann, E. (1974). The spiral of silence a theory of public opinion. *Journal of communication*, 24(2), 43-51.
- Obar, J. A., & Wildman, S. S. (2015). Social media definition and the governance challenge-an introduction to the special issue. Obar, JA and Wildman, S.(2015). Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. *Telecommunications policy*, 39(9), 745-750.
- Özdemir, Ş. (2021). Sosyal medya çağında kuşakların medya kullanım alışkanlıklarının incelenmesi. *İstanbul Arel Üniversitesi İletişim Çalışmaları Dergisi*,

9(20), 281-308.

- Özkefeli, H.T.G. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımının Ortoreksiya Nervoza Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Pelling, E. L., ve White, K. M. (2009). The theory of planned behavior applied to young people's use of social networking Web sites. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 755-759.
- Primack BA, Shensa A, Escobar-Viera C, Barrett E, Sidani J, Colditz J et al. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9.
- Pütter, M. (2017). The impact of social media on consumer buying intention. *Marketing*, 3(1), 7-13.
- Rafailidis, D., Nanopoulos, A., & Constantinou, E. (2014). "With a little help from new friends": Boosting information cascades in social networks based on link injection. *Journal of systems and software*, 98, 1-8.
- Sarıçam, H., ve Karduz, F. F. A. (2018). Sosyal medya kullanım bozukluğu ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 9(2), 116-135.
- Scheufele, D. A. (2008). Spiral of silence theory. *The SAGE handbook of public opinion research*, 175-183.
- Sevinç, S. S. (2012). Pazarlama İletişiminde Sosyal Medya. İstanbul: Optimist Yayın ve Dağıtım.
- Şener, G. (2009). Türkiye'de Facebook kullanımı araştırması. XIV. Türkiye'de İnternet Konferansı, İstanbul.
- Şirzad, N. (2019). Sosyal Ticarete Etkileşimi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi: Trendyol Örneği. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 48, 233-246.
- Taylor, J, Pagliari, C. (2018). Comprehensive Scoping Review Of Health Research Using Social Media Data, *BMJ Open*, 2018, 8(12): e022931.
- TDK, (2023). <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 09.09.2023
- Toruk, G. (2008). Üniversite Gençliğinin Medya Kullanma Alışkanlıkları Üzerine Bir Analiz. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (19), 475-488.
- Törenli, N. (2005). Yeni Medya, Yeni İletişim Ortamı. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları .
- Tuğlu, B. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçları ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin tutumları (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Tutgun Ünal, A. (2015). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzeri-

ne Bir Araştırma. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 1289-1319.

TÜİK, (2023). Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması. Erişim: 08.09.2023, [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2013-1356](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2013-1356)

Türe, A. Ö. (2019). Büyükler süper liginde yarışan judocuların problem çözme becerileri ve internet kullanım düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).

Ulutaş A. (2021). Evli Kadınlarda Sosyal Medya Kullanımı ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.

Yakut, E. ve Kuru, Ö. (2020). Sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide sosyal medya kullanım amaçlarının rolü: bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(2). doi:10.15295/bmij.v8i2.1503

Yılmaz, E., Şahin, Y.L., Haseski, H.L. ve Erol, O.(2014). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi Uluslararası E Dergi Cilt:4 Sayı:1*



BÖLÜM 11

SPOR YÖNETİCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, YAŞAM DOYUMU VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMUNDA DENGE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ¹

Tolga CEYLAN²

Ebru ARAÇ ILGAR³

1 Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında Doç. Dr. Ebru ARAÇ ILGAR danışmanlığında yürütülen “Spor Yöneticilerinin Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doymu Ve Psikolojik İhtiyaç Doymunda Denge Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı tezden üretilmiştir.

2 Bilim Uzmanı, Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, <https://orcid.org/0000-0001-6116-2829>

3 Doç. Dr. Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0002-0442-1158>

GİRİŞ

Spor yöneticisi, spor hizmeti ve faaliyeti yürüten kurum ve yapılanmalarda hedeflenen amaçlara yönelik hareket edilmesini sağlayan, sorumluluk alarak sistemin işlemlerini hedefleyen kişidir (Donuk, 2005). Spor yöneticisinin bağlı oldukları kurumun amaçlarına göre hareket edebilecek, güncel gelişmeleri takip edip adapte olabilecek, kurumunu her zaman bir adım öne taşıyabilecek kabiliyette olması beklenir (Güçlü, Yaman, ve Yemel, 1996).

Spor yöneticileri sorumlu oldukları kurum, kuruluş, organizasyon veya spor kulüplerinin yönetim biçimleri konusunda yaratıcı ve girişken olmaları, spor yönetiminin gelişmesi için oldukça önemlidir. Spor organizasyonları mevcut dönemin gelişmelerine ve şartlarına uyum sağlayarak her geçen gün yenilikçi bir yaklaşımla gelişiyor, bu da her bir spor kurum ve kuruluşunun rekabet sonucunda gelişmesini neden oluyor (Ambreen, Chhabra, ve Banerjee, 2021).

Planlama, örgütlenme, yürütme, koordinasyon ve denetim gibi temel fonksiyonlara sahip olan yönetim, birçok alanda kullanılmaktadır. Tüm yönetim çeşitlerinin temel ilkelerinden olan bu fonksiyonların, spor yönetimi ve organizasyonları için de geçerli olduğu bilinmektedir. Bu yüzden spor yönetimi, genel yönetim prensiplerinin spora uyarlanması olarak ifade edilebilir (Sunay, 2009).

Durdova (2012)'ya göre sporda girişimcilik faaliyetleri incelendiğinde, reklam hizmeti vermek, spor sahaları veya mekanları kiralamak, içecek satmak, eğlence ve sergi niteliğinde etkinlikler düzenlemek, konaklama hizmetleri sunmak, danışmanlık hizmeti vermek, spor araç-gereçleri satmak, rejenerasyon ve rahatlama (yenilenme, dinlenme, gevşeme), hareket becerilerini geliştirme ve hizmet içi eğitim vermek en sık tercih edilen alanlardır. Buradan da anlaşılacağı gibi evrensel ve multidisipliner yapıya sahip olan spor, endüstrileşerek birçok alanda hizmet sunan önemli bir yapı haline gelmiştir. Bu hizmet anlayışı spor yönetimi kavramının genişlemesine ve beraberinde bu organizasyonun planlanmasını, örgütlenmesini, işleyişini ve devamlılığını kontrol edecek, denetiminin yapılmasını sağlayacak olan spor yöneticiliği kavramını getirecektir.

Spor alanında insan kaynağı olarak nitelendirilen; sporcu, antrenör, monitör, yönetici, mühendis, eğitimci, doktor, işletmeci, vb. uzmanların iyi eğitilip istihdam edilmesi, sporda kalite ve verimliliği artırarak, sporun gelişmişlik ve yaygınlık düzeyine olumlu etkisi ile birlikte sportif başarılarla da önemli ölçüde yansıtacağı söylenebilir (Araç Ilgar, Cihan; 2019). Spor yöneticisinin hedefleri doğrultusunda hareket ederken bireysel anlamda birçok faktörün kendisini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebileceği bilinmektedir. Bunların başında psikolojik etmenler gelmektedir.

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamı süresince kişisel gelişimine katkı sağlaması, yaşantılarından pozitif yönde çıkarımlar bulunabilmesi, sosyal yaşantısında kaliteli ilişkiler kurarak belirlenen amaçlar doğrultusunda yaşamını sürdürmesi ve yaşamını anlamlı kılan şeyin hedefleri olduğuna inanması, kendi yaşamına yön verirken sosyal yaşantısını da yönetebilmesi, karar vermesi gerektiği yerde kendi iradesini doğru bir şekilde kullanabilmesi gibi birçok anlama gelmektedir (Seligman, 2002).

Ryff (1989) psikolojik iyi oluş için kişinin psikopatolojik durumlardan anksiyete, stres, depresyon gibi problemlerin olmamasının yeterli olmayacağı görüşündedir. Yani kişinin kendini kötü hissetmemesi bu bağlamda yeterli bir durum değildir. Bu tür problemler yaşanırken ihtiyaç duyulan desteğin, aslında o duruma gelmeden veya çok daha iyi durumdayken bile desteklenerek ayakta tutulması gerektiği anlamı çıkarılabilir. Ryff ve Keyes'e (1995) göre kişinin kendi enerjisinin farkında olması, iyi olabilmesi için yeterli olmayacak; bu enerjisini arttırmak ve açığa çıkarmak istemesiyle daha çok mümkün olacaktır. Yani iyi oluş için asıl gerekli olan şey, kişinin potansiyelinin farkında olup harekete geçmesidir.

Yaşam doyumunu kavramı ilk defa Neugarten vd. (1961) ortaya atmış ve kişinin yaşamı boyunca elde ettiği amaçlar ile elde etmek istediği amaçları doğrultusunda bir kıyaslama sonucunda yaşam doyumunun seviyesinden söz edilebileceği iddia etmişlerdir. Yaşam doyumunu tanımlarken öncelikle temel olarak ele alınması gereken kavram "doyum" olmalıdır. Doyum, kişinin kendi hedeflerini, istek ve arzularını karşılamasıdır. Yaşam doyumunu ise, kişinin arzuları, talepleri ile neleri elde ettiği arasında bir kıyaslaması yapılarak mevcut durumun tespit edilmesidir. Yani yaşam doyumunu, beklentilerin elde edilen durumla karşılaştırılmasında nasıl bir farkın olduğunun sonucunu gösterir (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşamımızın sürdürülebilmesi, büyüme, gelişme gibi özelliklerin devamlılığının olabilmesi ve iyi oluş durumunun yüksek seviyeye çıkarılabilmesi için bir takım istek ve arzular oluşmaktadır. Bu istek ve arzular ihtiyaçlarımızı ifade etmektedir (Zhang, 2008). Zhang (2008) bu ihtiyaçların 3 çeşit olduğunu savunmaktadır. Bunlar fizyolojik ihtiyaçlar, sosyal ihtiyaçlar ve psikolojik ihtiyaçlardır.

Psikolojik ihtiyaç doyumunu, üç temel özelliği olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt başlıklarını açıklarken, bu ihtiyaçların iyi oluşun da şartları olduğunu ifade eder. Bu temel ihtiyaçların giderilmesi olumlu yönde bir durum ortaya koyarken, ihtiyaçların doyurulmaması ise iyi oluşta düşüşün yaşanmasına ve bununla birlikte ihtiyaçların karşılanmamasına neden olmaktadır. Psikolojik ihtiyaç doyumunu, tüm bireyler için geçerli olup doyurulduğu takdirde kişinin kendi sınırını aşması, gelişmesi ve pozitif yönlü bir ilerleyişin olmasını sağlarken, aksi durumda kişiye psikolojik

olarak olumsuz etkileri olacaktır (Deci ve Ryan, 2000). Psikolojik ihtiyaç doyumunda üç temel özelliğten birinin karşılanması, psikolojik sağlık için yeterli olmayacaktır (Guay, Mageau, ve Vallerand, 2003; Wright, Burt, ve Strongman, 2006).

Bu çalışmada, spor kulüpleri yöneticilerinin psikolojik doyumunda denge, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının birbirleriyle ilişkilerini ortaya koymak, bu doğrultuda durum değerlendirmesi yapmak ve konu hakkında literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırmanın modeli, genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modelidir. İlişkisel tarama modelinde iki veya ikiden fazla değişkenin arasındaki ilişkinin saptanması ve bu ilişkinin düzeyinin belirlenmesi amaçlanmaktadır (Aziz, 2011).

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklem grubunu Hatay ilindeki spor kulüplerinde görev alan, gönüllü olarak katılmış ve basit tesadüfi yöntem ile seçilmiş 242 spor yöneticisi oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada katılımcılara, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, ardından Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği son olarak da Kardaş ve Yalçın (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması için gerekli olan izinler alınmış olup, ölçek ve kişisel bilgi formu katılımcılar tarafından yanıtlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Psikolojik iyi oluş, yaşam doyumunu ve psikolojik ihtiyaç doyumuyla ilişkisi olabileceği düşünülen demografik bilgileri tespit etmeye yönelik kişisel bilgi formu konuyla ilgili alan yazın taraması sonucu, araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmıştır. Toplam 12 sorudan oluşan formda yaş, medeni durum, meslek, eğitim durumu, spor yöneticiliğinde görev yılı, ortalama gelir düzeyi, sporculuk kariyerinde seviye, aktif sporculuk durumu, sportif organizasyon sırasında saldırıya uğrayıp uğramadığı, alkol ve sigara kullanım düzeyi, kaygı, stres, saldırganlık düzeyi gibi değişkenler sorgulanmış ve katılımcılar hakkında bilgi elde edilmeye çalışılmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Bu ölçek Diener vd. (2009, 2010) tarafından psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Sekiz maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlamaktadır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Bu ölçek Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından yaşam doyumunu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Yaşam doyumuna ile ilgili araştırmalar, yaşam doyumunu ölçen araçların geliştirildikleri dillerin dışında kullanılabilmesi sayesinde gittikçe genişlemektedir. “Ölçeklerin uyarlanarak geliştirildikleri dilin dışında da kullanılabilmesi araştırma verilerini genişlettiği, kültür-dil ve etnik gruplar arası karşılaştırmalı araştırmalarda kullanılabilirdiği bildirilmektedir” (Savaşır, 1994).

Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği (PİDDÖ)

Bu ölçek Sheldon ve Hilpert (2012) tarafından bireylerin psikolojik ihtiyaç doyumlarını doyum ve doyumsuzluk boyutunda ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Kardaş ve Yalçın (2018) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada ele alınan değişkenlerden biri olan psikolojik ihtiyaç doyumunu kavramı öz belirleme kuramı kapsamında incelenmiştir. Bu konuyla ilgili çalışmaların sayısı artmaktadır fakat son zamanlarda psikolojik ihtiyaç doyumunda denge, psikolojik ihtiyaç engellenmesi veya ihtiyaç doyumsuzluğu gibi benzer kavramların da incelenmesi yönündeki tavsiyeler artmıştır. Bu durum çeşitli ölçme araçlarının geliştirilmesine neden olmuştur (Sheldon ve Hilpert, 2012).

İşlem

Kişisel bilgi formu ve ölçekler spor yöneticilerine online ve yüz yüze olacak şekilde telefon veya tablet aracılığıyla uygulanmıştır. Araştırmaya katılmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu, araştırmadan çekilmek istemeleri gibi bir durumda hür oldukları belirtilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan Kişisel Bilgi Formu'nu ve ölçekleri doldurmaları istenmiş, maddelerin tamamının cevaplanmasının önemli olduğu belirtilmiştir. Form ve ölçekler araştırmacı tarafından online ortamda toplanırken, doldurulan form ve ölçeğin bir kopyası alınabilecek şekilde katılımcının isteğine bırakılmıştır. Kişisel Bilgi Formu en başta olacak şekilde ölçeklerin sırası uygun şekilde düzenlenip katılımcıya sunulmuştur.

Katılımcılara katılımları karşılığında herhangi bir teşvik verilmemiştir. Verilerin analiz edilmesi sırasında her bir katılımcıya katılımcı kodu verilerek veriler SPSS'e girilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 15.0 paket programı kullanıldı. Verilerin analizinde, demografik özellikleri tanımlamak için sayı yüzde dağılımı ve tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğuna Skewness ve Kurtosis değerleri ile bakılmıştır (Skewness ve Kurtosis değerleri -1,5 ile +1,5 arasında). Veriler normal dağılım gösterdiğinden n sayısı 30'un üzerindeki verilerde tek yönlü varyans analizi, bağımsız gruplarda t testi, n sayısı 30'un altındaki verilerde ise Mann Whitney U, Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi değerlendirmede ise Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde veri analizleri sonucunda ulaşılan bulgular ve bunlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Yaş Değişkeni ile Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği alt boyutları ortalama puanlarının karşılaştırılması

Yaş Değişkeni	n	İlişkiselik	Yeterlik	Özerklik
		Ort±ss	Ort±ss	Ort±ss
45 yaş altı	41	4,11±0,56	4,11±0,43	3,74±0,49
46-50 yaş arası	60	4,03±0,37	4,16±0,43	3,97±0,45
51-55 yaş arası	82	4,01±0,38	4,25±0,31	4,00±0,39
56 yaş üzeri	59	4,18±0,44	4,31±0,36	3,95±0,50
F/p		2,172/0,092	2,862/0,038* a<d†	3,303/0,021* a<b=c=d†

*p<0,05, †Post hoc Tukey's-b test sonucu, F: Tek yönlü varyans analizi, z: Mann Whitney U testi, x²: Kruskal Wallis testi, n=242.

Katılımcıların yaşları ile yeterlik ve özerklik alt boyutları ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur (p<0,05). Yeterlik alt boyutunda, 56 yaş üzerinde olan katılımcıların ortalama puanlarının 45 yaş altında olan katılımcıların ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu; özerklik alt boyutunda ise, 45 yaş altında olan katılımcıların ortalama puanlarının 46-50 yaş arasında, 51-55 yaş arasında ve 56 yaş üzerinde olan katılımcıların ortalama puanlarından daha düşük olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaşları ile ilişkiselik alt boyutu ortalama puanı arasında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır (p>0,05) (Tablo 3.1).

Tablo 3.2. Katılımcıların Medeni Durum Değişkeni ile Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği alt boyutları ortalama puanlarının karşılaştırılması

Medeni Durum Değişkeni	n	İlişkiselik	Yeterlik	Özerklik
		Ort±ss	Ort±ss	Ort±ss
Evli	227	4,09±0,41	4,24±0,37	3,95±0,45
Bekâr	15	3,85±0,67	3,93±0,35	3,77±0,51
z/p		-1,550/0,121	-3,061/0,002*	-1,319/0,187

*p<0,05, †Post hoc Tukey's-b test sonucu, F: Tek yönlü varyans analizi, z: Mann Whitney U testi, x²: Kruskal Wallis testi, n=242.

Katılımcıların medeni durumları ile yeterlik alt boyutu ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu (p<0,05), evli olan bireylerin ortalama puanlarının bekar olan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların medeni durumları ile ilişkiselik ve özerklik alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir (p>0,05) (Tablo 3.2).

Tablo 3.3. Katılımcıların Meslek Değişkeni ile Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği alt boyutları ortalama puanlarının karşılaştırılması

Meslek Değişkeni	n	İlişkiselik	Yeterlik	Özerklik
		Ort±ss	Ort±ss	Ort±ss
Memur	29	4,19±0,42	4,22±0,41	3,85±0,49
İşçi	22	4,09±0,62	4,31±0,46	4,06±0,41
Esnaf	137	4,02±0,39	4,18±0,33	3,91±0,44
Emekli	22	4,28±0,44	4,46±0,33	4,09±0,38
Antrenör	32	4,05±0,42	4,19±0,47	3,95±0,56
x²/p		10,810/0,029*	15,535/0,004*	6,371/0,173
		c<d†††	c<d†††	

*p<0,05, †Post hoc Tukey's-b test sonucu, ††† Bonferroni düzeltme sonucunda elde edilen p değeri p<0,005, F: Tek yönlü varyans analizi, z: Mann Whitney U testi, x²: Kruskal Wallis testi, n=242.

Katılımcıların meslekleri ile ilişkiselik ve yeterlik alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı fark olduğu (p<0,05), her iki alt boyutta da emekli olan bireylerin ortalama puanlarının esnaf olan bireylerin ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların meslekleri ile özerklik alt boyutu ortalama puanı arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur (p>0,05) (Tablo 3.3).

Tablo 3.4. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkeni ile Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği alt boyutları ortalama puanlarının karşılaştırılması

Eğitim Durumu Değişkeni	n	İlişkiselik	Yeterlik	Özerklik
		Ort±ss	Ort±ss	Ort±ss
İlkokul	18	4,18±0,45	4,35±0,36	3,90±0,51
Ortaokul	47	4,08±0,41	4,22±0,36	3,92±0,46
Lise	108	3,99±0,41	4,22±0,33	3,95±0,44
Üniversite	69	4,16±0,46	4,20±0,46	3,94±0,46
χ^2/p		9,663/0,022* c<d††	2,779/0,427	0,326/0,955

*p<0,05, ††Bonferroni düzeltme sonucunda elde edilen p değeri p<0,008, F: Tek yönlü varyans analizi, z: Mann Whitney U testi, χ^2 : Kruskal Wallis testi, n=242.

Katılımcıların eğitim durumları ile ilişkiselik alt boyutu ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu (p<0,05), üniversite mezunu olan katılımcıların ortalama puanlarının lise mezunu olan katılımcıların ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların eğitim durumları ile yeterlik ve özerklik alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır (p>0,05) (Tablo 3.4).

Tablo 3.5. Katılımcıların Yönetici Olarak Çalışma Yılı Değişkeni ile Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği alt boyutları ortalama puanlarının karşılaştırılması

Yönetici Olarak Çalışma Yılı Değişkeni	n	İlişkiselik	Yeterlik	Özerklik
		Ort±ss	Ort±ss	Ort±ss
5 yıl altında	74	3,97±0,48	4,13±0,41	3,91±0,44
6-11 yıl	98	4,08±0,35	4,21±0,34	3,90±0,46
12 yıl ve üzeri	70	4,17±0,47	4,33±0,38	4,02±0,46
F/p		3,741/0,025* a<c†	4,978/0,008* a<c†	1,658/0,193

*p<0,05, †Post hoc Tukey's-b test sonucu, F: Tek yönlü varyans analizi, z: Mann Whitney U testi, χ^2 : Kruskal Wallis testi, n=242.

Katılımcıların yönetici olarak çalışma yılları ile ilişkiselik ve yeterlik alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı fark olduğu (p<0,05), her iki alt boyutta da yönetici olarak 5 yıl altında çalışan bireylerin ortalama puanlarının 12 yıl ve üzerinde çalışan bireylerin ortalama puanlarına göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Katılımcıların yönetici olarak çalışma yılları ile özerklik alt boyutu ortalama puanı arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir (p>0,05) (Tablo 3.5).

Tablo 3.6. Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişkeni ile Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği alt boyutları ortalama puanlarının karşılaştırılması

Gelir Düzeyi Değişkeni	n	İlişkiselik	Yeterlik	Özerklik
		Ort±ss	Ort±ss	Ort±ss
8 bin TL ve altı	184	4,01±0,40	4,18±0,37	3,90±0,43
8 bin TL üzeri	58	4,26±0,47	4,37±0,37	4,06±0,50
t/p		-3,844/0,000*	-3,416/0,001*	-2,363/0,019*

*p<0,05, t: Bağımsız gruplarda t testi, x²: Kruskal Wallis testi, n=242.

Katılımcıların gelir düzeyleri ile psikolojik ihtiyaç doyumunda denge ölçeği alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı fark olduğu (p<0,05), tüm alt boyutlarda gelir düzeyi 8.000 TL üzerinde olan bireylerin ortalama puanlarının 8.000 TL ve altında olan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 3.6).

Tablo 3.7. Katılımcıların Sigara Kullanma Değişkeni ile Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği alt boyutları ortalama puanlarının karşılaştırılması

Sigara Kullanma Değişkeni	n	İlişkiselik	Yeterlik	Özerklik
		Ort±ss	Ort±ss	Ort±ss
Kullanmıyorum	143	4,09±0,46	4,25±0,35	3,97±0,47
Az kullanıyorum	80	4,00±0,40	4,17±0,41	3,91±0,43
Orta düzeyde kullanıyorum	19	4,25±0,30	4,22±0,44	3,82±0,46
x²/p		7,498/0,024*	2,154/0,341	2,418/0,299
		b<c††††		

*p<0,05, ††††Bonferroni düzeltme sonucunda elde edilen p değeri p<0,0167, t: Bağımsız gruplarda t testi, x²: Kruskal Wallis testi, n=242.

Katılımcıların sigara kullanma durumları ile ilişkiselik alt boyutu ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu (p<0,05), orta düzeyde sigara kullanan bireylerin ortalama puanlarının sigarayı az kullanan bireylerin ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların sigara kullanma durumları ile yeterlik ve özerklik alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur (p>0,05) (Tablo 3.7).

Tablo 3.8. Katılımcıların Kaygılı Bir İnsan Olma Değişkeni ile Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği alt boyutları ortalama puanlarının karşılaştırılması

Kaygılı Bir İnsan Olma Değişkeni	n	İlişkiselik	Yeterlik	Özerklik
		Ort±ss	Ort±ss	Ort±ss
Hiçbir zaman	36	4,13±0,55	4,23±0,48	4,00±0,48
Arada bir	123	4,13±0,41	4,28±0,37	3,97±0,43
Bazen	73	3,96±0,38	4,17±0,31	3,94±0,43
Çoğu zaman	10	3,88±0,48	3,91±0,37	3,40±0,52
x²/p		9,729/0,021*	12,418/0,006*	10,705/0,013*
		c<b††	d<b††	d<a=b=c††

* $p < 0,05$, ††Bonferroni düzeltme sonucunda elde edilen p değeri $p < 0,008$, x^2 : Kruskal Wallis testi, $n=242$.

Katılımcıların kaygılı bir insan olmaları psikolojik ihtiyaç doyumunda denge ölçeği alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). İlişkiselik alt boyutunda, arada bir kaygılı olan katılımcıların ortalama puanlarının çoğu zaman kaygılı olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek; yeterlik alt boyutunda arada bir kaygılı olan katılımcıların ortalama puanlarının çoğu zaman kaygılı olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek; özerklik alt boyutunda ise çoğu zaman kaygılı olan katılımcıların ortalama puanlarının hiçbir zaman, arada bir ve bazen kaygılı olan katılımcıların ortalama puanlarından daha düşük olduğu saptanmıştır (Tablo 3.8).

Tablo 3.9. Katılımcıların Sosyo-demografik özellikleri ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ortalama puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	n	Psikolojik İyi Oluş Toplam	Yaşam Doyumu Ölçeği Toplam
		Ort±ss	Ort±ss
Yaş			
45 yaş altı	41	47,73±3,95	17,46±3,38
46-50 yaş arası	60	48,40±4,14	17,85±2,83
51-55 yaş arası	82	48,80±3,10	18,10±2,56
56 yaş üzeri	59	49,13±4,79	18,22±3,80
F/p		1,136/0,335	0,573/0,633
Medeni durum			
Evli	227	48,75±3,84	18,07±3,03
Bekar	15	46,33±5,19	16,26±3,73
z/p		-2,001/0,045*	-1,898/0,058
Meslek			
Memur (a)	29	49,24±4,38	18,44±3,12
İşçi (b)	22	50,40±4,42	19,45±4,02
Esnaf (c)	137	48,13±3,53	17,77±2,74
Emekli (d)	22	50,04±4,27	19,00±2,89
Antrenör (e)	32	47,81±4,35	16,59±3,43
x²/p		11,219/0,024* a=b=c=d=e	12,333/0,015* a=b=c=d=e
Eğitim durumu			
İlkokul	18	49,77±5,01	17,61±3,69
Ortaokul	47	47,82±4,40	17,40±3,80
Lise	108	48,65±3,35	18,34±2,30
Üniversite	69	48,73±4,24	17,84±3,48
x²/p		3,626/0,305	3,627/0,305
Yönetici olarak çalışma yılı			
74	74	48,27±3,74	17,86±2,63
5 yıl altında	98	48,52±3,79	17,85±3,04
6-11 yıl	70	49,07±4,43	18,21±3,63
12 yıl ve üzeri			
F/p		0,766/0,466	0,321/0,726
Gelir Düzeyi			
8 bin TL ve altı	184	47,92±3,66	17,33±2,77
8 bin TL üzeri	58	50,75±4,17	19,96±3,28
t/p		-4,967/0,000*	-6,031/0,000*
Profesyonel ya da Amatör olarak Sporcu Olma Durumu			
Profesyonel	204	48,43±3,80	17,80±2,89
Amatör	23	49,65±4,51	19,17±3,92
Sporcu olmadım	15	49,33±5,19	18,20±4,16
x²/p		2,293/0,318	3,552/0,169
Aktif olarak spor yapma durumu			
Evet	142	48,90±3,57	18,09±3,00
Hayır	100	48,17±4,45	17,78±3,24
t/p		1,374/0,171	0,768/0,443

Sportif bir organizasyon sırasında saldırıya uğrama durumu			
	109	48,50±4,25	17,65±3,29
Evet	133	48,68±3,73	18,21±2,92
Hayır			
	t/p	-0,349/0,727	-1,415/0,158
Alkol kullanma durumu			
Kullanmıyorum	147	48,49±3,38	17,91±2,67
Az kullanıyorum	81	48,23±4,51	17,60±3,60
Orta düzeyde kullanıyorum	14	51,85±5,08	20,50±3,25
	x²/p	8,593/0,014* a=b<c††††	6,401/0,041* a<c††††
Sigara kullanma durumu			
Kullanmıyorum	143	49,00±3,70	18,01±2,94
Az kullanıyorum	80	47,78±4,26	17,70±3,18
Orta düzeyde kullanıyorum	19	49,00±4,34	18,68±3,90
	x²/p	6,190/0,045* a=b=c	1,631/0,442
Kaygılı bir insan olma			
Hiçbir zaman	36	50,58±3,90	18,83±2,74
Arada bir	123	48,84±3,85	18,26±3,38
Bazen	73	47,75±3,45	17,31±2,51
Çoğu zaman	10	44,70±5,22	15,90±3,24
	x²/p	17,904/0,000* c=d<a††	10,278/0,016* a=b=c=d
Stresli bir insan olma			
Hiçbir zaman	26	50,92±4,28	19,34±2,86
Arada bir	110	48,81±3,76	18,09±3,14
Bazen	90	48,16±3,57	17,61±2,70
Çoğu zaman	16	45,81±5,02	16,81±4,49
	x²/p	13,741/0,003* c=d<a††	5,701/0,127

*p<0,05, F: Tek yönlü varyans analizi, z: Mann Whitney U testi, x²: Kruskal Wallis testi, n=242.

*p<0,05, ††Bonferroni düzeltme sonucunda elde edilen p değeri p<0,008, x²: Kruskal Wallis testi, n=242.

*p<0,05, ††††Bonferroni düzeltme sonucunda elde edilen p değeri p<0,0167, t: Bağımsız gruplarda t testi, x²: Kruskal Wallis testi, n=242.

Katılımcıların medeni durumları ile psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu (p<0,05), evli olan bireylerin ortalama puanlarının bekâr olan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.9).

Katılımcıların gelir düzeyleri ile psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu (p<0,05), gelir düzeyi 8.000 TL üzerinde olan bireylerin ortalama puanlarının 8.000 TL ve altında olan bireylerin ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 3.9).

Katılımcıların alkol kullanma durumları ile psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Orta düzeyde alkol kullanan bireylerin ortalama puanlarının alkolü az kullanan ve alkol kullanmayan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.9).

Katılımcıların kaygılı bir insan olmaları ile psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), kaygılı olmayan bireylerin ortalama puanlarının bazen ve her zaman kaygılı olan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 3.9).

Katılımcıların stresli bir insan olmaları ile psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), bazen ve her zaman stresli olan bireylerin ortalama puanlarının stresli olmayan bireylerin ortalama puanlarına göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Tablo 3.9).

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinden yaş, eğitim durumu, yönetici olarak çalışma yılı, profesyonel ya da amatör olarak sporcu olma durumu, aktif olarak spor yapma durumu ve sportif bir organizasyon sırasında saldırıya uğrama durumu değişkenleri ile psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Katılımcıların meslekleri ve sigara kullanma durumları ile Kruskal Wallis testi sonucunda anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), fakat ikili karşılaştırmalarda Bonferroni düzeltilmesi sonucunda elde edilen p değerinin sırasıyla $p>0,005$ ve $p>0,0167$ olmasından dolayı katılımcıların meslekleri ve sigara kullanma durumları ile psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama puanı arasındaki farkın anlamsız olduğu bulunmuştur (Tablo 3.9).

Katılımcıların gelir düzeyleri ile yaşam doyumu ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), gelir düzeyi 8.000 TL üzerinde olan bireylerin ortalama puanlarının 8.000 TL ve altında olan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.9).

Katılımcıların alkol kullanma durumları ile yaşam doyumu ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), orta düzeyde alkol kullanan katılımcıların ortalama puanlarının alkol kullanmayan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 3.9).

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinden yaş, medeni durum, eğitim durumu, yönetici olarak çalışma yılı, profesyonel ya da amatör olarak sporcu olma durumu, aktif olarak spor yapma durumu, sportif bir organizasyon sırasında saldırıya uğrama durumu, sigara kullanma durumu ve stresli bir insan olma değişkenleri ile yaşam doyumu ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Katılımcıların meslekleri ve kaygılı bir insan olmaları ile Kruskal Wallis testi sonucunda anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), fakat ikili karşılaştırmalarda Bonferroni dü-

zeltmesi sonucunda elde edilen p değerinin sırasıyla $p>0,005$ ve $p>0,008$ olmasından dolayı katılımcıların meslekleri ve kaygılı bir insan olmaları ile yaşam doyumu ölçeği ortalama puanı arasındaki farkın anlamsız olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.9).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde, %33,9'unun 51-55 yaş arasında, %93,8'inin evli, %56,6'sının esnaf, %44,6'sının lise mezunu olduğu, %40,5'inin 6-11 yıldır yönetici olarak çalıştığı, %76'sının gelir düzeyinin 8.000 TL ve altında olduğu, %84,3'ünün amatör olarak sporcu olduğu, %58,7'sinin aktif olarak spor yaptığı, %55'inin sportif bir organizasyon sırasında saldırıya uğramadığı, %60,7'sinin alkol kullanmadığı, %59,1'inin sigara kullanmadığı, %50,8'inin arada bir kaygılı olduğu, %45,5'inin arada bir stresli olduğu bulundu.

Spor yöneticilerinin psikolojik ihtiyaç doyumunda denge ölçeğinden ilişkisellik alt boyutu ortalama puanı $4,07\pm 0,43$, yeterlik alt boyutu ortalama puanı $4,22\pm 0,38$, özerklik alt boyutu ortalama puanı ise $3,94\pm 0,45$ olarak belirlendi. Spor yöneticilerinin psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama puanı $48,60\pm 3,97$, yaşam doyumu ölçeği ortalama puanı $17,96\pm 3,10$ olarak saptandı.

Spor yöneticilerinin yaşları ile yeterlik ve özerklik alt boyutları ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu bulundu ($p<0,05$). Yeterlik alt boyutunda, 56 yaş üzerinde olan spor yöneticilerinin ortalama puanlarının 45 yaş altında olan spor yöneticilerinin ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu; özerklik alt boyutunda ise, 45 yaş altında olan spor yöneticilerinin ortalama puanlarının 46 yaş ve üzerinde olan spor yöneticilerinin ortalama puanlarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Spor yöneticilerinin yaşları ile ilişkisellik alt boyutu ortalama puanı arasında anlamlı fark olmadığı saptandı ($p>0,05$). Buna göre ileri yaşta olan spor yöneticilerinin yeterlik seviyelerinin yüksek olması yönetimsel herhangi bir faaliyet sırasında problem çözme, sorumluluk alma veya etkileşim içinde olma gibi durumlarda genç spor yöneticilere kıyasla daha iyi durumda oldukları söylenebilir. Ayrıca yaşın ilerlemesiyle birlikte özerklik puanının yükselmesi; zaman geçtikçe bilgi-birikimin oluşması, tecrübenin kazanılması gibi özelliklerin artması, spor yöneticilerinin yaş ilerledikçe daha özgür bir davranış sergileyeceği, bağımsız hareket edebileceği ve karar verirken kendi iradesini kullanabileceği düşüncesini oluşturabilir.

Spor yöneticilerinin medeni durumları ile yeterlik alt boyutu ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), evli olan bireylerin ortalama puanlarının bekâr olan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu bulundu. Bu durumun evli spor yöneticilerinin farklı bir yönetim türü olan

aile yapısında sorumluluk alabilmeleri ve idare kabiliyetlerinin bekâr spor yöneticilerine nazaran yüksek olması olarak yorumlanabilir. Evli yöneticilerin sorumluluk bilincinin yüksek olması, aile içi problemler karşısında çözüm üretebilmeleri ve ilişkilerinin güçlü olabilmesi gibi özelliklerin, yeterlilik ihtiyacı doyumu seviyesine olumlu bir etkisi olduğu düşünülmektedir.

Spor yöneticilerinin meslekleri ile ilişkisellik ve yeterlik alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), her iki alt boyutta da emekli olan bireylerin ortalama puanlarının esnaf olan bireylerin ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu saptandı. Emekli bireylerin hem mesleki anlamda belli bir yeterliliğe sahip olması hem de ilerleyen yaşlarından dolayı hayat tecrübelerinin var olması yeterlik ihtiyacında doyum sağlarken; yöneticilik faaliyetlerini yürütürken belli bir saygınlığının olması bulunduğu sosyal çevreyle iletişiminin yüksek olmasına, bunun da ilişkisellik ihtiyacı doyumu seviyesini arttırmasına etkisi olduğu düşüncesini oluşturmaktadır. Esnaf olan spor yöneticilerinin ilişkisellik ve yeterlik puanının düşük olmasının nedenlerinden biri ekonomik durum olduğu aynı zamanda çalışma hayatlarındaki çevreleriyle olan ilişkilerin belirli bir seviyede olması ilişkiselliği etkilerken bireyde yetersizlik hissini arttırarak yeterlik ihtiyacı doyumunu da olumsuz yönde etkilemektedir. Alan yazın incelendiğinde emekli bireyler veya mesleki durumlar üzerinden psikolojik ihtiyaç doyumuyla ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Spor yöneticilerinin eğitim durumları ile ilişkisellik alt boyutu ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), üniversite mezunu olan spor yöneticilerinin ortalama puanlarının lise mezunu olan spor yöneticilerinin ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu bulundu. Spor yöneticilerinin eğitim durumları ile yeterlik ve özerklik alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı fark olmadığı saptandı ($p>0,05$). Arslanoğlu vd. (2010) yaptıkları çalışmada eğitim durumu ile ilişkisellik, yeterlik ve özerklik alt boyutları arasında anlamlı bir farkın olmadığını bulmuşlardır. Üniversite mezunu olan bireylerin, eğitimin akademik boyutu olan üniversite eğitimi süreçlerinde elde ettikleri donanımı iş hayatlarında insanlara aktarmak istemeleri, sosyal çevrenin bir parçası olmayı istemeleri, insanlarla etkileşimde olmak istemeleri ve bunu yaparken güven hissiyatının oluşması bu bireylerde ilişkisellik ihtiyaç doyumu seviyesinde olumlu yönde etkisinin lise mezunu olan yöneticilere kıyasla daha yüksek olacağı söylenebilir. Bu yüzden üniversite mezunu olan spor yöneticilerinin ilişkisellik ihtiyacı doyumu, lise mezunlarına kıyasla daha yüksek olduğu söylenebilir. Karaburç (2017) çalışmasında evli bireylerin eğitim durumuna göre ilişkisellik alt boyutundan elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit etmiş, üniversite ve lise mezunlarının, ilk-orta ve alt düzey eğitime sahip kişilere göre ilişkisellik ihtiyacını karşılama durumu daha yüksek olduğu bulmuştur. Bu bağlamda eğitim durumunda seviye yükseldikçe doyumun arttığı söylenebilir.

Spor yöneticilerinin yönetici olarak çalışma yılları ile ilişkisellik ve yeterlik alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), her iki alt boyutta da yönetici olarak 5 yıl altında çalışan bireylerin ortalama puanlarının 12 yıl ve üzerinde çalışan bireylerin ortalama puanlarına göre daha düşük olduğu bulundu. Spor yöneticilerinin yönetici olarak çalışma yılları ile özerklik alt boyutu ortalama puanı arasında anlamlı fark olmadığı belirlendi ($p>0,05$). Spor yöneticisi olarak uzun yıllar görev almanın belli bir çevreyle etkileşimin olduğu ve yıllara dayanan bilgi, beceri ve tecrübenin kazanılmış olması anlamına geldiğini söylenebilir. Spor yöneticilerinin bu anlamda çevreleriyle olan iletişimlerinin sürekliliği aynı zamanda belli bir tecrübenin olması bireyde hem ilişkisellik hem de yeterlik ihtiyacında doyumun oluşmasına neden olmaktadır. Bu da uzun yıllar spor yöneticiliği yapan bireylerin daha az süreyle görev alanlara göre ilişkisellik ve yeterlik ihtiyacında daha çok doyum yakaladığı sonucunu gösterir.

Spor yöneticilerinin gelir düzeyleri ile psikolojik ihtiyaç doyumunda denge ölçeği alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), tüm alt boyutlarda gelir düzeyi 8.000 TL üzerinde olan bireylerin ortalama puanlarının 8.000 TL ve altında olan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu saptandı. Dönemin şartlarına göre asgari ücretin (Ocak 2022) yaklaşık en az iki katı kadar ortalama aylık geliri olan yöneticilerin ilişkisellik, yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarında doyumunun 8.000 TL ve altında olanlara kıyasla yüksek olması, ekonomik gücün psikolojik ihtiyaçlar doyumunda ciddi bir kaynak olduğu anlamına gelmektedir. Çalışmamızda tüm alt boyutlarda anlamlı fark bulunurken, alan yazında bir çok çalışmada sadece özerklik alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmektedir. Spor yöneticileri üzerine psikolojik ihtiyaçlar doyumuyla ilgili yapılan çalışmaların sayısının artırılması bu konudaki tartışmanın daha sağlıklı olmasını sağlayacaktır.

Spor yöneticilerinin sigara kullanma durumları ile ilişkisellik alt boyutu ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), orta düzeyde sigara kullanan bireylerin ortalama puanlarının sigarayı az kullanan bireylerin ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlendi.

Spor yöneticilerinin kaygılı bir insan olmaları psikolojik ihtiyaç doyumunda denge ölçeği alt boyutları ortalama puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlendi ($p<0,05$). İlişkisellik alt boyutunda, arada bir kaygılı olan spor yöneticilerinin ortalama puanlarının çoğu zaman kaygılı olan spor yöneticilerinin ortalama puanlarından daha yüksek; yeterlik alt boyutunda arada bir kaygılı olan spor yöneticilerinin ortalama puanlarının çoğu zaman kaygılı olan spor yöneticilerinin ortalama puanlarından daha yüksek; özerklik alt boyutunda ise çoğu zaman kaygılı olan spor yöneticilerinin ortalama puanlarının hiçbir zaman, arada bir ve bazen kaygılı olan spor yöneticilerinin ortalama puanlarından daha düşük olduğu saptandı. Sonuç

olarak kaygılı olma durumunun sürekliliği azaldıkça psikolojik ihtiyaç doyumunda artışın olduğu görülmektedir.

Spor yöneticilerinin medeni durumları ile psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), evli olan bireylerin ortalama puanlarının bekâr olan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlendi. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerine yapılan bir çalışmada evlilik doyumunun psikolojik iyi oluşla arasında benzer bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Akdağ ve Çankaya, 2015). Okul yöneticileri üzerine yapılan bir çalışmada ise medeni durum değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmuş ve evli okul yöneticilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri bekâr okul yöneticilerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Uslu, 2016). Alan yazında bu konuyla ilgili yapılan birçok çalışmanın sonucunun (Horwitz, Mclaughlin, ve White, 1998; Waite, 1995), elde ettiğimiz sonuçla örtüştüğü görülmektedir. Bu bağlamda evli bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarının bekâr bireylere göre yüksek çıkması beklenen bir sonuçtur.

Spor yöneticilerinin gelir düzeyleri ile psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), gelir düzeyi 8.000 TL üzerinde olan bireylerin ortalama puanlarının 8.000 TL ve altında olan bireylerin ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu bulundu. Psikolojik iyi oluşun sosyo-ekonomik belirleyiciler üzerine yapılan bir çalışmada gelir düzeyinin artmasıyla birlikte psikolojik iyi oluş düzeyin de arttığı tespit edilmiştir. 30 yıl süren bu çalışmada farklı gelir düzeylerinin, yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluşlarına ciddi bir etkisi olduğu saptanmıştır (Kaplan, Shema, ve Leite, 2008). Yani gelir düzeyinin yüksek olması spor yöneticisi üzerinde pozitif bir etki sağlarken, gelir düzeyi ortalama ve ortalamadan altıda olan yöneticilerde negatif bir etki olabileceğini göstermektedir. Kaplan vd. (2008)'nin ulaştığı sonuçta elde ettiğimiz sonucu destekler niteliktedir.

Spor yöneticilerinin alkol kullanma durumları ile psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu saptandı ($p<0,05$). Orta düzeyde alkol kullanan bireylerin ortalama puanlarının alkolü az kullanan ve alkol kullanmayan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlendi. Genel olarak aşırı alkol kullanımının birçok konuda zararlı olduğu bilinen bir durumdur. Fakat yapılan bir araştırmada duygularını ifade etme ve yönlendirme konusunda başarılı olan bireylerin rahatlama amacıyla normalden daha az alkolü tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. (Sudraba, Rancans, ve Millere, 2012). Çalışmamızda bu bulguyu destekler nitelikte bir sonuç elde edilmiştir. Orta düzeyde alkol kullanan yöneticilerin, hiç alkol kullanmayan ve az alkol kullananlara göre psikolojik iyi oluşunun yüksek olduğu görülmüş, bu durumun ise yöneticilerin yönetim aşamasında birçok baskı, stres gibi durumlardan kurtulmanın, kendini ra-

hat ifade edebilmenin bir yolu olarak düşünölmüş olduğu söylenebilir. Bu durumun sonucunda ise orta düzeyde alkol kullanan bireylerde psikolojik iyi oluş seviyesinde artış meydana geldiği söylenebilir.

Spor yöneticilerinin kaygılı bir insan olmaları ile psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), kaygılı olmayan bireylerin ortalama puanlarının bazen ve her zaman kaygılı olan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu saptandı. Kaygının psikolojik iyi oluş üzerine etkisiyle ilgili yapılan bir çalışmada, kaygı düzeyinin düşük olması psikolojik iyi oluş doyumunda olumlu bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Tangör ve Curun, 2016).

Spor yöneticilerinin stresli bir insan olmaları ile psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), bazen ve her zaman stresli olan bireylerin ortalama puanlarının stresli olmayan bireylerin ortalama puanlarına göre daha düşük olduğu bulundu. Schiffirin ve Nelson (2010)'a göre stres düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere kıyasla olumlu yöndeki duyguları daha az yaşamaktadırlar. Yani stres seviyesi artıkça mutlu olma, iyi hissetme, sağlıklı iletişim kurabilme gibi tüm özelliklerin olumsuz yönde etkileneceği bilinmektedir. Bu çalışmada stres seviyesinin az olduğu ve buna dayalı olarak psikolojik iyi oluşun yüksek olduğu görölmüştür.

Spor yöneticilerinin meslekleri ve sigara kullanma durumları ile Kruskal Wallis testi sonucunda anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), fakat ikili karşılaştırmalarda Bonferroni düzeltilmesi sonucunda elde edilen p değerinin sırasıyla $p>0,005$ ve $p>0,0167$ olmasından dolayı spor yöneticilerinin meslekleri ve sigara kullanma durumları ile psikolojik iyi oluş ölçeği ortalama puanı arasındaki farkın anlamsız olduğu bulundu.

Spor yöneticilerinin gelir düzeyleri ile yaşam doyumunu ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), gelir düzeyi 8.000 TL üzerinde olan bireylerin ortalama puanlarının 8.000 TL ve altında olan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlendi. Günün şartlarına göre 8.000 TL'nin asgari ücretin neredeyse iki katı olduğu düşünöldüğünde, bireyin yaşamdan beklentilerin karşılanması açısından destekleyici bir unsur olarak görebilir. Günümüzde genel olarak yaşamdan beklentinin maddi kaygısızlık olduğu düşünöldüğünde, 8.000 TL üzerinde geliri olan spor yöneticilerinin yaşam doyumlarının yüksek olması beklendik bir sonuçtur. Yılmaz ve Altınok (2009) yapmış oldukları araştırmanın bulgularında gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının, daha az gelir elde edenlere göre yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Buradan da anlaşılacağı gibi gelir düzeyinin yüksek olması yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Çünkü ekonomik gücün, birçok beklentiye karşılama konusunda önemli bir faktör olduğu ve sonucunda yaşam doyumunun sağ-

landığı düşünülebilir. Benzer bir sonucun görüldüğü Güven (2021)'e ait çalışmada da yüksek gelir elde edenlerin yaşam doyumu, düşük gelir elde edenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun alan yazında birçok çalışmanın sonucuyla uyumlu olduğu söylenebilir.

Spor yöneticilerinin alkol kullanma durumları ile yaşam doyumu ölçeği ortalama puanı arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), orta düzeyde alkol kullanan spor yöneticilerinin ortalama puanlarının alkol kullanmayan bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu saptandı. Benzer durum psikolojik iyi oluş ölçeği ortalamasında da tespit edilmiş olsa da, alan yazında birçok çalışmada elde ettiğimiz bulgunun aksine sonuçlara ulaşmışlardır. Alkol ile ilgili araştırmalar incelendiğinde yaşam doyumu ile negatif olarak anlamlı bir ilişkileri olduğu görülmüştür (Gilman ve Huebner, 2006). Bir araştırmacı on beş yıl boyunca yapmış olduğu bir araştırmada alkol kullanımı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve alkol kullanımının yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır (Honkanen vd., 2012). Benzer çalışmaların birçoğunda aynı sonucun elde edildiği görülmüştür (İlhan, 2013; Ögel, Taner, ve Eke, 2006; Özkara, Kalkavan, ve Çavdar, 2015).

Spor yöneticilerinin meslekleri ve kaygılı bir insan olmaları ile Kruskal Wallis testi sonucunda anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), fakat ikili karşılaştırmalarda Bonferroni düzeltmesi sonucunda elde edilen p değerinin sırasıyla $p>0,005$ ve $p>0,008$ olmasından dolayı spor yöneticilerinin meslekleri ve kaygılı bir insan olmaları ile yaşam doyumu ölçeği ortalama puanı arasındaki farkın anlamsız olduğu belirlendi.

Sonuç olarak spor yöneticilerinin psikolojik ihtiyaç alt boyutlarından ilişkisellik, yeterlik ve özerklik seviyeleri yükseldikçe psikolojik iyi oluş seviyelerinde de artış olduğu söylenebilir. İnsan için önemli olan psikolojik ihtiyaçlardan ilişkisellik, yeterlik ve özerklik gibi ihtiyaçlarda belli bir doyumun elde edilebilmesi, psikolojik iyi oluşun artması için önemli olduğu bulunmuştur. İnsanların sosyal çevrenin bir parçası olabilme, bu çevreyle iletişim kurabilmesi, diğer insanlarla güven içerisinde etkileşim içinde olabilmesi, bilgi, donanım, beceri, ekonomik güç gibi yeterliliklere sahip olabilmesi, kendi hür iradesiyle hareket edebilmesi, kendi kararlarını kendisi alabilmesi ve uygulamaya geçirebilmesi gibi kişinin ilişkisellik, yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarında doyumu yakalayabilmesi insanın kişisel gelişimine yardımcı olurken, hayata da pozitif yaklaşabilmesine katkı sağlayacağı sonucuna varılabilir.

Kaynakça

- Akdağ, F. G., & Çankaya, Z. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.
- Ambreen, D. L., Chhabra, M., & Banerjee, M. (2021, November). Sports Management- An Overview On Marketing. *Seshadripuram Journal of Social*, 3(1), s. 90-98.
- Araç Ilgar, E., & Cihan, B. B. (2019). Öğretim üyelerinin Türk sporunun güncel sorunları ve çözüm önerileri üzerine görüşleri: fenomenolojik bir çözümleme. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(27), 702-722.
- Arslanoğlu, E., Tekin, M., Arslanoğlu, C., & Özmutlu, İ. (2010). Voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi (Ankara ili örneği). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 985-995.
- Aziz, A. (2011). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri ve Teknikleri* (Cilt 6. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Deci, E. L., & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Diener, R., Tov, W., Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-being. *Social Indicators Research Series*, 39, 247-266.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales To Assess Flourishing And Positive And Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Donuk, B. (2005). *Spor Yöneticiliği ve İstihdam Alanları* (2 b.). İstanbul: Ötüken.
- Durdova, I. (2012). Rapid Development of Sport and Sport Management at the Beginning of the Third Millennium. *International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering*, 6(8), 2047-2051.
- Gilman, R., & Huebner, S. (2006). Characteristics Of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293-301.
- Guay, F., Mageau, G., & Vallerand, R. (2003). On The Hierarchical Structure Of Self-Determined Motivation: A Test Of Top-Down, Bottom-Up, Reciprocal, And Horizontal Effects. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(8), 992-1004.

- Güçlü, N., Yaman, M., & Yenel, F. (1996). Spor Yöneticilerinin Nitelikleri ve Eğitim Durumları. *Amme İdaresi Dergisi*, 29(4), 55-63.
- Güven, H. İ. (2021). *Romantik İlişkilerde Psikolojik İyi oluş Düzeylerinin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Rolü* (Cilt Yüksek Lisans Tezi, s. 73-74). içinde İstanbul: Haliç Üniversitesi.
- Honkanen, H. K., Kaprio, J., Korhonen, T., Honkanen, R., Heikkila, K., & Koskenvuo, M. (2012). Self-reported Life Satisfaction and Alcohol use: A 15-year follow-up of Healthy Adult Twins. *Alcohol and Alcoholism*, 47(2), 160-168.
- Horwitz, A., McLaughlin, J., & White, H. (1998). How the Negative and Positive Aspects of Partner Relationships Affect the Mental Health of Young Married People. *Journal of Health and Social Behavior*, 39(2), 124-136.
- İlhan, T. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Amaçları ve Madde Kullanımı. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 183-196.
- Kaplan, G. A., Shema, S., & Leite, C. (2008). Socio-Economic Determinants Of Psychological Well-Being: The Role Of Income, Income Change, and Income Sources During The Course Of 29 Years. *Ann Epidemiol*, 18(7), 531-537.
- Karaburç, G. C. (2017). *Evli Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımı, Evlilik Uyumu, Eş Tükenmişliği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılama Düzeylerinin İncelenmesi* (Cilt Yüksek Lisans Tezi, s. 130). içinde Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2018). An Adaptation Study of the Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) Scale to Turkish Culture. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 47(2), 357-383.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- Ögel, K., Taner, S., & Eke, C. (2006). Onuncu Sınıf Öğrencileri Arasında Tütün, Alkol ve Madde Kullanım Yaygınlığı. *Bağımlılık Dergisi*, 7(1), 18-23.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor Bilimleri Alanında Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin Araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 336-346.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Savaşır, I. (1994). Ölçek Uyarlanmasındaki Sorunlar ve Bazı Çözüm Yolları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(33), 27-32.

- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. (2010). Stressed And Happy? Investigating The Relationship Between Happiness And Perceived Stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33-39.
- Seligman, M. E. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, And Positive Therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3-12.
- Sheldon, K. M., & Hilpert, J. (2012). The Balanced Measure Of Psychological Needs (Bmpn) Scale: An Alternative Domain General Measure Of Need Satisfaction. *Motivation and Emotion*, 36, 439-451.
- Sudraba, V., Rancans, E., & Millere, I. (2012). The Emotional Intelligence Features of Substance Use Disorders Patients: Pilot Research Results. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 4(5), 485-501.
- Sunay, H. (2009). *Spor Yönetimi* (1 b.). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tangör, B. B., & Curun, F. (2016). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bireysel Farklılıklar: Özgünlük, Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1-13.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 28(3), 374-384.
- Uslu, M. (2016). *Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri İle Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki* (Cilt yüksek lisans tezi). içinde Kayseri: Erciyes Üniversitesi.
- Waite, L. J. (1995). Does marriage matter? *Demography*, 32(4), 483-507.
- Wright, S. L., Burt, C., & Strongman, K. (2006). Loneliness İn The Workplace: Construct Definition And Scale Development. *New Zealand Journal of Psychology*, 35(2), 59-68.
- Yılmaz, E., & Altınok , V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469.
- Zhang, P. (2008). Toward a Positive Design Theory: Principles for Designing Motivating Information and Communication Technology. In M. Avital, R. Bolland, & D. Cooperrider (Eds.), *Designing Information and Organizations with a Positive Lens. Advances in Appreciative Inquiry*, 45-74.



BÖLÜM 12

OKUL SPORLARININ ÖĞRENCİLERİN BENLİK, AKADEMİK HAYAT, FAİR PLAY KAZANIMLARINA ETKİSİ VE ÖNERİLER

Mehmet EFE¹

¹ Siirt Üniversitesi Email: m.efe@siirt.edu.tr Orcid: 0000-0003-2247-586X

Ailelerin ve yerel yönetimlerin haricinde okullar, öğrencileri sistemli bir şekilde sporsal faaliyetlere yönlendiren çok önemli paydaşlar arasında yer alır. Beden eğitimi dersi ile beraber okul sporlarını da içine alan ders harici yapılan beden eğitimi ve spor faaliyetleri, çocukların sporu hayat felsefesi haline getirmesi hususunda çok mühim güdüleme yolu oluşturmaktadır. Alışıl gelmiş resmi programların haricinde önceden planlı ya da planlı olmayan ve katılımında gönüllülük esas alınan sporsal faaliyetler okul dışı olarak hareket ve antrenman çalışmaları ismini almaktadır. Bu tarz etkinlikler çocukların hareket yoluyla bedensel gelişimlerine pozitif yansımalarının yanı sıra onların anti sosyal hareketler sergilemelerinin önüne geçmekte, (Morris ve ark., 2003) duygu yoğunluğu açısından normal olmalarına katkıda bulunmakta, (Steptoe ve Butler, 1996) hayat boyu öğrenme ve sporun içinde bulunma düzeni edinmelerinde fayda sağlamaktadır, (Bucher ve Deborah, 1987; Tammelin ve ark., 2003). Günümüzde sporda eğitimin yeri çok önemli ve elzemdir. Spor eğitimi açısından incelendiğinde iki farklı şekilde değerlendirilmesi yerinde olur. Biri spor maksatlı yapılan eğitimidir ve diğeri ise eğitim maksatlı yapılan spor aktivitesidir. Spor maksatlı yapılan eğitimsel çalışmalarda spor amaç olmaktadır ve sportif hedeflerin zirveye ulaştırılması adına eğitimsel çalışmalardan yararlanılır. Eğitim maksatlı yapılan sportif olguda ise spor, eğitimde belirlenen amaçları yakalamak adına kullanılır. Spor, eğitimin hedeflerine ulaşılması için doğru kullanıldığında en eğlenceli hatta en etkili yolların başında gelir (Öztürk, 1998). Çağımızda; en mühim eğitimsel araçlardan biri olan spor faaliyetlerinin toplumumuzda hemen her kesimde uygulanıp değer bulduğu yadsınamaz bir gerçektir. Spordan olabildiğince fazla fayda sağlamak için, insanlığın ilk zamanlarından bugünlere dek gelen spor ahlakı, dürüst spor felsefesi, oyun kuralları ve normları ön plana çıkmaktadır. Spor; hümanist, nezaket, dürüst, disiplin, zevk, adalet, sevinç, sevgi ve saygı gibi insani çerçeveye uyan kavramları içinde barındırdığı gibi; hüznün, üzüntü, endişe, baskı, gözyaşı gibi yine insani maddeleri de bünyesinde barındıran bir faaliyet olarak, insanların psikolojisini etki altına alan bir oluşuma sahip olma özelliğiyle karşımıza çıkmaktadır (Şahin, 1998; Erdemli A. 2002).

Toplumda küçük yaşlardan itibaren içinde bulunulmaya başlanan spor olgusunun gelecekte yaşadıkları toplumlarda farklı görevler üstlenecek olan bireylerin, olumlu alışkanlıklar kazanarak, çevresiyle bireysel ve toplumsal doğru kanallı ilişkiler kurup, düzgün şekilde yaşamasında önemli yeri bulunmaktadır. Okullarda öğrenim gören çocukların ilkokuldan itibaren sportif faaliyetlerle buluşturulması onların iyi ve güzel alışkanlıklar kazanmalarında etkilidir (Gencer ve ark., 2011). İmkanlar, deneyimleme olanakları ve sosyal ortamın hazırladığı çevresel faktörler çocukların ve ergenlerin spor ortamlarına iştirak etmelerinde önemli yere sahiptir. Bireylerin değişik branşlarda ustalaşması için branşına özgü alt yapı faaliyetle-

rinin detaylı olarak düzenlenmesi gerekmektedir. Çünkü branşa ait sosyal alanlar ve teşvikler bireylerin bu faaliyetlere iştirakini olumlu olarak etkilemektedir. İlköğretimdeki öğrencilerinin sporla buluşmalarında okul ve aile değişkenlerini ele alan bir araştırmada, kendi ailesinde sporcu birilerinin olmasının, ailenin mali düzeyinin iyi olmasının, ve çocuğun ailesinin spora olan ilgisinin çocukların spor yapmasında teşvik edici unsurlar arasında olduğu tespit edilmiştir (Kotan ve ark., 2009). Çocuklar için iyi ile kötüyü ayırmasına karar verecek akıl seviyesi zamanla olgunlaşır. Karakter yapısının gelişmesi ve oturması ise; çocuk ve gençlerin “iyi” dediğimiz kişi veya davranışlarla karşı karşıya kalmasıyla oluşmaktadır. Çocuğun hayata dair değer yargıları, hayatındaki önemli kişilerin sergilemiş olduğu dostça ya da düşmanca tavırlara ve davranışlara göre oluşur. Bu önemli kişiler arasında anne-baba, aile fertleri, öğretmenler, sporcular, sanatçılar, siyasetçiler yazarlar, arkadaşları gibi kişiler bulunmaktadır (Fromm, 1947; Wolff, 1986). Sporun psiko-sosyal boyutu ile ilgili son çalışmalar; sporun anti-sosyal yönelimlerin, uyumsuzlukların azaltılması ve engellenmesine katkı sağlayabileceği ve sporun potansiyel olarak sosyal terapi etkisinin olduğu yönündedir (McMahon, 1990).

Günümüzde çağdaş okullar, öğrencileri sadece gelecekteki meslek, aile ve çevrelerinde oluşan sorunları aşabilecekleri bilgi, beceri ve yeniliklerle donatmakla kalmayıp, bunların ilerisinde; çocuk ve gençlere ruhsal, zihinsel ve fiziksel olarak en hassas oldukları okul dönemlerinde hoşgörülü, demokratik, adil, anlayışlı, dayanışmalı, yardımsever, empati yeteneği yüksek, eleştirel düşünen, seven ve haklara saygılı türündeki evrensel olarak kabul edilen davranış ve alışkanlıkları kazandırmaktadır. İyiyi, güzeli doğruyu, erdemliliği, ahlaklı olmayı göstermek, bunu yaşamak, içselleştirmek ve yaşayarak öğretmede okullar önemli rol oynamaktadır (Orhun, 1992). Okul sporları öğrencilerin hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan gelişimlerine önemli katkılar sağlar. Fiziksel etkinliklerde bulunan öğrencilerin aerobik kapasiteleri artar. Bununla beraber kardiyovasküler sistem ve bağışıklık sistemleri gelişir. Vücut kompozisyonlarında olumlu değişmelerin yanında dayanıklılık, çeviklik ve esneklik değerlerinde gözle görülür gelişmeler meydana gelir (Lee, 1991).

Okul Sporları Ve Sosyalleşme

Sosyalleşme, toplumun bir ferdi olma, diğer insanlarla birlikte uyum içinde yaşamayı öğrenme sürecidir. Bu süreç içerisinde birey, diğer insanlarla olan etkileşimi vasıtasıyla kendine has toplumsal davranış ve ahlaki değerleri geliştirir (Uluğtekin, 1991). Spor aracılığıyla bireylerde, toplumu tanıma, toplumla bütünleşme, kurallara uyma, gelenek ve görenekleri öğrenme, iyiyi kötüyü ayırt edebilme, başkalarına sevgi-saygı gösterme, başarı ve başarısızlığı kabullenme, kendine güven duyma, sevinç ve hüzün

gibi özellikleri geliştirecektir (Yetim, 2000). Sporun önemli görevlerinden birisi bireye aidiyet duygusunu aşılması ve geliştirmesidir. Ait olma duygusu; sosyal bir varlık olan insanın sosyalleşme ve işbirliği yapma sürecinde önemli kavramlardan birisi olarak kabul edilmektedir. Spor; aileye, takıma, okula, millete ait olma, kişinin toplumda üstlendiği rolün belirlenmesinde ve belirli bir statü elde etmesinde önemli bir yapı taşı olarak görülmektedir. Sporda elde edilecek başarılar bu hislerin artarak devam etmesine ve bireylerin sosyalleşmesine destek olacaktır (Nirun, 1990). Spor, 21.yüzyılda toplumsal, ekonomik ve kültürel pek çok kavram ile birlikte anılmaktadır. Bireyin ergenlik öncesi ve sonrası düzenli olarak katıldığı sporsal etkinlikler, sağlıklı bir yapının gelişmesine yardımcı olurken, diğer yandan ruhsal gelişmeye de katkıda bulunur. Gelecekte toplumda sorumluluk alacak bireylerin iyi alışkanlıklar edinmesinde, bireyler arası ilişkilerin kurulması ve devam ettirilmesinde çocukluktan itibaren başlayan spor hayatı büyük önem kazanmaktadır (Kasatura,2008).

Toplumsal yapı, insanın yaşamını devam ettirebilme ve çoğalma olanağına izin vererek insanların birbirlerine ve topluma adapte olmalarını sağlamıştır. Toplumsal hayat sayesinde, insanın kendisini diğer canlı türlerinden ayıran özellikleri ortaya çıkmış, sosyalleşmiş, kendisini geliştirmiş ve kültürünü yaymıştır (Yetim, 2000). Yapılan araştırmalar sonucunda bireyin toplumsal hayatta kendini yalnız hissetmesi, kendini ifade etmede zorluk yaşaması, var olan otoriteye ve yasalara karşı saldırganlık sergilemesi, sosyal sorumluluk duygusundan eksik olması gibi kişilik bozukluklarının çocuğun sosyalleşme sorunları göstermesinden veya başka bir ifadeyle bireyin sosyalleşmemesinden doğduğunu ortaya koymaktadır. Bireyler içinde yaşadıkları kültürün değer yargılarını, inançlarını, geleneklerini, hayat tarzlarını sosyal faaliyetlerle nesilden nesile aktarırlar. Bu süreç öğrendiklerini aktarma yolu ile gerçekleşmektedir. Bu kapsamda sosyalleşme bireyin topluma, toplumun bireye bilgi ve pratik aktarımını devamlı hâle getirmektir. Bireyin belli başlı kritik dönemlerde sosyalleşme serüvenine ilişkin doğrudan veya dolaylı etkileşim yoğunluğu artmakta ya da azalmakta fakat bu süreç hiçbir zaman sona ermemektedir. Spor faaliyetleri ile bireylere birlikte etkinlik yapabilme özelliği kazandırılır. Birey mücadeleci bir yapı, çalışma düzeni, disiplin, cesaret ve mücadele azmi elde eder. Kazanma ve kaybetmeyi kabullenmeyi, işbirliğini, paylaşmayı, yardımlaşmayı, dayanışmayı başkalarının görüş ve düşüncelerine saygı duymayı öğrenir. Beraber çalışma sonucu bireyde sosyal sorumluluk duygusu gelişir. Sosyal sorumluluk özelliğinin gelişmesi sonucu birey için toplumda sosyalleşme süreci gerçekleşmiş olur. (Şahan, 2008). Beden eğitimi ve spor aktiviteleri sırasında kurallara uyan çocuk, toplumsal kurallara da riayet etmeyi öğrenir (Demirci, 2006). Hareket hem birey için hem de çevresi için oldukça önemlidir. Hareket tıpkı dil gibi insanın çevresiyle

etkileşim içerisinde olduğu kendini anlattığı ve yaşantısını gerçekleştirdiği temel bir araçtır (Hasırcı, 2000).

Çocuk ve gençlerin ders dışı zamanlarında katılacakları faaliyetlerin seçiminde bireysel faktörler, sosyal faktörler ve imkan faktörleri etkili ve belirleyici olabilmektedir. Bireysel faktörler arasında çocukların ilgi, istek, beklentileri, tutumları, kişilikleri ile önceki fikir ve yaşantıları sayılabilir. Sosyal faktörler arasında da aile, arkadaş grupları, öğretmen ve kültür düşünülebilir. Fırsat faktörleri olarak da fiziksel olanak ve imkânlar ile planlı programlı, verimli eğitim ve faaliyetlerin varlığı ve erişilebilirliği sıralanabilir. Gelişmiş dünya ülkelerinde çocukların genellikle tercih ettiği ve yönlendirildiği yapılandırılmış çağdaş, organize spor kursları onların bireysel ve sosyal gelişimlerinde önemli bir yer tutmaktadır (Güçlü, 2013). Spor kişide hem zevk hem de stres oluşturabilen faaliyetlerdir. Bu olumlu ve olumsuz duygu durumları; sosyal çevre, o anki ruh hali ve diğer faktörlerden etkilenebilmektedir (Holt, 2008). Okul sporu açısından baktığımızda sade yarışmayı ve kazanmayı değil mutlu olmayı, hoşça vakit geçirmeyi, diğer insanlarla tanışmayı ve etkileşim içerisinde olmayı sağlayan sportif etkinliklerdir. Düzenlenmesinde bireylerin gelişim özelliği de dikkate alınırsa eğitsel açıdan daha faydalı olduğu söylenebilir (Pehlivan, 2004). Çağdaş toplumların en bilindik sosyal faaliyetlerinden olan spor, artan iş stresi ile sosyal bütünleşme arasındaki uyumun sağlanmasında vazgeçilmez bir yere sahiptir. Toplumun sosyal düzeni içinde uyum ve çatışma modellerinin yanı sıra huzursuzlukların, kötü alışkanlıkların azaltılması ve toplumun her bir ferdinin kurallara uyma noktasında, gerginliklerin ve huzursuzlukların toplum içinde azaltılması ve toplumların huzur içinde yaşaması açısından spor bu faktörlerin hemen hemen en etkilisidir (Erkal, 1998).

Okul Sporları Ve Benlik Kavramı

Bireylerin sosyal bağlarını belirleyen en temel faktör kişiliktir (Taymur ve Türkçapar, 2012). Kişilik, yıllar boyunca farklı şekilde açıklamaya çalışılan ve birçok tanımlamalar yapılan bir kavramdır. Cüceloğlu (1998) kişiliği, 'bireyde iç ve dış dünyasının oluşturduğu kendine has, yapılandırılmış, tutarlı bir ilişki biçimi' olarak tanımlamıştır (Cüceloğlu, 1998). Ülkemizde sporun insan sağlığı ve gelişimi üzerindeki faydaları ne yazık ki istenilen düzeyde anlaşılamamıştır. Her şeyin ötesinde bir bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişim sürecinde spor çok önemli bir yer tutmaktadır (Biçer, 2008). Çocuklar için spor, bedensel gelişimin yanı sıra psikolojik, ruhsal ve sosyal gelişim için de oldukça önemlidir. Kişiler sosyalleşme süreciyle beraber arkadaş grupları ile iyi ilişkiler kurma, kurallara ve kararlara uyma gibi özellikler kazanmaktadırlar (Newcomb ve Bagwell, 1996; Rubin ve ark., 1998). Bu durum çocukların benlik yapılarını olumlu etkile-

mektedir. İnsanın yaşamda başarıya ve zirveye ulaşabilmesi için ruh sağlığı yerinde, sağlam bir karakter geliştirmesi gerekir. Bireyin iç çatışmaları, bilinçaltı ve bilinçli, kaygı ve korkuları olmayan sağlam, tatmin edici, fikri, ahlaki ve düzgün sosyal alışkanlıklara sahip bir kişiliğin oluşması lazımdır. Her bireyin kendisine ait ruhsal yapısı, kültür-sanat seviyesi, görgüsü ile sıkı sıkıya ilişkili bir sosyal hayatı, hissiyatı ve yaşantısı vardır. Dışa veya içe dönüklük, egoizm, başkalarını düşünme, sevgi, nefret, hiddet, kin, kıskançlık, yükselme arzusu, rekabet hırsı, etkinlik, aktif olma, sosyallik, sosyal olmama, riske girme-girmeme, ihtiyatlı olma, sorumlu-sorumsuz olma, atılganlık, kontrollü olma, kendini ifade, aşağılık duygusu, öz saygı, sıkıntılı olma, mutlu olma, kaygılı, sakin, umursamaz, bağımlı, özerk, saldırgan, sakin, boyun eğme, insanları kullanma duygusu, erkeklik, dişilik ve çeşitli ihtiraslar normal sınırlar içinde kaldıkça, şahsın adaptasyonu bozulmadıkça ve çevresine zararlı olmadıkça normal, gündelik hayatın alışla gelmiş reaksiyonları sayılırlar (Eysenck, 1996; Yazıcı, 1999). Günümüz modern okul spor faaliyetleri, çocuk ve gençleri sporla geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bundan dolayı okul spor faaliyetleri beden eğitimi ve spor derslerinden ayrı olarak, çocuk ve gençler için daha yaşamsal ve toplumsal açıdan da işlevsel bir yapıya sahiptir. Çocuk ve gencin kişisel özellikleri, beklentileri ve ilgileri doğrultusunda faaliyetlerde bulunması önemli bir faktördür. Bundan dolayı okul sporunda yüksek performans gösterme ve ısrarla kazanmak temel bir ilke olmamalıdır (Orhun, 1992).

Öğretmenler, çocuk ve gençlerin onları rol model olarak kabul ettiklerini bilip buna göre davranıp örnek insan anlayışıyla hareket ederlerse öğrencilerin sosyal davranışlarını ve kişiliklerini mutlak suretle değiştirip geliştirebilirler (Wolff, 1986). Dışardan bakıldığında durgun görünmelerine karşılık, içten içe fırtınalar yaşayan çocukların var olduğu bilinmektedir. Bu çocuklar, iç tedirginliklerini dışa vurmamak için sürekli olarak kendileriyle iç savaş halinde olan çocuklardır. Küçük bir dış baskı karşısında, çocukların dengelerinin bozulduğu ve ruhsal bozukluk belirtilerini gösterdikleri görülmektedir (Özalp, 2005). Spor ahlakı, evrensel ahlak ilkelerinin benimsenerek spor etkinliklerinde davranış olarak sergilenmesi şeklinde ifade edilmektedir. Spor ahlakı, spor içerisinde aktif ya da pasif olarak yer alan bütün bireylerin dürüstlük, adalet, şeffaflık, tarafsızlık, sevgi ve saygı gibi evrensel değerler kapsamında davranış göstermelerini beklemektedir (Kleiber ve Roberts, 1981; Dolaşır, 2006). Çocuklara bu davranışlar okullardaki beden eğitimi ve spor dersleri aracılığıyla kazandırılarak ahlaki değerlere sahip örnek insan örnek sporcu anlayışıyla bir spor kuşağı yetiştirilebilir (Laker, 2001). Çünkü beden eğitimi ve spor dersleri yarışmayı içermesine rağmen dürüst oyun ve eşit katılımı destekleyerek öğrencilerin sorumlulukları paylaşmasını ve görev bilinci edinmesini sağlamaktadır (Siedentop ve ark., 2004).

Yapılan araştırmalar, bireylerin spor faaliyetlerine katılımının beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiğini, iradeyi g¼çlü kılma, işbirliğini kolaylaştırma, karşılıklı dayanışma ve destek sağlama, özđüven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğrenme de ve olumlu davranışlar geliştirmede önemli faydalar sağlandığını ortaya koymaktadır (Suveren, 1991; Kapıkıran, 1993; Büyükyazı ve ark., 2003). Bir çalışmada 24 yaşına gelmiş ve spor yapan insanların yapmayanlara göre bağımsız ve gelecek vaat eden meslek gruplarında çalışma fırsatını daha çok buldukları gör¼lmüřtür. (Scanlan ve ark., 2005). 183 öğrenci üzerinde yapılan başka bir araştırmanın bulgularına baktığımızda, spor etkinliklerine düzenli olarak katılan öğrencilerin, spor etkinliklerine düzenli katılmayan arkadaşlarına göre daha fazla kendileri ve çevresiyle uyum içerisinde oldukları, kendileri ile barışık oldukları ve çevresi tarafından sevildikleri ve mutlu oldukları belirtmektedir (Şenduran 2008). Yine yapılan bir araştırmalar neticesinde spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre ahlaki yapı anlamında daha iyi düzeyde olması sporun ahlaki gelişime olan katkısını destekler niteliktedir (Akandere ve ark., 2009; Drewe, 2000). Sosyal faaliyetler ve etkileşimlere olanak sağlayan sporun ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda, fiziksel faaliyetlerin ve sporun benlik saygısı, depresyon, kaygı ve davranış sorunları üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir (Ekeland, 2005; Karakaya, 2006). Yapılan araştırmaya göre aktif ve düzenli yapılan sporun insan üzerinde bireysel ve toplumsal olarak faydaları olduğu gibi çocuk ve gençlerde şiddeti kontrol etmede katkı sağladığı ortaya konulmuştur (Bulgu, 2013). Ekonomik ve sosyokültürel seviyeleri benzer olmasına rağmen aktif olarak spor katılımı olan bireylerin, olmayan bireylere göre daha ılımlı sosyal davranışlar sergiledikleri bulunmuştur (Devecioğlu ve Sarıkaya, 2006). Çocuk ve ergenlere fiziksel etkinlik yoluyla kişisel ve sosyal sorumluluk bilinci öğretimi de gerçekeştirilebilmektedir (Hellison, 2011). Sportif faaliyetlere katılan çocuk ve gençlerde katılmayan çocuk ve gençlere göre daha düşük oranda riskli davranışlar gözlenmektedir. Düzenli spora katılan ergenlerde, katılmayanlara göre daha düşük düzeyde sigara kullanımı alışkanlığı olduğu belirtilmiştir (Aaron ve ark., 1995). Ayrıca spor müsabakalarına katılan gençlerin, katılmayanlara göre daha az düzeyde suç unsuru davranışlar sergiledikleri belirlenmiştir (Yaman ve Arslan, 2009). Türkiye’de yapılan bir çalışmada kulüp ve merkezlerde aralarında spor faaliyetlerini de bulunduğu etkinliklere katılan gençlerin bu etkinliklere katıldıktan sonra, katılmadan önceki durumlarına göre kendilerini daha faal, girişken, güvenli ve daha az kaygılı, düşüncelerini daha kolay ifade edebilen, sorumluluk alma becerileri gelişmiş olarak tanımladıkları belirtilmiştir (Büküşoğlu ve Bayturan, 2005). Slutzky ve ark. (2009) yapmış olduğu araştırmada spor için ayrılan zamanın kişinin öz saygısını olumlu yönde etkilediği ortaya konulmuştur (Slutzky ve ark.. 2009).

Spor yapan bireyler psikolojik olarak, haz alır ve mutlu olurlar. Günümüzde en önemli hastalıklardan olan stresle başa çıkmada en önemli yöntem kuşkusuz spor yapmaktır. Bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları sıradan yaşam tarzı ve anlayışını spor yolu ile ortadan kaldırmak mümkündür. Kişilerin rahatlaması ve gevşemesini sağlamanın yanı sıra kendilerini mutlu hissetmelerini ve bir şeyleri başarmış olmalarının vermiş olduğu hazzı yaşamaları sağlanmış olur (Güçlü, 2005). Spor sosyal bir yapı olarak bütün dünyada çeşitli özellikleriyle toplumsal bir kurum ve çok sayıda insanın yaşam biçimi olmuştur. Spor insanın kendi kişiliğini anlamada, ifade etmede ve geliştirmede yardımcı olmaktadır (Yazıcı, 1999).

Okul Sporları Ve Akademik Hayat

Akademik başarının dolaylı ve direk olarak birçok unsurla yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Bilişsel özelliklerin yanında duyuşsal özellikler de bu unsurlardan biri olarak ele alınabilir. Bu kapsamda düşünüldüğünde, tutum, öz yeterlik, motivasyon, kaygı gibi duyuşsal faktörlerin, başta öğrencilerin derse karşı istek ve ilgilerini olmak üzere bir çok unsuru etkileyeceği ve bunun da öğrencilerin performanslarını dolayısıyla akademik başarılarını etkileyebileceği düşünülebilir (Kan ve Akbaş, 2005). Kişilerin, var olan eğitimden en ileri düzeyde faydalanıp, başarılı ve mutlu olabilmeleri birden çok faktörün etkileşimine bağlıdır. Sunulan eğitimin niteliği ve kişisel farklılıklar bu faktörlerin başında gelir. Kişisel farklılıklar arasında bulunan beceri, başarı, istek, çalışma alışkanlıkları, anksiyete, benlik saygısı gibi faktörler birçok çalışmaya konu olmuştur. Yapılan çalışmalar, bu değişkenlerin gerek başarı, gerekse psikolojik sağlık açısından oldukça önemli bir paya sahip olduğunu göstermektedir (Bozanoğlu, 2005). Eğitimde elde edilen sonucu anlatan akademik başarı kavramı, öğrencilerin okuldaki akademik kazanımlarının (akademik performans), sene sonu ağırlıklı not ortalamaları ile ifade edilen bir göstergedir (Soner, 1995). Başka bir deyişle akademik başarı, okulda anlatılan derslerde verilen ve öğretmenlerce takdir edilen notlarla, test-klasik puanlarıyla ya da her ikisi ile birden belirlenen beceriler ya da elde edilen bilgilerin sonucu olarak ifade edilebilir (Carter ve Good, 1973). Üniversiteler kişilerin akademik ders gelişimlerinden sorumlu olduğu kadar sosyal olarak gelişimlerinden de sorumludur. Araştırmalar sonucunda okul ortamı ve yaşantısının, mesleki ve toplumsal hedeflere kesinlikle fayda sağladığını belirtmişlerdir (Sarı, 2006). Okulun yaşam standartları birçok açıdan, öğrenci-sporcuların ileriki sosyal yaşantılarına bir hazırlık olarak değerlendirilebilir. Ayrıca yapılan araştırma ve incelemelerde, okul yaşam kalitesinin öğrencilerin akademik başarılarında ve öğrencilerin psikolojik olarak iyi olma durumlarıyla yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Yapılan bir çalışma sonucunda iyi bir okul kalitesine ve yaşamına sahip olan öğrencilerin, kendi davranışlarının sorumluluklarını daha çok üstlendikleri vurgulanmıştır (Mok ve Flynn, 2002).

Okul spor faaliyetlerinin sporcuların gelişimlerine olan etkileri 1960 yıllarına kadar farklı açılarıyla sürekli tartışma konusu olmuştur. Kimileri okul sporlarında geçen sürenin miktarını tartışırken (Santrock, 1997) kimileri de ders dışı spor faaliyetlerinin ve okul sporlarının yetersizliğini-eksikliğini tartışmaktadır. Bu iki farklı tartışma konusu ülkeler arasındaki spor kültürünün gelişmişliğini ortaya koymaktadır. Türkiye'deki tartışma ise bu iki konudan biraz farklılık göstermektedir. Birçok veli ve hatta sınıf öğretmenleri öğrencilerin okul sporları nedeniyle akademik ders çalışmalarına yeterince zaman bulamadığı düşüncesiyle okul sporlarına karşı olumsuz bir tavır sergilemektedir. Oysa Amerika ve Avrupa ülkeleri gibi gelişmiş ülkeler ile karşılaştırıldığında Türkiye'de yapılan ders dışı sportif etkinlikler ve okul sporları hem çeşitlilik açısından hem katılanların sayısı açısından, hem de bu aktivitelere ayrılan süre açısından yetersiz kalmaktadır (Öcal, 2010). Okul dışı zamanlar çocuk ve gençlerin gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Okul dışı zaman, okul ve aileden geriye kalan zamanı ifade eder ve bireyin gelişiminin önemli bir kısmını oluşturan ana evredir. Bireylerin okul öncesi ve sonrasında zamanlarını nasıl değerlendirdikleri gelişimlerine artı veya eksi olarak etkilerde bulunur. Kontrolsüz, gözetimsiz, plansız ve denetimsiz harcanan zaman; yararsız olacak ve riskli davranış, alışkanlık ve tutumlara yol açacaktır. Organize, faaliyetler ise öğrencilerin gelişim ve öğrenme süreçlerine artı yönde katkıda bulunacaktır (Mahoney ve ark., 2005). Okul dışı spor faaliyetleri ve müfredat dışı organize etkinlikler, yapılan uluslararası karşılaştırmalı eğitim araştırma sonuçlarına göre genellikle en ön sıralarda yer alan Finlandiya gibi ülkelerdeki öğrencilerin başarısına etki eden başlıca faktörler arasında sayılmaktadır (Bakioğlu ve Yıldız, 2013).

Alandaki araştırmalar spor yapmanın yalnız bedensel değil aynı zamanda zihinsel faydalarını da gözler önüne sermektedir. Örneğin, düzenli olarak spor etkinliklerine katılan öğrencilerin konsantrasyon, motivasyon, dikkat, hafıza ve sınıf içi davranışlarına kayda değer olumlu katkı yaptığı, dolayısıyla akademik başarı oranlarını da açık bir şekilde yükselttiği bulunmuştur (Trudeau ve Shephard, 2008). Gün içerisinde veya okula girmeden önce yapılan aerobik fiziksel aktivitelerin hem normal kişilerde hem de dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan kişilerde de kontrol grubu kişilere göre duygu durum, dikkat, davranış yönetimi ve akademik başarı alanlarında olumlu katkıları ortaya konmuştur. (Hoza ve ark., 2015). Yapılan bir araştırmaya göre genç yaşta öğrencilerin ailelerinin desteğiyle sporsal faaliyetlere katılımları ile matematik ve ingilizce ders notları arasında olumlu ilişki görülmüştür (Nelson ve ark., 2006). Düzenli spor faaliyetlerine katılımın, gençlerin eğitimlerine ve mesleki yaşantılarına olumlu desteği bulunduğu da sıklıkla görülmektedir. Düzenli sportif aktivitelerde bulunan çocuk ve gençlerde spor aktivitelerinde bulunmayan

çocuk ve gençlere göre okulu sevme, okula karşı aidiyet duygusu, akademik ve mesleki destek alımı, akademik başarı, tamamlanan yükseköğrenim yılı açısından artış görülmektedir (Hawkins ve Mulkey, 2005). Yapılan bir araştırmada orta öğretimde spor takımlarında yer alan ve ders dışı spor egzersizine katılan gençlerin yaşamlarının ileriki dönemlerinde daha üst seviye liderlik ve statülü kariyer sahibi oldukları belirtilmiştir (Kniffin ve ark., 2015). Amerika’da sürdürülen ve 6-18 yaş arası yaklaşık 12.000 çocuk ve gencin uzun süreli olarak ele alındığı araştırmada; fiziki aktivitelerin öğrencilerin akademik ders performansına etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda fiziki aktiviteler ile akademik ders başarısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır ve buna göre, fiziksel anlamda spora katılım gösteren öğrencilerin, akademik ders performansları da daha yüksek olmaktadır (Singh ve ark., 2012).

Kültürlerarası yapılan çalışma sonuçlarına göre, düzenli spor yapan bireylerin derslerinde daha başarılı olma ve öne çıkma eğilimde oldukları, akademik performans ve motivasyonlarının daha ileride olduğu belirlenmiştir (Kılıçgil, 1998). Yapılan bir çalışmada; araştırma grubunun Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluştuğu ve sporla içli dışlı olduğu varsayıldığında, akademik başarısı ve motivasyonu yüksek olan öğrencilerin spor faaliyetlerinde esas hedefi başarı olarak gördükleri ve esas olarak hedeflerine ulaşabilmek amacıyla bu hedefleri olumsuz etkileyebilecek faktörleri belirlemek ve en aza indirme eğiliminde oldukları için akademik motivasyon seviyeleri ile akademik ders başarıları arasında pozitif ilişkinin olduğu kabul edilmektedir. Bunun yanı sıra sporcu öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalarda spor yapmanın akademik ders performansını yükselttiği, eğitim ve mesleki güdülenmenin, motivasyon, özgüven, prestij gibi olumlu katkılar sağladığı tespit edilmiştir (Fejgin, 2001). Yapılan bir diğer çalışmaya göre; 1993 - 1996 yılları arasında Kuzey Carolina Liseleri Spor Birliği’ne bağlı 301 okulda 9 ve 12. sınıflarda okuyan sporcu olan ve olmayan kişilerin, genel not performansları, devam-devamsızlıkları, disiplin sorunları, okullarını terk etme durumları ve mezuniyet durumları karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucuna göre sporcuların genel not düzeylerinin daha olumlu, devamsızlık oranlarının, disiplin sorunlarının ve okul terk etme durumlarının daha az, mezuniyet durumlarının daha başarılı olduğu tespit edilmiştir (Whitley ,1999). Linder’in (1999), uyguladığı ve 5. Sınıf kademesinden 12. sınıf kademe öğrencilerine kadar toplam 4.690 kişi üzerinde sürdürülen ve spora katılım ile akademik ders başarılarının değerlendirildiği çalışmada, katılımcıların %71,2’si akademik ders başarısı yönünden kendilerini orta seviyede, % 16,3’ü iyi seviyede, %9,9’u ortalamanın altında ve %2,6’sı zayıf olarak değerlendirmişlerdir. Akademik ders başarısı olarak kendilerini daha başarılı gören öğrencilerin %87,5’sinin sportif faaliyetlere daha çok katılan kişiler olduğu belirlenmiştir (Linder,

1999). Son olarak da Saygılı ve ark. (2013) Isparta'da Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı 3 ortaokulda, düzenli olarak spor etkinliklerine katılan 61, spor etkinliklerine katılmayan 153 ortaokul öğrencisi olmak üzere toplam 214, 8. sınıf öğrencisi üzerinde yaptığı ve spor yapmanın karakter üzerine ve karakterin de akademik ders başarısı üzerine etkisini incelediği araştırma neticesinde ise düzenli spora etkinliklerinde bulunan öğrencilerin üzerlerinde sorumluluk taşıdıkları, açıklık, dışa dönük ve özgüvenli bir kişilik elde etmelerine yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Özellikle de araştırma sonuçlarına göre dışa dönüklük ve açıklık ve özgüveni arttıran akademik ders başarısının da arttığı bulunmuştur (Saygılı ve ark., 2013).

Okul Sporları Ve Fair Play

Fair-play kavramı yalnız hakem-sporcu ya da iki sporcuyla ilgilenen bir iletişim biçimi değildir. Fair play, spor sahalarında izleyiciden masöre, sporcudan hakeme, yöneticiden antrenöre kadar kısacası sporun bütün paydaşlarını doğrudan ilgilendiren yeni bir anlayıştır. "Takımımızı destekleyebilirsiniz ama karşı takıma hakaret etmeye hakkınız yoktur" ilkesi en temel ilkedir. Çocuk ve gençlerin büyük ilgi gösterdiği futbolda galip gelmek ve çıkar elde etmek için bütün sportif kuralların ihlal edildiği düşünüldüğünde, çocuk ve gençlere ve dolayısıyla tüm topluma dürüstlüğü, centilmenliği, iyiyi, güzeli, doğruyu, anlayış ve hoşgörüyü, ahlaklı olmayı nasıl kazandırılacağı da başlı başına çözülmesi gereken bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Çok geç olmadan bir dönüm noktası bulunup sportmence olmayan yanlışlıktan dönülmelidir. Çocuk ve gençlerin futbola olan hayranlığı, onları yıkıcı bir sonuca değil, eğitsel anlamda onlara fayda sağlayıp olumlu sonuca götüren uygulamalara yer vererek, futbolu bir araç olarak kullanıp gençleri eğitilmelidirler. Bu konuda genel olarak spor ve özellikle futbolda antrenörlere, yöneticilere, sporculara ve medyaya önemli sorumluluklar düştüğü kaçınılmaz bir gerçektir. Sürekli ceza uygulamalarıyla fair-play (dürüst oyun) kavramıyla çelişen tutum ve davranışlar nereye kadar önlenebilir? Aileden başlanarak çocuk yaştan itibaren dürüst oyun kavramı öne çıkartılarak benimsetilmeli ve içsel bir disiplin kuralı olarak günlük hayata aktarılmalıdır (Pehlivan, 2004). Spora hangi seviyede ve şekilde katılırsak katılım ister sporcu, ister antrenör, ister yönetici, ister hakem, ister seyirci olsun bir düzen - disiplin içerisinde, dürüst, nazik, kibar, ahlaklı, erdemli, saygılı ve hoşgörülü davranmada herkesin dikkat etmesi gereken temel ilke şu olmalıdır: Kurallar ister yazılı olsun, ister yazısız, doğruluk, dürüstlük ve şeref kavramlarının gerekleri yerine getirilmelidir. Bu kapsamda biçimsel olan ve biçimsel olmayan şekilde ifade edilen dürüst oyun (fair play) kavramını benimsemek ve ona göre davranışta bulunmak, toplum eğitiminin yanı sıra; sporcuları da olabilecek risklerden koruyacak ve insanlığa adalet ve dürüstlük kavramlarını benimsetecektir (Orhun, 1992).

Kazanmış olan sporcu ödüllendirilirken, sporda ahlaklı olmayı, dürüst ve centilmen olmayı artırmak adına centilmen olan sporcuda mutlaka ödüllendirilerek ve öne çıkartılmalıdır. Okul çağı çocuk ve gençlerine centilmenlik ödülünün de yarış kazanmak kadar önem taşıdığı öğretmenler, antrenörler ve yöneticiler tarafından her fırsatta üstüne basılarak dile getirilmeli ve vurgulanmalıdır. Bu kapsamda yasal düzenlemelerin bu yönde yapılması da ayrıca önem taşımaktadır. Ders içi ve ders dışı sporsal faaliyetler olarak adlandırdığımız okul sporları bu aşamada öne çıkan, gelişim açısından çarpıcı ve etkileyici sonuçları olan bir kulvar olması açısından önem arz etmektedir. Çocuk ve gence, spor ortamında fair-play (dürüst oyun) kavramını hatırlatacak durumların doğması, dürüst, çalışkan ve ahlaklı bir toplum oluşturmak amacıyla okul içi ve okul dışı sporsal faaliyetlerin sürekli aktif tutulması gerekmektedir. Okul spor müsabakalarında emniyet ekiplerinin görev almaları, fair-play'e ne kadar ihtiyacımız olduğunun da kesin bir kanıtıdır (Pehlivan, 2004). Yarışmaların yapıldığı mekanlarda meydana gelen üzücü hadiselerin antrenör, hakem, medya, sporcu ve yöneticilerin sportmenlik dışı davranışlarından ortaya çıktığı gerçeğini dikkate aldığımızda, fair-play kavramının sadece izleyiciyi ilgilendirmedığı gerçeğinin altını çizmiş oluruz. Spor eğitiminin yoğun bir şekilde ele alındığı spor kulüplerinde her türlü teknik, taktik çalışmalar yapılmasının yanı sıra, oyun kuralları ve sporda centilmenliğe, dürüstlüğe yönelik eğitim faaliyetlerinin istenen düzeyde yapılmadığı görülmektedir. Toplumda var olan “mutlaka şampiyon ol; ne olursa olsun kazan” şeklindeki tercihler, fair-play düşüncesinden uzaklaşmasına neden olmakta ve fairplay beklentilerinin ön plana çıkmasına zarar vermektedir (Gökçe, 1991; Loand, 2000).

Dürüst oyun (fair play) kavramını öğrenci-sporcu açısından ele alacak olursak; öğrenci-sporcunun, rakibi ile eşit şartlarda bulunması için samimi bir istek duyması, rakibinin kötü durumundan istifade etmeyi kabul etmemesi, spor branşının yazılı kuralları dahilinde rakibine belirli avantajlar sağlaması, bu kurallardan tek taraflı olarak yararlanmaya kalkışmamasını ifade eder. Sporcu her zaman kendi yarar ve anlayışına uygun olmasa bile, müsabakayı hakemlerin doğru kararlarla yönetmelerine destek vermelidir. Sporcu kazanmayı ve ödülü ikinci planda tutarak, azimli ve istikrarlı bir şekilde yarışmalı ve sadece yazılı normlarla değil, yazılı olmayan normlara da uyması beklenmelidir. Takımda olan sporcular, sadece kendilerine değil, aynı zamanda takımın bütün üyelerine karşı da sorumludur. Bu nedenle, her sporcu takımında bulunan diğer sporcu arkadaşlarına destek olmalı, takımı yarı yolda bırakmamalı, takım arkadaşlarına cesaret vermeli, ve onlar üzerinde olumlu bir etki oluşturmalıdır. Takımda bulunan bütün sporcular yeri geldiğinde birbirlerini ölçüp değerlendirmede birer hakem konumunda olmalıdır. Bu çerçeveden bakıldığında takım kaptanları

özellikle fair-play (dürüst oyun) konusunda çok yetenekli, inançlı, istekli, becerikli, erdemli ve ahlaklı sporcular arasından seçilmelidir (Pehlivan, 2004). Farklı bir örneğe bakarsak; bir spor branşında iyi olduğunu düşünen sporcu, çevresi tarafından (aile, arkadaş, öğretmen vb.) bu hüneriyle tanınmanın getirdiği olumlu duygular aracılığıyla spordan haz alabilmektedir. Bu yöndeki bir çalışmada da ABD'deki çocuk ve ergenlerin futbol oynamasında ve devamlılığında eğlencenin çok önemli olduğunu ve eğlencenin de genelde sanıldığının aksine kazanmaktan değil daha çok oyunda iyi olma, çok çalışma ve olumlu antrenörlükten kaynaklandığı sonucuna varılmıştır (Visek ve ark., 2013).

Kabul gören bir gerçek var ki; her şeyin temeli eğitimidir. Bu temel gerçekten hareketle, sadece beden eğitimi ve spor derslerinde öğrencilere istenilen davranışların kazandırılması mümkün olmadığından, eğitim programlarının; ders dışındaki faaliyetleri de içine alacak şekilde dizayn edilmesi gerekir. Ders dışı faaliyetleri dersin uzantısı şeklinde organize etmek ve yürütmek ise temel ilkedir. Bu faaliyetlere gönüllü olarak katılan öğrenciyi istenilen şekilde eğitmek daha rahat olacağından, program yapımcıları, öğretmen ve yöneticilerin bu imkanı yerinde ve doğru değerlendirerek uygulamaları gerekir. Okullarda verilecek olan eğitimin, fair-play kavramını gerçekleştirecek biçimde olmasına özen gösterilmesi; toplumda hoşgörünün daha kolay yerleşmesini, normlara uymayı ve saygılı olmayı sağlamada en temel basamak olacaktır. Günümüzde, ilk ve ortaöğretim kurumlarında tek amaç olarak algılanan ve işlenen “kazanma duygusu” yöneticiyi, öğretmeni ve sporcu öğrenciyi sportmenlik dışı davranışlara itmektedir. “Rakibi sakatlar, onun başarısını engeller ve galip gelirim” şeklinde ki anlayış, spor dışı amaçlara hizmet etmekte ve sporcu bu yönde davranışlar sergilemiş olmaktadır. Bunun sonucu olarak da sakatlanan çocuk ve gençler küçük yaşta sporun dışına itilmekte, kalıcı sakatlıklar oluşmakta, onurları ve kişilikleri zarar görmektedir (Pehlivan, 2004).

ÖNERİLER

Öğrencilerin oyun-spor-hareket ihtiyaçları, günümüz eğitim programıyla, beden eğitimi ders saatleri içinde ne yazık ki karşılanması mümkün değildir. Bundan dolayı okullarda beden eğitimi dersi yeterli ders saati seviyesinde ve istenilen düzeyde verimli şekilde okutulamamaktadır. Bu durumda beden eğitimi ve spor dersinden eğitimin amaçlanan düzeyde verim elde edilememektedir. Buna bağlı olarak okul spor faaliyetlerinin derslerin dışına çıkacak şekilde organize edilmesi gereklidir. Beden eğitimi ders saati, öğretmen eğitimi ve verimliliği artırılmalıdır (Alemdar, 1991).

Yaşadığımız toplumda insanlar arası ilişkiler karşılıklı sevgi saygı düzenine dayanmaktadır. Bu ilişkiyi kurabilmek, gerekli eğitimi almakla mümkündür. Okul sporlarındaki amaçsal değerler, genelde insanın evren-

sel değerleriyle yakından ilişkilidir. Bu kapsamda, fair-play (dürüst oyun) kavramı bir nezaket kuralı değil, yaşamın her alanında her şartta uyulması gereken bir kavram olarak karşımızda çıkmaktadır. Çünkü insanlar, bu kavramı hayata geçirecek ve sahip çıkacak donanımla yaratılmış varlıklardır. Bu açıdan, fair-play'in yalnız spor kavramı olarak görülüp tartışılması noksan kalmaktadır. Hayatın her alan ve aşamasında insanla iç içe olması, bu kavramın etki alanının büyüklüğünü göstermektedir. Yalnız okul sporu veya beden eğitimi dersleriyle sınırlı tutmak eksik ve yanlış sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilir. Fair-play, yalnız sportif ilişkileri düzenleyen bir kavram değil, bir kültür meselesi olarak da değerlendirilmelidir. Trafikte ışıklara uymak, büyüklerimize saygı göstermek, kuyruğa girip sıra beklemek, başkalarının hakkına saygı göstermek, kendi hakkına sahip çıkmak bu ve benzeri davranışların hepsi fair-play'dir. Bu kavramın temeli aile ortamında ve okul sıralarında atılarak büyük bir hayat disiplini olarak ele alınmalı, spor yorumundan en ince sportif etkinliklere kadar bu ana ilkeden ayrılmamak gerektiği insanlarımızı aktarılmalıdır (Gökçe, 1991). Spor faaliyetlerinin eğitim kurumlarında özellikle üniversitelerde daha düzenli, çeşitli, geniş zamanlı-kapsamlı ve yaygın bir biçimde olması tavsiye edilmelidir. Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları dışında özellikle sosyoloji bölümlerinin de spor ile ilgili çalışmalara katılmalarının toplumsal yönüyle faydalı olacağı ifade edilebilir.

Üniversite bölümleri bir kampus içinde toplanma ve spor tesisleri açısından zenginleştirilmelidir. Özellikle yeni üniversitelerin yapılaşması sırasında spor tesislerinin planlamasının iyi yapılması, öğrencilerin eğitim ve öğretim dışında kalan zamanlarında kendilerini geliştirebilecekleri ve stres atarak sosyalleşmeleri açısından önemlidir. Sporun sosyalleşme aşamasındaki etkisi dikkate alınarak üniversitelerin her yıl düzenli olarak yaptıkları spor şenlikleri organizasyonunun birkaç güne sıkıştırmak yerine eğitim ve öğretim dönemlerinin geneline yayılması sağlanmalıdır. Üniversitelerde belirli bir spor branşında değil değişik spor branşlarında faaliyetlerin yapılması faydalı olacaktır (Şahan, 2008). Böylelikle, üniversite öğrencilerinin, üniversitede başarılı bir öğrenim süreci geçirmelerinde ve mesleklerinin gerektirdiği tüm donanımları kazanmalarında, üniversite hayat standartlarının, güdülenmenin ve öz yeterlik algısının önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Akademik ders başarısıyla ilişkili olduğu düşünülen güdülenme, iç motivasyon, öz yeterlik inancı ve üniversite kampüs kalitesi değişkenlerinin akademik performansı artıracığı düşünülmektedir.

Tüm bu sonuçlar yöneticilerin, hakemlerin, öğretmenlerin, antrenörlerin, ve diğer paydaşların okul sporlarına katılmanın öğrenciler üzerindeki pozitif etkilerini anlamalarının ve bu çalışmalarını destekleyecek programlar yapmalarının önemini ve gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra ailelerin fiziksel aktivitelerin, ders dışı spor faaliyetlerinin ve okul sporla-

rının öğrencilerin fiziksel, davranışsal, duygusal ve akademik gelişimlerine katkıları hakkında bilgilendirilmeleri ve bu konuda okul yönetimleri ve beden eğitimi öğretmenleri ile işbirliği yapmaları gerekmektedir. Bu sayede her açıdan daha sağlıklı bireylerin topluma kazandırılması mümkün olacaktır (Öcal ve Koçak, 2010).

Literatürde birçok çalışmada görüldüğü üzere sportif faaliyetler ile uğraşan öğrencilerin akademik performansları daha yüksek olacak ve benlikleri daha iyi olacaktır. Çünkü sportif faaliyetler ile ilgilenen kişiler fiziksel olarak kendilerini daha dinç, hazır ve sağlıklı hissetmekte, sorumluluk duyguları artmakta, daha mutlu olmakta, kendilerine daha çok güvenmekte, şiddetten uzak durmakta, streslerini daha kolay atmakta ve daha sosyal olmaktadır.

Tüm bu sebeplerden dolayı öğrencileri kim olursa olsun (aile, öğretmen, okul yöneticileri vb.) daha küçük yaştan itibaren çocuklarda spor yapma alışkanlığını aşılamalıdır. Çocuklar spor faaliyetlerine teşvik edilmeli, desteklenmeli, spor olanakları artırılmalı ve daima cesaret vererek özgüvenli benlikler oluşturulmalıdır.

KAYNAKÇA

- Aaron Dj, Dearwater Sr, Anderson Rd, Olsen T, Kriska Am, Laport Re. (1995). Physical Activity And The İnitiation Of High Risk Health Behaviors İn Adolescents. *Medicine And Science İn Sports And Exercise*,; 27: 1639-1645.
- Akandere, M. Baştuğ, G. Güler, D.E. (2009). Orta Öğretim Kurumlarında Spora Katılımın Çocuğun Ahlakı Gelişimine Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1): 59–68.
- Alemdar, O. (1991). Çocuk Ve Spor. Türk-Alman Diyaloğunda Spor Ahlakı Ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar, (Ed: Atilla Erdemli). İstanbul: Maya Matbaacılık Ve Yayımcılık Ltd. Şti.
- Bakioğlu, A., Yıldız A. (2013). Finlandiya'nın Pısa Başarısına Etki Eden Faktörler Bağlamında Türkiye'nin Durumu. *Eğitim Bilimleri Dergisi*,; 38: 37-53.
- Biçer, T.(2008). Doruk Performans. Beyaz Yayınları. İstanbul. Çeçen, R.A.(2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordama Da Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu Ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram Ve Uygulama*, 4(1): 19-3.
- Bozanoğlu, İ. (2004). Akademik Güdülenme Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliği, Güvenirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2, 83-98.
- Bucher, A. & Deborah, A. (1987). *Foundation Of Physical Education And Sport Times*. New York; Mirror/Mosby College Publishing.
- Bulgu N. (2013). Spora Katılımda Toplumsal Fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi Öğrencileri Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, , 18: 25-45.
- Büküşoğlu N, Bayturan Af. (2005). Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü. *Ege Tıp Dergisi*,; 44(3): 173-177.
- Büyükyazı, G. Saraçoğlu, S. Karadeniz, G. Çamlıyer, H. (2003). Sedanterler İle Veteran Atletlerin Cesitli Değiskenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 8;2: 13-24.
- Carter, V. Good, E. (1973). *Dictionary Of Education* (4. Baskı). New York: Mcgraw Hill Book Company.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan Ve Davranışı, Remzi Kitabevi*, İstanbul.
- Demirci, A. (2006). *İlköğretimde Beden Eğitimi Uygulamaları*, İstanbul:Değişim Yayınları.
- Devecioğlu S, Sarıkaya M. (2006). Sporcu Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Değişkenler Işığında Profillerinin Belirlenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*,; 16(2): 301-314.
- Dolaşır, S. (2006). *Antrenörlük Etiği Ve İlkeleri*, Ankara: Gazi Kitapevi, Baran Ofset.
- Drewe Bs (2000). *The Logical Connection Between Moral Education And Physi-*

- cal Education. *Journal Of Curriculum Studies*, 32(4): 561–573.
- Ekeland, E. Heian, F. Hagen, K.B. (2005). Can Exercise Improve Self Esteem In Children And Young People? A Systematic Review Of Randomised Controlled Trials. *British Journal Of Sports Medicine*, 39, 792-798.
- Erdemli, A. (2002). *Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi*, İstanbul: E Yayınları.
- Erkal, M. Özbay, G. Ayan, D. (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor*, Der Yayınları, 3. Baskı, İstanbul,
- Eysenck, H.J.,(1996). *Kişiliğinizi Tanıyın*, Remzi Kitabevi, 2. Baskı, İstanbul
- Fejgin, N. (2001). Participation In High School Competitive Sport: A Subversion Of School Mission Or Contribution To Academic Goals. *Contemporary Issue In Sport Of Sociology*, Yiannakis, A, Melnick, M., Human Kinetics, United States.
- Fromm, E. (1994). *Erdem Ve Mutluluk* . (Çev: Ayda Yörükán), T.İş Bankası Kültür Yayınları No:325, Ankara: Doğuş Matbaacılık Ve Ticaret Ltd.Şti.
- Gencer, E. Ulucan, H. İlhan, L. (2011). Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (Kefad) Cilt 12, Sayı 4, Aralık , Sayfa 265-276 Okul Sporlarına Katılan Ve Katılmayan İlköğretim Öğrencilerinin Ruhsal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi.
- Gökçe, A., (1991) “Sporda Erdemlik: Fair Play”. *Türk-Alman Kültür Diyalogunda Spor Ahlakı Ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar*, İstanbul: Maya Matbaacılık Ve Yayıncılık Ltd. Şti. S.17-18.
- Güçlü S, (2005). *Kurumlara Sosyolojik Bakış*, Birey Yayıncılık, İstanbul,
- Güçlü, M. (2013). Gençlik Döneminde Boş Zaman Faaliyetlerinin Yeri Ve Önemi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1): 158-169.
- Hasırcı, S. (2000). *Sporda Denetim Odağı*. Ankara: Bağırğan Yayımevi.
- Hawkins R, Mulkey Lm.(2005). Athletic Investment And Academic Resilience In A National Sample Of African American Females And Males In The Middle Grades. *Education And Urban Society*,; 38: 62-88.
- Hellison D. (2011). *Teaching Personal And Social Responsibility Through Physical Activity* (3rd Ed.). Champaign, Il: Human Kinetics,.
- Holt Nl. (Ed.) (2008). *Positive Youth Development Through Sport*. Oxon: Routledge,
- Hoza B, Smith Al, Shoulberg Ek, Linnea Ks, Dorsch Te, Blazo Ja, Et Al. A (2015). Randomized Trial Examining The Effects Of Aerobic Physical Activity On Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Symptoms In Young Children. *Journal Of Abnormal Child Psychology*,; 43(4): 655-667.
- Kan A, Akbaş A. (2005). Lise Öğrencilerinin Kimya Dersine Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 227-237.

- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B., (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı Ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 162- 166.
- Kasatura,İ. (2008). Kişilik Ve Özgüven, Evrim Yayınevi, İstanbul.
- Kılıçgil E. (1998). Sosyal Çevre Spor İlişkileri, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Kleiber, D.A. & Roberts, G.C., (1981). The Effects Of Sport Experience İn The Development Of Social Character: A Preliminary İvestigation. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*. 3: 114-22.
- Kniffin Km, Wansink B, Shimizu M. (2015). Sports At Work: Anticipated And Persistent Correlates Of Participation İn High School Athletics. *Journal Of Leadership & Organizational Studies*,; 22(2): 217- 230.
- Kotan Ç, Hergüner G, Yaman Ç. (2009). İlköğretim Okullarında Okuyan Sporcu Öğrencilerin Spor Yapmalarında Okul Ve Aile Faktörünün Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*,; 3(1): 49- 58.
- Laker, A., (2001). Developing Personal, Social And Moral Education Through Physical Education - A Practical Guide For Teachers. Routledge, London And New York.
- Lee, V. E., Winfield, L. F., & Wilson, T. C. (1991). Academic Behaviors Among High Achieving African American Students. *Education And Urban Society*, 24, 65- 86.
- Linder, K.J. (1999). Sport Participation And Perceived Academic Performance Of School Children And Youth, *Pediatric Exercise Science* 11, 129-143.
- Loand, S. (2000). "The Logic Of Progress And The Art Of Moderation İn Competitive Sports", (Ed: Torbjörn Tannsjö And Claudio Tamburrini). *Values İn Sport*. London & New York: E & Fn Spon, P: 48.
- Mahoney, J. Larson, R. Eccles, J. (2005). *Organized Activities As Contexts Of Development: Extracurricular Activities, After-School And Community Programs*. Mahwah, Nj: Lawrence Erlbaum.
- Mc.Mahon, D.J., (1990). The Psychological Basic Of Exercise And The Treatment Of Delinquent Adolescents, *Sports Medicine*, 9(6) P.344-351.
- Mok Mmc, Flynn M (2002). Determinants Of Students' Quality Of School Life: A Path Model. *Learning Environments Research*, 5, 275-300.
- Morris L, Sallybanks J, Willis K (2003). *Sport, Physical Activity And Antisocial Behavior İn Youth*. Canberra, Australian Institute Of Criminology.
- Nelson Mc, Gordon-Larsen P. (2006). Physical Activity And Sedentary Behavior Patterns Are Associated With Selected Adolescent Helath Risk Behaviors. *Pediatrics*,117: 1281-1290.
- Newcomb, A.F.,Bagwell, C. L. (1996). The Developmental Significance Of Children's Friendship Relations. *The Company They Keep: Friendship İn Childhood And Adolescence*. New York: Cambridge University Press; 289-321.

- Nirun N, C Özönder, (1990). “Türk Sosyo-Kültür Yapısı İçinde Âdetler, Örfler, Görenekler, Gelenekler”, Millî Kültür Unsurları Üzerine Genel Görüşler, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Ankara.
- Orhun, A., (1992). “Fair Play Okul Sporunda Bir Eğitim İlkesidir”, Spor Bilimleri I. Ulusal Kongresi Bildirileri “20-22 Kasım 1992”, Ankara: H.Ü. Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu Yayın No:3, S. 412-414.
- Öcal K. Koçak, M. S. (2010). Okul Sporlarının Orta Öğretim Öğrencilerinin Akademik Başarı Ve Davranış Gelişimine Etkisi Mediterranean Journal Of Educational Research, Issue 7,S.86-94.
- Özalp, A. (2005). Çocuk Ruh Sağlığı, Melisa Matbaası S.55-66.
- Öztürk, F. (1998). Toplumsal Boyutlarıyla Spor. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Pehlivan Z. (2004). Kavramının Geliştirilmesinde Okul Sporunun Yeri Ve Önemi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 1 (2) 49-53.
- Rubin, K. H. Bukowski, W.M., Parker, J. G. (1998). Peer Interactions, Relationships, And Groups. Handbook Of Child Psychology: Social, Emotional, And Personality Development. New York: Wiley; 619–700.
- Santrock, J. W. (1997). Psychology (5th Ed.). Dubuque, Ia: Brown & Benchmark.
- Sarı M (2006). Okul Yaşam Kalitesi: Tanımı Değişkenleri Ve Ölçülmesi. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(32), 139–151.
- Saygılı, G.,Atay, E., Eraslan, M.& Hekim, M.(2015). Düzenli Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, Ocak: 2015, Cilt:23, No:1, 161-170.
- Scanlan Tk, Babkes MI, Scanlan La. (2005). Participation İn Sport: A Developmental Glimpse At Emotion. In J. L. Mahoney, R. W. Larson, Ve J. S. Eccles (Eds.), Organized Activities As Contexts Of Development: Extracurricular Activities, After-School And Community Programs. Mahwah, Nj: Lawrence Erlbaum,: 275-310.
- Siedentop, D., Hastie, P. A., & Van D.M., (2004). Complete Guide To Sport Education. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Slutzky, C. B. Simpkins, S. D. (2009). The Link Between Children’s Sport Participation And Self-Esteem: Exploring The Mediating Role Of Sport Self-Concept. Psychology Of Sport And Exercise, 10, 381-389.
- Steptoe, A. & Butler, N. (1996). Sports Participation And Emotional Well-Being İn Adolescents. Lancet, 347, 1789–1792.
- Suveren, S. (1991). Sporu Teşvik Eden Ekonomik Ve Sosyal Faktörler, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı: 7:1:191-199.
- Şahan, H. (2008). Üniversitenin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü . Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, (2), 248-266.

- Şahin, M. (1998). Spor Ahlakı Ve Sorunları, İstanbul: Evrensel Basım Yayın.
- Şenduran, F. (2008). Sporcu Olan Ve Sporcu Olmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Uyum Becerileri, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Sözel Bildiriler Kitabı, Bolu, 189-191.
- Tammelin T, Nayha S, Hills Ap, Jarvelin Mr (2003) Adolescent Participation İn Sports And Adult Physical Activity. Am. J. Prev. Med, 24, 22-28.
- Taymur İ., Türkçapar M., H. (2012). Kişilik: Tanımı, Sınıflaması Ve Değerlendirmesi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 4(2): 154-177.
- Trudeau F, Shephard R. (2008). Physical Education, School Physical Activity, School Sports And Academic Performance. International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity,; 5(10): 1-12.
- Uluğtekin S, (1991). Hükümlü Çocuk Ve Yeniden Toplumsallaşma, Bizim Baro, Ankara,
- Visek Aj, Achraati Sm, Manning H, Mcdonnell K, Harris Bs, Dipietro L. (2015). The Fun Integration Theory: Towards Sustaining Children And Adolescents Sport Participation. Journal Of Physical Activity & Health,; 12(3): 424-433.
- Whitley, R.L. (1999). Those Dumb Jacks Are It Again: A Comparison Of The Educational Performances Of Athletes And Nonathletes In North Carolina High Schools From 1993 Through 1996, High School Journal, Vol.82 (4), 223-233.
- Wolff, S. (1986). Problem Çocuklar Ve Tedavi (Çocuk Ve Stres), (Çev: A. Oral, S. Kara), Say Kitap Pazarlama, İstanbul :Onur Basımevi. S. 301.
- Yaman M, Arslan S. (2009). Çocuk Ve Gençlik Suçlarının Önlenmesinde Rekreatif Sporlar. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi; 6(1): 445-459.
- YAZICI, M. (1999). Serbest Ve Grekoromen Stil Genç Milli Takım Güreşçilerinin Kişilik Özelliklerinin Araştırılması, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Yetim A, (2000). Sosyoloji Ve Spor, Topkar Matbaacılık, Ankara, Ss.148-151.



BÖLÜM 13

STRES VE SPOR

Emsal ÖZTÜRK¹

¹ Dr. Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi, emsal.ozturk@JSGA.edu.tr.
ORCID: 0000-0002-3461-5527.

Stres

Stres kelimesi Latince “estricia” kelimesinden türetilmiştir. Stres ilk zamanlarda felaket, sıkıntı, üzüntü gibi kelimelerle ifade edilirken, daha sonraki zamanlarda baskı ve kuvvet olarak değişmiştir. Selye’ye göre stres, toplumda bireyi etkileyen tüm uyaranlardır. Stres, kişinin günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyen uyaranlara çevresinden verdiği tepki olarak tanımlanmaktadır (Güçlü, 2001). Cüceoğlu ise kişinin sosyal çevresindeki uyumsuzluk nedeniyle ruhsal sıkıntı yaşamaktadır (Cüceloğlu, 1994). Başka bir tanıma göre stres, bir olgu karşısında kişinin fiziksel ve psikolojik sınırının aşılmasıdır (Yıldıran, 1991). Başka bir tanıma göre ise bireyi fiziksel ve psikolojik olarak yıpratın ve bu durumda ortaya çıkan ruhsal ve fiziksel bir hastalıktır (Çakır vd., 2008).

Stres kavramı, bilimsel açıdan bireyin kendine tehdit algılaması sonucu olarak dışarıya karşı oluşturduğu tepkidir. Bu duruma psikolojik ve fiziksel faktörler etki eder. Birey tehlike anında bulunduğu durumu ve çevrenin etkisine bağlı olarak tepki vermektedir (Hişyar, 2012).

Stres oluşurken bireyin içsel kaygı duygusu devreye girer. Stres çevresel faktörlerden kaynaklansa da, doğal haliyle içsel olarak ortaya çıkar. Bununla birlikte, stres doğal çevre tarafından uyarılır. Stres sonucunda bireyde uyku bozukluğu, sinirlilik, kaygı, özgüven eksikliği, fiziksel ağrılar ve ağlamalar görülebilir. Bir kişi stres yaşadığında, en önemli belirti hayata karşı olumsuzluk ve mutsuzluk duygusudur (Louis ve Scheriber, 1997).

Stresin kaynakları kişiseldir ve her birey için farklı olabilir. Bir kişi için stres yaratan bir durum, başka bir kişi için aynı düzeyde stres yaratmayabilir. Stresin etkileri genellikle bireysel başa çıkma mekanizmalarına, genel sağlık durumuna, sosyal destek sistemine ve stresle başa çıkma becerilerine bağlı olarak değişebilir. Önemli olan, stresle başa çıkma stratejilerini öğrenmek ve uygun destek mekanizmalarını kullanmaktır. Fiziksel aktivite, meditasyon, derin nefes almak, sosyal destek, problem çözme becerilerini geliştirmek gibi yöntemler, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkma konusunda yardımcı olabilir (Louis ve Scheriber, 1997).

Stresin Belirtileri

Stres belirtileri, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak ayrılmaktadır (Hughes ve Boothroyd, 1997).

1. Fiziksel Belirtiler

- ✓ Kusma,
- ✓ İshal,
- ✓ Baş Ağrısı,
- ✓ Uyku Düzensizliği,

- ✓ Tansiyon Yükselmesi,
- ✓ Terleme,
- ✓ Enerji Eksikliği,
- ✓ Yorgunluk,
- ✓ Kas Ağrısı
- ✓ Kalp Krizi (Hughes Ve Boothroyd, 1997).

2. Ruhsal Belirtiler

- ✓ Kaygı veya endişe
- ✓ Depresyon
- ✓ Ruhsal durumun değişikliği
- ✓ Asabiet
- ✓ Ağlama
- ✓ Sinirlilik
- ✓ Güvensizlik
- ✓ Saldırganlık
- ✓ İlgi azalması,
- ✓ Sosyal hayatın yoksunlaşması,
- ✓ Unutkanlık (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Stres çok farklı nedenlerle gün yüzüne çıkabilir. Stresin nedenini bilmek, stresle başa çıkabilmek için oldukça önemlidir. Birçok bilim adamı stresi bireysel ve çevresel olarak sıralamaktadır (Kılıç ve Sakallı, 2013).

Stresin Nedenleri

1. Bireysel Nedenler

Eğitim: Eğitim düzeyi, bireyin kendine olan güvenini ve özyeterliliğini etkileyebilir. Eğitimsiz bireylerde özgüven eksikliği ve güçsüzlük hissi stres kaynağı olabilir (Parker, 2007; Aydın, 2008; Gökgöz, 2013).

Yaş: Yaş, genellikle duygusal zeka ve başa çıkma becerileri gelişimini etkiler. Yaşlanma süreci, bir bireyin olaylara karşı tepkilerini düzenleme ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirme konusunda deneyim kazanmasına yardımcı olabilir (Soysal, 2009, Erdal, 2009).

Cinsiyet: Cinsiyet, stresin deneyimlenme biçimini etkiler, ancak bireysel farklılıklar ve yaşam koşulları da bu deneyimi şekillendirir (Soysal, 2009, Erdal, 2009).

İş: Evet, iş faktörleri, bireylerin yaşadığı stresi önemli ölçüde etkileyebilir. İşle ilgili stres, genellikle çalışanların iş yerindeki deneyimleri, iş yükü, çalışma saatleri, iş ilişkileri ve genel iş ortamı gibi faktörlere bağlı olarak ortaya çıkabilir (Yöndem, 2006).

2. Çevresel Nedenler

Sıcaklık: Aşırı sıcaklık veya sıcaklık dalgalanmaları, insanlar üzerinde stres yaratabilir. Bu durum, çeşitli fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkilere neden olabilir. İşte sıcaklık faktörünün stresi nasıl etkileyebileceğine dair bazı önemli düşünceler.

Gürültü: Gürültü fiziksel ve psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilir. İş veya yaşam ortamlarındaki sürekli veya yüksek düzeyde gürültü, birçok olumsuz etkiye neden olabilir.

Kalabalık: Kalabalık ortamlar, birçok insan için stres yaratabilir. Kalabalık stresi, genellikle birçok kişinin bir araya gelmesi, yoğun bir insan trafiği, dar alanlarda sıkışıklık gibi durumlarla ilişkilidir. Kalabalık stresi, fiziksel, psikolojik ve davranışsal düzeylerde çeşitli etkileri tetikleyebilir.

Hava Kirliliği: Hava kirliliği, bireylerin sağlığı ve stresle başa çıkma yetenekleri üzerinde olumsuz bir etki yapabilir (Parker, 2007; Aydın, 2008; Gökgez, 2013).

Stres Türleri

Stres Olumlu ve Olumsuz Stres olarak ikiye ayrılır (Taktak, 2019).

1. Olumlu Stres

Olumlu stres, bireyin isteyerek yaptığı faaliyetlerin uygulamasındaki zorluklardan kaynaklanır. Bu tür stres türüne aşık olmak, sevdiğin takımın maçını izlemek, Lisans kazanmak gibi örnekler verilebilir (Pekerşen, 2015).

Birey amacına uygun olarak yapmak istediği davranış anında yaşadığı zorluk nedeniyle ortaya çıkan strestir. Bu stres türü bireyin zorluklar karşısında motive olarak sorunlarla başa çıkmasını sağlar. Olumlu stres, stres düzeyinin kontrol altına alınabildiği ve düşük seviyelerde tutulabildiği bir stres türü olduğundan bireyin performansını olumlu yönde etkileyecektir (Taktak, 2019).

2. Olumsuz Stres

Bireyin hayatı boyunca karşısına çıkan olaylarda yüksek şiddette stres yaşadığı bir stres türüdür. Olumsuz stres bireyi olumsuz yönde etkilemektedir. Olumsuz stres sonunda bireyin performansı olumsuz etkilenmektedir (Taktak, 2019). Olumsuz stres, kişinin istemeden yapmak zorunda olduğumuz durumlarda kaldığımız strestir. Bu duruma örnek olarak vefat, fazla iş yüküdür. Bireyin öz güvenini yitirmesine neden olan, yetersiz hissettiren, çaresizlik ve umutsuzluk duygularına sokan ve hayal kırıklığı yaratan bir stres türüdür. Bu stres türünde birey zorluklarla başa çıkamayacak kadar direncinin kırıldığı durumdadır (Pekerşen, 2015).

Stresin Aşamaları

Birey stres yaşadığında ilk tepki fiziksel olarak ortaya çıkar. Stres ilk olarak beyin sonra ise hipofiz bezlerine ulaşır. stres hormonu ortaya çıkar (Sulsky ve Smith, 2005). Bu durumda Kalp atışı hızlanır, solunum sıkıntısı yaşanır ve kan basıncında artış hissedilir (Baltaş, 2002).

Birey daha sonra ruhsal sorunlar yaşamaya başlar. Sosyal yaşama uyumsuzluk, içe kapanma, saldırganlık, yorgunluk ortaya çıkmaktadır. Daha sonra uyku düzensizliği, ilgi kaybolması, ağlama, deprasyon, takıntı, intihar isteğine kadar ulaşan ruhsal sorunlardır (Başpınar ve Gürbüz, 2001).

Stresin aşamaları alarm, direnme ve tükenme aşaması olarak 3'e ayrılmaktadır. Alarm aşamasında birey fiziksel olarak tepkiler vermeye başladığı süreçtedir. Direnme aşamasında ise bireyin enerjisini stresle başa çıkabilmeye harcadığı dönemdir. Son aşama ise bireyin stresle başa çıkamadığı tükenmişlik yaşadığı dönemdir (Karlı, 2023).

Spor ve Stres

Spor, bireylerin sadece fiziksel değil psikoloji ve sosyolojik olarak sağlığını amaç edinen, toplumun sosyalleşmesine katkı sağlayan bir olgudur (Şahinler ve Ersoy, 2019). Son birkaç yıla bakıldığında alanda yapılan akademik çalışmalar spor için psikolojik faktörlerin performansta çok önemli olduğunu ortaya koymuştur (Güleroğlu ve Eroğlu, 2019; Çoruh, 2019; Özdevecioğlu ve Yalçın, 2020; Turkay ve Demir, 2021, Öztürk, 2023).

Sporcuların, müsabaka sırasında spora yönelik stres yaşamaları sporcu performansı için oldukça önem arz etmektedir (Ford ve ark., 2017).

Özellikle sporcularda müsabaka performansı oldukça önem arz etmekte ve budurum kaygı, stres gibi birçok ruhsal faktöre neden olduğu bilinmektedir. Sporcunun yaşadığı kaygı ve stres, sporcunun başarısını olumsuz yönde etkilemektedir. Müsabaka sırasında strese giren sporcu birçok sorunla karşı

karşıya gelmektedir. Sporcunun stres düzeyi artıkça performansını negatif etkilemekte müsabaka anında dikkatsizlik, solunum ve sindirim rahatsızlıkları ve öz güven eksikliği yaşamaktadır (Altungül, 2006).

Son zamanlarda görüldüğü gibi sadece fiziksel antrenmanlar değil zihinsel olarak da performans artırıcı çalışmalara önem verilmektedir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Sporda zihinsel antrenman sporcuların hem performansını artırmakta hem de var olan performansını korumasına yardım etmektedir (Karabulut, 2023).

Sporcuların yıl içerisinde planlı bir şekilde zihinsel antrenman yapmaları gerekmektedir. Profosyonel sporcular olimpiyat, dünya ve avrupa şampiyonalarında dereceye girenlerin spor psikoloklarından yardım aldıklarını açıklamaları müsabakaya zihinsel olarak hazırlanmanın önemini vurgulamıştır (Karagözoğlu, 2005).

Sporcuların zihinsel antrenmanı sportif hareketin uygulama olmadan zihninde canlandırmaktır. Yapılan çalışmalar sporcuların kas sinir sisteminin zihinsel çalışmalarla geliştirilebileceğini göstermiştir. Birçok çalışma fiziksel çalışmalarla zihinsel çalışmaların benzer elektriksel ölçümlerle sonuçlara ulaştığını göstermiştir (Tiriyaki, 2000). Zihinsel antrenmanın en önemli avantajı sporcuların kişisel ihtiyaçlarını karşılamaıdır. Özellikle sporcunun kendine güvenmesi, hedefe yönelik motivasyonu ve konsantasyonu geliştirici çalışmalara yer verilmesidir.

Sporcu Neden Stres Yapar?

Sporcular performans beklentileri, rekabet baskısı, antrenman yükü, beklentilerle başa çıkma, yarışma öncesi kaygı, fiziksel yaralanma korkusu, medya ve halkın beklentileri, antrenör ilişkileri, yaşam dengesi, sürekli gelişim ve başarı baskısı gibi nedenlerden stres yaşamaktadır (Kuru, 2000; Tiriyaki, 2000).

Performans Beklentileri: Sporcular genellikle kendilerinden ve çevrelerinden yüksek performans beklerler. Bu beklentiler, başarı odaklı bir stres yaratabilir.

Rekabet Baskısı: Yüksek düzeyde rekabet içeren sporlar, sporcuların performansları konusunda ekstra baskı hissetmelerine neden olabilir. Rakiplerle olan rekabet, stresin artmasına yol açabilir.

Antrenman Yükü: Aşırı antrenman, sporcuların yorgun hissetmelerine ve sakatlık riskini artırmalarına neden olabilir. Bu durum, fiziksel ve zihinsel stresin artmasına yol açabilir.

Beklentilerle Başa Çıkma: Hem sporcuların kendilerinin hem de çevrelerinin yüksek beklentileriyle başa çıkmak, stres yaratabilir. Özellikle büyük yarışmalara hazırlık aşamalarında bu beklentiler artabilir.

Yarışma Öncesi Kaygı: Yarışma öncesi kaygı, sporcular arasında yaygındır. Yarışma günü performans, sonuçlar ve diğer beklenmeyen durumlarla başa çıkma konusundaki endişeler, stresin artmasına neden olabilir.

Fiziksel Yaralanma Korkusu: Sporcular, potansiyel yaralanmalar veya sakatlanma riski nedeniyle stres yaşayabilirler. Bu, özellikle belirli bir seviyeye ulaşma çabası içinde olan sporcularda daha belirgin olabilir.

Medya ve Halkın Beklentileri: Medyanın ve genel halkın beklentileri, bir sporcu üzerinde ekstra stres yaratabilir. Medya ilgisi ve genel beklentilerle başa çıkmak, bazı sporcular için zorlu olabilir.

Antrenör İlişkileri: Antrenör-sporcu ilişkileri, sporcuların stres düzeylerini etkileyebilir. İyi bir antrenör-sporcu iletişimi ve anlayışı, stresi azaltabilirken, zorlayıcı bir antrenör ilişkisi stresi artırabilir.

Yaşam Dengesi: Sporcuların aynı zamanda okul, iş veya aile sorumlulukları gibi diğer yaşam alanlarıyla başa çıkmaları gerekebilir. Bu dengeyi sağlamak zorlu olabilir ve stres yaratabilir.

Sürekli Gelişim ve Başarı Baskısı: Sporcular genellikle sürekli olarak gelişim ve başarı peşinde oldukları için, bu hedeflere ulaşma baskısı stres yaratabilir (Kuru, 2000; Tiriyaki, 2000).

Sonuç ve Öneriler

Sporlarda stres kavramı son zamanlarda oldukça popüler hale gelmiştir. Sporcuların stres düzeyinin yükselmesi baskı, seyirci tepkisi, aşırı kazanma isteği, sakatlanma riski gibi durumlar kişide stresi artırmaktadır. Stres gerek bireysel gerekse çevresel olarak sporcuların özgüvenlerini olumsuz olarak etkilemektedir. Stres sporcuya hem fiziksel hem psikolojik olarak zarar verebilir. Sporcunun bu durumla başa çıkabilmesi için stresle başa çıkabilmeyi öğrenmesi gerekmektedir (Altungül 2006).

Profesyonel sporcular, en zorlu rakibin kişinin kendisidir inancına sahiptir. Sporcu kendiyi yaptığı yarışı kazanırsa başkaları ile yapacağı müsabakaları kazanması daha kolaydır. Sporcu herşeyden önce kendisini engelleyen stresi iyi tanımalı, negatif duygu ve düşüncelerini pozitif yöne çevirmeyi öğrenmelidir. En büyük başarı bu durumda ortaya çıkacaktır (Biçer, 1998). Sporcular her zaman baskı ile baş başa kalmakta ve bu durumu kötü bir durum olarak algılamaktadır. Sporcular baskıdan etkilenmediğini dile getirirse de bu baskı sporcuyu strese sokabilir. Söz konusu durumla başa çıkabilmenin yolu profesyonel yardım almak ve olumsuz düşünceleri zihninden silmektir.

Sporcudaki stres olması oldukça normal bir durumdur. Önemli olan bu stresle başa çıkabilmektir. Stresle başa çıkabilmek için öncelikle birey düşüncelerini olumlu yöne kanalize etmek önemlidir. Derin bir nefes alıp ver-

mek sporcuyu sakinleştirmekte stresin azalmasını sağlar. Sporda stres, aşırı antrenman, sürekli yorgunluk, aşırı egzersiz gibi durumlar stresi artıabilir. Ayrıca stres sporcuda, spor yapmaktan kaçınma veya sporun zorluğuyla başa çıkamama durumlarına sebep olabilir. Kişisel sağlık durumu, fiziksel aktivitenin tipi ve düzeyi, bireyin stres tepkileri gibi faktörler göz önüne alındığında, stresle başa çıkma stratejileri kişiseldir. Kimi insanlar için spor etkili bir stres yönetim aracı olabilirken, diğerleri için farklı stratejiler daha uygun olabilir. Herkesin kendisine en uygun olanı bulması önemlidir. Herkesin stresle başa çıkma yolları farklıdır, bu nedenle sizin için en etkili olan stratejiyi bulmak önemlidir

KAYNAKLAR

- Altungül, O. (2006). Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Aydın İ, (2008). İş Yaşamında Stres. (3. Baskı) Ankara: Pegem Yayınevi.
- Baltaş A, Baltaş Z, Stres ve Başa Çıkma Yolları. (21. Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Biçer T. (1998). Doruk Performans. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Braham J. (1998). Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek. (Çev.: Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Çoruh Y. (2019). Stres ve Sağlık Üzerine Boş Zamanlarda Yapılan Sporun Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 73-78.
- Erdal MB. (2009). İletmelerde Stres Kaynakları Sonuçları ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama., Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Erdoğan N, Kocaekşi S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri. Journal of Sport Science*, 7(2), 57-64.
- Ford J.L. Ildefonso K. Jones M.L. Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access J. Sports Med*, 8, 205–212.
- Gökgöz, H. (2013). Stresin Çalışanların Performansı Üzerine Etkisi: Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, İşletme Anabilim Dalı.
- Güler Z, Başpınar, N Ö, Gürbüz, H. (2001). İş Yaşamında Stres ve Kamu Kurumlarındaki Sekreterler Üzerinde Bir Uygulama. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Güleroğlu, F, Eroğlu H. (2019). Anaerobik Egzersiz Sonrası Oluşan Yorgunluğun Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine Akut Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 23-33.
- Hişyar MK. (2012). Kamu Yönetiminde Stres Algısı. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Hughes B, Boothroyd R. (1997). Günlük Hayatın Stresine Son. Ankara: Doruk Yayıncılık.
- Karabulut E O. (2023). Spor ve Sporcu Psikolojisi. Sporcu Sağlığı, İzmir: Efe Akademi Yayınları.
- Karagözoğlu C. (2005). Sporda Psikolojik Destek, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Karlı A. (2023). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Algılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Kılıç R, Özafşarlıoğlu S. (2013). Örgütlerde Stres Kaynaklarının Çalışanların İş-Aile Çatışması Üzerine Etkisi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Der-

gisi, 6(3):208- 237.

Kuru E (2000) Sporda Psikoloji, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi BasÖmevi, Ankara.

Morgan C. (1988). Psikolojiye Giriş. Ankara: Meteksan Ltd.Şti.

Özdevecioğlu M, Yalçın Y. (2010). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.

Öztürk E. (2023). Savunma Sporu İle Uğraşan Sporcularının Müsabaka Öncesi Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 40-44.

Parker H. (2007). Management Of Stress. In: Parker H., Editor. *Stress Management*. First Ed. Delhi: Global Media,

Pekerşen Y. (2015). Otel İşletmelerinde Çalışan Aşçılarının İş Stresi İle İş Tatmini, Örgütsel Bağlılık Ve Toksik Davranışları Arasındaki İlişki. *Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.*

Şahinler Y, Ersoy A. (2019). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 5(2), 168-177.

Soysal A. Farklı Sektörlerde Çalışan İş görenlerde Örgütsel Stres Kaynakları: Kahramanmaraş ve Gaziantep’te Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2009: 14 (2); 333-359.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.

Yöndem ZD. (2006). *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*. İstanbul Morpa Yayıncılık, 2006; s.: 93-95.