

# SPOR BİLİMLERİ ARAŞTIRMALARI - II

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi İrfan KARA

Dr. Engin ÇİNİBULAK

Dr. Öğr. Üyesi Yunus ŞAHİNLER



**Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • C. Cansın Selin Temana**

**Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Serüven Yayınevi**

**Birinci Basım / First Edition • © Kasım 2025**

**ISBN • 978-625-5749-37-6**

**© copyright**

Bu kitabın yayın hakkı Serüven Yayınevi'ne aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

The right to publish this book belongs to Serüven Publishing. Citation can not be shown without the source, reproduced in any way without permission.

**Serüven Yayınevi / Serüven Publishing**

**Türkiye Adres / Turkey Address:** Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak

Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA

**Telefon / Phone:** 05437675765

**web:** [www.seruvenyayinevi.com](http://www.seruvenyayinevi.com)

**e-mail:** [seruvenyayinevi@gmail.com](mailto:seruvenyayinevi@gmail.com)

**Baskı & Cilt / Printing & Volume**

Sertifika / Certificate No: 47083

# SPOR BİLİMLERİ ARAŞTIRMALARI - II

## EDİTÖRLER

Dr. Öğr.Üyesi İrfan KARA

Dr. Engin ÇİNİBULAK

Dr. Öğr.Üyesi Yunus ŞAHİNLER



# İÇİNDEKİLER

## BÖLÜM 1

### UYARLANMIŞ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR: TEMELLER, MODELLER VE ÖĞRETİM STANDARTLARI

*Mehmet AYDOĞAN* ..... 7

## BÖLÜM 2

### YAŞLANMA VE EGZERSİZ

*Meltem ÖZAĞIR*..... 29

## BÖLÜM 3

### GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE KÜLTÜR MİRASI OLAN ATA SPORU GÜREŞİN BAZI TOPLUMLARA GÖRE ÖNEMİ

*Ömer AKYÜZ, Süha KARACA, Rezzan KARACA* ..... 43

## BÖLÜM 4

### BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA ÖĞRETİM

*Sevinç SERİN YAMAN*..... 55

## BÖLÜM 5

### SPORDA ÇEVRESEL SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK: KAVRAMSAL BİR BAKIŞ

*Sinan AKMAN*..... 69

## BÖLÜM 6

### SPORUN SOSYAL VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ

*Yetmir GAŞ* ..... 81

## BÖLÜM 7

### BİREYLERİN SPORA KATILIMININ YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: FİZİKSEL, PSİKOLOJİK VE SOSYAL BOYUTLARIYLA BİR DEĞERLENDİRME

*Kadir PEPE*..... 93

## **BÖLÜM 8**

### **DİJİTAL DÖNÜŞÜM ÇAĞINDA SPOR YÖNETİCİLİĞİ: MINTZBERG'İN YÖNETİM ROLLERİNİN YENİDEN TANIMLANMASI**

***Sinan DEMİRCİ..... 107***

## **BÖLÜM 9**

### **TOPLUMSAL CİNSİYETİN SPOR PRATİKLERİNE ETKİSİ**

***Yetmir GAŞ..... 141***

# BÖLÜM 1

## UYARLANMIŞ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR: TEMELLER, MODELLER VE ÖĞRETİM STANDARTLARI

*Mehmet AYDOĞAN<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye, e posta; meaydogan@gelisim.edu.tr, Orcid: 0000-0002-6856-8319

## GİRİŞ

### Beden Eğitimi ve Spor

Hareket eğitimi, başlangıçta François Delsarte gibi öncü düşünürlerin çalışmalarıyla ortaya çıkan ve zamanla modern bir yaklaşıma evrilen bir disiplindir. Fransız düşünür Delsarte, bu alanda zihin, beden ve ruh arasındaki bağlantıları araştıran ve bunu uygulamalı estetik adıyla tanımlayan bir kavramsal temel geliştirmiştir. Hareketi, zaman, mekan ve birlik kavramlarıyla ilişkilendirerek ele alan Delsarte, vücudun merkezinden uzaklaşma ve merkeze geri dönme kombinasyonlarının tüm diğer hareket biçimlerinin temelini oluşturduğunu öne sürmüştür. Bu anlayışla ilkel hareket eğitimi prensiplerini ortaya koymuş ve modern hareket eğitiminin yönünü şekillendiren önemli bir altyapı sunmuştur. 1970’li yıllarda, hareket eğitiminin bireyler için taşıdığı önem daha iyi anlaşılmaya başlanmış; bilişsel, psikomotor ve duygusal gelişim üzerindeki olumlu etkileri üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar, hareket eğitiminin özel gereksinimli bireylerin gelişiminde kritik bir araç olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları, bu bireylerin eğitim programlarına hareket eğitimi dahil etmenin gerekliliğini güçlü bir şekilde vurgulamıştır. Günümüzde, Delsarte’nin hareket eğitimi konusunda attığı temellerin bilimselliği ve önemi hem akademik çevrelerde hem de aileler arasında kabul görmüştür. Hareket eğitimi, bireylerin psikomotor becerilerini desteklemek amacıyla çeşitli etkinlikler içeren bir öğrenim yöntemidir. Eğitimciler, yürüme, koşma, sıçrama, sekme, atlama, tırmanma, kayma, yuvarlanma, sürünme gibi hareketlerle büyük kas gruplarını geliştirmeyi hedefler. Ayrıca denge oyunları ve diğer non-lokomotor beceri faaliyetleri aracılığıyla denge ve koordinasyonun geliştirilmesi desteklenir. Bu tür çalışmalar, özellikle fiziksel hareket kabiliyetleri sınırlı olan ya da sosyal çevreye uyum sağlamakta zorluk çeken özel gereksinimli bireyler için büyük bir değer taşır. Buna ek olarak, hareket eğitimi sadece fiziksel becerileri değil aynı zamanda bireylerin kognitif yeteneklerini geliştirmeyi amaçlayan bir araç olarak da kullanılır. Özel gereksinimli bireylerin eğitiminde temel hedef genellikle bu bireyleri topluma entegre etmek ve bağımsız bir yaşam sürdürebilmelerini sağlamaktır. Bu süreçte bireylere bazı zihinsel süreçler belirli rutinleri ezberlemeye dayalı olarak öğretilir ve böylece günlük yaşamlarında karşılaşılabilecekleri sorunları daha kolay çözebilmeleri için temel beceriler kazandırılır. (Savaş, 2022).

### Beden Eğitimi ve Sporun Önemi

Hareket, insan yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır ve insanların varlıklarını sürdürebilmesi, çevreyle etkileşim kurabilmesi için vazgeçilmez bir unsurdur. Yaşam boyunca farklı biçimlerde gerçekleşen hareketler, çevreyi keşfetme, kendini ifade etme ve temel ihtiyaçları karşılama süreçlerinin önemli bir bileşenidir. Örneğin, bebekler çevrelerini tanımak ve iletişim kurmak

amacıyla ağlama, oturma, emekleme ve yürüme gibi eylemler gerçekleştirirler. Hareket, özellikle çocukların gelişim sürecinde oldukça kritik bir role sahiptir. Çocukların büyüme dönemlerinde organlarını geliştirip iskelet sistemlerini güçlendirebilmek, ciğer kapasitelerini artırmak, kan dolaşımını hızlandırmak ve sinir-kas bağlantılarını iyileştirmek için fiziksel aktiviteye ihtiyaçları vardır. Bu sebeple, çocukların yaşamında bedensel faaliyetler en az sağlıklı beslenme kadar önem taşır. Hareket eğitimi ise çocukların motor becerilerini edinmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olan özel bir öğretim biçimidir. Bu tür eğitim, çocukların hareket yetkinliklerini öğrenmelerini sağlamak ve motor performanslarını daha ileri seviyelere taşıyabilmek amacıyla uygulanır (Przysucha, 2000).

Hareket, çocukların öğrenme sürecinin temel unsurlarından biri olarak değeriendirilmektedir. Sistemli ve planlı bir hareket eğitimi sunulduğunda, çocukların doğru alışkanlıklar edinmesine önemli ölçüde yardımcı olur. Bunun yanı sıra, düzenlilik, irade kontrolü, iletişim kurma ve problem çözme gibi becerilerinin gelişimine de olumlu katkılar sağlar (Çelik Arslan, 2012). Okul öncesi dönemi, çocukların fiziksel gelişim açısından önemli bir evresini oluşturur. Bu süreçte, çocukların hareket becerilerinin hızla ilerlediği ve özellikle 4 ila 7 yaş aralığında bu gelişim sürecinin niteliksel olarak belirgin bir artış gösterdiği dikkat çekici bir şekilde gözlemlenir. Bu yaş grubunda motor beceriler hem daha çeşitli hem de daha kontrollü bir hale gelirken, çocuklar bedenlerinin sınırlarını keşfederek daha karmaşık hareketleri gerçekleştirebilme yeteneği kazanmaya başlar (Müniroğlu 1995). Bireylerin kendi kapasite ve sınırları çerçevesinde vücutlarını kullanmalarını, kontrol etmelerini ve yeteneklerini keşfetmelerini teşvik eder. Bu program, çocukların yürüyüş, sıçrama, zıplama gibi koordinasyon becerilerini geliştirmelerini; beden dili, taklit kabiliyeti ve hareket yeteneklerini güçlendirmelerini; kas kuvveti ve eklem esnekliğini artırmalarını; dayanıklılık ve çeviklik kazanarak fiziksel performanslarını iyileştirmelerini ve ritim duygularını daha da geliştirmelerini sağlamayı hedefler (Gallahue vd., 2012). 5-6 yaş aralığında hareket eğitimi genellikle oyun ve spor faaliyetleri, jimnastik, beceri ve koordinasyon geliştirme, dans ile ritim gibi çeşitli ve zengin aktivitelerle desteklenir. Bu dönemde verilen temel hareket eğitimi, ileriki yaşlarda fiziksel gelişim ve motor beceriler üzerinde belirleyici bir etkiye sahip önemli bir unsur olarak kabul edilir (Çelebi, 2010).

### **Beden Eğitimi ve Sporun Amaç, Hedef ve İlkeleri**

Okul çağındaki çocuklar için beden eğitimi dersleri, belirli hedefler ve içeriklerle planlanmalıdır. Bu hedeflerin temelinde, çocukların beden farkındalığı kazanması ve hareketin doğasını kavraması yer alır. Öğrencilerin, hem fiziksel becerilerini tanımlama hem de bu becerileri nasıl uygulayacaklarını anlamaları önemlidir. Hareket eğitim sürecinde, algılama, ayırt etme, çeşitlendirme ve katılım gibi temel kavramların öğrenilmesi

ve içselleştirilmesi teşvik edilmelidir. Bunun yanında, çocukların yapılan hareketlerin hangi gelişim alanlarıyla bağlantılı olduğunu analiz edebilme becerisi de geliştirilmelidir (Kale, 2003). Çocukların sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmesi için düzenli egzersizin önemi erkenden kavranmalıdır. Fiziksel aktivitelerin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası olduğunu anlayarak bu yönde bilinç oluşturmaları gerekir. Okullarda sunulan beden eğitimi dersleri, öğrencilere aktif ve dinamik bir yaşam tarzının faydalarını vurgulamalı, fiziksel aktivitelerde yer almayı bilinçli bir şekilde tercih etmeleri konusunda onları teşvik etmelidir. Bu derslerin amacı yalnızca hareketliliği artırmak değil, aynı zamanda öğrencilerin fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştirmek olmalıdır (Özkara, 2018).

Beden eğitimi ve sporun hedeflediğı amaçlar, aşağıda ayrıntılı bir şekilde açıklanmaktadır:

- Fiziksel Sağlık ve Uygunluk: Beden eğitimi ve spor, çocukların fiziksel sağlıklarını geliştirmeyi ve formda kalmalarını sağlamayı hedefler. Bu süreçte kasların güçlenmesi, dayanıklılığın yükselmesi ve kardiyovasküler sistemin daha sağlıklı bir hale gelmesi gibi faydalar sağlanabilir.

- Motor Becerilerin Gelişimi: Çocuklar, beden eğitimi ve spor sayesinde temel motor becerilerini, örneğın koşma, zıplama, atma ve yakalama gibi hareketleri, öğrenir. Bu beceriler, onların fiziksel yeteneklerini geliştirmelerinde önemli bir rol oynar.

- Sosyal ve İletişim Becerileri: Takım sporları ve grup oyunları, çocukların iş birliğı yapma, ekip çalışması ve iletişim becerilerini geliştirmelerine önemli ölçüde katkı sağlar. Bu tür etkinlikler, çocukların sosyal bağlarını kuvvetlendirmelerine ve arkadaşlık ilişkilerini daha sağlam temeller üzerine inşa etmelerine olanak tanır.

- Özsaygı ve Özgüven: Başarı kazanmak ve spor yetkinliklerini geliştirmek, çocukların hem özsaygılarını hem de özgüvenlerini güçlendirebilir. Bu durum, onların yaşamdan aldıkları memnuniyeti artırırken olumlu bir kimlik geliştirmelerine de yardımcı olur (Kale, 2003).

Beden eğitimi ve sporun amaçları şu şekilde sıralanabilir.

- Fiziksel Becerilerin Gelişimi: Çocuklar, temel hareket becerilerini geliştirirken, aynı zamanda fiziksel uygunluk seviyelerini de önemli ölçüde artırır. Bu süreç, onların motor becerilerinin güçlenmesine, koordinasyon kabiliyetlerinin ilerlemesine ve esneklik, dayanıklılık gibi fiziksel özelliklerinin daha da gelişmesine katkı sağlar. Ayrıca, temel hareket becerilerinin kazanılması, çocukların ileriki yaşlarda spor ve fiziksel aktivitelerde daha başarılı olmalarını destekleyen sağlam bir temel oluşturur. Bu gelişim süreci sadece fiziksel faydalar sunmakla kalmaz, aynı zamanda özgüvenin artmasına ve sosyal becerilerin gelişmesine de olanak tanır.

- Eğlence ve Rahatlama: Beden eğitimi ve spor, çocuklar açısından oldukça önemli bir role sahiptir; çünkü bu aktiviteler, onların fiziksel sağlıklarını korumaları ve geliştirmeleri kadar, zihinsel olarak rahatlamalarına da olanak tanır. Çocuklar, spor yaparak gün boyunca biriken enerjilerini sağlıklı bir şekilde boşaltabilirler ve böylece hem stres seviyelerini düşürüp üzerlerindeki baskıyı hafifletebilirler hem de keyif alabilecekleri eğlenceli bir zaman geçirme fırsatı bulurlar. Bunun yanı sıra, spor faaliyetleri çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirken, özgüven ve disiplin gibi kişisel özelliklerinin de şekillenmesinde önemli katkılar sağlar. Bu nedenle beden eğitimi ve spor, sadece fiziksel aktivitelerden ibaret olmayıp, çocukların tüm gelişim süreçlerini destekleyen çok yönlü bir araç niteliği taşır.

- Sosyal ve İletişim Becerileri: Çocuklar, takım çalışmasının dinamiklerini kavrayarak bir ekip içerisinde uyumla çalışmayı öğrenir ve bu süreçte başkalarıyla etkili bir şekilde iş birliği yapmayı deneyimleme fırsatı bulurlar. Aynı zamanda, liderlik vasıflarını geliştirme şansı elde ederler; bir grubu yönlendirme, sorumluluk alma ve karar verme yetilerini pekiştirirler. Bu becerilere ek olarak, karşılaştıkları sorunlara yaratıcı ve pratik çözümler üretebilme yeteneklerini güçlendirirler. Ayrıca, farklı perspektifleri anlamayı ve kendilerini daha etkili şekilde ifade etmeyi öğrenerek iletişim yetkinliklerini de önemli ölçüde artırır. Böylece çocuklar, sosyal yaşamlarında ve gelecekteki kariyerlerinde kritik olan bu beceriler konusunda daha donanımlı hale gelirler.

- Sporun Yaşam Boyu Sürekliliği: Beden eğitimi ve spor, bireylerin çocukluk çağından itibaren spor alışkanlığını benimsemelerini ve bu alışkanlığı yaşam boyu sürdürebilmelerini amaçlamaktadır.

- Eğlence ve Rahatlama: Beden eğitimi ve spor, çocukların stres düzeylerini azaltmalarına, enerjilerini sağlıklı bir şekilde yönlendirmelerine ve aynı zamanda eğlenceli bir şekilde vakit geçirmelerine katkı sağlamaktadır (Kale, 2003).

Beden eğitimi ve sporun ilkeleri aşağıda belirtilmiştir.

- Çeşitlilik: Çocukların farklı ilgi alanları ve yeteneklerine hitap edebilmek için çeşitli sporlar ve aktiviteler sunulmalı; böylece her bireyin kendine uygun bir seçim yapabilmesi sağlanmalıdır.

- Katılım: Her bir çocuğun spor faaliyetlerine aktif bir şekilde katılımını sağlamak için teşvik edilmesi büyük önem taşır. Aynı zamanda, spor yapma olanaklarının ve fırsatlarının toplumdaki herkes için eşit şekilde erişilebilir ve açık hale getirilmesi gereklidir. Bu yaklaşım, hem bireysel gelişim hem de toplumsal dayanışmayı desteklemek açısından kaçınılmaz bir gerekliliktir. Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunurken,

özgüvenlerini artıracak ve sosyal beceriler kazanmalarına yardımcı olacak bu tür imkanlar, ayırım gözetmeksizin tüm bireyler için ulaşılabilir olmalıdır.

- Uygunluk: Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, çocukların hem fiziksel hem de zihinsel gelişimini en iyi şekilde desteklemesi adına, onların yaşlarına, bireysel gelişim seviyelerine ve sahip oldukları yeteneklere uygun olarak tasarlanması büyük bir önem taşır. Bu etkinliklerin, çocukların hem sağlıklı bireyler olarak büyümelerine katkı sağlaması hem de özgüven geliştirmeleri, takım çalışmasını öğrenmeleri ve sosyal becerilerini güçlendirmelerini desteklemesi hedeflenmelidir. Ayrıca, her çocuğun farklı gelişim hızına ve ilgi alanına sahip olduğu göz önünde bulundurularak bu aktivitelerin çeşitlilik içermesi, eğlenceli olması ve aynı zamanda motive edici bir şekilde düzenlenmesi, süreçten maksimum verim alınmasına olanak tanır.

- Güvenlik: Etkinlikler, güvenli bir ortamda gerçekleştirilerek olası yaralanmaların önüne geçmek adına gerekli tüm tedbirler eksiksiz bir şekilde alınmalıdır.

- Eğlence ve Motivasyon: Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin temel amacı, çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunurken aynı zamanda bu süreçten keyif almalarını ve devam etmeleri için gerekli motivasyonu kazanmalarını sağlamaktır. Bu tür etkinlikler, yalnızca fiziksel sağlığı desteklemekle kalmamalı, aynı zamanda çocukların grup içinde çalışabilme, özgüven geliştirme ve disiplin kazanma gibi bireysel becerilerini de pekiştirmelidir. Eğlence ve motive edici unsurların bir arada sunulması, çocukların bu aktivitelere olan ilgisini artırarak onları daha aktif bir yaşam tarzına teşvik etmek açısından oldukça önemlidir.

- Öğrenme: Etkinliklerin, çocuklara yeni beceriler kazanmaları ve mevcut yeteneklerini geliştirmeleri için olanak sağlaması gerekir.

- Süreklilik: Spor ve beden eğitimi, çocukların hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerine katkı sağlayan önemli bir unsurdur ve bu nedenle, onların sadece çocukluk döneminde değil, yaşamlarının tamamında fayda görebilecekleri bir alışkanlık olarak benimsemeleri büyük önem taşır. Bu disiplinler, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda özgüvenin artmasına, sosyal becerilerin güçlenmesine ve disiplin duygusunun kazandırılmasına da destek sağlar. Dolayısıyla, erken yaşlarda bu alışkanlığın kazandırılması, bireylerin daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine olanak tanıyacak önemli bir temel oluşturur (Kale, 2003).

### **Beden Eğitimi ve Sporun Çocukların Gelişimine Etkileri**

İnsan, bilişsel, duygusal, sosyal ve fiziksel gelişim alanlarının bir araya gelerek oluşturduğu oldukça karmaşık ve çok boyutlu bir varlıktır. Bu alanların

her biri, bireyin yaşamı boyunca deneyimleyeceği öğrenme süreçleri, duygusal bağlar, sosyal etkileşimler ve fiziksel aktiviteler gibi unsurlarla sürekli bir etkileşim halindedir. Tüm bu farklı gelişim alanlarının eşit bir biçimde desteklenmesi ve uyumlu bir şekilde geliştirilmesi, bireyin hem biyolojik hem de psikolojik açıdan sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için büyük önem taşır. Bu noktada, hareket eğitimi yalnızca fiziksel gelişime yönelik bir araç olmakla sınırlı kalmaz; aynı zamanda bireyin bilişsel kapasitesini artırarak öğrenme yeteneklerini güçlendirir, duygusal durumunu olumlu yönde etkileyerek stresle başa çıkma becerilerini geliştirir ve sosyal bağların kuvvetlenmesine katkıda bulunarak toplumsal uyumunu güçlendirir. Dolayısıyla hareket eğitimi, fiziksel boyutun ötesine geçerek insanın bütünsel olarak sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmesine önemli ölçüde destek sağlayan etkili bir gelişim aracıdır (Aldemir, 2010).

Hareket eğitimi ve bilişsel gelişim arasındaki ilişki dikkate alındığında, çocukların çevrelerini keşfetme, dünyayı anlama ve bilgi edinme süreçlerinde hareketin temel bir araç olduğu görölmektedir. Hareket eğitimi, çocuklara farklı hareket türlerini deneme, hareketlerin güç dengesini öğrenme ve grup etkinliklerinde iş birliği yapma becerilerini kazandırır. Bu yönleriyle hareket eğitimi, çocukların bilişsel gelişimlerini önemli ölçüde destekler (Çelik Arslan, 2012).

**Hareket Eğitimi ve Sosyal Gelişim:** Hareket eğitimi, çocukların sosyal becerilerinin gelişiminde son derece etkili bir araçtır (Aldemir, 2010). Bu süreçte çocuklar, paylaşmayı öğrenir, zaman yönetimi becerilerini geliştirir, işbirliği yapmanın önemini kavrar ve sorumluluk bilinci kazanır. Ayrıca hareket eğitimi, onların başkaları tarafından kabul görme, farklılıklara uyum sağlama, başarıyı ve başarısızlığı kabullenme gibi temel sosyal yetkinlikleri geliştirmelerinde yardımcı bir rol üstlenir (Çelik Arslan, 2012).

Hareket eğitimi ile duygusal gelişim arasındaki ilişki, çocukların fiziksel ve psikolojik gelişim süreçlerini bir bütün olarak destekleyen önemli bir bağ oluşturmaktadır. Hareket eğitimi etkinlikleri, sadece fiziksel becerilerle sınırlı kalmayıp çocukların özsaygılarını güçlendirmelerine vesile olurken, aynı zamanda özgüvenlerini yapılandırmalarında büyük bir rol oynar. Bu etkinlikler, çocuklara cesaret ve kendini ifade etme yeteneği kazandırarak daha derin bir duygusal farkındalık geliştirmelerine olanak tanır. Bunların yanı sıra, hareket eğitimi onların yaratıcı düşünce becerilerini keşfetmelerini ve özgün fikirlerini ortaya koymalarını teşvik eder. Bu tür etkinlikler, bireyin kendi hakkını koruma bilincinden başlayarak toplumsal adalet anlayışına kadar uzanan hak ve adalet duygusunun şekillenmesine de güçlü bir temel oluşturur. Özgün bir şekilde tasarlanmış hareket odaklı eğitim programları, çocukların zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerini bir araya getirerek onları daha bütüncül bir gelişim süreci içine dahil eder (Çelik Arslan, 2012).

### **Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor**

Uyarlanmış beden eğitimi, özel gereksinimlere sahip kişilerin ihtiyaçlarına yanıt vermek üzere geliştirilmiş, bireye özgü uygulamaların yer aldığı bir programdır. Bu program, fiziksel uygunluk çalışmaları, bireysel ve grup sporları ya da oyunları, temel hareket becerileri gibi çeşitli etkinlikleri kapsamaktadır. Söz konusu eğitim modeli, bireylerin özel gereksinimlerine göre bireyselleştirilmiş bir müfredat sağlamanın yanı sıra grup eğitimi formatına da uygunluk gösterir. Özellikle uzun vadeli yetersizliklerle yaşayan bireylerin gereksinimlerini karşılamak üzere tasarlanan bu program, genellikle 0-21 yaş arası özel gereksinimli bireylere yönelik uygulanmaktadır (Mirze, 2020).

Spor faaliyetleri, bireylerin dinlenmesi, eğlenceli vakit geçirmesi ve keyif almasının yanı sıra sağlığı koruma, fiziksel gücü artırma, sosyal bir çevre edinme ya da maddi kazanç sağlama gibi birçok farklı amaç için gerçekleştirilebilmektedir (Çeviker, 2017). Uyarlanmış beden eğitimi ve spor programları, çeşitli öğretim yöntemlerinden yararlanarak aileler, öğrenciler, öğretmenler, yöneticiler ve uzmanlar gibi birçok paydaşın katkısıyla oluşturulur. Bu eğitim biçimi, bireyin topluma uyum sağlamasını ve kişisel gelişimini desteklemeyi hedefler. Programlar, bireyin duygusal, psikomotor ve bilişsel gereksinimlerine uygun şekilde tasarlanır. Özel gereksinimi olan çocuklar için uyarlanmış beden eğitimi, onların akranlarıyla aynı ortamda eğitim almasını sağlarken, güçlü ve gelişime açık yönleri dikkate alınarak temel becerilerinin geliştirilmesine odaklanır. Bu tarz bir eğitim, bireyleri etiketleme veya dışlamayı amaçlamayan, kapsayıcı bir anlayışa dayanır. Aynı zamanda, fiziksel aktiviteye katılım fırsatları sunmanın ötesinde, bireylerin özsaygılarını artırmayı, kişisel gelişimlerini desteklemeyi ve toplumsal entegrasyonlarını teşvik etmeyi amaçlar (Mirze, 2020).

### **Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Sporda Eğitim Modelleri**

Beden eğitimi ve spor dersi, öğrencilerin fiziksel yeteneklerini geliştirmeleri, yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıkları edinmeleri ve bilişsel, duygusal ve psikomotor alanlardaki gelişimlerini desteklemeyi hedefleyen önemli bir öğretim programının temel taşlarından biridir. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), yapılandırmacı eğitim anlayışına geçiş süreciyle birlikte bu alandaki öğretim programlarını yeniden değerlendirmiş ve modernize etmiştir. 2009 yılında ortaöğretim, 2013 yılında ise ortaokul seviyesinde öğretim programları yapılandırmacı yaklaşıma göre baştan tasarlanmış, 2017 yılında ise bu programlarda çeşitli güncellemeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu düzenlemelerle MEB, beden eğitimi ve spor dersinin farklı model ve yöntemlerle daha etkili bir biçimde uygulanmasını tavsiye etmiştir (Mirzeoğlu, 2017).

Bu ilerlemeler, geçmişte yapılan temel çalışmaların bir sonucu olarak model temelli ğretim yaklaşımının eēitim programlarına entegre edilmesiyle hayata geçirilmiştir. Bu bütünleştirme sürecinde, ērencilere farklı beceri ve nitelikler kazandırmanın, tek bir ideal ya da en etkili ğretim yöntemiyle mümkün olmadıēı açıkça grlmştr. Aksine, her ērencinin farklı ērenme ihtiyaçları ve özelliklere sahip olması nedeniyle, çeşitli yöntem ve tekniklerin bir arada kullanılması gerekliliēi ortaya çıkmıştır (Keşke Aksoy ve Grsel, 2015). Dersin gereksinimleri ve kazandırılması hedeflenen becerilere baēlı olarak ğretim yöntemi veya modeli özenle seçilmelidir. Beden eēitimi ve spor dersine uygun modeller arasında doērudan ğretim, işbirlikli ğretim, bireyselleştirilmiş ğretim, akran ğretim ve araştırma ğretim gibi çeşitli yaklaşımlar yer alır. Bunun yanı sıra, sadece beden eēitimi ve spor dersine yönelik geliştirilen taktik oyun modeli, spor eēitim modeli ile bireysel ve sosyal sorumluluk modeli gibi özel ğretim yöntemleri de bulunmaktadır. Tüm bu farklı ğretim modelleri, ērencilerin ērenme stilleri, gereksinimleri ve hedefleri göz önünde bulundurulurken seçilip uygulanabilir ve böylece beden eēitimi ve spor dersinin daha etkili bir şekilde işlenmesine katkı saēlayabilir (Mirzeoēlu, 2017; Gurvitch ve Metzler, 2010).

ērenme kuramlarına dayanan ğretim modelleri (Mosston ve Ashworth, 2008), ğretim stilleri ve yöntemlerinden farklı olarak daha geniş kapsamlı ve sistematik bir erve sunmaktadır. Bu modeller, bir ders ünitesinin belirlenen kazanımlarının nasıl gerekleřtirileēine dair yol gösterici bir rol üstlenirken, ğretim stilleri daha dar bir perspektiften, yalnızca tek bir ders oturumunda uygulanabilecek ğretim yöntemlerini ifade etmektedir. Öğretim modelleri, genellikle birden fazla ğretim stilini veya yöntemini bünyesinde barındıran ve bunları uyumlu bir şekilde bir araya getiren yapılardır. Başka bir ifadeyle, bir ğretim modeli hayata geçirilirken, bu modelin etkinliēini artırmak amacıyla çeşitli ğretim stilleri ve yöntemleri entegre bir biçimde kullanılabilir (Mirzeoēlu, 2017). rneēin, bir voleybol eēitim ünitesinde spor eēitim modeli kullanılırken, sürecin farklı aşamalarında eşli çalışma stili, katılım stili ve problem zme stili gibi çeşitli ğretim yaklaşımlarının da devreye sokulması mümkündür. Bu tür bir harmanlanmış yaklaşım, ğretim modelinin ve yöntemlerinin bir araya gelmesini saēlayarak ērencilere daha zengin ve etkili bir ērenme deneyimi sunabilir. Ancak lkemizde, beden eēitimi ēretmenlerinin ve ēretmen yetiştiren kurumların bu tür ğretim modellerini yeterince benimseyip uygulamadıēı ve model temelli araştırma çalışmalarının da sınırlı kaldıēı ifade edilmektedir. Bu baēlamda, beden eēitimi ēretmenlerinin bu modellere hakimiyetlerini artırmaları ve uygulama kapasitelerini geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır. Literatürde, söz konusu modelleri uygulayan beden eēitimi ēretmenlerinin duygusal ve bilişsel anlamda olumlu deēiřimler yaşadıkları belirtilmektedir. Bununla birlikte, bu dönüşüm sürecinin bazı ēretmenler için zorlayıcı olabileēi ve

alışkanlıklarına geri dönme eğilimi gösteren bazı bireylerin var olduğu da dile getirilmiştir. Bu duruma karşı, model temelli öğretimin sürdürülebilir bir şekilde uygulanabilmesi için öğretmenlerin yeterli eğitim ve destek mekanizmalarıyla donatılması gerekliliği öne çıkmaktadır (Casey, 2014)

Doğrudan öğretim modeli, eğitimde sıkça kullanılan bir yaklaşım olup konuları daha küçük ve anlaşılır parçalara bölen, öğretim sürecini öğretmenden öğrenciye adım adım aktaran bir sistem sunar. Tarihsel olarak en eski öğretim yöntemlerinden biri olan bu model, öğretmenin rehberliğinde öğrencilere belirli bilgi ve becerileri kazandırmayı hedefler. Süreç boyunca öğretmen, yönetim ve yönlendirme rollerini üstlenirken öğrencilerin öğrenme deneyimi yoğun bir biçimde öğretmenin denetimi altında gerçekleşir. Öğrenciler, sık sık tekrar ederek bilgilerini pekiştirir ve öğretmenin sağladığı geri bildirimlerle becerilerini geliştirir. Ayrıca büyük gruplar içinde öğrenme etkinliklerini daha verimli hale getirmek için zaman kullanımında avantaj sağlar. Özellikle psikomotor becerilerin öğretimi gibi alanlarda oldukça etkili sonuçlar veren bu model, öğretmen merkezli bir yaklaşımı benimser. Bu nedenle modelin başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için öğretmenin sınıf yönetimi becerilerinin güçlü olması ve öğrettiği konuya dair derin bir bilgiye sahip bulunması elzemdir. Doğrudan öğretim modeli; komut ve açıklama teknikleri, soru-cevap etkileşimleri ve gösteri yöntemleri gibi çeşitli öğretim stratejileriyle zenginleştirilmiştir (Bozdağ, 2022).

Bireyselleştirilmiş öğretim modeli, öğrenme süreçlerini bireylerin ilgi alanlarına, yeteneklerine ve gelişim düzeylerine uygun şekilde düzenleyen bir yaklaşımdır. Bu model, büyük sınıf ortamlarının her öğrencinin farklı özelliklerini ve gereksinimlerini yeterince karşılayamaması gerçeğinden hareketle geliştirilmiştir. Bu nedenle, öğrencilere kendi öğrenme hızlarını belirleme ve bireysel öğrenme ihtiyaçlarına odaklanma fırsatı sunar (Camadan, 2012). Bireyselleştirilmiş öğretim modeli, öğrencilerin öğrenme süreçlerinde aktif bir rol üstlenmesini amaçlar. Bu modelde, öğrenciler kendi öğrenme görevlerini belirlemeye ve bu görevleri bireysel hızlarına uygun şekilde tamamlamaya teşvik edilirler. Öğretmen, öğrenciye uygun öğrenme görevlerini öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeylerini dikkate alarak özenle hazırlar. Bu yöntemde, öğrencilerin öğrenme süreçlerinin sorumluluğunu üstlenmesi ve sürece etkin bir şekilde dahil olması temel bir önceliktir. Ayrıca, öğrencilerin ihtiyaçlarına hızlı yanıt verilmesi ve kendi öğrenme yollarını seçmelerine olanak tanınması da bu modelin kritik bir unsuru olarak öne çıkar. Bireyselleştirilmiş bir ortam yaratılırken, yönetsel süreçlerin etkin bir şekilde işlemesi sağlanmalı; zira bu yaklaşımda öğrencilerin kendi hızlarında ilerledikleri bir yapıda öğretmenin müdahalesi minimum seviyede olabilir (Bozdağ, 2022).

İşbirlikli öğretim modeli, öğrenme sürecini grup çalışmasına odaklı bir yaklaşımla şekillendiren etkili bir eğitim yöntemidir. “Birimiz hepimiz

için, hepimiz birimiz için” felsefesinden hareketle, öğrencilerin aktif katılım sağladığı, sorumluluk paylaşımına dayalı bir öğrenme ortamı oluşturmayı hedefler. Geleneksel sınıf düzenlerinden farklı olarak, işbirlikli ğretim modelinde öğrenciler birbirini tamamlayan grup yeleri olarak değerlendirilir. Bu yaklaşımda her ğrenci belirli roller üstlenerek grup içindeki dinamiği güçlendirir. Örneğin, bir ğrenci belirli bir beceriyi uygulayıp diğer üyelerle paylaşırken, diğer bir ğrenci bu süreçte gözlem yaparak geri bildirimde bulunur. Roller sürekli değiştirildiğinden, öğrenciler hem farklı beceriler kazanır hem de bunları öğretme imkanı bulur. Araştırmalar, bu modelin öğrenmeyi destekleyici bir yöntem olduğunu kanıtlamakla birlikte öğrencilerin bilişsel, duygusal ve psikomotor yeteneklerinin gelişimine önemli katkılar sunduğunu ortaya koymuştur. Bu özellikleriyle işbirlikli ğretim modeli, eğitimde sıkça tercih edilen ve başarıyla uygulanan yöntemlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Bozdağ, 2022).

Akran ğretim modeli, eğitim sürecini öğrenciler arasında eşitlik zemininde yapılandıran bir yaklaşımdır. Bu yöntemde, ğrenci işbirliği ve karşılıklı etkileşim merkezi bir rol oynar. ğrenme sırasında öğrenciler birbirlerine rehberlik ederek bilgi aktarımında bulunur ve aynı zamanda sosyal becerilerini ileri taşırlar. Bu modelde bilgiyi aktaranlar öğretmenler değil, öğrencilerin kendi akranlarıdır (nver ve Albayrak, 2013). Bu model, öğrencilerin sosyal ilişkilerini olumlu yönde geliştirmesinin yanı sıra öğrenme ortamlarını daha interaktif ve katılımcı bir hale dönüştürür. Öğrenciler, görevlerini ortaklaşa tamamlarken birbirlerini gözlemleyip geri bildirimde bulunur ve bu süreçte bilişsel (zihinsel), duyuşsal (duygusal) ve psikomotor (bedensel) beceriler kazanır. Akran ğretim modeli, işbirliği yaparak öğrenme deneyimlerini çeşitlendiren bir yaklaşımdır. Öğrenciler arasında etkili iletişim, empati ve özgüvenin gelişimini destekleyen bu model, aynı zamanda öğrenme sürecini daha bağımsız bir şekilde yönlendirme ve yönetme becerileri kazanmalarına imkan tanır (Mirzeoğlu, 2017).

Araştırma temelli ğretim modeli, beden eğitimi derslerinde köklü bir geçmişi olan ve dolaylı öğrenme, problem zme, keşfetmeye dayalı öğrenme ile rehberli buluş gibi farklı yöntemlerle uygulanan bir yaklaşımı temsil eder. Bu model, öğrencilerin sürece aktif şekilde dahil olmasını hedefler ve öğrenmeyi daha etkileşimli, aynı zamanda ğrenci merkezli bir hale getirmeyi amaçlar (Mosston ve Ashworth, 2008). Araştırma temelli ğretim modeli, öğrenme sürecini teşvik eden bir yaklaşım olarak, öğrencilerin soru sormalarını, mevcut bilgiyi analiz etmelerini, hipotezler geliştirmelerini, uygulama süreçleri planlamalarını ve hayata geçirmelerini içerir. Bu model, aynı zamanda elde edilen verileri yorumlamayı ve sonuçları sistematik bir şekilde sunmayı içeren döngüsel bir yapıdan oluşur (Akpullu ve Günay, 2011). Öğrenciler, bu model aracılığıyla interaktif bir şekilde düşünme becerilerini geliştirme fırsatı bulur. Modelin dikkat çeken özelliği, planlı soruların sıkça

kullanılması ve öğrencilerin bu sorulara aktif şekilde yanıt vermeye teşvik edilmesidir. Sürecin temelini oluşturan sorular, öğrenmeyi merkezine alarak öğrencilerin düşünme yetilerini harekete geçirir. Araştırmaya dayalı öğretim modeli, öğrencilere bilgiyi daha etkili şekilde keşfetme ve anlamlandırma olanağı sunar. Ayrıca, öğrenme sürecini öğrenciyi odak noktası haline getirerek bilişsel, duygusal ve psikomotor becerilerin gelişimine önemli ölçüde destek sağlar. Bu özellikleriyle beden eğitimi derslerinde etkili bir öğretim yaklaşımı olarak uygulanabilir (Bozdağ, 2022).

Taktiksel oyun modeli, öğrenme sürecini oyun oynama teması etrafında şekillendiren, yapılandırmacı öğrenme yaklaşımını temel alan ve öğrenci odaklı bir öğretim yöntemidir. Bu model, öğrencileri bilgiyi sadece ezberlemek yerine daha etkin bir biçimde anlamlandırarak öğrenmeye yönlendirir. Aynı zamanda, öğrencilerin bilişsel öğrenme aracılığıyla yeni bilgileri mevcut bilgileriyle bağdaştırmalarına olanak tanır (Mirzeoğlu, 2017). Bu modelde, öğrenciler taktiksel farkındalıklarını geliştirmek amacıyla çeşitli oyunlarla etkileşim kurarlar. Bu oyunlar, öğrencilerin çözüm üretmesini gerektiren taktiksel problemler içerir. Süreç, motor beceriler geliştirilmeden önce bilişsel öğrenmeye dayanır ve şu aşamaları kapsar: öğrencilerin oyun kategorilerini belirlemeleri, odak noktalarını seçmeleri, ortaya çıkan taktiksel sorunları saptamaları ve farklı oyun türlerine uyum sağlamaları. Taktiksel oyun modeli, özellikle beden eğitimi ve spor derslerinde sıkça kullanılan bir öğretim yaklaşımıdır ve öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerilerinin eş zamanlı olarak gelişimine katkıda bulunur. Ayrıca bu model, öğrencilerin oyun dinamiklerini anlamalarını, stratejik düşünme becerileri kazanmalarını ve sportif vatandaşlık gibi önemli kavramlara dair farkındalıklarını artırmayı amaçlar (Tekin, 2019).

1990'lı yıllarda Daryl Siedentop tarafından geliştirilen Spor Eğitim Modeli, ülkemizde 2006 yılında öğretim programlarına dahil edilmiş ve 2013 itibarıyla uygulanmaya başlanmıştır. Bu öğretim yaklaşımı, öğrencilerin daha aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini amaçlar ve bu alışkanlıkların yaşam boyu sürdürülmesine katkı sağlar. Modelin temelinde, öğrencilerin ders dışı fiziksel aktiviteler sırasında etkin bir şekilde katılım göstermeleri ve bu süreçte yüksek motivasyonla yer almaları bulunmaktadır (MEB, 2013). Öğrencilere bireysel sorumluluk, takım çalışması ve oyun yönetimi gibi yetkinlikler kazandırmayı hedefler. Oyun oynama süreci içerisinde bireysel kontrol, koordinasyon ve yönetim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bunun yanı sıra, bu model; centilmenlik kurallarına uyma, rakibe ve takım arkadaşlarına saygı gösterme, doğru tutum ve davranışlar sergileme, rakibi takdir etme ve bireysel sorumluluk bilincine dayalı adil oyun anlayışını öğrencilere benimsetmeyi amaçlar. Spor eğitim modeli yalnızca fiziksel beceriler kazandırmakla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda karakter gelişimini destekler ve sportif tutumların önemini öne çıkarır. Böylelikle öğrenciler,

sadece spor alanında değil, hayatın farklı alanlarında da olumlu davranışlar sergileme yeteneği kazanırlar (Bozdağ, 2022).

Spor eğitim modeli, sadece fiziksel beceriler değil, aynı zamanda yaşam boyu sürdürülebilecek değerli yaşam becerileri kazandırmayı amaçlayan yenilikçi bir öğretim yöntemidir. Temel hedefi, öğrencilere yalnızca spor yapmayı öğretmekle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda karakter gelişimi ve sportif davranışların önemini aşılamaktır. Bu model, öğrencileri aktif ve sağlıklı bir yaşam benimsemeye yönlendirerek, bu alışkanlıkların sürekliliğini sağlamayı hedefler. Modelin bir diğer önemli amacı, öğrencilere farklı roller üstlenme fırsatları sunarak okulda edindikleri olumlu deneyimleri yaşamın diğer alanlarına taşımalarını desteklemektir. Spor eğitim modeli, festivaller, kayıt tutma, sonuç etkinlikleri, resmi müsabakalar, takım üyeliği ve sezonlar olmak üzere altı temel özellik üzerinden etkili bir şekilde uygulanır. Sezonlar, öğrencilerin belirli bir spor branşında yetkinlik kazanmaları ve gelişmeleri için en az 10 haftalık bir eğitim sürecine olanak tanır. Takım üyeliği, öğrencilerin birlikte çalışma, liderlik ve iş birliği gibi hayati beceriler edinmelerine yardımcı olur. Resmi müsabakalar, öğrencilerin hem bireysel hem de takım sporları deneyimlerini pratik etmesini sağlayarak farklı grup dinamiklerini gözlemlemelerine olanak tanır. Sonuç etkinlikleri, öğrenilen becerilerin sergilendiği ve başarıların takdir edildiği bir ortam yaratır. Kayıt tutma, istatistikleri takip eden ve sonuçların paylaşımına katkıda bulunan öğrenci faaliyetlerini kapsar. Festival ise spor eğitim sezonunun tamamlanmasını kutlayan ve öğrencileri bir araya getirerek topluluk hissi oluşturmayı amaçlayan özel bir etkinliktir. Spor eğitim modeli yalnızca fiziksel becerilere odaklanmaz; aynı zamanda öğrencilerin sosyal, duygusal ve karakter gelişimini destekleyen bütüncül bir yaklaşım sunar. Bu nedenle beden eğitimi ve spor derslerinde sıklıkla tercih edilen etkili bir yöntem olarak öne çıkar. (Bozdağ, 2022).

Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli, özellik le güncellenmiş beden eğitimi öğretim programlarında yer alan değerlerin öğrencilere kazandırılmasını ve bu değerlerin onların yaşamları boyunca rehberlik etmesini hedefleyen bir öğretim yaklaşımıdır. 1970’li yıllarda Hellison tarafından geliştirilen bu model, başlangıçta ortaöğretim seviyesindeki öğrencilerin motivasyon eksikliği ve olumsuz davranışlarına yönelik çözümler sunmayı amaçlamıştır (Mirzeoğlu, 2017). Model, öğrencilerin kişisel ve toplumsal sorumluluk bilincini geliştirmeyi hedefler. Bu yaklaşım, bireylerin yalnızca kendi kişisel gelişimlerine odaklanmakla kalmayıp, diğer insanların refahına katkıda bulunma yükümlülüğünü de üstlenmelerini sağlar. Hellison, bireylerin yaşamları boyunca belirli değerleri keşfettiklerini, sahiplendiklerini veya reddettiklerini vurgular ve bu temel üzerinde hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sorumluluk almanın önemine dikkat çeker. Model, öğrencilerin ahlaki değerlerini güçlendirmeye odaklanarak yalnızca kişisel gelişimi değil,

aynı zamanda olumlu sosyal ilişkileri de ön planda tutar. Hellison'ın modeli, beş farklı sorumluluk seviyesinden oluşur: başkalarının haklarına saygı göstermeyi öğrenmek (1), çaba göstermek ve işbirliği yapmak (2), öz-yönetim becerileri geliştirmek (3), başkalarına yardım etmek ve liderlik yapmak (4) ve kazanılan bu değerleri beden eğitimi dışında farklı yaşam alanlarına taşımak (5). Bu seviyeler, öğrencilerin hem kişisel hem de toplumsal sorumluluklarını anlayarak hayata geçirebilmeleri için önem taşıyan bir rehber sunar. Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli, öğrencilerin karakter gelişimine büyük bir vurgu yapar ve beden eğitimi derslerinin ötesine geçerek ömür boyu rehber olabilecek değerli bir anlayış sunmayı amaçlar (Bozdağ, 2022).

Öğrencilerin bireysel ve toplumsal sorumluluk bilincini artırmayı hedefleyen beş farklı sorumluluk düzeyinden oluşmaktadır. Her bir düzey, öğrencilere belirli değerler kazandırmayı ve olumlu davranışlar geliştirmelerini sağlamayı amaçlar. Eğer bu seviyelerden herhangi biri tam anlamıyla yerine getirilemezse, öğrenciler “sorumsuz” olarak değerlendirilir ve seviye 0’da yer alır. Bu grup, öğrenme fırsatlarını engelleyen, suiistimal eden, sürekli bahaneler üreten ya da sorumluluk almayı reddeden bireyler olarak tanımlanır. Bu yaklaşım, öğrencilerin karakter gelişimine destek olmayı ve kişisel sorumluluk duygusunu toplumsal görevlerle bütünleştirmeyi hedeflemektedir. Bahsi geçen seviyeler ise şu şekilde sıralanmıştır (Hellison, 2011).

- Seviye 1: “Bashkalarının hak ve duygularına saygı: Bu seviyede öğrenciler, özellikle sözlü ve fiziksel davranışlarında öz kontrolü geliştirmeli ve sorunları barışçıl yollarla çözmelidirler. Ayrıca, herkesin katılma hakkına saygı göstermelidirler.”

- Seviye 2: “Çaba ve işbirliği: İkinci seviyede öğrenciler, çaba sarf etmeyi keşfetmeli, yeni deneyimlere istekli olmalı ve kişisel başarıyı tanımlamayı öğrenmelidirler. Aynı zamanda, başkalarının fırsatlarına da saygı göstermelidirler.”

- Seviye 3: “Öz-yönetim: Üçüncü seviyede öğrenciler, farklı yeteneklere, ilgilere ve ihtiyaçlara sahip insanlara saygı göstermeli ve farklı görevler için sorumluluk almayı istemelidirler. Kendi fiziksel etkinliklerini planlama, uygulama ve değerlendirme becerilerini geliştirmelidirler.”

- Seviye 4: “Bashkalarına yardım ve liderlik: Dördüncü seviyede öğrenciler, başkalarına yardım etme isteği taşımalı, empati kurmalı ve topluma katkı sağlama sorumluluğunu üstlenmelidirler. Bu seviye, ödül beklemeksizin diğer insanlara duyarlılık göstermeyi vurgular.”

- Seviye 5: “Beden eğitimi dışındaki hayata transfer: Beşinci seviyede öğrenciler, öğrendikleri değerleri ve davranışları beden eğitimi derslerinin ötesine taşımalıdır. Bu, kazanılan becerilerin günlük yaşamın farklı alanlarına

uygulanmasını içerir” ( Hellison, 2011 akt. Savucu, 2019).

Bu model, var olan problemlerin çözümüne ve mevcut durumların iyileştirilmesine yönelik bir yaklaşım sunar. Uygulama aşamasına geçmeden önce, modelin amaçlarının net bir şekilde belirlenmesi gerekmektedir. Bu amaçların belirlenmesi için “Model var olan bir problemin çözümüne yardımcı olacak mı?” ve “Model var olan bir durumu iyileştirecek mi?” gibi soruların cevaplanması önemlidir. Modelin uygulama aşamasında izlenmesi gereken adımlar (Mirzeoğlu, 2017 akt. Savucu, 2019)):

- İçerik Seçimi: “Hangi problemin çözülmesi veya durumun iyileştirilmesi gerektiği belirlenir.”

- Hedeflenen “Kazanımların Belirlenmesi: Bu aşamada, modelin uygulanmasından sonra elde edilmesi beklenen sonuçlar ve kazanımlar net bir şekilde tanımlanır.”

- Ders Odakları: “Modelin uygulanacağı derslerde hangi odakların kullanılacağı belirlenir. Bu odaklar danışma saatleri, farkındalık konuşmaları, fiziksel etkinlikler, grup toplantıları ve yansıma zamanını içerebilir.”

- Kullanılabilecek Stratejiler: “Modelin başarılı bir şekilde uygulanması için kullanılabilecek stratejiler ve yöntemler, örneğin akordiyon prensibi, spor mahkemesi, otoriteyi kolaylaştırma stratejileri, yardım ve liderlik özellikleri, toplumsal gönüllülük projeleri gibi, belirlenir.”

- Fiziksel Etkinlik ve Sorumluluk Öğretimi Bütünleştirme: “Model, fiziksel etkinliklerin ve sorumluluk öğretiminin nasıl bir araya getirileceğini açıklar.”

- Değerlendirme: “Modelin uygulanmasının ardından elde edilen sonuçların değerlendirilmesi için uygun yöntemler ve ölçütler belirlenir.”

### **Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Sporda Eğitim Modellerinin Sınıf İçi Uygulama Ölçütleri: Planlama, Uygulama ve Değerlendirme**

#### **Uyarlanmış Beden Eğitiminde Planlama**

İyi bir şekilde tasarlanmış beden eğitimi programını oluşturmanın temel adımlarından biri planlamadır. Planlama, programa yön verir ve programın niyetini, amaçlarını, hedeflerini ve gayelerini net şekilde tanımlar. Bu süreçte hazırlanan bir programın amacı, organizasyonun misyonu ve engeli olan öğrenciler için düzenlenmiş genel beden eğitimi ya da spor programıyla uyum içinde olmalıdır. Beden eğitimi ve uyarlanmış beden eğitimi programlarının öncelikli hedefleri arasında, öğrencilere yaşamları boyunca sürdürebilecekleri sağlıklı ve bağımsız bir yaşam tarzı için gerekli olan işlevsel motor becerileri, bilgi ve imkanları kazandırmak ve aynı zamanda kapsamlı değerlendirmeler yapmak yer alır (Davis, 1984). Uyarlanmış beden eğitimi ve spor programları, bireylerin bağımsız yaşamlarına destek olma konusunda kritik bir role sahiptir

ve okul temelli programların doğal bir uzantısı olarak değerlendirilmelidir. Bu programların, okul ile toplumsal hayata geçişi sorunsuz bir biçimde sağlayabilmesi büyük önem taşır. Bu noktada, uyarlanmış beden eğitimi için seçilen aktivitelerin niteliği belirleyici bir faktördür. Beden eğitimi genel anlamda, ya tamamını ya da parçalarını kapsayan bir çerçeve olarak tanımlanabilir. Uyarlanmış beden eğitimi ise çoğunlukla beden eğitimi, özel beden eğitimi, hareket eğitimi ve motor gelişimi gibi kavramları içerir. Esasında, uyarlanmış beden eğitimi; genel beden eğitiminde yer alan pek çok aktiviteyi içeren bütünlük bir yapı olarak karşımıza çıkar. Ancak burada önemli olan, düzenli beden eğitimi müfredatının genellikle gelişim süreci devam eden tüm öğrenciler için uygun kabul edildiği gerçeğine karşılık, uyarlanmış beden eğitiminin engelli öğrenciler için bireysel olarak özgün bir şekilde tasarlanıp uygulanmasıdır (Winnick, Poretta, 2017).

### **Uyarlanmış Beden Eğitimi için Uygunluk**

Bir bireyin engeli varsa ve uyarlanmış beden eğitimi içeren özel eğitim ile ilgili hizmetlere ihtiyaç duyuyorsa, değerlendirme sonuçları bu kişinin engeli sebebiyle genel beden eğitimi performansının olumsuz etkilendiğini açıkça ortaya koymalıdır. Bu bulgular titizlikle incelenmeli ve dikkate alınmalıdır (Sherrill, 2004). Engelli bireylerin fiziksel ve motor gereksinimleri, temel motor becerileri, su sporları, dans, bireysel ve grup oyun yeteneklerini geliştirebilmek için tasarlanan programlara eşit şekilde katılmaları ve bu fırsatlardan yararlanabilmeleri gerekir. Eğer bir birey motor, davranışsal ya da bilişsel alanlarda bazı eksikliklere sahip olsa da genel olarak beden eğitimi programlarına başarıyla katılıyorsa, bu durumda uyarlanmış beden eğitimi gibi özel hizmetlere ihtiyaç duymaz. Ayrıca, geçici nitelikteki engellilik durumları, örneğin kırık uzuvlar veya kısa süreli hastalıklar, uyarlanmış beden eğitimi gereksinimi için uygun görülmez (Winnick, Poretta, 2017).

### **Uyarlanmış Beden Eğitiminde Değerlendirme**

Değerlendirme süreci, bir öğrencinin mevcut durumunu detaylı bir şekilde analiz ederek bilgili ve doğru bir karar alınmasına olanak tanımak üzere bilgi toplama yöntemidir. Özellikle özel eğitimin ayrılmaz bir unsuru olarak değerlendirilen bu süreç, öğrencinin güçlü yönlerini, özel ihtiyaçlarını ve özel eğitim destek hizmetlerine uygunluğunu belirlemek amacıyla hem resmi hem de gayri resmi prosedürleri kullanır. Bu bağlamda değerlendirme, öğrencinin eğitsel gereksinimlerini anlamak ve ona en iyi şekilde yardımcı olabilmek adına bir rehber niteliği taşır. Öğrencinin bilgi düzeyinin yorumlanması, eğitsel uygunluğunun saptanması, birey-temelli eğitim ihtiyaçlarının belirlenmesi, potansiyele hedefler ve amaçların tanımlanması gibi kritik karar süreçlerine katkıda bulunur. Ayrıca, program hizmetlerinin düzenlenmesi ve yerleştirme alternatifleri ile ilgili seçeneklerin analiz edilmesine olanak sağlar. Değerlendirme sürecinin bir diğer önemli rolü, engelli bireyler için

geliştirilecek Bireysel Eğitim Programı (BEP) kapsamında başlangıç adımıını oluşturmasıdır. Bu sũreç, bireyin spesifik ihtiyaçlarını detaylı bir şekilde anlamayı ve ilgili testlerden elde edilen ölçũmlerin dikkatlice yorumlanması içerir. Bunun yanı sıra değerlendirme, bireyin yerleştirilmesi ve program planlaması gibi ileriye yõnelik kararların alınmasında da etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Engelli bireylere sunulan eğitimin temel yapı taşlarından biri olan bu sũreç, onların güvenli, etkili ve başarılı bir şekilde eğitime katılımlarını sağlamak amacıyla kritik õneme sahiptir. Örneğin, beden eğitimi dersi gibi spesifik alanlarda õđrencinin fiziksel ve duygusal gereksinimleri göz õnũnde bulundurularak yapılacak değerlendirme, bireyin bu tũr derslere aktif katılımını destekleyen hedef odaklı bir planlama sũrecini mümkün kılar. Bu sayede, hem bireyin eğitim deneyimi zenginleştirilir hem de uzun vadeli başarı olasılığı artırılmış olur (Winnick, Poretta, 2017).

Değerlendirmeler yaparken;

- “Elde edilen bilgiler dâhilinde, ilgili işlevsel, gelişimsel ve akademik bilgileri toplamak için çeşitli değerlendirme araçlarını ve stratejilerini kullanmak gerekir. Buna göre; (a) çocuğun engelli bir çocuk olup olmadığı, (b) çocuğun genel eğitim mũfredatına dâhil olmasını ve ilerlemesini sağlayan bilgileri içeren çocuğun bireyselleştirilmiş eğitim programının içeriği bilinmelidir.

- Uygun bir eğitim programının belirlenmesi için veya çocuk engelli bir çocuk ise belirleyici tek kriter olarak bir ölçũm veya değerlendirme olmamalıdır.

- Fiziksel veya gelişimsel faktõrlere ek olarak, bilişsel ve davranışsal faktõrlerin gõreceli katkısını değerlendirebilecek teknik olarak sağlam araçlar kullanılmalıdır” (Winnick, Poretta, 2017).

Ek Değerlendirme Koşulları belirlemek için:

- “Bir çocuğu değerlendirmek için kullanılan değerlendirme esaslarının ve diğer değerlendirme materyallerinin bazı kriterleri olmalıdır. Buna göre; (a) ırksal veya kũltũrel temelde ayrımcı olmayacak şekilde seçilip uygulandığından emin olunmalı, (b) çocuğun, akademik, gelişimsel ve işlevsel olarak bildikleri ve yapabilecekleri konusunda doğru bilgi vermesi için dil ve biçim olarak hazırlanmalı, (c) değerlendirmelerin veya ölçũmlerin geçerliliği ve güvenilirliği olmalı, (d) eğitimi ve bilgili personel tarafından uygulanmalı ve (e) bu tũr değerlendirmelerin tedarikçisi tarafından sağlanan talimatlara uygun olarak uygulanmalıdır.

- Çocuk şüpheli engelliliğin tũm alanlarında değerlendirilmelidir.

- 3) Gerekli bilgilerin sağlanması için, değerlendirme araçları ve kullanılan stratejiler, çocuğun eğitim ihtiyaçlarını belirleme konusunda

doğrudan ilgili yardımcı kişiler tarafından sağlanır” (Winnick, Poretta, 2017).

### **SONUÇ ve ÖNERİLER**

Sonuç itibarıyla, uyarlanmış beden eğitimi programı, çeşitli yetersizliklere sahip bireylerin genel beden eğitimi programlarının amaçlarına ve standartlarına ulaşabilmelerini mümkün kılacak şekilde özenle tasarlanmalıdır. Bu bağlamda, bireyin dahil olacağı etkinlikler dikkatlice seçilirken, onun fiziki becerileri ve uygunluk düzeyi özellikle göz önünde bulundurulmalı; bu seçim, kişinin güvenli, rahat ve başarılı bir şekilde katılım gösterebileceği koşulların sağlanmasına öncelik verilerek yapılmalıdır. Bunun yanı sıra, bu tür programların içeriği mümkün mertebe çeşitlendirilerek genişletilmeli ve bireyin hem gelişimini destekleyen hem de rehabilitasyona yönelik etkinlikler barındırması sağlanmalıdır. Öyle ki, her ne kadar söz konusu programların temelinde eğitimsel unsurlar yer alsa da, daha geniş kapsamlı örgütsel hedeflere ulaşmak adına başta tıbbi hizmetler olmak üzere bireyin ihtiyaçlarını karşılayabilecek tüm destekleyici hizmetlerden faydalanılması büyük önem arz eder.

Son dönemlerde uyarlanmış beden eğitimi ve spor, giderek daha fazla dikkat çeker hale gelmiştir. Engeli bulunan bireylerin hem terapi süreçlerine destek olmak hem de fiziksel sağlıklarını geliştirmek amacı taşıyan uyarlanmış beden eğitimi programları, yapılan akademik çalışmalarla önemini daha da belirgin şekilde ortaya koymuştur. Bu alanda gerçekleştirilen araştırmalar arttıkça, engelli bireylerin toplum içindeki değerleri ve sergiledikleri başarılı uygulamalar da giderek artış göstermektedir.

Engelli bireylerin, toplumun diğer üyeleri gibi sağlıklı, üretken ve mutlu bir yaşam sürme hakkı bulunmaktadır. Bu hakkın somut biçimde desteklenebilmesi için, öncelikle bireylerin yetersizlik alanlarının doğru biçimde belirlenmesi ve bu alanlara yönelik sistemli müdahale programlarının geliştirilmesi gerekmektedir. Bu noktada, uyarlanmış beden eğitimi programları ve sportif etkinlikler, en etkili müdahale araçlarından biri olarak öne çıkmaktadır. Araştırmalar ve uygulama deneyimleri, engelli bireylerin çoğu zaman akademik derslerden ziyade beden eğitimi ve spor etkinliklerine daha ilgili olduklarını ve bu alanlarda kendilerini daha yeterli hissettiklerini göstermektedir. Spor katılımının; öz saygı, öz güven, başarıma duygusu ve kendini yeterli hissetme gibi psikososyal değişkenler üzerinde destekleyici bir rol oynadığı da bilinmektedir. Buna karşın, dikkat sürelerinin kısalığı, motivasyon düşüklüğü ve öğrenme süreçlerindeki sınırlılıklar, engelli bireylerin eğitim sürecini zorlaştıran önemli etmenler arasındadır. Uyarlanmış beden eğitimi programları aracılığıyla bu bireylerin çeşitli fiziksel etkinliklere aktif biçimde katılabilirdikleri, sağlıklı ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerini geliştirdikleri ve öğrenme kapasitelerinde belirgin

ilerlemeler kaydedilebildiği görölmektedir. Böylece, spor ve beden eğitimi, engelli bireylerin hem fiziksel hem de bilişsel ve duygusal gelişimlerini destekleyen bütüncül bir eğitim aracı işlevi görmektedir.

Engelli bireyler, sahip oldukları yapısal ve işlevsel yetersizlikler nedeniyle yaşamları boyunca çeşitli engellerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu engellerin ortaya çıkışında hem bireysel özellikler hem de fiziksel, sosyal ve kültürel çevre koşulları belirleyici rol oynamaktadır. Eğer bu bireylerin toplumun ayrılmaz bir parçası olduğunu gerçek anlamda kabul ediyor ve karşılaştıkları engellerin ortadan kaldırılmasını amaçlıyorsak, toplumsal düzeyde sorumluluk almak ve kapsamlı bir farkındalık geliştirmek zorunludur.

Bu bağlamda, toplumun her kesiminden bireylerin, başta spor olmak üzere sanat, müzik, tiyatro ve dans gibi sosyal etkinliklerde gönüllü rol üstlenmesi ve engelli bireylerin bu tür projelere aktif katılımının desteklenmesi büyük önem taşımaktadır. Bu destek; kimi zaman sınıf ya da etkinlik ortamında yardımcı personel bulundurulması, kimi zaman özel araç-gereçlerin kullanılması ya da mevcut ekipmanların ihtiyaçlara uygun biçimde uyarlanması şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Gereksinime göre zaman zaman ayrıştırılmış (özel düzenlenmiş) ortamların kullanılması gerekebilir; bazı durumlarda çok sınırlı uyarlamalar yeterli olurken, bazı durumlarda ise herhangi bir uyarlamaya ihtiyaç duyulmayabilir. Temel amaç, engelli bireylerin özel gereksinimlerinin karşılanması, katılımlarının sürdürülebilir kılınması ve ilerleyen yaşam dönemlerinde yeni engellerle karşılaşmalarının mümkün olduğunca önlenmesidir.

## KAYNAKÇA

- Akpullukçu, S. ve Y. Günay (2011). The effect of inquiry based learning environment in science and technology course on the students' academic achievements. Western Anatolia journal of educational science, 417-422. [http://web.deu.edu.tr/baed/giris/baed/ozel\\_sayi/417-422.pdf](http://web.deu.edu.tr/baed/giris/baed/ozel_sayi/417-422.pdf) (Erişim Tarihi: 10.10.2025).
- Aldemir, G. Y. (2010). Drama ve Dans Eğitiminin 10-14 Yaş Çocuklarda Motor Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Bozdağ, M. (2022). Beden Eğitimi Yoluyla Seçili Öğretim Modellerinin Ve Uyarlanmış Etkinliklerin Öğrencilerin Değer Algıları ve Bilişsel Duyuşsal Alan Gelişimlerine Etkisinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi EBE.
- Camadan, F. (2012). Sınıf Öğretmenleri Ve Sınıf Öğretmeni Adaylarının Kaynaştırma Eğitimine ve BEP Hazırlamaya İlişkin Öz-Yeterliklerinin Belirlenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 11, Sayı 39, 128-138.
- Casey, A. (2014). Models-based Practice: Great White Hope or White Elephant? Physical Education and Sport Pedagogy, Cilt 19, Sayı 1, 18-34.
- Çelebi, B. (2010). Hareket Eğitiminin Okul Öncesi Eğitim Kurumlarındaki 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi SBE.
- Çelik Arslan, A. (2012). Dans Eğitim Programının Anaokuluna Devam Eden 6 Yaş Grubu Çocukların Motor Performans Düzeyine Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Çeviker, A. (2017). Bedensel Engelli Spor Kulüplerinde Görev Yapan Antrenörlerin, Antrenörlük Mesleki Etik İlkelerine Uyuma Düzeylerinin Belirlenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi SBE.
- Davis, W. (1984). Motor ability assessment of populations with handicapping conditions: Challenging basic assumptions. Adapted Physical Activity Quarterly, 2, 125-140.
- Gallahue, D., J.C. Ozmun ve J. Goodway (2012). Understanding Motor Development : Infants, Children, Adolescents, Adults. New York: McGraw-Hill.
- Gurvitch, R. ve M. Mertzler (2010). Theory into Practice: Keeping the Purpose in Mind: The Implementation of Instructional Models in Physical Education Setting. Journal For Physical and Sport Educators, Cilt 23, Sayı 3, 1-40.
- Kale, R. (2003). Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keşke Aksoy, G. ve F. Gürsel (2015). Modele Dayalı Uygulamada Beden Eğitimi Öğretmenini Güçlendiren ve Yavaşlatan Öğeler. Ankara Üniv Spor Bil Fak, Cilt 13, Sayı 1, 73-82.

- MEB. (2013). Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi (5, 6, 7 ve 8. Sınıflar) Öğretim Programı. Ankara: Milli Eğitim Bakanlık
- Mirze, F. (2020). Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Oyun Çalışmalarının Down Sendromlu Bireylerin Fiziksel Uygunluk Düzeylerine Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi SBE.
- Mirzeoğlu, A.D. (2017). Model Temelli Beden Eğitimi Öğretimi. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Mosston, M. ve S. Ashworth (2008). Teaching physical education. First online edition. [https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching\\_Physical\\_Edu\\_1s\\_t\\_Online.pdf](https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1s_t_Online.pdf) (Erişim Tarihi:22/10/2025).
- Mosston, M. ve S. Ashworth (2008). Teaching physical education. First online edition. [https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching\\_Physical\\_Edu\\_1s\\_t\\_Online.pdf](https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1s_t_Online.pdf) (Erişim Tarihi:22/10/2025).
- Müniroğlu, S. (1995). Anaokullarına Devam Eden Dört-beş Yaş Grubu Çocukların Motor Gelişim Düzeylerine Etki Eden Bazı Faktörler Üzerine Bir Araştırma. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi FBE.
- Özkara, A.B. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Yatkınlıklarında Ve Sosyal Yetkinliklerinde Motor Becerinin Rolü. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi EBE.
- Przysucha, E. (2000). Comparison of balance performance between boys with and without developmental coordination disorder. Master Of Science. <https://knowledgecommons.lakeheadu.ca/handle/2453/3138> (Erişim Tarihi: 10.10.2025).
- Savaş, Y. (2022). Özel Gereksinimli ve Sağlıklı Gelişim Gösteren Öğrencilerle Çalışan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi KSSBE.
- Savucu, Y. (2019). Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS, 5(4), 192-200. <https://doi.org/10.18826/useeabd.439838>
- Sherrill, C. (2004). Adapted physical activity, recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan(6th ed.). Boston: McGraw Higher Education.
- Tekin, M. (2019). Taktiksel Oyun Yaklaşımının Ortaöğretimde Öğrenim Gören Öğrencilerin Zihinsel Süreçlere Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi SBE.
- Winnick, J.P., EdP, Poretta, D.L. EdP. (2017). Adapted Physical Education and Sport. Sixth Edition.Human Kinetics, Champaign, Illinois.



# BÖLÜM 2

## YAŞLANMA VE EGZERSİZ

*Meltem ÖZAĞIR<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye,  
e posta; mozagir@gelisim.edu.tr Orcid no: 0000-0003-1603-8567

## GİRİŞ

Yaşlanma canlının hücresel, fizyolojik, biyolojik ve fonksiyonel sistemlerinde yaşamı süresince kademeli azalmaya neden olan fizyolojik bir süreçtir. Bu süreç molekül, hücre, doku, organ ve sistem düzeyinde meydana gelir. Yaşlanma sürecinde hücre sayısında ve hücre yapısında yaşanan değişimlere bağlı olarak organizmanın yenilenme (rejenerasyon) becerisi azalır (Ergün, 2013).

Sarkopeni, kardiovasküler kapasitede düşüş, kemik ve minarel yoğunluğunda azalma ve metabolik fonksiyonlarda gerileme yaştan ilerlemesine bağlı olarak görülür (Taylor, 2004). Ancak düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite yaşlanmaya bağlı ortaya çıkan işlev kayıplarının etkilerini azaltmak için en etkili müdahaledir (Sullivan, 2024).



Yaşlanma kavramı olarak karmaşık biyo-psiko-sosyal süreçtir ve bu nedenle tek bir kavram olarak düşünülmemelidir. Kronolojik, sosyal, psikolojik ve fizyolojik yaşlanma olarak ayrılır (Soyuer ve Soyuer, 2008). Psikolojik boyutta yaşlanma, insanların davranışlarındaki, duygu durumlarında ve algılamalarındaki değişimleri kapsamaktadır (Soyuer ve Soyuer, 2008). Kişilerin bedensel kayıplarla ortaya çıkan davranışları yaşa bağlı farklılık gösterir. Bunlar yalnızlık korkusu, faydalı olamama endişesi ve başkalarına yük olma korkuları olarak kabul edilebilir (Eyüboğlu, Şişli & Kartal, 2012). Sosyal boyutta yaşlanma, bireylerin sosyal rolleriyle ilişkilidir. Bireylerin yaşamları süresince karşılaştıkları durumlar, yaşadıkları olaylar ve sorumlulukları ile beraber aldıkları unvanlar (baba, anne, dede, abla vb.) olarak tanımlanabilir (Soyuer ve Soyuer, 2008). Fizyolojik boyutta yaşlanma ise kronolojik yaşa bağlı olarak postür bozulması, aerobik kapasitede azalma ve derinin esnekli-

ğinde artış gibi vücudun fonksiyonlarında ve yapısında ortaya çıkan değişimdir (Hauiter ve Bonnefoy, 2007).

İnsanlar yaşlanırken, kas gücü kaybı, eklem hareketliliğinde azalma, hareketlerde yavaşlama ve denge kayıpları ortaya çıkar. Tüm bu yaşananlar bireyin günlük yaşamını kısıtlar ve yaşam kalitesi düşer (Papa, Dong ve Hassan, 2017).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yaşlılığın başlangıç yaşını 60 yaş olarak kabul etmektedir. Teknoloji ve tıbbın ilerlemesine bağlı olarak yaşam süresinin artması ve doğum hızının düşmesi dünya nüfusunun her geçen yıl daha fazla yaşlanmasına neden olmaktadır. Dünya genelinde 60 yaş ve üstü bireylerin nüfusu yaklaşık 900 milyondur ve her geçen yıl dünya genelinde yaşlı nüfusun daha da artacağı ön görölmektedir (WHO, 2002).

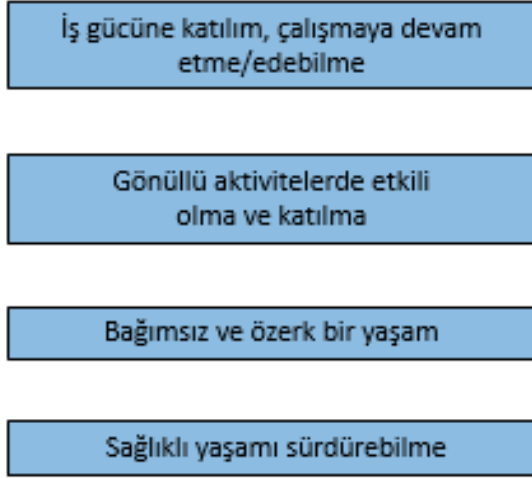
### **Yaşlanma Süresince Meydana Gelen Fiziksel Değişiklikler**

Yaşlanma ile birlikte bireylerde geçekleşen temel sağlık göstergelerinden biri olan kardiyorespiratuvar sistem ve maksimum oksijen tüketim kapasitesinin (VO<sub>2</sub>max) her dekatda %10'a kadar azalmasıdır. Yaşa bağlı dayanıklılığın azalmasındaki en önemli neden VO<sub>2</sub>max azalmasıdır (Hawkins ve Wiswell, 2003). Bireylerin yaşadığı diğer bir etki vasküler tonusta azalma ve kalp kasının kasılma süresinde artış meydana gelmesidir (Lautenschlager ve diğerleri, 2008).

Yaşlandıkça bireylerde solunum kaslarının kuvveti azalır. Pulmoner arter ve venler sertleşir ve böylece arterler hücreleri beslenmekte sorun yaşar (Chodzko-Zaiko ve diğerleri, 2009). Vücudun savunma sisteminin zayıflamasına bağlı olarak akciğerlerde enfeksiyon oluşma riski artar ve solunum yeteneğinde belirgin bir azalma meydana gelir (Tilley, Walters, Shaykhiev ve Crystal, 2015).

Yaşlanmaya bağlı ortaya çıkan sedanter yaşam biçimi sinir sisteminin işlevinin azalması, kas kuvvetinin azalması, bazal metabolizma hızının düşmesi ve hormon seviyelerinin azalmasına neden olmaktadır (Nair, 2005). Özellikle 50' li yaşlarda kas kuvvetinde azalma hızı çok daha yüksek düzeye ulaşır. Özellikle günlük yaşam aktivitelerinde sıklıkla kullanılan diz ve ayak bileği ekstansörlerinde ciddi güçsüzlükler yaşanır ve bu durum denge problemlerini ortaya çıkarmaktadır (Katula, Rejeski ve Marsh, 2008; Torlak, 2018). Yaşa bağlı gelişen hastalıklardan biri de osteoporozdur. Yaşlı bireyler meydana gelen kemik kırıkları osteoporozla yakından ilişkilidir (Novotny, Warren ve Hamrick, 2015). Yaş almaya bağlı olarak bireylerde, vücut yağ kitlesinde artış görölrken, insülin benzeri büyüme faktörü (IGF-1), testosteron, büyüme hormonu seviyelerinde düşme, pıhtılaşma ve C reaktif proteinde (CRP) sorunları ortaya çıkabilmektedir (Fried ve diğerleri, 2009; Torlak, 2018).

### Aktif yaşlanma kriterleri (WHO, 2002)



### Yaşlanma Sürecinde ve Egzersizin Etkileri

Belirli yaş itibari ile kas zayıflamasını engellemek, eklem ve bağ dokuyu güçlendirmek, vücuttaki yağ oranının artmasının önüne geçmek ve formda kalmak amacıyla egzersiz metodlarından faydalanılmalıdır (Uğur ve Baysaling, 1999).

Hareketsiz yaşam biçimi yaşlanma sürecindeki en büyük tehlikedir. Hareketsizlik beraberinde kardiovasküler hastalıklar, obezite, diyabet, tansiyon, osteoporoz, sarkopeni ve kasların fonksiyonel yetersizliği gibi birçok probleme neden olmaktadır (Marzetti ve diğerleri, 2017). Yaşa bağlı olarak mineral azalması nedeniyle kemikler ve bağ dokular güçsüzleşir. Bireylerde kemik yoğunluğu 40 yaşından sonra her sene %1 oranında azalmaktadır. Bu durum özellikle kadınlarda 50 yaş itibariyle erkekler göre çok daha hızlanarak Osteoporoz (kemik erimesi) neden olmaktadır (Uğur ve Baysaling, 1999). Kemik erimesinin yanısıra ilerleyen yaş sebebiyle denge sorunları, kırık dokularda fonksiyon ve elastikiyet kaybı görülmektedir. Özellikle denge sorunu yaşayan kişilerde, düzenli yapılan egzersizler ile düşme riski bulunan yaşlılarda denge yeteneği geliştirilebilir (Elsawy ve Higgins 2010). Yapılan çalışmalar kalça kırıklarının % 90'ının düşmeler nedeniyle gerçekleştiğini göstermektedir. Bu nedenle osteoporozlu kişiler düşme vakalarının sonucunda kırık oluşumlarının önüne geçmek nedeniyle egzersiz ve fiziksel aktiviteler oldukça önemlidir (Carter ve diğerleri, 2002). Özellikle osteoporozlu yaşlılarda yüksek şiddetli egzersizler, düşme ve yaralanma riski taşıdığı için önerilmemekte bunu yerine düşük şiddetli egzersizler tavsiye edilmektedir (Nelson ve diğerleri, 2007).

Yaşlanmanın en belirgin özelliklerinden biri kas kuvvetinde azalma ve hacminde daralmadır. Bireylerin kas çapında her sene % 4 oranında azalma yaşanır. Yaşa bağlı olarak kalsiyum kayıpları yaşanan kaslarda antrenman yeteneği de azamaktadır (Uğur ve Baysaling, 1999). Egzersiz ile bireylerde yaşa bağlı kas kayıplarının önüne geçilir ve insülin duyarlılığı sağlanarak sağlıklı yaşlanma hedeflenir. (Cartee, Hepple, Bamman ve Zierath, 2016; Torlak, 2018).

Egzersiz ve fiziksel aktivitenin birçok faydasına rağmen dünyada ve ülkemizde yaşlı bireylerin büyük bölümü günlük rutinlerine bir egzersiz programı dahil edememektedir. Yaşlı bireylerde kendine güvenmemek, denge sorunları, yaralanma korkusu, kognitif gerilik, hastalık ve ekonomik zorluklar gibi nedenlerle egzersizden uzak kalmaktadırlar (Nied ve Franklin, 2002). Bu konuda hekimlerin, yaşlı yakınlarının ve yaşlı bireylerin egzersize pozitif yaklaşım içerinde olmaları önerilmektedir (Nied ve Franklin, 2002).

Egzersizler yaşlı bireylerde birçok yararının olmasının yanında risk oluşturduğu durumlarda bulunmaktadır. Egzersizin risk oluşturmaması için en önemli parametre egzersiz düzeyi ve süresidir. Ayrıca egzersizin ciddi sağlık sorunlarına yol açma olasılığı varsa tercih edilmemelidir (Gokkaya, 2009; Torlak, 2018).

**Yaşlılıkta Egzersiz Yapmaya Engel Olan Durumlar** (Bean, Vora ve Frontera, 2004).

- İleri düzeyde kalp kapağı hastalıkları,
- Ağır koroner arter hastalıkları,
- Myokardit,
- Kontrol edilemeyen hipertansiyon,
- Konjestif kalp yetmezliği,
- Derin ven trombozu,
- İleri düzeyde davranış bozuklukları,
- Akut kas ve iskelet yaralanmaları.

Eğer bireyler sağlıklı bir yaşlanma süreci yaşamak istiyorsa düzenli aerobik egzersizler ve kas kuvveti içinde direnç egzersizleri yapılmalıdır. Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz ile fonksiyon kayıpları önlenir, kronik hastalık riski azalır (Chodzko-Zaiko ve diğerleri, 2009).

### **Bireysel Egzersiz Programı**

Yaşlılarda egzersiz programı planlaması yapılırken biyolojik yaş önemli bir kriterdir. Egzersiz önerileri bireyin fiziksel aktivite düzeyine, sağlık durumuna, hastalıklarına göre değişim göstermektedir (Ergün, 2013).

Egzersiz sırasında risklerin ortadan kaldırılıp, egzersiz yararlarının belirlenerek kişiye özel amaçlar ve hedefler dahilinde program oluşturulmalıdır. Egzersiz öncesinde kişiye özel genel değerlendirme ardından kontrendike durumların tesbiti, bilgilendirme, değerlendirme ve planlamanın yapılması gerekir. 50 yaş üstü bireylerde egzersiz programlamasından önce fiziksel muayeneden geçmesi, geçmiş yaralanma durumunun değerlendirilmesini, kardiyak risklerinin ve fiziksel sınırlılıklarının bilinmesi gerekmektedir. Kişinin genel sağlık durumu göz önüne alınarak egzersiz programı reçete edilmelidir (Peterson, 2007; Gokkaya, 2009).

Amerikan Spor Hekimleri Birliği (American College of Sports Medicine) 45 yaş üstü erkek ve 55 yaş üstü sedanter bireyler için egzersiz testi uygulanmasını önermektedir. Bu test egzersiz öncesi dikkat edilmesi gereken birey gruplarından oluşmaktadır (ACSM, 1995).

- Maksimal aerobik kapasitelerinin %60'ı ile egzersize katılan 55 yaş ve üstü kadınlar, 45 yaş ve üstü erkekler hastalar,
- Kalp ve koroner arter hastalığı olanlar,
- Tip 2 diyabeti olanlar
- Pulmoner hastalığı olanlar (ACSM, 1995).

Egzersiz öncesi değerlendirmeler yapıldıktan sonra oluşturulacak egzersiz programında risk faktörleri, kişisel amaç ve hedefler, egzersiz türü, egzersiz özellikleri ve egzersiz modifikasyonları ile beraber egzersizin süresi ve sıklığı gibi tüm bilgileri içermelidir (Peterson, 2007). Amerikan Spor Hekimleri Birliği yaşlılarda sağlıklı kalabilmek için 4 tip egzersiz önermektedir (Chodzko-Zaiko ve diğerleri, 2009).

- 1) Aerobik Egzersizler
- 2) Direnç Egzersizleri
- 3) Denge Egzersizleri
- 4) Esneklik Egzersizleri

### 1) Aerobik Egzersizler

Büyük kas gruplarının katılımı ile gerçekleşen yüzme, koşu, bisiklete binme, yürüyüş gibi kardiovasküler dayanıklılığı arttıran egzersizlerdir. İleri yaştaki bireylerde haftada 3-5 gün, en az 30 dk süresince, maksimal kalp atım sayısının %60-70'i şiddetinde yapılabileceği önerilmektedir (Chodzko-Zajko

vd., 2009). Yaşlanmaya bağlı olarak kardiyovasküler kapasitenin işlevinde azalma gerçekleşmektedir. Yürüyüş, bisiklete binmek ve yüzmek gibi aerobik egzersizlerin düzenli olarak yaşlı bireylerin egzersiz programına dahil edilmesi metabolizmayı, kardiyovasküler sağlığı, bilişsel yetileri ve fiziksel fonksiyonları iyileştirir (WHO, 2020). Yaşlılar için aerobik egzersiz programı oluştururken en önemli bir konulardan biri bireylerde ortopedik açıdan bas-kı yaratmayacak aktiviteler yer almasıdır. Omurga ve eklemlere yük bindirmesinden kaçınılan durumlarda yüzmeye ya da bisiklete binme gibi egzersizler tercih edilebilir. 60 dakikayı geçmeyecek şekilde egzersiz programı oluşturularak, yoğunluk ve süre 2-3 haftada bir revize edilmelidir (Chodzko-Zaiko ve diğerleri, 2009).

## 2) Direnç Egzersizleri

Dinapeni (kas gücü kaybı) yaşlı bireylerde en çok görülen durumlardan biridir ( Neves ve diğ., 2018 ). Kas gücü, bir kasın ya da kas grubunun üretebildiği maksimum kuvvet olarak ifade edilmektedir. İleri yaşlı bireylerde kas gücünü, yürüme hızı, eklem mobilizasyonu, eklem hareketi, düşme riski ve mortalite kavramları ile ilişkilendirebiliriz (Manini, 2011). Azalan kas gücü yaşam kalitesini düşürürken fiziksel yetersizliğe de neden olmaktadır (Delmonico ve diğerleri, 2007).

Kas kuvveti bireylerin günlük aktivitelerin gerçekleştirilmesinde de oldukça önemlidir. İleri yaşlı bireylerde direnç egzersizleri haftada 2 gün, egzersize uygun ağırlıklarla ve 10-12 tekrarlar şeklinde, vücut ağırlığı ya da ek ağırlıklar, egzersiz lastikleri vb. farklı materyallerden yararlanılarak yapılabilir. (Chodzko-Zaiko ve diğerleri,2009; Torlak, 2018).

## 3) Denge Egzersizleri

Hareket sırasında ya da sabit durulan bir anda yerçekimi merkezinin değişimine süratli bir şekilde postür al uyum sağlanır ve bu uyuma “Denge” denir. Postural uyum, proprioseptif, vestibüler ve merkezi sinir sisteminin birleşimi ile meydana gelir (Woollacott and Shumway-Cook, 2002). Literatürde, denge egzersizlerinin yaşlı bireylerde postürü düzenlettiği ve postural kontrolü geliştirdiği bildirmiştir (Low, Walsh ve Arkesteijn, 2017). Haftada 2 (iki) uygulanan denge egzersizleri yaşlı bireylerin dengelerini korumak, geliştirmek ve düşmeye bağlı yaralanma riskini azaltmaya yardımcı olmaktadır (Cadore ve diğerleri, 2013).

Dengenin geliştirilmesin de özellikle yer çekimine karşı geliştirilen dinamik egzersizler, tek ayak üzerinde duruş çalışmaları, postür al duruşta kasları zorlayan hareketler, gözleri kapatarak duysal uyarının kesildiği egzersizlerdir tercih edilebilir (ChodzkoZaiko ve diğerleri, 2009; Torlak, 2018).

#### 4) Esneklik Egzersizleri

Bir yada birkaç eklemden mümkün olan en büyük eklem genişliğine esneklik denir. Eklem hareket genişliği kemik, kas ve yumuşak dokulardan oluşmaktadır. Esneklik çalışmaları, eklem, tendon ve kas için eklem hareket açıklığını arttırmada etkindir (ACSM, 2009).

Kas, eklem ve tendonlar için germe egzersizleri eklem hareket açıklığını arttırmada ve sert dokuları yumuşatmada önemlidir. Büyük kas gruplarına yönelik haftada 4-5 gün, 10-15 dk, her egzersiz 20-30 s süreli, 3-4 tekrar ve 30-60 s aralı olacak şekilde esneklik egzersizleri önerilmektedir (ACSM, 2009). Özellikle pilates gibi dinamik egzersizler esnekliğin geliştirilmesinde önemlidir (Oliveria, Oliveria ve Pires-Oliveria, 2016).

Ayak bileği, kalça ve diz eklem hareket sınırlılığı düşme ve yaralanma riskini arttırmaktadır. Denge egzersizleri gibi esneklik çalışmaları da düşme riskinin azaltılmasında ve eklem hareket açıklığını korumada faydalıdır (Ergün, 2013).

#### Yaşlılıkta Düzenli Fiziksel Aktivitenin Sinir Sistemine Etkileri

1. Dikkat süresinin artması
2. Uyku süresinin ve kalitesinin artması
3. Dikkat süresinin artması
4. Pozitif düşünce içerisinde olmak
5. Depresyon riskinin azalması
6. Hafızanın gelişmesi (Vogel ve diğ. 2009).

#### Yaşlılıkta Düzenli Fiziksel Aktivitenin Kardiyovasküler Sisteme Etkileri

1. Kan basıncının azalması
2. Maksimum oksijen tüketim (VO<sub>2</sub>max) kapasitesinin artması
3. Maksimalin altında (submaksimal) sportif aktivitelerde kalp atım sayısının azalması
4. Kandaki HDL düzeyinin artması
5. Kas dokularına ulaşan oksijen seviyesinin artması
6. Damar sertliğinin önlenmesi
7. İstirahat nabzının düşmesi
8. Kalbin kan pompalama yeteneğinin düzenlenmesi
9. Kan basıncının düşmesi (Chodzko-Zaiko ve diğerleri, 2009).

## Yaşlılıkta Düzenli Fiziksel Aktivitenin Kas İskelet Sisteme Etkileri

1. Dengenin artması
2. Kas gücünün artması
3. kas kayıplarının önlenmesi
4. eklem ve kırkırdak dokuların korunması
5. Düşme riskinin önüne geçilmesi
6. Kas kütlesinde artış (Vogel ve diğ. 2009).

## SONUÇ

Yaşlanma; hücresel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan, geri döndürülemeyen ancak etkileri yönetilebilen dinamik bir süreçtir. Bu süreçte kardiyorespiratuvar kapasitenin azalması, kas kütlesi ve kas gücünde düşüş, kemik mineral yoğunluğunda azalma, denge bozuklukları ve metabolik fonksiyonlarda gerileme gibi değişiklikler, yaşlı bireylerin bağımsızlığını ve yaşam kalitesini doğrudan olumsuz etkilemektedir. Buna ek olarak, yalnızlık, içe yaramama ve başkalarına y k olma korkusu gibi psikolojik unsurlar ile sosyal rollerin değişmesi, yaşlanmanın biyopsikososyal niteliğini daha da belirgin hâle getirmektedir.

Bu bağlamda düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz, sağlıklı ve aktif yaşlanmanın temel bileşenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Bilimsel kanıtlar; düzenli yapılan aerobik egzersizlerin kardiyovasküler kapasiteyi artırdığını, metabolik kontrolü iyileştirdiğini, bilişsel fonksiyonları desteklediğini; direnç egzersizlerinin kas gücünü ve kas kütlesini koruduğunu, düşme ve sakatlık riskini azalttığını; denge ve esneklik egzersizlerinin ise postüral kontrolü güçlendirerek düşme sıklığını ve buna bağlı kırık riskini azalttığını göstermektedir. Böylece, egzersiz yalnızca kronik hastalık riskini azaltan bir müdahale aracı değil, aynı zamanda yaşlı bireyin bağımsızlığını ve toplumsal katılımını sürdürebilmesi için koruyucu ve geliştirici bir işlev görmektedir.

Öte yandan, yaşlı bireylerde egzersiz uygulamalarının bazı riskler ve sınırlılıklar içerdiği de unutulmamalıdır. İleri düzey kardiyak hastalıklar, kontrolsüz hipertansiyon, ciddi davranış bozuklukları, akut kas-iskelet sistemi yaralanmaları ve tromboembolik tablolar gibi durumlarda egzersiz re etelendirilmesi dikkatle değerlendirilmelidir. Bu nedenle, yaşlı bireyler için egzersiz programları planlanırken biyolojik yaş, mevcut hastalıklar, fiziksel uygunluk düzeyi ve bireysel hedefler göz önüne alınmalı; egzersiz öncesi kapsamlı tıbbi değerlendirme yapılmalı ve egzersizler hekim, fizyoterapist ve egzersiz uzmanlarının iş birliğiyle kişiye özgü olarak yapılandırılmalıdır.

Sonuç olarak, yaşlanma sürecinin getirdiği fizyolojik ve fonksiyonel kayıplar kaçınılmaz olsa da, bilimsel temele dayalı egzersiz programları ile bu

kayıpların şiddeti azaltılabilir, geciktirilebilir ve yaşlı bireylerin bağımsız, üretken ve yüksek yaşam kalitesine sahip bir şekilde yaşamlarını sürdürmeleri desteklenebilir. Toplum temelli sağlık politikalarında, “aktif yaşlanma” yaklaşımı çerçevesinde egzersizin sistematik olarak teşvik edilmesi, yaşlı nüfusun artış gösterdiği günümüzde önemli bir halk sağlığı önceliği olarak değerlendirilmelidir.

## KAYNAKLAR

- ACSM: American College of Sports Medicine position stand: Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc* 41: 1510-30, 2009.
- Alternative definitions of sarcopenia, lower extremity performance, and functional impairment with aging in older men and women. *J Am Geriatr Soc*, 55(5), 769-774. Doi: 10.1111/j.1532-5415.2007.01140.x.
- Bean, J.F., Vora, A., & Frontera, W.F. (2004). Benefits of exercise for community dwelling older adults. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 85, 31-42. Doi: 10.1016/j.apmr.2004.03.010.
- Cartee, G.D., Hepple, R.T., Bamman, M.M., & Zierath, J.R. (2016). Exercise promotes healthy aging of skeletal muscle. *Cell Met*, 23(6), 1034-1015. Doi: 10.1016/j.cmet.2016.05.007.
- Carter, N. D., Khan, K. M., McKay, H. A., Petit, M. A., Waterman, C., Heinonen, A., ... & Kruse, K. (2002). Community-based exercise program reduces risk factors for falls in 65-to 75-year-old women with osteoporosis: randomized controlled trial. *Canadian Medical Association Journal*, 167(9), 997-1004.
- Chodzko-Zaiko, W.J., Proctor, D.N., Singh, M.A., Minson, C.T., Nigg, C.R., & Salem, G.J. (2009). American college of sport medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sport Exerc*, 41, (17), 1510-1530. Doi: 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c.
- Delmonico, M.J., Harris, T.B., Lee, S.J., Visser, M., Nevitt, M., Kritchevsky, S.B., & Newman A.B. (2007).
- Elsawy, B., Higgins, KE. (2010). Physical Activity Guidelines for Older Adults. *Am Fam Physician*, 81(1):55-59.
- Ergün, M. (2013). YAŞLILIK VE EGZERSİZ. *Spor Hekimliği Dergisi*. Cilt: 48, S. 131-138, 2013
- Eyüboğlu, C., Şişli, Z., & Kartal, M. (2012). Yaşam döngüsünde yaşlılığın psikolojik boyutu. *Turkish Family Physician*, 3(1), 18-22.
- Fried, L. P., Xue, Q. L., Cappola, A. R., Ferrucci, L., Chaves, P., Varadhan, R., ... & Blum, C. S. (2009). Nonlinear multisystem physiological dysregulation associated with frailty in older women: implications for etiology and treatment. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*, 64(10), 1049-1057. Doi: 10.1093/gerona/glp076.
- Gokkaya, N.K.O. (2009). Exercise for the elderly: Neither feast nor famine. *Turk J Phys Med Rehab*, 55, 92-94.
- Hautier, C., & Bonnefoy, M. (2007). Training for older adults. *Ann Readapt Med Phys*, 50, 469-154. Doi:10.1016/j.annrmp.2007.04.018.
- Hawkins, S., & Wiswell, R. (2003). Rate and mechanism of maximal oxygen consumption decline with aging. *Sport Med*, 33, 877-888

- Katula, J.A., Rejeski, W.J., & March A.P. (2008). Enhancing quality of life in older adults: a comparison of muscular strenght and power training. *Health Qual Life Outcomes*, 6, 45. Doi: 10.1186/1477-7525-6-45.
- Lautenschlager, N.T., Cox, K.L., Flicker, L., Foster, J.K., van Bockxmeer F.M., Xiao J..... & Almeida O.P. (2008). Effects of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: a randomized trial. *JAMA*, 300(9), 1027-1037. Doi: 10.1001/jama.300.9.1027.
- Manini T. (2011). Development of physical disability in older adults. *Curr Aging Sci*, 4(3), 184-191. <https://doi.org/10.2174/1874609811104030184>.
- Marzetti, E., Calvani, R., Tosato, M., Cesari, M., Di Bari, M., Cherubini, Landi F. (2017). Physical activity and exercise as countermeasures to physical frailty and sarcopenia. *Aging Clin Exp Res*, 29(1), 35-42. Doi: 10.1007/s40520-016-0705-4.
- Nair, K.S. (2005). Aging muscle. *Am J Clin Nutr*, 81(5), 953-963. Doi: 10.1093/ajcn/81.5.953
- Neves, T., Ferriolli, E., Lopes, MBM, Souza, MGC, Fett, CA ve Fett, WCR (2018). Yaşlı insanlarda sarkopeni ve dinapeni ile ilişkili yaygınlık ve faktörler. *J. Frailty Sarcopenia*. Falls 3, 194–202. doi: 10.22540/JFSF-03-194
- Nied, R.J., & Franklin, B. (2002). Promoting and prescribing exercise for the elderly. *Am Fam Phys*, 65(3), 419-427.
- Novotny, S.A., Warren, G.L., & Hamrick, M.W. (2015). Aging and the muscle-bone relationship. *Physiology*, 30(1), 8-16. Doi: 10.1152/physiol.00033.2014.
- Papa, E.V., Dong, X., & Hassan, M. (2017). Skeletal muscle function deficits in the elderly: current perspectives on resistance training. *J Nat Sci*, 3(1), 272
- Peterson JA. Get moving! Physical activity counseling in primary care. *J Am Academy Nurs Prac* 2007;19:349-57. [Abstract] / [Full Text] / [PDF]
- Soyuer, F., ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15, 219-224.
- Taylor, A.H., Cable, N.T., Faulkner, G., Hillsdon, M., Narici, M., & Van Der Bij, A.K. (2004). Physicalactivity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions. *J Sports Sci*, 22(8), 703-725. Doi: 10.1080/02640410410001712421.
- Tilley, A.E., Walters, M.S., Shaykhiev, R., & Crystal, R.G. (2015). Cilia dysfunction in lung disease. *Annu Rev Physiol*, 77, 379-406. Doi: 10.1146/annurev-physiol-021014-071931.
- Torlak, M.S. (2018). Yaşlanma ve Egzersiz. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 128-144.
- Uğur E. ve Baysaling Ö. (2009). Herkes için Spor. Herkes İçin Spor, Vücut Geliştirme, Fitness ve Formda Kalma. 2. Baskı. İstanbul: İlpress Basım ve Yayın, 363
- Vogel T, Brechat PH, Lepretre PM, Kaltenbach G, Berthel M, Lonsdorfer J. Health benefits of physical activity in older patients: A review. *Int J Clin Pract* 2009; 63:303-20.

WHO: Active Ageing: a Policy Framework. Geneva, WHO, 2002.

Woollacott M, Shumway-Cook A. Attention and control of posture and gait: a review of an emerging area of research. Gait and Posture 2002; 16:1-14

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>



# BÖLÜM 3

## GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE KÜLTÜR MİRASI OLAN ATA SPORU GÜREŞİN BAZI TOPLUMLARA GÖRE ÖNEMİ

*Ömer AKYÜZ<sup>1</sup> Süha KARACA<sup>2</sup> Rezzan KARACA<sup>3</sup>*

1 Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, Türkiye,  
E Posta: Oakyuz@bartin.edu.tr , Orcid No; 0000-0001-7105-1954

2 Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Van, Türkiye,  
E Posta: karaca.suha@yyu.edu.tr , Orcid No; 0000 0001 5861 4003

3 Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Van, Türkiye,  
E Posta: rezzankaraca@yyu.edu.tr , Orcid No; 0000 0003 3416 7872

## GİRİŞ

Çağımızdaki spor bilincinin anlayışı ilkel çağlara kadar uzanmaktadır. İlk çağlarda avcı-toplayıcı yaşam biçiminin gerekliliğinden ötürü fiziksel kapasitenin daha yoğun olarak kullanılmasını zorunlu kılmıştır. Bu doğrultuda ise fiziksel postürün ön plana çıkmasını ve önemini ortaya koymuştur. Özellikle savaşlardaki mücadelelerden dolayı birçok medeniyette mücadele sporları önemini korumaktaydı ve geleceğe aktarılması sürecinde de önemini korumuştur. Daha sonraki süreçlerde ise bu mücadele sporları; askeri, dinsel, sosyal, siyasi vb. alanlara etkisini göstererek oyunlar halinde müsabaka haline geldiği bildirilmektedir (Rowe & Küçük, 1996).

Mücadele branşları, vücut ağırlıkları birbirine denk ve postür olarak dengeli iki sporcunun, o spor branşı federasyonunun önceden belirtmiş olduğu kurallar dahilinde ve alanında uzman hakemlerin gözetiminde üst ve alt ekstremitelerini kullanarak savunma, atak yapma ve savuşturma tekniklerinin uygulandığı sporlardır. Başlıca mücadele sporları; taekwondo, karate, judo, güreş ve kick boks olarak bilinmektedir (Yıldız, 2017).

### İlk Güreş İzlenimleri

Güreşin Olimpia dan Asurlulara, Babil den Hindistan'a Japonya ve Çin'e kadar antik medeniyetin bir parçası olup o dönemin tüm medeniyetlerinde aktif olarak gerçekleştirilen etkinlikler olduğu bilinmektedir (Balcı, 2003).

Güreş tarihiyle ilgili kaynaklar incelendiğinde, 5000 yıl önce sümer topluluğuna kadar inilmektedir. Çünkü Sümerlerin Gılgamış destanında güreş temaşaları tasvir edilmektedir. Bu yarışmalar müzik eşliğinde gerçekleştirildiği çivi yazısı ve kabartmalarda aktarılmaya çalışılmıştır (Kalça, & Akburu, 2017).

Yine güreşle ilgili tasvirlerle bakıldığında mısır medeniyetindeki önemini kabartmalarla sonraki çağlara aktarmıştır. Eski Mısırda Beni Hasan mezarlarında birçok güreşçinin hakemler eşliğindeki müsabakaları figürleri bulunmaktadır (Aslan, 2017).



*Resim 1: Beni Hasan Mezarı duvar resmi, güreş teknikleri*



*Resim 2: Beni Hasan Mezarı duvar resmi, güreş teknikleri*



*Resim 3: Beni Hasan Mezarı duvar resmi, güreş teknikleri*



*Resim 4: güreş ve dövüş teması 1.Saray, Medinet Habu tapınağı*

## TÜRK KÜLTÜRÜNDE GELENEKSEL GÜREŞİN YANSIMALARI

Kültür, içinde bulunduğu toplumun geçmişte beri kendine özgü inancı, örf adet, gelenek, sanat vb. birtakım özellikleriyle bir kimlik oluşturarak bu özellikleri düşünce yapısıyla uygulamalar haline getirmesi ve diğer toplumlardan farklılık oluşturması demektir. Türk toplumunun yaşam tarzı ise Türk kültürünü oluşturmaktadır. Ayak bastığı ve devlet oluşturduğu coğrafyanın tesirinde kalmasıyla bu kültüre “Bozkır Kültürü” de denmektedir. Diğer taraftan Kültür ulusaldır ve bulunduğu toplumu yakınlaştıracı, bütünleştirici öğeleriyle birlikte geleceğe aktarılmasına da olanak sağlayan araçtır. Toplumun düşünce yapısını, örflerini, geleneklerini, edebiyatını ve eğlence gibi çeşitli dallarında da kendini göstermektedir (Kocadaş, 2004).

Türk kültürünün temeli; gök tanrı inancını benimseyen, orta Asya’da göçebe olarak yaşamını sürdürmüş savaşçı toplumların kültürleriyle bağdaşmaktadır. 4000 yıllık Türk tarihinde millet olarak birçok toplumla etkileşimlerde bulunmuş bazılarını etkilemiş bazı toplumlardan ise etkilenmiştir (Bilgin, 2009).

Eski Türk kültüründe sportif faaliyetler incelendiğinde; M.Ö Çin kaynaklarında ata binme, ok atma, kılıç savurma, mızrak atabilme ve güreşe tutunmak gibi alıştırma türlerinin yapıldığı bildirilmektedir (Eberhard, 1941).

Güreş rutin yaşamın dahilinde sürekli yapıldığı eski Türklerde düğünlerde, toylarda ve yas günlerinde bile güreş yapıldığı, düğün günü yeni gelin koca evine girerken kayın valideyle kayın babanın güreş temasına tutuştuğu da bildirilmiştir (Ataman, 1992).

Sonraki süreçlerde Türklerin Anadolu’ya gelmesiyle beraber güreş Anadolu’ya taşınmış ve burada birtakım kural değiştirilerek icra edilmiştir. Daha önceleri şaman kültürü etkisinde yapılırken daha sonraları İslami fars kültüründen etkilenerek çeşitli değişimler görülmüştür. Bu süreçte güreş

daha çok önem kazanmış ve gürę tekkeleri kurulmuştur. Yine bu zaman diliminde gürę yapan kişiye daha çok “pehlivan” denilmeye başlanmış ve süreç içerisinde sarayda yerini almıştır (Aripınar, 1966).

Türk kültürünün en önemli spor branşı olan, ata sporu bilinciyle kimlik kazanan gürę çeşitli değişimlerle geleneksel ve modern biçimiyle günümüzde de varlığını sürdürmektedir. (Bayraktar, & Tozoğlu, 2015).

## YUNAN KÜLTÜRÜNDE GÜREŞİN YANSIMALARI

Antik dönem incelendiğinde medeniyetin diğer medeniyetlerden üstün kılmak ve korunmak için savaşlar ön planda olduğu ve bu savaşlarda da üstün gelebilmek için sağlığı yerinde ve birçok fiziki eğitimi olan askerlerin olması gerekmektedir. Dolayısıyla bu dönemde; ata binmek, gürę, boks, cirit, ok atma vb. faktörleri barındırdığı (Mechikoff, 2014). Yunanlıların müzik, şiir, sanat, felsefe ve spor gibi birçok alanlara eğilim göstererek önemsedii bilinmektedir (Müllner, 2011).

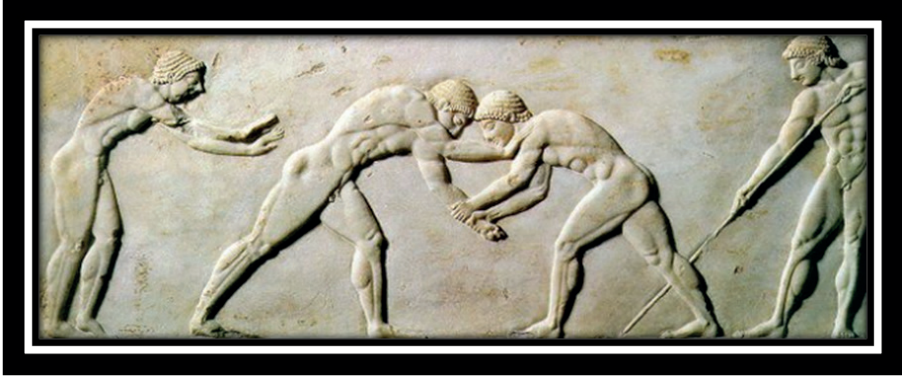
Antik yunanda müsabakaların M.Ö 9’uncu yy. başlandığı bilinmektedir. Ancak organizasyonlara dair bilgiler ilk olarak M.Ö 776 tarihiyle alındığından ötürü spor organizasyonlarının ilki olympia M.Ö 776 kaydıyla kabul edilmektedir (Maner, 2004).

M.Ö 1200 dönemlerinde Homeros İlyada ve Odesa adlı eserinde olimpiya’da birçok spor organizasyonlarının yapıldığı bildirilmiştir (Chick vd., 2007).

Özellikle antik dönemde spor ile gelişmelere bakıldığında birçok cenaze ve onur yemeklerinde organizasyonlar düzenlendiği bilinmektedir. Horn’un ifade ettiği cenazelerdeki oyunların tertip edilmesi, Patroklos’un cenazesinde gerçekleştirilen oyunlar ve bu dönemlerde gerçekleştirilen gürę müsabakaları ve kazananla beraber kaybeden sporcuya da verilen ödülleri özellikle spora verilen önemi göstermektedir (Wacker, 2016).

Eski Yunan medeniyetinde gürę önemli bir yer almaktadır. Antik çağ olimpiyatlarında gürę müsabakaları en popüler branşlar arasındaydı (Penjak ve Karnincic, 2013). Öyle ki antik yunanda gürę pankrasyon sporuydu mücadele esnasında rakipleri birbirlerini pes ettirene kadar mücadeleye devam ettikleri bilinmektedir (şahin, 2003).

O dönemlerdeki gürę branşı incelendiğinde iki farklı çeşidiyle gerçekleştirilmektedir. Gayesi yere atmak ya da yatırmak olan ayak güręi (ortepale ya da stadiapale) genelde zemini kumlanmış alanda gürę yapılırken, diğer bir stil olan yer güręi “kulisis ” daha çok rakibi pes ettirerek güręi olarak yapılmakta ve asıl amacı rakibi pes ettirerek müsabakayı bıraktırmaya çalışmaktı (Tekin & Tekin, 2014 ).



*Resim 5: Güreş Yapan Sporcular Mermer Kabartma*



*Resim 6: “ayakta güreş” (ortepale ya da stadiapale)*



*Resim 7: “Yer Güreşi” (Kulisis Ya Da Alindesis)*

Antik dönemden günümüze kadar güreşin içerisinde ayıplanan ve yasaklanan kurallar devam etmektedir bunlar; göze parmak sokmak, ısırma, yumruk atmak vb. etik dışı davranışlar modern güreşin içerisinde de yer almaktadır. Bununla beraber antik Yunan medeniyetinde yapılan çıplak güreşilirken vücuda pudralama, çamur ya da ince kum zeminde yapılan mücadeleler günümüzde benzeri olarak Kırkpınar güreşinde zeytinyağı kullanılarak devam etmektedir (Yazıcı, 2023).

### **Sümer kültüründe güreşin yansımaları**

Sümer kültüründe sporla yapılan incelemelerde M.Ö 3600-2000 yıllarındaki eserlerinden anlaşılacağı üzere modern sporun temeli Sümerlerde görülmektedir. Ayrıca bu aktivitelerinde Hititler ve Mısırlılar aracılığı ile Yunan medeniyetine aktarıldığı bildirilmektedir (Evren, 1994). Diğer toplumlarda olduğu gibi sporun içerisinde güreş mücadele olarak tanımlanmış genel olarak savaşa hazırlanmak için yapılan aktivite olarak algılanmıştır (Lunt ve Dyreson, 2014)

Güreşle ilgili yarışların ilk bulguları 5000 yıl öncesi Sümerlere götürmektedir. Toplumun büyük bir bölümü tarafından bilinen ve önem verilen güreş, güreş bayramı adı altında çeşitli organizasyonlarla yapılmıştır. Sümerlerin önemli destanlarından olan Gılgamış destanında da güreşlere yer verilmiştir. Yapılan kazılar ve araştırmalarda da antik mısırdaki güreşle ilgili birçok kabartma ve çivi yazılarıyla güreş müsabakaları ve güreş müsabakalarını yöneten hakemlerinde görev aldığı aktarılmıştır (Aslan, 1977).



*Resim 8: M.Ö. 2600 yıllarına ait bir Sümer tapınağının kazılarında bulunan bronz*

### Japan Medeniyetinde Güreşin Yansımaları

Güreşle ilgili incelemeler yapılırken Sümerler, Yunanlar, Çinliler ve Türkler olduğu gibi japon kültürünün içerisinde de güreş yer almaktadır (Gümü, 2005).

M.Ö yazılı kaynaklardaki güreşin önemi vurgulanmaktadır. Çin kültüründe geleneksel güreşin juedi, juei ve sumo stilleriyle yapıldığı ve daha öncesinde ise diğer medeniyetler gibi askeri amaçlı yapıldığı vurgulanmaktadır (Tazegül, 2018).

Japon medeniyeti anlayışında tanrının Takemikazuchi rakibiyle güreşini zaferle taçlandırdıktan sonra Japonya kurduğu düşünülmektedir. İlk sumo mücadelelerine bakıldığında ise 8.Y.Y da yapıldığı ve yapılan arenanın beyaz kumlarla kaplandığı mücadelenin ise rakiplerinin birbirlerinin ayaklarının yer değiştirmek suretiyle zafer kazanacağı kurallara bağlı olarak yapıldığı vurgulanmıştır. Sumo güreşleri ilk zamanlar tarım şenliklerinde hasat verimini artırmak kötülüklerden arınmak için yapılırken sonraları ise kraliyete ait alanlarda yapıldığı vurgulanmıştır (Hurst, 1998).

Sumo yapan sporcular güreş alanında rakiplerine karşı galip gelmek için rakiplerini ring dışına ya da ayak tabanları hariç vücut kısımlarının yere temas ettirmesi gerekmektedir. Dolayısıyla güç gerektiren yönüyle dikkat çekmektedir (Kanehisa, 1997).

Sumo güreşiyle geleneksel kuşak güreşinde kullanılan kuşakların benzerliği dikkat çekmektedir. Ayrıca kuşak güreşi yapan sporcuların daha önce judo, aba güreşi gibi çeşitli güreş stillerini yaptıkları da bilinmektedir (Demiral ve Demir, 2017).



Resim 9: Sumo güreşi figürleri

## SONUÇ

Güreş, tarih öncesi dönemlerden itibaren insanoğlunun hem fizyolojik hem de sosyo-kültürel gelişiminde merkezi bir rol oynamış, savaşçı kimliklerin, ritüellerin, inanç sistemlerinin ve toplumsal yapının bir parçası olarak varlığını sürdürmüştür. Sümerlerden Mısırlılara, Eski Yunan'dan Türk kültürüne, Çin ve Japon medeniyetlerine kadar geniş bir coğrafyada güreşin yalnızca bir spor olarak değil, aynı zamanda bir eğitim, dayanıklılık, cesaret, disiplin ve toplumsal aidiyet unsuru olarak görüldüğü açıktır.

Antik çağlarda güreş; askeri hazırlığın bir parçası, dini törenlerin önemli bir unsuru ve cenaze ritüellerinde onurlandırıcı bir faaliyet olarak ortaya çıkmış; birçok toplumda tanrılarla ilişkilendirilen mitolojik bir değer taşımıştır. Sümerlerde Gılgamış Destanı'nda tasvir edilen güreş sahneleri, Mısır Beni Hasan mezarlarındaki kabartmalar ve Yunan medeniyetindeki pankrasyon ile stratejik güreş teknikleri, güreşin binlerce yıldır kültürlerin ortak bir mirası olduğunu göstermektedir.

Türk kültüründe ise güreş, yalnızca fiziksel bir mücadele değil; töre, yiğitlik, ahlak ve toplumsal bütünlüğün sembolü olarak yaşamın her alanına nüfuz etmiştir. Şaman inançlarından İslami döneme uzanan süreçte güreş düğün, toy, yas ve kutlama ritüellerinin ayrılmaz parçası olmuş; “pehlivanlık” unvanı bir erdem, gurur ve saygınlık göstergesi olarak kabul edilmiştir. Bugün modern ve geleneksel yapısıyla varlığını sürdüren yağlı güreş, kültürel sürekliliğin en güçlü örneklerinden biridir.

Yunan, Sümer, Çin ve Japon kültürlerinde görülen güreş uygulamaları incelendiğinde; stil, malzemeler, ritüeller ve müsabaka şekilleri değişse de temel amacın benzer olduğu görülmektedir: Bedensel güç ile zihinsel direncin uyumu içinde, kurallara dayalı bir mücadele kültürü yaratmak. Bu benzerlikler, güreşin farklı toplumlar arasında kültürel bir köprü oluşturduğunu ve ortak bir sportif mirasa işaret ettiğini göstermektedir.

Sonuç olarak güreş, hem geçmişten günümüze aktarılan kültürel bir miras, hem de toplumların kimliğini oluşturan önemli bir değerdir. Antik dönemlerde savaş hazırlığı ve ritüellerin ayrılmaz bir parçası olan güreş, günümüzde sportif, sosyal ve kültürel yönleriyle varlığını sürdürmeye devam etmektedir. Her toplum güreşi kendi geleneksel motifleriyle harmanlamış; böylece güreş, tarihin birçok medeniyetinde hem farklılıkları hem de benzerlikleriyle insanlığın ortak kültürel hazinesi hâline gelmiştir.

## KAYNAKÇA

- Arıpınar, E. (1966). Türk Güreşinin Tarihi. *Hayat Tarih Mecmuası*, 1(5): 68-74.
- Aslan, R. (1977). *Okullarda ve Kulüplerde Serbest Güreş Alıştırmaları*, Bilim Matbaası, Ankara
- Ataman S. Y. (1992). *Eski Türk Düğünleri*. Kültür Bakanlığı Yayınları: Ankara
- Balcı, C. (2003). *Antikiteden Moderniteye Olimpiyat Oyunları*, Boyut Yayıncılık: İstanbul
- Bayraktar, G. & Tozoğlu, E. (2015). Güreş sporuna küreselleşme sürecinin etkileri. *Ağrı İbrahim Çeçen üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, 1(2): 71-92.
- Bilgin, S. (2009). *Turkkulturu.net*. (20.12.2009)
- Chick, G., Loy, J. W., and Miracle, A. W. (1997). Combative sport and warfare: A re-appraisal of the spillover and catharsis hypotheses. *Cross-Cultural Research*, 31: 249 -267.
- Demiral, Ş. & Demir, A. (2017). Determining Expectations And Beginning Factors Which Affect 13-14 Year-Old Children Who Perform Belt Wrestling To Start Doing Sports: Field Work, *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3 (12).
- Eberhard, W. (1941); Asya'da Türklük ve ilk Indo Germenlik, *Belleten*, s.43-45.
- Evren, M. (1994). *Kapalı spor Salonları ve Diğer Spor Tesislerine Umumi Bir Bakış*, Pulhan Matbaası: İstanbul.
- Gümüş, M. & Barut, Ç. (2006). Geleneksel yağlı güreş yapan sporcuların antropometrik profillerinin belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla Üniversitesi, 328-332.
- <https://pehlivanblog.wordpress.com/2016/10/09/turklerde-spor/> (görsel erişim: 12.09.20224)
- <https://www.ktb.gov.tr/TR-96254/kultur.html>
- <https://pehlivanblog.wordpress.com/2016/10/09/turklerde-spor/> (görsel erişim: 12.09.20224)
- Hurst, Cameron G, (1998). *Armed Martial Arts: Swordsmanship and Archery*, Yale University Press, pp. 105, 107.
- Kalça, A & Akburu, H. (2017). Bireysel Sporlar Güreş, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Ankara, s. 11.
- Kanehisa, M. (1997). Organizing and computing metabolic pathway data in terms of binary relations. In *Pac Symp Biocomput* (Vol. 175186).
- Kocadaş, B. (2004). Kültür ve Medya. *Sakarya Üniversitesi Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1): 1-8.

- Lunt D., Dyreson M. (2014). A History of Philosophic Ideas about Sport, CR Torres (ed.), *The Bloomsbury Companion to the Philosophy of Sport*, Londra: Bloomsbury, 17-40.
- Maner, Ç. (2004). Eski Yunanda Kadın Atletler, *Toplumsal Tarih Dergisi*, (128): 16-20.
- Mechikoff, R. A. (2014). *A History and Philosophy of Sport and Physical Education: From Ancient Civilization to the Modern World*. McGraw Hill: New York.
- Müllner, R. (2011). Perspektiven der historischen Sport-und Bewegungskulturforschung (Vol. 13). LIT Verlag Münster.
- Penjak A., Karnincic H. (2013). Sport And Literature: An Overview of the Wrestling Combats in the Early Literary Texts, *International Journal of Humanities and Social Science*,3(5); 49-55. <https://www.researchgate.net/publication/267878197>
- Rowe, D., & Küçük, M. (1996). *Popüler kültürler: Rock ve sporda haz politikası*. Ayrıntı: İstanbul.
- Şahin, M. (2003). *Sporda Şiddet ve Saldırganlık*, 1. Baskı, Nobel: Ankara.
- Tazegül, Ü. (2018). Farklı toplumlardaki geleneksel güreşler, *AVRASYA Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(13).
- Tekin, A. (2014). Antik Yunan Dönemi Spor ve Antik Yunan Olimpiyatları, *Tarih Okulu Dergisi*, (18): 121-140.
- The Web's Best of Amateur Wrestling (2019). [www.wrestlingsbest.com](http://www.wrestlingsbest.com), (26.02.2019).
- Wacker, C. (2016). Women in Ancient Greece Did They Take Part in Sport?, *JOH*, 3: 27-37. <http://isoh.org/wp-content/uploads/2015/03/310.pdf>.
- Yazıcı, Y. (2023). Ancient Greek Wrestling and Its Reflections on Other Nations. *Sciences*, 9(64): 2810-2817.
- Yıldız, A. B. & Yılmaz, B. (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.



# BÖLÜM 4

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA ÖĞRETİM

*Sevinç SERİN YAMAN<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye,  
e posta; seserin@gelisim.edu.tr, Orcid no: 0000-0001-5081-1299

## GİRİŞ

Beden eğitimi ve spor, öğrencilerin ya da sporcuların fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimleri temelinde çok yönlü olarak desteklemek üzere yapılandırılmış bir disiplindir. Bu bağlamda beden eğitiminde öğretim etkililiğini sağlamak için içsel ve dışsal birçok unsur değerlendirilmelidir. Beden eğitimi ve spor eğitimi, bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra sosyal, psikolojik ve duygusal gelişimlerinde de önemli bir etkidir. Donnelly ve Lambourne (2011) beden eğitiminin, fiziksel aktivite sağladığı için obeziteyi önleme, stresi azaltma ve genel sağlık durumunu iyileştirme konularında etkili bir rol olduğunu vurgulamıştır. Düzenli fiziksel aktivite ve beden eğitimi, yalnızca yaşlıların değil aynı zamanda çocukların ve gençlerin kalp hastalıkları, diyabet ve diğer kronik hastalık risklerini azaltarak onların fiziksel sağlıklarını geliştirmelerini sağlayabilir (Tremblay ve ark., 2011).

Beden eğitimi ve spor, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, özgüven kazanmalarına ve stresle başa çıkma yeteneklerini artırmalarına katkıda bulunur. Sportif etkinliklere katılmak, takım ruhunu ve iş birliği becerilerini geliştirir (Eime ve ark., 2013). Bunu yanı sıra duygusal gelişimi sağlayan birey sosyal etkileşimini sağlıklı bir şekilde geliştirerek risk altında ya da stresli anlarda doğru kararlar alabilir. Hayatının ilerleyen safhalarında sağlıklı bir yetişkin olabilme adına, aynı zamanda elit sporcu olma yolunda ilerleyen sporcu adayları ya da sporcular açısından da yalnızca takım sporlarında değil bireysel sporlarda da beden eğitimi sosyal ve duygusal gelişimi destekleyici niteliktedir.

## Beden Eğitimi Öğretim Yöntemleri

### Geleneksel Yöntemler

Geleneksel yöntemler, öğretmenin dersin merkezinde olduğu, öğrencilerin pasif bir biçimde bilgi alıcı konumda dinleyici olduğu öğrenme süreçlerini içeren öğretim yöntemleridir (Siedentop, 2002). Bu yöntemde, öğretmen öğrencilere bilgi aktarımında bulunur ve öğrenciler bu bilgileri uygulamaya geçirme konusunda eksik kalır. Beden eğitimi ve spor öğretmeni merkezli sistemde dahi yaparak yaşayarak öğretimin uygulandığı nadir alanlardan olması ile avantajlı durumdadır. Beden Eğitimi ve spora özgü öğretmen merkezli öğretimin özel öğretim yöntemlerinden komuta yöntemi vardır. Zamanda tasarruf sağlama, fiziksel olarak gelişimin komuta anında yanıtla çok fazla tekrar yapma imkanı olması sebebiyle alandaki beden eğitimi öğretmenleri ya da antrenörleri tarafından en sık kullanılan yöntemlerden biridir. Öğretmen merkezli olan bu yöntemde dahi yaparak yaşayarak uygulanması ve fiziksel olarak amaca kolayca ulaştırması söz konusu olsa da, öğrenci ya da sporcunun çok yönlü gelişiminin önüne geçer. Bunun yanında öğretmen ya da antrenörün bireysel olarak öğrenciyi tanımasına da imkan vermez.

## **Öğrenci Merkezli Öğretim Yaklaşımları**

Beden eğitimi derslerinde öğrenci merkezli öğretim yaklaşımları, hem bireysel öğrenme stillerini dikkate alarak ders içeriğini zenginleştirir hem de öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerinde daha fazla sorumluluk almasını sağlayarak ilgi alanlarını keşfetmelerine olanak sağlar (Hastie, 2010).

Beden eğitimi ve sporda öğrenci merkezli öğretimi destekleyen, uygulanması için süreye ihtiyacı olan alıştırma, eşli çalışma, yönlendirilmiş buluş, problem çözme, katılım, kendini denetleme ve öğrencinin kendi tasarımı gibi bazı yöntemler bulunmaktadır. Bunların her birinin kendi içerisinde motorik özelliklerin gelişiminin yanında temel olarak bireyselleşme, sosyalleşme, iş birliği sağlama, kendi düzeyinin farkına varma ve buna göre çalışma şeklini belirleme gibi amaçları bulunmasıyla beden eğitiminin temel amacının yalnızca fiziksel gelişim olmadığını ortaya koymaktadır.

## **Oyun Oynama ve Becerilerin Geliştirilmesi**

“Oyun Temelli Öğrenme” ve “Aktif Öğrenme” stratejileri, beden eğitimi derslerinde öğrencilerin katılımını artırır ve motivasyonlarını yükseltirek beden eğitimi derslerine daha fazla ilgi göstermelerini sağlamaktadır (Graham, 2008). Spor ve oyun etkinlikleri, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, takım çalışmasına katılmalarına ve bedensel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Özellikle küçük yaştaki öğrenciler için oyun odaklı aktivitelerin önemi büyüktür.

## **Sporda Beceri Öğretimi**

### **Taktiksel Oyun Yaklaşımı**

Taktiksel oyun yaklaşımındaki temel amaç öğrencilerin ya da sporcuların oyun taktiklerini beceri gelişimiyle ilişkilendirerek oyun oynamada yetkinlik kazanmaları; aktiviteden keyif almaları; ve oyun oynarken problemleri çözüp karar verebilmeleridir (Griffin, Mitchell ve Oslin, 1997).

## **Eğitimde Teknolojinin Rolü**

Eğitimcilerin teknolojiyi nasıl kullanacakları ve öğrencilerin teknoloji ile etkileşimlerinin nasıl olacağı konuları büyük önem taşımaktadır (Kirk&Macdonald, 2001).

## **Dijital Araçlar ve Uygulamalar**

Dijital araçlar ve uygulamalar, beden eğitimi öğretiminde kullanılarak öğrencilerin fiziksel aktivitelerini izlemelerinde, değerlendirmelerinde ve geri bildirim almalarında önemli bir yere sahiptir. Örneğin, çeşitli uygulamalar sayesinde öğrenciler, mobil uygulamalar ve giyilebilir teknolojiler aracılığıyla fiziksel aktivitelerini ya da antrenman programlarını takip edebilir, performanslarını analiz ederek antrenman hedeflerine ulaşmak

için ihtiyaçları olan verilere ulaşarak rekabetçiliklerini geliştirebilir (Nolte, Burnett, Hollander2017).

### **Uzaktan Eğitim ve Sanal Gerçeklik**

Pandemi süreci, beden eğitimi öğretimine de uzaktan öğretim kavramını kazandırmış ve beden eğitiminde de önemini artırmıştır.

Pandemi süreci ile birlikte ülkemizde beden eğitime yönelik faaliyetler EBA ve öğretmenler tarafından çevrimiçi uygulamalar ile yürütülmüştür. Fakat uygulamaya yönelik çalışmalardan oluşması ağırlıklı olarak psikomotor bunun yanı sıra bilişsel ve duyuşsal kazanımları geliştirmesi sebebiyle beden eğitimi ve spor derslerinin uzaktan eğitim ile yürütülmesi noktasında birtakım sorunların yaşanması öngörülmüştür (Çetin, Yılmaz ve İlhan, 2021). Uzaktan eğitimdeki bu endişeler ve hareket kısıtlılığı bağlamında, imkanlar doğrultusunda yalnızca pandemi döneminde değil aynı zamanda günümüzde de oldukça yaygın hale gelen sanal gerçeklik (VR) uygulamaları devreye girerek, öğrencilere çeşitli sporları ve aktiviteleri sanal ortamda deneyimleme imkanı sunarak öğretimi destekleyerek öğretim sürecini zenginleştirmeye imkan sağlamıştır. Gerek temel seviyede gerekse ileri seviyede öğretim için sanal gerçeklik vb. uygulamaları motor öğrenme ve antrenman ekipmanları olarak kullanılmaya başlanmıştır.

### **Değerlendirme ve Geri Bildirim**

Değerlendirme, bir öğrencinin sınıfta işlenen bölüm veya dersten ne kadar öğrendiğini bilme veya değerlendirme süreci olarak tanımlanır. Buna ek olarak, değerlendirme, öğrencilerin sıkı çalışmalarının sonuçlarını ve gelişmek için hangi alanlarda çalışmaları gerektiğini bilmelerine de yardımcı olur. Öğretmenler, çeşitli türde değerlendirmeler yaparak öğrencilerinin ne durumda olduğunu ve çabalarının ne kadarının verimli olduğunu öğrenebilirler. Eğitimde en önemli ve ilk adımlardan biri hedeflerin belirlenmesi ve net bir şekilde tanımlanmasıdır ve öğretmenin elde edilenleri ölçebilmesi için uygun ölçme ve değerlendirme yöntemlerinin kullanılması gerekir. Ölçme ve değerlendirme, öğrencinin öğrenmesini çeşitli yönlerden geliştirmeye katkıda bulunur. Öğrenciye, öğretmene ve eğitim sürecine dahil olanlara sorunları tanımlama ve bunları çözmek için çalışma, öğrenci ve öğretmenin bilgi ve becerilere neye ihtiyacı olduğunu netleştirme ve öğretilen ve öğrenilenlerdeki ilerlemenin boyutunu belirleme konusunda yardımcı olur (Güleç ve ark. 2023).

Beden eğitimi ve spor öğretiminde değerlendirme süreçleri, öğrencilerin gelişimlerini ve performanslarını izlemek adına kritik bir rol oynamaktadır. Güneş (2015), değerlendirme sürecinin sadece akademik başarı ile sınırlı olmaması gerektiğini, öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimlerini de içermesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Beden eğitimi dersinde öğrencinin sadece fiziki yeteneklerinin ölçülerek not verilmesi, kişinin sadece bedensel gelişimiyle ilgili verileri ortaya koyacaktır. Oysaki zihinsel, duyuşsal ve sosyal yönlerden sağlıklı ve dengeli bir gelişim, beden eğitimi ve sporun başta gelen amaçlarındandır (Baykul,2000; Avşar, 2009).

Değerlendirme geri bildirim yapılmadığı sürece tek başına doğru davranış değişikliğinin ortaya çıkması adına yeterli değildir. Bu nedenle eğitimde dönütlerin ve geri bildirimlerin eğitimciler tarafından öğrenciye iletilmesi gerekmektedir. Beden eğitiminde özellikle anında bildirimler ya da performans değerlendirmesi sonrasında yapılan geri bildirimler oldukça önemlidir. Özellikle değer dönütü yanında pozitif dönütlerin, ya da yanlış yapılan davranışlar sonrasında düzeltici dönütlerin sunulması doğru hareketin öğrenilmesi açısından önemlidir. Öğrencilere anlık geri bildirimde bulunurken –ma –me ekli olumsuz yapıda bildirimlerin yönlendirilmesi öğrencide olmaısnı istediğimiz davranışın aksine davranışların oluşturmaları olası olacaktır. “Yap-ma” “at-ma” gibi olumsuz ifadeler hareketleri düzeltme adına yanlış bildirimler olup tam tersine öğrencinin yapılmasını istemediğimiz davranışa yöneltebilir. Bu nedenler tam olarak yapmasını istediğimiz davranışa yönlendirecek “At”, “Hızlan” gibi anlaşılır, kısa ve net, bildirimlerde bulunmamız gereklidir. Bu ifadeleri öğrencide yetersiz hissi oluşturmamak adına öncelikle doğru yapılan davranışı değer ya da pozitif dönütlerle öğrenciye bildirerek, ardından yapması gerekeni ifade edip öğrenci yönlendirilebilir.

### **Süreç ve Performans Değerlendirmesi**

Süreç değerlendirmesi, öğrencilerin ders içindeki gelişim ve katılımlarını gözlemleyerek bu verileri kullanarak geri bildirim vermeye olanak tanır. Bu tür bir değerlendirme, öğretmenlerin öğrencilerin güçlü ve zayıf yönlerini anlamalarına yardımcı olur (Woods ve ark, 2020).

Performans değerlendirmesi, öğrencilerin fiziksel yeteneklerini ,becerilerini ve gelişimlerini ölçmek için kullanılır. Bu değerlendirmelerde, fiziksel yeterlilik testleri, takım oyunları değerlendirmeleri gibi farklı yöntemler ile öğrencinin beceri seviyeleri belirlenir (Cameron&MacPhail, 2012). Performans değerlendirmeleri, öğretim stratejilerinin etkinliğini ortaya koyar ve gerektiğinde öğretim yöntemlerinin revize edilmesine olanak tanır.

### **Öğretim Biçimi ve Öğretmen Kişiliği**

Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Biçimi ile Öğretmenin Kişiliği Arasındaki İlişki Beden eğitimi ve spor öğretiminde öğretim biçimi ve öğretmenin kişiliği arasındaki ilişki, eğitim literatüründe önemli bir araştırma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğretim biçimlerinin etkililiği,

öğretmenlerin kişilik özelliklerine bağlıdır; bu durum, öğrencilerin öğrenme deneyimlerini, motivasyonlarını ve genel olarak derslere olan katılımlarını doğrudan etkilemektedir. Bu metin, beden eğitimi ve spor pedagojisi bağlamında öğretim biçimi ile öğretmenin kişiliği arasındaki ilişkiyi tartışarak, konuyla ilgili literatürdeki bulguları ve örnekleri sunacaktır.

### **Öğretmen Kişiliğinin Eğitime Etkisi**

Öğretmenin kişiliği, sınıf atmosferini ve öğrencilerin öğrenme deneyimlerini, dolayısıyla öğretim sürecinin kalitesini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Öğretmenlerin kişilik özellikleri, öğrenme ortamını şekillendirmekte ve öğrencilerle olan etkileşimlerini etkilemektedir. Öğretmenler, öğrencilerin motivasyonunu artıracak ya da azaltacak şekilde bir öğretim ortamı oluşturarak, öğrenme süreçlerini yönetmektedir Wang ve Degol (2016), öğretmenlerin kişilik özelliklerinin öğrencilerin motivasyonunu ve derslere katılımını doğrudan etkilediğini belirtmektedir. Dışa dönük ve katılımcı bir öğretim tarzına sahip öğretmenlerin, öğrencilerle güçlü sosyal bağlar kurarak onların öğrenme süreçlerini olumlu bir şekilde etkiledikleri kanıtlanmıştır (Kokkinos, 2007). Eğitimcilerin kişilik özellikleri, öğrencilerin öğrenme isteklerini, öz disiplinlerini ve akademik başarılarını artırmada önemli bir rol oynamaktadır.

### **Kişilik Özelliklerinin Rolü**

Öğretmenlerin kişilik özellikleri arasında yer alan açıklık, uyumluluk, sorumluluk, dışa dönüklük ve nevrotiklik gibi faktörler, öğretim biçimlerini ve stratejilerini doğrudan etkileyen başlıca faktörlerdendir. Dışa dönük ve empatik öğretmenler, öğrencilere daha fazla etkileşim sunma eğilimindedir ve bu öğretimde çekici bir ortam yaratabilir (Henson, 2001). Öğrenmeyi teşvik edici bir ortam sağlar ve öğrencilerin derse olan ilgisini artırarak derse daha aktif katılımını sağlar (Kokkinos, 2007).

### **Öğretim Biçimlerinin Öğrenci Üzerindeki Etkisi**

Beden eğitimi derslerinde uygulanan öğretim biçimleri, öğrencilerin fiziksel ve sosyal gelişimlerine büyük katkı sağlamaktadır. Öğretim biçimlerinin çeşitliliği, öğrenci motivasyonunu artırırken, öğrenme deneyimlerinin farklılaştırılmasına olanak tanır. Özellikle öğrenci merkezli öğretim yaklaşımları, beden eğitimi ve spor derslerinde öğrencilerin aktif katılımını teşvik etmekte ve onların öğrenme süreçlerini olumlu yönde etkilemektedir (Tang & Muirhead, 2015). Bu bağlamda, oyun temelli öğrenme ve diğer katılımcı yöntemler, öğrencilerin motivasyonunu artırma konusunda önemli bir rol oynamaktadır.

## 2.1. Oyun Temelli Öğrenme

Oyun temelli öğrenme yaklaşımı, öğretmenlerin derslerdeki kişisel özellikleri ile birleşerek öğrencilerin katılımını artırır. Varlıkları ve kişiliklerini öğrencilerin ihtiyaçlarına göre uyumlu hale getiren öğretmenler, yaratıcı oyun senaryoları ve etkinlikler ile derslerini daha ilgi çekici hale getirebilir. Bu tür bir yaklaşımla öğretmen, öğrencilere sadece bilgi aktarmakla kalmaz, aynı zamanda onların kişisel ve sosyal becerilerini de geliştirmeye yardımcı olur (Finn & Fortier, 2017). Bu süreç, öğrencilerin sosyal bağlarını güçlendirdiği gibi, öğrenme deneyimlerini de zenginleştirir.

## 3. Öğretmen Kişiliğinin Öğretim Biçimleri Üzerindeki Etkisi

Öğretmenlerin kişilik özellikleri, öğretim tarzlarını ve seçtikleri öğretim yöntemlerini etkileyen önemli bir faktördür. Kimi öğretmenler, yapılandırılmış ve otoriter bir öğretim yaklaşımını benimserken, diğerleri daha demokratik ve esnek yöntemler ile derslerini yönetmektedir (Karasek et al., 2016). Bu farklılıklar, öğrencilerle kurulan ilişkilere yansıdığı gibi, öğrencilerin derse olan ilgilerini ve katılımlarını da belirler.

### Otoriter ve Demokratik Yaklaşımlar

Otoriter liderliği benimseyen öğretmenler genellikle öğretimde ve sınıf ikliminde katı kuralları tercih ederken, demokratik öğretim biçimlerini tercih eden öğretmenler ise öğrencilerin görüşlerini ve katılımlarını ön planda tutup öğrencilerin fikirlerine saygı göstererek onların katılımını teşvik eder. Bu durum, öğrencilerin öğrenme motivasyonunu ve derslere aktif katılımını etkilemektedir (Baker, 2001). Özellikle beden eğitimi derslerinde öğrencilerin kendi kararlarını verebilecekleri bir ortam yaratmak, onların bağımsızlık ve sorumluluk duygularını pekiştirerek bireysel gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir (Baker, 2001).

### Öğretim Biçimlerinin Öğrenci Performansı Üzerindeki Rolü

Öğretmenin kişilik özellikleri ve öğretim biçimlerinin öğrenci performansı üzerinde görünür etkileri olduğunu ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Öğrencilerin beden eğitimi derslerinde edindikleri motivasyon, öğretmenin kişiliği ve dersin işleyiş biçimi ile yakından ilişkilidir. Öğretmenlerin, öğretim tarzları ve uyguladıkları yöntemler üzerinden sağladıkları destek ve yönlendirme, öğrencilerin ders başarısı ve gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir

Öğretim biçimlerinin etkisi üzerinde yapılan araştırmalar, aktif öğrenme stratejilerinin öğrencilerin performanslarını artırdığına işaret etmektedir. Örneğin, Muirhead ve Jensen (2014), yapılandırılmış öğrenme ortamları sağlayan öğretmenlerin öğrencilere daha yüksek başarı düzeyleri sunabileceğini vurgulamıştır. Ayrıca, aktif öğrenme ve grup aktiviteleri,

öğrencilerin sosyal ve fiziksel yeteneklerini geliştirirken performanslarını da olumlu yönde artırmaktadır.

### **Katılım ve Motivasyon Üzerindeki Etkiler**

Öğretim tarzının bir yansıması olarak, öğretmenlerin öğrencilerin katılımını artırmaları, bu süreçte belirleyici bir rol oynamaktadır. Öğrenci merkezli bir öğretim yaklaşımını benimseyen öğretmenler, ders içeriklerini öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçlarına göre şekillendirirken, bu da öğrencilerin derse olan motivasyonunu artırır. Bu durum öğretmenin kişiliği ile birleştiğinde ve hem öğrencilerin hem öğretmenin aynı hedefler doğrultusunda ilerlemesi, ders dinamiği üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır. Öğrenci katılımını destekleyen bir çok özel öğretim yöntemi bulunmakla birlikte öğrencinin beden eğitimi ve sporda öğrenme etkinliklerine meşgul olduğu aktif katılımı tespit etmek için Parker (1989) tarafından geliştirilen “beden eğitimi akademik öğrenme zamanı gözlem formu” bu katılımı inceleyen gözlem formları arasındadır.

### **Öğretmenin Kişiliği ve Duygusal Zekası**

Öğretmenin kişilik özellikleri sadece akademik süreçleri değil, aynı zamanda öğretmen-öğrenci ilişkilerini ve duygusal iklimi de etkiler. Duygusal zekası yüksek olan öğretmenler, öğrencilerle daha anlamlı ilişkiler kurarak onların duygusal ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunabilir. Öğrenciler, duygusal destek ve anlayış sunan öğretmenlerden daha fazla yararlanmakta ve derslere daha aktif katılma eğiliminde olmaktadır. Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Biçimi ile Öğretmenin Kişiliği Arasındaki İlişki Beden eğitimi ve spor öğretiminde öğretim biçimi ile öğretmenin kişiliği arasındaki ilişki, eğitim literatüründe üzerinde durulması gereken önemli bir konudur. Öğretim biçimi, öğretmenin bilgi aktarma ve öğretim sürecindeki rolünü belirlerken, öğretmenin kişiliği ise bu sürecin niteliğini, öğrencilerle olan etkileşimini ve öğrenme ortamını etkileyen bir faktördür. Bu metin, öğretim biçimi ve öğretmenin kişiliği arasındaki ilişkiyi inceleyen literatürden çeşitli kaynaklar sunarak, bu konunun pedagojik açıdan önemini vurgulamaktadır.

Öğretim biçimlerinin öğretmenlerin kişilik özelliklerine bağlı olarak şekillendiği düşünüldüğünde, duygusal zekanın (EQ) önemi daha da belirginleşiyor. Duygusal zekası yüksek olan öğretmenler, öğrencilerle daha anlamlı ilişkiler kurabilmekte ve olumlu bir öğretim ortamı oluşturabilmektedir. Duygusal destek sunan öğretmenler, öğrencilerin zorluklarla başa çıkmada ve sosyal problem çözme becerilerini geliştirmede daha fazla yardımcı olabilmektedir (Brackett ve ark., 2011). Hem öğretmenin hem de öğrencinin duygusal zekasının sınıf iklimi üzerinde de etkisi vardır. Sınıf iklimi üzerinde birçok faktör etkili olmaktadır. Bunlar: Amaçlı ve rahat bir öğretim ortamı kurma, öğrencileri motive etme, örnek olma, esprili olma, karşılıklı saygıdan oluşan Öğretmen öğrenci ilişkileri, Sınıfın fiziki

ortamını tanımlayan görünümü ve bütünü, olumlu mesajlar ve yardımlarda bulunarak öğretim ortamındaki insancıl yaklaşımla öğrencilerde var olan kendine saygıyı artırma gibi başlıkları içerir. Durdu (2015) öğretmenler üzerine yaptığı araştırmada öğretmenlerin kendi duygusal zekâlarına ilişkin algı düzeylerinin olumlu olduğu, kendi duygularının farkına varmada daha yüksek düzeyde başarılı olurken stres yönetimi konusunda diğeri boyutlara nazaran daha düşük seviyede başarılı olduklarını belirtmiştir. Literatür incelendiğinde ebeveynlerinin tutumu demokratik olan öğrencilerin psikolojik sağamlık puan ortalamalarını, suçlayıcı ve otoriter ebeveynlere sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu görölmektedir. Bu doğrultuda sınıf iklimini etkileyecek taraflardan olan öğrencinin duygusal durumunu ve sonuç olarak duygusal zekasını doğrudan etkileyen unsur öğretmen ya da öğretimle ilgili çevresel unsurların yanında temel olarak aile ve ailenin çocuk yetiştirme tutumudur. Bunun yanında Bunun yanında okul-aile dayanışması konusunda destekleyici ailelerin çocuklarının akademik başarılarının daha yüksek olduğu yapılan çalışmalarla görölmektedir (Çelenk, 2003).

Duygusal zeka, öğretmenlerin sadece sınıfı yönetimi değil, aynı zamanda öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimine de katkıda bulunma kapasitelerini etkiler. Öğrenciler, duygusal olarak desteklendiğinde daha güvende hissederler ve bu durum onların öğrenme motivasyonlarını artırır (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004).

### **Beden Eğitimi ve Sporda Modern Öğretim Metotları**

Modern öğretim metotları denildiğinde ilk akla gelen öğrenci merkezli bir öğretim yaklaşımının benimsenmesidir. Bunun yanında modern bir öğretimden ve metotlarından bahsederken hızla ivme kazanan teknolojik imkanlardan beden eğitimi ve sporu ayrı tutmak dünyadan geride kalmak anlamına gelir. Bu nedenle sporda teknolojiden bahsetmek gerekir. Sporda teknolojik desteklere bakılacak olursa genel olarak askeri alanda yapılan teknolojilerin Var sistemi ya da giyilebilir birçok ekipmanların spora uyarlandığını görüyoruz. Yapay zekâ ve makine öğrenimi ile yaralanmaların tahmininden, iyileşme süreçleri takibi ve değerlendirmesine, sporcu davranışlarını anlamaya ve kişiselleştirilmiş programlar oluşturmada performans düzeltme, strateji oluşturma için veri analizi toplama, performansın gerçek zamanlı takibi ve iyileştirme, beceri öğreniminde biyomekanik analizden tekniğin uygulanış biçimindeki riskler ve birçok faydası ile teknoloji yardımcı olabilmektedir (Babalich, Sobko, Maleniuk, Sobkoand ve Kovalova, 2023).

Beden Eğitimi ve Spor alanındaki bir uzmanın yenilikçi teknolojik içerikleri, Beden eğitimi ve spor alanında eğitimin yenilikçi örgütlenme biçimlerini, ilkeleri ve yöntemlerini; ayrıca Beden eğitimi ve spor alanında yenilikçi eğitim teknolojilerinin psikolojik-pedagojik, tıbbi-biyolojik ve

sosyokültürel temellerini bilmelidir (Shynkariov ve Kostenko, 2016; Babalich, Sobko, Maleniuk, Sobko and ve Kovalova, 2023). Sürekli gelişen teknoloji ile alanda uzman olan öğretmenler ya da antrenörler kendilerini güncellemek zorundadır. Aynı zamanda Beden eğitimi ve spor alanında yetiştirilen geleceğin alan uzmanlarının eğitiminde yenilikçi teknolojilerin kullanımı da gençlerin sağlıklı yaşam tarzı edinmeleri ve beden eğitimi için sürdürülebilir motivasyon sağlar, yaratıcı kişilik gelişmesine katkı sağlayarak kişisel çıktılarının iyileştirilmesi ve artırılmasına katkı sağlar (Pylnenkyi, 2021).

Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretimi, çok yönlü bir gelişim sürecidir. Çok yönlü gelişimi yalnızca beden eğitimine dahil edilmesi gerektiği düşüncesi yanlıştır. Sporda yalnızca motorik özelliklerden mükemmel düzeyde gelişmiş bir sporcu, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan bireysel olarak pozitif ve negatif yönleri tespit edilmediyse bağımsız karar alması beklenemez. Motorik özelliklerini bir uzman olarak eğitmemizin yanında sporcuların da sahada risk alması, insiyatif kullanması yönünde doğru kararlara yönlendirecek olan durum çok yönlü gelişmesini sağlamaktır. Öğrencilerin ya da sporcuların fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemek amacıyla günümüzde kullanılan çeşitli öğretim yöntemleri, bilgi teknolojileri ile zenginleştirilmiştir. Öğrenci merkezli yaklaşımlar ve süreç değerlendirmeleri, beden eğitiminin kalitesini artırmakta ve bireylerin daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktadır. Eğitimcilerin bu süreçlerde daha bilinçli ve etkili olmaları, gelecekte sporun ve beden eğitiminin öneminin artmasına katkıda bulunacaktır.

Beden eğitimi ve spor öğretimi, öğrenci gelişiminde çok yönlü bir süreç sunar. Öğrencilerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemek için kullanılan çeşitli öğretim yöntemleri, öğrenci merkezli yaklaşımlar ve teknolojik araçların entegrasyonu, beden eğitiminin kalitesini artırmaktadır. Eğitimcilerin bu süreçlerde bilinçli ve etkili bir yaklaşım sergilemeleri, bireylerin daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olacaktır. Gelecekte beden eğitimi ve sporun öneminin artması, spor eğitiminin kurumsal ve toplumsal düzeyde daha fazla desteklenmesi ile mümkün olacaktır.

Beden eğitimi ve spor öğretiminde öğretim biçimi ile öğretmenin kişiliği arasındaki ilişki, eğitim süreçlerini etkileyen çok yönlü bir konudur. Öğretmenlerin kişilik özellikleri, özellikle öğretim stratejilerini, öğrenci etkileşimlerini ve öğrenme ortamını doğrudan şekillendirmektedir. Öğretim biçimlerinin etkinliği, öğretmenlerin kişisel özellikleri ile desteklendiğinde artmakta, bu da öğrencilerin motivasyonunu ve performansını olumlu bir şekilde etkilemektedir. Ayrıca, öğretmenlerin duygusal zekaları, öğrenci-öğretmen ilişkilerini güçlendirerek daha sağlıklı ve etkili bir öğrenme ortamı yaratma kapasitesini artırmaktadır.

## SONUÇ

Beden eğitimi ve spor öğretimi, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerden dengeli biçimde gelişimini hedefleyen çok boyutlu bir süreçtir. Bu süreçte öğretim biçimi, kullanılan yöntemler ve öğretmenin kişilik özellikleri birbirini tamamlayan temel öğelerdir. Öğrenci merkezli yaklaşımların, geleneksel yöntemlere kıyasla daha fazla etkileşim, katılım ve öğrenme motivasyonu sağladığı görülmektedir. Özellikle oyun temelli öğrenme ve aktif öğretim stratejileri, öğrencilerin derse yönelik ilgilerini artırarak hem bilişsel hem psikomotor becerilerin gelişimine katkı sunmaktadır.

Teknolojik gelişmelerin öğretim ortamlarına entegre edilmesi, beden eğitimi ve spor derslerinin etkililiğini artırmakta; dijital araçlar, giyilebilir teknolojiler ve sanal gerçeklik uygulamaları öğretimi çağın gerekliliklerine uygun hale getirmektedir. Bu durum, öğrencilerin öğrenme süreçlerini bireyselleştirerek geri bildirim alma, performans izleme ve öz değerlendirme becerilerini güçlendirmektedir.

Öte yandan, öğretmenin kişilik özellikleri ve duygusal zekâ düzeyi, sınıf ikliminin niteliğini ve öğrencilerin motivasyonunu doğrudan etkilemektedir. Dışa dönük, empatik ve demokratik bir öğretim tarzı benimseyen öğretmenler, öğrencilerle daha güçlü ilişkiler kurarak öğrenme sürecini olumlu yönde desteklemektedir. Öğretmenin duygusal zekâsı yüksek olduğunda, öğrencilerin özgüven, dayanıklılık ve iş birliği becerilerinin de arttığı görülmektedir.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve sporda etkili öğretim; pedagojik bilgi, kişilik özellikleri, teknolojik yeterlilik ve duygusal farkındalığın bütünleştiği bir yaklaşımla mümkün olmaktadır. Bu bağlamda, öğretmenlerin sürekli mesleki gelişim içinde olmaları, öğretim yöntemlerini çağın gereklerine göre yenilemeleri ve öğrencinin bütüncül gelişimini merkeze alan bir anlayışı benimsemeleri gerekmektedir. Böylece, hem bireysel hem toplumsal düzeyde sağlıklı, üretken ve bilinçli bireylerin yetişmesine katkı sağlanacaktır.

## KAYNAKLAR

- Avşar, Z. (2009). İlköğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Değerlendirme Süreci İle İlgili Görüşlerinin Belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 81-89.
- Babalich, V., Sobko, N., Maleniuk, T., Sobko, S., & Kovalova, Y. (2023). Modern trends of physical education and sports in the education system of Ukraine. *Amazonia Investiga*, 12(71), 199-213.
- Baker, J. (2001). The role of teachers in promoting positive classroom environments. *Educational Psychology*, 22(1), 75-83.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence in the Classroom: A Teaching Guide for Educators. The Yale Center for Emotional Intelligence.
- Cameron, K. & MacPhail, A. (2012). Assessment of the physical education curriculum: Key issues for teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(4), 385-393.
- Çelenk, S. (2003). Okul başarısının ön koşulu: Okul aile dayanışması. *İlköğretim Online Dergisi*, 2(2), 28-34.
- Çetin, M., Yılmaz, S. H., & İlhan, L. (2021). Koronavirüs (Covid-19) Pandemisi Sürecinde Uzaktan Eğitim; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Perspektifinden Nitel Bir Araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 136-161. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.882057>
- Donnelly, A. & Lambourne, K. (2011). Classroom physical activity breaks and children's cognitive performance. *Preventive Medicine*, 52(1), 60-65.
- Durdu, İ. (2015). *Duygusal zeka ve sınıf iklimi arasındaki ilişki* (Master's thesis, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey).
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T. et al. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act* 10, 98 (2013). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Graham, G. (2008). *Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. (1997). Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Güleç, B., Durup, A., Şeyhanoğulları, E., Cengiz, C., Şimşek, F., Kırtay, R. ve Acar, M. (2023). Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Ölçme ve Değerlendirme Araçları. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 10 (4), 1158-1171
- Güneş, E. (2015). Beden eğitimi ve spor eğitiminde değerlendirme süreçleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 15-23.
- Finn, T., & Fortier, M. (2017). The impact of personality on teachers' instructional beliefs and practices. *Teaching and Teacher Education*, 64, 177-186.

- Hastie, P. A., Casey, A., & Tarter, A. M. (2010). A case study of wikis and student-designed games in physical education. *Technology, pedagogy and education*, 19(1), 79-91.
- Henson, K. T. (2001). *Foundations for Teaching Physical Education: An Introduction to Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kirk, D., & Macdonald, D. (2001). Teacher Voice and Ownership of Curriculum Change. *Journal of Curriculum Studies*, 33, 551-561.
- Kokkinos, C. M. (2011). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 229-243.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications. *Psychological Inquiry*, 197-215.
- Nolte, P. L., Burnett, C., & Hollander, W. (2017). Perspective of coaches on LTAD of elite judo athletes: A comparative analysis. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 39(1:2), 219-228. <https://doi.org/10.4314/sajrs.v39i2>.
- Parker, M. (1989). Academic Learning Time-Physical Education (ALT-PE), 1982 Revision. In P. W. Darst, D. B. Zakrajsek & V. H. Mancini (Eds.), *Analyzing Physical Education and Sport Instruction* (pp. 195-206). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pylnenkyi, V. (2021). Innovative technologies in the training of future athletes in the conditions of the educational process of higher education institutions. *Young scientist*, 5(93), 190-192. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-5-93-36>
- Siedentop, D. (2002) Sport Education: A retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 409-418.
- Tang, J., & Muirhead, K. (2015). Student-centered learning in physical education: Strategies and benefits. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 497-505.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G., & Connor Gorber, S. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 8, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
- Wang, M. T., & Degol, J. L. (2016). School climate: A review of the construct, measurement, and impact on student outcomes. *Educational Psychology Review*, 28, 315-352. doi:10.1007/s10648-015-9319-1
- Woods, C. T., Rudd, J., Robertson, S., & Davids, K. (2020). Wayfinding: how ecological perspectives of navigating dynamic environments can enrich our understanding of the learner and the learning process in sport. *Sports Medicine-Open*, 6(1), 51.



# BÖLÜM 5

## SPORDA ÇEVRESEL SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK: KAVRAMSAL BİR BAKIŞ

*Sinan AKMAN<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul/Türkiye, sinanakman52@gmail.com. 0009-0004-1487-5403

## 1. Giriş

Spor endüstrisi günümüzde yalnızca rekabet, performans ve eğlence boyutuyla değil; ekonomik, toplumsal ve çevresel etkileriyle de değerlendirilen çok katmanlı bir sektöre dönüşmüştür. Küresel ölçekte milyarlarca insanın aktif ya da pasif biçimde sporla ilişki kurması, sporun önemli bir ekonomik faaliyet alanı haline gelmesi ve mega spor organizasyonlarının büyüyen ölçekleri, sektörün çevre üzerindeki etkilerini görünür kılmıştır. Özellikle son yirmi yılda sporun ekolojik ayak izi, karbon emisyonu, enerji tüketimi, su kullanımı ve atık üretimi gibi konular akademik literatürde giderek daha fazla incelenen kritik bir alan olmuştur (Trendafilova vd., 2014; Dolf & Teehan, 2015).

Spor faaliyetlerinin çevresel etkisini artıran başlıca faktörler arasında spor tesislerinin yüksek enerji talebi, mega etkinliklerin kitlesel seyirci hareketliliği, spor malzemeleri ve tekstil ürünlerinin üretim süreçleri, spor turizminin yaygınlaşması ve etkinlik dönemlerindeki yoğun tüketim davranışları yer almaktadır. Örneğin büyük ölçekli spor organizasyonlarında toplam karbon emisyonunun yüzde 60'ından fazlası seyahat ve ulaşım kaynaklıdır (Collins vd., 2009). Bu bulgular, sporun çevre üzerinde sanıldığından daha güçlü bir baskı yarattığını ortaya koymaktadır.

İklim değişikliğiyle mücadele, karbon nötr uygulamalar, yeşil enerji kullanımı ve döngüsel ekonomi gibi küresel sürdürülebilirlik yaklaşımlarının hızla önem kazandığı günümüzde spor kurumlarının da çevresel sorumluluk üstlenmesi kaçınılmaz hale gelmiştir. Birçok federasyon, kulüp ve organizasyon komitesi çevre politikaları geliştirmeye başlamış; Olimpiyat Oyunları, UEFA ve FIFA organizasyonları gibi uluslararası platformlarda sürdürülebilirlik kriterleri resmi belge ve strateji planlarına dahil edilmiştir (IOC, 2021; FIFA, 2022). Sporun geniş kitlelere hitap eden yapısı, çevresel farkındalık ve davranış değişikliği yaratmak açısından da önemli bir fırsat sunmaktadır.

Bu nedenle sporda çevresel sürdürülebilirlik konusu, yalnızca operasyonel gereklilikler çerçevesinde değil, aynı zamanda yönetim, politika yapımı, sosyal sorumluluk, paydaş ilişkileri ve sporun geleceğine yönelik stratejik bir yaklaşım olarak ele alınmalıdır. Sporun çevresel etkilerinin azaltılması, spor kurumlarının hem toplumsal meşruiyetini güçlendirmekte hem de uzun vadeli sürdürülebilirlik kapasitesini artırmaktadır. Bu kitap bölümünde sporda çevresel sürdürülebilirlik; kavramsal temeller, tesisler, organizasyon yönetimi, malzeme üretimi, yönetim yapıları ve Türkiye bağlamındaki mevcut durum çerçevesinde kapsamlı biçimde ele alınacaktır.

## 2. Kavramsal Çerçeve

Sürdürülebilirlik kavramı, ilk olarak çevre politikaları ve kalkınma literatüründe ortaya çıkmış; “gelecek kuşakların ihtiyaçlarını karşılama kapasitesi

tesinden ödün vermeden bugünün ihtiyaçlarını karşılayabilme" ilkesiyle tanımlanmıştır (WCED, 1987). Spor alanında ise sürdürülebilirlik tartışmaları özellikle 2000'li yıllardan itibaren ivme kazanmış; sporun çevresel, ekonomik ve sosyal etkilerinin görünür hale gelmesiyle birlikte akademik ilgi hızla artmıştır (Mallen & Adams, 2023). Çevresel sürdürülebilirlik, bu üçlü yapının en kritik bileşeni olup, spor faaliyetlerinin doğaya zarar vermeden, kaynakların etkin kullanımıyla yürütölmesini hedefler. Spor endüstrisi, büyük ölçekli etkinlikleri ve geniş kitlelere ulaşmapotansiyeli nedeniyle çevresel sürdürülebilirlik uygulamalarında önemli bir rolesahiptir. Küresel ısınma, doğal kaynakların azalması ve çevresel bozulma gibi sorunlar, spor organizasyonlarının sürdürülebilir stratejiler geliştirmesini zorunlu hale getirmiştir (şahinler, Menemenci ve Sepil, 2025). Sporun evresel etkilerini değerlendirmek için literatürde çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Ekolojik modernleşme yaklaşımı, spor kurumlarının çevresel performanslarını artırabilecek teknolojik, yönetsel ve organizasyonel yeniliklere vurgu yaparken; kurumsal sürdürülebilirlik yaklaşımı spor organizasyonlarının evre dostu politikaları benimsemesini yönetim süreçleriyle ilişkilendirir (Thibault, 2009). Eleştirel politik ekoloji perspektifi ise sporun ticarileşmesi, mega etkinliklerdeki aşırı kaynak tüketimi ve evre üzerindeki yapısal baskılar üzerinden değerlendirme yapmaktadır (Boykoff & Mascarenhas, 2016).

Spor bağlamında çevresel etki alanları üç düzeyde ele alınabilir. İlk düzey, spor tesislerine ve altyapısına ilişkin etkilerdir. Modern stadyumlar, kapalı spor salonları, olimpiik havuzlar ve buz pistleri yoğun enerji ve su tüketimi, atık üretimi ve inşaat kaynaklı çevresel baskı yaratmaktadır. İkinci düzey, spor organizasyonlarıdır. Özellikle mega etkinliklerde seyirci ulaşımı, ekipman üretimi, lojistik operasyonlar ve geçici altyapılar büyük çevresel yük oluşturur (Collins vd., 2009). Üçüncü düzey ise spor tüketimi ve kültürüdür. Taraftar hareketliliği, spor tekstili ve ekipman tüketimi, spor turizmi ve medya kaynaklı karbon ayak izi bu kapsama dahildir (Mallen & Chard, 2012).

Son yıllarda spor alanında çevresel sürdürülebilirliğin çerçevesi "yeşil spor" veya "eko-spor" kavramlarıyla genişlemiştir. Yeşil spor yaklaşımı, spor kulüplerinin, federasyonların ve organizasyon komitelerinin evre dostu yönetim anlayışları geliştirmesini, operasyonel süreçlerde temiz enerji kullanmasını, karbon ayak izini azaltmasını ve toplumsal farkındalık oluşturmasını hedefler (Trendafilova vd., 2014). Ayrıca Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin 2020 sonrası stratejik planlarında çevresel sürdürülebilirlik resmi bir yükümlölük haline gelmiş; karbon nötr organizasyon hedefi uluslararası spor politikalarının ana eksenine yerleşmiştir (IOC, 2021).

Çevresel sürdürülebilirlik spor sektöründe yalnızca teknik bir uygulama alanı değil, aynı zamanda yönetsel ve stratejik bir süreçtir. Federasyonların politika geliştirmesi, kulüplerin evre raporlaması yapması, sponsorların sürdürülebilirlik kriterleri talep etmesi, taraftarların evre dostu tüketim davranışları

nışları ve kamu politikalarının tesis planlamalarını yönlendirmesi bu sürecin bileşenleridir. Dolayısıyla sürdürülebilirlik, spor sektöründe operasyonel kapasitenin ötesinde bir “yönetişim paradigması” olarak ele alınmalıdır.

### 3. Spor Tesislerinde Çevresel Sürdürülebilirlik

Spor tesisleri, sporun çevresel etkilerinin en yoğun biçimde ortaya çıktığı alanlardan biridir. Stadyumlar, kapalı spor salonları, çok amaçlı arena kompleksleri, olimpiik yüzme havuzları, buz pistleri ve açık alan spor tesisleri; enerji tüketimi, su kullanımı, atık üretimi ve karbon emisyonu açısından yüksek çevresel yük oluşturmaktadır. Modern spor tesislerinin yalnızca operasyonel süreçlerinden kaynaklanan enerji tüketimi, küçük bir yerleşim biriminin yıllık enerji talebine yakın seviyelere ulaşabilmektedir (Mallen & Adams, 2023). Bu nedenle tesis yönetimi, sporda çevresel sürdürülebilirliğin en kritik bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Spor tesislerinde çevresel sürdürülebilirlik uygulamaları genellikle enerji verimliliği, su yönetimi, atık yönetimi, karbon azaltım stratejileri ve yeşil sertifikasyon süreçleri üzerinden yürütülmektedir. Enerji tüketimi spor tesisleri için en büyük çevresel maliyetlerden biridir. Aydınlatma, saha bakım sistemleri, ısıtma-soğutma, skorboardlar ve altyapı ekipmanları yüksek miktarda elektrik gerektirmektedir. Bu nedenle yenilenebilir enerji kaynaklarının kullanımı önemli bir dönüşüm alanıdır. Örneğin, Almanya’daki Allianz Arena’nın dış cephe LED sistemi geleneksel aydınlatmaya göre %60 daha düşük enerji harcamaktadır; İngiltere’de Forest Green Rovers Kulübü ise tüm tesislerini güneş enerjisiyle çalıştırarak karbon nötr bir model ortaya koymuştur. Bu tür örnekler literatürde spor tesislerinin yenilenebilir enerji kapasitesinin ciddi biçimde artırılabilirliğini göstermektedir (Mallen & Adams, 2023).

Su yönetimi spor tesislerinin bir diğer önemli çevresel boyutunu oluşturmaktadır. Özellikle çim sahalar, yüzme havuzları, duş alanları ve bakım süreçleri yoğun su kullanımı gerektirir. Bu nedenle gri su sistemleri, yağmur suyu toplama teknolojileri ve su geri dönüşüm uygulamaları giderek yaygınlaşmaktadır. Hibrit çim sistemleri doğal çimlere kıyasla daha az su tüketmekte ve bakım maliyetlerini düşürmektedir.

Atık yönetimi de tesislerin çevresel performansında belirleyici bir unsurdur. Spor etkinlikleri sırasında oluşan plastik, gıda ambalajı, kağıt ve organik atıkların ayrıştırılması, geri dönüştürülmesi veya kompost edilmesi sürdürülebilir tesis yönetiminin temel gerekliliğidir. UEFA ve IOC gibi uluslararası kurumlar, büyük ölçekli tesislerde tek kullanımlık plastiklerin azaltılmasını, yeniden kullanılabilir içecek kaplarının teşvik edilmesini ve kapsamlı atık ayrıştırma istasyonlarının kurulmasını zorunlu kriter haline getirmiştir (IOC, 2021). Bu uygulamalar, tesislerin yalnızca etkinlik günlerinde değil, tüm yıl boyunca çevre dostu bir işletme anlayışı benimsemesine katkı sağlar.

Bir diğerk önemli alan ise yeşil bina standartları ve sertifikasyon sistemleridir. LEED, BREEAM ve DGNB gibi uluslararası sertifikasyonlar, spor tesislerini enerji verimliliğı, malzeme kullanımı, su yönetimi, atık azaltımı ve iç çevre kalitesi gibi çok boyutlu kriterler üzerinden değerlendirir. Örneğın, ABD'deki Mercedes-Benz Stadium, LEED Platin sertifikası alan ilk büyük stadyum olarak çevresel performansıylau uluslararası literatürde sıkça referans gösterilmektedir (Babiak & Trendafilova, 2011). Sertifikalı yeşil tesislerin yalnızca çevresel ayak izini azaltmakla kalmadığı, aynı zamanda işletme maliyetlerini düşürdüğü, marka imajını güçlendirdiğı ve kurumsal sürdürülebilirlik raporlamasına önemli katkılar sağladığı belirtilmektedir.

Türkiye'de spor tesislerinde çevresel sürdürülebilirlik uygulamaları henüz erken aşamadır. Yerel yönetimlerin yeni tesis yatırımlarında yeşil bina kriterleri görece artmış olsa da ulusal düzeyde standartlar tam olarak kurumsallaşmamıştır. Bununla birlikte üniversiteler, federasyonlar ve belediyeler arasında yapılan işbirlikleri çevresel sürdürülebilirlik konusunda bir dönüşüm potansiyeli yaratmaktadır. Bu nedenle spor tesislerinin çevresel performansının artırılması, yalnızca teknolojik veya altyapısal bir konu değil, aynı zamanda yönetimsel, politik ve stratejik bir süreç olarak ele alınmalıdır.

#### 4. Spor Organizasyonlarında Çevresel Sürdürülebilirlik

Spor organizasyonlarının çevresel etkileri üzerine yapılan çalışmalar, etkinlik ölçeğı büyüdükçe enerji tüketimi, atık üretimi ve karbon emisyonunun belirgin şekilde arttığını ortaya koymaktadır. Collins, Jones ve Munday (2009), mega spor etkinliklerinde toplam çevresel etkinin büyük bölümünün seyahat kaynaklı olduğunu ve ulaşım emisyonlarının toplam karbon ayak izinin %60-70'ini oluşturduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Preuss (2013), mega etkinliklerde sporcu, izleyici ve medya mensuplarının ulaşımalarının etkinliğin çevresel yükünde belirleyici olduğunu vurgulayarak karbon yönetimi stratejilerinin zorunluluğına işaret etmektedir.

Spor organizasyonlarında enerji tüketimi, özellikle aydınlatma, ses sistemleri, yayıncılık ekipmanları ve tesis kullanımından kaynaklanan elektrik talebiyle ilişkilidir. Berners-Lee, Howard ve Berners-Lee (2013), büyük stadyum etkinliklerinde enerji kullanımının saatlik olarak bile önemli emisyon ürettiğini; elektrik talebinin genellikle yerel enerji şebekesi üzerinde ciddi baskı oluşturduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla etkinlik yönetiminde enerji verimliliğı, yenilenebilir enerji kullanımı ve operasyonel enerji azaltımı uygulamaları çevresel performans açısından kritik öneme sahiptir.

Atık yönetimi spor organizasyonlarının en görünür çevresel boyutları arasındadır. Mallen ve Chard (2012), spor organizasyonlarında üretilen atıkların büyük bölümünün plastik, ambalaj ve organik atıklardan oluştuğunu; etkinlik sonrası atık hacminin yerel altyapılar üzerinde önemli yük oluşturduğunu göstermektedir. Trendafilova, Babiak ve Heinze (2013), profesyonel

spor organizasyonlarının atık azaltım politikalarında geri dönüşüm, yeniden kullanım ve tek kullanımlık ürünlerin azaltılmasının kurumsal sürdürülebilirlik performansını artırdığını belirtmiştir.

Mega spor etkinliklerinin çevresel etkileri yalnızca operasyonel süreçlerle sınırlı değildir; etkinliklerin geçici altyapıları ve tesis kullanımı da ekolojik baskı yaratmaktadır. Boykoff ve Mascarenhas (2016), mega etkinliklerin sürdürülebilirlik söylemlerine rağmen geçici yapıların inşası, doğal alanların dönüştürülmesi ve uzun vadeli kullanım sorunları nedeniyle ekolojik maliyetlerin yüksek olabildiğini ifade etmektedir. Bu durum, geçici altyapı kullanımının azaltılması ve kalıcı tesis planlamasının stratejik biçimde ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Seyahat ve lojistik alanında sürdürülebilirlik uygulamaları, spor organizasyonları için kritik bir azaltım potansiyeli taşımaktadır. Wicker (2018), spor izleyicilerinin ulaşım tercihlerinin etkinlik karbon ayak izinin en büyük belirleyicilerinden biri olduğunu; toplu taşıma kullanımının ve sürdürülebilir araç tercihinin emisyonları anlamlı düzeyde azaltabildiğini belirtmektedir. Ayrıca, McCullough ve Kellison (2016), spor organizasyonlarının karbon yönetimi için kapsamlı hesaplama araçları geliştirmesi gerektiğini ve bu araçların kurumsal planlamaya entegre edilmesinin sürdürülebilirlik performanslarını iyileştirdiğini vurgulamaktadır.

Uluslararası yönetim çerçeveleri spor organizasyonlarında çevresel sürdürülebilirliğin kurumsallaşmasında merkezi bir rol oynamaktadır. UNFCCC'nin "Sports for Climate Action Framework" (2018), etkinlik organizatörlerinin sera gazı emisyonlarını ölçmesi, azaltması, raporlaması ve iklim uyumu süreçlerine katılması gerektiğini belirten bilim temelli beş ilke ortaya koymuştur. IOC'nin sürdürülebilirlik stratejisi (IOC, 2021), mega etkinliklerde karbon azaltımı, enerji verimliliği, su yönetimi, hareketlilik planlaması ve sürdürülebilir tedarik zincirleri gibi operasyonel kriterleri zorunlu hâle getirmiştir. UEFA'nın "Football Sustainability Strategy 2030" belgesinde (UEFA, 2022) futbol organizasyonlarında enerji tüketimi, su yönetimi, atık azaltımı ve karbon ölçümü gibi alanlarda bağlayıcı sürdürülebilirlik hedefleri belirlenmiştir.

Ayrıca, UEFA'nın kulüpler için karbon ayak izi hesaplama aracını 2024 yılında devreye alması, spor organizasyonlarının karbon yönetiminde veri temelli bir hesap verebilirlik döneminin başlangıcı olarak değerlendirilmektedir (UEFA, 2024). Bu araç, McCullough vd. (2016) tarafından önerilen ölçme-raporlama-yönetim döngüsünün kurumsal düzeye aktarılması açısından önemli bir uygulamadır.

Bu doğrultuda spor organizasyonlarında çevresel sürdürülebilirlik, literatürde enerji yönetimi, atık yönetimi, sürdürülebilir lojistik, tedarik zinciri sürdürülebilirliği ve karbon ölçümleme gibi çok boyutlu süreçlerin bütüncül yönetimini gerektiren bir kurumsal zorunluluk olarak değerlendirilmiştir.

## 5. Çevresel Sürdürülebilirlikte Yönetişim

Sporda çevresel sürdürülebilirlik, literatürde kurumsal yönetim mekanizmalarının doğrudan bir bileşeni olarak ele alınmaktadır. Trendafilova, Babiak ve Heinze (2013), spor kuruluşlarında çevresel uygulamaların gelişmesinde kurumsal baskılar, paydaş beklentileri, yasal düzenlemeler ve meşruiyet arayışının belirleyici olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, sporun çevreci dönüşümünün yalnızca teknik süreçlerden değil, yönetsel ve örgütsel yapılardan beslendiğini ortaya koymaktadır. Thibault (2009), spor yönetiminde sürdürülebilirliğin artık küresel yönetim normları çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiğini, federasyonların ve lig yönetimlerinin çevresel hedefler belirleyen politika araçları geliştirmesinin zorunlu hâle geldiğini vurgulamaktadır.

Uluslararası yönetim çerçeveleri sporun çevresel sürdürülebilirlik ajandasını belirleyen en güçlü yapılardır. IOC'nin sürdürülebilirlik stratejisi (IOC, 2017; IOC, 2021), Olimpik Hareket içinde sürdürülebilirliğin operasyonel bir gereklilik hâline geldiğini göstererek tesis planlaması, etkinlik yönetimi, enerji verimliliği, tedarik zinciri ve karbon azaltımı gibi alanlarda bağlayıcı kriterler oluşturmuştur. IOC'nin 2021 raporunda karbon nötrlüğün olimpik organizasyonlar için temel bir hedef olarak belirlendiği ve bu hedefin tüm organizasyon komiteleri için zorunlu hâle getirildiği açıkça belirtilmiştir.

UNFCCC'nin “Sports for Climate Action Framework” (2018) belgesi, spor kuruluşlarının bilim temelli iklim hedeflerine uyum sağlaması, sera gazı emisyonlarını ölçmesi, azaltması ve raporlaması gerektiğini belirten beş temel ilke tanımlamıştır. Bu belge spor sektöründe sürdürülebilirlik yönetiminin küresel iklim politikasıyla bütünleştiğini ve spor organizasyonlarının iklim eylem aktörü olarak konumlandığını göstermektedir.

UEFA'nın “Football Sustainability Strategy 2030” (UEFA, 2022) belgesi, futbol organizasyonlarında sürdürülebilirliğin on iki başlık altında kurumsal bir yönetim alanı hâline getirildiğini; enerji, su, atık, karbon, tedarik zinciri ve yönetsel kapasite gibi alanlarda bağlayıcı hedefler oluşturulduğunu göstermektedir. UEFA'nın 2024 yılında kulüpler için karbon ayak izi hesaplama aracını devreye alması (UEFA, 2024), karbon yönetiminin federasyon düzeyinde veri temelli bir zorunluluk hâline geldiğini göstermektedir.

McCullough, Pfahl ve Nguyen (2016), spor kuruluşlarında çevresel sürdürülebilirliğin yalnızca operasyonel bir süreç olmadığını; yönetsel düzenlemelerin, politik taahhütlerin, hesap verebilirlik mekanizmalarının ve kurumsal raporlamanın sürdürülebilir performansın temel belirleyicileri olduğunu vurgulamaktadır.

Bu bağlamda literatür, sporda çevresel sürdürülebilirliğin yönetsel yapısının dört temel bileşenden oluştuğu konusunda hemfikirdir: (1) politika belgeleri ve strateji planları, (2) ölçme-izleme-raporlama süreçleri, (3) paydaş

ilişkileri ve toplumsal meşruiyet, (4) kurumsal kapasite ve örgütsel dönüşüm (Trendafilova vd., 2013; IOC, 2021; UNFCCC, 2018; McCullough vd., 2016). Bu dört bileşenin birlikte çalışmaması halinde sürdürülebilirlik uygulamalarının kalıcı ve etkili olamayacağı literatürde açıkça belirtilmektedir.

## 6. Türkiye’de Çevresel Sürdürülebilirlik

Türkiye’de sporda çevresel sürdürülebilirlik, literatürde görece yeni gelişen bir araştırma alanı olmakla birlikte son yıllarda akademik çalışmaların ve kurumsal farkındalığın arttığı görülmektedir. Türkiye’deki spor kuruluşlarının çevresel sorumluluk bilinci, hem ulusal politika çerçeveleri hem de uluslararası yönetim standartlarının etkisiyle giderek güçlenmektedir. Bununla birlikte araştırmalar, çevresel sürdürülebilirliğin özellikle kurumsal uygulama, tesis yönetimi, etkinlik planlama ve paydaş katılımı süreçlerinde henüz tam anlamıyla yerleşmediğini ortaya koymaktadır (Esin ve Bayköse, 2024).

Türkiye’de sporda çevresel sürdürülebilirlik tartışmalarının gelişiminde ilk akademik değerlendirmelerden biri Koçak, Tuncel ve Tuncel (2013) tarafından yapılmış ve sürdürülebilirlik kavramının spor bağlamında üç ana boyutta (çevresel, sosyal ve ekonomik) ele alındığı belirtilmiştir. Araştırmada Türkiye’de spor yöneticilerinin çevresel sürdürülebilirlik algılarının, sosyal ve ekonomik boyutların gerisinde kaldığı; çevresel etkilerin yönetimi konusunda kurumsal kapasite eksikliklerinin bulunduğu vurgulanmıştır. Bu bulgu, Türkiye’de çevresel sürdürülebilirlik bilincinin yapısal ve yönetsel olarak henüz gelişmekte olduğunu göstermektedir.

Türkiye’de sporun çevresel etkilerine ilişkin çalışmaların sınırlı olmasının bir diğer nedeni, spor etkinliklerinin çevresel etkilerinin sistematik biçimde ölçülmemesidir. Pepe (2017), Türkiye’de spor organizasyonlarının ulaşımından kaynaklı karbon emisyonu, atık hacmi ve su-enerji kullanımı gibi çevresel göstergeleri düzenli olarak raporlamadığını ve sürdürülebilirlik uygulamalarının çoğunlukla kurumsal tanıtım düzeyinde kaldığını belirtmiştir. Özellikle açık alan sporları, doğa sporları ve turizme dayalı sportif faaliyetlerde, doğal alanlara verilen etkinliksel baskının yeterince değerlendirilmemesi önemli bir eksiklik olarak gösterilmiştir.

Spor İstanbul gibi bazı yerel kurumlar ise sürdürülebilirlik alanında öncü uygulamalar geliştirmektedir. Spor İstanbul’un yayımladığı Sürdürülebilirlik Raporu 2023, enerji tüketiminin izlenmesi, su kullanımının optimize edilmesi, atık yönetimi uygulamaları ve karbon ayak izi ölçümüne ilişkin politika araçlarını içermekte ve Türkiye’de spor kurumlarının sürdürülebilirlik alanında şeffaf raporlama yapmasının önemli bir örneğini oluşturmaktadır (Spor İstanbul, 2024). Büyükşehir belediyelerin spora yönelik altyapı yatırımlarında yeşil tesis anlayışının yaygınlaşması, çevresel sürdürülebilirlik odaklı dönüşümün yerel yönetim düzeyinde ivme kazandığını göstermektedir.

Türkiye’de spor bilimleri alanındaki akademik çalışmalar, çevresel sürdürülebilirliğin eğitim ve farkındalık boyutuna da ışık tutmaktadır. Tüfekçi (2024), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin çevresel sürdürülebilirlik algılarının yüksek olduğunu ancak bu bilincin kurumsal uygulamalara yansımalarının sınırlı kaldığını ifade etmiştir. Bu bulgu, genç nesil spor profesyonellerinin çevre duyarlılığının artmasına rağmen spor kurumlarının politika ve altyapı düzeyinde henüz aynı hızla dönüşmediğini göstermektedir.

Türkiye’de sporda çevresel sürdürülebilirlik uygulamalarının sınırlı olmasının nedenleri arasında çevresel raporlama mekanizmalarının olmaması, çevresel etki değerlendirmelerinin yapılmaması, tesislerin uluslararası yeşil bina sertifikasyonlarına sahip olmaması ve sürdürülebilir ulaşım-atık yönetimi uygulamalarının etkin şekilde yapılandırılmamış olması yer almaktadır. Bu çerçevede Türkiye’de sporda sürdürülebilirlik henüz kurumsallaşma sürecindedir. Esin ve Bayköse (2024), spor kuruluşlarında sürdürülebilirlik stratejilerinin geliştirilmesi için ulusal politika çerçevesine ihtiyaç olduğunu, aksi halde çevresel sürdürülebilirliğin bireysel veya kurumsal çabalarla sınırlı kalacağını vurgulamaktadır.

Geleceğe ilişkin değerlendirmelerde Türkiye’nin spor alanındaki sürdürülebilirlik çabalarının AB Yeşil Mutabakatı, Paris İklim Anlaşması ve UNFCCC’nin Spor için İklim Eylemi Çerçevesi ile uyumlu hâle gelmesinin önem taşıdığı belirtilmektedir. Literatür ve mevcut uygulama örnekleri, Türkiye’de çevresel sürdürülebilirlik için üç temel gelişim alanının bulunduğunu göstermektedir: (1) sürdürülebilir spor tesislerinin planlanması ve yeşil bina sertifikasyonlarının yaygınlaştırılması, (2) spor organizasyonlarında karbon ayak izi ölçümü ve çevresel raporlama mekanizmalarının kurulması, (3) spor eğitimi ve spor yönetimi programlarında çevresel sürdürülebilirlik içeriklerinin güçlendirilmesi (Koçak vd., 2013; Pepe, 2017; Spor İstanbul, 2024).

Sonuç olarak, Türkiye’de sporda çevresel sürdürülebilirlik hem akademik hem kurumsal düzeyde gelişmekte olan bir alandır. Uygulamaların sınırlı olması bir eksiklik olmakla birlikte, yerel yönetimlerin, üniversitelerin ve spor kurumlarının artan farkındalığı, Türkiye’nin sürdürülebilir spor yönetişimini gelecekte daha güçlü biçimde yapılandırabileceğine işaret etmektedir.

## SONUÇ

Bu bölümde ele alınan içerik, sporda çevresel sürdürülebilirliğin yalnızca ekolojik bir zorunluluk değil, aynı zamanda yönetişimsel, kurumsal ve toplumsal süreçlerle bütünleşmesi gereken çok katmanlı bir alan olduğunu ortaya koymaktadır. Uluslararası spor kuruluşlarının geliştirdiği stratejiler, sporun küresel ölçekte sürdürülebilirlik hedeflerinin önemli bir aktörü hâline geldiğini göstermektedir. Türkiye bağlamında bakıldığında ise çevresel sürdürülebilirlik konusunda hem kurumsal hem akademik farkındalığın

artmasına rağmen uygulamaların henüz sistematik ve yaygın olmadığı görülmektedir. Spor tesislerinin sürdürülebilirlik standartlarına uygun biçimde planlanması, spor organizasyonlarında karbon ölçümleme ve raporlama süreçlerinin geliştirilmesi, sürdürülebilir ulaşım ve atık yönetimi uygulamalarının yaygınlaştırılması Türkiye'nin öncelikli gelişim alanları arasında yer almaktadır. Üniversitelerin, yerel yönetimlerin ve spor kurumlarının son yıllarda attığı adımlar bu dönüşümün mümkün olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte kalıcı çözümler, politika düzeyinde yönetim mekanizmalarının güçlendirilmesi, uluslararası standartlarla uyum sağlanması ve sürdürülebilirlik bilincinin spor ekosisteminin tüm paydaşlarına yerleştirilmesi ile mümkün olacaktır. Tüm bu değerlendirmeler, Türkiye'de sporda çevresel sürdürülebilirliğin gelişmekte olan bir alan olduğunu; doğru stratejilerle hem sporun ekolojik ayak izinin azaltılabileceğini hem de uzun vadeli toplumsal faydanın artırılabilceğini ortaya koymaktadır.

## KAYNAKÇA

- Babiak, K., & Trendafilova, S. (2011). CSR and environmental responsibility: Motives and pressures to adopt green management practices. *Corporate Social Responsibility and Environmental Management*, 18(1), 11–24. <https://doi.org/10.1002/csr.229>
- Berners-Lee, M., Howard, D. C., & Berners-Lee, T. (2013). *The carbon footprint of everything*. Profile Books.
- Boykoff, J., & Mascarenhas, G. (2016). The Olympics, sustainability, and greenwashing: The case of Rio 2016. *Capitalism Nature Socialism*, 27(2), 1–17.
- Collins, A., Jones, C., & Munday, M. (2009). Assessing the environmental impacts of mega sporting events: Two options? *Tourism Management*, 30(6), 828–837. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2008.12.006>
- Dolf, M., & Teehan, P. (2015). Reducing the carbon footprint of spectator and team travel at the University of British Columbia's varsity sports events. *Sport Management Review*, 18(2), 244–255. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.06.003>
- Esin, İ., & Bayköse, N. (2024). Sporda sürdürülebilirlik: Çevresel sürdürülebilirlik hakkında bir derleme. *International Journal of Turkish Studies in Exercise & Sport Sciences*, 4(1), 30–45. <https://doi.org/10.55376/ijtsep.1493561>
- FIFA. (2022). *FIFA sustainability strategy: Shaping football's future*. Fédération Internationale de Football Association. <https://www.fifa.com/about-fifa/sustainability>
- International Olympic Committee. (2017). *IOC sustainability strategy*. <https://olympics.com/ioc/sustainability>
- International Olympic Committee. (2021). *IOC sustainability report*. <https://olympics.com/ioc/sustainability>
- Koçak, F., Tuncel, F., & Tuncel, S. (2013). Sporda sürdürülebilirliğin boyutlarının belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(2), 113–129. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/60112/865734>
- Mallen, C., & Adams, L. (2023). *Sport and environmental sustainability: Research and applications*. Routledge.
- Mallen, C., & Chard, C. (2011). “What could be” in Canadian sport facility environmental sustainability. *Sport Management Review*, 15(2), 230–243. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2011.10.001>
- McCullough, B., & Kellison, T. (2016). Go green for the home team: Sense of place and environmental sustainability in sport. *Sport & Society*, 19(3), 422–437.
- McCullough, B., Pfahl, M., & Nguyen, S. (2016). The green waves of environmental sustainability in sport. *Sport in Society*, 19(7), 1040–1054. <https://doi.org/10.1080/17430437.2015.1096251>
- Pepe, K. (2017). Sporda çevresel sürdürülebilirlik. *Kesit Akademi Dergisi*, 3(10), 161–172. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kesitakademi/issue/30971/337656>

- Preuss, H. (2013). The contribution of the FIFA World Cup and the Olympics to green economy. *Sustainability*, 5(8), 3583–3608.
- Spor İstanbul. (2024). *Sürdürülebilirlik raporu 2023*. Spor İstanbul A.Ş. [https://spor.istanbul/wp-content/uploads/2024/05/SporIstanbul\\_SR30052024\\_.pdf](https://spor.istanbul/wp-content/uploads/2024/05/SporIstanbul_SR30052024_.pdf)
- Şahinler, Y., Menemenci, T., & Sepil, Y. (2025). *İklim değişikliği ve spor: Çevresel sürdürülebilirlik inisiyatifleri ve spor dünyasında yeşil hareketler* (ss. 88–103). Yunus Şahinler (Ed.), *Spor ve bilim: Farklı disiplinler ortak gelecek*. Duvar Yayınları.
- Thibault, L. (2009). Globalization of sport: An inconvenient truth. *Journal of Sport Management*, 23(1), 1–20. <https://doi.org/10.1123/jsm.23.1.1>
- Trendafilova, S., Babiak, K., & Heinze, K. (2013). Corporate social responsibility and environmental sustainability: Why professional sport is greening the playing field. *Sport Management Review*, 16(4), 451–466. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2012.12.006>
- UEFA. (2022). *Football sustainability strategy 2030*. <https://www.uefa.com/sustainability>
- UEFA. (2024). UEFA launches carbon footprint calculator for clubs. *Reuters*. <https://www.reuters.com/sustainability/uefa-launches-carbon-footprint-calculator-clubs-2024-03-06/>
- UNFCCC. (2018). *Sports for climate action framework*. <https://unfccc.int>
- Wicker, P. (2018). The carbon footprint of active sport spectators. *Sport Management Review*, 21(3), 279–292.
- World Commission on Environment and Development. (1987). *Our common future*. Oxford University Press.
- Tüfekçi, S. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin çevresel sürdürülebilirlik algısı. *Journal of Sport, Health & Social Research*, 3(1). <https://jshsr.org/index.php/pub/article/view/2729>

# BÖLÜM 6

## SPORUN SOSYAL VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ

*Yetmir GAŞ<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul, Türkiye, ORCID Code: 0009-0005-3614-5484 , E-posta: gashi\_net@hotmail.com

## GİRİŞ

### 1.1.Sporun Sosyal Etkileri

Spor, bireylerin sosyal bağ kurmasını ve toplumsal bütünleşme sağlama- da etkili bir araçtır. Spor faaliyetlere katılım, sosyal etkileşimleri artırarak bireylerin aidiyet duygusunu güçlendirir (Eime vd., 2013). Toplumsal dayanı- şma ve takım ruhu geliştiren spor, bireylerin müşterek amaçlara yönelik iş birliği yapmasını sağlar. Özellikle gençler arasında spor, sosyal becerilerin gelişmesine katkıda bulunarak empati, sorumluluk ve iletişim yeteneklerinin artmasına yol açtığı kuşkusuzdur (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2005).

Sporun sosyal etkileri sadece bireysel ölçütlerde değil, toplumun genelinde de kendini gösterir. Spor, farklı kültürlerden ve sosyal gruplardan bireyle- rin bir arada hareket ederek önyargıların azalmasına ve toplumsal uyumun artmasına katkı sağlar (Coakley, 2015). Ayrıca, spor yoluyla toplumsal cinsi- yet rolleri, ırk ve sınıf gibi sosyal yapıların sorgulanması ve dönüştürülmesi mümkün hale gelmektedir (Messner, 2002).

Spor, bireylerin sosyal ilişki ağlarını genişletmelerine, farklı sosyoekonomik ve kültürel arka planlardan gelen bireylerin etkileşim kurmalarına ola- nak tanır ve bu yönüyle toplumsal bütünleşmeyi teşvik eder (Coalter, 2023; Spaaij & Jeanes, 2022). Toplumsal dışlanma riski altındaki gençlerin spor aracılığıyla sosyal becerilerini geliştirdiği ve topluma daha aktif katılım göster- diği belirlenmiştir (Jones et al., 2024).

Spor etkinlikleri, kişiler arasında dayanışma, iş birliği ve güven birliği duygularını güçlendiren sosyal olgu unsurlarını çoğaltır (Putnam, 2022; ). Toplum esaslı sportif faaliyetlerin, lokal düzeyde toplumsal katılım ve gönül- lülük oranlarını artırdığı gözlemlenmiştir (Sherry, 2024).

Spor, farklı kültürel yapılar içerisinde karşılıklı anlayışı daha ileriye sevi- yelere taşıyan evrensel bir iletişim mecrasıdır. Bu bağlamda büyük spor orga- nizasyonları, kültürlerarası etkileşim ve hoşgörüyü teşvik eder (Giulianotti & Robertson, 2023). Dahası, spor benzer biçimde ulusal kimlik oluşumunda da önemli bir araç olarak nitelendirilir (Smith & Porter, 2024).

### 1.2.Sosyal Bağların Güçlendirilmesi ve Toplumsal Entegrasyon

Spor, bireylerin sosyal çevre ile efektif bir iletişim içerisinde olmalarını sağlayan bir olgudur. Spor etkinliklerine katılım sağlayan bireyler, ortak bir gaye etrafında bütünleşerek sosyal bağlarını kuvvetlendirir. Özellikle takım sporları, bireyler arasında iş birliği, dayanışma ve ortak bir paydada buluşma motivasyonu geliştirir (Eime vd., 2013). Bu bağlamda, spor, sosyal olguların gelişmesinde çok önemli bir rol oynar. Sosyalleşme gereksinimi, bireylerin güven, karşılıklı yardım ve ortak değerler vasıtasıyla toplumsal kaynaklara ulaşmasını basitleştirir ve toplumsal ahengi artırır (Putnam, 2000).

Toplumun bir bütün halinde hareket edebilmesi açısından sporun öneminin ne kadar büyük olduğu bilinmesi gerekmektedir. Farklı sosyoekonomik, etnik ve kültürel gruplardan oluşan bireyler, spor sayesinde bir araya gelerek önyargıların azalmasına ve kültürlerarası anlayışın gelişmesine katkıda bulunur (Coakley, 2015). Bu, sosyal dışlanma riskini azaltırken, sosyal etkileşim içerisinde bulunmayı teşvik eder. Özellikle dezavantajlı diye adlandırılan gruplar için spor, toplumsal bütünleşmenin ve sosyalleşmenin bir aracı haline dönüşebilir (Giulianotti & Robertson, 2007)

### 1.3. Kişisel Gelişim ve Sosyal Beceri Ekseninde Spor

Spor, özellikle genç grupların sosyal becerilerini geliştirmesi için önemli bir ortam ve olanak sağlar. Düzenli spor faaliyetleri, liderlik, iletişim, sorumluluk ve empati gibi sosyal becerilerin gelişimini destekler (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2005). Bu beceriler, bireylerin hem spor içindeki hem de hayatın diğeri noktalarındaki başarılarını artırır. Ayrıca spor, gençlere ve pek çok farklı yaş grubundan bireylere disiplin, öz denetim ve zaman yönetimi gibi çok önemli yaşam becerilerini kazandırma özelliğine sahiptir.

Spor, aynı zamanda yaşantı içerisindeki sosyal olguların ve değerlerin öğrenilmesini sağlar. Adil oyun (fair play) ilkesi, hoşgörü ve saygı gibi değerler spor yoluyla bireylere ve topluluklara öğretilir. Bu değerler, sosyal davranışların düzenlenmesinde ve toplumsal barışın sağlanmasında kilometre taşları olarak kabul edilmesi gereken bir gerçektir (Shields & Bredemeier, 2009).

Spor ayrıca, bireylerin kişisel gelişim ve öğrenme sürecinde önemli bir dönüşüm alanı olarak dikkat çeker. Kazanılan ve kazanılması muhtemel fiziksel yetkinliklerle birlikte, sporun sunduğu tecrübeler bireylerin öz disiplin, öz farkındalık, sorumluluk ve liderlik duygularını pekiştirir (Fraser-Thomas et al., 2023). Düzenli olarak sağlanan spor katılımı; karar verme, hedef belirleme ve duygusal denge kurma gibi kişisel gelişimle net olarak ilişkili psikolojik süreçleri destekler. Bu husus, sporu yalnızca bir fiziksel etkinlik değil, aynı anda kişilik ve karakter gelişimi için güçlü bir araç hâline getirir (Yurtseven, 2021; Weiss & Smith, 2024).

Sosyal yetkinlikler noktasında ise spor, bireylerin iş birliğı ve problem çözme becerilerini doğal bir ortamda geliştirmesine olanak sağlar. Örneğın takım sporları özellikle ortak bir faydada buluşma doğrultusunda hareket etme ve bir bütün olarak ilerleme, farklı kişiliklerle etkileşim kurma ve grup içi dayanışmayı öğrenme ve anlamlandırma fırsatı sunar (Camiré et al., 2023). Bu süreç doğrultusunda örneğın antrenör ve sporcu ilişkileri, sosyal öğrenme açısından belirleyici unsurlar olarak karşımıza çıkar (Kaya, 2022). Olumlu antrenör davranışları, katılımcıların sosyal beceri kazanımını ve aidiyet hissinin yükseltmektedir (Bean et al., 2025).

Sporun kişisel ve sosyal gelişim üzerindeki etkileri, bireyin içinde bulunduğu bağlama göre de farklılık gösterebilir. Yine örneklerle açıklayacak olursak, rekabetçi ortamlarda aşırı performans baskısı, geliştirilmiş kazanımları sınırlandırabilirken; eğitsel ve daha kapsayıcı yaklaşımlar özgüven, empati ve sosyal sorumluluk gibi değerleri güçlendirir (Holt et al., 2024). Bu sebeple, sporda kişisel gelişimi destekleyen ortamların gerçekleşmesi için değer net bir liderlik, etik antrenörlük ve psikososyal destek mekanizmaları oldukça kritik bir rol oynamaktadır (Newman et al., 2025).

Netice itibarıyla spor, bireylerin hayat boyu öğrenme süreçlerine faydalı olan çok boyutlu bir gelişim alanıdır. Bireysel amaçlarla sosyal bağlılık arasındaki dengeyi sağlayabilen spor tecrübeleri, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle sağlıklı bir etkileşim içerisinde olmasını ve doğru iletişim yöntemlerini hayatına indirgeyebilmesini desteklemektedir (Bailey & Collins, 2024).

#### 1.4.Spor Ve Psiko- Sosyal Gelişim

Spor, çocukluk ve ergenlik evrelerinde sadece fiziksel sağlık üzerinde değil; aynı zamanda kimlik oluşumu, sosyal beceriler, öz-saygı ve duygusal düzenleme gibi psiko-sosyal gelişim alanlarında da belirgin tesirler gösterir. Düzenli ve etkili fiziksel aktivite ve örgütlü spor katılımı; öz benlik, özgüven, ekip çalışması ve dayanıklılık-çeviklik gelişimine yardımcı olur ve depresyon ile anksiyete gibi insan hayatını olumsuz etkileyen birtakım belirtilerinin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Liu et al., 2024; Çakır vd., 2017)

Yakın dönemde yapılan çalışmalarda, ergenlik öncesi dönemde fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerinde koruyucu ve güçlendirici etkileri olduğuna dair güçlü kanıtlar artmaktadır. Uzun dönemli çalışmalar gösteriyor ki, günlük fiziksel aktivitede daha yüksek sürelerin ergenlik çağında daha düşük psikiyatrik tanı riski ile ilişkili olduğu saptanmış; ayrıca özellikle bir arada hareket edilen takım sporlarında yer almanın bazı durumlarda ek koruma sağladığı gözlenmiştir (Lundgren et al., 2025).

Sporun psiko-sosyal yararları çokça bahsedildiği üzere asla sadece hareket etmeyle sınırlı değildir; spor bağlamı (takım veya bireysel), antrenör ve ebeveyn tutum ve davranışları, sporun yapısı (rekabetçi/eğitsel) ve sporda geçirilen uzun zaman gibi faktörler bu etkileri biçimlendirir. Erken dönemlerde görülen aşırı uzmanlaşma ve yüksek antrenman yükleri ise sosyal bakımdan kendini izole etme, tükenmişlik ve artmış anksiyete riskiyle bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Brenner et al., 2019).

Psikososyal aygıtlar açısından; spor ve fiziksel aktivite stres yanıtlarını düzenleyerek (kortizol modülasyonu vb.), nörolojik plastisiteyi destekleyerek ve sosyal bağlılık sağlama yoluyla koruyucu bir etki gösterir (Kaya ve Şahinler, 2024). Ayrıca, spor sayesinde kazanılmış sosyal beceriler okul başarısı,

günlük yaşamda daha sevilen bir karakter yapısı ve akran ilişkilerinde olumlu yansımalar verir (Fu et al., 2025).

Pek çok ülkenin eğitim ve spor politikalarında, özellikle 10–12 yaş aralığında fiziksel aktivitenin erişilebilirliğini ve çeşitliliğini artıracak stratejilere öncelik verildiği görülmektedir. Spor kulüpleri ve okullar, antrenör eğitimi, kapsayıcı program tasarımı ve ebeveyn rehberliği ile hem fiziksel hem de psiko-sosyal gelişimi destekleyecek çevreler oluşturması gerekliliği üzerinde durulup bununla ilgili çalışmalar da her geçen artmaktadır (Sañudo et al., 2024).

### 1.5.Sınıf, Irk ve Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Spor

Spor, sınıf, ırk ve toplumsal cinsiyet gibi sosyal kategorilerin şekillendiği ve bazen de sorgulandığı bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporun erkek egemen bir alan olarak görülmesi, kadınların spora katılımını ve temsilini sınırlandırmıştır. Ancak özellikle son yıllarda yapılmış olan spor çalışmaları, sporun cinsiyet rollerini dönüştürmede bir alan oluşturduğunu da bizlere göstermektedir (Messner, 2002). Kadın sporcuların görünürlüğünün artması, cinsiyet eşitliği tartışmalarını desteklemekte ve toplumsal normlara farklı bir boyut kazandırmaktadır. Kadın sporcuların görünürlüğü ve kadın sporuna yapılan yatırımlar, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin kalıpların başkalaşmasına katkı sağlamaktadır (Cooky & Messner, 2022). 2025 yılı itibarıyla yapılan çalışmalar bizlere gösteriyor ki, kadınların spor katılımındaki artışın hem özgüven hem de sosyal statü üzerindeki etkileri oldukça yükselmektedir (Lopez et al., 2025).

Benzer şekilde yine, spor, etnik ve ırksal gruplar arasında sosyal bariyerlerin aşılmasına aracılık edebilir. Ancak bu süreç, ırkçı ayrımcılık ve stereotiplerin varlığı nedeniyle karmaşık bir süreç olarak tanımlanması itibarıyla komplike bir durum olarak karşımıza çıkabilir. Bu hususta spor, hem ırksal stereotiplerin yeniden üretilmesine hem de bu stereotiplerin kırılmasına hizmet eden bir alan sunması itibarıyla çok önemli bir konuma sahip olabilir (Hylton, 2010).

Spor, sosyoekonomik unsurlar açısından da çok çok önemlidir. Düşük gelir grubundaki bireylerin spor faaliyetlerine erişimi kısıtlı olabilir, bu da sosyal eşitsizliklerin devam etmesine yol açar. Bu sebeple, spor politikalarının erişilebilir ve kapsayıcı olması, her kesime hitap etmesi, ulaşılabilir olması sosyal adaletin sağlanması açısından çok önemsenmektedir (Coalter, 2013).

## 2.SPORUN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Spor, aynı zamanda bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirir. Fiziksel aktivite, kortizol gibi stres hormonlarının seviyesini düşürürken, zihinsel rahatlama ve gevşeme sağlar (Salmon, 2001). Sporun düzenli bir şekilde yapılması, bireylerin kaygı durumlarına karşı dayanıklılığını artırır ve psikolojik esnekliğe katkıda bulunur.

Fiziksel aktivite ve düzenli spor katılımı; depresyon ve anksiyete semptomlarında belirgin azalmalar, ruh hali ve özsaygıda iyileşme, stresle başa çıkmada güçlenme ve genel yaşam kalitesinde artış ile ilişkilendirilmiştir (Kaya ve Şahinler, 2024)

Düzenli fiziksel aktivitenin depresyon, anksiyete ve stres gibi ruhsal sağlık sorunlarının önlenmesi ve tedavisinde etkili olduğu kanıtlanmıştır (Biddle & Asare, 2011). Spor sırasında vücutta endorfin, serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin salgılanması, bireylerin ruh halini iyileştirir ve mutluluk seviyesini daha da üst seviyelere çıkartır (Peluso & Andrade, 2005). Bu biyolojik mekanizmalar, sporun psikolojik iyilik halini desteklemesinin ana sebeplerindendir.

Günlük fiziksel aktivite miktarı ile depresyon riski arasında ters yönlü bir ilişki bildirilmiştir; örneğin, daha yüksek adım sayıları daha düşük depresyon riskiyle ilişkili bulunmuştur (Bizzozero-Peroni et al., 2024). Ayrıca, nispeten küçük fakat düzenli aktivite dozları bile ruh sağlığı üzerinde koruyucu etki gösterebilir (Pearce et al., 2022).

Erken yaşlarda spor ve fiziksel aktiviteye başlama, ergenlik ve ileri yaşlarda daha iyi psikolojik sonuçlarla ilişkilidir. 2025 tarihli çalışmalar, çocukluk ve erken ergenlikte düzenli spor katılımının ergenlik sonrasında depresyon ve anksiyete riskini azalttığını raporlamaktadır (Bengtsson, 2025; Meyers, 2025).

Sporun bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkileri oldukça geniş kapsamlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik sorunların azalmasına yardımcı olduğu bilimsel verilerle de desteklendiği gibi oldukça açık ve nettir (Biddle & Asare, 2011). Egzersiz sırasında salgılanan endorfinler, bireylerde mutluluk ve genel yaşam doyumunu hissini artırır (Peluso & Andrade, 2005).

Takım sporlarının sosyal desteği ve aidiyet duygusunu güçlendirerek zihinsel sağlık açısından ek faydalar sağladığına dair kanıtlar artmaktadır; bununla birlikte bireysel sporların da öz-yeterlik ve odaklanma geliştirme gibi farklı psikolojik yararları olabilir (Khan, 2022). Şahinler ve Ersoy 'un yapmış olduğu çalışmada da zihinsel dayanıklılık boyutunda spor yapanlar ve yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Şahinler ve Ersoy, 2019).

### 2.1.Özgüven ve Özsaygı Gelişimi

Spor, bireylerin kendine olan güvenini ve benlik saygısını artırmada önemli bir araçtır. Başarı deneyimleri ve fiziksel yeterlilik hissi, bireylerde öz-yeterlik algısını güçlendirir (Bandura, 1997). Genellikle çocuklar ve gençlerde, spor yoluyla elde edilmiş olan başarılar, sosyal kabul ve kendini değerli hissetme duygusunu destekler.

Sporun psikolojik etkileri içinde en çok vurgulanan unsurlardan biri, öz-saygı ve benlik algısının güçlenmesidir. Düzenli spor yapan bireyler, beden farkındalığı ve fiziksel yeterlilik duygusu kazandıklarından, benlik saygıları da artar (Marsh & Kleitman, 2003). Araştırmalar, spor katılımının depresyon ve anksiyete düzeylerini azalttığını, öz yeterlilik algısını ise güçlendirdiğini ortaya koymuştur (Biddle & Asare, 2011).

Bunun yanı sıra, sporun getirdiğı sosyal destek, bireylerin mevcut branşlarında daha da başarıya taşıyarak kendilerini oldukça iyi hissetmelerine yardımcı olur. Takım sporlarında yer almak, grup aidiyeti hissini artırarak psikolojik dayanıklılığı destekler ve sosyal izolasyonun ve içine kapanmanın önüne geçer (Rees & Hardy, 2004). Bu sosyal bağların güçlenmesi sayesinde bireyler stresle daha iyi başa çıkabilirler.

Sporun stresle başa çıkma mekanizması olarak kullanılması toplumsal yönden daha faydalı bireylerin de ortaya çıkmasına zemin hazırlar. Fiziksel aktivite, stres hormonlarının seviyesini düşürürken, zihinsel rahatlatma sağ-lar ve bireylerin problem çözme yeteneklerini geliştirmede oldukça yardımcı olur (Salmon, 2001). Ayrıca, sporun hayatın içerisinde rutin bir parça olması, bireylerin yaşamlarına yapı ve disiplin kazandırır, bu da psikolojik iyilik ha-lini destekler bir niteliğe kavuşturur (Ekkekakis, 2013).

### **2.3.Spor ve Kimlik Gelişimi**

Spor, bireylerin kimlik oluşumunda da etkili bir faktördür. Sporcu kim-liğı, bireylerin kendilerini tanımlama biçiminde merkezi bir rol oynar. Spor, bireylere başarı ve anlam duygusu vererek, kimlik gelişimini olumlu yönde etkiler (Brewer, Van Raalte & Linder, 1993). Ancak spor kimliğinin aşırı güç-lü olması, spordan ayrılma ya da sakatlık durumlarında psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, sporun psikolojik etkilerinin incelenmesinde kimlik gelişiminin dengeli bir şekilde desteklenmesi önemlidir.

Spor etkinlikleri, farklı kültürlerden bireyleri bir araya getirerek toplum-sal bütünleşmeyi sağlar. Olimpiyatlar gibi uluslararası organizasyonlar, ba-rılış ve kültürel paylaşımın sembolü olarak görölür (Hobsbawm, 1990). Ayrıca spor, sosyal tabakalaşmayı azaltıcı bir işlev görebilir; çünkü bireyleri sosyoe-konomik statüden bağımsız olarak ortak bir paydada buluşturur (Kaya, 2021).

Her ne spor branşı olursa olsun sporun kimlik gelişimi üzerine çok bü-yük bir önem taşıdığı tartışılmaz bir gerçektir. Günümüz koşulları gözler önüne serildiğı zaman sporun benlik bilincini arttırması ve sosyalleşme ih-tiyacını karşılaması gibi hususlarda kimliği geliştirici bir olgu çerçevesinde olduğunu bilmek ve anlamak gerekir. Sporun ruhu dediğimiz kavram ne-ticesinde, bireyler kimlik bilincinin artmasıyla birlikte; daha yardımsever, paylaşımcı, bencillikten uzak bir yapıda yaşamlarını daha anlamlı bir şekilde sürdürebilirler. Spor, yaşamın bizzat içerisinde yer alması ve etki alanı sa-

yesinde sadece sporun içerisinde değil spordan öğrendiklerini hayatın tam merkezine de indirgeyerek kimlik gelişimini daha da ileri seviyeye çıkartabilirler. Örneğin, milli seviyelerde yarışan sporcular; motivasyonlarını sadece icra ettikleri sportif faaliyete göre değil aynı zamanda, milli bilinç ve milli bir kimlik edinimleri sayesinde de başarıya ulaşırlar (Kaya ve Çimen, 2024; Keskin vd., 2018).

#### **2.4.Sporun Sosyal ve Psikolojik Etkilerinin Kesişimleri**

Sporun sosyal ve psikolojik etkileri, önceki başlıklarda çokça üzerinde durduğumuz gibi birbirinden asla bağımsız değildir, karşılıklı etkileşim ve iletişim içerisinde. Sosyal destek, sporun psikolojik faydalarının yapı taşlarından biridir. Örneğin, spor yoluyla kurulan arkadaşlıklar, stresle başa çıkmayı kolaylaştırır ve psikolojik dayanıklılık seviyesini yükseltir (Cohen & Wills, 1985). Bu bağlamda, spor, sosyal sermaye ve psikolojik sermayeyi bir arada güçlendirir. Tam bu noktada sosyal destek ve aidiyet hissi, bireylerin psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkiler. Spor yoluyla kurulan sosyal ağlar, stresle başa çıkmada önemli bir kaynak oluşturur (Cohen & Wills, 1985). Böylece spor, hem sosyal hem de psikolojik kaynakları bir araya getirerek bireyin genel iyilik halini teşvik eder.

Spor, bireysel psikolojiyi etkilediği kadar, toplumun psikolojik atmosferine de çok büyük bir fayda sağlar. Bütünsel duyguların yaşandığı spor müsabakaları, “biz bilincinin oluşmasına olanak tanır. Özellikle ulusal takımların almış olduğu başarılı sonuçlar, toplumda birlik ve gurur hislerini daha güçlü kılar (Bairner, 2001). Ancak bu durumları aşırı fanatizme yol açabildiği için zaman zaman çatışmaya dönüşüp kaotik bir ortama da zemin hazırlayabilir. Bu sebeple sporun eğitimsel yönü büyük önem taşır.

#### **SONUÇ**

Spor, sadece fiziksel sağlık için değil, sosyal bağların güçlendirilmesi ve psikolojik iyilik halinin daha üst seviyelere çıkabilmesi açısından da çok kritik bir öneme sahiptir. Sporun sosyal etkileri, bireylerin toplumsal uyumunu artırırken, psikolojik etkileri ruh sağlığını koruyup geliştirir. Toplumsal iyi hissetme hali de refah düzeyini arttırmada çok önemli bir öneme sahiptir. Bu sebeplerle, sporun toplum genelinde yaygın hale getirilmesi, bireysel ve toplumsal düzeyde olumlu sonuçlar doğuracaktır. Bu bilgiler ışığında sporun sadece basit bir fiziksel aktiviteden ibaret olmadığı kaçınılmaz bir gerçektir. Sporun, devletler bazındaki spor politikalarında da belirtildiği üzere, toplumun her kesiminde erişilebilir ve teşvik edilebilir hale getirilmesi ve bu husta adaletin sağlanması çok büyük bir öneme sahiptir.

## KAYNAKÇA

- Bailey, R., & Collins, D. (2024). The benefits of sport and physical activity for personal development: A multidisciplinary review. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(2), 145–158. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02145>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Bean, C., Forneris, T., & McNamara, J. (2025). The role of coaches in fostering social skills through youth sport: A contemporary perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(1), 45–58. <https://doi.org/10.1177/1747954124123456>
- Bengtsson, D. (2025). Health-related outcomes of youth sport participation. [Journal], [volume(issue)], pages. <https://doi.org/10.>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Bizzozero-Peroni, B., et al. (2024). Daily Step Count and Depression in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open*. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024>
- Brenner, J. S., et al. (2019). The psychosocial implications of sport specialization in youth. *Current Sports Medicine Reports*, 18(8), 1–8. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000685>
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237–254.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2023). Coaching for positive youth development: Recent trends and challenges. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(4), 291–304. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2278912>
- Coakley, J. (2015). *Sports in society: Issues and controversies* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Coalter, F. (2013). *Sport for development: What game are we playing?* Routledge.
- Coalter, F. (2023). \*Sport and social inclusion: Contemporary perspectives\*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003273921>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cooky, C., & Messner, M. A. (2022). \*No slam dunk: Gender, sport, and the unevenness of social change\*. Rutgers University Press.
- Çakır, V. O., Yurtseven, C. N., & Dal, S. (2017). Algılanan Örgütsel Destek İle Örgütsel Muhalefet Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Ekkekakis, P. (2013). *The measurement of affect, mood, and emotion: A guide for health-behavioral research*. Cambridge University Press.
- Elling, A., et al. (2024). Sport for social inclusion: Policy implications for migrant integration. *\*International Journal of Sport Policy and Politics\**, 16(1), 33–52. <https://doi.org/10.1080/19406940.2024.1234568>
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2023). Youth sport and character development: Current findings and future directions. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 12(3), 214–226. <https://doi.org/10.1037/spy0000345>
- Fu, Q., et al. (2025). The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: A systematic review. *BMC Public Health*, 25, Article 22690-8.
- Giulianotti, R., & Robertson, R. (2007). Sport and globalization: Transnational dimensions. *Global Networks*, 7(2), 107-112. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0374.2007.00156.x>
- Giulianotti, R., & Robertson, R. (2023). Globalization and sport revisited. *\*Sport in Society\**, 26(4), 589–603. <https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2234567>
- Hartmann, D. (2023). Sport and social integration of refugees: Evidence from European contexts. *\*European Journal for Sport and Society\**, 20(2), 155–172. <https://doi.org/10.1080/16138171.2023.1234567>
- Hylton, K. (2010). *'Race' and sport: Critical race theory*. Routledge.
- Jarvie, G. (2013). *Sport, culture and society: An introduction*. Routledge.
- Jones, M., et al. (2024). Youth sports participation and social inclusion outcomes. *\*Journal of Sport & Social Issues\**, 48(2), 175–192. <https://doi.org/10.1177/0193723524123456>
- Kaya, A. (2021). Dünyü ve bugünüyle olimpiyat oyunları. *İstanbul: Gece kitaplığı*.
- Kaya, A. (2022). Futbolcuların Boş Zaman Yönetimleri ile Esenlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-12.
- Kaya, A. ve Çimen, K. (2024). Investigation Of Job Satisfaction And Burnout Of Trainers Working In Municipality Departments Providing Sports Services. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi*, 3(4), 1-13.
- Kaya, A. ve Şahinler, Y. (2024). The Relationship Between Motivation of Sport Mana-

- gement Students to Participate in Physical Activities and Social Media Addiction. *ESAR Journal*, 5(2), 82-94.
- Kaya, A. ve Şahinler, Y. (2024). The Relationship Between Psychological Resilience and Goal Commitment Levels of Sport Sciences Students. *ESAR Journal*, 5(2), 71-81.
- Liu, C., et al. (2024). Physical activity and mental health in children and adolescents with neurodevelopmental disorders: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(3), 247-257. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.6251>
- Keskin, B., Dal, S., Yurtseven, CN ve Kaplan, B. (2018). Engelli (paralimpik) sporcular-da örgütsel bağlılık ve örgütsel stres davranışının araştırılması. *Spor Bilimleri*, 13 (3), 23-35.
- Lopez, S., et al. (2025). Gender, empowerment, and sport participation: A global analysis. *Gender & Society*, 39(1), 45-68. <https://doi.org/10.1177/0891243225123456>
- Lundgren, O., Tigerstrand, H., Levena, A., Löf, M., & Ludvigsson, J. (2025). Impact of physical activity on the incidence of psychiatric conditions during childhood: A longitudinal Swedish birth cohort study. *British Journal of Sports Medicine*, 59(14), 1001-1009. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108148>
- Messner, M. A. (2002). *Taking the field: Women, men, and sports*. University of Minnesota Press.
- Pearce, M., et al. (2022). Association Between Physical Activity and Risk of Depression. *JAMA Psychiatry*, 79(5), 1-10. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022>
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>
- Putnam, R. D. (2022). \*Bowling alone: The collapse and revival of American community\* (Updated ed.). Simon & Schuster.
- Rees, T., & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: Effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 319-337. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00025-5](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00025-5)
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)
- Sañudo, B., et al. (2024). Physical and psychosocial benefits of sports participation in children and adolescents: A review. [Journal]. Retrieved from PubMed Central, PMC11096140.
- Sherry, E. (2024). Building community through sport: A social capital perspective. *International Review for the Sociology of Sport\**, 59(1), 45-62. <https://doi.org/10.1177/1012690224125871>
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. L. (2009). *True competition: A guide to pursuing excellence in sport and society*. Human Kinetics.

- Smith, A., & Porter, D. (2024). Sport and national identity in the modern world. \*Journal of Global Studies\*, 18(3), 220–238. <https://doi.org/10.1080/14772000.2024.1158907>
- Şahinler, Y., Ersoy A. (2019). Investigation of mental strengths of sportsmen by different variables. International Journal of Social Sciences and Education Research, 5(2), 168-177.
- Yurtseven, C. N. (2021). Sporda güvenlik ve risk yönetimi. Journal of ROL Sport Sciences, 2(3), 121-131.

# BÖLÜM 7

## BİREYLERİN SPORA KATILIMININ YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: FİZİKSEL, PSİKOLOJİK VE SOSYAL BOYUTLARIYLA BİR DEĞERLENDİRME

*Kadir PEPE*

## GİRİŞ

Spor, genel olarak fiziksel uygunluğu, ruh sağlığını ve sosyal refahı artırmayı amaçlayan her türlü yapılandırılmış veya yapılandırılmamış fiziksel aktivite olarak tanımlanmakta ve insan yaşamının temel bir bileşenini temsil etmektedir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985). Rekreatif değerinin ötesinde spor, halk sağlığına, sosyal uyuma ve psikolojik dengeye katkıda bulunan güçlü bir sosyal ve kültürel olgu olarak kabul edilmektedir (Coakley, 2021). Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO, 2010) göre, spora düzenli katılım, bireylerin fiziksel performansını, duygusal istikrarını ve genel yaşam kalitesini iyileştirerek sürdürülebilir refahın ayrılmaz bir parçası haline getirmektedir.

Bireylerin spora katılım derecesi çeşitli demografik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörler tarafından belirlenir. Yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve eğitim, katılım oranlarını etkileyen temel demografik belirleyiciler olarak tanımlanmıştır (Downward, Lera-López ve Rasciute, 2014). Psikolojik olarak motivasyon, algılanan yeterlilik ve keyif, bireylerin spora düzenli katılımını sürdürmesinde önemli bir rol oynar (Deci ve Ryan, 2000). Aile, akranlar ve toplum ağlarından gelen sosyal desteğin de katılım düzeylerini önemli ölçüde artırdığı gösterilmiştir (Eime vd., 2013).

Spor tesislerine erişilebilirlik, şehir planlaması ve hükümet politikaları gibi çevresel faktörler de kritik öneme sahiptir (Bauman vd., 2012). Örneğin, sınırlı rekreatif altyapıya sahip bölgelerde yaşayan bireylerin spor aktivitelerine katılma olasılığı daha düşüktür. Türkiye bağlamında, sosyo-kültürel normların ve ekonomik koşulların, özellikle cinsiyet ve yaşla ilişkili olarak, katılım modellerini şekillendirdiği gösterilmiştir (Kara ve Gürbüz, 2020; Korkmaz ve Tekkurşun Demir, 2018; Aydın 2008). Türksoy'un (2019) belirttiği gibi, spor aynı zamanda özellikle çocuklar ve gençler arasında kapsayıcılığı ve toplum katılımını teşvik eden bir sosyalleşme mekanizması olarak da işlev görmektedir.

## SPOR

Spor kavramı genellikle bireylerin eğlenmelerini, kaliteli zaman geçirmelerini ve eğitsel faydalar elde etmelerini sağlayan, fiziksel gelişimi, beceri edinimini ve yetenek gelişimini destekleyen aktiviteleri ifade eder. Spor, bireylerin psikolojik iyilik hallerine katkıda bulunur, özgüvenlerini artırır ve kendilerini özgürce ifade edebilecekleri bir ortam sağlar. Ayrıca, zihinsel, psikolojik, bilişsel ve sosyal gelişimlerini desteklemede önemli bir rol oynar. Küçük ve Koç (2015), sporun farklı kültürel geçmişlere sahip bireyleri bir araya getirerek ve kendilerini rahatça ifade edebilecekleri bir ortam sunarak sosyalleşmeyi kolaylaştırdığını vurgulamaktadır.

İnsan yaşamındaki derin tarihsel kökleri nedeniyle spor kavramı literatürde birçok şekilde tanımlanmıştır. Yenil (2015), sporu, bireyleri fiziksel ve

zihinsel olarak etkileyen, belirli kurallara tabi, bireysel veya takım halinde gerçekleştirilen hem eğitici hem de eğlendirici özellikleri olan bir dizi aktivite olarak tanımlar. Bu tanıma dayanarak spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerini destekleyen ve genel refah ve sağlıklarına katkıda bulunan temel bir kavram olarak kabul edilebilir. Er (2010), modern sporu, bireylerin rakiplerini alt etmek için entelektüel ve fiziksel yeteneklerini kullandıkları, eşit kurallar altında gerçekleştirilen rekabetçi bir aktivite olarak kavramsallaştırır. Görücü (2006), sporu, teknolojik gelişmeler ve azalan fiziksel aktivitenin neden olduğu modern hareketsiz yaşam tarzlarının olumsuz etkilerini dengelemek için alternatif bir yaklaşım olarak tanımlar. Benzer şekilde, Torun (2020), sporu, bireylerin günlük stres ve olumsuz duygularla başa çıkmalarına yardımcı olan hem fiziksel hem de zihinsel rahatlamaya katkıda bulunan bir aktivite olarak tanımlar.

Genel olarak, literatürdeki tanımlar, sporun, belirlenmiş kurallara göre bireysel veya toplu olarak gerçekleştirilen ve fiziksel, sosyal, bilişsel ve psikolojik boyutlarda çok sayıda olumlu sonuç sağlayan aktiviteleri kapsadığını vurgulamaktadır. Bu nedenle spor, yalnızca bireylerin fiziksel kapasitelerini değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal refahlarını da artıran çok yönlü bir olgu olarak tanımlanabilir.

### **SPOR AKTİVİTELERİNE KATILIM**

Spor aktivitelerine katılım, bir bireyin bir spor etkinliğine veya fiziksel aktiviteye aktif olarak katılması ve bunları gerçekleştirmesi olarak tanımlanabilir. Bir bireyin etkin bir şekilde katılabilmesi için hem fiziksel hem de zihinsel olarak aktiviteye hazır olması gerekir (Yıldız, 2009). Hazırlık, yalnızca performans için gereken fiziksel kondisyonu değil, aynı zamanda motivasyonu, özgüveni ve spora katılma isteğini de içerir.

Çocuklukta temel spor eğitimi ve gerekli spor ilgisinin sağlanması ve devam ettirilmesi için beden eğitimi dersi ve fiziksel aktiviteler büyük önem taşımakta ve kazanımlarıyla bireylerin yaşamlarında kalıcı etkiler bırakmaktadır (Türkay vd. 2019). Spor aktivitelerine katılım, özellikle çocuklar ve ergenler için, doğal hareket etme isteklerini tatmin ettiği ve hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarına olumlu katkıda bulunduğu için önemli bir rol oynar. Saygılı 'ya (2002, aktaran Tan, 2020) göre, spora katılım gençlerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur, özgüvenlerini artırır ve olumlu bir öz algı geliştirmelerini destekler. Spora katılım yoluyla çocuklar ve gençler temel sosyal beceriler geliştirebilir, disiplin öğrenebilir ve yaşam boyu fiziksel ve psikolojik sağlıklarına fayda sağlayan sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları edinebilirler. Bu nedenle, çocukları ve ergenleri spor faaliyetlerine katılmaya ve bunları günlük yaşamlarına entegre etmeye teşvik etmek çok önemlidir. Spora düzenli katılımı teşvik ederek toplumlar, daha sağlıklı, daha aktif ve özgüvenli bir nesil yetiştirebilirler. Erken yaşta katılımı teşvik etmek, yalnız-

ca fiziksel uygunluk için bir temel oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda takım çalışması, saygı ve azim gibi değerleri de aşılır.

### **SPOR AKTİVİTELERİNE KATILIMI ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

Spor aktivitelerine katılım, kişilik, çevre ve motivasyon gibi bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebilen çok çeşitli faktörlerden etkilenir. Bu faktörler genellikle aile etkisi, akran çevresi, okul ortamı, kendini gerçekleştirme, zihinsel ve psikolojik beklentiler, sağlık ve hareket ihtiyacı ve kitle iletişim araçlarının etkisidir. Aşağıdaki bölümde, spora katılımı etkileyen temel faktörlere genel bir bakış sunulmaktadır.

#### **Aile**

Ailenin spora karşı tutumu, bireyin spor aktivitelerine katılımında önemli bir rol oynar. Sporla ilgilenen veya spora karşı olumlu bir algıya sahip aile üyeleri olduğunda, ailenin diğer üyelerinin de spora katılma olasılığı daha yüksektir. Örneğin, fiziksel aktiviteye değer veren bir ailede büyüyen bir çocuğun erken yaşlardan itibaren spora ilgi duyma ve hayatının ilerleyen dönemlerinde de spora katılmaya devam etme olasılığı daha yüksektir. Orlick (1974), çevresel faktörlerin, özellikle de aile etkisinin, çocukların spora katılımını önemli ölçüde etkilediğini bulmuştur. Araştırmasına göre, çocuklar genellikle bir aile üyesini rol model olarak görür ve o kişinin spor davranışlarından olumlu etkilenirler. Bu nedenle, aile ortamının bireyin spora katılımını şekillendirmede önemli bir rol oynadığı sonucuna varılabilir.

#### **Akran Ortamı**

Arkadaşlar ve akran grupları, özellikle çocuklar ve ergenler için en önemli sosyalleşme unsurlarındandır. Olumlu bir akran ortamı spora katılımı teşvik ederken, olumsuz bir ortam istenmeyen davranışlara yol açabilir. Örneğin, aktif olarak spor yapan arkadaşları olan bireylerin fiziksel aktivitelere ilgi duyma olasılığı daha yüksektir. Tersine, akranları zararlı alışkanlıklar edinen bireylerin katılımı engellenebilir. Dolayısıyla, akranların etkisi spora katılımı motive edici veya engelleyici bir faktör olabilir.

#### **Okul Ortamı**

Okul, aileden sonra bireyin hayatındaki en etkili ikinci sosyal çevredir. Özellikle beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin spor alanındaki yeteneklerini keşfetmelerini ve geliştirmelerini teşvik etmede kilit bir rol oynar. Kılıçgil'e (1998, aktaran Şen, 2018) göre öğretmenler, çocukları ve ergenleri yeteneklerine ve ilgi alanlarına uygun sporlara yönlendirmede etkilidir. Bu nedenle, destekleyici öğretmenler, tesisler ve ders dışı programlar aracılığıyla okul ortamının spor katılımı üzerinde önemli bir etkisi vardır.

## **Kendini Gerçekleştirme**

Çocuklar ve ergenler, kendilerini özgürce ifade edebilecekleri ve kişilik özelliklerini geliştirebilecekleri alanlara ihtiyaç duyarlar. Koçlar ve antrenörler bu süreçte önemli bir role sahiptir. Bir koun olumsuz veya cesaret kırıcı tutumu, genç bir sporcunun spordan tamamen çekilmesine neden olabilir. İkizler'in (1991, aktaran şen, 2018) vurguladığı gibi, olumlu koçluk davranışları sporcuların tüm potansiyellerine ulaşmalarına ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemelerine yardımcı olur. Bu sayede spor, bireylerin kendilerini keşfettikleri ve kişisel gelişimlerini sağladıkları bir ortam haline gelir.

## **Zihinsel Beklenti**

Sporda beceri gelişimi, sürekli öğrenme ve tekrar yoluyla elde edilir. Spor yapan bireyler, performanslarını başkalarıyla karşılaştırır ve kendi strateji ve tekniklerini geliştirirler. Hazar (2000, aktaran Çam, 2020), bu sürecin bilişsel yapılandırmayı geliştirdiğini, bireylerin kişisel hedefler belirlemelerini ve bunlara ulaşmak için sistematik bir şekilde hareket etmelerini sağladığını savunmaktadır. Dolayısıyla spor, stratejik düşünme ve zihinsel disiplinin gelişimini destekler.

## **Psikolojik Beklentiler**

Spor aynı zamanda kaygı, stres ve gerginlik gibi psikolojik zorluklarla başa çıkmanın etkili bir yoludur. Düzenli fiziksel aktivite, stresin yıkıcı etkilerini azaltır, duygusal dengeyi destekler ve genel mutluluk ve yaşam memnuniyetini artırır (Zorba, 2014). Bireylerin birikmiş enerji ve gerginliğini yapıcı bir şekilde atmasına olanak tanıyarak psikolojik dayanıklılığı artırır.

## **Sağlık İhtiyacı**

Modern yaşam, bireyleri trafik, gürültü ve ekonomik baskılar gibi psikolojik refahı olumsuz etkileyen çok sayıda stres faktörüne maruz bırakmaktadır. Spor, rahatlatma ve keyif için bir çıkış yolu sunarak hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı iyileştirerek bu etkilerin etkisini azaltır. Spor yaparak bireyler günlük yaşamın gereklilikleriyle daha iyi başa çıkabilir ve genel sağlık ve canlılıklarını koruyabilirler.

## **Hareket İhtiyacı**

Hareketsiz yaşam tarzı, çağdaş toplumun en kritik sağlık sorunlarından biri haline gelmiştir. Fiziksel hareketsizlik, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kas ve kemik rahatsızlıkları, yorgunluk, uyku bozuklukları, zayıflamış bağışıklık sistemi ve artan stres seviyeleri gibi bir dizi sağlık sorununa yol açmaktadır (Zorba, 2014). Düzenli fiziksel aktivite, bu sorunların önlenmesi ve uzun vadeli sağlığın desteklenmesi için olmazsa olmazdır.

### **Kitle İletişim Araçları**

Kitle iletişim araçları, bireylerin spor algılarını şekillendirmede önemli bir rol oynar. Medyada yer alan haberler sayesinde insanlar, spor etkinlikleri ve profesyonel sporcular hakkında bilgiye erişebilir. Başarılı sporcuların medyada yer alması, bireyleri spora teşvik edebilir ve onları rol model olarak görmelerini sağlayabilir. Bu nedenle medya, spor faaliyetlerine katılımı teşvik etmede hem bilgilendirici hem de motive edici bir araç görevi görür.

### **SPOR AKTİVİTELERİNİN BİREYLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Sportif aktivitelerin, uzun zamandır insan gelişimi ve refahının temel bileşenleri olarak kabul edilmektedir. Sadece fiziksel sağlığı geliştirmede değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı, bilişsel işlevselliği, sosyal etkileşimi ve genel yaşam kalitesini artırmada da önemli bir rol oynarlar (Dünya Sağlık Örgütü [WHO], 2024). Son yıllarda hem ulusal hem de uluslararası araştırmalar, sporun tüm yaş gruplarındaki bireyler için çok yönlü faydalarını vurgulamıştır (Eime vd., 2013; Malm, Jakobsson ve Isaksson, 2019).

#### **Sporun Fiziksel Etkileri**

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım, fiziksel zindeliğin korunmasına, kardiyovasküler sistemin güçlendirilmesine ve obezite, diyabet ve hipertansiyon gibi kronik hastalık riskinin azaltılmasına önemli ölçüde katkıda bulunur (Malm vd., 2019). Dünya Sağlık Örgütü (2024), düzenli spor yapan bireylerin kas gücünde, esneklikte ve bağışıklık sistemi fonksiyonlarında artış yaşadığını bildirmektedir. Benzer şekilde, Karagöz ve Ayar (2023) tarafından Türkiye’de yapılan bir araştırma, aktif bir yaşam tarzı sürdüren yetişkinlerin, hareketsiz bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde fiziksel sağlık ve canlılık algısı sergilediğini ortaya koymuştur.

#### **Psikolojik ve Duygusal Etkiler**

Psikolojik açıdan bakıldığında, spora katılım ruh halini düzenlemeye, stresi azaltmaya ve öz saygıyı artırmaya yardımcı olur (Eime, Young, Harvey, Charity ve Payne, 2013). Ayrıca psikoloji motivasyonu artıran yeteneklerin ortaya çıkmasını tetikleyen unsurlardır (Şahinler, 2021). Fiziksel aktivite, duygusal dengede hayati bir rol oynayan “mutluluk hormonları” olarak bilinen endorfinlerin salınımını tetikler (Marquez, Jerome, McAuley, Snook ve Canaklısova, 2020). Tayfun ve Koç (2020), düzenli olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin daha düşük anksiyete ve depresyon seviyeleri ile daha yüksek yaşam memnuniyeti bildirdiklerini bulmuşlardır. Benzer şekilde, Eather, Morgan ve Lubans (2023), spor temelli müdahalelerin özellikle genç yetişkinlerde öz güveni ve genel ruh sağlığını iyileştirdiği sonucuna varmıştır.

## Sosyal Etkiler

Spor, takım çalışmasını, iletişimi ve karşılıklı saygıyı teşvik ederek sosyal bütünleşmeyi de destekler (Bailey ve Collins, 2013). Grup sporlarına veya topluluk temelli fiziksel aktivitelere katılmak, bireylere sosyal beceriler geliştirmeleri ve kalıcı ilişkiler kurmaları için fırsatlar sunar (Eime vd., 2013). Türkiye’de Turan ve Kumcağız (2022), spor yapan ergenlerin, spor yapmayan akranlarına kıyasla daha güçlü sosyal bağlar ve daha yüksek yaşam memnuniyeti seviyeleri sergilediğini bulmuştur. Bu, sporun sosyal uyum ve toplum katılımı için bir köprü görevi gördüğü fikrini desteklemektedir (Demirci ve Günay, 2021).

## Bilişsel ve Eğitsel Etkiler

Son çalışmalar, fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirmekle kalmayıp aynı zamanda bilişsel performansı da artırdığını göstermiştir. Düzenli egzersiz beyin esnekliğini uyarır ve bu da hafızayı, dikkati ve problem çözme becerilerini geliştirir (Liu, Yan ve Sun, 2020; Ren, Ma ve Zhang, 2024). Contreras-Osorio ve ark. (2021), çocuklarda spor temelli müdahalelerin planlama ve öz kontrol gibi yönetici işlevlerde ölçülebilir gelişmelere yol açtığını göstermiştir. Bu ilişki, özellikle aktif öğrencilerin daha yüksek akademik performans gösterme eğiliminde olduğu eğitim ortamlarında önemlidir (Bailey ve Collins, 2013). Farklı bir araştırmada ise ortaokul öğrencilerinin Biliş Üstü Beceri düzeylerinin tutum ve davranış üzerinde etkilerinin olduğu tespit edilmiştir (Ulukan ve Şahinler, 2021).

## YAŞAM KALİTESİ

Yaşam kalitesi kavramı ilk olarak 1939 yılında Thorndike tarafından, bireyin sosyal çevresine verdiği tepki olarak tanımlanmıştır (Bilgin ve Ergenç, 1984; Akyol’dan aktaran, 1993; Yetim, 1984). “Yaşam kalitesi” terimi, Long’un 1960 tarihli Yaşamın Niceliği ve Niteliği Üzerine başlıklı makalesinde ortaya çıkmıştır. Yaşam kalitesi, bireyin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkileri ve çevresi gibi birçok önemli faktörden etkilenen geniş bir kavramdır. Bireylerin kültürlerini, değerlerini, hedeflerini, yaşamdan beklentilerini ve karşılaştıkları durumları nasıl algıladıklarını yansıtır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2011). Ayrıca, fiziksel ve psikolojik sağlığı, sosyal ilişkileri ve kişisel inançları bütünleştiren karmaşık bir kavramdır. Akpınar’a (2018) göre yaşam kalitesi:

- ✓ Karmaşık ve geniş bir kavramdır,
- ✓ Yalnızca nesnel ve ekonomik göstergelerle ölçülemez, aynı zamanda öznel göstergelerle de değerlendirilmelidir,
- ✓ Kişiden kişiye değişebilir ve önemli olan algının olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğudur.

İnsan haklarının gelişmesiyle birlikte yaşam kalitesi, toplumların ulaşmaya çalıştığı bir hedef haline gelmiştir (Boylu, Aydın ve Paçacıoğlu, 2016). Yaşam kalitesi yaşamın tüm alanlarını kapsadığından, iyileştirilmesi elzemdir. Bireyler, yaşam kalitelerini artırmak için depresyon, anksiyete ve huzursuzluk gibi olumsuz faktörlerden uzaklaşmaya çalışmalıdır.

### **Yaşam Kalitesini Düşüren Faktörler**

Aşağıdaki faktörler yaşam kalitesini olumsuz etkiler:

- ✓ Temel ihtiyaçların karşılanmaması,
- ✓ Yorgunluk veya bitkinlik hissi,
- ✓ Fiziksel rahatsızlık,
- ✓ Sağlık sorunları,
- ✓ Gelecek kaygısı,
- ✓ Depresyon,
- ✓ Yakın çevreden destek eksikliği,
- ✓ Kişisel bakımın yetersizliği ve günlük aktiviteleri yerine getirmede zorluklar (Savcı, 2006, s. 11).

### **Yaşam Kalitesini Artıran Faktörler**

Öte yandan, aşağıdaki koşullar yaşam kalitesini olumlu yönde etkiler:

- ✓ Huzur ve sükûnet yaşamak,
- ✓ Düşünceleri açıkça ifade edebilmek,
- ✓ Saygı görmek ve değerli hissetmek,
- ✓ Sorunsuz sosyal ilişkiler sürdürmek,
- ✓ İstenilen aktivitelere katılabilmek (Savcı, 2006, s. 10).

Bu faktörler topluca bireyin genel yaşam kalitesini yansıtır ve artırır; fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlardaki refahına katkıda bulunur.

### **SPOR VE YAŞAM KALİTESİ**

“Yaşam kalitesi” kavramı, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal refahını kapsar. Çok sayıda çalışma, spor katılımı ile yaşam memnuniyeti arasında doğrudan bir ilişki olduğunu vurgulamıştır (Marquez ve ark., 2020; Turan ve Kumcağız, 2022). Fiziksel aktivite yalnızca sağlık sonuçlarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda amaç, aidiyet ve kişisel başarı duygusunu da destekler (Karagöz ve Ayar, 2023). Bu anlamda spor hem bireysel hem de toplumsal yaşam kalitesini artıran bütünsel bir araç görevi görür.

Türkiye’de Demirci ve Günay (2021), spor yapan üniversite öğrencilerinin, fiziksel olarak hareketsiz olanlara kıyasla algılanan yaşam kalitesi düzeylerinin önemli ölçüde daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgu, düzenli spor yapmanın kişinin genel yaşam memnuniyetini ve sosyal uyumunu olumlu yönde etkilediğini gösteren küresel literatürle örtüşmektedir (Eather vd., 2023).

Spor ve fiziksel aktivite, bireysel ve toplumsal refahı iyileştirmek için vazgeçilmez araçlardır. Faydaları fiziksel sağlığın ötesine geçerek zihinsel dayanıklılığı, bilişsel gelişimi ve sosyal uyumu şekillendirir. Hem küresel hem de Türkiye’de, spora aktif katılımın yaşam memnuniyetini ve genel yaşam kalitesini artırdığı kanıtlanmıştır (Malm vd., 2019; Turan ve Kumcağız, 2022). Sonuç olarak, erişilebilir ve kapsayıcı spor katılım fırsatlarının teşvik edilmesi, halk sağlığını ve insan mutluluğunu iyileştirmeyi amaçlayan toplumlar için önemli bir hedef olmaya devam etmektedir.

### YAŞAM KALİTESİ VE SPOR ARASINDAKİ İLİŞKİ

Spor faaliyetlerine katılım, genel sağlık, fiziksel iyilik hali ve hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıklar gibi rahatsızlıkların azaltılması da dahil olmak üzere çok sayıda fayda sağlar. Düzenli egzersiz, özellikle çocukluk veya ergenlik döneminde başlanıp orta yaşa kadar devam ettirildiğinde, yaşam beklentisinin artmasına katkıda bulunabilir. Ancak, yaşam süresinin artmasına yaşam kalitesinde de iyileşmeler eşlik etmelidir. Artan yaşam kalitesi, bireyleri enerjik, hastalıklardan uzak tutarak ve hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını iyileştirerek olumlu etkiler (Zorba, 2014, s. 18).

Spor ayrıca depresyon, stres, kaygı ve mutsuzluk duygularını azaltmada önemli bir rol oynar ve böylece daha olumlu bir genel yaşam deneyimine katkıda bulunur (Aydın ve Güngöz, 2025). Çocuklar ve ergenler arasında spora katılım, daha yüksek aktivite seviyeleri, gelişmiş motivasyon ve daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile ilişkilidir. Dahası, düzenli fiziksel aktivite sosyal etkileşimleri artırır, refah duygusunu teşvik eder ve hem yaşam kalitesine hem de uzunluğuna katkıda bulunur (Daley, 2002).

Deneyisel araştırmalar bu iddiaları desteklemektedir. Omorou, Erpelding, Escalon ve Vuillemin (2013), spora katılımın yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini bulmuşlardır. Benzer şekilde, Moeijes ve arkadaşları (2019), spor kulüplerine üye olan, düzenli sporlara sıklıkla katılan ve açık hava fiziksel aktivitelerine katılan çocukların spora katılım ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir korelasyon olduğunu bildirmişlerdir. Spor aktivitelerine artan katılım, bireylerin algıladıkları yaşam kalitesi üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, etkili katılımı ve refahı teşvik etmek için hem bireylerin spora yönelik tutumlarını hem de yaşam kalitelerini değerlendirmek önemlidir.

## Sonuç ve Öneriler

Spor aktivitelerine katılım, bireylerin yaşam kalitesi üzerinde önemli ve olumlu bir etkiye sahiptir; çünkü düzenli fiziksel egzersiz yapmak yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmekle, kronik hastalık riskini azaltmakla ve zihinsel refahı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda sosyal etkileşimi, özgüveni ve genel yaşam memnuniyetini de artırır. Sonuç olarak, tüm yaş gruplarında spora düzenli katılımı teşvik etmek, yaşam kalitesinin hem fiziksel hem de psikolojik boyutlarını iyileştirmek için çok önemlidir.

### Öneriler:

Bu çalışma doğrultusunda, bireylerin spora katılımını artırmak ve dolayısıyla yaşam kalitelerini iyileştirmek için çeşitli önerilerde bulunulabilir. Bunlar;

✓ **Erken Katılımın Teşvik Edilmesi:** Çocuklar ve ergenler, fiziksel, psikolojik ve sosyal refahı destekleyen yaşam boyu sürecek alışkanlıklar geliştirmek için erken yaşlardan itibaren düzenli fiziksel aktivitelere katılmaya teşvik edilmelidir.

✓ **Aile ve Okul Katılımı:** Aileler ve okullar, beden eğitimi programları ve ders dışı etkinlikler aracılığıyla destek, tesislere erişim ve rehberlik sağlayarak spora katılımı teşvik etmede aktif rol oynamalıdır.

✓ **Topluluk ve Kamu Politikaları:** Yerel yönetimler ve politika yapıcılar, tüm yaş gruplarını ve sosyal kesimleri düzenli fiziksel aktiviteye dahil etmek için güvenli, erişilebilir ve çeşitli spor fırsatlarının mevcut olmasını sağlamalıdır.

✓ **Psikolojik ve Sosyal Destek:** Antrenörler, eğitmenler ve mentorlar, katılımcılar arasında özgüveni artıran, stresi azaltan ve sosyal etkileşimi teşvik eden olumlu ve motive edici ortamlar yaratmaya odaklanmalıdır.

✓ **Medya ve Farkındalık Kampanyaları:** Kitle iletişim araçları ve kamu kampanyaları, kamuoyu farkındalığını ve motivasyonunu artırmak için sporun fiziksel sağlık, zihinsel refah ve genel yaşam kalitesi üzerindeki faydalarını vurgulamalıdır.

Bu önerileri uygulayarak toplumlar, spora daha fazla katılım sağlayabilir ve bu da bireylerin fiziksel sağlık, psikolojik dayanıklılık, sosyal uyum ve genel yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunabilir.

## KAYNAKLAR

- Akyol, A. (1993). *Yaşam kalitesi kavramı ve değerlendirilmesi*. Ankara: Eğitim Yayınevi.
- Akpınar, A. (2018). *Yaşam kalitesinin ölçülmesi ve önemi*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aydın, A.D. (2008). Türkiye’de Sporun Topluma Yaygınlaştırılması Sürecinde Yaz Spor Okullarının Rolünün Belirlenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10 (1), 3-11.
- Aydın, A.D., Güngöz, E. (2025). *Spor ve Stres Yönetimi*. Ankara: Bidge Yayınları.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). *Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not?* The Lancet, 380(9838), 258-271.
- Bailey, R., & Collins, D. (2013). *The standard model of talent development and its discontents*. *Kinesiology Review*, 2(4), 248-259. <https://doi.org/10.1123/krj.2.4.248>
- Bilgin, N., & Ergenç, A. (1984). *Sosyal çevre ve birey*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Boylu, Y., Aydın, A., & Paçacıoğlu, E. (2016). *Toplumsal gelişim ve yaşam kalitesi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. Public Health Reports, 100(2), 126-131.
- Coakley, J. (2021). *Sports in society: Issues and controversies* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Contreras-Osorio, F., Campos-Jara, C., Martínez-Salazar, C., Chiroso-Ríos, L., & Martínez-García, D. (2021). *Effects of sport-based interventions on children’s executive function: A systematic review and meta-analysis*. *Brain Sciences*, 11(6), 755. <https://doi.org/10.3390/brainsci11060755>
- Çam, A. (2020). *Spor psikolojisi ve motivasyon üzerine bir araştırma*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Daley, A. (2002). *Exercise and quality of life*. London: Routledge.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Downward, P., Lera-López, F., & Rasciute, S. (2014). *The correlates of sports participation in Europe*. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 592-602.
- Demirci, N., & Günay, O. (2021). The relationship between physical activity and quality of life among university students in Turkey. *Anatolian Journal of Family Medicine*, 4(2), 68-75.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). *A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport*.

- International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10(1), 135.
- Er, F. (2010). *Sporun toplumsal etkileri üzerine bir inceleme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes: A systematic review. *Systematic Reviews*, 12(1), 101–118. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02157-4>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(135), 1-14.
- Görücü, İ. (2006). *Sporun birey sağlığı üzerindeki etkileri*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karagöz, Ş., & Ayar, H. (2023). Physical activity level and perceived life quality in adults: A study on Turkish participants. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 141-150. <https://doi.org/10.33689/spormetre.13452>
- Kara, F. M., & Gürbüz, B. (2020). *Spor etkinliklerine katılımın yaşam doyumu üzerine etkisi*. Spor Bilimleri Dergisi, 31(2), 123-136.
- Korkmaz, N., & Tekkurşun Demir, G. (2018). *Bireylerin spora katılımını etkileyen sosyo-demografik faktörlerin incelenmesi*. Spor Bilimleri Dergisi, 29(1), 1-12.
- Küçük, V., & Koç, H. (2015). *Sporun sosyalleşme sürecindeki rolü*. Spor Bilimleri Dergisi, 26(2), 45-56.
- Liu, Y., Yan, T., & Sun, Y. (2020). Exercise interventions and cognitive function: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 478-488.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Marquez, D. X., Jerome, G. J., McAuley, E., Snook, E. M., & Canaklisova, S. (2020). Physical activity and quality of life: A systematic review of recent studies. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(3), 341-358.
- Moeijes, J., et al. (2019). *Sports participation and quality of life in children: A longitudinal study*. European Journal of Sport Science, 19(5), 615-625.
- Omorou, A. Y., Erpelding, M., Escalon, H., & Vuillemin, A. (2013). *Physical activity and quality of life in children and adolescents*. Preventive Medicine, 57(1), 21-25.
- Orlick, T. (1974). *The social psychology of sport*. New York: Academic Press.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). *Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity*. Current Opinion in Psychiatry, 18(2), 189-193.
- Ren, J., Ma, Y., & Zhang, S. (2024). The effects of physical exercise on cognitive function across the lifespan: An umbrella review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1352792. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1352792>

- Saygılı, R. (2002). *Çocuklarda spor ve kişilik gelişimi*. (Akt. Tan, 2020).
- Savcı, M. (2006). *Yaşam kalitesini etkileyen faktörler*. İstanbul: Beta Yayınları.
- şahinler, Y. (2021). Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. İğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 8-18. <https://doi.org/10.48133/ig-dirsbd.1008467>
- şen, F. (2018). *Spor katılımında çevresel faktörlerin rolü*. İstanbul: Spor Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Tan, M. (2020). *Sporun gençlerin kişisel gelişimine etkisi*. İstanbul: Spor Bilimleri Yayınları.
- Tayfun, M. A., & Koç, H. (2020). The relationship between sports participation and psychological well-being among university students. *Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 25(3), 45-60.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2011). *Halk sağığı perspektifinde yaşam kalitesi*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Torun, A. (2020). *Sporun stresle başa çıkma üzerindeki etkisi*. Uluslararası Spor ve Sağlık Araştırmaları Dergisi, 2(1), 12-20.
- Turan, M., & Kumcağız, H. (2022). The effect of sports participation on the life satisfaction and quality of life of adolescents. *Journal of Education and Learning*, 11(4), 25-35.
- Türkay H, Mumcu HE, Çeviker A, Güngöz E, Kurtuluş Ö. Beden eğitiminde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2019;39(2):1135-55.
- Türksoy, A. (2019). *Sporun sosyalleşme üzerindeki etkisi: Türkiye örneğı*. Spor ve Toplum Araştırmaları Dergisi, 2(1), 15-28.
- Ulukan, M., & şahinler, Y. (2021). Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Biliş Üstü Beceri Düzeylerinin İncelenmesi: Isparta Örneğı/Investigation of Metacognition Skill Levels of Secondary School Students who Participate in Sports: The Case of Isparta. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 13(1), 14-28.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Press.
- World Health Organization (WHO). (2024). *Physical activity fact sheet*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yenal, M. (2015). *Spor kavramı ve toplumsal gelişim*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Yıldız, M. (2009). *Spor etkinliklerine katılım motivasyonu üzerine bir inceleme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Zorba, E. (2014). *Fiziksel uygunluk ve egzersiz*. Ankara: Gazi Kitabevi.



# BÖLÜM 8

## DIJİTAL DÖNÜŞÜM ÇAĞINDA SPOR YÖNETİCİLİĞİ: MINTZBERG'İN YÖNETİM ROLLERİNİN YENİDEN TANIMLANMASI

*Sinan DEMİRCİ<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye. sidemirci@gelisim.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6061-4325

## Giriş

### Dijitalleşme ve Spor Yönetiminin Dönüşümü

21. yüzyılın en belirgin sosyo-teknolojik gerçekliği olan dijitalleşme, kamu ve özel sektör yönetimini derinden etkilemiş; bilgi üretimi, karar alma süreçleri, insan kaynağı yönetimi ve organizasyonel yapılar yeniden tanımlanmıştır (Tapscott, 2009). Bu köklü dönüşümden en çok etkilenen alanlardan biri de hiç kuşkusuz spor sektörüdür. Spor yönetimi, artık yalnızca fiziksel etkinliklerin koordinasyonu değil, aynı zamanda dijital bilgi sistemlerinin kullanımı, sosyal medya yönetimi, veri analizine dayalı karar alma ve e-itibar stratejileri gibi çok katmanlı becerilerle örülü bir alana dönüşmüştür (Ratten, 2020).

Spor organizasyonları ve yöneticileri, dijitalleşmenin sunduğu yeni fırsatlar kadar, beraberinde getirdiği zorluklarla da başa çıkmak durumundadır. Geleneksel spor yönetimi modelleri, hiyerarşik iletişim yapıları, zaman ve mekâna bağlı organizasyon şemaları gibi unsurlar, artık yerini daha yatay, esnek ve ağ tabanlı yapılara bırakmaktadır (Grix & Carmichael, 2012). Bu dönüşüm, hem mikro düzeyde (bireysel kulüpler ve antrenman merkezleri) hem de makro düzeyde (uluslararası federasyonlar, devlet politikaları) kendisini göstermektedir. Örneğin, sosyal medya platformları sadece taraftar etkileşimi için değil; kriz yönetimi, sponsorluk ilişkileri ve kamuoyu şekillendirme süreçleri için stratejik bir araç haline gelmiştir (Hutchins & Rowe, 2012). Spor yöneticileri artık sadece kulüp içinde değil, aynı zamanda dijital alanda da temsil, iletişim ve yönlendirme rollerini üstlenmektedir. Bu noktada “sosyal medya yöneticiliği” kavramı, geleneksel “basın sözcüsü” rolünün dijital evrimidir ve yöneticinin kamusal görünürlüğünü doğrudan şekillendirmektedir (Pegoraro, 2010). Bununla birlikte, dijitalleşme yalnızca iletişim biçimlerini değil; aynı zamanda karar alma süreçlerini ve yönetsel davranışları da değiştirmiştir. Günümüzde yöneticiler, sporcuların performans verilerini gerçek zamanlı takip eden yazılımlarla antrenmanları planlamakta; yapay zekâ destekli analizlerle rekabet stratejileri belirlemekte ve büyük veri kümelerini kullanarak transfer politikaları oluşturmaktadır (Anderson & Sally, 2013). Bu durum, yöneticinin artık sadece organizasyonel kararları alan kişi değil, aynı zamanda teknoloji kullanıcısı ve veri yorumlayıcısı bir aktör haline geldiğini göstermektedir.

Dijital dönüşüm, aynı zamanda yönetsel rollerin “zaman baskısı” ve “anlık karar gerekliliği” gibi yönlerini de artırmıştır. Özellikle pandemi dönemi, çevrim içi toplantılar, dijital antrenman sistemleri, sanal turnuvalar gibi uygulamaları yaygınlaştırmış ve yöneticilerin dijital esneklik düzeylerini test etmiştir. Bu süreç, dijitalleşmeye direnç gösteren yönetim biçimlerinin sürdürülebilir olmadığını net bir biçimde ortaya koymuştur (Deloitte, 2021). Artık sadece yönetim değil, liderlik de dijital platformlar üzerinden icra

edilmekte; spor yöneticileri, hem kurum içi hem de dışı paydaşları çevrim içi ortamda yönlendirme becerisiyle değeriendirilmektedir. Burada dikkat çekici bir başka dönüşüm de “veriye dayalı karar alma” süreçlerinin yükselişidir. Spor kulüpleri, federasyonlar ve uluslararası organizasyonlar, sporcudan yönetime kadar tüm kararlarını istatistiksel analizler, veri madenciliğı ve yapay zekâ destekli algoritmalar üzerinden yapmaktadır. Bu, yöneticilerin sadece sezgi ve deneyimle değil, veri okuryazarlığı ve analitik düşünceyle donanmış olması gerektiğini ortaya koyar (Ratten, 2016). Örneğın bir kulüp yöneticisi, sosyal medya etkileşim raporlarıyla sponsorluk anlaşmaları arasında bağlantı kurmak; veya e-bilet satış verilerine göre promosyon kampanyaları tasarlamak zorundadır. Bu bağlamda dijital çağın spor yöneticisi, artık yalnızca “karar alan kişi” değil, aynı zamanda bilgi üreten, anlamlandıran ve stratejiye dönüştüren bir liderdir.

Ancak dijitalleşmenin beraberinde getirdiğı bu avantajların yanı sıra, bazı yönetsel zorluklar da gündeme gelmektedir. En önemlisi, dijital mecraların hızlı değışimi karşısında organizasyonların “adaptasyon yetkinliğı”dir. Örneğın; sosyal medya krizlerine karşı anlık yanıt verme zorunluluğı, çevrim içi ortamda kurum kimliğini koruma baskısı ve dijital etik ilkelerin belirsizliğı, spor yöneticilerini klasik liderlik anlayışının ötesine geçmeye zorlamaktadır (Filo, Lock & Karg, 2015). Bu anlamda dijital çağda yönetici, sadece “karar verici” değil, aynı zamanda “krizle başa çıkan”, “temsil eden” ve “görünürlük yöneten” bir aktöre dönüşmektedir.

Bu dönüşümün kuramsal düzeyde açıklanabilmesi için, yönetim teorileri içerisinde davranışsal yaklaşımlara daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle Mintzberg’in yöneticilik rolleri teorisi, yönetsel pratiğı açıklamak için hâlâ güncelliğini koruyan nadir modellerden biridir. Dijitalleşme ile birlikte yöneticinin “bilgi yayma” rolü sosyal medya üzerinden yürütölmekte, “temsil” rolü yalnızca yüz yüze etkinliklerde değil, dijital platformlarda da yerine getirilmekte, “müzakereci” rolü artık video konferanslar ve dijital yazışmalar aracılığıyla icra edilmektedir. Dolayısıyla Mintzberg’in rolleri, dijital çağda da geçerliliğini korumakla birlikte, yeni yorumlara ve güncel örneklere ihtiyaç duymaktadır.

### **Neden Mintzberg?**

Yönetim bilimlerinde pek çok kuramcı, yöneticilik süreçlerini analiz etmek ve sınıflandırmak amacıyla çeşitli yapılar önermiştir. Ancak bu modellerin önemli bir kısmı, uygulamadan ziyade normatif teorilere dayanmış; yöneticinin gerçekte ne yaptığına değil, ne yapması gerektiğine odaklanmıştır. Bu bağlamda, Henry Mintzberg’in (1973) yöneticilik rolleri modeli, özellikle pratik gözleme ve örgütsel davranışa dayalı yaklaşımıyla dikkat çekmiş; teorik derinliğı ile birlikte yönetsel eylemlerin doğasını anlamada somut bir çerçeve sunmuştur.

Mintzberg'in çalışmaları, yöneticiliği mekanik süreçlere indirgemek yerine, dinamik, bağlama duyarlı ve çok yönlü bir etkileşim alanı olarak ele alır. Ona göre yönetici, yalnızca planlama ve kontrol işlevini yürüten biri değil; aynı zamanda temsil eden, bilgi toplayan, karar veren, insan ilişkileri yürüten ve kriz anlarında refleks gösterebilen çok yönlü bir aktördür. Bu yaklaşım, özellikle spor yöneticiliği gibi değişken, hızlı, görünür ve çok aktörlü yapılarda büyük bir açıklayıcılık gücüne sahiptir (Mintzberg, 2009; Stewart, 2006).

### ***Mintzberg'in Yönetim Roller: Genel Yapı***

Mintzberg, yöneticilik davranışlarını üç ana kategoride toplamıştır:

- Kişilerarası Roller (Interpersonal Roles)
- Bilgiyle İlgili Roller (Informational Roles)
- Karar Alma Roller (Decisional Roles)

Bu üç ana başlık altında toplam 10 yönetsel rol, yöneticinin günlük işlevlerini ve etkileşimlerini açıklamak üzere sistematikleştirilmiştir:

| <b>Rol Grubu</b> | <b>Roller</b>                                                                                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kişilerarası     | Temsil (Figurehead), Lider (Leader), Bağlantı Kurucu (Liaison)                                                                   |
| Bilgiyle İlgili  | Gözlemci (Monitor), Bilgi Dağıtıcı (Disseminator), Sözcü (Spokesperson)                                                          |
| Karar Verme      | Girişimci (Entrepreneur), Bozukluk Giderici (Disturbance Handler), Kaynak Dağıtıcı (Resource Allocator), Müzakereci (Negotiator) |

Bu roller, statik görev tanımlarının ötesinde, yöneticilerin eş zamanlı ve çok boyutlu davranış kalıplarını ifade eder. Örneğin bir spor kulübü başkanı, aynı gün içinde sabah medya kuruluşlarına röportaj vererek “sözcü” rolünü üstlenebilir, öğle saatlerinde antrenörlerle strateji toplantısı yaparak “lider” rolünü sergileyebilir, gün sonunda sponsorluk görüşmesi yürüterek “müzakereci” rolünü oynayabilir.

### ***Mintzberg Modelinin Spor Yönetimiyle Uyumu***

Spor yönetimi, doğası gereği hızlı karar alınmasını gerektiren, dış çevreden yoğun şekilde etkilenen ve aynı anda pek çok paydaşa hitap eden bir yönetim alanıdır. Bu bağlamda Mintzberg'in modeli, özellikle uygulama düzeyi yüksek bir çerçeve sunarak, yöneticilerin gerçek davranışlarını anlamamıza yardımcı olur (Chelladurai, 2014). Spor yöneticileri; kulüp başkanları, teknik direktörler, federasyon yöneticileri ya da organizasyon

komiteleri gibi çok çeşitli düzeylerde rol alabilirler. Bu kişilerin performansı, yalnızca hedeflere ulaşmakla değil; aynı zamanda kriz anlarında verdiği tepkiler, kurumu dışarıda temsil etme biçimleri, bilgiyi işleme ve aktarma yolları gibi faktörlerle ölçülmektedir.

Spor organizasyonlarında bilgi akışı genellikle çok yönlü ve yüksek hacimlidir. Örneğin, bir yöneticinin “gözlemci” rolü, rakip takımların analizinden kamuoyu algısına kadar geniş bir veri yelpazesini kapsar. Benzer şekilde, “kaynak dağıtıcı” rolü; bütçe planlaması, transfer harcamaları ya da sponsorluk anlaşmalarında kritik kararları içerir. Bu bağlamda Mintzberg’in rolleri, sadece bir davranış kataloğu sunmakla kalmaz, aynı zamanda yöneticilik yetkinliklerinin yapılandırılmasında bir temel oluşturur (Ferkins, Shilbury & O’Boyle, 2018).

### ***Dijital Çağda Mintzberg’in Rollerini Nasıl Güncelleniyor?***

Dijitalleşmenin spor yönetimine getirdiği en önemli etkilerden biri, yönetsel rollerin daha hızlı, görünür ve veri temelli hale gelmesidir. Mintzberg’in bilgiyle ilgili rolleri (özellikle “bilgi dağıtıcı” ve “sözcü”) günümüzde çoğu zaman sosyal medya kanalları üzerinden icra edilmektedir. Kulüp yöneticileri, Twitter veya Instagram gibi platformlarda açıklamalarda bulunmakta, kriz anlarında doğrudan taraftara hitap etmekte ve medya ile anlık etkileşim kurmaktadır. Bu durum, Mintzberg’in klasik modelinin dijital boyutta nasıl evrildiğini göstermektedir (Filo et al., 2015). Aynı şekilde, karar verme rolleri de veri analitiği ile entegre çalışmaktadır. Günümüzde spor yöneticileri; oyuncu izleme sistemleri, taraftar davranışı analizleri ve finansal veri modellemeleri gibi teknolojik araçları kullanarak kararlarını daha sistematik hale getirmektedirler (Anderson & Sally, 2013). Bu da Mintzberg’in “kaynak dağıtıcı” ve “bozukluk giderici” rollerinin daha stratejik bir hal almasını sağlar. Dolayısıyla Mintzberg modeli, sabit bir yapı olmaktan çok, esnek ve dönüştürülebilir bir kuramsal çerçeve olarak değerlendirilmelidir.

### **Mintzberg ve Spor Yönetimi**

Mintzberg’in kuramı, spor yönetimi literatüründe sıklıkla kullanılan ve giderek artan biçimde güncellenen bir modeldir. Özellikle yönetsel yetkinliklerin analizi, yönetici eğitimi programlarının geliştirilmesi ve örgütsel davranış araştırmalarında temel kuramsal yapı taşlarından biridir. Chelladurai (2014) spor yöneticiliği alanında Mintzberg’in modelini temel alan en yaygın çerçeveyi sunarken, Ferkins ve arkadaşları (2018), spor kurullarında yönetsel rollerin analizinde Mintzberg modelini kullanarak yönetişim süreçlerini anlamlandırmışlardır.

### **Mintzberg’in Yönetim Rollerini**

Yönetim kavramı, tarihsel süreçte uzun yıllar boyunca planlama, örgütleme, yöneltme ve denetleme gibi klasik işlevsel boyutları temel alan

modellerle açıklanmıştır. Bu anlayış, yönetimi teknik ve sistematik bir faaliyet alanı olarak ele alırken, yöneticiliğin sosyal, psikolojik ve bağlamsal boyutlarını göz ardı etmiştir. Oysa özellikle modern organizasyonlarda yöneticilik, sadece karar verme mekanizması olmakla kalmayıp, aynı zamanda ilişki kurma, temsil etme, bilgi üretme ve krizleri yönetme gibi çok yönlü rolleri içeren karmaşık bir süreçtir. Bu eleştiriler doğrultusunda Henry Mintzberg, 1973 yılında yöneticilik pratiğini doğrudan gözlemleyerek geliştirdiği modelle yönetim kuramına çığır açıcı bir katkı sunmuştur. Mintzberg'in önerdiği model, yöneticiliği on farklı işleve ayırarak, bu işlevleri üç temel grup altında sınıflandırır: kişilerarası roller, bilgiyle ilgili roller ve karar verme rolleri.

Mintzberg'in modelinin en ayırt edici özelliği, yöneticiliği yalnızca görevler üzerinden değil, davranışlar üzerinden ele almasıdır. Yani onun modeli, bir yöneticinin gün içinde ne yaptığına, kimlerle iletişim kurduğuna, nasıl davrandığına ve bu davranışların organizasyona nasıl etki ettiğine odaklanır. Bu bağlamda Mintzberg'in yaklaşımı, klasik yönetim fonksiyonlarına alternatif olarak, yöneticinin organizasyon içindeki “gerçek yaşantısını” anlamaya yönelik bir çerçeve sunar. Bu çerçeve, özellikle spor yönetimi gibi çok aktörlü, yüksek etkileşimli ve dinamik alanlarda yüksek düzeyde açıklayıcılık sağlar.

Spor yöneticileri, yalnızca yönetsel kararlar alan bireyler değil; aynı zamanda organizasyonun görünen yüzü, kriz anlarında çözüm üretici, medya ile köprü kurucu ve sosyal etkileşimleri yöneten liderlerdir. Bu özellikler, Mintzberg'in rollerinin spor alanında daha görünür ve daha işlevsel hale gelmesine yol açmaktadır. Özellikle kulüp başkanları, federasyon yöneticileri, teknik direktörler gibi aktörlerin yönetsel davranışları, Mintzberg'in önerdiği rolleri neredeyse birebir yansıtmaktadır. Örneğin bir spor kulübü yöneticisi sabah saatlerinde federasyonla gerçekleştirdiği sponsorluk görüşmesinde “müzakereci” rolünü üstlenirken; öğleden sonra takım antrenmanını izlerken “gözlemci” rolünde bulunabilir. Aynı gün içinde medya mensuplarına basın açıklaması yaparak “sözcü”, akşam ise takımın motivasyon toplantısında “lider” işlevini üstlenebilir. Bu geçişkenlik, Mintzberg'in yöneticilik rollerini sadece kategorik bir ayrım olarak değil, aynı zamanda birbiriyle etkileşimli bir sistem olarak kurguladığını gösterir.

Mintzberg'in yönetsel rolleri üç temel gruba ayrılır. Kişilerarası roller, yöneticinin sosyal etkileşimlerde üstlendiği görevleri ifade eder. Bu kapsamda yöneticiler, organizasyonu temsil etme, çalışanlarla ilişki kurma ve dış çevreyle stratejik bağlantılar geliştirme gibi işlevleri yerine getirir. Bilgiyle ilgili roller ise yöneticinin bilgi toplama, analiz etme, iç paydaşlara aktarma ve dış çevreye açıklama görevlerini kapsar. Bu roller bilgi yönetiminin yöneticilikteki merkezi konumunu vurgular. Üçüncü grup olan karar verme rolleri ise yöneticinin inisiyatif alma, yenilik üretme, kaynakları tahsis etme

ve çatışmaları çözme gibi stratejik karar alma süreçlerini içerir. Bu rollerin her biri, yöneticilik pratiğinin çok boyutlu doğasını açıklamaya yardımcı olur.

Spor yöneticiliğı gibi yüksek görünürlük ve sürekli karar alma gerektiren alanlarda, bu roller birbiriyle iç içe geçmiş biçimde yürütölür. Bu da Mintzberg modelinin statik değıl, dinamik bir sistem olduğunu ortaya koyar. Her rol, diğeri bir rolün devamı, ön koşulu veya sonucu olabilir. Örneğın, gözlemci rolüyle toplanan bilgi, müzakereci rolünde pazarlık sürecine yön verebilir. Benzer biçimde, liderlik rolü, bilgi dağıtıcı rolünün güvenilirliğini artırabilir. Bu bağlamda Mintzberg'in modelinin, yöneticilikteki davranış bütünlüğünü ve rol çeşitliliğini kapsayıcı şekilde temsil ettiğı söylenebilir.

Spor yöneticiliğı söz konusu olduğunda Mintzberg'in modelinin geçerliliğı ve uygulanabilirliğı daha da artmaktadır. Çünkü spor yöneticileri, yalnızca teknik kararlar alan değıl; aynı zamanda sosyal ilişkileri yöneten, medya karşısında kurumlarını temsil eden ve kamuoyu algısını yönlendiren figürlerdir. Mintzberg'in önerdiğı her rol, bu işlevlerin bir veya birkaçını doğrudan kapsar. Örneğın temsilci rolü, spor yöneticisinin törensel görevleri ve medya ile ilişkilerindeki konumunu açıklarken; girişimci rolü, yöneticinin yenilikçi projeleri başlatma ve kriz dönemlerinde stratejik hamleler yapma sorumluluğunu tanımlar. Gözlemci rolü, organizasyonun iç ve dış çevresindeki gelişmeleri izleyerek strateji geliştirme işlevini vurgularken; kaynak dağıtıcı rol, bütçe ve insan kaynağının rasyonel planlamasını ifade eder. Bu çok katmanlı yapısı sayesinde Mintzberg'in modeli, spor yöneticisinin mesleki profilini hem teorik hem de pratik açıdan anlamaya katkı sunar. Özellikle dijitalleşme süreciyle birlikte Mintzberg'in rollerinin biçimsel yapısı önemli ölçüde dönüşüme uğramıştır. Geleneksel yüz yüze toplantılarla gerçekleştirilen bilgi yayma süreçleri, günümüzde anlık mesajlaşma uygulamaları, çevrim içi platformlar ve sosyal medya aracılığıyla yürütölmektedir. Örneğın daha önce ofiste düzenlenen iç bilgilendirme toplantıları, artık Slack, WhatsApp grupları veya kurumsal intranet sistemleri üzerinden anında gerçekleştirilmektedir. Benzer biçimde temsilci rolü, sahadaki bir konuşma ya da bir tören katılımı ile sınırlı kalmamakta, Instagram canlı yayınları, Twitter açıklamaları ve YouTube röportajları üzerinden geniş bir dijital görünürlüğe taşınmaktadır. Girişimci rolü ise geleneksel altyapı yatırımları ve sponsorluk anlaşmalarının ötesine geçerek, metaverse platformlarında dijital stadyumlar inşa etmek, kulüp için NFT koleksiyonları oluşturmak veya sanal etkinliklerle gelir elde etmek gibi yenilikçi girişimleri de kapsamaya başlamıştır. Tüm bu dönüşümler Mintzberg'in modelini yalnızca geçerli kılmakla kalmamakta, aynı zamanda onu daha da güncel, esnek ve bağlamsal hale getirmektedir.

Modelin bu çok yönlü yapısı birçok avantaj barındırır. Öncelikle gözleme dayalı olması, modeli soyut teorilerden ayırarak doğrudan sahada yaşanan gerçekleri açıklama gücüne sahip kılar. Uygulama temelli olması, teori ile pratik arasındaki uçurumu azaltır. Kapsayıcı yapısı sayesinde organizasyon içindeki

farklı yönetim düzeylerinde görev yapan yöneticilere uyarlanabilir. Ayrıca dijitalleşme, küreselleşme ve kriz gibi güncel gelişmelere adaptasyon yeteneği sunar. Ancak tüm bu güçlü yönlerine rağmen bazı eleştiriler de gündeme gelmektedir. Özellikle rollerin fazlaca iç içe geçmiş olması, ölçülebilirliği zorlaştırabilir. Ayrıca farklı kültürlerde rollerin içerik ve öncelikleri değişebilir. Örneğin, bir Avrupa ülkesindeki spor yöneticisinin sözcü rolü ile bir Orta Doğu ülkesindeki yöneticinin aynı rolü algılaması ve uygulaması arasında farklar olabilir. Bu durum, modelin evrenselliği kadar, yerel bağlamlara göre yeniden yorumlanma ihtiyacını da gündeme getirir. Bir diğer eleştiri ise modelin performans odaklı yönetim ölçütlerini dışlamasıdır. Çünkü Mintzberg'in modeli, yöneticinin ne yaptığına değil, ne kadar başarılı yaptığına odaklanmaz.

Tüm bu eleştiriler ışığında Mintzberg'in yönetsel roller modeli, sabit ve reçete niteliğinde bir sistemden çok, bağlama duyarlı bir çerçeve olarak değerlendirilmeli; spor yöneticiliği gibi dinamik ve çok aktörlü alanlarda esnek biçimde yorumlanmalıdır. Bu yaklaşım, modelin hem akademik hem de pratik geçerliliğini artıracak; spor yöneticiliği alanında daha bilinçli, etkileşimsel ve stratejik yöneticilik pratiklerinin gelişmesine katkı sunacaktır.

### **Kişilerarası Roller (Interpersonal Roles)**

Mintzberg'in yönetsel roller kuramının ilk grubu olan kişilerarası roller, yöneticinin sosyal etkileşim bağlamındaki işlevlerini temsil eder. Bu rol kümesi; yöneticinin hem organizasyon içindeki aktörlerle olan ilişkilerini hem de dış çevreyle kurduğu bağlantıları kapsar. Mintzberg'e göre kişilerarası roller, yöneticilerin diğer tüm rollerini etkileyen ve yönetsel sürecin temel sosyal altyapısını oluşturan kritik bir kategoridir. Bu rolleri anlamak, bir yöneticinin organizasyondaki konumunu, otoritesini ve temsil işlevini derinlemesine kavramamızı sağlar. Kişilerarası roller üç alt başlıktan oluşur: temsilci, lider ve bağlantı kurucu. Her biri, yöneticinin hem sembolik hem de operasyonel düzeyde gerçekleştirdiği sosyal işlevlere karşılık gelir. Özellikle spor yöneticiliği gibi görünürlüğü yüksek ve çok aktörlü ortamlarda bu rollerin etkisi daha da belirginleşmektedir.

Temsilci rolü, yöneticinin kurumsal protokolleri yerine getirdiği ve organizasyonu hem iç hem dış çevreye karşı sembolik olarak temsil ettiği bir işlevdir. Bu rol, otoritenin ve liderliğin görünür yüzünü oluşturur. Spor yöneticileri açısından bu rol çok daha kritik hale gelir çünkü sportif başarı kadar kurumun dış görünümü, halkla ilişkileri ve medya temsili de yöneticinin tutumu belirleyici olmaktadır. Spor yöneticileri ödül törenlerine katılmak, federasyon toplantılarına kurum adına iştirak etmek, kamuoyuna resmi açıklamalar yapmak ve medya organlarıyla ilişkileri yürütmek gibi görevleri üstlenerek bu rolü icra ederler. Örneğin, bir spor kulübü başkanının maç sonrası basın açıklaması yapması veya federasyon başkanının uluslararası bir kongrede ülkesini temsil etmesi, klasik temsilci rolünün örnekleridir.

Son yıllarda dijitalleşme bu rolü daha karmaşık ve çok kanallı hale getirmiştir. Spor yöneticileri artık yalnızca fiziksel etkinliklerde değil, sosyal medya platformlarında da temsil rolünü sürdürmek zorundadırlar. X (eski Twitter), Instagram, YouTube gibi platformlarda yapılan açıklamalar, taraftarla doğrudan iletişim ve dijital medya üzerindeki görünürlük, yöneticilerin kurumsal temsil gücünü doğrudan etkilemektedir. Dijital temsil başarısı, kurum imajının sürdürülebilirliği açısından kritik hale gelmiştir.

Liderlik rolü ise yöneticinin ekip üyelerini yönlendirdiği, motive ettiği, performanslarını değerlendirdiği ve gelişimlerini desteklediği sosyal bir işlevdir. Mintzberg'e göre bu rol, yönetsel başarının kalbini oluşturur. Özellikle spor yöneticiliği bağlamında liderlik, yalnızca yönetsel kararların alınmasıyla sınırlı kalmaz; aynı zamanda takım kültürünü inşa etme, kurumsal bağlılığı güçlendirme ve organizasyonel iklimi şekillendirme gibi işlevleri de içerir. Spor yöneticileri; antrenörler, teknik ekipler, sağlık çalışanları, medya birimleri ve idari kadrolarla sürekli bir etkileşim içerisinde. Bu etkileşimde liderin empati düzeyi, iletişim becerisi ve karar alma tarzı, organizasyonel uyumu doğrudan etkiler. Takım başarısı sadece oyuncuların değil, yönetsel liderliğin de bir yansımasıdır. Ayrıca, liderlik tarzı kriz anlarında çok daha belirleyici hale gelir. Örneğin, pandemi döneminde liglerin durdurulması, seyircisiz maçlar ve ekonomik kayıplar gibi süreçler, yöneticilerin stratejik liderlik kapasitelerini test etmiştir. Bu süreçte, dijital koordinasyon, esneklik ve yenilikçi liderlik becerileri ön plana çıkmıştır.

Klasik otoriter liderlik anlayışından uzaklaşan modern spor yöneticiliği, artık “koçvari liderlik”, “dönüştürücü liderlik” ve “hizmetkâr liderlik” gibi yaklaşımları benimsemektedir. Bu yaklaşımlar; yöneticinin sadece komut veren değil, rehberlik eden, ilham veren ve öğrenmeye açık bir figür olmasını önermektedir. Özellikle genç sporcuların yer aldığı organizasyonlarda, liderin psikolojik dayanıklılığı artırıcı bir figür olması beklenmektedir.

Bağlantı kurucu rolü ise yöneticinin organizasyon dışındaki aktörlerle iletişim kurduğu ve stratejik ilişkiler geliştirdiği sosyal görevidir. Bu rol, spor yöneticilerinin federasyonlar, sponsor firmalar, belediyeler, medya kuruluşları ve uluslararası partnerlerle yürüttüğü iş birliklerini kapsar. Modern spor yönetimi, ağ temelli bir yapı kazanmıştır. Kulüplerin başarısı, yalnızca saha içi performansa değil; dış paydaşlarla kurduğu ilişki kalitesine de bağlıdır. Bu ilişkilerin koordinasyonunu sağlayan kişiler, organizasyonun dış dünyadaki temsilcisi ve stratejik ilişki yöneticisidir. Sponsorluk anlaşmaları, medya ortaklıkları ve kamu kurumlarıyla iş birlikleri, bu rolün içeriğine girer. Bağlantı kurma süreçleri artık yalnızca fiziksel toplantılarla değil; dijital platformlar aracılığıyla yürütülmektedir. Zoom toplantıları, LinkedIn etkileşimleri, e-postalar ve çevrim içi proje yönetim sistemleri, yöneticilerin bağlantı kurma rolünü yeniden tanımlamaktadır. Özellikle uluslararası düzeyde faaliyet gösteren spor kulüpleri, dijital diplomasi ve küresel temsil

yoluyla bu rolü daha stratejik hale getirmiştir.

Mintzberg'in kişilerarası roller kümesi, spor yöneticiliği gibi çok paydaşlı, görünürlüğü yüksek ve hızla değişen bir alanda özellikle önem taşır. Çünkü spor yöneticileri, yalnızca yönetsel kararlar alan bireyler değil; aynı zamanda lider, temsilci, ilişki yöneticisi ve kriz çözümleyicilerdir. Bu çok katmanlı sosyal rollerin başarılı şekilde yürütülmesi, organizasyonun sürdürülebilirliği açısından kritik önemdedir. Kişilerarası roller, spor yönetiminin insan odaklı doğasına da doğrudan karşılık gelir. Spor organizasyonları, sadece strateji ve finans değil, aynı zamanda duygu, etkileşim ve bağlılık üzerinden işler. Bu bağlamda Mintzberg'in modeli, spor yöneticisinin sadece ne yaptığını değil; nasıl davrandığını, nasıl temsil ettiğini ve nasıl ilişki kurduğunu anlamamıza olanak sağlar.

Mintzberg'in yönetim kuramında bilgiyle ilgili roller, yöneticinin bilgiye erişim, bilgi üretimi ve bu bilginin kurum içi ve dışı paydaşlarla paylaşılması süreçlerinde oynadığı merkezi rolü tanımlar. Bu rollerin temelinde yöneticinin, organizasyonun hem bilgi merkezi hem de bilgi akışının yönlendiricisi olduğu anlayışı yatar. Mintzberg, yöneticilerin büyük kısmını bilgi işleme faaliyetleriyle geçirdiğini belirtmiş ve bu süreçleri üç alt role ayırmıştır: gözlemci, bilgi dağıtıcı ve sözcü. Bilgiyle ilgili roller, özellikle günümüzün dijitalleşmiş, veri temelli yönetim yapıları içinde daha da kritik bir hal almıştır. Spor yöneticileri, sadece organizasyonel işleyişi denetleyen değil; aynı zamanda bilgi toplayan, analiz eden, iç iletişimi yöneten ve dış paydaşlara kurumsal anlatıyı sunan stratejik aktörlere dönüşmüştür.

Gözlemci rolü, yöneticinin kurum içi ve dışı çevreden gelen bilgileri düzenli olarak toplama, analiz etme ve değerlendirme sürecini ifade eder. Bu rol, karar alma süreçlerinin bilgiye dayalı olmasını sağlamada temel işlev görür. Mintzberg, yöneticilerin günlerinin büyük kısmını bilgi toplamakla geçirdiğini vurgular ve bu bilginin çoğunlukla resmî raporlar yerine kişisel iletişim, gayriresmî görüşmeler ve medya gibi kanallardan edinildiğini belirtir. Spor yöneticileri için bu rol, rakip kulüplerin faaliyetlerini izlemek, federasyon politikalarını takip etmek, medya gündemini analiz etmek ve taraftar algılarını gözlemek gibi faaliyetleri içerir. Örneğin, bir kulüp yöneticisi, sosyal medyadaki taraftar yorumlarını analiz ederek halkla ilişkiler stratejisini şekillendirebilir. Benzer şekilde, sporcu performans verilerini izleyen yöneticiler, antrenman programlarında stratejik revizyonlara karar verebilirler.

Dijital çağda gözlemci rolü daha analitik ve teknoloji odaklı bir hale gelmiştir. Artık yöneticiler, veri görselleştirme araçları, sosyal medya analiz yazılımları, CRM sistemleri ve yapay zekâ tabanlı raporlama araçları sayesinde çok daha kapsamlı ve hızlı gözlem yapabilmektedir. Bu da, veri temelli karar alma kültürünü güçlendirmekte ve yöneticinin bilgi liderliği pozisyonunu pekiştirmektedir.

Bilgi dağıtıcı rolü, yöneticinin dış çevreden ya da kurumsal sistemlerden edindiği bilgileri, organizasyon içindeki uygun paydaşlara aktararak kurumsal öğrenmeyi ve eşgüdümü sağlamasını ifade eder. Mintzberg'e göre bu rol, organizasyonun bilgi paylaşım kültürünün oluşmasında temel belirleyicidir. Spor yöneticileri, teknik direktörler, antrenörler, sağlık birimleri, iletişim departmanları ve idari personel arasında köprü görevi görür. Örneğin, federasyondan gelen bir talimatın tüm birimlere doğru aktarılması veya bir sponsorluk anlaşmasının iç bölümlere etkili biçimde bildirilmesi bu role örnektir. Etkili bilgi dağıtımı, kurum içinde şeffaflık, güven ve eşgüdüm sağlar. Özellikle yüksek baskı ortamlarında, hızlı bilgi paylaşımı yöneticinin liderlik kalitesini doğrudan etkileyebilir.

Dijital iletişim araçları, bilgi dağıtımını çok daha dinamik ve erişilebilir hale getirmiştir. Spor yöneticileri artık Slack, Microsoft Teams, WhatsApp grupları ve kurum içi mobil uygulamalar üzerinden bilgi aktarımını anlık gerçekleştirebilmektedir. Bu durum, yatay iletişimi teşvik ederken, bilgi dağıtım rolünü yönetsel bir kontrol mekanizmasından, katılımcı bir iletişim kültürüne dönüştürmektedir.

Sözcü rolü, yöneticinin kurum dışına yönelik olarak bilgi aktardığı, kurumu temsil ettiği ve kamusal anlatıyı oluşturduğu roldür. Bu görev, medya ilişkilerinden sponsorluk sunumlarına, federasyon raporlamalarından kriz iletişimine kadar geniş bir alanı kapsar. Spor organizasyonları, yüksek düzeyde kamuoyu ilgisine açık yapılar olduğu için yöneticilerin sözcü rolü çok kritik bir öneme sahiptir. Kulüp başkanları, genel müdürler ve medya direktörleri; maç sonuçları, yönetsel krizler, transfer politikaları ve taraftar olayları gibi konularda kamuoyunu bilgilendirme sorumluluğundadır. Bu iletişim süreci; kurumun şeffaflığı, halkla ilişkiler başarısı ve kamu güveni açısından doğrudan belirleyicidir. Ayrıca, kurumun marka değerinin sürdürülebilirliği de etkili bir sözcülük stratejisine bağlıdır.

Günümüzde sözcülük rolü, klasik basın açıklamalarının çok ötesine geçmiştir. Dijital medyanın etkisiyle spor yöneticileri; canlı yayınlar, podcast'ler, sosyal medya etkileşimleri ve vlog tarzı içeriklerle kurumun dışa dönük yüzünü temsil etmektedir. Bu süreçte yönetici, sadece bilgi veren değil; aynı zamanda anlatı kurgulayan, algı yöneten ve itibar üreten bir figür haline gelmiştir. Spor kurumlarının kriz zamanlarındaki dijital sözcülük uygulamaları, örneğin UEFA ve FIFA'nın Covid-19 döneminde yaptığı açıklamalar, bu rolün stratejik önemini yeniden gündeme getirmiştir.

Mintzberg'in bilgiyle ilgili roller grubu, spor yöneticilerinin giderek artan bir şekilde veri temelli, iletişim odaklı ve stratejik bilgi yöneticisi haline geldiğini gösterir. Spor sektörü, performans verilerinden finansal raporlara, medya gündeminden taraftar analizlerine kadar geniş bir bilgi akışıyla çalışır. Bu bağlamda bilgi yönetimi becerisi, yönetsel yetkinliğin

temel taşıdır. Gözlemci rolü dijitalleşme ile birlikte büyük veri analizi, sosyal medya izleme ve yapay zekâ raporları gibi işlevleri kapsar hale gelirken; bilgi dağıtıcı rolü anlık iletişim uygulamaları ve kurum içi mobil bilgi sistemleriyle şekillenmiştir. Sözcü rolü ise sosyal medya yayınları, kriz yönetimi stratejileri ve dijital itibar yönetimi gibi yenilikçi biçimlere evrilmiştir.

### **Karar Verme Roller (Decisional Roles)**

Geleneksel spor yöneticiliği, özellikle Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde, uzun süreli olarak otoriteye dayalı, hiyerarşik ve bürokratik bir yapı üzerinden şekillenmiştir. Bu yönetim anlayışında karar alma süreçleri çoğunlukla kişisel otoriteye dayandırılmış, yöneticilik pozisyonları ise sembolik değer taşıyan, prestij odaklı roller olarak algılanmıştır. Mintzberg'in yönetsel roller modelini bu bağlamda değerlendirdiğimizde, modelin önerdiği çok yönlü ve fonksiyonel yöneticilik davranışlarının geleneksel yapılarda sınırlı biçimde uygulanabildiği görülmektedir.

Yöneticinin kurum içindeki kişilerle kurduğu ilişkilere dayanan temsil, liderlik ve bağlantı rolleri, geleneksel yapıda çoğunlukla biçimsel görünürlikle sınırlı kalmıştır. Özellikle spor kulübü başkanlarının törenlerde, basın toplantılarında veya kamuya açık alanlarda görünür olması, temsilci rolünün sembolik boyutunu güçlü tutarken; ekip içi motivasyon, liderlik becerileri ya da kurum dışı stratejik iş birlikleri gibi daha yapısal yönleri zayıf kalmıştır. Bu bağlamda liderlik rolü, vizyoner ve yönlendirici olmaktan çok, otorite gösterisi veya karar verme tekeli biçiminde yorumlanmıştır. Bağlantı kurma görevi de çoğunlukla dar bir sosyal çevre ile sınırlı kalmış, spor yöneticileri stratejik iletişim ve ağ yönetimi yerine, kişisel tanışıklıklara dayalı ilişkiler geliştirmiştir. Benzer şekilde, bilgiyle ilgili roller olan gözlemci, bilgi dağıtıcı ve sözcü işlevleri de geleneksel yapıda yüzeysel bir biçimde icra edilmiştir. Gözlemci rolü kapsamında yöneticilerin dış çevreyi düzenli biçimde izleyip veri toplamaları, analiz yapmaları ve bilgi temelli karar almaları gerekirken, geleneksel yapılarda bilgi çoğunlukla tepki verilen bir unsur olmuştur. Bilgi edinme süreçleri sistematik değil, kişisel deneyime veya anlık yönlendirmelere dayanmıştır. Bu da yönetsel kararların veri temelli olmaktan çok, duygusal veya popülist yönlendirmelerle şekillenmesine neden olmuştur. İç iletişimde ise bilgi dağıtımını sınırlı kalmış, çoğu zaman ast-üst ilişkisi üzerinden tek yönlü aktarım gerçekleşmiştir. Sözcü rolü ise çoğunlukla medya önünde verilen beyanatlara veya kriz anlarında yapılan açıklamalarla sınırlı olmuş, yöneticinin kurumsal marka dili geliştirme veya sürdürülebilir iletişim stratejisi oluşturma gibi daha gelişmiş görevleri göz ardı edilmiştir.

Karar verme rollerinde ise geleneksel yapıların Mintzberg'in tanımladığı modellerle en çok çeliştiği alanlardan biri olduğu söylenebilir. Girişimci rolü, yöneticinin organizasyonu yenilikçi projelerle dönüştürmesini gerektirirken; geleneksel yapıda yöneticilik daha çok statükoyu korumaya odaklanmıştır.

Yenilik ve değişim süreçleri ya tamamen dış baskıyla başlamış ya da çok sınırlı örneklerde gündeme gelmiştir. Kaynak dağıtımı ise yönetsel bir işlev olmaktan çok, kişisel tercih ve ilişkiler ağıyla yönlendirilmiştir. Finansal ve insan kaynaklarının hangi birimlere ne ölçüde tahsis edileceği çoğu zaman nesnel ölçütlerle değil, yöneticiye yakınlık, politik duruş ya da popülerlik üzerinden belirlenmiştir. Kriz yönetimi işlevi olan bozukluk giderici rol de genellikle reaktif, kısa vadeli ve geçici çözümlerle sınırlı kalmıştır. Örneğin taraftar protestoları ya da medya baskısı gibi durumlarda yöneticiler krizleri yönetmekten çok, gündemi değiştirmeye yönelik hamlelerle süreci geçiştirmeye çalışmışlardır. Müzakereci rolünde ise yöneticilerin kurumu temsil ettiği ulusal veya uluslararası pazarlıklarda, çoğu zaman bireysel ikna becerileri ön plana çıkmış, kurumsal temsilden çok kişisel prestij vurgusu ağır basmıştır.

Tüm bu rollerin geleneksel yapılar içindeki uygulanış biçimi, spor yöneticiliğinin kurumsallaşmasını ve profesyonelleşmesini ciddi biçimde sınırlandırmıştır. Mintzberg'in modeli yalnızca bir yönetsel sınıflandırma değil, aynı zamanda iyi yöneticilik pratiklerinin bir rehberi olarak da okunabilir. Bu çerçevede, geleneksel yöneticilik anlayışı içinde bu rolleri etkin biçimde uygulamak, kurumsal dönüşüm için büyük önem taşımaktadır. Yöneticiler temsil ettikleri kurumları sadece görünür kılmakla değil, aynı zamanda stratejik olarak yönlendirmekle yükümlüdür. Bilgi yönetimi, sadece tepki verilen bir süreç değil, ön alıcı bir analiz ve iç iletişim stratejisiyle yürütülmelidir. Karar alma mekanizmaları ise bireylerin sezgisel eğilimlerinden çıkartılıp, kurumsal hedefler ve paydaş beklentileri doğrultusunda şeffaf ve izlenebilir hale getirilmelidir.

Geleneksel spor yöneticiliği pratiklerinde Mintzberg'in rolleri kısmen tanınmakta; ancak çoğu zaman yüzeysel, kişiye bağımlı ve sistem dışı biçimde uygulanmaktadır. Oysa bu rollerin modern yönetim anlayışıyla bütünleşmesi, yalnızca bireysel yöneticilerin değil, spor organizasyonlarının kurumsal kapasitesini de güçlendirecektir. Bu nedenle spor yöneticiliğinde yeni nesil eğitim programları, rol temelli performans ölçüm sistemleri ve dijital destekli yönetim mekanizmaları ile Mintzberg'in rolleri yeniden işler hale getirilmeli, geleneksel yapıların dönüşümü desteklenmelidir.

### **Geleneksel Spor Yöneticiliğinde Mintzberg'in Roller**

Geleneksel spor yöneticiliği, özellikle Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde, uzun süreli olarak otoriteye dayalı, hiyerarşik ve bürokratik bir yapı üzerinden şekillenmiştir. Bu yönetim anlayışında karar alma süreçleri çoğunlukla kişisel otoriteye dayandırılmış, yöneticilik pozisyonları ise çoğunlukla sembolik değer taşıyan, prestij odaklı roller olarak algılanmıştır. Mintzberg'in yönetsel roller modelini bu bağlamda değerlendirdiğimizde, modelin önerdiği çok yönlü ve fonksiyonel yöneticilik davranışlarının,

geleneksel yapılarda sınırlı biçimde uygulanabildiği görülmektedir.

Yöneticinin kurum içindeki kişilerle kurduğu ilişkilere dayanan temsil, liderlik ve bağlantı rolleri, geleneksel yapıda çoğunlukla biçimsel görünürlikle sınırlı kalmıştır. Özellikle spor kulübü başkanlarının törenlerde, basın toplantılarında veya kamuya açık alanlarda görünür olması, temsilci rolünün sembolik boyutunu güçlü tutarken; ekip içi motivasyon, liderlik becerileri ya da kurum dışı stratejik iş birlikleri gibi daha yapısal yönleri zayıf kalmıştır. Bu bağlamda liderlik rolü, vizyoner ve yönlendirici olmaktan çok, otorite gösterisi veya karar verme tekeli biçiminde yorumlanmıştır. Bağlantı kurma görevi de çoğunlukla dar bir sosyal çevre ile sınırlı kalmış, spor yöneticileri stratejik iletişim ve ağ yönetimi yerine, kişisel tanışıklıklara dayalı ilişkiler geliştirmiştir.

Benzer şekilde, bilgiyle ilgili roller olan gözlemci, bilgi dağıtıcı ve sözcü işlevleri de geleneksel yapıda yüzeysel bir biçimde icra edilmiştir. Gözlemci rolü kapsamında yöneticilerin dış çevreyi düzenli biçimde izleyip veri toplamaları, analiz yapmaları ve bilgi temelli karar almaları gerekirken, geleneksel yapılarda bilgi çoğunlukla tepki verilen bir unsur olmuştur. Bilgi edinme süreçleri sistematik değil, kişisel deneyime veya anlık yönlendirmelere dayanmıştır. Bu da yönetsel kararların veri temelli olmaktan çok, duygusal veya popülist yönlendirmelerle şekillenmesine neden olmuştur. İç iletişimde ise bilgi dağıtımı sınırlı kalmış, çoğu zaman ast-üst ilişkisi üzerinden tek yönlü aktarım gerçekleşmiştir. Sözcü rolü ise çoğunlukla medya önünde verilen beyanatlar veya kriz anlarında yapılan açıklamalarla sınırlı olmuş, yöneticinin kurumsal marka dili geliştirme veya sürdürülebilir iletişim stratejisi oluşturma gibi daha gelişmiş görevleri göz ardı edilmiştir.

Karar verme rollerinde ise geleneksel yapıların Mintzberg'in tanımladığı modelle en çok çeliştiği alanlardan biri olduğu söylenebilir. Girişimci rolü, yöneticinin organizasyonu yenilikçi projelerle dönüştürmesini gerektirirken; geleneksel yapıda yöneticilik daha çok statükoyu korumaya odaklanmıştır. Yenilik ve değişim süreçleri ya tamamen dış baskıyla başlamış ya da çok sınırlı örneklerde gündeme gelmiştir. Kaynak dağıtımı ise yönetsel bir işlev olmaktan çok, kişisel tercih ve ilişkiler ağıyla yönlendirilmiştir. Finansal ve insan kaynaklarının hangi birimlere ne ölçüde tahsis edileceği çoğu zaman nesnel ölçütlerle değil, yöneticiye yakınlık, politik duruş ya da popülerlik üzerinden belirlenmiştir. Kriz yönetimi işlevi olan bozukluk giderici rol de genellikle reaktif, kısa vadeli ve geçici çözümlerle sınırlı kalmıştır. Örneğin taraftar protestoları ya da medya baskısı gibi durumlarda yöneticiler krizleri yönetmekten çok, gündemi değiştirmeye yönelik hamlelerle süreci geçiştirmeye çalışmışlardır. Müzakereci rolünde ise yöneticilerin kurumu temsil ettiği ulusal veya uluslararası pazarlıklarda, çoğu zaman bireysel ikna becerileri ön plana çıkmış, kurumsal temsilden çok kişisel prestij vurgusu ağır basmıştır.

Tüm bu rollerin geleneksel yapılar içindeki uygulanış biçimi, spor yöneticiliğinin kurumsallaşmasını ve profesyonelleşmesini ciddi biçimde sınırlandırmıştır. Mintzberg'in modeli, yalnızca bir yönetsel sınıflandırma değil, aynı zamanda iyi yöneticilik pratiklerinin bir rehberi olarak da okunabilir. Bu çerçevede, geleneksel yöneticilik anlayışı içinde bu rolleri etkin biçimde uygulamak, kurumsal dönüşüm için büyük önem taşımaktadır. Yöneticiler temsil ettikleri kurumları sadece görünür kılmakla değil, aynı zamanda stratejik olarak yönlendirmekle yükümlüdür. Bilgi yönetimi, sadece tepki verilen bir süreç değil, ön alıcı bir analiz ve iç iletişim stratejisiyle yürütülmelidir. Karar alma mekanizmaları ise bireylerin sezgisel eğilimlerinden çıkartılıp, kurumsal hedefler ve paydaş beklentileri doğrultusunda şeffaf ve izlenebilir hale getirilmelidir.

Geleneksel spor yöneticiliği pratiklerinde Mintzberg'in rolleri kısmen tanınmakta; ancak çoğu zaman yüzeysel, kişiye bağımlı ve sistem dışı biçimde uygulanmaktadır. Oysa bu rollerin modern yönetim anlayışıyla bütünleşmesi, yalnızca bireysel yöneticilerin değil, spor organizasyonlarının kurumsal kapasitesini de güçlendirecektir. Bu nedenle spor yöneticiliğinde yeni nesil eğitim programları, rol temelli performans ölçüm sistemleri ve dijital destekli yönetim mekanizmaları ile Mintzberg'in rolleri yeniden işler hale getirilmeli, geleneksel yapıların dönüşümü desteklenmelidir.

### **Dijitalleşme Sürecinde Spor Yöneticiliği**

Spor sektörü, tarihsel olarak fiziksel performansa, saha içi stratejilere ve geleneksel organizasyon yapılarına dayalı olarak şekillenmiş bir alandır. Ancak son on yılda yaşanan dijital dönüşüm, sporun hem üretim hem de yönetim biçimini köklü bir şekilde değiştirmiştir. Dijitalleşme, yalnızca iletişim araçlarının değil, aynı zamanda karar alma mekanizmalarının, taraftar ilişkilerinin, veri analiz süreçlerinin ve gelir modellerinin yeniden yapılandırılmasına yol açmıştır. Bu dönüşümün merkezinde ise spor yöneticiliği yer almaktadır. Spor yöneticileri artık yalnızca sahadaki başarıya değil; dijital platformlardaki görünürlük, veri temelli kararlar, çok kanallı iletişim stratejileri ve teknoloji tabanlı projelerle de doğrudan ilgilenmek zorundadır.

Dijitalleşmenin spor yöneticiliğine etkisi, hem organizasyonel yapılar hem de yöneticilik rolleri açısından çok katmanlıdır. Öncelikle iletişim boyutunda önemli bir değişim yaşanmıştır. Geleneksel olarak basın toplantıları, yüz yüze görüşmeler ve resmi açıklamalar üzerinden yürütölen iletişim süreçleri, dijital platformlara taşınmıştır. Sosyal medya araçları, anlık mesajlaşma sistemleri ve canlı yayın uygulamaları, yöneticinin paydaşlarla olan bağını doğrudan ve hızlı bir şekilde kurmasını sağlamaktadır. Bu, yöneticinin temsil, sözcöclük ve bilgi dağıtımı gibi rollerini yeniden tanımlarken; iletişimde şeffaflık, hız ve etkileşimlilik gibi yeni normları da beraberinde getirmiştir. Örneğın bir kulüp

başkanının taraftar sorularını Instagram canlı yayınıyla yanıtlaması ya da bir federasyon yöneticisinin X (eski Twitter) üzerinden stratejik açıklamalar yapması, dijitalleşmiş yöneticiliğin güncel örneklerindendir.

Dijitalleşmenin bir diğer etkisi, veri temelli yönetim anlayışının gelişmesidir. Günümüzde spor yöneticileri, antrenman verilerinden bilet satış istatistiklerine, sosyal medya etkileşimlerinden sponsorluk gelir analizlerine kadar birçok kaynaktan bilgi toplayabilmekte ve bu verileri karar alma süreçlerine entegre edebilmektedir. Bu durum, Mintzberg'in bilgiyle ilgili rollerinden olan "gözlemci" ve "bilgi dağıtıcı" rollerinin teknolojik araçlarla zenginleştirilmesine olanak tanımaktadır. Artık yöneticiler, yalnızca çevresel değişimleri izlemekle kalmayıp, veri görselleştirme yazılımları, yapay zekâ algoritmaları ve büyük veri analizleriyle proaktif kararlar alabilmektedir. Bu gelişmeler, stratejik planlamanın niteliğini artırmakta; performans yönetimini daha şeffaf ve nesnel hale getirmektedir.

Dijital dönüşüm aynı zamanda spor yöneticiliğinde inovasyon kültürünün yerleşmesini de zorunlu hale getirmiştir. Geleneksel olarak fiziksel altyapıya yapılan yatırımların yerini, dijital altyapı projeleri almıştır. Örneğin kulüpler artık mobil uygulamalar geliştirerek taraftar etkileşimini artırmakta; e-spor takımları kurarak yeni gelir modelleri oluşturmaktadır. Bununla birlikte, NFT tabanlı taraftar token'ları, metaverse üzerinden gerçekleştirilen sanal maç yayınları ve artırılmış gerçeklik destekli taraftar deneyimleri gibi projeler, spor yöneticilerinin "girişimci" rolünü dijital bağlamda yeniden tanımlamaktadır. Bu tür yenilikçi uygulamalar, sporun sadece fiziksel bir faaliyet olmadığını; aynı zamanda dijital bir deneyim alanı haline geldiğini göstermektedir.

Dijitalleşme süreci, organizasyonel yapıların da yeniden düşünülmesini zorunlu kılmıştır. Klasik anlamda dikey ve hiyerarşik yapılar yerini daha esnek, çevik ve proje temelli organizasyon biçimlerine bırakmıştır. Spor kulüpleri ve federasyonlar, artık veri analistleri, sosyal medya uzmanları, yazılım geliştiriciler ve dijital içerik üreticilerinden oluşan yeni nesil ekipler kurmaktadır. Bu dönüşüm, spor yöneticisinin liderlik becerilerini de etkilemekte; çok disiplinli ekiplerle çalışma, dijital becerilere sahip kadroları yönetme ve teknolojiye dayalı kararlar alma kapasitesini gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda liderlik, artık yalnızca insan ilişkilerine dayalı bir yetkinlik olmaktan çıkmakta; dijital farkındalık, inovatif düşünme ve çevik yönetim becerileri ile tamamlanmaktadır.

Dijitalleşme ile birlikte spor yöneticilerinin kriz yönetim biçimleri de dönüşüme uğramıştır. Özellikle Covid-19 pandemisi sırasında, pek çok spor organizasyonu dijital platformlar üzerinden yönetilmiş; maçlar seyircisiz oynanırken, taraftar etkileşimi sosyal medya kampanyaları ve dijital etkinliklerle sürdürülmüştür. Bu süreçte yöneticiler, kriz dönemlerinde

bozukluk giderici rolü dijital ortamda uygulamak zorunda kalmıştır. Anlık kararlar, çevrim içi toplantılar ve dijital koordinasyon uygulamaları, yöneticiliğın esnekliğini test etmiştir. Bu deneyim, dijital araçların yalnızca destekleyici değıl, aynı zamanda kriz anlarında temel yönetim araçları haline gelebileceğini göstermiştir.

Spor yöneticiliğının dijitalleşmeyle dönüşümünde öne çıkan bir diğerk unsur ise taraftarla kurulan ilişkinin yapısal olarak değışmesidir. Artık taraftarlar sadece stadyumlarda değıl, sosyal medyada, mobil uygulamalarda ve dijital içerik platformlarında da kulüpleriyle etkileşim içindedir. Bu durum, spor yöneticilerinin taraftar ilişkilerini de yeniden yapılandırmasını gerektirmiştir. Sosyal medya etkileşimleri, dijital sadakat programları, kişiselleştirilmiş içerik üretimi gibi araçlar, taraftar memnuniyetini ölçmek ve artırmak için kullanılmaktadır. Bu bağlamda spor yöneticileri yalnızca saha içi başarıya değıl; aynı zamanda dijital etkileşim kalitesine ve taraftar verisine dayalı stratejik planlamaya da odaklanmak zorundadır.

Bütün bu dönüşümler göz önüne alındığında, dijitalleşme sürecinin spor yöneticiliğini sadece teknik olarak değıl, aynı zamanda kavramsal olarak da yeniden tanımladığı söylenebilir. Yönetici profili artık yalnızca yönetim bilimine hâkim olmakla kalmayıp, teknoloji okuryazarlığına, veri analiz becerilerine, dijital pazarlama bilgisine ve yenilikçilik vizyonuna da sahip olmalıdır. Bu çok yönlülük, Mintzberg'in yönetsel rol modelinin dijital çağda nasıl yeniden şekillendiğini de açıkça göstermektedir. Her bir rol, dijitalleşmenin etkisiyle yeni biçimler kazanmakta ve daha bütünleşik bir yönetsel yapı ortaya çıkmaktadır. Temsilci rolü artık sadece sahada değıl, sosyal medyada da görünür olmayı gerektirirken; bilgi yayma rolü eş zamanlı, çok kanallı ve veri destekli bir iletişim işlevine dönüşmüştür. Girişimci rolü teknolojik inovasyonlarla birleşmiş; kaynak dağıtıcı rol ise dijital bütçeler, çevrim içi yatırımlar ve teknoloji tabanlı harcama kararlarıyla genişlemiştir.

Dijitalleşme, spor yöneticiliğini çok boyutlu, hızlı, veri temelli ve yenilik odaklı bir mesleğe dönüştürmüştür. Bu süreç, yöneticilerin hem bireysel yetkinliklerini hem de organizasyonel yapılarını yeniden inşa etmelerini gerektirmektedir. Dijitalleşmenin sunduğı olanaklar kadar, beraberinde getirdiğı riskler ve zorluklar da bulunmaktadır. Ancak bu dönüşüm, spor yönetiminin daha şeffaf, etkili, etkileşimli ve sürdürülebilir bir yapıya kavuşması için büyük fırsatlar sunmaktadır. Bu nedenle spor yöneticileri, dijitalleşmenin yalnızca teknolojik değıl; aynı zamanda yönetsel, stratejik ve kültürel bir dönüşüm olduğunu kavramalı, buna uygun olarak kendilerini ve kurumlarını yeniden yapılandırmalıdır.

### **Dijital Spor Ekosistemleri ve Yeni Yönetsel Gerçeklik**

Dijitalleşme süreci, geleneksel spor yapılarının sınırlarını aşarak, sporun işleyişini, organizasyon biçimlerini ve yönetsel paradigmasını köklü

biçimde dönüştürmüştür. Artık spor sadece fiziksel saha içinde değil, aynı zamanda dijital platformlarda, sanal topluluklarda ve çevrim içi etkileşim ortamlarında da varlık göstermektedir. Bu çok katmanlı dijitalleşme, “dijital spor ekosistemi” kavramını ortaya çıkarmış ve spor yöneticiliğini tamamen yeni bir yönetsel gerçeklikle karşı karşıya bırakmıştır. Yeni medya teknolojilerinin, büyük veri uygulamalarının, yapay zekâ tabanlı analizlerin ve sanal iletişim kanallarının sporun içine entegrasyonu, geleneksel yöneticilik rollerinin de yeniden tanımlanmasına neden olmuştur (Ratten, 2021). Dijital spor ekosistemleri, yalnızca teknolojik birer araç olmaktan ziyade, sporun üretildiği, tüketildiği ve yeniden anlamlandırıldığı alanlar olarak işlev görmektedir. Sosyal medya platformları, mobil uygulamalar, e-spor ligleri, sanal biletleme sistemleri, NFT tabanlı taraftar token’ları, metaverse deneyimleri ve dijital yayın servisleri, bu ekosistemin başlıca bileşenleri arasında yer almaktadır (Hutchins & Rowe, 2012). Bu bileşenlerin birbirine entegre çalışması, spor kulüpleri ve federasyonlar için yalnızca birer iletişim kanalı değil, aynı zamanda ekonomik gelir alanı, itibar yönetimi platformu ve stratejik yönetim aracı haline gelmiştir.

Spor yöneticileri bu yeni dijital yapılar içerisinde çok daha fazla sorumluluk üstlenmek zorundadır. Dijital spor ekosistemleri, yöneticilerin yalnızca sportif başarıya odaklanan klasik rollerini değil; dijital strateji geliştirme, veri analizine dayalı karar verme, sosyal medya krizi yönetimi, e-spor yatırımlarının planlanması ve dijital marka yönetimi gibi görevleri de üstlenmesini gerektirmektedir (Valenti, Stewart & Moorman, 2022). Yani yöneticilik artık yalnızca fiziksel kaynakların koordinasyonu değil; dijital ağların etkili yönetimiyle de ilgili bir uzmanlık alanına dönüşmüştür.

Dijital spor ekosistemlerinde öne çıkan en önemli aktörlerden biri taraftardır. Geleneksel anlayışta taraftar, pasif bir izleyici ya da kulübe sadakat gösteren bir destekçi olarak tanımlanırken, dijital ekosistemde aktif birer içerik üreticisi, veri sağlayıcısı ve yatırımcı konumuna gelmiştir (Pegoraro, Ayer & O’Reilly, 2018). Taraftarlar artık maç bileti satın almakla kalmaz; sosyal medya etkileşimleri, mobil uygulamalarda görev tamamlama, NFT koleksiyonları edinme ve dijital etkinliklere katılım gibi eylemlerle spor organizasyonlarının çevrim içi büyümesinde doğrudan rol oynarlar. Bu değişim, spor yöneticilerini yalnızca saha performansına değil, aynı zamanda dijital topluluk yönetimine, dijital içerik stratejilerine ve çok kanallı iletişim politikalarına odaklanmaya zorlamaktadır (Filo, Lock & Karg, 2015).

Yöneticiler, dijitalleşmenin sunduğu fırsatları etkin biçimde değerlendirebilmek için güçlü bir dijital liderlik vizyonuna sahip olmalıdır. Bu liderlik, klasik anlamda otorite kurmaktan çok, dijital dünyada stratejik yön vermeyi, teknolojiyi etkin kullanmayı ve yenilikçi projeleri teşvik etmeyi kapsar (Chelladurai, 2014). Dijital liderlik aynı zamanda çeviklik, uyum, veri okuryazarlığı ve sosyal medya okuryazarlığı gibi yetkinlikleri de içinde

barındırır. Örneğın, bir federasyon başkanının sosyal medyada attığı stratejik bir mesaj, hem kamuoyu hem de paydaşlar açısından büyük etki yaratabilir. Bu nedenle yöneticinin dijital davranışı, artık kurumsal itibarı doğrudan belirleyen bir faktördür.

Dijitalleşme ile birlikte spor yöneticilerinin Mintzberg'in yönetsel rolleri bağlamında üstlendiğı işlevler de biçim değıştirmiştir. Temsilci rolü, artık fiziksel protokol görevlerinin ötesinde, dijital ortamda kurumun yüzü olmayı da içerir. Bir spor kulübü başkanının Instagram canlı yayını yapması ya da bir yöneticinin Twitter üzerinden krizle ilgili bilgilendirme paylaşması, bu rolün dijital karşılıklarıdır (Mintzberg, 1973). Bilgi dağıtıcı rolü de yalnızca iç yazışmalarla sınırlı değildir; kurum içi dijital haber bültenleri, anlık mesaj grupları ve mobil içerik sistemleri ile desteklenmektedir. Gözlemci rolü ise sosyal medya analizleri, yapay zekâ destekli geri bildirim izleme sistemleri ve büyük veri panelleri üzerinden uygulanmaktadır (Ratten, 2021).

Yeni yönetsel gerçeklikte, karar verme rolleri de radikal biçimde yeniden tanımlanmıştır. Artık yöneticiler, kulübün sosyal medya analizlerinden taraftar davranış modellerine, e-spor yatırım trendlerinden yapay zekâ destekli maç analizlerine kadar geniş bir veri havuzu üzerinden karar almak zorundadır. Bu bağlamda “girişimci” rolü, yenilikçi dijital projeleri başlatma ve kurumun teknolojik dönüşümünü yönetme işlevine evrilmiştir. Örneğın bir spor kulübünün metaverse içinde sanal stadyum geliştirmesi ya da bir federasyonun dijital taraftar etkileşimi için NFT destekli bir platform oluşturması, girişimcilik işlevinin somut örnekleri arasındadır (Zappavigna, 2020). Bozukluk giderici rol ise dijital kriz anlarında devreye girer; örneğın sosyal medyada yayılan yanlış bir bilginin anında düzeltilmesi, çevrim içi protestolara verilen tepkiler ya da siber saldırılarla mücadele stratejileri bu rolün parçasıdır.

Dijital spor ekosistemlerinin sunduğı en önemli avantajlardan biri, gelir modellerinin çeşitlenmesidir. Geleneksel sponsorluk anlaşmaları, artık sosyal medya görünürlüğü, etkileşim sayıları ve dijital etkinlik erişimleri üzerinden şekillenmektedir (Pegoraro et al., 2018). Kulüpler YouTube yayın gelirlerinden, e-ticaret mağazalarına, dijital forma satışlarından, mobil uygulama üyeliklerine kadar pek çok yeni gelir kalemi geliştirmiştir. Bu dönüşüm, spor yöneticilerinin finansal planlama süreçlerini de yeniden kurgulamasını gerektirmiştir. Artık yöneticiler, dijital kampanyaların yatırım geri dönüşünü ölçmek, sponsor taleplerini veri temelli raporlarla desteklemek ve dijital pazarlama stratejileri oluşturmak gibi görevleri de yürütmektedir (Valenti et al., 2022). Ancak dijitalleşmenin getirdiğı bu yönetsel gerçeklik, bazı riskleri de beraberinde taşır. Özellikle veri güvenliğı, siber saldırılar, yanlış bilgi yayılımı ve dijital bağımlılık gibi sorunlar, spor yöneticilerinin kontrol etmek zorunda olduğı yeni tehdit alanlarıdır. Aynı zamanda küçük ölçekli kulüpler, dijitalleşme süreçlerine yeterli kaynak ayıramadıkları için rekabet açısından dezavantajlı

duruma düşebilmektedir. Bu nedenle yöneticilerin yalnızca dijital yatırımları teşvik etmesi değil, aynı zamanda bu yatırımların sürdürülebilirliğini ve etik uyumunu da gözetmesi beklenmektedir (Hutchins & Rowe, 2012).

Dijital spor ekosistemleri, sadece teknolojiyle ilgili bir yenilik değil, spor yöneticiliğinin yapısal ve stratejik dönüşümüdür. Bu ekosistemler, sporun üretilme, tüketilme ve yönlendirilme biçimlerini yeniden tanımlarken; spor yöneticilerinin de yeni beceriler edinmesini, dijital okuryazarlık kazanmasını ve çağın gerekliliklerine uygun bir liderlik anlayışı geliştirmesini zorunlu kılmaktadır. Yalnızca fiziksel kaynaklarla değil, aynı zamanda dijital sermayeyle yön verilen bu yeni dünyada başarılı olmak isteyen yöneticiler, stratejik düşüncüyü dijital becerilerle bütünleştirmek zorundadır. Geleceğin spor yöneticiliği, dijital zekâ, veri farkındalığı, topluluk yönetimi ve etik liderliği bir arada taşıyan hibrit bir rol tanımına doğru evrilmektedir.

### **Spor Kulüplerinde Dijital Medya, Veri ve Yönetim**

Spor endüstrisi, dijital çağın gereklerine en hızlı uyum sağlayan sektörlerden biri haline gelmiştir. Bu değişimin en belirgin örneklerinden biri, spor kulüplerinin dijital medyayı etkin biçimde kullanmaya başlamasıdır. Artık kulüpler yalnızca saha içinde rekabet etmiyor; aynı zamanda sosyal medya platformlarında, mobil uygulamalarda ve veri analitiğine dayalı yönetim süreçlerinde de üstünlük sağlamaya çalışıyorlar. Bu bağlamda dijital medya kullanımı, veri temelli yönetsel karar alma ve dijital etkileşim stratejileri, spor kulüplerinde çağdaş yönetişimin temel bileşenleri hâline gelmiştir (Filo, Lock & Karg, 2015).

Geleneksel spor kulübü yönetim anlayışında iletişim genellikle tek yönlüydü ve taraftarlar pasif tüketiciler olarak değerlendirilirdi. Ancak dijital medya araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte taraftarlar aktif katılımcılara dönüşmüş, kulüplerle doğrudan etkileşim kurabilen, içerik üretebilen ve marka algısını etkileyebilen önemli aktörler haline gelmiştir (Pegoraro et al., 2018). Bu dönüşüm, spor kulüplerinin yalnızca sportif başarıya değil; aynı zamanda dijital görünürlük, etkileşim oranları ve içerik yönetimi gibi alanlara da yatırım yapmasını gerekli kılmıştır. Dijital medyanın kulüp yönetiminde yarattığı bu paradigma değişikliği, yönetici rollerini de doğrudan etkilemiştir. Spor yöneticileri artık yalnızca iç süreçleri yöneten bireyler değil, aynı zamanda dijital içerik stratejilerini belirleyen, sosyal medya krizlerini yöneten ve dijital kampanyaları koordine eden çok boyutlu profesyonellerdir (Chelladurai, 2014). Özellikle Mintzberg'in yönetsel rolleri çerçevesinde bakıldığında; temsilci, sözcü, gözlemci ve girişimci rollerinin dijital ortamlarda yeniden tanımlandığı görülmektedir. Bir kulüp başkanının sosyal medya açıklamaları, bir yöneticinin dijital sponsorluk stratejileri ya da taraftar geri bildirimlerini analiz eden veri takımları, bu yeni yönetsel gerçekliğin parçalarıdır (Mintzberg, 1973).

Dijital medyanın en yaygın kullanıldığı alanlardan biri sosyal medya platformlarıdır. Facebook, Instagram, X (eski Twitter), TikTok ve YouTube gibi mecralar, spor kulüplerinin taraftarlarıyla bağ kurduğu, marka imajını şekillendirdiği ve içerik sunduğu çok güçlü araçlardır. Bu platformlar üzerinden yapılan paylaşımlar, maç öncesi motivasyon mesajlarından sponsorluk tanıtımlarına, transfer duyurularından kriz anlarındaki açıklamalara kadar geniş bir içerik yelpazesine sahiptir. Sosyal medya, aynı zamanda kulüplerin medya bağımsızlığını artırarak doğrudan taraftara ulaşmasını da mümkün kılmıştır (Hutchins & Rowe, 2012).

Spor kulüplerinde dijital medya stratejilerinin etkili olması, bu stratejilerin veriyle desteklenmesine bağılıdır. Büyük veri (big data) uygulamaları, yapay zekâ destekli analiz araçları ve veri görselleştirme yazılımları sayesinde kulüpler; taraftar davranışlarını, içerik etkileşimlerini, kampanya dönüşüm oranlarını ve sponsorluk etkilerini anlık olarak analiz edebilmektedir (Ratten, 2021). Bu tür uygulamalar sayesinde kulüpler; hangi içeriklerin daha çok ilgi gördüğünü, hangi kampanyaların gelir yarattığını ve hangi taraftar segmentlerinin daha sadık olduğunu tespit edebilir. Veri temelli karar alma süreçleri, yalnızca pazarlama stratejilerini değil, yönetsel süreçleri de daha şeffaf ve etkili hale getirmektedir.

Veri yönetimi yalnızca dış etkileşimlerle sınırlı değildir; aynı zamanda iç süreçlerin organizasyonel verimliliğini artırmak için de kullanılmaktadır. Personel performans takibi, antrenman analizleri, sakatlık raporları, transfer verileri ve mali tablolar gibi birçok farklı veri kümesi, dijital platformlar üzerinden analiz edilmekte ve yöneticilere karar desteği sağlamaktadır. Örneğin oyuncu sağlık verilerinin yapay zekâ ile izlenmesi sayesinde sakatlık riskleri önceden tahmin edilebilmekte; bu da kulübün hem sportif hem de mali performansına katkı sağlamaktadır (Anderson & Sally, 2013).

Kulüplerin dijital medyayı kullanma biçimi, marka kimliğini doğrudan etkilemektedir. Dijital medya aracılığıyla tutarlı, duygusal ve ilgi çekici bir marka anlatısı oluşturan kulüpler, hem yerel hem de küresel ölçekte taraftar bağlılığını güçlendirebilmektedir. Özellikle “duygusal marka” inşası, dijital platformlar aracılığıyla daha kolay gerçekleştirilmektedir. Taraftara doğrudan ulaşma, onunla duygusal bağ kurma ve etkileşim üzerinden sadakat yaratma, dijital medya sayesinde artık çok daha sistematik hale gelmiştir (Filo et al., 2015).

Dijital medya kullanımı aynı zamanda yeni gelir modelleri yaratmıştır. Sosyal medya üzerinden gerçekleştirilen sponsorluk anlaşmaları, dijital forma satışları, NFT tabanlı taraftar token’ları, mobil uygulama abonelikleri ve YouTube reklam gelirleri, kulüplerin klasik gelir kalemlerine ek olarak önemli finansal katkılar sağlamaktadır (Valenti et al., 2022). Bu yeni gelir kanalları, kulüp yöneticilerini dijital girişimcilik konusunda daha yaratıcı ve stratejik olmaya yönlendirmektedir.

Tüm bu dönüşümler, kulüp yöneticilerinin profilini de değiştirmiştir. Artık sadece spor hukuku, yönetim bilimi veya finans bilgisine sahip olmak yeterli değildir. Yeni nesil spor yöneticilerinden; dijital medya okuryazarlığı, temel veri analizi becerisi, dijital iletişim stratejisi geliştirme yeteneği ve kriz yönetiminde sosyal medya kullanımı gibi alanlarda da donanımlı olması beklenmektedir (Ratten, 2021). Dijital dünyada hızlı değişen gündemler, yöneticilerin daha çevik, ön alıcı ve inovatif biçimde hareket etmesini zorunlu kılmaktadır. Ancak dijital medya kullanımı ve veri temelli yönetsel uygulamaların bazı riskleri de beraberinde getirdiği unutulmamalıdır. Özellikle veri güvenliği, kişisel bilgilerin korunması, yanlış bilgi yayılımı (fake news), siber saldırılar ve sosyal medya linç kültürü gibi tehditler, spor kulüpleri için ciddi kriz unsurları oluşturabilmektedir (Zappavigna, 2020). Bu nedenle dijital medya stratejilerinin yalnızca pazarlama değil; aynı zamanda etik, hukuki ve teknolojik boyutları da dikkate alınarak planlanması gerekmektedir.

Dijital medya ve veri yönetimi, spor kulüplerinde yönetsel uygulamaların vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bu dönüşüm, kulüplerin sadece dış iletişim stratejilerini değil, aynı zamanda organizasyonel yapılarını, gelir modellerini ve liderlik tarzlarını da etkilemektedir. Geleceğin spor kulübü yöneticileri, dijitalleşmeyi sadece bir araç olarak değil, bütünsel bir stratejik vizyon olarak ele almalıdır. Dijital medya, doğru kullanıldığında kulüplerin rekabet gücünü artıran, marka değerini güçlendiren ve taraftar bağlılığını derinleştiren çok güçlü bir yönetim aracıdır. Ancak bu aracı etkili biçimde kullanabilmek için yöneticilerin dijital çağın gerektirdiği bilgi, beceri ve vizyona sahip olması gerekir. Bu nedenle spor yönetimi eğitimi, dijital medya ve veri yönetimi konularını kuramsal ve pratik düzeyde merkeze almalı, yöneticilere dijital dünyada liderlik yapabilecek yetkinlikleri kazandırmalıdır.

### **Yöneticinin Dijital Rolü: İletişim, Temsil ve Bilgi Dağıtımı**

Dijitalleşme çağında yöneticilik kavramı, geleneksel tanımların çok ötesine geçmiş ve çok boyutlu bir yapı kazanmıştır. Artık yöneticiler yalnızca strateji geliştiren ya da karar alan bireyler değil; aynı zamanda dijital iletişim ağlarının merkezinde yer alan, temsil sorumluluğu taşıyan ve bilgi akışını yöneten profesyoneller haline gelmiştir. Bu bağlamda yöneticinin dijital rolü, özellikle spor sektöründe giderek daha önemli ve belirleyici hale gelmektedir. Çünkü spor dünyası, kamuoyu ile yoğun etkileşim içinde olan, medya görünürlüğü yüksek ve krizlere açık bir yapı arz etmektedir. Bu yapının merkezinde yer alan spor yöneticileri, dijital çağın iletişim beklentilerine, temsil biçimlerine ve bilgi paylaşım stratejilerine yanıt verecek yeni becerilerle donanmalıdır (Hutchins & Rowe, 2012).

Yöneticilerin iletişim rolü, her çağda önem taşımıştır; ancak dijitalleşme bu rolü çok daha hızlı, çok kanallı ve etkileşimli bir boyuta taşımıştır.

Günümüzde yöneticiler, yalnızca toplantılarda ya da resmi açıklamalarda değil; sosyal medya gönderileri, dijital yayınlar, canlı etkileşim platformları ve mobil uygulamalar üzerinden de sürekli iletişim halindedir. Bu iletişim, hem organizasyon içi koordinasyonu sağlamakta hem de dış paydaşlarla (tarafatlar, medya, sponsorlar, kamu otoriteleri) bağ kurma işlevi görmektedir. Özellikle spor yöneticileri açısından bu durum çok daha kritik hâle gelmiştir. Çünkü spor organizasyonları, duygusal bağ kurulan topluluklarla çevrilidir ve dijital iletişim, bu bağın korunmasında en etkili araçlardan biridir (Filo, Lock & Karg, 2015).

Mintzberg'in yönetsel rol modelinde yöneticinin iletişimsel işlevleri üç temel başlık altında tanımlanmıştır: temsilci (figurehead), bilgi dağıtıcı (disseminator) ve sözcü (spokesperson). Dijital çağda bu rollerin tamamı yeni biçimler kazanmış, yalnızca biçimsel görevlerden stratejik iletişim araçlarına evrilmiştir (Mintzberg, 1973). Temsilci rolü artık yalnızca resmi törenlere katılım ya da sembolik görevleri yerine getirme anlamına gelmez; yöneticinin dijital ortamlarda kurumun vizyonunu, değerlerini ve duruşunu yansıtmaya biçimiyle de doğrudan ilgilidir. Bu bağlamda spor yöneticilerinin dijital platformlarda sergilediği davranışlar, kullandığı dil, verdiği mesajlar ve kriz anlarındaki tutumu, doğrudan kurumun dış dünyadaki imajını şekillendirmektedir (Chelladurai, 2014). Özellikle sosyal medya ortamlarında yöneticilerin temsili, kurum kültürünü taşıyan ve yeniden üreten bir işlev görmektedir. Örneğin bir spor kulübü başkanının maç sonrası yaptığı bir X (eski Twitter) paylaşımı, yalnızca bir açıklama değil; aynı zamanda taraftarlara, rakiplere, federasyonlara ve medyaya verilen çok katmanlı bir mesajdır. Bu tür dijital açıklamalar, kriz yönetimi, itibar inşası ve taraftar ilişkilerinde stratejik etki yaratır (Pegoraro, Ayer & O'Reilly, 2018). Dijital temsil rolü, yalnızca yöneticiye ait bir görev değil; tüm kurumun itibarını etkileyen kritik bir yönetsel fonksiyon haline gelmiştir.

Bilgi dağıtım rolü ise özellikle dijitalleşen organizasyonlarda merkezi bir öneme sahiptir. Organizasyon içi bilgi paylaşımı, artık yalnızca fiziksel toplantılar veya e-posta zincirleriyle değil; Slack, Microsoft Teams, WhatsApp grupları ve kurumsal uygulamalar gibi dijital kanallar üzerinden yürütülmektedir (Valenti, Stewart & Moorman, 2022). Yöneticilerin bu platformlarda etkin rol alması, ekipler arası koordinasyonun sağlanmasında ve yönetsel şeffaflığın korunmasında belirleyici olmaktadır. Ayrıca bilgi dağıtım rolü yalnızca dikey (üstten alta) değil; yatay (departmanlar arası) ve çapraz iletişim biçimlerinde de gerçekleşmektedir. Bu da yöneticiden yüksek dijital farkındalık ve iletişim esnekliği beklenmesini beraberinde getirir.

Spor organizasyonlarında bilgi dağıtım rolü, aynı zamanda teknik ve sportif verilerin paylaşımı açısından da kritik rol oynar. Örneğin, bir takım yöneticisi performans analizlerini teknik ekiple dijital olarak paylaşırken, aynı zamanda pazarlama departmanına yönelik bilet satış raporlarını da iç

platformlar aracılığıyla sunar. Bu şekilde bilgi akışının hızı artarken, karar alma süreçleri de daha veriye dayalı ve katılımcı hale gelir. Bilgi paylaşım kültürü, aynı zamanda organizasyonun öğrenen yapı haline gelmesine ve değişime daha hızlı adapte olmasına katkı sağlar (Ratten, 2021).

Yöneticinin sözcü rolü ise dijital çağda tam anlamıyla dönüşmüştür. Artık medya açıklamaları yalnızca geleneksel basın toplantılarıyla sınırlı değildir. Yönetici, kurum adına kamuoyuna doğrudan seslenebilir, kriz dönemlerinde açıklamalarda bulunabilir veya stratejik vizyonunu paylaşabilir. YouTube yayınları, Instagram canlı yayınları, podcast röportajları ve X üzerinden yapılan açıklamalar, bu rolün dijital uzantılarıdır. Sözcü rolü, dijitalleşen kamusal alanlarda yöneticinin sesini, mesajını ve konumunu yeniden inşa etme aracıdır (Hutchins & Rowe, 2012). Bu dijital sözcülük, özellikle kriz anlarında büyük önem kazanır. Örneğin hakem kararlarına tepki, futbolcunun yaşadığı bir skandal ya da kulübe yönelik medya saldırıları gibi durumlarda yöneticinin dijital platformlarda yaptığı açıklamalar, kamuoyunun tutumunu doğrudan etkiler. Ayrıca dijital sözcülük, kurumun anlatılarını inşa ederken bütünlüklü bir iletişim stratejisi gerektirir. Yönetici, yalnızca bilgi veren değil; aynı zamanda kamuoyunda algı oluşturan, marka değerini koruyan ve sürdürülebilir iletişim dili kuran bir figür olarak hareket etmelidir (Zappavigna, 2020).

Dijital iletişim araçları, bu rolleri destekleyen teknolojik altyapılar sunmaktadır. Örneğin yöneticiler, sosyal medya analiz yazılımları ile mesajlarının etkisini ölçebilir, yapay zekâ destekli içerik önerileri ile stratejik iletişim planları geliştirebilir. Aynı zamanda içerik yönetim sistemleri (CMS), e-posta otomasyon araçları, video prodüksiyon yazılımları gibi araçlar sayesinde temsil, bilgi paylaşımı ve sözcülük rolleri daha profesyonel şekilde yürütülebilir. Bu araçların etkili kullanımı, yöneticinin dijital performansını doğrudan etkileyen bir faktördür (Valenti et al., 2022). Ancak dijital rolün getirdiği bu olanaklar, aynı zamanda yeni sorumluluk alanları da doğurmaktadır. Özellikle dijital etik, veri güvenliği, ifade özgürlüğü ile kurumsal sorumluluk arasındaki denge gibi konular, yöneticilerin dijital davranışlarında dikkat etmesi gereken başlıca noktalardır. Örneğin sosyal medya üzerinden yapılan yanlış bir açıklama, itibar kaybına, sponsorluk anlaşmalarının iptaline veya kamuoyu baskısına neden olabilir. Bu nedenle yöneticilerin dijital iletişimde yüksek duyarlılık göstermeleri ve dijital kriz yönetimi konusunda yetkin olmaları büyük önem taşır (Filo et al., 2015).

Dijital çağda yöneticinin rolü, klasik görev tanımlarının çok ötesine geçmiş ve çok katmanlı hale gelmiştir. Temsilci, bilgi dağıtıcı ve sözcü rollerinin dijitalleşen formları, yöneticiden hem stratejik düşünce hem de dijital beceri talep etmektedir. Özellikle spor yöneticiliği gibi kamuoyuyla yoğun temas içeren bir alanda bu rollerin doğru icrası, kurumun başarısını doğrudan belirleyebilir. Dijital iletişim yalnızca bir araç değil, aynı zamanda

yöneticilik yetkinliğinin merkezinde yer alan bir stratejik alandır. Bu nedenle yöneticiler; dijital medya okuryazarlığına sahip olmalı, kriz anlarında stratejik iletişim kurmalı ve temsil ettikleri kurumun dijital itibarını sürdürülebilir biçimde yönetmelidir. Bu dönüşüm, spor yöneticiliğini daha şeffaf, katılımcı ve dijital odaklı bir yapıya dönüştürmekte; yöneticiyi dijital dünyanın lideri haline getirmektedir.

### **Yeni Teknolojiler ve Karar Alma Süreçleri**

Dijital dönüşümün etkisiyle spor yönetimi, yalnızca saha içi başarıya odaklı olmaktan çıkarak, çok daha geniş bir stratejik planlama ve veri temelli yönetim alanına evrilmiştir. Bu dönüşümün merkezinde yer alan yeni teknolojiler; büyük veri analitiğı (big data), yapay zekâ destekli karar sistemleri, algoritmik öngörüler, dijital iletişim platformları ve bulut tabanlı yönetim araçlarıdır (Ratten, 2021). Spor kulüpleri, federasyonlar ve spor organizasyonları bu teknolojileri yalnızca performans takibi için değil, aynı zamanda karar alma süreçlerini daha etkili, şeffaf ve stratejik hale getirmek amacıyla kullanmaktadır. Bu çerçevede karar verme, yalnızca yöneticinin sezgisel bir davranışı değil; teknolojik altyapılarla desteklenen çok katmanlı bir süreç haline gelmiştir. Spor yöneticiliğinde karar alma süreci; transfer planlamasından bütçe yönetimine, kriz anı tepkilerinden taraftar stratejilerine kadar geniş bir yelpazede gerçekleşmektedir. Geleneksel anlayışta bu kararlar büyük ölçüde deneyim, geçmiş örnekler veya sezgisel yaklaşımlara dayanırken; günümüzde veri destekli karar sistemleri, yöneticilerin daha nesnel, öngörülebilir ve ölçülebilir kararlar almasına olanak sağlamaktadır (Anderson & Sally, 2013). Özellikle performans verileri, sosyal medya analizleri, taraftar davranışları ve finansal tahmin modelleri, karar alma sürecinin vazgeçilmez bileşenleri arasında yer almaktadır.

Mintzberg'in (1973) yönetsel rolleri çerçevesinde değerlendirildiğinde, "girişimci", "kaynak dağıtıcı" ve "bozukluk giderici" rollerin, yeni teknolojilerle desteklendiğı görölmektedir. Örneğın girişimci rolü, artık yalnızca inovatif fikir geliştirmekle sınırlı değildir; aynı zamanda bu fikirleri dijital ortama entegre eden, teknoloji tabanlı projeleri yöneten ve organizasyonun dijital kapasitesini artıran liderlik davranışlarını da içerir (Chelladurai, 2014). Spor kulübünün NFT projesi başlatması, metaverse platformunda dijital stadyum deneyimi sunması ya da blockchain tabanlı taraftar etkileşim sistemleri kurması, yöneticinin dijital girişimcilik kapasitesine somut örneklerdir.

Kaynak dağıtıcı rolü ise veri analitiğı sayesinde çok daha verimli biçimde uygulanabilir hale gelmiştir. Kulüplerin finansal bütçelerini, antrenman kaynaklarını, personel zamanlarını ya da medya içerik üretim haklarını planlaması artık sadece yönetsel öngörüye değil; aynı zamanda veri tabanlı öngörü sistemlerine dayanmaktadır (Valenti, Stewart & Moorman, 2022). Örneğın sponsorluk yatırımlarının dijital etkileşim oranlarıyla korelasyonu

ya da antrenman yoğunluğunun sakatlık riskleri üzerindeki etkisi gibi ilişkiler, veri tabanlı algoritmalarla analiz edilerek karar destek sistemlerine dönüştürülmektedir.

Bozukluk giderici (disturbance handler) rolü de özellikle dijital krizler söz konusu olduğunda teknolojik araçlardan yoğun biçimde yararlanmaktadır. Sosyal medya üzerinden yayılan yanlış bilgiye karşı anlık bildirim sistemleri, siber saldırılara karşı dijital güvenlik protokolleri ve kamuoyunun kriz algısını ölçen sentiment analiz yazılımları, yöneticinin kriz anında hızlı ve etkili karar almasını mümkün kılmaktadır (Hutchins & Rowe, 2012). Bu, özellikle itibar yönetimi açısından hayati öneme sahiptir. Spor yöneticisinin artık sadece fiziksel krizleri değil; aynı zamanda dijital krizleri de yönetmesi beklenmektedir.

Yapay zekâ (AI) destekli karar sistemleri, yeni yönetsel çağın en güçlü araçları arasında yer almaktadır. Spor organizasyonları, AI modelleri sayesinde oyuncu performanslarını tahmin etmekte, taraftar davranışlarını sınıflandırmakta, sponsorluk kampanyalarının dönüşüm oranlarını ölçmekte ve medya içeriği önerileri üretmektedir (Ratten, 2021). Bu sistemler, yöneticinin çok sayıda veriyi aynı anda değerlendirme yükünü azaltmakta ve karar alma sürecini daha nesnel hale getirmektedir. Örneğin transfer döneminde, oyuncu istatistikleri, sağlık geçmişi, oyun tarzı ve medya değeri gibi çok boyutlu veriler yapay zekâ sistemleri tarafından analiz edilerek öneri listeleri sunulabilmektedir.

Büyük veri uygulamaları da karar alma sürecinde yöneticilerin davranışlarını temelden etkilemektedir. Özellikle taraftar davranışlarının analizinde, sosyal medya verileri, biletleme sistemleri, e-ticaret etkileşimleri, mobil uygulama kullanım istatistikleri gibi kaynaklardan elde edilen devasa veri setleri, müşteri odaklı stratejilerin oluşturulmasına olanak sağlamaktadır (Filo, Lock & Karg, 2015). Bu sayede spor yöneticileri; hangi şehirde, hangi yaş grubunun, hangi içerik türüne daha çok ilgi gösterdiğini belirleyerek, pazarlama kampanyalarını bu doğrultuda planlamaktadır. Taraftar segmentasyonu, sadakat programları ve kişiselleştirilmiş içerik önerileri de bu veri analizlerinin sonuçlarıdır.

Karar alma sürecinin dijitalleşmesi aynı zamanda organizasyon içinde katılımıcılığı ve şeffaflığı da artırmaktadır. Dijital iletişim araçları sayesinde farklı departmanlardan gelen veriler entegre biçimde değerlendirilmekte, kararlar ortak akılla ve veriye dayalı biçimde alınabilmektedir. Bu durum, yönetsel hataların azalmasına, kurumsal öğrenmenin artmasına ve paydaş güveninin güçlenmesine katkı sağlar (Valenti et al., 2022). Ayrıca bulut tabanlı karar destek sistemleri, karar alma süreçlerini zaman ve mekân sınırlamalarından kurtararak daha esnek bir yapıya dönüştürmektedir. Ancak tüm bu teknolojik araçların yönetsel karar alma süreçlerine entegrasyonu,

beraberinde bazı zorluklar ve riskler de getirmektedir. Öncelikle veri güvenliği ve etik kullanımı, dijital karar sistemlerinin temel sorun alanlarıdır. Oyuncu sağlık bilgileri, taraftar kişisel verileri veya sponsorluk anlaşmalarına ait finansal veriler gibi hassas bilgilerin korunması, yöneticinin teknik bilgisi kadar etik duyarlılığını da gerektirir (Zappavigna, 2020). Ayrıca yapay zekâ sistemlerinin karar önerilerinin sorgulanmadan uygulanması, insan faktörünü dışlayan bir mekanizma yaratabilir. Bu durum, duygusal zekâ, sezgi ve bağlamsal bilgi gibi yönetsel özelliklerin geri planda kalmasına neden olabilir.

Tüm bu gelişmeler ışığında, günümüz spor yöneticilerinden beklenen beceriler de yeniden tanımlanmıştır. Dijital araçları kullanabilme, veri yorumlama yetkinliği, yapay zekâ okuryazarlığı ve dijital strateji geliştirme becerisi, artık klasik yöneticilik özelliklerinin önüne geçmiştir. Aynı zamanda bu teknolojileri yönetim süreçlerine entegre edebilme kapasitesi, organizasyonların rekabet gücünü doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle spor yönetimi eğitim programlarında dijital karar sistemlerine yönelik modüller, simülasyon uygulamaları ve teknoloji temelli senaryo analizleri önemli bir yer tutmalıdır (Chelladurai, 2014).

Yeni teknolojilerin karar alma süreçlerine entegrasyonu, spor yöneticiliğinde yapısal bir değişim yaratmıştır. Bu teknolojiler, yalnızca operasyonel verimliliği artırmakla kalmaz; aynı zamanda daha stratejik, şeffaf ve katılımcı karar mekanizmalarının inşasına katkı sunar. Mintzberg'in yönetsel rolleri, bu teknolojik dönüşümle birlikte daha işlevsel, daha veri temelli ve daha çevik hale gelmiştir. Ancak bu dönüşümün başarılı olması için yalnızca teknolojik araçların temin edilmesi değil, aynı zamanda bu araçların stratejik bağlama entegre edilmesi, etik sınırlar çerçevesinde kullanılması ve yöneticinin dijital liderlik kapasitesinin artırılması gerekmektedir. Yeni teknolojiler, yöneticiler için birer tehdit değil; etkili kullanıldığında kurumsal başarıyı maksimize edecek güçlü müttefiklerdir.

### **Mintzberg Rollerini Dijital Çağda Nasıl Evriliyor?**

Henry Mintzberg'in 1973'te yönetsel pratikleri doğrudan gözleme dayalı olarak geliştirdiği on rol kuramı, yönetim literatüründe çığır açıcı bir kuramsal çerçeve sunmuştur. Bu kuramda yöneticilerin işlevleri; kişilerarası roller (temsilci, lider, bağlantı kurucu), bilgiyle ilgili roller (gözlemci, bilgi dağıtıcı, sözcü) ve karar verme rolleri (girişimci, bozukluk giderici, kaynak dağıtıcı, müzakereci) olarak üç ana başlıkta toplanmıştır (Mintzberg, 1973). Bu roller, o dönemde daha çok fiziksel ortamda ve birebir etkileşimle şekillenen bir iş yaşamının içinden tanımlanmıştı. Ancak 21. yüzyılın özellikle ikinci çeyreğiyle birlikte hızla dijitalleşen operasyonel yaşam, bu rollerin biçimini, uygulama alanlarını ve araçlarını önemli ölçüde değiştirmiştir. Dijitalleşme yalnızca bir araçsal dönüşüm değil; aynı zamanda

organizasyon kültürünü, liderlik anlayışını, iletişim tarzını ve karar alma yapılarını dönüştüren sistemik bir değişimdir. Mintzberg'in ortaya koyduğu yönetsel roller de bu sistemin içinde yeniden işlevselleşmiş, bazı yönlerden genişlemiş, bazı yönlerden ise yeniden tanımlanmıştır. Bu dönüşüm, özellikle spor yönetimi gibi kamusal görünürlüğü yüksek, çok aktörlü ve hızlı tepki gerektiren bir alanda çok daha belirgin hâle gelmiştir (Chelladurai, 2014; Ratten, 2021).

### *1. Kişilerarası Roller: Temsil, Liderlik ve Bağlantı*

Temsilci rolü (Figurehead), klasik biçimiyle yöneticinin kurumsal protokolleri yerine getirmesi, törensel görevleri yürütmesi ve kurumun simgesel temsiliyi üstlenmesini kapsıyordu. Dijital çağda bu rolün biçimi önemli ölçüde değişmiştir. Artık yöneticiler, kurumu yalnızca resmi törenlerde değil; Instagram canlı yayınlarında, X (eski Twitter) açıklamalarında ve YouTube röportajlarında da temsil etmektedirler. Dijital temsil, yalnızca sembolik bir varlık değil; aynı zamanda kurumsal duruşu, kriz anındaki refleksi ve halkla etkileşim biçimini de içerir (Zappavigna, 2020).

Liderlik rolü (Leader) ise motivasyon sağlama, yönlendirme ve organizasyonel kültürü inşa etme işlevlerini içerir. Dijitalleşen çalışma ortamlarında bu rol daha esnek ama aynı zamanda daha karmaşık hale gelmiştir. Dijital liderlik, fiziksel varlıkla değil, dijital etkileşim, anlık iletişim, şeffaf bilgi paylaşımı ve psikolojik güven ortamı yaratma kapasitesiyle ölçülmektedir. Özellikle pandemi sonrası uzaktan çalışma biçimleri, liderin dijital platformlar üzerinden ekibi yönetme becerisini öne çıkarmıştır (Valenti, Stewart & Moorman, 2022).

Bağlantı kurucu rolü (Liaison) da dijital çağda çok yönlü bir yapıya bürünmüştür. Artık yöneticilerin federasyonlar, sponsorlar, medya, yerel yönetimler ve taraftar topluluklarıyla kurduğu ilişkiler fiziksel toplantılarla sınırlı kalmamaktadır. Zoom görüşmeleri, LinkedIn ağı, çevrimiçi sponsorluk lansmanları ve sosyal medya diplomasi, bağlantı kurma rolünün dijital uzantıları haline gelmiştir (Filo, Lock & Karg, 2015).

### *2. Bilgiyle İlgili Roller: Gözlem, Bilgi Dağıtımı ve Sözcülük*

Gözlemci rolü (Monitor), yöneticinin çevreden ve organizasyondan gelen bilgileri izleyip analiz etme işlevini kapsar. Dijital çağda bu işlev, sosyal medya analiz yazılımları, veri görselleştirme araçları, CRM sistemleri ve yapay zekâ destekli dashboard'lar ile desteklenmektedir. Yöneticiler artık taraftar davranışlarını, medya yankılarını, rakip stratejilerini ve sponsorluk etkileşimlerini büyük veri üzerinden takip edebilmektedir (Anderson & Sally, 2013).

Bilgi dağıtıcı rolü (Disseminator) de dijital teknolojilerle birlikte büyük bir dönüşüm yaşamıştır. Yönetici, artık kurum içi bilgileri yalnızca yazılı

belgelerle değil; Slack kanalları, WhatsApp grupları, intranet sistemleri ve kurumsal podcast'ler gibi araçlarla paylaşmaktadır. Bu da bilginin yalnızca yayılmasını değil; hızlı, doğru ve hedefe uygun biçimde ulaştırılmasını sağlamaktadır (Ratten, 2021).

Sözcü rolü (Spokesperson) dijitalleşmenin en çok etkilediği yönetsel rollerden biridir. Yönetici, medya ilişkilerini ve kamuya açık söylemleri artık dijital platformlar üzerinden yürütmektedir. Bu, kurumun itibarını korumanın ötesinde; kriz anlarında toplumu bilgilendirme, medya gündemini yönlendirme ve stratejik mesajlar verme gibi işlevleri de içermektedir (Hutchins & Rowe, 2012). Dijital sözcülük, sadece kriz iletişimi değil, aynı zamanda anlatı yönetimi (narrative leadership) biçiminde de karşımıza çıkmaktadır.

### *3. Karar Verme Roller: Girişimcilik, Bozukluk Giderme, Kaynak Dağıtımı ve Müzakere*

Girişimci rolü (Entrepreneur), yöneticinin organizasyona yenilik getirme işlevini tanımlar. Dijital ağda bu rol, inovatif dijital projeler başlatma, teknolojik altyapıları kuruma entegre etme ve dijital dönüşüm stratejileri geliştirme biçiminde genişlemiştir. Kulüplerin NFT girişimleri, metaverse yatırımları ya da yapay zekâ destekli scout sistemleri bu rolün dijital örnekleridir (Pegoraro, Ayer & O'Reilly, 2018).

Bozukluk giderici rolü (Disturbance Handler) ise kriz anında yöneticinin çözüm üretmesini kapsar. Dijital ağda krizler genellikle sosyal medyada patlak verdiği için bu rol, anlık refleksler ve stratejik dijital kriz yönetimi becerisi gerektirir. Siber saldırılar, yanlış bilgilendirme (fake news) ya da itibar kaybı riski, dijital krizlerin başlıca unsurlarıdır (Zappavigna, 2020).

Kaynak dağıtıcı rolü (Resource Allocator) de dijital ortamda daha karmaşık ama aynı zamanda daha hesap verilebilir hale gelmiştir. Sponsorluk fonlarının dijital dönüşüme aktarılması, dijital içerik üretimi için bütçe planlanması ve ekiplerin dijital yetkinliğe göre kaynaklandırılması bu sürece dâhildir. Bu da yöneticinin veri odaklı planlama yetkinliğini ön plana çıkarır (Valenti et al., 2022).

Müzakereci rolü (Negotiator), geleneksel anlamda pazarlık yapma becerisiyle sınırlıyken; dijital çağda marka iş birlikleri, uluslararası dijital içerik hakları, veri paylaşım protokolleri gibi çok daha teknik ve çok boyutlu süreçleri kapsar. Yöneticiler artık fiziksel toplantıların ötesinde, çevrimiçi iş birlikleri, dijital lisans anlaşmaları ve yazılım sağlayıcılarıyla ilişkiler yoluyla müzakereci rollerini yerine getirirler.

### ***Dijitalleşmenin Getirdiği Yeni Roller***

Dijital ağ, yalnızca mevcut rolleri dönüştürmekle kalmamış, yöneticilik pratiğine yeni roller de eklemiştir. Bunlar:

- **Veri Tercümanı:** Büyük veriyi okuyup karar süreçlerine entegre etme.
- **Dijital İtibar Koruyucusu:** Kurumsal algıyı dijital ortamlarda denetleme.
- **Topluluk Yöneticisi:** Taraftar gruplarını dijital platformlarda yönetme.
- **İnovasyon Mentoru:** Dijital girişimleri destekleme ve yönlendirme.

Bu yeni roller, Mintzberg'in çerçevesine uyarlanabilir şekilde entegre edilmekte; böylece modelin çağdaş geçerliliği güçlenmektedir. Mintzberg'in yönetsel rol modeli, 50 yıla yaklaşan geçmişine rağmen günümüzde hâlâ geçerliliğini koruyan güçlü bir teorik çerçevedir. Ancak bu model, sabit ve değişmez bir yapı değil; organizasyonel değişimlere duyarlı bir dinamik sistem olarak yorumlanmalıdır. Dijital çağ, bu rollerin formunu, aracını ve uygulama bağlamını dönüştürmüştür. Spor yöneticileri başta olmak üzere modern yöneticiler, artık Mintzberg'in tarif ettiği rollerin dijitalleşmiş biçimlerini yerine getirmekte; bu rolleri teknolojik yetkinliklerle donatmak zorunda kalmaktadır. Bu dönüşüm, yalnızca işin icrasını değil; yöneticilik anlayışının stratejik, etik ve dijital boyutlarını da yeniden tanımlamaktadır.

### **Uygulama Örnekleri: Avrupa ve Türkiye'de Dijital Spor Yönetimi Deneyimleri ile Pandemi Sürecinin Etkisi**

Dijital dönüşüm, spor yöneticiliği alanında yalnızca kavramsal bir değişim yaratmakla kalmamış, aynı zamanda somut uygulamalarda da köklü değişikliklere yol açmıştır. Avrupa'daki büyük kulüplerden Türkiye'deki yerel spor organizasyonlarına kadar pek çok aktör, dijitalleşmenin sunduğu fırsatları değerlendirmeye çalışmış, bu süreçte hem başarılı örnekler hem de zorluklarla karşılaşmıştır. Özellikle Covid-19 pandemisi, spor yönetiminde dijital uygulamaların önemini dramatik biçimde artırarak bu dönüşüm sürecini hızlandırmıştır (Ratten, 2021).

#### ***Avrupa Kulüplerinden Örnek Uygulamalar***

Avrupa'daki büyük spor kulüpleri, dijitalleşmeyi sadece bir iletişim aracı olarak değil; organizasyonel stratejinin merkezine yerleştirmiştir. Özellikle İngiltere, Almanya, İspanya ve Fransa'daki kulüpler, dijital medya, büyük veri, yapay zekâ ve sanal deneyimler gibi alanlarda öncü projeler geliştirmiştir.

FC Barcelona, dijitalleşme konusunda Avrupa'daki en önemli öncülerden biridir. Kulüp, "Barça Innovation Hub" adı verilen yapısıyla spor bilimi, tıp, teknoloji ve inovasyonu bir araya getiren bir ekosistem oluşturmuştur. Ayrıca kulübün dijital medya yönetimi, YouTube, Instagram ve TikTok gibi platformlarda dünyanın en geniş takipçi sayılarına ulaşarak, dijital taraftar toplulukları oluşturmuştur (Filo, Lock & Karg, 2015). Barça, içerik üretimini

veri odaklı yönetmekte ve her paylaşımı etkileşim verileri ışığında optimize etmektedir.

Manchester City, büyük veri ve yapay zekâ destekli performans analizi konusunda öncü kulüplerden biridir. Kulüp, oyuncu antrenman verilerini bulut tabanlı sistemlerde toplayarak yapay zekâ algoritmaları ile analiz etmekte ve bu verileri hem antrenman planlaması hem de sakatlık önleme stratejileri için kullanmaktadır (Anderson & Sally, 2013). Ayrıca Manchester City, dijital taraftar deneyimini artırmak için “Cityzens” adında bir çevrim içi taraftar platformu oluşturmuş, taraftar katılımını veri ile ölçüp kişiselleştirilmiş içerikler sunmaya başlamıştır.

Bayern Münih, dijital biletleme, mobil uygulamalar ve CRM sistemleri entegrasyonu konusunda örnek gösterilebilecek uygulamalara sahiptir. Kulüp, bilet satışlarında blockchain teknolojisi kullanarak dolandırıcılığı önlemekte ve taraftar sadakat programlarını dijitalleşme yoluyla genişletmektedir (Valenti, Stewart & Moorman, 2022). Bu örnekler, Avrupa kulüplerinin dijitalleşmeyi yalnızca “medya görünürlüğü” ile sınırlamadığını, aynı zamanda performans yönetimi, taraftar etkileşimi ve gelir çeşitlendirme gibi alanlarda stratejik biçimde entegre ettiklerini göstermektedir.

### ***Türkiye’deki Dijital Spor Yönetimi Deneyimleri***

Türkiye’de dijital spor yönetimi uygulamaları son yıllarda önemli bir ivme kazanmıştır. Ancak Avrupa’ya kıyasla bu dönüşümün daha çok dijital medya iletişimi ve taraftar ilişkileri yönetimi odaklı olduğu görölmektedir.

Galatasaray Spor Kulübü, Türkiye’de dijitalleşme anlamında öncü uygulamalara imza atmıştır. Kulüp, Galatasaray Mobile App ile taraftarlara özel içerikler sunmuş, aynı zamanda mobil üyelik programlarıyla doğrudan gelir elde etmeyi başarmıştır. 2020 yılında başlattığı “Taraftar Token” projesi ile blockchain tabanlı taraftar etkileşimi alanında Türkiye’de bir ilki gerçekleştirmiştir (Pegoraro, Ayer & O’Reilly, 2018).

Fenerbahçe Spor Kulübü de benzer şekilde, dijital dönüşüm stratejisini genişleten kulüpler arasındadır. Fenerbahçe’nin Fenerbahçe Dijital Platformu, sosyal medya kampanyaları, NFT projeleri ve online etkinlik yönetimi gibi uygulamalarla taraftar etkileşimini artırmış ve özellikle pandemi döneminde dijital gelirlerini çeşitlendirmiştir (Hutchins & Rowe, 2012).

Beşiktaş JK ise dijital medya yönetimi ve kriz iletişimi açısından önemli deneyimler yaşamıştır. Kulüp, sosyal medyayı aktif biçimde kullanarak taraftarla doğrudan iletişim kurmuş, özellikle kriz anlarında (örneğin oyuncu transfer sorunları, finansal zorluklar) sosyal medya açıklamalarıyla kamuoyunu bilgilendirmiştir (Zappavigna, 2020). Ancak Türkiye’de spor yönetimi organizasyonlarında dijitalleşmenin genellikle “tanıtım ve iletişim” eksenli yürütüldüğü, veri analitiğı, yapay zekâ tabanlı karar destek sistemleri

ve büyük veri uygulamaları gibi alanlarda Avrupa'ya kıyasla sınırlı ilerleme kaydedildiği söylenebilir. Özellikle spor yöneticilerinin dijital liderlik becerilerinin geliştirilmesi ve organizasyonel yapının veri temelli yönetim kültürüne evrilmesi gerekmektedir (Chelladurai, 2014).

### ***Pandemi Sürecinde Dijitalleşen Yönetim Roller***

Covid-19 pandemisi, spor yönetiminde dijitalleşmenin hızlanmasında belirleyici bir dönüm noktası olmuştur. Küresel çapta liglerin durdurulması, seyircisiz maçlar, antrenmanların uzaktan yapılması ve taraftarla fiziksel temasın kesilmesi, dijital platformları spor organizasyonlarının ana iletişim ve yönetim aracı haline getirmiştir (Ratten, 2021). Pandemi döneminde yöneticilerin temsilci rolleri, dijital platformlar üzerinden devam etmiştir. Kulüp başkanları, federasyon yöneticileri ve antrenörler, basın toplantılarını Zoom gibi çevrim içi araçlar üzerinden gerçekleştirmiş; sosyal medya üzerinden taraftarlara moral veren mesajlar paylaşmışlardır. Bu dönemde dijital temsiliyet, fiziksel etkinliklerin yerini alarak spor kurumlarının kamuoyu nezdinde görünürlüğünü sürdürmesini sağlamıştır (Filo et al., 2015). Bilgi dağıtıcı rolleri ise pandemi döneminde daha kritik hale gelmiştir. Sağlık protokolleri, lig takvimleri, seyircisiz maç uygulamaları gibi konularda hızlı ve şeffaf bilgi paylaşımı, kulüplerin kurumsal itibarını korumak için hayati önem taşımıştır. Yönetimler, iç iletişimde e-posta zincirlerinden mobil uygulama bildirimlerine kadar çok sayıda dijital aracı kullanmış, bilginin doğru zamanda doğru yerlere ulaştırılması için özel dijital iletişim stratejileri geliştirmiştir (Valenti, Stewart & Moorman, 2022). Karar verme rolleri de pandemi sürecinde dönüşmüştür. Maçların ertelenmesi, gelir kaybı riskleri, sponsor ilişkilerinin korunması gibi hayati konularda veri temelli kararlar alınmıştır. Örneğin, bazı kulüpler yapay zekâ destekli finansal simülasyon araçları kullanarak hangi senaryoda hangi gelir kaybıyla karşılaşacaklarını önceden analiz etmiş ve buna göre stratejik kararlar almıştır (Hutchins & Rowe, 2012).

Pandemi, spor yöneticilerinin Mintzberg'in tanımladığı rolleri dijital ortama taşımalarını zorunlu kılmış, aynı zamanda yöneticilerin kriz yönetimi, dijital liderlik ve hızlı adaptasyon becerilerini test etmiştir. Bu süreç, dijitalleşmenin yalnızca bir seçenek değil, organizasyonların varlığını sürdürmesi için bir zorunluluk olduğunu açıkça ortaya koymuştur.

## KAYNAKÇA

- Anderson, C., & Sally, D. (2013). *The Numbers Game: Why Everything You Know About Soccer is Wrong*. Penguin Books.
- Chelladurai, P. (2014). *Managing organizations for sport and physical activity: A systems perspective* (4th ed.). Routledge.
- Chelladurai, P., & Madella, A. (2006). *Human Resource Management in Olympic Sport Organisations*. Human Kinetics.
- Deloitte. (2021). *Digital Transformation in Sports*. Deloitte Insights.
- Deloitte. (2021). *Digital Transformation in Sports: Reimagining Fan Engagement and Operations*. Deloitte Insights.
- Ferkins, L., & Shilbury, D. (2015). The stakeholder dilemma in sport governance: Toward the notion of “stakeowner”. *Journal of Sport Management*, 29(1), 93–108.
- Ferkins, L., Shilbury, D., & O’Boyle, I. (2018). Leadership in governance: Exploring collective responsibility in sport governance systems. *Sport Management Review*, 21(3), 221–231.
- Filo, K., Lock, D., & Karg, A. (2015). Sport and social media research: A review. *Sport Management Review*, 18(2), 166–181. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.11.001>
- Hutchins, B., & Rowe, D. (2012). *Sport Beyond Television: The Internet, Digital Media and the Rise of Networked Media Sport*. Routledge.
- Mintzberg, H. (1973). *The Nature of Managerial Work*. Harper & Row.
- Mintzberg, H. (2009). *Managing*. Berrett-Koehler Publishers.
- Northouse, P. G. (2018). *Leadership: Theory and Practice* (8th ed.). Sage.
- Pegoraro, A. (2010). Look who’s talking—Athletes on Twitter: A case study. *International Journal of Sport Communication*, 3(4), 501–514. <https://doi.org/10.1123/ijsc.3.4.501>
- Pegoraro, A., Ayer, S. M., & O’Reilly, N. (2018). Consumer engagement in sport organizations using social media: A review. *Sport Management Review*, 21(4), 423–435. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.11.001>
- Ratten, V. (2021). Digital and social media marketing in sport: Theoretical perspectives and contemporary trends. *Journal of Strategic Marketing*, 29(2), 91–102. <https://doi.org/10.1080/0965254X.2020.1761643>
- Ratten, V. (2021). *Sport Entrepreneurship and Innovation*. Routledge.
- Valenti, M., Stewart, B., & Moorman, A. (2022). Strategic network engagement in global sport organizations. *Journal of Global Sport Management*, 7(1), 45–62. <https://doi.org/10.1080/24704067.2020.1751342>

- Valenti, M., Stewart, C., & Moorman, A. (2022). Managing Sport in a Digital World: Evolving Trends and Global Perspectives. *Sport, Business and Management*, 12(1), 45–60. <https://doi.org/10.1108/SBM-04-2021-0041>
- Zappavigna, M. (2020). The digital multimodal landscape of sports commentary on Twitter. *Discourse, Context & Media*, 37, 100430. <https://doi.org/10.1016/j.dcm.2020.100430>

# BÖLÜM 9

## TOPLUMSAL CİNSİYETİN SPOR PRATİKLERİNE ETKİSİ

*Yetmir GAŞ<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü,  
İstanbul, Türkiye, ORCID Code: 0009-0005-3614-5484 , E-posta: gashi\_net@hotmail.com

## Giriş

Yaptığımız bu çalışma, toplumsal cinsiyetin spor pratikleri üzerindeki etkilerini kuramsal çerçeveler, kurumsal yapılar ve eşitlik politikaları üzerinden incelemektedir. Günümüz dünyasında toplumsal cinsiyet kavramı oldukça önemli bir yere sahiptir. Geçmişten beri süregelen dönemler göz önüne alındığında, eşitlik, adalet, özgürlük gibi kavramlar her daim karşımıza çıkmaktadır. İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'ne göre insan, dünyaya gelişinden itibaren yaşam, sağlık ve eğitim hakkı gibi temel haklarla birlikte var olmaktadır. Buradaki en önemli husus, 'insan' kavramıdır. Dikkat edilmesi gereken husus, bu temel hakların insanoğlunun var olmaya başladığından beri sahip olması gereken evrensel hak ve özgürlüklerdir. Burada bahsedilen haklar, kadına ya da erkeğe farklı derecede bahsedilmiş haklar değildir, aksine kadınların da erkeklerle eşit haklara sahip olduğunu vurgulayan temel yaşam haklarıdır (Kışkırık ve Gülümser, 2021).

Bu bilgiler doğrultusunda, toplumsal cinsiyetin önemini spor perspektifi açısından da değerlendirmek çok önemlidir. Zira esas konumuz olan spor, bağdaştırıcı ve bütünlleştirici küresel bir güç olarak engelleri ortadan kaldıran bir olgudur (Bağcı ve Yücelkan, 2022).

Sporun, her kesimden ve cinsiyetten insana hitap etmesi gibi pek çok unsurları bünyesinde barındırması, toplumsal cinsiyet algısı noktasında da mutlaka değerlendirilmesi gerekmektedir. Özellikle sporda, kadınlara gerek takım gerekse bireysel spor dallarında eşit şekilde temsil hakkı verildiğinde, kadınların elde ettikleri başarılarının azımsanmayacak derecede büyük olması bu çalışmanın ortaya çıkmasındaki en önemli unsurlardan biridir (Koca, 2013).

### 1. Sporda Toplumsal Cinsiyet Kavramı

Hardin ve Whiteside'a (2009) göre, son yıllarda "toplumsal cinsiyet" savunuculuğunda önemli bir değişim yaşanmıştır. Bu değişimler özellikle "sporda eşitlik", "cinsiyet eşitliği ve kişisel gelişim için spor" gibi örneklerle karşımıza çıkmaktadır. Sporun pek çok kurala bağlı olması, rekabet içerisinde hareket etmesi gibi faktörlerin yanı sıra temelde üst düzey fiziksel performans barındırması gereken fiziksel etkinlikleri içermesi nedeniyle bedenün özne haline geldiği bir alandır. Genel itibariyle spor alanını yaşayan da yaşamasını sağlayan da bedendir. Spor, bedenün atlarken, koşarken, bisiklete binerken, topa vururken yaptığı faaliyetlerdir. Bedenün yalnızca fizyolojik ve biyolojik işlevleri yerine getirme görevini ifa eden etten kemikten ibaret bir yapı olmadığını, sosyo-kültürel ve toplumsal süreçler tarafından da biçimlendirilen bir yapı olduğunu anlamak için spor harika bir sosyal alan olarak karşımıza çıkmaktadır (Koca, 2016).

Spor, gündelik ya da organize bir biçimde yapılan, genellikle rekabetçi fiziksel aktivitelere dayanan bir yaşam biçimidir. Spor, fiziksel gayret ve beceri gerektiren bir aktivitedir. Spor olgusu katılımcılara eğlence sunarken fiziksel beceri ve yetenekleri kullanma, sürdürme ve geliştirme gibi amaçlar doğrultusunda hareket eder (Eitzen, 2010).

Günümüzde spor (her ne kadar toplumsal cinsiyet eşitliği ilkelerine dikkat edilmeye çalışılsa da) bahsedildiği üzere çoğunlukla cinsiyete göre bölünmüştür: Erkekler ve erkek çocukları, kız çocukları ve kadınlar genellikle birbirlerinden ayrı olarak spor yaparlar ve birlikte oynayabilecekleri ve rekabet edebilecekleri yönündeki önerinin çoğu zaman düşünülemez olduğu savunulmaktadır (Travers, 2008).

Yapılan pek çok araştırmaya göre; kadınlar ve erkeklerin düzenli olarak fiziksel sportif aktivitelere katılmaları hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı ve refahı artırdığı tespit edilmiştir (Auster, 2008; Brady, 2005; Clark, 2007). Bu aktivitelerin süreklilik ve düzenlilik arz etmesi; belirtildiği gibi ruhsal ve bedensel sağlık açısından önemi güçlü kanıtlarla desteklenmektedir. Spor, sağlık noktasında değerlendirildiğine; vücuttaki yağ seviyelerinin kontrol edilmesinin yanı sıra akciğer ve özellikle kadınlar açısından meme kanseri gibi pek çok hastalığın riskini azalttığı bir gerçektir. Düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin osteopeni (kemik hastalığı) başlangıcını azaltabileceğine veya yavaşlatabileceğine dair bilimsel bulgular mevcuttur (Crissey ve Honea, 2006).

Bir başka noktadan ele almak gerekirse; öz saygı kavramını kullanan bazı araştırmacılara göre; sportif fiziksel aktivitelere katılan kız çocukları ve kadınların hem 20 gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde, kendine güven ve öz saygının artmasına zemin hazırladığı ve bununla beraber gelişmiş benlik algısı, benlik değeri, öz yeterlik vb. noktalarda da belirgin bir artış olduğunu da göstermektedir (Constantinou ve diğ., 2009). Bu gelişmeler artan duygu durumlarıyla da oldukça ilişkilidir. Düzenli fiziksel aktivitelerle birlikte, fiziksel görünüm, sağlıklı yaşam biçimi, ruhsal dinginlik gibi noktaların artış göstermiş olması da kadınlarda öz benlik bilincinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Yapılan araştırmalar sonucu elde edilen kanıtlarla birlikte ülkeler; örneğin organize spor faaliyetlerine katılan kadınların eylemlilik duygusunu, kendini güçlendirmeyi ve bireysel özgürlüğünü geliştirmeye yardımcı olduğunu göstermektedir (Everhart ve diğ., 2007).

## 2. Toplumsal Cinsiyet ve Spor Olgusu

“Cinsiyet”, kadınlar ve erkekler arasında inşa edilmiş sosyal rolleri ve aralarındaki ilişki şekillerini ifade eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumsal cinsiyet ise, hem kadınlık hem de erkeklik kavramlarını içerecek şekilde her iki cinsiyeti de ilgilendirmektedir. Genel olarak kadınlar ve erkekler arasındaki fark, yalnızca biyolojik farklılıklara

göre şekillenmiştir (Hardin ve Greer, 2009). Cinsiyet, sadece kız çocukları veya kadınlarla değil, daha ziyade erkeklerle kadınlar arasındaki eşitsizliklerle veya toplumsal aidiyet rolleri ile ilgilenmektedir (Connell, 2008). Cinsiyet farklılıklarına ilişkin ortaya konulan analizlerin çoğunda; kadınların ve kız çocuklarının ekonomik, sosyal, hukuki, politik, eğitim ve sosyal alanlarda dezavantajlı ve daha zayıf bir konumda olduklarını göstermektedir (Sancar ve Sever, 2009). Bu nedenle son dönemlerde yapılan pek çok çalışmada, toplumsal cinsiyet tartışmaları ve müdahalelerinde bu durumları düzeltmeye odaklanma eğilimi vardır (Chönurum ve diğ., 2014).

Toplumsal cinsiyet kavramı, kadınla erkeğin sergilediği davranışların biyolojik nedenlerle değil, kişilerin etkilendiği toplum ve kültür faktörleriyle açıklanması gerektiğini vurgulamaktadır (Putrevu, 2001). Bu tanıma göre, toplumsal cinsiyet, cinsiyetlerin biyolojik oluşumlarına değil, psikolojik olarak erkeklik ve kadınlık ideallerinin kültürel boyutlarda toplum tarafından oluşturulduğu bir yapıdır. Toplumsal cinsiyet kavramı, ilk olarak toplumsal cinsiyet ile biyolojik cinsiyet arasındaki farkı göstermek amacıyla 1968 yılında Robert Stoller'ın "Sex and Gender" adlı kitabında ortaya atılmıştır. Ancak, toplumsal cinsiyetin öncüsü olarak kabul edilen Oakley (1972), "Sex, Gender and Society" adlı eseriyle bu kavramı daha yaygın hale getirmiştir (Lie, 2002; Çilingir, 2019). Birçok araştırmacı, bu kavramdan hareketle erkeklik ve kadınlık ölçütlerini belirleyerek bireylerin toplumsal cinsel kimliklerinin derecelerini bulmaya odaklanmıştır. (Butler, 2008).

Toplumsal cinsiyet kavramı, farklı farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Bu kavramı literatüre katan en önemli isimlerin başında gelen Ann Oakley'e (2016) göre toplumsal cinsiyet, kültürel ve psikolojik olarak ifade edilir. Sorun kültürel, yapısal ve psikolojik boyutları bir arada ele alındığında, performansın yalnızca fiziksel kapasite değil, aynı zamanda sosyo-kültürel bir olgu olduğu görülmektedir (Şahinler, 2025). Bhasin (2013) ise toplumsal cinsiyetin, kadın ve erkeğin sosyo-kültürel açıdan nasıl tanımlandığını ve birbirinden nasıl ayırt edildiğini ve cinsiyetlere yüklenen rollerin nasıl belirlendiğini savunmaktadır (Erdol, 2019). Toplumsal cinsiyet rolleri, bireylerin öz saygı, benlik algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini önemli ölçüde şekillendirmektedir. Bu durum, spora katılım yoluyla güçlenen psikososyal mekanizmalarla da uyumludur (Şahinler, 2024). Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kavramları arasındaki farklılığı anlamlandırabilmek için öncelikle bu iki kavrama atfedilen anlamların bilinmesi gerekmektedir. Gerçek bir tanım oluşturmak gerekirse cinsiyet kavramı, kadın veya erkek olmanın biyolojik yanını, toplumsal cinsiyet kavramı ise kadın veya erkek olmanın, toplum ve kültür tarafından yüklenen anlam ve beklentileri açıklamaktadır (Saraç, 2013). Toplumsal cinsiyet kavramını anlamlandırmak adına, öncelikle cinsiyet olgusunun irdelenmesi önem arz etmektedir.

Cinsiyet, bireyin dünyaya geldiği zaman diliminden itibaren dişi veya eril oluşunu belirleyen biyolojik bir olgudur. Bu sebepten ötürü de nüfus kimliğinde yazan cinsiyet, bireyin sadece biyolojik durumunu ifade eden bir olgudur. Toplumsal cinsiyet kavramı ise, bireyi kadın ve erkek olarak tanımladığımız biyolojik olgunun ötesinde, toplumsal normlar ve değerler doğrultusunda ona yüklenen çeşitli sorumluluk ve rollerin bütünü ile oluşturmaktadır (Güral, 2022).

Toplumsal cinsiyet kavramı, sporun toplumsal birleşimine yönelik yapılan incelemelerde, varlığını sürdürmekle yükümlü olan toplumsal, tarihsel, kültürel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Hall, 1988). Spor bağlamında, erk çatışmalarını 2 anlamlandırabilmek için, sporda toplumsal cinsiyete özgü disiplinler arası bir çalışma alanı olarak ele alınması gerekmektedir (Koca, 2013). Toplumsal cinsiyet kavramı, sporun toplumsal birleşimine yönelik yapılan incelemelerde, varlığını sürdürmekle yükümlü olan toplumsal, tarihsel, kültürel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Hall, 1988).

Spor bağlamında, erk çatışmalarını anlamlandırabilmek için, sporda toplumsal cinsiyete özgü disiplinler arası bir çalışma alanı olarak ele alınması gerekmektedir (Kaya, 2025). Spor çerçevesinde toplumsal cinsiyetin temeline özgü incelemeler, sporun toplumsal cinsiyet eşitersizliği, toplumsal cinsiyet algısı, kadınlar ve erkekler arasındaki biyolojik farklılıklar gibi pek çok konuda kuvvetli fikirler sunmaktadır. Bununla birlikte, tanımlanan toplumsal cinsiyet düzeninin, spor aracılığıyla yeniden meydana getirilen kültürel bir alışkanlık halini aldığını göstermektedir (Connell, 1987)

Özellikle bazı spor dallarında erkek ve kadın arasında aleni farklılık içeren değişik kategorilere rağmen, bu konuda net bir ayrım yoktur. Bunun asıl sebebinin erkek ve kadın bedenleri arasındaki ayırmadan dolayı olduğu anlaşılmaktadır (Travers, 2018). Toplumsal bir bireyin cinsiyeti şunlardan oluşur: en az beş farklı fiziksel ve fizyolojik özelliğin oluşturduğu karmaşık bir dizi (Ainsworth, 2014). Süreklilik halinde varlığını devam ettiren ve bireyin ömrü boyunca değişken olan yapısal durumlar konusunda, Sterling (2020) şu hususu vurgulamıştır: “Cinsiyeti belirlemede hangi farklı ölçütlerin kullanılacağını belirtmek ve belirlemeleri yapmayı seçmek, bilim insanlarının aldığı sosyal kararlardır ve bu hiçbir mutlak yönerge sunamaz”.

Toplumsal cinsiyet olgusu, kadınlık ve erkeklik normları sebebiyle yukarıda belirtilen biyolojik farklılıklardan dolayı erkeğin kadın üzerinde daha avantajlı bir konumda olabileceğini savunan ve tarihsel olgular çerçevesinde erk çatışmalarını ve erk ilişkilerini de ifade eden bir kavram olarak da değerlendirilmektedir (Koca, 2013)

### 3. Sporda Toplumsal Cinsiyet Kavramının Tarihsel Gelişimi

Tarihsel gelişim süreci boyunca, cinsiyet ayrımı ve toplumsal cinsiyet kavramları, sıklıkla bir araç olarak kullanılmıştır. Bazı mekanizmalar doğrultusunda belirli değerlere ayrıcalık tanınırken, diğerlerini alt düzeyde tutulması gözetim, politika ve kontrol süreçleri içerisinde yönlendirilmiştir (Brown, 2015; Pappano, 2007; Sharrow, 2020).

Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet ayrımcılığına ilişkin katı sistemlerin sürdürülmesi, özellikle beyaz ırk üstünlüğünü vurgulayan ve erkek üstünlüğünü dayatmaya çalışan bir anlayışı teşvik etmiş, buna karşı direnenleri ise ötekileştirmiş ve tehlikeye atmıştır (Brown, 2015). Ancak yıllar içerisinde cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kavramlarının etki alanını iyice geliştirmesiyle birlikte farklı düşünce ve tutumlar da ortaya çıkmaya başlamıştır (Çimen ve Kaya, 2024). Sporun bireyleri güçlendiren yönü, özellikle dezavantajlı gruplarda daha görünür hale gelmektedir. Nitekim Şahinler ve Ersoy'un (2025) engelli sporcular üzerinde yaptığı çalışma, sporun psikolojik dayanıklılık, problem çözme ve öz yeterlik süreçlerini güçlendiren önemli bir sosyal alan olduğunu ortaya koymaktadır.

Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet fikirleri özellikle spor hususunda çok uzun zamandır ikili ve özcülüğü normalleştirmek için kullanılan bir araç haline gelmiştir (Sharrow, 202). Bu kavramlarının nasıl oluştuğunu incelediğimizde Kanada gibi toplumsal cinsiyet ve spor açısından önemli bir kozmopolit yapıya sahip olan ülkelerde, yerli olmayan, yerli ve siyahi topluluklarda spor yoluyla cinsiyet ve toplumsal cinsiyet uygulamalarının yapıldığı görülmektedir (Sharrow, 2020).

Sporun cinsiyet ve toplumsal cinsiyet bölümleri, “uygun” cinsiyet rolleri ve davranışları neticesinde şekillenmiş, orta ve üst sınıf beyaz erkekler için 1800’lerin sonlarında Kanada’da spor, hem gereklilik hem de bu sınıfın gücünün kanıtı olarak görülmüştür.

Buradaki en kritik hususlar erkeklik, dayanıklılık ve değerlilik olarak nitelendirilmiştir ve bu değerler Hıristiyan idealleri tarafından desteklenmiştir. Erkeklik, emperyalizm ve sosyal Darwin’in en güçlü olanın hayatta kalması kavramı olarak ilişkilendirilmesi oldukça dikkat çekici bir tanımlamadır (Hall, 2002). Buna karşılık olarak orta ve üst sınıf Anglo beyaz kadınların spor ve fiziksel aktivite faaliyetleri, yalnızca anne sağlığı değerleri dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Yani 1800’lerde toplumsal cinsiyet ve spor noktasında Anglo beyaz kadınlara sadece ‘anne’ figürü olarak değer verildiği görülmektedir.

Burada tek amaç formda ve sağlıklı bir beyaz ırkı sürdürmek ve Anglo beyaz erkeklerin daha da gelişmesi motivasyonu üzerinden cinsiyet, toplumsal cinsiyet ve spor olguları örnekleri ortaya çıkmıştır (Hargraeves, 2002).

Böylece, ayrıcalıklı beyaz erkeklerin sporu, cinsiyetlerinin ve erkekliklerinin doğal bir uzantısı olarak görölmüştür (Wamsley, 2007).

Sporda toplumsal cinsiyet olgusunun en çarpıcı noktalarından biri; Modern olimpiyatların kurucusu olarak kabul edilen Baron Pierre de Coubertin ise 1896 yılında başlatılan ilk Modern Olimpiyat Oyunlarında kadınların katılımcı olmalarını asla düşünmemekte ve istememekteydi. Kadınların duygusal, kırılgan ve hassas yapıları sebebiyle sportif her türlü müsabaka içerisinde yer almalarının mümkün olmayacağı düşüncesini benimsemekteydi (Kaya, 2021). Coubertin, kadınlara karşı olan bu tavırları nedeniyle pek çok kez suçlanmıştır (Emery, 1984 akt. Memiş ve Yıldırım, 2011). Coubertin, “Dünya üzerinde bu zamanı kadar kadınların rolü nasıl şekilde ilerlediyse öyle kalmalıdır” düşüncesi çerçevesinden hareketle eşitlik kavramını temel alarak hareket edilirse otoriter erkek figürünün sarsıntıya uğrayacağı ve toplumun çöküş yaşamasının kuvvetle muhtemel olacağı fikrini benimsemiştir (Holt, 1991).

Bu bilgiler ışığında tüm engellemelere rağmen, kadınların sporun olimpik boyutunun önemli paydaşlarından biri olması adına verilen mücadelenin lideri olarak nitelendirilen Fransız Alicia Milliat (Kidane, 2000) tarafından Kadın Kulüpleri Fransa Federasyonu 1917 senesinde kuruldu ve 1919 senesine gelindiğinde bu federasyonun başkanı bizzat Alicia Milliat olmuştur (Quintillan, 2000). Bu gelişimin paralelinde, 1922 senesinde Fransa’nın başkenti Paris’te Uluslararası Kadın Spor Federasyonu (International Women’s Sport Federation) kurulmuştur. Bu federasyona; Amerika, İtalya, İngiltere, Çekoslovakya, Fransa destek olmuş ve gelişimine fayda sağlamıştır. Coubertin ve pek çok yönetici tarafından 1919 yılında kabul görmemiş olmamasına rağmen ‘Kadın Olimpiyatları’ 1921 yılında Monaco’da düzenlenmiştir. Düzenlenen bu olimpiyatlara beş ülke katılım sağlamıştır. Bunlar: Fransa, İsviçre, İtalya, Büyük Britanya ve İtalya’dır (Annick ve diğ. 1980). Yaklaşık 300 kadın sporcunun bu organizasyonda görev aldı belirtilmiştir. Yıllar içerisinde Coubertin’in ısrarla karşı olmasına rağmen; 1926’da Göteborg (İsveç), 1928’de Amsterdam(Hollanda), 1934 Prag (Çekoslovakya) ve Londra(İngiltere) gibi ülkelerde ‘Kadın Olimpiyatları’ düzenlenmiştir. Milliat’ın üstün çabalarıyla kurulan Uluslararası Kadın Spor Federasyonu 1938’de kapatılmış olmasına rağmen, geçmişten günümüze kadar olan bu süreç içerisinde kadınların olimpiyatlara katılımına imkan tanıyan Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu içerisinde kadınların yeri mevcut hale gelmiştir (Quintillan, 2000).

#### 4. Toplumsal Cinsiyet Roller ve Spor Katılımı

Toplumsal cinsiyet rollerinin belirlenmesinde en önemli kurum şüphesiz ki ailedir. Aile, toplumsal cinsiyet bağlamında cinsiyet rollerini belirleyen ve bu rolleri öğreten temel toplumsal birimdir (Kalu ve diğ., 2017). Bu roller

bireyler tarafından seçilmemiştir ve atanmış roller olarak karşımıza çıkmakta ve cinsiyetler arasında güç paylaşımını şekillendirmektedir. Bu durum, her iki cinsiyet arasındaki güç ilişkisini açıkça ortaya koymaktadır. Tarihsel süreç içerisinde değerlendirildiği zaman, bu durum Taş Devri'ne kadar uzanır; nitekim, o dönemlerde erkek koruyucu ve kollayıcı bir rol üstlenirken, kadınlar yalnızca bakıcı rolünü üstlenmiştir. Bu roller 16. yüzyılda daha da belirgin hale geldiği görülmüştür. Rönesans döneminde Avrupa'da kadınlar, erkekler tarafından kontrol edilmiştir; aynı şekilde düşünceler ve roller de erkekler tarafından şekillenmiştir (Wright, 2019).

Yapılan araştırmalara göre de; alt sınıftaki kadınlar evlerinde kalmalı ve ev hanımları olarak varlıklarını sürdürmeliyken işçi sınıfında olan kadınlar, bir yandan kocalarına bakarken diğer yandan da onlar için çalışmaları gerektiği şeklinde bir görüş savunulmuştur. Bu toplumsal roller zamanla toplumsal cinsiyet eşitsizliğine yol açmış, bu noktada aile olgusunun bu rollerde çok önemli bir faktör olduğu görülmüştür (Bora, 2010).

Bunların dışında toplumsal cinsiyeti etkileyen pek çok faktör vardır. Bunlar; din, sosyal çevre, hukuk düzeni, medya, günümüzde çok etkin rol alan sosyal medyadır. Bu olgular toplumsal cinsiyet rollerinin yayıcısı kabul edilen kurumlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte spor olgusu da toplumsal cinsiyet rolleri açısından çok önemli bir yere sahiptir.

Sosyal anlamda kadın ve erkek arasındaki farkın belirgin hale geldiği en önemli alanlardan biri de spor ve fiziksel etkinliklerdir. Toplumsal cinsiyetin toplumsal ve sosyal yapısı incelenirken spor, hedef noktaların en önemlilerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Dworkin ve Messner, 2002). Kız çocukları ve kadınlar için elverişli olan ve elverişli olmayan spor dalları üzerinde yapılan ilk araştırmalardan biri olarak, temaslı yani içerisinde fiziksel temas barındıran ve daha fazla gayret ve güç gerektiren spor dalları dışında, boks, halter, voleybol, sılıkla atlama vb. tüm takım sporlarının kadınlara uygun olmadığını öne sürülmüştür, ancak günümüzde bu saydığımız tüm dallarda kadınların sportif başarıları oldukça yüksektir.

Spor toplumsal cinsiyet noktasında fiziksel farklılıklardan ötürü karma spor dallarına olanak tanımadığı düşüncesi egemen olsa da son dönemde pek çok ulusal ve uluslararası kadın branşlarının varlığını her geçen artırdığını da belirtmek gerekmektedir (Riemer ve Visio, 2003).

Toplumsal cinsiyet rolleri, sporun tercih ediliş biçimine göre şekillendirilmektedir. Geleneksel ve kültürel yapılar doğrultusunda değerlendirilen rekabet, dayanıklılık, fiziksel temas ve güç gerektiren farklı spor dalları “erkeksi” şeklinde tabir edilerek kodlanmış; uyum, estetik ve zarafet gerektiren spor dalları ise “kadınsı” şeklinde tabir edilerek kodlanmıştır. Bu yapısal kodlamalar, kadınların boks, güreş, futbol vb. içerisinde temas ve güç barındıran spor dallarında görünürlüğünün sınırlandırılmasına

zemin hazırlamıştır (Kaya, 2022). Çeşitli dönemlerde de kadınların bu sporları yapmasının yasaklandığına da tanık olmak mümkündür. Bu bilgiler doğrultusunda da erkeklerin bale, ritmik jimnastik ve hatta yüzme gibi spor dallarına ilgi duymaları ve onlara yöneltmeleri de toplumsal baskılar neticesinde yine engellenmesi tarihinde tanıklık edilen durumlardan biridir. Bu da bize toplumsal ve kültürel normların spor noktasında hem erkekleri hem de kadınları sınırlandıran bir yapıda olduğu ancak yakın geçmişten günümüze kadar olan süreçte bu normların yavaş yavaş yıkılmaya başladığı da grlmektedir.

### **5. Toplumda Cinsiyet Rollerine İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Geçmişten günümüze, bu tarihi süreçte tüm toplumlarda gerek kadına gerekse de erkeğe cinsiyet rollerinin geleneksel kurallar çerçevesinde yüklendiği grlmştr. Kadın ve erkek bireyler, bu rolleri farkında olmadan yahut bilinçli bir şekilde, toplumsal oluşumların desteklediği haliyle edinmiş ve bu rolleri kendi bünyesinde benimsemiştir. Toplumsal cinsiyet olgusu yapılandırılırken, kabul edilmiş kalıp rolleriyle ve esas itibariyle erkek egemenliği normalleştirilirken, kadınlar ise yine kalıplaşmış toplumsal normların etkisiyle ikincil bir konumda yer almak durumunda kalmıştır (zdemir ve diğ., 2019). Toplumsal cinsiyet noktasında cinsiyet rolleri önemli bir yer tutmaktadır. Bu hususta bilimsel açıdan değerlendirilen birtakım kuramsal yaklaşımlar mevcuttur. Bu kuramlar; Biyolojik Kuram, Sosyal ğrenme Kuramı ve Bilişsel Gelişim Kuramı, Toplumsal Cinsiyet şeması Kuramı ve Psikanalisttik Kuram olarak karşımıza çıkmaktadır (Pehlivan, 2017).

#### **Biyolojik Kuram**

İnsanlar toplu şekilde yaşamaya başladığı ilk zamanlardan bu yana, doğumun kadına özgü bir özellik olmasından dolayı, kadınlar daha çok aileyi çekip eviren, yemek pişiren, erkekler ise evi geçindiren (barınma, yeme-içme ihtiyaını karşılama) ve dış etkenlerle mücadele etme gibi görevleri yerine getirmekle yükümlü olmuşlardır (Güldü ve Kart, 2009). Biyolojik kuram kavramı, özü itibariyle toplumsal cinsiyetin temelinin biyolojik farklardan oluştuğunu savunmaktadır. Farklı anatomik yahut biyolojik yapı ve hormonal farklılıklar, toplumun bireylere ve kişilere biçtiği mevcut durum ve rolleri etkilemektedir (Kocadaş, 2020).

#### **Sosyal ğrenme Kuramı**

Sosyal ğrenme Kuramı temel olarak Bandura tarafından, öğrenmenin sosyal etkilerinin görülmesi ve irdelenmesi adına geliştirilmiş bir toplumsal cinsiyet kuramı olarak ortaya çıkmıştır. Bu kuram özellikle Bandura ve diğerleri tarafından cinsiyet temelli rollerin öğretilmesi ve benimsenmesinin bir açıklaması olarak temellendirilmiştir (Dökmen, 2012).

### **Bilişsel Gelişim Kuramı**

Kohlberg tarafından geliştirilmiş olan bilişsel gelişim kuramına göre; toplumsal cinsiyet, ilk olarak çocuk yaşlarda başlar ve bilişsel anlamda belli bir ilerleme seviyesine gelindikten sonra öğrenilir (Lips, 1988). 13 Çocuklar cinsiyet rolünü edinme ve geliştirme süreci doğrultusunda temel olarak üç bilişsel değişim ve dönüşümden geçerler. Bunlar; cinsiyeti etiketleme, cinsiyetin kararlılığı ve cinsiyetin değişmezliğinin öğrenildiği üç ayrı dönemlerdir. Kohlberg'e göre; cinsiyeti etiketleme dönemi 2 - 2,5 yaşları arasında gerçekleşirken, cinsiyet kararlılığı dönemi 3,5 - 4,5 yaşları arasında ve son olarak cinsiyetin değişmezliği döneminin de 4,5 - 7 yaşları arasında gerçekleştiğinden bahsetmiştir. Bu üç döneme göre çocukların fiziksel görünüş, etkinlikler ve kıyafet gibi faaliyetleri değişkenlik gösterse dahi cinsiyetin farklı bir hale gelmeyeceğini bu son gelişim ve değişim dönemi içerisinde net bir şekilde öğrendiğini ifade etmiştir (Frieze, 1978; Bandura ve diğ., 1999).

### **Toplumsal Cinsiyet Şeması Kuramı**

Bu kurama göre; birey, çevresel faktörlere dayanarak gelen bilgileri mevcut cinsiyet şekillerine göre algılar, örgütler ve kodlar. Cinsiyet teması içeriğine göre; fiziksel güç özellikle erkek çocukları için daha uygun olarak algılanırken, fiziksel çekicilik ise kızlar için uygun bir tema bileşeni olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle bu cinsiyet temaları çerçevesinde çocuklar; kültürün kadını ve erkeksi tanımına uyarlanacak şekilde öz davranışlarını sergileme eğilimine girerler. Bu eğilim neticesinde çocuklar, şematik olarak seçici bir unsur doğrultusunda hareket ederek, kendi cinsiyetine uygun olanı tercih eder ve benlik olgusunu oluşturmaya başlar. Bu doğrultuda da benlik olgusu cinsiyete göre şekillenmiş olur (Güldü ve Kart, 2009).

### **Psikanalitik Kuram**

Ünlü Psikanalist Freud'un düşüncelerinin ön plana çıktığı bu yaklaşım, toplumsal cinsiyetin gelişimi ile ilgili olarak ortaya konan ilk kuramsal açıklamalardan biri olması açısından önemlidir. Toplumsal cinsiyetin oluşumuna dair Freud'un ilişki kuramına göre, libido yani (cinsel ilginin) kavramlaşmasının önemi oldukça büyük bir yer tutmaktadır. Libido; toplumsal ve biyolojik cinsiyeti düzenleyen, biyolojik temele dayanan bir nevi cinsel enerjidir (Dökmen, 2010). Freud'un bu kuramına göre, çocuklar cinsel kimlik gelişim dönemi içerisinde, tahminen dört ve beş yaşları aralığında bilinçlenmeye başlar. Kimliğin belirlenmesi noktasında erkek çocukları baba figürü rolünden esinlenerek babası gibi olma düşüncesi çerçevesinde benliğini oluşturmaya çalışır (Frieze 1978; Giddens, 2008). Kız çocukları ise annelerinin sahip olduğu davranış kalıplarını örnek alarak cinsiyet rollerini bu şekilde benimser ve geliştirmeye çalışırlar (Bandura ve diğ., 2008).

## 6. Spor Hususunda Yaşanmış Toplumsal Cinsiyet Deneyimleri

Toplumda kadını veya erkeksi gibi kavramlara dair kalıplaşmış beklentiler ve söylemler vardır. Bu kalıpların dışında davranan bireyler ister kadın ister erkek olsun toplum içerisinde kısıtlayıcı ve zorlayıcı tecrübelerle karşı karşıya kalabilir. Bu durum, pek çok alanda olduğu gibi spor alanında da grlmektedir (Koivula, 2001). Toplumsal cinsiyet farklılıkları pek çok şekilde kendini gösterse de kadın ve erkek arasındaki farklılıklardaki en temel farklılıklar biyolojik hususlardır. Özellikle kadını ve erkeksi kavramlarının literatürde yer almasıyla birlikte artık normların dışına çıkıldığı iddia edilmiştir. Bu farklılıkların spor alanında da çeşitli deneyimlere yol açtığı söylenebilir; ancak günümüzde hem bireysel hem de takım sporlarında, kadın ve erkek sporcular birçok farklı spor organizasyonunda temsil edilmektedir (Vatandaş, 2011).

Özellikle son on yıllık sürece bakıldığında; kadın ve erkek sporcular ülkelerini, bağlı olduğu kulüpleri pek çok farklı spor dallarında temsil etmektedirler (zsoy, 2016). Spor konusunda toplumsal cinsiyet eğilimi tartışmaları hala devam ediyor olsa da cinsiyet, din, dil, renk, etnik köken ayırmaksızın sporun bağdaştırıcı ve bütünleştirici gücünün varlığını kabul etmek gerekmektedir. Sporun sahip olduğu bu g ile birlikte diğer pek çok tartışmanın önüne geçilmesi gerekmektedir, çünkü sporun ocuk, ge, yaşlı, kadın yahut erkek olup olmamasına bakılmaksızın etki alanını her geçen gün artırdığı grlmektedir. Sporun bu gücünden faydalanmak toplumsal olguların daha fazla gelişmesi adına oldukça önem arz etmektedir (Akkaya ve Kaplan, 2015).

### Sonuç

Toplumsal cinsiyet ve spor ilişkisi, geçmiş dönemlerden günümüze kadar olan süreçte spor politikalarına kadar etkisini sürdüren oldukça fazla katmanlı bir olgu içerisinde yer almaktadır. Spor, her ne kadar insanları; bağdaştıran, bütünleştiren ve bir araya getiren büyük bir g olarak kabul edilse de, geçmişten günümüze olarak ifade ettiğimiz bu süreçte toplumsal cinsiyet rolleri, spor katılımının niteliğini biçimlendirmeye devam etmektedir. Çok uzun dönemlerden beri kadınların sporun içerisinde aktif şekilde yer almasının sınırlı hale getirilmesi, erkekliğin otorite, g ve dayanıklılıkla nitelendirilmesi; spor alanının yıllar boyunca erkeklerin hkimiyeti altında süren bir yapıda ilerlemesine sebep olmuştur. Ancak tüm bunlara karşın, 20. yüzyılın ikinci yarısından beri süregelen toplumsal cinsiyet ve sporda fırsat eşitliği mücadelesinin kuvvetlenmesiyle spor alanında gözle grlr değişim ve dönüşümlerin ortaya çıktığı grlmştir.

Netice itibariyle; toplumsal cinsiyet ve spor alanında eşitlikçi yapıların ve politikaların ilerletilmesi, sporun yapısal boyutlarda daha kapsayıcı, eşitlikçi ve güçlü olması ve spor kültürünün dönüşüme uğraması, sadece sporda fırsat

eşitliğini değil, aynı anda daha demokratik ve adil bir toplumun inşasını da destekleyecektir. Sporun dönüştürücü ve birleştirici gücü, herkes için eşit erişim ve fırsat olgularıyla bir araya geldiğinde toplumsal gelişime çok önemli katkılar sunacak ve hayatın daha anlamlı hale gelmesine yön verecektir.

## KAYNAKÇA

- Ainsworth, C. (2014). *Sex redefined*. Nature, 518, 288–291.
- Akkaya, C., & Kaplan, Y. (2015). Sporun toplumsal etkileri üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 45–57.
- Annick, et al. (1980). *Les Femmes et le Sport*. Paris: CNRS.
- Auster, C. (2008). The effect of gender on participation in physical activities. *Journal of Physical Activity Studies*, 12(1), 15–27.
- Bağcı, E., & Yücelkan, H. (2022). Sporun toplumsal etkileri: Eşitlik ve kapsayıcılık bağlamında bir analiz. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 210–225.
- Bandura, A., et al. (2008). Gender development and differentiation. In *Handbook of Child Psychology* (pp. 110–165). Wiley.
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. (1999). Social learning theory and sex role development. *Developmental Psychology Review*, 6(4), 221–240.
- Bhasin, K. (2013). *Toplumsal Cinsiyet: Gündelik Hayatımızın Analizi*. İstanbul: Kadın Çalışmaları Kolektifi.
- Bora, A. (2010). Kadınların toplumsal konumu üzerine bir değerlendirme. *Toplum ve Bilim*, 119, 45–68.
- Brady, M. (2005). Creating safe spaces for adolescent girls. *Women's Studies Quarterly*, 33(1/2), 35–49.
- Brown, K. (2015). Gender, race, and power in sport. *Sociology of Sport Review*, 23(2), 130–148.
- Butler, J. (2008). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge.
- Chönurum, et al. (2014). Gender mainstreaming and social equality projects. *International Journal of Social Policy*, 9(2), 55–72.
- Clark, S. (2007). Gender differences in physical activity participation. *Health and Fitness Journal*, 8(3), 25–32.
- Connell, R. W. (1987). *Gender and Power: Society, the Person and Sexual Politics*. Stanford University Press.
- Connell, R. W. (2008). Masculinity construction and inequality. *Gender & Society*, 22(4), 450–471.
- Constantinou, P., et al. (2009). Sports participation and self-esteem in girls. *International Journal of Sport Psychology*, 40(3), 588–604.
- Crissey, S. R., & Honea, J. C. (2006). Physical activity and women's health outcomes. *Health Review Journal*, 14(1), 88–101.
- Çilingir, İ. (2019). Toplumsal cinsiyet kavramının tarihsel gelişimi. *Sosyal Politika Dergisi*, 5(2), 112–127.

- Çimen, K. ve Kaya, A. (2024). Investigation Of Job Satisfaction And Burnout Of Trainers Working In Municipality Departments Providing Sports Services. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi*, 3(4), 1-13.
- Dökmen, Z. (2010). *Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar*. Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Z. (2012). Sosyal öğrenme kuramı ve toplumsal cinsiyet. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 32(2), 67-89.
- Dworkin, S. L., & Messner, M. A. (2002). Gender relations in sport. In *Handbook of Sports Studies* (pp. 335-352). Sage.
- Eitzen, D. S. (2010). *Fair and Foul: Beyond the Myths and Paradoxes of Sport*. Rowman & Littlefield.
- Erdol, Ş. (2019). Toplumsal cinsiyetin kültürel boyutu. *Kadın Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 75-93.
- Everhart, B., et al. (2007). Women's empowerment through sports participation. *International Review for the Sociology of Sport*, 42(1), 35-52.
- Frieze, I. (1978). Sex role development: The cognitive perspective. *Advances in Child Development*, 12, 143-170.
- Giddens, A. (2008). *Sosyoloji*. Phoenix.
- Güldü, Ö., & Kart, M. (2009). Toplumsal cinsiyetin oluşumunda biyolojik ve kültürel faktörler. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 3(5), 1-15.
- Güral, M. (2022). Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet ayrımı üzerine kavramsal bir analiz. *Türk Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 90-104.
- Hall, M. A. (1988). Gender and sport: A socio-historical perspective. *Sport History Review*, 19, 35-60.
- Hall, M. A. (2002). *The Girl and the Game: A History of Women's Sport in Canada*. University of Toronto Press.
- Hardin, M., & Greer, J. D. (2009). The influence of gender in sport media. *Mass Communication and Society*, 12(1), 1-23.
- Hardin, M., & Whiteside, E. (2009). Gender equality in sport advocacy. *Journal of Sport and Social Issues*, 33(1), 24-43.
- Hargraeves, J. (2002). *Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sports*. Routledge.
- Holt, R. (1991). *Sport and the British: A Modern History*. Oxford University Press.
- Kalu, et al. (2017). The role of family in gender role development. *Journal of Family Studies*, 26(3), 221-240.
- Kaya, A. (2021). Dünyü ve bugünüyle olimpiyat oyunları. *İstanbul: Gece kitaplığı*.
- Kaya, A. (2022). Futbolcuların Boş Zaman Yönetimleri ile Esenlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-12.

- Kaya, A. (2025). Spor Yöneticisi Adaylarının Çatışma Yönetim Stratejilerinin ve Liderlik Stratejilerinin İncelenmesi. *InnovatioSports Dergisi* , 3 (2), 129-136.
- Kışkırık, B., & Gülümser, B. (2021). İnsan hakları ve toplumsal cinsiyet eşitliği. *İnsan Hakları Dergisi*, 9(1), 15-32.
- Kidane, Y. (2000). Alice Milliat and women's struggle for Olympic participation. *International Journal of Olympic History*, 8(1), 22-34.
- Koca, C. (2013). Sporda toplumsal cinsiyet eşitsizliği. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 24(2), 75-99.
- Koca, C. (2016). Sporun toplumsal inşası. *Toplum ve Spor*, 4(1), 11-27.
- Kocadaş, B. (2020). Toplumsal cinsiyetin biyolojik temelleri üzerine. *Sosyal Bilimlerde Yeni Yaklaşımlar*, 8(2), 45-56.
- Koivula, N. (2001). Gender stereotypes in sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 36(3), 259-276.
- Lie, J. (2002). Feminist theory and gender studies. *Gender Studies Review*, 4(1), 90-104.
- Lips, H. (1988). Sex and gender development in children. *Developmental Psychology Review*, 6(3), 180-195.
- Memiş, A., & Yıldırım, İ. (2011). Modern Olimpiyatlarda kadınların yeri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 37-49.
- Oakley A., (2015), The history of gendered social science: a personal narrative and some reflections on method, *Women's History Review* 24 (2), 154-173.
- Oakley, A., (1972), *Sex, Gender and Society*, Temple Smith, London.
- Özsoy, S. (2016). Sporun cinsiyet bağlamında dönüşümü. *Spor Yönetimi Dergisi*, 3(1), 10-24.
- Pappano, L. (2007). *The Gender Trap: How Ideas Shape Sport*. Beacon Press.
- Pehlivan, Z. (2017). Cinsiyet rolleri kuramları. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 189-204.
- Putrevu, S. (2001). Exploring the origins of gender differences in consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(2), 258-282.
- Quintillan, C. (2000). Women's international sports movements. *International Sports Archives*, 12(4), 67-81.
- Riemer, B., & Visio, M. (2003). Gender and sport participation. *Journal of Sport Behavior*, 26(2), 120-140.
- Sancar, S., & Sever, N. (2009). Toplumsal cinsiyet eşitsizliği. *Kadın Çalışmaları Dergisi*, 5(1), 80-104.
- Saraç, S. (2013). Toplumsal cinsiyet üzerine kuramsal bir değerlendirme. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 57-70.
- Sharrow, E. (2020). Gender politics and sport. *Journal of Sport Policy*, 12(1), 55-73.

- Sterling, E. (2020). Biological definitions of sex and societal implications. *BioScience*, 70(2), 110–120.
- Şahinler, Y. (2024). The mediating role of self-efficacy perceptions in the relationship between psychological resilience and health anxiety of special education teachers. *Social Sciences Studies Journal*, 11(9), 1552–1565.
- Şahinler, Y. (2025). *The mathematics of tennis*. **International Social Sciences Studies Journal**, 11(9), 1552–1565.
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2025). *Mental toughness and problem-solving skills from a psychological perspective: A study on physically disabled athletes*. **Palaestra**, 39(3), 5–12.
- Travers, A. (2008). The sport nexus and gender. *Sociology of Sport Journal*, 25(4), 556–573.
- Travers, A. (2018). Gender diversity and sport classification systems. *Sport in Society*, 21(10), 1501–1517.
- Vatandaş, C. (2011). Spor ve toplumsal cinsiyet. *Toplum ve Kültür Dergisi*, 22, 201–220.
- Wamsley, K. (2007). Male dominance in early sport. *Canadian Journal of Sport History*, 32(1), 40–55.
- Wright, G. (2019). Gender roles in historical context. *History and Society*, 14(3), 210–230.