

“

SPOR

ALANINDA ULUSLARARASI ARAşTIRMA VE DEĞERLENDİRMELER

Aralık 2024

EDİTÖR

DOÇ. DR. MUSTAFA ALTINKÖK

”

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

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

Birinci Basım / First Edition • © Aralık 2024

ISBN • 978-625-6172-99-9

© 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

e-mail: seruvenyayinevi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume

Sertifika / Certificate No: 47083

SPOR

Alanında Uluslararası Araştırma ve Değerlendirmeler

ARALIK 2024

EDİTÖR

DOÇ. DR. MUSTAFA ALTINKÖK

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

SOSYOMETRİ KAVRAMI VE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR İLE SOSYOMETRİ İLİŞKİSİ

İbrahim İLTER.....	1
Mehmet YILDIZ.....	1
Mehmet Erdem GÜNEY	1
Yasin ALTIN.....	1

BÖLÜM 2

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE E-SPOR

Ali Ulaş YÜKSEL	27
Hamza Kaya BEŞLER	27
Yeter Aytül Dağlı EKMEKÇİ.....	27

BÖLÜM 3

KADINLARIN SPOR YÖNETİMİNDEKİ ROLÜ

Ülkü ÇOBAN.....	39
-----------------	----

BÖLÜM 4

TÜRKİYE YETERLİKLER ÇERÇEVESİ KAPSAMINDA SPOR BİLİMLERİ LİSANS PROGRAMLARI MESLEKİ YETERLİLİKLERİN BELİRLENME GEREKLİLİKLERİ

Mehmet YILDIZ.....	55
Mehmet Erdem GÜNEY	55

BÖLÜM 5

SPOR YÜKSEKÖĞRETİM KURUMU ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YARALANMALARINDAN KORUNMA FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Alparslan İNCE	79
Muhammet Emirhan ÇELİK	79

BÖLÜM 6

TARTIŞMA VE SONUÇ	87
GENÇ SPORCULARDA KUVVET ANTRENMANI PRENSİPLERİ	
Elvin Onarıcı Güngör	91
Gülsün Güven	91

BÖLÜM 7

DİJİTAL OYUN BAĞIMLISI BİREYLERLE SPORA BAĞLI BİREYLERİN STRES VE MUTLULUK SEVİYELERİ

Hamit Furkan ŞANVERDİ	103
Ahmet Rasim PEKER	103
Ercan POLAT	103

BÖLÜM 8

CORE EGZERSİZLERİNİN 10-12 YAŞ GRUBU BADMİNTON SPORCULARINDA FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ

Nihal Terzi	119
Zeynep İnci KARADENİZLİ	119

BÖLÜM 9

SPORDA AKSELERASYON VE DESELERASYON SÜRELERİNİN İNCELENMESİ

Özgür DİNÇER	135
Zübeyde ÇAKIR	135

BÖLÜM 10

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK SPORA BAĞLILIK VE BAŞARI MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Emircan ÇOBAN	145
Ercan POLAT	145

BÖLÜM 11

SPOR SAKATLIKLARI VE REHABİLİTASYON

Serkan KIZILCA.....	161
Sedat OKUT	161

BÖLÜM 12

BEDEN EĞİTİMİ VE GİYİLEBİLİR TEKNOLOJİLER: BİR BİBLİYOMETRİK ARAŞTIRMA

Yılmaz YÜKSEL.....	177
--------------------	-----

BÖLÜM 13

FUTBOL, PERFORMANS VE OYUNLAŞTIRMA: KÜRESEL ETKİLER VE PSİKOLOJİK DİNAMİKLER*

Rasim BAYRAKTAR.....	189
Mehmet İMAMOĞLU.....	189

BÖLÜM 14

MODERN FUTBOLDA ZİHİNSEL ANTRENMAN YAKLAŞIMLARI VE PSİKOLOJİK PERFORMANS YÖNETİMİ

Yunus ŞAHİNLER.....	205
---------------------	-----

BÖLÜM 1

SOSYOMETRİ KAVRAMI VE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR İLE SOSYOMETRİ İLİŞKİSİ

İbrahim İLTER¹

Mehmet YILDIZ²

Mehmet Erdem GÜNEY³

Yasin ALTIN⁴

1 Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, i.ilteris@hotmail.com, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5891-9568>

2 Doçent, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mehmetyildiz@gazi.edu.tr, ORCID: mehmetyildiz@gazi.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-9784-6050>

3 Dr. Gazi Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, erdemguney@gazi.edu.tr, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8153-5239>

4 Dr. Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, yasinaltin@cumhuriyet.edu.tr, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5854-8007>

GİRİŞ

20. yy. sosyal bilimler açısından pek çok düşünce akımının ortaya çıkıp geliştiğini görürüz. Ancak bunlardan bazılarının değişen koşullara bağlı olarak dönüştüğü ya da geçerliliğini yitirerek varlığının sona erdiği bir yüzyıl olmuştur. Bundan dolayı tek bir akımın veya bir eğilimin hakimiyetinden söz edemeyiz. Fakat bununla birlikte toplumlara şekil verme ya da toplumları denetleme eğiliminin sürmekte olduğu bir yaklaşım tipinin de varlığından bahsetmekte yanlış olmayacaktır (Şatıroğlu, 2000).

Sosyolojinin toplumun bilimsel bir incelemesini yapmak amacıyla ortaya çıktığı görülür. Yaygınlaştığı ve akademik geçerliliğini elde ettiği andan itibaren, toplum bütünlüğünü anlamak için çalışmaya koyulmuştur. Tüm bunları yaparken farklı toplumsal kurumların yapılarını, bunlara bağlı olarak farklı insan ilişkilerini açıklamak için farklı yaklaşımlar ve bu yaklaşımların bakış açılarının farklılığından kaynaklanan farklı araştırma yöntem ve teknikler geliştirilmiştir. Tüm bunlara ek olarak bahsedilen farklı araştırma yöntem ve tekniklerin bir bütün halinde toplumun yapısından kaynaklandığı açık olarak bellidir. Türkiye’de 1950’lerden bu yana bilinip tanıtılmaya çalışılan bir yöntem olan sosyometri, sadece sosyoloji alanında değil belki de ondan daha fazla psikoloji, sosyal psikoloji ve psikiyatri gibi alanlarda da grup içi sorun ve grup içindeki ilişkileri anlamada kullanılmaktadır (Özkan, 2008).

Sosyolojideki toplumlara şekil verme yöneliminin ötesinde, toplumları denetleme, dahası iyileştirme amacına kilitlenmiş olan “sosyometri” de 20. yy. da gelişen bir akım olarak kendine yer bulmuştur. Sosyometri nedir? sorusuna verilebilecek en kısa cevap “iki temel tekniği olan sosyometri testi ve psikodrama yoluyla küçük gruplardaki etkileşimlerin incelenmesi ve tiyatro yoluyla kişilerin gelişmelerine katkı sağlaması amacı taşıyan bir yaklaşımdır.” şeklinde olabilir. Moreno’nun geliştirdiği sosyometri bir bilim/yöntem/teknik/akım ya da yaklaşım olarak ifade edilebilir (Şatıroğlu, 2000).

Jacob Levy Moreno

Kaynaklardan edinilen bilgilere göre 1892 yılında Bükreş’te (Romanya) dünyaya gelen Jacob Levy Moreno, Rumen asıllı Amerikalıdır ve psiko-sosyoloji uzmanıdır. Viyana’da tıp ve psikoloji eğitimi almış ve hayatı bu şehirde 1925 yılına dek sürdürmüştür. Ek olarak psikiyatri alanında da çalışmalar yapmıştır. Böylelikle psikanaliz ve bilhassa psikodrama alanında başarılı sonuçlara imza atmıştır (Özkan, 2008; Şatıroğlu, 2000). Yaptığı çalışmaları gruplar üzerinde odaklayan Levy, grupları ve gruptaki kişiler arasındaki ‘çekim’ler ve ‘itim’lerden oluşan gizil yapıyı incelemiş ve bunun sonucunda sosyometriyi keşfetmiştir. 1925 yılında Amerika Birleşik Devletleri New York Beacon House’a göç etmiştir. En önemli eseri olan “Who Shall Survive” yi 1934 yılında yayımlamıştır. Sosyometri dergisini 1937-1955 yılları arasında sevenleriyle

buluşturmuş ve 1942 yılında ise sosyometri derneğini kurmuştur. 1925-1950 yılları arasında ABD’de gelişim gösteren sosyometri, 1950 yılından sonra tüm dünya tarafından bilinen bir yaklaşım haline gelmiştir. Bu tarihten sonra Türkiye’de de duyulmaya başlamıştır (Şatıroğlu, 2000).

Sosyometriyi daha iyi kavramak için kurucusunun hayat hikayesine elbette daha etraflıca bakmak lazım gelir. Moreno, sosyometri ile alakadar olan kişiler için bugün artık efsane niteliği taşımaktadır. Moreno, 1889 yılının 18 Mayıs günü dünya gelişinin dikkat çekici hikayesini şöyle anlatmaktadır: Annesi Moreno’ya hamileyken babasıyla beraber İspanya’dan yola çıkıp Romanya’ya giderken İstanbul Boğazı ile Romanya arasında Karadeniz’in bir yerinde yaşama gözlerini açmıştır. Moreno’nun ailesi, kendini Türk olarak tanımlayan Musevi asıllı bir Osmanlı vatandaşıdır (Dökmen, 1995).

Moreno’nun yaşam hikayesine şöyle bir göz atıldığında öncelikle din adamı olmak istediğini görürüz. Teoloji ve pozitif bilim arasında kararsız kalan Moreno, en sonunda içinde bulunduğu karmaşık düşüncelerden kurtulup şu sonuçlara ulaşmıştır: “Tanrı biliminin başlıca amacı Tanrı denilen ‘O’ en üstün varlığı anlamak değil midir? Peki bu ulu varlığın, bu büyülu kaynağın başlıca vasfı nedir, yaratıcılık değil mi? O halde yaratıcı gücü benliğinde taşıyan insan gibi varlık çok yakınında dururken onu uzaklarda aramanın anlamsızlığı ortaya çıkmaktadır. Böylece gökten yere, Tanrı’dan insana, bugünün insanına; her bir insanın benliğine iner; Tanrı bilimden pozitif bilime geçer (Şatıroğlu, 2000). Felsefe ile de yakından ilgilenen Moreno, Bergsondan, varoluşçu filozoflarından Darwin, Freud, Nietzsche, Marx, Mead’den etkilenmiştir (Dökmen, 1995).

Sosyometrinin Doğuşu

Köklerini kendiliğindenlik ve yaratıcılık ile eylem kavramlarından alan sosyometrik sistem, aynı zamanda roller teorisinden de faydalanmıştır. Esas olarak da sosyometri yöntem ve teknikleri; psikodrama, sosyodrama ve sosyometri testidir ve sosyal topluluklarda gördüğümüz örgütlerin önemlerinin ölçüldüğü testler ise sosyometri testleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyometri testleri sonucunda ulaşılan cevapların birbirlerine bağlanması ve kişilerin kendi gruplarındaki münasebetlerini ve grup içi durumlarını açıklamaya yarayan tekniğe de sosyogram adı verilmektedir. Moreno bu konuyla ilgili olarak şu ifadeleri kullanmıştır “Bir topluluğun yapısal analizini bu derece açıklıkla ortaya koyabilecek başka bir yol bulunmuş değildir.”

Moreno, yukarda bahsedilen psikodrama tekniğinin ortaya çıkış hikayesini bizlere şöyle anlatmaktadır; Moreno, Viyana’da doktorluk mesleğini yaptığı zamanlarda bir gün parkta dolaşmakta iken iki kardeşin “anne-çocuk oyunu” oynadığına şahit olur. Çocukların aralarında şu konuşma geçmektedir;

6 yaşındaki ağabey: “Şu yemeği doğru dürüst ye. Mızızlık etme, şimdi tokadı yersin.

Küçük kardeş (Hiddetli bir şekilde): “Sen çok kötüsün. Çok kötü annesin, hep beni döversin. Heinrich (anne rolünde olan ağabey)’e hiç dokunmazsın.

İki kardeşin oyunu esnasında arasında geçen bu konuşma, Moreno’nun beyninde şu düşüncelerin dolaşmasına vesile olur: “Demek ki çocuklar olsun, ilkeller olsun, günlük hayatta çeşitli baskılar yüzünden açığa vuramadıkları istek ve duyguları, kendiliğindenlik olarak oyunda, tiyatrodan rahatça açığa vurmakta, boşaltmakta böylece ruh ferahlığına ulaşmakta başka bir deyimle bir ruh tedavisinden (psikoterapi) geçmektedir. Peki tabiatın tedavi amacıyla çocukları tabii bir şekilde sürüklediği “oyun” dan neden herkes yararlanmasın; neden oyun genel bir tedavi metodu olarak kullanılsın?” Moreno’nun kafasındaki işte bu düşünceler psikodramanın doğuşuna yol açmış oluyordu.

Sosyometri testinin de tıpkı psikodramada olduğu gibi bir öyküsünün var olduğunu söylemek mümkündür. Moreno’nun tıp eğitimini tamamladıktan sonra 1. Dünya Savaşı’nın hemen ardından Viyana dolaylarında bir mülteci kampına tayini çıkmıştır. Moreno, mesleğini icra ederken barakalarda yaşayan ve etrafındaki ailelerle sürekli bir çatışma içerisine girip kavga eden ailelerde, psikomatik reaksiyonların çok açık bir biçimde fazla olduğunu gözlemlemeye başlamıştır. Bir müddet sonra bu sorunu çözmek için harekete geçerek uyuyan aileleri aynı barakalarda birleştirmiş ve birbirleriyle anlaşılan aileleri de yan yana getirmiştir. Bu şekilde her bir aileye yöneltmek üzere bir soru cetveli hazırlamıştır. Cetvelde “Hangi ailelerle komşuluk etmek istersiniz?” sorusu yer almıştır. Bütün ailelerden aldığı cevapları bir araya getirerek hiçbir detayı atlamak istemediğinden bir kâğıt üzerine her aileyi bir daire ile gösterecek şekilde “çekim ve itimlerin” diyagramını çizmiştir. Sonuç olarak bazı ailelerin herkes tarafından sevildiği, bazı ailelerin itildiğini tespit etmiştir. Yaptığı bu tespitten sonra hemen harekete geçerek kampta yeni düzenlemeler yapmış ve kavgaların neredeyse tamamen son bulduğuna şahit olmuştur. Moreno, yapmış olduğu bu deney sayesinde “zümre dinamik”ini incelemenin bir yolunun var olduğunu, bir topluluk içinde birtakım değişiklikler yaparak çatışmaların, gerginliklerin engellenebileceğini fark etmiştir. Bununla birlikte Moreno, nasıl ki bir insan iyileştirilebiliyor ise tıpkı bunun gibi bir topluluğunda iyileştirilebileceğini kavramıştır. Moreno ABD’ye yerleştikten sonra bu konularla ilgili araştırmalarını New York Üniversitesi’nde daha da geliştirme fırsatı bulmuştur.

Amerika Birleşik Devletleri Başkanı Franklin Delano Roosevelt de 1934 yılında Moreno’nun çalışmalarıyla yakından ilgilenmiş ve 1929 krizi sonrası California’ya doğru yayılan göçlerin son bulması için sosyometriden faydalanılmasını istemiştir. Böylece Moreno’nun çalışmaları Amerika’nın kurum ve kuruluşlarına kısa sürede yayılım göstermeye başlamıştır. Örneğin 1944 yılın-

da Amerikan Hava Ordusunda John G. Jenginss, Pasifik Okyanusu'nda üstlenmiş havacı askerlere sosyometri testi uygulamış ve hava ekiplerini oluşturan üyeler arasında çekim ve itimlerin birliğin çalışmasını etkilediğini görmüştür. Sosyometri testlerinin uygulandığı tüm pilotlara arzu ettikleri arkadaşlarıyla uçmalarına müsaade edilince kayıpların %25 ila %50 arasında düştüğü saptanmıştır. Bunun üzerine Amerikan ve İngiliz askeri birliklerinde grupları üyelerin isteklerine göre düzenlemek yaygın hale gelmiştir. Benzer bir durum endüstri hayatında da uygulanmaya çalışılmış ve testler sayesinde kazalar yarı oranında azalmış ve üretimde çok hızlı artışlar yaşanmaya başlamış.

Moreno, sosyometrinin en yaygın olarak kullanıldığı alanın eğitim alanı olduğundan bahsetmiş ve eğitim dışında ise daha çok endüstri alanında olduğuna değinmiştir. Moreno'ya göre endüstri sahasında kaza eğilimi işçilerin sosyometrik durumlarına bağlıdır. Yapılan araştırmalarla, kaza eğilimlerinin kişiler arasındaki çekimler ile ters orantılı olduğu belirlenmiştir. Yani gruplardaki kişiler sempatiyle birbirlerini ne kadar çok çeker ise kazalar o derece az olur. Sosyometrik seçim ile kaza eğilimi arasındaki ilişki hem endüstride hem de orduda yapılan incelemelerle pekiştirilmiştir (Şatıroğlu, 2000).

Sosyometrinin Kurumsal Gelişimi

Sosyometriyi hem kavramsal hem de teorik olarak geliştiren pek çok isim vardır ve bunlardan bazıları; W. I. Thomas, F. Znaniecki, G. Simmel, C. Cooley, G. H. Mead, J. Baldwin, E. Burgess'dir. Bununla beraber kendiliğindenlik incelemelerinde deneysel açıklama 1923 yılında, toplumsal örgütlenmede terapi, kişiler-arası ve gruplar-arası ilişkilerin ölçülmesi teknikleriyle, deneysel açıklama ise 1931 yılından itibaren ilerleme kaydetmiştir. Küçük gruplar alanındaki çalışmaların kurumsal olarak faaliyete geçmesi 1934 yılında karşımıza çıkmaktadır (Moreno, 1948).

Moreno 1920'lerde başlattığı çalışmalarını, 1934 yılına gelindiğinde "Who Shall Survive?" adlı ünlü kitabıyla taçlandırmıştır. Bahsi geçen eser, sosyometrinin temellerini atmış ve bu akımın üniversiteye girip akademi camiasında tanınır hale gelmesine zemin hazırlamıştır. Yine 1934 yılında Sosyometri Enstitüsü'nün kurulduğunu da görmekteyiz. Daha sonra bu enstitü 1942 yılında resmi olarak açılmış ve Moreno Enstitüsü ismini almıştır. Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nde Grup Dinamikleri Araştırma Merkezi 1945 yılında, Harvard Üniversitesi Sosyal İlişkiler Bölümü'nde grup çalışmaları 1946 yılında, Tavis-tock İnsan İlişkileri Enstitüsü de 1947 yılında çalışmalarına başlamıştır. Ardından 1952 yılına gelindiğinde Sorbon'da, Psiko-sosyolojide Sosyometrik Deney Laboratuvarı çalışma hayatına başlayarak sosyometrinin (küçük gruplar sosyolojisi) akademik ve entelektüel anlamda kurumlaşmasında rol oynamıştır (Moreno, 1952)

Kurumsal sosyometri açısından 1955 yılının önemi oldukça büyüktür. Moreno'nun çıkardığı 1937 yılından itibaren yayın hayatını sürdüren Sosyo-

metri Dergisi, Amerikan Sosyoloji Derneği (American Sociological Society)'ne devredilmiştir. Derginin editörlüğünü yapmayı bırakmayan Moreno, içinde bulundukları çağın dergi için yeni ve dinamik bir dönemi işaret ettiğini belirtmiştir. Bu tarihten sonra küresel sorunlar sosyometrinin gündemine girmeye ve sosyometrik eserler de farklı dillere tercüme edilmeye başlanmıştır (Moreno, 1955). Böylelikle Sosyometri dünya genelinde tanınırlığa ulaşmıştır.

Sosyometrinin kurumsallaşma aşamasındaki bu 20 yılı değerlendirirken Moreno, üç düşüncenin öne çıktığını dile getirmiştir. Bunlardan ilk gelişen “tanrılık (godhead)” çalışmasıdır ve Moreno’nun izahıyla “gizemli ve yanlış anlaşılmış” olarak kalmıştır. İkinci gelişen ve kişinin incelenmesini beyan eden psikodramadır. Psikodrama, kişilerin noksanlıklarıyla başa çıkılması için kendiliğindenliği amaçlar. Üçüncü düşünce ise sosyometri olarak bahsedilen toplum çalışmalarını içermektedir. Sosyometri toplumu daha derin bir biçimde anlama fırsatı sağlayan bir ölçümdür ve toplumun rahatsızlıklarını tedavi etmeye yarayan bir olgudur. Moreno, bu üç düşüncenin birbirlerinden ayrı ve bağımsız olmadığını ve her bir özelliğin diğer özelliğin gelişiminde önemli bir paya sahip olduğunu söylemiştir. Birincisi evrenin, ikincisi bireyin, üçüncüsü ise insan toplumunun en önemli unsurudur ve bunlar kültürel ahengin üç ana taşıyıcısını oluşturmaktadır: Din, drama (tiyatro) ve toplum (Erdoğan, 2013).

Sosyometrinin Türkiye’de Gelişimi

ABD’de 1925-1950 yıllarında gelişim gösteren sosyometrinin, 1950 yılından sonra tüm dünyaya yayılım gösterdiği söylenebilir. Sosyometrinin Türkiye’de bilinmesi ise 1950’li yılların son zamanlarına doğrudur. Nurettin Şazi Kösemihal tam burada devreye girerek yazdığı günlük gazete yazılarında Türkiye’de sosyometrinin adeta “tanıtımını” yaptığını görürüz. “Tanıtım” demek bilinçli olarak seçilen bir sözcüktür. Çünkü bilinçli olarak seçilen yayın akademik dergiler değil günlük olarak yayın yapan bir gazetedir. İlk makale, Cumhuriyet Gazetesi’nde 14.03.1958 tarihinde yayınlanan “Robotlar Bilimi Nasıl Doğdu? Nasıl Gelişti?” adlı yazı biraz incelendiğinde hemen karşınıza çıkmaktadır. Bu yazıyı farklı isimlerdeki yazılar takip etmiştir. Fakat akademik olan makaleler daha sonra yayınlanmaya başlamıştır. Ayrıca yurtdışında sosyometri ile alakalı benzer makalelerin de kaleme alındığı görülmektedir (Şatıroğlu, 2000).

Türkiye’de 1950 ve 1960’lı yıllar sanayinin gelişim gösterdiği yıllardır. Bundan dolayı işçi sınıfının doğumu, köylerden kentlere doğru yoğun göç dalgaları yaşanmıştır. Bu göçlerle kentlerde yaşamaya başlayan kişiler, yeni bir sınıf oluşumuna zemin hazırlamıştır. Böylelikle toplumsal anlamda yeni kodların üretimiyle kendine yer bulmaya çalışan bir zümre meydana gelmiştir. Ortaya çıkan işçi problemleri, üretim, tüketim, yönetim ve organizasyonlardaki ilişkiler yani küçük grupların kendi aralarındaki ilişkileri, sosyometrik testlerle anlaşılmaaya çalışılmıştır (Uyanık, 2022).

Kösemihal, sosyal bilimler üzerinde sosyometrinin etkisini kabul etmektedir. 20.yy. insan bilimleri arasındaki Moreno'nun mikrososyolojik olaylara uygulamaya çalıştığı farklı sosyometri yöntemleri ve bunların sırtını yasladıkları kendiliğindenlik-yaratıcılık-eylem kuramlarını en büyük keşifler arasında göstermektedir. Bahsedilen bu devrim niteliğindeki sosyometri vesilesiyle insan bilimlerinin hızla gelişmesi beklenmiştir. Sosyometriyi “devrim” olarak nitelemesine ve tüm Türkiye’ye tanıtımını yapmasına karşın Kösemihal’in çalışmaları sürekli teorik seviyede kalmış ve pratiğe geçmemiştir. 1972 yılında Kösemihal’in ölümü üzerine konu güncel kalamamış ve önemini giderek kaybetmiştir. Ancak Türkiye’deki sosyometri yolculuğu Dr. Nihat Nirun’un tavsiyesi akabinde YÖK kanunu ile sosyoloji bölümlerinde ana bilim dalları açılmaya başlanmıştır (Şatıroğlu, 2000). Türk üniversitelerinde sosyometri ana bilim dalı olmasına karşın yapılan çalışmaların birçoğu sosyometrik araştırmalar olmamıştır. Yapılan araştırmalar daha çok yorumcu mikrososyolojik monografiler olmuştur. Bahsi geçen monografiler de çoğunlukla köy hayatı, gecekondü semtleri, şirket ve okul monografileri olarak karşımıza çıkmaktadır (Özkan, 2008).

Türkiye’de sosyometrik çalışmalar ne yazık ki beklenen şekilde akademi camiasında karşılığını bulamamıştır. Ülkemizde sosyometriyi uygulamalı sosyoloji içerisinde okutmaya çalışan tek isim ise Kösemihal olmuştur (Uyanık, 2022). Aslında Sosyoloji, sosyometriyi Türkiye’de kısa sürede tanıtmayı başarmıştır. Buna rağmen Kösemihal’in konu ile ilgili çalışmaları haricinde torik olan yayın neredeyse yok denecek kadar az olmuştur. Ayrıca uygulama alanında da çalışmaların çok sınırlı düzeyde olduğu gözlerden kaçmamaktadır (Şatıroğlu, 2000). Sosyometrik çalışmalar ilerleyen dönemlerde psikoloji alanında kendisine daha fazla yer bulmuştur. Özellikle psikodrama ve sosyodrama metodları sayesinde psikolojik sorunlara yönelik çözümler üretilmeye çalışılmıştır (Uyanık, 2022). Sosyometri araştırma teknikleri daha fazla eğitim fakültelerinde, psikiyatri ile psikolojik danışma bölümlerinde ve genelde bir grup psikolojisini ve grup içi ilişkileri anlamaya çalışmak için kullanılmaktadır. Türkiye’de psikodramayı da sosyal psikologlar, psikiyatristler ve psikologlar grup tedavisi için kullanmaktadır. Ancak Türkçeye çevrilmiş ya da Türkçe yayımlanmış en bilindik psikoloji ve sosyal psikoloji ders kitaplarında bir araştırma tekniği olarak sosyometriye yer verilmemiştir (Özkan, 2008).

Sosyometri

J.L. Moreno tarafından ilk defa ortaya konan sosyometri, Latince bir kelime olan Socius “yoldaş, yol arkadaşı” ve Yunanca bir kelime olan metron “ölçmek” kelimelerinin birleşmesiyle oluşmuş. Yol arkadaşı kimdir? Sorusuna verilen cevap ise birlikte bir şeyler yapılan birisidir. Sosyometride temel olarak, insan ilişkilerini ve etkileşimlerini ölçmektedir (Moreno ve ark., 2013). Moreno (1963), sosyometriyi “toplum tarafından, halk için yapılan bir halk sosyolojisi” olarak tanımlamıştır zaten. Read Bain’e göre ise sosyometri: “Sos-

yal ve kişilerarası verilerin her çeşit ölçüsünü içine alan kendine özgü bir terimdir.” (Özkan, 2008). F. Stuart Chapin’e göre sosyometri: “Sosyometri sosyal bütünlerin psikolojik karakterlerinin matematik incelenmesi, nicel (quantitative) metodların deneylemeli tekniği ve bunların tatbiklerinden elde edilen sonuçlardır.” (Moreno, 1963). Sosyometri, “Gruplardaki bireylerin birbirleri ile olan ilişkisini, yakınlık ve uzaklığını, kabul ve reddedişlerini matematiksel yöntemlerle, belli ölçütlere göre incelenmesidir.” (Dökmen, 1983). Sosyometrinin amacına gelince, insanı ölçmek ve elde edilen bu ölçümlerde insan ilişkilerini açıklamaya çalışmaktır. Sosyometri ayrıca eğitim ortamları ya da benzer ortamlarda kişilere sosyal çevreye uyum sağlayacakları esnek bir ortam oluşturulmasını da savunur (Arı Arat, 2018).

Günümüzde dünyanın giderek kalabalıklaşması sosyometriye olan ihtiyacın artmasına sebep teşkil etmektedir. Kısıtlı bir alanda yaşam mücadelesi veren insanların sayısı arttıkça hangi insan nerede kimle vakit geçirecek ya da çalışacak sorusu çözüme kavuşması gereken bir sorundur. Bu sorunun en önemli çözüm yolu ise sosyometri ile mümkün görünmektedir (Dökmen, 2013). Klasik manada sosyometri testi, bireylere dahil oldukları grupta kimlerle arkadaşlık etmek istediklerini sormaktan ibarettir. Bu şekilde bireylerin ortaya koyacakları seçimlere ve reddetmelere bakılarak grubun sosyal yapısı ile ilgili bilgi edinilebilir. Bununla beraber yaşamak zorunda olan bir grubun üyelerine sosyometri testi uygulandığın zaman kişiler arası etkileşimlerden kaynaklı grup içi problemler saptanabilir (Akkan, 2012). Sosyometri, insanoğlunun toplu olarak yaşadığı bütün yerlerde kendisine yer bulabilmekte ve uygulanabilmektedir. Daha açık bir ifadeyle sosyometri tekniği bir mahalledeki, bir sınıftaki ya bir kamp veya herhangi bir işletmedeki çalışanların aralarındaki ilişkileri, etkileşimleri, yakınlıkları, uzaklıkları, gruplaşmaları, liderleri, yalnız kalanı, dışlanan, ihmal edilen kişileri belirlemeye yarayan faydalı ve güvenilir bir tekniktir. Sadece tespit etmekle kalmaz aynı zamanda önleme, müdahale, düzeltici ve geliştirici faaliyetlerde bulunur diyebiliriz. Örneğin; Bir bireyin neden dışlanıp neden reddedildiği okulun rehberlik servisinden yardım istenerek, ilgili psikiyatrik bölüme sevk edilerek bilinebilir ve destek eğitimleri bu durum ile ortadan kaldırılabilir. Aynı çalışmalar bir işletmenin verimliliğin artırılması için, aynı odayı paylaşmak isteyen bir yurttaki öğrencilerin tespiti, mahalledeki bireylerin arasındaki komşulukların geliştirilmesi için de bu teknikten yararlanılabilir (Dorak, 2016).

Moreno’ya göre spontanlık ve yaratıcılık sosyometrinin ana figürleridir. Sosyometri kuramsal olarak temellerini hümanistik felsefeden ve Moreno’nun insanın doğasına yönelik bakış açısından almıştır. Doğal olarak Moreno’nun hümanistik ve varoluşçu bir bakış açısına sahip oluşu sosyometrinin doğasına da etki etmiştir. Topluma evrimsel bir bakış açısıyla yaklaşan sosyometri, kuramsal olarak 4 önemli unsurda şekil bulmuştur. Bunlar: Doğallık, kendiliğindenlik, eylem, yaratıcılık ve rol’dür (Dökmen, 1995).

Sosyometri bir toplulukta insan ilişkilerini eylem halinde, capcanlı bir şekilde ölçüye vuran bir bilimdir. Yani, sosyometri olup bitmiş, tabiri caizse zaman aşımına uğramış olaylarla değil, varlığını sürdüren dipdiri olaylarla ilgilenir. Sosyometri esasen sosyolojinin ötesinde, insan bilimlerinin (humanities) karşılaştığı bir noktada, hatta küresel bir çapta bütünlük içerisinde. Sosyometri her şeyden evvel ‘demokratik’ bir temele sırtını yaslar. Moreno’ya göre, “Sosyometri halk tarafından halk için hazırlanmış bir halk sosyolojisidir.” Demokrasinin özünde seçim yer almaktadır. Sosyometri, demokrasinin yapı taşını oluşturan seçim mekanizmasını, bilimsellik, deneyleme yöntemine dayalı birtakım tekniklerle (sosyometri testi gibi) açıklamaya çalışır (Şatıroğlu, 2000).

Sosyometri, bireyin ve kişilerarası ilişkilerin önerdiği yöntemlerle bir terapisi durumunda, bütün insanlığın kurtulmasına vesile olacağını ileri sürmektedir. Bu terapi süreci şöyle çalışmaktadır: Birbirlerini bilen bir grup arasındaki sosyo-duygusal ilişkiler; itim, çekim veya kayıtsızlık sosyometrik ölçümle tespit edilir. Daha sonra oluşan grup şeması ve cebirsel bir izahı olarak sosyogram yapılmaktadır. Bu şekilde gruptaki bireylerin problemleri saptanarak grubun tekrardan şekillendirilmesi hedeflenir. Sosyometrik testlerin neticesinde belirginleşen sosyogram, yalnızca gruptaki bireylerin kendi aralarındaki ilişkilerini görünür kılmaz aynı zamanda bu ilişkilerin türünü de görünür kılar (Erdoğan, 2013; Kellermann ve Hudgins, 2013; Dökmen, 2013).

Moreno (1963) ‘nun sosyometrik bakış açısına göre, her toplumun ilk bakışta görünen bir fotoğrafı vardır. Buna dış toplum adı verilmektedir. Bir de bu fotoğrafın altında, sevgi, nefret, sempati, antipati, arzu ve istekler vb. dayalı ilk etapta fark edilmeyen (sadece sosyometriyle bilinebilecek) klikleşmeler vardır. İşte buna sosyometrik “matrix” denmektedir. Dış toplumla sosyometrik “matrix”in çatışması sonucunda sosyal realite oluşmaktadır. Yani toplumlarda olduğu gibi kliklerde de (bir sınıf ya da bir kurul vb.) her an altta yer alan bazı sevgilerin, nefretlerin, antipati, sempati vb. meydana getirdiği gruplaşmalar yer almaktadır. Bu gruplaşmalar sonucunda birtakım ayaklanmalar, devrimler oluşur. Sosyometri de bu oluşumlara bilimsel bir yöntem çerçevesinde yaklaşılarak incelemelerde bulunur. Bu açıdan sosyometri bir sosyal psikolojidir denilebilir. Ayrıca sadece kişiyle değil aynı zaman da grupların da ruhsal tedavileriyle ilgilendiği için sosyal bir psikiyatridir. Bundan ötürü bireyin kendiliğindenliği ve rol aracılığıyla ‘kendisi’ olması durumu, Moreno bakış açısıyla “yaratıcılık” ile ilişkilendirilmektedir (Erdoğan, 2013).

Sosyometri en baştan beri gruplarla ilgilenmiştir ve tümünden gelim bir yöntem kullanır. Kişilerarası ilişkileri ölçüp değerlendirebilen bir kavram olması en önemli yönünü teşkil eder. Bahsi geçen ölçme ve değerlendirmeyi “Şimdi” ve “burada” ilkesinden yararlanıp “tele” kavramını kullanarak gerçekleştirir. Tüm bunları da “spontan” bir şekilde ele alarak yapar (Şatıroğlu, 2000). Spontanlık (kendiliğindenlik) ve yaratıcılık kavramları birbirine benzer ya da

eş oluşumlar (processus) değildir. Stratejik açıdan birbirlerine sıkı bir şekilde bağlı olsalar bile aslında ayrı iki kategoriye ifade eder. Spontanlık, “duruma uygun uyarıcılar üretebilmek ya da dışarıdan gelen uyarıcılara uygun geri bildirimler vermektir.” Yaratıcılık ise “yeni bir düşünce veya davranışı ortaya koymak, yeni bir senteze ulaşmak, ortaya yeni bir ürün çıkarmaktır” (Moreno,1963). Moreno yaratıcılığı bir “töz”, spontanlığı ise bir “katalizör” olarak ifade etmiştir. Her birey doğuştan yaratıcılık gizil gücüne sahiptir. Ancak bu gizil gücün oluşması, bir ürün halini alması için spontanlığa ihtiyacı vardır. Spontanlık varsa yaratıcılık gelişir yoksa yaratıcılık durağanlaşır veya zayıflar. Zaten spontanlık tek başına bir anlam ifade etmez. Örnek olarak, birçok yaratıcı Beethoven yaşamıştır, fakat bunların içerisinde yalnızca biri yeteri kadar spontan olduğu için yaratıcılık kabiliyetini muazzam ürünlere ulaştırmayı başarmıştır (Dökmen, 2013).

Moreno, spontanlığı (kendilindenlik) kişisel kendiliğindenlik, toplumsal kendiliğindenlik ve hareketsel kendiliğindenlik olarak 3 başlık altında ele almıştır. Yine sosyal spontallığın duygusal yayılımının güçlü bir şahsiyette olabileceğinden bahsetmiş ve bu duygusal yayılımı yüksek olan bireylerin spontanlıklarını ilerletebileceklerine de vurgu yapmıştır. Duygusal yayılma noktasına erişebilen bireylerin kişilerarası ilişkilerde olabildiğince geniş kitleler meydana getirebilmeleri önemlidir. Bu kitlelerin spontanlığını ve yaratıcılığını tetikleyen etmenlerin başında duygusal yayılma gelmektedir. Duygusal yayılmanın ölçeği ise “tele” enerjisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Şatıroğlu, 2000).

Moreno “tele”yi “grubu yaratan ve birleştiren, yani bir bireyden diğerine aktarılan en basit duygu birimi” olarak tanımlamıştır. Tele kelime olarak uzaklık, mesafe anlamlarına gelmektedir ve sosyometri ile doğrudan bir ilişki içerisinde. İnsanların davranışlarının diğer insanlar tarafından görülüp onlara yansımaları sonucunda dünyadan bir “öz duygusu” almaktadırlar. Bununla birlikte tele, bireylerin adeta dünyadaki pusulaları görevlerini yürütmektedir. Tele ilişkisinde bir kişi başka bir kişi tarafınca yansıtıldığında yansıtmayı yapan kişi duygu ve düşünceleri kendi insani içeriği ile geri göndermektedir (Moreno ve ark., 2013).

Moreno’ya göre tele iki kişinin karşılıklı olarak ruhsal yaşamlarını, hissi boyutları yaşamaları anlamını taşır. Empati ise bir kimsenin herhangi birinin ruhsal durumuna dahil olma girişimidir. Empatinin tek yönü, tele’nin ise iki yönü vardır ve ayrıca empati, tele’nin bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir. Yukarıda yapılan açıklamalardan anladığımıza göre, eğer iki kişinin arasında tele ilişkisi varsa birbirleriyle karşılıklı bir biçimde empati kurdukları anlamına gelmektedir. Yani aralarında tele ilişkisi olan bireylerin birbirlerini karşılıklı olarak seçtiklerini/çektiklerini söylemek mümkündür (Dökmen, 2013).

Sosyometrik Statü

Sağlıklı bir ruh gelişimi bebeklikten yetişkinliğe uzanan üzerinde önemle durulması gereken bir durumdur. Ruh sağlığı, bireyin kendisi ve çevresi ile devamlı olarak bir denge ve uyum içinde olmayı ifade eder (Yörükoğlu, 2004). Ruh sağlığının iyi olduğu, bireyin çevresiyle güzel ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkiyi sürdürebilmesi aynı zamanda kişilerin sevilip sevmesinden anlaşılmaktadır (Yörükoğlu, 2000). Diğer önemli yönlerden biri olarak görülen sosyalleşme veya toplumsallaşma olarak adlandırılan olgu, bebeğin diğer kişilere tepki vermesi ile başlamakta ve bir ömür devam etmektedir. Çocukların kişilik, davranış ve uyumlarını etkileyen akran ilişkileri, çocuğun sosyo-duygusal gelişim ve uyumlarına da kayda değer oranda etki etmektedir (Aslan, 2008).

İnsan sosyal hayatın bir gereği olarak ailesi ve etrafındaki diğer kişilerle sürekli bir etkileşim içerisinde olmak zorundadır. Sosyal bir ağ örüntüleri içerisinde başka insanlarla etkileşime giren insan; bilgisini, algısını, düşüncesini ve ilişkilerini geliştirmeye başlar. Birey kişilerarası ilişkilerini geliştirmeye başlarken bir takım tepki stratejileri üretmeye başlar ve muhtemel tepkileri seçmeye çalışır. Bireyin içinde bulunduğu bu durum karşılaşmış olduğu sorunlara doğru çözümler geliştirmesini gerekli kılar. Kişisel sorunlarına etkili çözümler üretemeyen kişiler, bilhassa ergenlik çağında kişilerarası ilişkilerden oluşan problemler ve şiddetli çatışmalar yaşama eğilimindedir. Bundan ötürü bireylerin girmiş oldukları ilişkilerden oluşan problemleri ve belirli bir statü elde etme gereksinimleri ve süreç içindeki zorlanmaları, çözüme kavuşması gerekli pek çok problemi de beraberinde getirir (Avcı & Gülbahçe, 2019).

İnsanların psiko-sosyal olarak yaşama uyum sağlaması ve sağlıklı bir gelişim sergilemeleri için diğer insanlarla pozitif yönde iletişimlerinin olması gerekmektedir. Bireyler bu gelişim serüvenlerinde sosyal ilişkilerin iki boyutunu hissetmektedirler: Dikey ve yatay ilişki (Demir, & Kaya, 2008). Bireylerin sosyal yönden kendilerinden daha güçlü bireylerle girmiş oldukları ilişkiye, dikey ilişki denmektedir (Örneğin, anne baba ilişkisi gibi). Bireylerin sosyal yönden benzer güç ve statüdeki yani akranlarıyla kurmuş oldukları ilişkiyi ifade eder (Oral ve Yurtal 2008). Özellikle çocukluk yıllarında (okul çağı) akran ilişkilerinin önemi daha da artmaktadır. Akranlarına yönelik sergilemiş oldukları davranış örüntüleri bu artış yönünde yer bulmaya başlar. Çocukların hem sosyal hem bilişsel hem de iletişimsel becerilerindeki düzelmeler saldırgan eylemlerinde azalmalara yol açmakta ve bunun tersine olarak paylaşma, anlaşma ve iş birliği gibi pozitif tutumlarında da artışlar gözlenmektedir. Söz konusu özelliklerin ayrıca sosyal ve arkadaşlık statüleriyle de yakın bir bağı vardır (Erwin, 2000).

İlköğretim çağı, yeni arkadaşlıkların edinildiği ve birey hayatında arkadaşlıkların başka bir önem arz ettiği, yine arkadaşlık düsturunun gelişim gösterdiği bir dönemdir denilebilir. İlköğretim aşamasında edinilen arkadaşlık

ilişkilerinin, yaşamın daha sonraki evrelerine nasıl etki ettiği bugün kabul edilen bir gerçektir. Çocuklar, okul yaşamlarında kazanmış oldukları sosyal becerileriyle hayatlarının ileriki dönemlerinde girmiş oldukları ortamlara daha kolay uyum sağlamaktadırlar (Akpolat, Sakallı Demirok, & Seven, 2017). Ek olarak akran ilişkileri çocukların yalnızca psikolojik ve duygusal gelişimine katkı sağlamaz aynı zamanda ev ve okul ortamlarında kazanamayacakları bedensel ve sosyal becerileri de elde etmelerine destek olur (Şahin & Ömeroğlu, 2017). Bundan dolayı kazanılan bu beceriler, geleceğe yapılan büyük yatırım olarak değerlendirilebilir. İlköğretimin ilk dönemleri çocuklar, daha çok kendi cinsleriyle arkadaşlık ilişkileri içerisine girmektedir. Karşı cinsle arkadaşlık istekleri bu dönemde pek görülmez (Oral ve Yurtal 2008). Çocukluğun son evrelerinde ve ergenliğe geçiş aşamasında karşı cinle ilişki kurmaya çalışırlar. Ayrıca bu ilişkilerine yönelik farklı farklı stratejiler geliştirmeye de başlarlar (Erwin, 2000). Yaşıtlarıyla samimi ve mutluluk verici bir ilişki gelişimi kaydedemeyen çocuklar, yaşamları boyunca önemli sosyal beceri öğrenme ve sosyal güven duygusu oluşturma imkânını kaçırmaktadırlar. Emsalleriyle yetersiz ilişki kuran ve sosyal beceri eksikliği olan çocuklar, okula karşı ilgisiz olumsuz düşüncelere kapılır ve okulu reddetme eğilimine girerler. Dahası bütün yıl devam eden bir akademik başarısızlık içerisine girdikleri çalışmalar tarafından da ortaya konmuştur (Çetin, Bilbay, Kaymak, 2001; Chen & ark., 2008; Lubbers & ark, 1996). Yine Çocukların kendi akranlarıyla ilişki kurmadaki eksi yönleri uyumsuz olmalarına, okullarından kaçmalarına, akademik başarısızlıklarına, antisosyal davranışlara ve ilerleyen yaşlarda ruhsal bozukluklara neden olabilmektedir (Juffer, Stams & Ijezndoorn, 2004). Bunun aksi yönde akranlarının onayladıkları ve kabul ettikleri çocuklar oluşturdukları olumlu ilişkiler neticesinde, akademik açıdan başarı göstermekte ve ilerleyen yaşlarında çocukların üzerinde önemli bir etkileme gücü gösterdiği tespit edilmiştir (Johnson, 2000).

Sosyal gruplar içinde kişilerin akranlarıyla ilişkisini bütün halinde ölçmeye çabalayan yaklaşımlar, tespit gayesi gütmektedir. Bunun yanı sıra etkileşimsel etmenlerin belirginleşmesine de katkı sağlar (Moreno, 1963). Arkadaşlık bağının saptanmasında en çok tercih edilen yöntemlerden biri sosyometridir. Sosyometri kişilerin birbirlerini değerlendirme şekilleriyle alakalı bilgiler sunmaktadır. Sosyometri uygulamasının sonucunda meydana gelen grup içi statü, sosyal gelişimin değerli bir yordayıcısıdır ve bireylerin sosyal varoluşta hangi konumda bulunduğu hakkında bilgi verir (Avcı, 2016).

Sosyometrik statü, “çocuğun akran grubu içindeki sosyal statüsü veya sosyal kabul durumudur.” Sosyal kabul, sosyal popülerlik (akranları tarafından sevilme) ve sosyal ret (akranları tarafından seilmeme) gibi iki farklı boyutu içermektedir (Kaya, 2005). Diğer bir ifadeyle çokça olumlu adaylık alan kişiler yüksek bir sosyometrik statüye sahip olurken olumlu adaylık alamayan kişiler ise düşük sosyometrik statüye sahip olmaktadır. Ek olarak sosyometrik statü

mefhumu akran statüsü veya sosyal konum olarak da bilinmektedir (Helvacı, 2024). Başkaca ifade edecek olursak etkileşim halinde olunan akranları tarafından bireylerin nasıl algılandığı da önem arz etmektedir. Bahsedilen bu algı, kabul etme ya da reddetme formatında karşımıza çıkmaktadır. Sosyal kabul ekseninde ele alınan sosyometrik statüler: Kabul görme (popüler olma) ve kabul görmeme (reddedilme/popüler olmama) şeklinde iki boyuttan oluşur. Kişilerin kendi akranları tarafından kabul görülme düzeyleri onun kendi akran grupları içindeki sosyal statüsünü göstermektedir (Akkan, 2012).

Bir sosyogramda bulunan üyelerden her biri grup içinden veya grup dışından bazı üyeleri tercih edip bazı üyeleri de tercih etmemiş olabilir. Böylece bir üyenin sosyometrik örüntüdeki konumunu belirlemiş olan dört ilke: Seçme, seçilme, reddetme ve reddedilme meydana gelmektedir. Bahsettiğimiz dört ilke farklı kombinasyonlar icra edecektir. Daha sonra kişilere ait kombinasyonların niteliği ve niceliği incelenir. Bunun sonucunda ise bireyin ait olduğu grup içindeki “sosyometrik statüsü” ortaya çıkmaktadır (Dökmen, 2013; Kaya, 2005). Bireylerin sosyometrik statüleri belirlenirken genellikle kendi arkadaşları arasından en az ve en fazla sevdikleri arkadaşlarının isimlerini yazması istenir. Arkasından standart sosyal tercih puanlarının ve sosyal etki puanlarının hesaplanmasıyla kişilerin sosyometrik statüler belirlenir (La Fontance, 1999). Coie, Dodge ve Coppotelli (1982), klasik sosyometri sınıflama tekniğini geliştirmiş ve Rodkin ve Hodges, (2003) de bu tekniğe katkı sağlamıştır. Kişilerin sosyometrik statülerini de ‘sosyal tercih’ ve ‘sosyal etki’ gibi birbirine benzemeyen iki boyut olarak ele almış ve beş tür sosyometrik statü ileri sürmüştür.

Sosyometrik Statü Türleri

Bireyin ilişki içerisine girmiş olduğu akranlarınca nasıl algılandığı büyük ehemmiyet arz etmektedir. Akranlar tarafınca belirlenen bireylerin kabul edilme düzeyleri bizlere onların kendi akran grubu içinde genel manadaki sosyal konumunu işaret etmektedir (Demir&Kaya, 2008). Farmer’a (2010) göre sosyal statü; akranlar tarafından reddedilmek, akranlar tarafından sevilmemeye düzeyi veya akranlarınca sevilmedeki noksanlıktır. Sosyal statü ve sosyal güç akran ilişkileri içerisindeki yatay yapıyı oluşturmaktadır. Sosyal statü bize çocukların akran grubu tarafından hangi düzeyde sevilip sevilmediğini açıklar. Sosyal güç ise; çocuğun ait olduğu akran grubunda içinde bulunan, otorite kaynağı olarak kabul görmüş olan çocuk tarafından kabul görmesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Akran ilişkilerinin dikey yapısını da çoklu sosyal ilişkiler ve bu çoklu sosyal ilişkilerden oluşan çoklu ortamlar gün yüzüne çıkarmaktadır (Gülay, 2009).

Kişilerin kendi akranlarınca ne ölçüde tercih edildiğine ya da tercih edilmediğine göre sınıflanan farklı sosyometrik statü türleri vardır. Sosyometrik metotlarla yapılan çalışmalar esasen kabul edilen ve reddedilen bireyler üzerinde yoğunlaşmış olsa dahi, bu ikili sınıflandırmanın ötesinde temel olarak

beş sosyometrik statü tipi belirlenmiştir. Bunlar popüler, reddedilmiş, ihmal edilmiş, tartışmalı ve ortalama bireylerdir (Helvacı, 2024).

Popüler Bireyler: Kendi akranlarınca çok fazla kabul edilen ve onlar tarafından sevilen bir başka ifadeyle birçok birey tarafından oldukça sevilen pek az birey tarafından kabul edilmeyen ve sosyal etkileri bir hayli yüksek olan bireylerdir (Avcı, 2016; Demir, 2006). Sosyometrik statüleri yüksek olan bu çocuklar, akranlarına göre daha ileri düzey sosyal becerilere sahiptir. Kendilerine göre, yeterlilik algılarının yüksek olduğu bilinir ve iletişim becerileri yüksek, işbirliğine yatkın, liderlik özellikli bireylerdir. Aynı zamanda yardımsever, naziklik vb. prososyal davranışları sergilemektedirler (Cillessen ve Rose, 2005; Sandstrom ve Cillessen, 2006; Peters ve ark., 2010; Prinstein ve Giletta, 2016). Popüler olan kişiler; etraflarına neşe saçan, espri yeteneğine sahip, girişken, cana yakındır. Dinleyici kitlesini etkileyebilen cıvı cıvı olup içinde bulunduğu ortama renk katan kişilik yapılarına da sahiptir. Ayrıca popüler kişilerin aile ortamları da bir o kadar hareketli ve eğlencelidir ve böyle aileler hem çocuklarının akranlarını sever hem de onlar tarafından sevilirler (Dorak, 2016).

Reddedilen Bireyler: Açık bir şekilde kendi arkadaşlarınınca yüksek oranda sevilmeyen, en alt düzeyde sevilen, başka bir ifadeyle, birçok birey tarafından sevilmeyen ya da çok az birey tarafından sevilen kişilerdir (Demir, 2006). Reddedilen bireyler sosyal becerileri, akademik düzeyleri ve entelektüel yetenekleri daha az seviyededir. Reddedilen agresif zümrede yer alan çocuklar daha çok tehdit ve yıkıcı fiziksel saldırganlık, kavga gibi davranışlar göstermektedir (Arı Arat, 2018). Reddedilen çocukların iletişim becerileri düşüktür (Van der Wilt ve ark., 2019) ve bu çocuklar akranları tarafından dışlanma eğilimine sahiptir. Böylece yalnızlık hissi yaşama oranları daha yüksektir (Dunn, Dunn ve Bayduza, 2007). Bununla beraber akran reddi çok alan çocuk kendini kabul duygusunu az yaşar ve hayatının ilerleyen zamanlarında akran ilişkilerine dönük reddedilme beklentisini de yükseltmektedir (Ladd ve Troop-Gordon, 2003). Düşük sosyal statüye sahip bireyler, diğer akranları tarafından zorbalığa maruz kalma riski daha fazladır (Veenstra ve ark., 2007) ve akranlarınca reddedilen kişi kendini daha savunmasız olarak hissetmektedir (Boivin, Hymel ve Hodges, 2001). Reddedilen statüdeki bireyler, önleme çabaları ve sosyal beceri sağlama eğitimlerine özel olarak yönlendirilmeye ihtiyaç duyan bireylerdir (Uz-Baş ve Siyez, 2011).

İhmal Edilen Bireyler: Akranlarınca en alt düzeyde sevilen ve sevilmeyen bireylerdir, başka bir ifadeyle, düşük kabul gören ve reddedilen kişilerdir (Demir, 2006). İhmal edilen bireyler az sayıda birey tarafından olumlu veya olumsuz olarak tercih edilirler. Bazı yıkıcı davranışlar gösterebilir de az da olsa arkadaşlık ilişkileri vardır denilebilir. Fakat araştırmalar göstermektedir ki; ihmal edilen bireyler olumsuz sonuçlar için büyük oranda risk altında değildir. Esasında yapılandırılan çalışmalarla bu bireyler, daha fazla sosyalleşme sergileyebilmektedir. İhmal edilmiş olan bireyler sevilmeyen bireyler değildir-

dir, sadece grubun içinde pek fark edilmezler. Bundan dolayı bu bireyleri kesin olarak tanımlamak zordur (Arı Arat, 2018). İhmal edilen bireylerin oyunlara katılma ihtimalleri daha yüksektir ve saldırgan olma ihtimalleri daha azdır. Daha az sosyal etkileşim gösterirler ve diğer gruplarla kıyaslanıldıkları zaman sosyal açıdan en içine kapanık bireylerdir denilebilir. Daha fazla sosyal geri çekilme davranışı gösterirler fakat bununla birlikte dışarıdan bakıldığında ortalama sosyometrik statüye sahip akranlarından çok da farklı değildir (Cillessen, 2020).

Tartışmalı (İhtilaflı) Bireyler: Akranlarınca üst düzeyde kabul edilen ve reddedilen, başka bir ifadeyle, birçok birey tarafından sevilen aynı zamanda birçok birey tarafından da seilmeyen kişilerdir (Demir, 2006). Bu bireyler reddedilen agresif yapıdaki bireyler gibi saldırgan davranışlar gösterirler. Ancak bu saldırgan davranışlarını olumlu olan sosyal davranışlarla gidermekte ve popüler bireylere benzer bir biçimde yüksek seviyede akademik ve entelektüel yeteneklere haizdirler. İşte bu olumlu davranışları ve özellikleri, yüksek seviyede gösterdikleri saldırganlıkları dengelemektedir (Arı Arat, 2018). Bir taraftan bakıcı davranış gösterirken diğer taraftan sosyal etkileşimlerde yeterlilik sergileyebilmektedirler (Gülay&Akman, 2009). Hem reddedilen konumdaki kişilerin özelliklerine hem de popüler konumdaki bireylerin özelliklerine sahiptirler. Şöyle ki; olumlu etkileşimleri ve liderlik özellikleri yüksek olması hasebiyle popüler bireylere benzerken saldırgan tutumları, ukala tavırları ve baskıcı davranış özellikleriyle reddedilen bireylere benzemektedirler (Gülay, 2016). Bu statüdeki bireyler gerçekte sevilmeseler bile akran gruplarında görünür durumdadırlar (Nelson ve ark., 2016) ve saldırgan ve sosyal davranışları etkili bir şekilde yönetirler (Hill & Merrell, 2004). Ayrıca bu çocuklar akranları tarafından grup lideri olarak da görülebilmektedir (Coie, Dodge ve Coppotelli, 1982).

Ortalama Bireyler: Orta seviyede kabul edilen ve reddedilen kişilerdir. Bu statülerden herhangi birinde yer almayan bireyler ise “diğer” grup olarak sınıflandırılmaktadır (Kaya, 2005). Diğer bir ifadeyle ortalama statüde bulunan bireyler, orta düzeyde olumlu ve olumsuz oyları alanlardır. Diğer gruplarla karşılaştırılan standart davranışları belirleyen çocuklardır. Aşırı uç gruptaki bireylere uyum gösteremezler. Ret ve ihmal edilmiş bireylere göre daha sosyallerdir ancak popüler ve tartışmalı bireylere göre ise daha az sosyallerdir. Popüler çocuklara kıyasla sosyal beceriden yoksun olsalar da işbirlikçi oldukları gözlerden kaçmamaktadır (Arı Arat, 2018). Diğer dört gruptaki bireyler, sosyometrik konum bakımından aşırı uçları temsil etmekte iken ortalama grup yer alan bireyler diğerlerinin merkezinde bulunmaktadır. Ortalama statüdeki bireyler reddedilen ve ihmal edilen statüdeki bireylerin yaşadığı olumsuz tecrübeler ve riskli durumlardan uzak durabilirler. Fakat bireylerin grup içindeki sosyometrik statülerinin öneminin yanında bireylerin kendilerini algılamış oldukları sosyal konumlarının da negatif anlamda deneyim ve hisler bakımın-

dan birey için çok önem arz ettiği hiçbir zaman göz ardı edilmemelidir (Helvacı, 2024).

Sosyometrik Ölçüm

Fizik ve biyoloji alanında var olan itme-çekme kuvveti, insanın tabiatında da vardır ve fizik ve biyoloji alanlarında itme-çekme yasaları var iken sosyal yaşamda da sempati-antipati vardır. Fiziğin içindeki itme-çekme, sosyal hayatta seçme- reddetme olarak karşımıza çıkmaktadır. Deneysel metotlarla yapılan itme-çekme yasalarına karşın seçme-reddetme ise sosyometrik testler ile yapılabilmektedir (Dorak, 2016).

Sosyometri, en genel tanımıyla “belli kriterler dikkate alındığında, bir grup içinde, kimlerin kimleri kabul ya da reddettiğinin sayısal olarak belirlenmesi” olarak ifade edilir (Dökmen, 1988). Yavuzer (2013) e göre; literatüre göz atıldığında araştırmaların, sosyometrik popüler bireyleri belirleme de iki farklı yöntem kullandıklarını söyleyebiliriz. Birtakım araştırmacılar; sosyometrik popülerliği, en çok sevilme puanını en az sevilme puanından çıkararak hesaplamaya çalışmaktadır (Borch ve ark., 2011; Guerra ve ark., 2004; Kuryluk ve ark., 2011; Walcott ve ark., 2008). Birtakım araştırmacıların ise sosyal tercih ve sosyal etki açısından popüler, reddedilen, ihmal edilen, tartışmalı ve ortalama şeklinde bir sınıflamayı tercih ettikleri görülmektedir. (Coie, Dodge ve Coppotelli, 1982; Pulido ve ark., 2010; Schoot ve ark., 2010).

Sosyometrik Statü Ölçeği

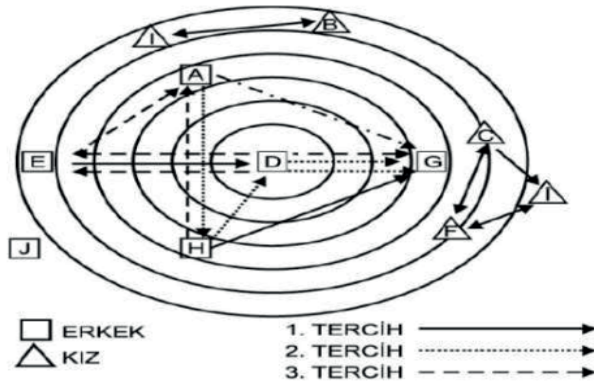
Coie ve arkadaşları (1982) tarafından önerilen klasik sınıflama sisteminde kullanılan sosyometrik statü ölçeğine göre; katılımcı bireylerden birlikte en fazla zaman geçirmek istedikleri ve hiç zaman geçirmek istemedikleri kişilerin isimlerini önem sıralarına göre yazmaları istenir (Alim, 2005). Katılımcıların bilmesi gereken kurallar anlatıldıktan sonra yazılı yönergenin olduğu formların dağıtımı yapılır. Formlara önce kendi isimlerini yazmaları ve daha sonrasında ise 1.2. ve 3. derecede tercih ettikleri ve etmedikleri arkadaşlarının isimlerini yazmaları istenir. Cevaplayacakları formlarda yazabilecekleri üç arkadaşının isimlerini yazmaları, yoksa iki isim yazmaları, olmazsa bir kişinin ismini yazmaları; eğer yazabilecekleri hiçbir kimse yok ise cevap formunu boş bırakmaları istenir. Gizlilik ilkesi için katılımcı bireylerden cevapladıkları formları hiçbir şekilde diğer arkadaşlarına göstermemeleri ve bilgi paylaşımında bulunmamaları hususunda hatırlatmalar yapılır.

Sosyometrinin Değerlendirmesi: Sosyometri testi uygulanan grubun listesi, değerlendirme tablosuna yukarıdan aşağıya ve soldan sağa doğru olacak biçimde yazılır ve cevaplanan formlar, listedeki isim sırasına göre sıraya dizilir. Her bireyin cevaplamış oldukları formlar tek tek değerlendirmeye alınarak; seçilen kişilerin seçilme dereceleri, yatay olarak sıralanan seçen öğrenciyle kesilen sütun kısmına rakam olarak yazılır. Birinci derecede seçilen kişiye 3 puan,

ikinci derecede seçilen kişiye 2 puan ve üçüncü derecede seçilen kişiye 1 puan verilir. Bununla beraber hiçbir kişi tarafından seçilemeyen kişiye ise 0 puan verilir. Bu işlem her katılımcı birey için yapıldıktan sonra sonuçlar puanlama bölümüne işlenir. Seçilen kişilerin seçilme puanlarının tespit yapılır ve toplam puan kısmına geçirilir. Katılımcıların cevapladıkları formlar imha edilir ve formlardan çıkarılan neticeye göre sosyogram tablosu hazırlanır (Dorak, 2016).

Sİ RA	SEÇİLEN	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
	SEÇEN															
	ADI VE SOYADI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	A															
2	B															
3	C															
4	D															
5	E															
6	F															
7	G															
8	H															
9	I															
10	J															
11	K															
12	L															
13	M															
14	N															
15	O															
	1. Tercih sayısı															
	2. Tercih sayısı															
	3. Tercih sayısı															
	TOPLAM PUAN															

Şekil 1. Sosyometri Değerlendirme Tablo Örneği (Dorak, 2016).



Şekil 2. Sosyometri Değerlendirme Tablo Örneği (Sosyogram) (Dorak, 2016).

Sosyometri Testinin Özellikleri

Moreno'ya göre sosyometri testinin özellikleri şöyle sıralanmaktadır;

1- Sosyometri testinin yapılabilmesi için öncelikle birbirini tanıyan belli bir sayıdaki bir grubun olması gerekmektedir. Zaten bu özellik daha önce de bahsedildiği gibi sosyometri kelimesinin de içerisinde barınma ve dolayısıyla arkadaşlık ilişkilerinin ölçüye vurulmasıdır.

2- Gruptaki bireylere seçme ve reddetme yapabilmeleri için belirli bir kriter verilmesi gerekmektedir. "Gruptaki en iyi arkadaşınız kim?" formatındaki genel bir soru kalıbıyla sosyometri testi uygulanmaz. Bunun yerine "Kiminle birlikte ders çalışmak istersiniz?" veya "Yolculuk sırasında yanınızda kimin oturmasını istersiniz?" şeklindeki sorular uygulanmalıdır. Ayrıca gruba ayını anda birbirinden farklı sorular yöneltilecek yani farklı kriterler kullanılabilir. Böylece farklı sosyometrik çıktılar elde edilmiş olabilir ve farklı kriterlere dayandırılarak ulaşılan sosyometrik örüntüler ise birbirlerinden bile farklılık oluşturabilir.

3- Sosyometri testi için sorulan sorular, grup üyelerinin tamamının anlayabileceği tarzda olmalıdır.

4- Gruptaki üyeler, herhangi bir kısıtlama bulunmaksızın grup içerisinde seçme ve reddetme yapabilmelidir.

5- Grupta yapılan seçim ve reddetmelerin tamamen gizli yapılması lazımdır. Yani Gruptaki üyelerin hiçbirinin diğer üyelerin yapmış olduğu tercihlerden haberlerinin olmaması gerekmektedir.

6- Sosyometrik testten ulaşılan bulgular, grubun yeniden yapılandırılması için kullanılabilir. Biraz daha açık bir ifadeyle bulgular, sahip oldukları sosyometrik statü bakımından problemlili olduğu anlaşılan üyelere, bu problemleri giderici çözümler sunmak için kullanılmalıdır (Dökmen, 1988).

Sosyometrik Testin Yararları

Sosyometrik testlerin pratikte sağlayacağı yararları iki başlık altında izah etmek mümkün olarak görünmektedir. Bunlardan birisi bireye yönelik sağlanan yararlar, bir diğeri ise gruba yönelik sağlanan yararlardır. Bahsedilen yararları şöyle açıklayabiliriz.

Birey Yararı: Gruptaki bireyler, sosyometrik örüntüdeki statülerini öğrendikten sonra bu konumda olmalarına sebep teşkil edecek durumları gözden geçirebilir. Bu durum bireye, sosyometrik statülerini değiştirme imkânını tanımaktadır. Bu türden bir değişikliğin olabilmesi için genellikle psikodrama tekniğinden yararlanılır. Söz gelimi sosyometrinin uygulandığı bir bireyin pek çok kişi tarafından itildiği varsayalım. Psikodrama sayesinde bu kişinin etrafındakilerce nasıl algılandığını ve yapmış olduğu hangi davranışın bu itimlere sebep olduğunu öğrenebilir. Bu tür bir bilgiye sahip olması üyenin grup için-

de daha az itilmesini sağlayabilir. Moreno, bu tekniğin etkin bir biçimde kullanılması durumunda grup içindeki dezavantajlı bireylerin zaman içerisinde oluşan doğal ayıklamaların olumsuz etkilerinden kurtulacaklarını söylemiştir.

Grup Yararı: Grubun sosyometrik örüntüsü tespit edildikten sonra, grup bu örüntü sayesinde tekrardan organize edilebilmektedir. Bir gruptaki bireylerin bazıları birbirlerini çekiyor bazıları birbirlerini itiyorsa ve birbirlerini çekmeyen üyelerin ortak olarak bazı etkinlikleri beraber yapmaları lazım ise o grup içerisinde bazı rahatsızlıkların yaşanması kaçınılmazdır. Öyleyse sosyometrik ölçümlerden faydalanıp birlikte hareket etmek isteyen grup üyelerini mümkün mertebe bir araya getirmek, grubun veriminin artmasına ve aynı zamanda üyelerin ortamda daha huzurlu olmalarına vesile olacaktır (Dökmen, 1988).

Sosyometri ve Beden Eğitimi ve Spor İlişkisi

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri doğası gereği sosyal kaygılarla bağlantılıdır ve özellikle ergenlere akranlarıyla etkili bir şekilde sosyalleşmeyi öğretmek için ideal bir ortam olarak kabul edilir (Stuntz ve Weiss, 2009). Özellikle akran kabulü, grup katılımı veya bir arkadaşla birlikte olma gibi sosyal hedeflere ulaşma arzusu ergenlik döneminde son derece önemlidir (Montgomery, Donnelly, Bhatnagar, Carlin, Kee, ve Hunter., 2020). Ayrıca ergenlerin fiziksel aktivite etkinliklerindeki davranışlarını anlamak son derece önemlidir (Allen, 2003). Örneğin, Allen (2003) tarafından önerilen Gençlik Dönemi Spor Etkinliklerinde Sosyal Motivasyon teorisi, yakın sosyal ilişkilerin geliştirilmesini (yani arkadaşlık ilişkileri kurmayı), akranlar arasında popülerlik, tanınma, kazanmayı ve bir gruba ait olma algısını ergenlerin spor motivasyonunu açıklayan temel faktörler olarak vurgulamaktadır. Sosyal ilişkilerin spor motivasyonu üzerindeki bu önemi, Öz Belirleme Teorisi (Ryan ve Deci, 2020) tarafından da vurgulanmaktadır. Özellikle, başkalarıyla bağlantılı hissetme ve bir gruba ait olma ihtiyacı olarak anlaşılan ilişki, Öz Belirleme Teorisi'nde (Ryan ve Deci, 2020) üç doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçtan biri olarak yer almaktadır. Bu nedenle, fiziksel aktivite bağlamında akran ilişkilerinin ve bağlılık fırsatlarının geliştirilmesinin vurgulanması çok önemli görülmektedir. Bu durum ergenlerin spora yönelik motivasyonunda bir artışa ve dolayısıyla daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerine ulaşılmasına dönüşebilir (Sheridan, Coffee and Lavalley, 2014).

Beden Eğitimi, öğrencilere çok sayıda etkileşim ve sosyal fırsat sağlayan, aralarında olumlu sosyal becerileri teşvik eden (Molina, Gutiérrez Campo, Domínguez and Hopper., 2020) ve aynı zamanda okul topluluğunun karşılaştığı zorbalık gibi ciddi sorunları önlemeye yardımcı olan (Jiménez-Barbero, Jiménez-Loaisa, González-Cutre, Beltrán-Carrillo, Llor-Zaragoza ve Ruiz-Hernández, 2020) okul ortamında önemli bir etkinlik alanıdır. Beden eğitiminin sosyal beceriler ve sosyal sorumluluklarla ilgili temel zorunlu eğitimsel yeterli-

liklerin elde edilmesine katkıda bulunma potansiyeli de bilinmektedir (Lleixá, Gonzalez-Arevalo ve Braz-Vieira, 2016). Ancak, öğretmenlerin beden eğitimi derslerinde uygulayabilecekleri öğretmen rolü, uygulamaları, içerikler, metodoloji, organizasyonlar veya görev tasarımları ve kararları bu sosyal amaçların elde edilmesini doğrudan etkilemektedir (Jiménez-Barbero vd., 2020; Metzler, 2017). Beden eğitimim derslerinde sosyal yeterliliklerin ve kapasitelerin etkili bir şekilde geliştirilmesi için, akran işbirliği veya iyi ilişkiler kurmak için, aktif ve grup çalışması metodolojilerinin uygulanması gerekli görülmektedir (Lleixá vd., 2016; Pozo, Grao-Cruces and Pérez-Ordás, 2018).

Bu amaçla kullanılan öğretim yöntemlerinden birisi olan Spor Eğitim Modeli, sosyal becerileri ve yeterlilikleri geliştirmek için uygun bir müfredat ve öğretim modeli olarak görülmektedir (Siedentop, 1994).

Beden eğitimim derslerinde kullanılan spor eğitim modelinde olduğu gibi sosyal faydalar üzerindeki durulsa da, etkili ders çalışma tasarımı, hedef değişkenler ve sonuçları analiz etmek için kullanılan farklı değişkenlerde bulunmaktadır (Bessa, Hastie, Araújo and Mesquita, 2019; Evangelio, Sierra Díaz, González Villora and Fernández-Río, 2018). Okul bağlamında akranlar arasındaki arkadaşlık ve hoşlanmama ilişkilerini ölçmek için sosyometrik parametrelerde kullanılmaktadır (Cillessen & Bukowski, 2018). Sosyometrik parametreler, niceliksel endeksler kullanılarak olumlu ve olumsuz akran etkileşimlerinin analizine ve öğrencileri farklı sosyometrik statülere kategorize etmeye olanak tanır ve ayrıca sınıftaki tüm bireylerin ve sınıf grubu içindeki sosyal ilişkiler kümesini temsil eden diyagramatik bir harita ortaya çıkarır (González & García-Bacete, 2010).

Ancak, kontrollü bir tasarım kullanan ve akranlar arasındaki ilişkileri ölçmek için kullanılan sosyometrik parametrelerin kapsamlı bir değerlendirmesinin yapılması ve özellikle spor eğitim modeli gibi yöntemlerle iyi ilişkiler kurulması planlanmaktadır. Ergenlikte, zorbalığın neden olduğu dışlanma veya diğer kültürlerden gelen yabancı öğrencilerin veya özel eğitim ihtiyaçları olan öğrencilerin neden olduğu dışlanma durumları gibi çok yaygın durumlarla yüzleşmek için en etkili stratejilerden biri, sınıfta sorunlarını tartışmak ve gruba daha entegre ve dahil hissetmek için güvenebileceğiniz bir arkadaş, birine sahip olmaktır (Hong ve Espelage, 2012). Bu nedenle, spor eğitim modeli gibi yöntemlerin uygulanması bu sosyal bağları güçlendirerek ve nihayetinde bu özel koşulların etkisiz hale getirilmesine katkıda bulunarak arkadaşlık ilişkilerini iyileştirmeye yardımcı olabilmektedir.

Kaynakça

- Akkan, H. (2012). *Üstün zekâlı 6-8. sınıf öğrencilerinin iki farklı akademik ortamdaki sosyometrik statülerine göre empatik eğilimleri, yaşam doyumları ve aile yaşantıları* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Akpolat, A. H., Sakallı Demirok, M., & Seven, S. (2017). Üstün yetenekli çocukların sosyal yeterliliklerinin sınıf içerisindeki sosyometrik statülerine göre incelenmesi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, Volume 12/33, p. 49-65. <http://dx.doi.org/10.7827>
- Allen, J. B. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 551–567. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.551>
- Arı Arat, C. (2018). *Okul öncesi dönem 5 yaş çocuklarının mizaç özellikleri ile sosyal konumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Üniversitesi, Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Okulöncesi Eğitim Bilim Dalı, Çanakkale.
- Aslan, S. (2008). *Farklı sosyometrik statüdeki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya.
- Avcı, M. (2016). *Lise öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerilerinin sosyometrik statülerine göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Bilim Dalı, Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
- Avcı, M. & Gülbahçe, A. (2019). Lise öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerilerinin sosyometrik statülerine göre incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6(48), 4598-4610. <http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.1685>
- Bessa, C., Hastie, P., Araújo, R., and Mesquita, I. (2019). What do we know about the development of personal and social skills within the sport education model: A systematic review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(4), 812–829.
- Boivin, M., Hymel, S., & Hodges, E. (2001). Toward a process view of peer rejection and harassment. Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and the victimized, In: Juvonen, J., & Graham, S. (eds.), *The Guilford Press*, New York, 265-289.
- Coie, D., Dodge, K.A. ve Coppotelli, H. (1982). Dimensions and types of socialstatus: A crossage perspective. *Developmental Psychology*, 18(4), 557-570.
- Chen, X., Chang, L., Liu, H. & He, Y. (2008). Effects of the peer group on the development of social functioning and academic achievement: a longitudinal study in chinese children. *Child Development*, 79(2): 235 – 251.
- Cillessen, A. H. and Bukowski, W. M. (2018). *Sociometric perspectives*. In K. H. Rubin, W. M. Bukowski, & B. Laursen (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (pp. 64–83). The Guilford Press

- Cillessen, A. H. N. and Rose, A. J. (2005). Understanding popularity in the peer system, *Current Directions in Psychological Science*, 14 (2), 102–105. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00343.x>
- Cillessen, A. H. (2020) Sociometric status types, *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*, 1-11.
- Çetin, F., Bilbay, A. A. ve Kaymak, D.A. (2001). *Araştırmadan uygulamaya çocuklarda sosyal beceriler*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Demir, S. (2006). *Arkadaşlık becerilerini geliştirmeye dönük grup rehberliği programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sosyometrik statülerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Bilim Dalı, Malatya.
- Demir, S., & Kaya, A. (2008). The effect of group guidance program on the social acceptance levels and sociometric status of adolescents. *Elementary Education Online*, 7(1), 127-140.
- Dorak, N. (2016). *Sosyometrik bağlamda reddedilen, ihmal edilen ve popüler olan 9-10 yaş çocuklarının depresyon ve sosyal anksiyete düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Yüksek Lisans Programı Mersin.
- Dökmen, Ü. (1983). Bazı tiyatro eserlerinin sosyometri testi ile ve iletişim türleri açısından incelenmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 16(1), 125-141.
- Dökmen, Ü. (1988). Empati kurma becerisi ile sosyometrik statü arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20 (1-2), 183-207.
- Dökmen, Ü. (1995). *Sosyometri ve psikodrama*, Sistem Yayıncılık. İstanbul, s.10.
- Dökmen, Ü. (2013). *Sosyometri ve psikodrama*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Dunn, J. C., Dunn, J. G., & Bayduza, A. L. (2007) Perceived athletic competence, sociometric status, and loneliness in elementary school children. *Journal of Sport Behavior*, 30, 249.
- Erdoğan, A. (2013). Sosyometrinin doğuşu ve gelişimi, *Sosyoloji Dergisi*, 3(27), 387-414.
- Erwin, P. (2000). *Çocuklukta ve ergenlikte arkadaşlık*. (Çev. Osman Akınhay). Bursa: Alfa/ Aktüel Kitabevleri.
- Evangelio, C., Sierra Díaz, J., González Vllora, S., & Fernández-Río, F. J. (2018). The sport education model in elementary and secondary education: A systematic review. *Movimento*, 24(3), 931–946. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.81689>
- Gülay, H. (2009). 5-6 yaş çocuklarının sosyal konumlarını etkileyen çeşitli değişkenler. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 104-121.
- González, J. and García-Bacete, F. J. (2010). *Sociomet. Programa para la realización de estudios sociométricos*. TEA Ediciones.
- Helvacı, S. (2024). *Farklı sosyometrik statülere sahip ilkokul 2. sınıf öğrencilerinin akran*

ilişkilerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.

- Hill, D. K., & Merrell, K. W. (2004). Characteristics of “controversial” children: an exploration of teacher and parent social behavior rating scale datasets, *Psychology in the Schools*, 41 (5), 497–507. <https://doi.org/10.1002/pits.10175>
- Hong, J. S., & Espelage, D. L. (2012). A review of research on bullying and peer victimization in school: An ecological system analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 17(4), 311–322. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.03.003>
- Jiménez-Barbero, J. A., Jiménez-Loaisa, A., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J., Llor-Zaragoza, L., & Ruiz-Hernández, J. A. (2020). Physical education and school bullying: A systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(1), 79–100. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1688775>
- Johnson, K.A. (2000). *The peer effect on academic achievement among public elementary school students. A Report of The Heritage Center for Data Analysis*. Reports – Research (143), ERIC NO: ED442916.
- Juffer, F., Stams, J. ve Van Ijzendoorn, M. (2004). Adopted children’s problem behavior is significantly related their ego resiliency, ego control and sociometric status. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(4), 697–706.
- Kaya, A. (2005) Farklı sosyometrik statülerdeki ilköğretim II. kademe öğrencilerinin benlik kavramı ve yalnızlık düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 7-19).
- Ladd, G. W., & Troop-Gordon, W. (2003). The role of chronic peer difficulties in the development of children’s psychological adjustment problems, *Child Development*, 74 (5), 1344–1367. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00611>
- La Fontance, K.M. (1999). Children’s interpersonal, perceptions as a function of sociometric and peer perceived popularity. *Journal of Genetic Psychology*, 160(2), 225–242.
- Lleixá, T., Gonzalez-Arevalo, C., & Braz-Vieira, M. (2016). Integrating key competences in school physical education programmes. *European Physical Education Review*, 22(4), 506–525. <https://doi.org/10.1177/1356336X15621497>
- Lubbers, M.J., Van Der Werf, M.P.C., Snijders, T.A.B., Bert P.M. Creemers, B.P.M. & Kuyper, H. (2006). The impact of peer relations on academic progress in junior high. *Journal of School Psychology*, 44(6), 491–512.
- Metzler, M. (2017). *Instructional models for physical education (3rd ed.)*. Routledge.
- Molina, M., Gutiérrez del Campo, D., Domínguez, Y. S., & Hopper, T. F. (2020). El modelo de educación deportiva en la escuela rural: Amistad, responsabilidad y necesidades psicológicas básicas. *Retos*, 38, 291–299. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73685>
- Montgomery, S. C., Donnelly, M., Bhatnagar, P., Carlin, A., Kee, F., & Hunter, R. F. (2020). Peer social network processes and adolescent health behaviors: A

- systematic review. *Preventive Medicine*, 130, <https://doi.org/10.1016/j.yp-med.2019.105900>
- Moreno, J. L. (1948). The three branches of sociometry: A postscript. *Sociometry*, 11(1/2), 121-128.
- Moreno, J. L. (1952). Current trends in sociometry. *Sociometry*, 15(1/2), 146-163.
- Moreno, J. L. (1955). The birth of a new era for sociometry. *Sociometry*, 18(4), 5-12.
- Moreno, J.L. (1963). Sosyometrinin Temelleri, (Çev:N.Ş. Kösemihal), İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Nelson, D. A., Burner K. C., Coyne S.M., Hart C.H., & Robinson C.C. (2016). Correlates of sociometric status in Russian preschoolers: Aggression, victimization, and sociability, *Personality and Individual Differences*, 94, 332-336.
- Oral, V., & Yurtal, F. (2008). İlköğretim 5. Sınıf Düzeyinde Arkadaşlığın Sosyometrik Statü ve Akademik Başarı Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 281-294.
- Özkan, A. (2008). Sosyometrinin Türkiye'deki tarihi. *Türkiye Araştırmaları Literatür Dergisi*, 6(11), 251-268.
- Peters, E., Cillessen, A. H. N., Riksen-Walraven, J. M., & Haselager, G. J. T. (2010). Best friends' preference and popularity: Associations with aggression and prosocial behavior, *International Journal of Behavioral Development*, 34(5), 398-405.
- Pozo, P., Grao-Cruces, A. and Pérez-Ordás, R. (2018). Teaching personal and social responsibility model-based programmes in physical education: A systematic review. *European Physical Education Review*, 24(1), 56-75. <https://doi.org/10.1177/1356336X16664749>
- Prinstein, M. J., & Giletta, M. (2016). Peer relations and developmental psychopathology, Developmental psychopathology: Theory and method, In: Cicchetti, D. (ed.), Wiley, New York, 527-579.
- Rodkin, P. C., ve Hodges, E. V. E. (2003). Bullies and victims in the peer ecology: Four questions for psychologists and school professionals. *School Psychology Review*, 32(3), 384-400.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sandstrom, M. J., & Cillessen, A. H. N. (2006). Likeable versus popular: Distinct implications for adolescent adjustment, *International Journal of Behavioral Development*, 30(4), 305- 314. <https://doi.org/10.1177/0165025406072789>
- Sheridan, D., Coffee, P. and Lavallee, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 198-228. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.931999>
- Siedentop, D.(1994). *Sport education: Quality physical education through positive sport experiences*. Human Kinetics

- Şahin, H., & Ömeroğlu, E. (2017). Psikososyal gelişim temelli eğitim programının ana-sınıfına devam eden çocukların problem çözme becerilerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(1), 233-248.
- Şatıroğlu, A. (2000). J. L. Moreno ve Sosyometri Üzerine. İstanbul: İ.Ü. Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Dergisi, 3(5), 112-125.
- Stuntz, C. P. and Weiss, M. R. (2009). Achievement goal orientations and motivational outcomes in youth sport: The role of social orientations. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 255-262. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.001>
- Uyanık, H. N. (2022). *Türk sosyoloji tarihinde Nurettin Şazi Kösemihal'in yeri ve önemi* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Ana Bilim Dalı, Konya.
- Uz-Baş, A., & Siyez, D.M. (2011). Akranları tarafından kabul gören ve görmeyen ilköğretim okulu öğrencilerinin akran ilişkilerine yönelik algılarının incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 43-70.
- Veenstra, R., Lindenberg, S., Zijlstra, B. J., De Winter, A. F., Verhulst, F. C., & Ormel, J. (2007). The dyadic nature of bullying and victimization: testing a dual-perspective theory, *Child Development*, 78 (6), 1843-1854.
- Van der Wilt, F., van der Veen, C., van Kruistum, C., & Van Oers, B. (2019). Why do children become rejected by their peers? A review of studies into the relationship between oral communicative competence and sociometric status in childhood, *educational psychology review*, 31(3), 699-724. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09479-z>
- Yavuzer, Y. (2013). Ergenlerde saldırganlık ve sosyometrik popülerlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 767-780.
- Yörükoğlu, A. (2000). Değişen toplumda aile ve çocuk. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2004). Çocuk ruh sağlığı: çocuğun kişilik gelişimi eğitimi ve ruhsal sorunları, İstanbul: Özgür Yayınları

BÖLÜM 2

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE E-SPOR

Ali Ulaş YÜKSEL¹

Hamza Kaya BEŞLER²

Yeter Aytül Dağlı EKMEKÇİ³

1 Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,



0000-0001-6238-7894

2 Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,



0000-0002-5317-8991

3 Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi



0000-0003-0540-6379

GİRİŞ

İnsanoğlunun doğuşundan bu yana spor kavramı her zaman güncel ve ilgi çeken bir aktivite olmuştur. Tarih boyunca etkisini çok güçlü bir şekilde sürdüren spor kavramı bulunduğu çağın yapısıyla birlikte evrimleşmiş ve her zaman gelişimini sürdürmüştür.

Teknolojinin de ilerlemesiyle birlikte her sektörde olduğu gibi spor da kendi içerisinde büyük çaplı değişimler ile ilerleme kaydetmiştir. Bunların en önemli örneklerinden biri de sporun dijitalleşmesidir. Her geçen gün büyük kitleleri kendine çeken ve popülerliğini arttıran e-spor kavramı “e spor, spor mudur yoksa değil midir?” tartışmalarını beraberinde getirmekle birlikte spor bilimleri literatüründe de sıkça yer almaya başlamıştır. Buna ek olarak e-spor, kendini sürekli yenileyip değerini yükselterek ekonomik anlamda ciddi bir spor pazarı haline gelmiştir.

E-sporların kökenleri, 1970’lerin sonlarına ve 1980’lerin başlarına kadar uzanmaktadır. İlk büyük turnuva, 1980 yılında düzenlenen “Space Invaders Championship” olarak kaydedilmektedir. Bu dönemde arcade oyunlarının popüleritesinin artmasıyla birlikte rekabetçi oyun etkinlikleri de yaygınlaşmaya başlamıştır.

Türkiye’de esports, 2000’li yılların başında gelişim göstermeye başlamıştır. Özellikle 2000’lerin ortalarından itibaren Counter-Strike: Global Offensive (CS), League of Legends ve Dota 2 gibi oyunların popüleritesi artmış ve bu oyunlar etrafında çeşitli turnuva ve ligler düzenlenmeye başlanmıştır. 2010’ların başları itibarıyla Türkiye’de esports daha da yaygın bir hale gelmiştir.

Statista (2022)’ın raporuna göre 2022 yılında küresel e-spor pazarının değeri ortalama 1,38 milyar ABD doları olarak belirlenmiştir. Ayrıca e-spor endüstrisinin küresel pazar gelirinin 2025’te 1,87 milyar ABD dolarına kadar büyüyeceği tahmin edilmektedir. Ülkemizde ise e-sporun, 850 milyon ile 950 milyon dolarlık bir pazar olduğu ve bu pazarın 2025 yılına kadar 2 milyar dolar büyüklüğe ulaşması beklendiği öngörülmektedir (Bloomberg, 2022).

Her ne kadar E-spor güncel bir kavram olarak ele alınsa da, aslında literatürdeki yeri daha eskilere dayanmaktadır. Elektronik sporların ilk ortaya çıkışı 18 Ekim 1958 yılına kadar uzanmaktadır. Amerikalı fizikçi William Higinbotham tarafından icat edilmiş olan “İki Kişilik Tenis” oyunu, e-spor tarihinde ilk elektronik oyun olması bakımından önemli bir yere sahiptir (Nosowitz, 2008).

Activision’ın 1977’de “Atari 2600” adlı oyun konsolunu piyasaya sürmesi, dijital oyunları kitlelerle buluşturmuştur. Bu gelişmeyle birlikte 1970’li ve 1980’li yıllarda dijital oyunlar “atari salonları” olarak bilinen salonlarda konsol oyunlarını sürmüştür. O dönemde teknolojinin hızla gelişiyor olması atari oyunları gibi ucuz oyun ekipmanlarını satın alıp evde oyun oynamayı mümkün kılmıştır. Oyunlara olan ilgi arttıkça, buna ek olarak oyun konsollarının

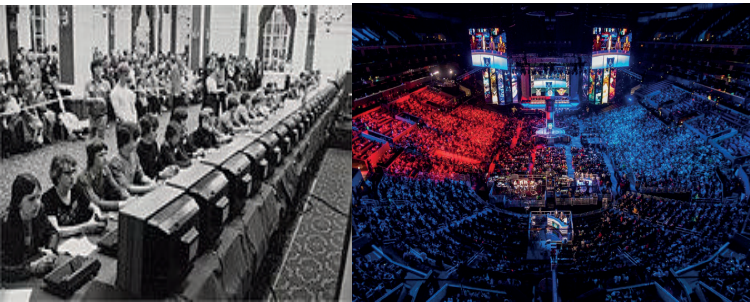
ve oyun türlerinin sayısı ve çeşidinin artmasıyla spor sektöründe yeni bir çağ başlamıştır (Deen ve ark., 2006).

1990'lı yıllarda farklı satış stratejileri ile oyuncular oyun salonları yerine evlerinde oyun oynamaya teşvik edilmiştir. (Borowy, 2012). 1990'lı yılların sonlarında kitlelerin oyun alışkanlıklarını evlerinde sürdürmeleri ve internetin gelişmiş ülkelerde kullanımının başlamasıyla birlikte, oyuncular birbirleriyle de çevrimiçi rekabet etme fırsatı bulmuştur (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017).

Bu gelişmelerin yanı sıra DoS (1993), Warcraft (1994), Quake (1996), StarCraft (1998) ve Counter-Strike (1999) gibi günümüzde de bilinirliği süren oyunların da ortaya çıkmasıyla e-spor sektöründe önemli bir dönüm noktası yaşanmıştır (Umut, 2014).

2000'li yıllarda ise e-spor organizasyonları, etkinlikleri ve yayın platformları popülerlik kazanmaya başlamıştır. Örneğin; E-spor sektöründe önemli ve ödül havuzu bir hayli geniş organizasyonlardan olan Electronic Sports League (ESL) 2000 yılında kurulmuştur. Sonrasında Dünya Siber Oyunları (World Cyber Games) 2013 yılına kadar sürdürdüğü ve "e-spor olimpiyatları" olarak görülen organizasyonun ilk turnuvası 2000 yılında gerçekleştirmiştir.

Dünya Siber Oyunları organizasyonu ise spor kitlesinin talebine karşılık verememesinden dolayı gerekli destek görmediği için 2014 yılında mevcut turnuvaları iptal etmiştir (Wagner, 2006). 2007 yılının önemli gelişmelerinden biri ise bugün oldukça popüler olan Twitch.TV olarak bildiğimiz "justin.tv" canlı yayınlarının başlamasıdır. Bu ve benzeri platformların artmasıyla birlikte (YouTube, Instagram, Discord, TikTok., vb.) profesyonel oyuncuların karşılaşmalarının E-spor izleyicisine ulaştırılması kolay hale gelmiştir (Hope, 2014). Günümüzde ise artık e-spor oyunları, sporun büyük bir parçası haline gelmiş ve yüksek bütçeli organizasyonlara ev sahipliği yapacak yeni bir spor arenası haline gelmiştir. Bunlara örnek olarak dünyanın dört bir yanında yapılan League of Legends, CS; Go, Fortnite gibi büyük kitlelere hitap eden turnuvalar her geçen gün artmaktadır.



Geçmişten Günümüze E-sporun gelişimi (Vikipedia, 2023).

E-Spor Tarihçesi

E-spor tarihine daha detaylı bakmak gerekirse bu gelişim sürecini üçe ayırmak mümkündür.

1972-1989 Dönemi

Arcade Turnuvası, 19 Ekim 1972’de Stanford Üniversitesi’nde Spacewar oyunuyla gerçekleştirilen ilk elektronik spor etkinliği sayılabilir. Bu turnuvanın ödülü Rolling Stone dergisine bir yıllık üyeliktir. Bu etkinlik oyuncuları, rekabeti ve ödülleri içerdiğinden e-spor tarihindeki ilk etkinlik olarak adlandırılabilir (Owen, 2012). Daha sonra ATARI şirketi 1980 yılında Space Invaders adlı atari oyunu için Amerika’da bir turnuva düzenlenmiştir ve düzenlenen bu turnuvaya on binden fazla oyuncu katılmıştır (Jin, 2013).

E-spor bu dönemin parlak dönemi sayılan 1978-1980 yılları arasında Space Invaders, Asteroids, Pacman ve Battlezone gibi meşhur oyunlar ortaya çıkarırken, 1981’de ABD’de oyun salonlarında yılda 5 milyar ABD doları, aynı zamanda evlerde kurulan oyun sistemleri için 1 milyar dolardan fazla harcama kayda geçmiştir (Kirriemuir, 2006).

Yaşanan bu parlak dönemden sonra 1983 yılında “Kuzey Amerika Dijital Oyun İflası” süreci yaşamıştır. Bunun nedeni üçüncü taraf geliştiriciler ve taktikçilerdir. Korsan oyunların ve dijital casus kopyalama gibi yöntemlerin gelişmesiyle şirketler çok ciddi maddi ve rekabet problemleri yaşamışlardır. Buna ek olarak Asya pazarının da oyun sektörüne etkili bir giriş yapması ve hızlı yükselişi bu sürece etki etmiştir. Zor günler geçiren video oyun sektörü, Japonya’da faaliyet gösteren Nintendo’nun 1985 yılında Famicom konsolunu Amerika pazarına sunmasıyla büyük bir başarıya imza atmıştır. Bu durum ABD’nin iflas sürecini atlatmasına yardımcı olmuştur (Wolf, 2008).

Bu dönemde bir başka Japon şirketi olan SEGA, 1989 yılında Genesis’i oyun konsolu pazarına sunarak büyük atılımlar yapmıştır (Kirriemuir, 2006).

1990-2000 dönemi

Dijital oyun sektörünün gelişimi 1990’lı yıllarda da yükselişini sürdürdü. Bu dönemde yavaş yavaş arcade (restoranlar, barlar ve atari salonları gibi halka açık işletmelerde kurulu jetonla çalışan bir oyun makinesi ve bu makinelerde oynanan oyunlar) döneminden internet vasıtasıyla çevrimiçi rekabete dayalı oyunlara dönüşüm gerçekleşmiştir. Nintendo firması 1990’lı yıllarda Mario ve Nintendo World Championships adlı turnuvalarla rekabetçi oyun sektörünün gelişmesinde etkili olmuştur. Nintendo, 1994 yılında PowerFest 94 adlı video oyun turnuvasını düzenlemiştir. (Sheff, 1999).

Bu yıllardaki bir diğer gelişme ise CD-ROM teknolojisinin oyun sektörüne girmesiydi. CD-ROM’un piyasaya sunulması sonrasında oyunlar daha uzun süre saklanabilir hale gelmiş ve görüntü ve ses fonksiyonlarının kalite

seviyesinin artmasıyla oyuncuların yeni oyunlara talebi de memnuniyeti artmıştır (Wolf, 2008).

1990'ların ilk yarısına kadar video oyunu endüstrisi daha çok Avrupa kültürünün hakimiyetindeydi. Ancak 1990'lı yılların ikinci yarısında Güney Kore'de yoğunlaşan teknolojik gelişme, video oyun sektöründe uzak doğu kültürünün de söz sahibi olmasını sağlamıştır. Bu sayede oyun endüstrisinde uluslararası rekabet alanı genişlemiştir (Huhh, 2008). Güney Kore'de çevrimiçi oyunlara ilgi ve telekomünikasyon şirketlerinin yatırımları, e-sporu Kore'de çekici hale getirmiştir. Bu çerçevede ilk profesyonel e-spor ligi 1998 yılında Starcraft oyunu için kurulmuştur (Jin, 2013).

2000 ve sonrası

2000'li yılların dijital anlamdaki ilk gelişmelerinden biri e-spor organizasyonuna yönelik oldu. İnternet altyapısının gelişmesi ve iş yatırımlarıyla birlikte 2000 yılında Kore Kültür ve Turizm Bakanlığının onayıyla Kore E-Spor Derneği kurulmuştur. Derneğin amacı, e-sporu kamuoyuna duyurmak ve yaygınlaştırmak, resmi bir spor etkinliğine dönüştürmek ayrıca e-sporu ticari olarak konumlandırmaktır (Jin, 2020). E-spora olan talebin artması, sporcuların, sponsorların ve e-spor turnuvalarının sayısının artmasına neden olmuştur. Ayrıca E-spor, World Cyber Games'in (WCG) yaratılmasıyla başka bir boyut kazandı. Dünya Siber Oyunları e-spor oynayanların olimpiyatları haline dönüşmüştür (Borrowy, 2012).

Bu yarışmalarda Counter Strike, Age of Empires, FIFA, Quake 3 Arena, Dead or Alive, Guitar Hero gibi çok çeşitli ve farklı oyunlara yer verilmiştir. Yarışmalar sonucunda kazanan e- spor sporcularına altın, gümüş ve bronz madalya takdim edilmiştir. 2008 yılında Almanya'nın Köln şehri Dünya Siber Oyunlarına ev sahipliği yapmıştır. Bu turnuvaya 78 ülkeden 800 e-sporcu katılmıştır (World Cyber Games, 2017).

E-spor örgütlenmesi yolunda bir adım daha atılarak yine merkezi Güney Kore olan Uluslararası E-spor Federasyonu 11 Ağustos 2008 yılında kurulmuştur. Uluslararası E-spor Federasyonunun görevi, e-sporu gerçek bir spor dalı olarak dünyaya tanıtmak, e-sporu sürdürülebilir kılmak, yaygınlaştırarak desteklemek ve e-sporu küresel bir yapı haline getirmek olarak nitelendirilmiştir (Iesf, 2020).

Avrupa'da ise 23 ülkenin 1,5 yıllık bir hazırlığının ardından Türkiye'nin de aralarında bulunduğu Avrupa E-spor Federasyonu 2020 yılında kurulmuştur.

E-Spor Tanımı

E- Spor literatürde farklı şekilde tanımlarla yorumlanmaktadır. Aşağıda e- sporun tanımıyla ilgili yorumlara yer verilmiştir.

E-Spor kavramı literatürde elektronik oyunlar, ağ oyunları, bilgisayar

oyunları, çevrimiçi oyunlar, sanal oyunlar, oyunlar olarak kullanılmaktadır. Her ne kadar e-spor bu terimlerle anılsa da elektronik spor kavramı (e-spor) daha yaygın kullanımı nedeniyle daha popülerdir (Üçüncüoğlu, 2017)

Elektronik spor, evrenin her yerindeki bireylerin internet üzerinden, mesafeye, yola bakılmaksızın interaktif oyunlar oynayabildiği veya evrenin farklı yerlerinden insanların buluşabildiği, hem fiziksel hem de zihinsel çaba gerektiren bir spor olarak tanımlanmaktadır (Argan, vd. 2006).

E-spor, birçok sporun gerektirdiği fiziksel ve zihinsel çabaları içeren, sürekli güncellenen ve organize edilen bir spor dalını ifade etmektedir (Akın, 2007).

Benzer şekilde E-spor, profesyonel organizasyonların profesyonel oyunculara karşı sanal alanda düzenlediği bilgisayar/dijital maçlara verilen isimdir (The New Yorker, 2014).

Dijital Oyun Tanımı

Teknoloji hızla gelişirken ve erişimi kolaylaşırken, bir yandan da sadece işinde üstün olan grupların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Dijital kültürün hayatın her alanında bulunması oyun macerasını da etkilemektedir.

Bergeron'a (2006) göre dijital video oyunları ciddi oyunlar olarak sınıflandırılmaktadır. Ciddi bir oyun, önemli miktarda araç içeren etkileşimli bir bilgisayar uygulamasıdır. Bu nedenle, ciddi oyunların zorlu bir amacı olmalı, ilgi çekici ve eğlenceli olmalı, başarı için puanlama kriterleri oluşturmalı ve oyuncuları donatmak için pratik bilgi veya tutumlar sunmalıdır.

Bunlara ek olarak: Dijital oyunun unsurları Calleja (2011) tarafından insan unsuru, temsil işaretleri, fiziksel özellikler ve çevresel materyaller olarak tanımlanmaktadır. Bu bileşenler, tüm oyun organizasyonlarında ortak olan ve oyunu oynamanın gerekliliklerini karşılamak üzere kolayca değiştirilebilen, önceden yazılmış kuralları içerir. Dijital oyunlar bağlamında video, elektronik, etkileşimli ve mobil gibi terimler bu oyun türlerini ifade etmektedir.

Calleja' ya (2011) göre, dijital spor unsurları oyuncu, önceden kodlanmış kurallar, temsil işareti ve simüle edilmiş çevresel özellikler ve ortam malzemeleri olarak sınıflandırılmıştır. Oyuncu unsuru oyunu oynayan insan olarak tanımlanmıştır. Oyunla ilgili her türlü ses ve görüntü gibi faktörler temsil işareti, tüm oyun örgütlerinde ortak olan ve değiştirilmesi zor kurallar "önceden kodlanmış kurallar", oyunun fiziksel özelliklerini inşa eden "simüle edilmiş çevresel özellikler" ve oyunu oynamaya imkân kılan bilgisayar, fare, ekran, konsol gibi "ortam malzemeleridir" olarak tanımlanmıştır (Doğan, 2016).

E- Spor Türleri

MOBA (Devasa Çevrimiçi Savaş Arenası)

MOBA, gerçek zamanlı savaş içeriğine sahip bir tür video oyunudur. Genellikle beş kişiden oluşan ekipler çeşitli geçitlerden geçerek haritaya hâkim olmayı ve rakip takımın savunması gereken alanları ele geçirmeyi hedefler. Bu oyunlarda çok çeşitli karakterler bulunur ve her karakterin kendine özgü yetenekleri vardır (GSB, 2018).

RTS (Gerçek Zamanlı Strateji)

Bu tür oyunlarda oyuncular mevcut kaynakları verimli ve hassas bir şekilde yöneterek ve düşman kuvvetlerini yenmeye çalışarak bir ordu kurarlar. Bu, gerçek zamanlı strateji oyunlarında başarılı olmak için farklı bakış açıları geliştirme, hızlı düşünme ve doğru kararlar verme gibi becerilerin geliştirilmesine olanak tanır (GSB, 2018).

FPS (Birinci Şahıs Bakış Açısı)

Oyuncular oyun ortamını sanal bir karakterin gözünden görür ve oynarlar. PEGI'ye (Avrupa Oyun Bilgi Sistemi) göre bu tür oyunlar için yaş sınırlaması 18 yaş ve üzeridir. Bu tür oyunlar genellikle askeri simülasyon içeriklerinden oluşur (Özkurt, 2019).

Battle Royale

Bu oyun türünde asıl amaç hayatta kalmaktır. Amaç, belirli bir alandaki düşmanlarla savaşarak ve o alandaki kaynakları kullanarak hayatta kalmak veya oyundaki son takım olmaktır (TESFED, 2021).

Spor

Geleneksel spor branşının sanal ortama uyarlanmış halidir. Futbol, basketbol, araba yarışı gibi dijital ortamda bireysel olarak, yapay zekâ kullanılarak ya da birlikte oynanabilen bir oyun türüdür (GSB, 2018).

MMORPG (Devasa Çok Oyunculu Çevrimiçi Rol Yapma Oyunu)

Bunlar bir oyun sunucusuna bağlantı yoluyla oynanan rol yapma oyunlarıdır (TESFED, 2021). Bu, dünyanın her yerinden milyonlarca oyuncunun kendi karakterlerini geliştirmeye çalıştığı bir oyun türüdür. MMORPG türü oyunlarda karakterler birbirleriyle savaşabilir ve ticaret yapabilir (Çalışkan, 2020).

Elektronik Spor Özellikleri

E-spor kavramı, çoğu spor için gereken fiziksel ve zihinsel çabayı kapsayan, kendine özgü ve farklı özelliklere sahip, organize ve yeni ortaya çıkan bir spor disiplini. Bu oyun türü (Argan ve Akın, 2007):

- ✓ Sanal veya bilgisayar ortamlarında oynatılabilir.
- ✓ Yeni tesis ve ekipmanlar için önemli miktarda mali kaynak gerektirmez.
- ✓ Dünyanın her yerinde bu sporu yapma imkanı vardır.
- ✓ Bireysel ve takım müsabakalarına açıktır
- ✓ Oyuncular arasında rekabet ve kazanma duygusu olması olarak kategorize edilmektedir.

Türkiye’de E-spor

Dünya çapında hızlı büyümesiyle büyük yankı uyandıran, ulaştığı izleyici sayısı ve sağladığı ciddi gelirlerle önem kazanan e-spor, Türkiye’de de aynı şekilde her geçen gün ciddi kitlelere ulaşmaktadır. 2000’li yıllarda başlayan e- sporun Türkiye’deki serüveni, 2003 yılında ülkenin ilk e-spor takımı olarak bilinen Dark Passage grubunun Counter Strike için kurduğu ekiple başlamıştır (Kurudirek ve kurudirek, 2022). Türkiye e-Spor alanındaki ivmesini, 2006 yılında oyun geliştirmek ve yayınlamak üzere kurulan Riot Games oyun şirketinin gerçekleştirdiği etkinlik ve yaptığı yatırımlarla League of Legends (LOL) oyunu sayesinde kazanmıştır.

Türkiye’de e-spora yönelik ilk adımlardan biri, yerli elektroniğinin yönetişimi ve yönetimini sağlamak amacıyla 2011 yılında kurulan Türkiye Dijital Oyun Federasyonu (TÜDOF) olmuştur. Federasyon, 2013 yılında Gelişen Spor Endüstrileri Federasyonu’na bağlanarak misyonunu sürdürmüştür (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017).

2014 yılında Bostancı Performans Merkezi’nde düzenlenen “2014 League of Legends Kış Sezonu Finalleri”, Türkiye’nin ilk e- spor yarışması olmasının yanı sıra ülkemizde eSpor etkinliklerinin öncü yarışması olma özelliğini de taşımıştır. Bu turnuvaya katılan oyuncular Gençlik ve Spor Bakanlığı’ndan resmi lisans almıştır (Kurudirek ve Kurudirek, 2022).

Türkiye’de 2014 yılından itibaren profesyonel lig veya turnuvalara katılan oyuncular e-sporcu lisansı alabilmektedir ve bu lisansa sahip oyuncular profesyonel oyuncu olarak kabul edilmektedir (Mustafaoğlu, 2018).

Türkiye’de e-spora olan ilginin artmasıyla birlikte 2015 yılında Beşiktaş E-spor Kulübü kuruldu ve ertesi yıl Fenerbahçe E-Sports ve Galatasaray E-Sports kurulmuştur (Kurudirek ve Kurudirek, 2022).

Ülkemizdeki e-Spor faaliyetlerinin artırılmasını ve kabul görmesini sağlamak amacı ile Türkiye Elektronik Sporlar Federasyonu (TESFED) kurularak faaliyete başlamıştır (Kurudirek ve Kurudirek, 2022). Türkiye Elektronik Spor Federasyonu (TESFED), 24 Nisan 2018 tarihinde Gençlik ve Spor Bakanlığı’nın 277144 sayılı onayı ile Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde kurulmuştur (Yılmaz, 2020).

Türk e-sporunun ulusal ve uluslararası platformlardaki temsilcisi ve yöneticisi olan TESFED, Türk e-sporunu geliştirmeyi, operasyonlarını artırmayı ve e-spor markasını geliştirmeyi amaçlamaktadır (TESFED, 2022).

Federasyonun Türkiye'deki ilk resmi e-spor turnuvası, "TESFED Vodafone Freezone Türkiye Kupası" finali olarak 2019 yılında Ataşehir FDR Oyun Merkezi'nde gerçekleştirilmiştir (Aksu ve ark, 2021).

Türkiye e-spor Federasyonuna kayıtlı e-sporcu sayısı ve buna ek olarak e-spor takımı sayısı her geçen gün artmaktadır. 2019 yılında Türkiye'deki e-spor takımı 85, 2020 yılında 125, 2021 yılında 165 ve 2022 yılında ise 200'den fazla takıma ulaşmıştır. Türkiye e-spor Federasyonuna kayıtlı e-sporcu sayısı ise 2019 yılında 1500 civarındayken, 2020 yılında yaklaşık 2500'e yükselmiş ve 2022 yılında da 8000'den fazla oyuncuya ulaşmıştır.

E Spor Spor mudur?

Parry (2019) sunduğu makalesinde e-sporun yetersiz derecede "insan" olduğunu, doğrudan fiziksellikten yoksun olduğunu, kesin vücut kontrolü ve becerileri kullanmadığını, tüm insanın gelişimine katkıda bulunmadığını ve yaratma, üretme, sahiplik ve tanıtım gibi spora özgü değerlerden yoksun olduğunu savunmuştur. Bunlara ek olarak spor yönetimi karakteristiği olan istikrarlı ve devamlı kurumların ortaya çıkmasına ciddi kısıtlamalar getirdiğini öne sürmüştür. Son olarak "Rekabetçi bilgisayar oyunları, ne kadar benzerlik iddia edilirse edilsin, spor olarak kabul edilemez. Bilgisayar oyunları sadece oyunlardır." yorumunda bulunmuştur.

Aydın (2019) ise e- spor için; "E Spor son dönemde dünyada gelişim gösteriyor. Olimpiyatlar için bile adları geçiyor. Aslında bana sorarsanız spor olarak adlandırılması doğru değil. Benim görüşüm bu. Diğer yandan bir şeyin iyi ve yayıncılığa uygun olması için spor olması gerekmiyor. Sinema da harika bir şey. Ama perde sporları gibi bir adı yok." yorumlarında bulunmuştur.

E- sporun spor olarak görülmemesi sebepleri arasında geleneksel sporlar genellikle fiziksel bir aktivite içerirken, e-sporun daha çok zihinsel ve el becerisi gerektiren bir aktivite olması nedeniyle fiziksel aktivite yetersizliği noktasında ele alınması ve e-sporun koordinasyon veya dayanıklılık gibi geleneksel sporlardan farklı beceri sistemlerine sahip olması gibi yorumlar yer almaktadır. Öte yandan e- sporun diğer geleneksel sporlar gibi rekabet içermesi ve yetenek, strateji, hızlı düşünme gibi beceriler istemesi de e-sporun spor olarak görülmesi fikrini güçlendirmektedir. Ayrıca e- sporun tıpkı spor müsabakaları gibi belli kurallara tabi olması, profesyonel lig ve turnuvalara ev sahipliği yapması gibi unsurlar da spor kategorisinde değerlendirilmesinin gerektiğini savunan görüşler arasındadır.

SONUÇ

E-spor, geçmişten günümüze önemli bir evrim geçirerek, geleneksel spor kavramının dışında kendine özgü bir yer edinmiştir. Bilgisayar ve video oyunlarının sadece eğlence aracı olmaktan çıkıp rekabetçi bir arenaya dönüşmesi, e-sporun büyümesine katkı sağlamıştır. Geçmiş yıllarda basit oyunlarla başlayan e-spor, bugün karmaşık stratejilere dayalı, geniş bir oyuncu kitlesini içine alan bir etkinlik haline gelmiştir.

Bu evrimde teknolojik ilerlemelerin ve küresel bağlantıların rolü büyük olmuştur. İnternetin yaygınlaşması, oyun platformlarının gelişimi ve canlı yayın olanakları, e-sporun dünya genelinde milyonlarca insan tarafından takip edilen bir fenomen haline gelmesine olanak tanımıştır.

E- sporun tanınma ve kabul görmesiyle birlikte, bugün profesyonel ligler, büyük ödüller, sponsorluk anlaşmaları ve uluslararası turnuvalar gibi kurumsal yapılar oluşmuştur. E-spor, genç neslin spor dünyasına katılmasını sağlayan, rekabetçi bir kariyer ve büyük bir izleyici kitlesi sunan bir sektöre dönüşmüştür.

E-sporun spor tanımına uygunluğu ise hala tartışmalı bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel aktivitenin sınırlı olması ve geleneksel sporlardan farklı beceri setlerini gerektirmesi gibi konular bazı kesimler tarafından tartışma konusu oluşturmıştır. Ancak e-sporun giderek artan popülerliği ve resmi organizasyonları, bu alanda bir spor tanımı yapma ihtiyacını gündeme getirmiştir. Her iki görüşü de dikkate alarak, e-sporun kendine özgü bir spor türü olduğunu ve bu alandaki gelişmelerin spor tanımının genişlemesine neden olabileceğini söylemek mümkündür.

Sonuç olarak artık e-spor günümüz dünyasında büyük kitleleri kendine çeken ve her geçen gün artan oyuncu ve izleyici sayısı ile birlikte spor sektörüne yeni bir soluk getirmiş ve dijitalleşen dünyada sporun da dijitalleşmesine katkı sağlayarak spor sektöründe devrimsel bir etki yaratmıştır.

KAYNAKÇA

- Aksu, H. S., Harmandar Demirel, D., Kaya, A., & Demirel, M. (2021). E-spor faaliyetlerinin rekreasyon ve spor açısından değerlendirilmesi. Akademik Serbest Zaman ve Rekreasyon Araştırmaları içinde (ss. 41-65). Konya: NEÜ Yayınları.
- Argan, M. (2007). Eğlence pazarlaması. Ankara: Detay Yayıncılık, 389-426
- Argan, M., & Akın, E. (2007). Elektronik spor; özellikleri, kavram ve uygulamalarına yönelik kuramsal çerçeve. Akdeniz, 4, 9-11.
- Argan, M., Özer A., Akın E., (2006). Elektronik Spor: Türkiye'deki Siber Sporcuların Tutum ve Davranışları. Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri, 1(2), 1-11.
- Aydın, M. (2019). E Spor, Spor Değildir. TRT Akademi, 4(8), 560-563.
- Bergeron, B. (2006). Developing serious games. Massachusetts: Charles River Media.
- Borowy, M. (2012). Public gaming: eSport and event marketing in the experience economy.
- Calleja, G. (2011). In game: From immersion to incorporation. London: MIT Press, 172.
- Çalışkan, F. (2020). E-sporcularda oyun oynama süresinin el becerisi, el reaksiyon zamanı, el ve parmak kavrama kuvveti üzerine etkisi ile uluslararası oyuncu sıralaması arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deen, G., Hammer, M., Bethencourt, J., Eiron, I., Thomas, J. ve Kaufman, J. H. (2006). Running Quake II on a grid. IBM Systems Journal, 45(1), 21-44.
- Doğan, D. (2016). Sınırsız olasılıklar dünyası: Dijital oyunların dünü ve bugünü.
- GSB (2018). Gençlik ve Spor Bakanlığı, E-Spor raporu. Ankara: Eğitim Kültür Araştırmaları Genel Müdürlüğü.
- Hope, A. (2014). The evolution of the electronic sports entertainment industry and its popularity. Computers for Everyone, 87-89.
- <https://webrazzi.com/2022/11/03/one-cikan-buyume-verileri-ile-markalar-icin-e-spor-rehberi>
- <https://www.bloomberght.com/turkiye-de-e-spor-850-950-milyon-dolar-buyukluge-ulasti-2272481>
- Iesf. (2020). What We Do. <https://ie-sf.org/about/what-we-do> adresinden erişildi.
- İnternet: The New Yorker (2014). Good game: The rise of the professional cyber athlete.
- Jin, D. Y. (2020). Historiography of Korean esports: Perspectives on spectatorship. International Journal of Communication, 14, 3727-3745.
- Jin, D. Y. (2013). eSports and television business in the digital economy. Korea's online gaming empire içinde (ss. 59-80). The MIT Press.

- Kirriemuir, J. (2006). A history of digital games. *Understanding Digital Games içinde* (ss. 21–35). SAGE Publications Inc.
- Kurudirek M.A., Kurudirek M.İ. (2022). Elektronik Spor. *ASAD-2021: Spor-Eğitim-Sağlık*, 161.
- Nosowitz, D. (2008). Retromodo: Tennis for two, the world's first graphical videogame.
- Özkurt, A. (2019). E-Sporun Türkiye'de spor yönetimi ve kulüpleşme yönünden gelişiminin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Parry, J. (2019). E-sports are not sports. *Sport, ethics and philosophy*, 13(1), 3-18.
- Sheff, D. (1999). *GAME OVER: How nintendo conquered the world*. New York: Random House, Inc.
- TESFED. (2021). Battle royale. <http://tesfed.gov.tr/Sayfalar/3085/3081/battle-royale.aspx> adresinden erişildi.
- Üçüncüoğlu M, Çakır Vo (2017). Modern Spor Kulüplerinin Espor Faaliyetlerine İlgi Gösterme Nedenleri Üzerine Bir Araştırma. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 34-47.
- Üçüncüoğlu, M. ve Çakır, V. O. (2017). Modern spor kulüplerinin espor faaliyetlerine ilgi gösterme nedenleri üzerine bir araştırma. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 34-47.
- Wagner, M. G. (2006). On the scientific relevance of esports. *Proceedings of the 2006 International Conference on Internet Computing and Conference on Computer Game Development*, 4.
- Web: <https://www.newyorker.com/magazine/2014/11/24/good-game>.
- Wolf, M. (2008). *The video game explosion a history from PONG to playStation and beyond*. Westport, Connecticut: Greenwood.
- World Cyber Games. (2017). <http://www.wcg.com> adresinden erişildi.
- Yılmaz, B. (2020). E-Spor Oyuncularının Algıladıkları Sosyal Destek, Aile İklimi ve Yetişkin Bağlanma Stillerinin Oyun Bağımlılığı Üzerine Etkisi.

BÖLÜM 3

KADINLARIN SPOR YÖNETİMİNDEKİ ROLÜ

Ülkü ÇOBAN¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ulkucoban@yalova.edu.tr, ORCID No: 0000000183087655

GİRİŞ:

Spor yönetimi, sadece fiziksel performansı geliştiren bir alan değil, aynı zamanda toplumsal yapıların ve eşitlik politikalarının yansıtıldığı bir platformdur. Uzun yıllar boyunca erkek egemen bir alan olarak şekillenen spor yönetimi, toplumsal cinsiyet eşitliği hareketlerinin etkisiyle kadınların liderlik rollerinde daha görünür hale gelmesine tanıklık etmektedir. Ancak bu dönüşüm, kadınların spor yönetiminde anlamlı bir yer edinmesi adına yeterli olmamış ve bu alandaki kadın temsil oranı hala dünya genelinde düşüktür. Yapılmış olan bazı araştırmalar, spor yönetiminde kadınların karşılaştığı engellerin sosyal normlar, medya temsilleri ve cam tavan sendromundan kaynaklandığını göstermektedir (Cunningham, 2021; Frontiers, 2021).

Tarihsel olarak kadınlar, sporun hem oyuncu hem de yönetici düzeyinde bir “erkek alanı” olarak kabul edildiği önyargılara karşı mücadele etmişlerdir. Örneğin, ABD’de 1972’de kabul edilen Title IX yasası, kadınların spor organizasyonlarına katılımında önemli bir dönüm noktası olmuştur. Bu yasa öncesinde lise düzeyinde sadece 300.000 kız öğrenci spor yaparken, günümüzde bu sayı üç milyonu aşmıştır (Richard C.Bell, Ed. D.,JD 2021). Bununla birlikte, kadın spor liderlerinin eksikliği, yönetim kademelerinde çeşitlilik ve kapsayıcılık sorunlarına yol açmaktadır. (Frontiers, 2021).

Modern spor yönetiminde kadın liderlerin sayısının artması, genç kızların spora katılımını artırdığı gibi, spor politikalarının daha kapsayıcı hale gelmesini sağlamaktadır. Örneğin, 2012 Londra Olimpiyatları’nda kadın sporcuların toplam katılım oranı %44,3’e ulaşmış ve bu, kadınların spor yönetiminde de yer almasının önemini bir kez daha vurgulamıştır (The Sport Journal, 2021). Ancak, medya temsilleri hâlâ kadın sporcuların fiziksel özelliklerine odaklanmakta ve liderlik potansiyellerini göz ardı etmektedir (Sport Journal, 2021). Modern sporun kurumsallaşması sürecinde kadınlar, liderlik pozisyonlarında çok sınırlı bir şekilde yer almış; bu durum, cam tavan sendromu ve toplumsal önyargılarla daha da derinleşmiştir. Kadınların liderlik rollerine erişimini etkileyen temel bariyerler arasında cinsiyet eşitsizliği, geleneksel toplumsal roller, medya temsilleri ve iş-yaşam dengesi yer almaktadır.

Kadın liderlerin spor yönetimindeki eksikliği, yalnızca bireysel kariyer fırsatlarını değil, aynı zamanda sporun kapsayıcılık ve sürdürülebilirlik hedeflerini de olumsuz etkilemektedir. Sporun sosyal bir dönüşüm aracı olarak kullanıldığı günümüzde, kadın liderlerin daha fazla yer alması; sporda çeşitlilik, inovasyon ve adalet açısından önemli kazanımlar sağlayabilir. Araştırmalar, kadınların lider olduğu spor organizasyonlarının daha kapsayıcı politikalar geliştirdiğini ve bu politikaların genç kadınların spora katılımını artırdığını göstermektedir (UNESCO, 2017).

Bu bölüm, kadınların spor yönetimindeki tarihsel mücadelelerinden başlayarak günümüzdeki başarılarını ve karşılaştıkları engelleri ele almayı amaç-

lamaktadır. İlk olarak, tarihsel bağlamda kadınların spor yönetimine giriş serüvenine odaklanılacak; ardından modern çağda kadınların liderlik pozisyonlarındaki kazanımları ve mücadeleleri incelenecektir. Ayrıca, pozitif ayrımcılık politikalarının etkisi, medyanın rolü ve toplumsal cinsiyet algılarının bu süreçte nasıl bir etkisi olduğu değerlendirilecektir. Bölümün sonunda, kadınların spor yönetimindeki artan varlığının toplumsal ve ekonomik sonuçları tartışılacak ve bu alandaki geleceğe yönelik öneriler sunulacaktır.

Kadınların spor yönetimindeki rolü, yalnızca bireysel kariyer fırsatlarını değil, aynı zamanda toplumun genel cinsiyet eşitliği algısını dönüştürme potansiyeli taşıyan bir konu olarak ele alınmalıdır. Bu bağlamda, kapsamlı bir analiz, sporun liderlik yapılarında kadınlara daha fazla yer açmanın neden kritik olduğunu ve nasıl mümkün olabileceğini ortaya koyacaktır.

Tarihsel Perspektif: Kadınların Spor Yönetimine Katılımı

Kadınların spor yönetimindeki temsili, tarih boyunca toplumsal cinsiyet rollerinin ve sporun ataerkil yapısının etkisi altında şekillenmiştir sosyal, kültürel ve politik koşullardan etkilenmiştir (Sağır, Z 2021). Spor, uzun süre erkek egemen bir alan olarak görülmüş ve kadınların hem sporcu hem de yönetici olarak bu alanlara katılımı sınırlı olmuştur. Erkeklerin fiziksel gücü ve dayanıklılığı vurgulayan geleneksel spor anlayışı, kadınların sporla ilişkilendirilmesini uzun süre engellemiştir (Narin, M & ark 2024). Bu anlayış, yalnızca kadınların spor yapmasını değil, aynı zamanda sporun yönetim kademelerinde yer almasını da sınırlandırmıştır. Örneğin, 20. yüzyılın başlarına kadar birçok uluslararası spor federasyonu kadınları yönetim pozisyonlarından dışlamıştır. Ancak özellikle 1960'lardan sonra başlayan kadın hareketleri ve 1970'lerde cinsiyet eşitliği üzerine artan farkındalık, spor yönetiminde de kadınların daha aktif bir rol almasını sağlamıştır. 19.yüzyılın sonunda ve 20. yüzyılın başında kadınların spora ve spor yönetimine katılımı, Batı'da yaşanan toplumsal değişimlerle birlikte artmaya başlamıştır. Örneğin, 1900 Paris Olimpiyatları, kadınların resmi olarak katıldığı ilk olimpiyat olmuştur. Ancak kadınların katılımı yalnızca belirli spor dallarıyla sınırlandırılmış ve spor yönetiminde kadın temsili neredeyse hiç olmamıştır.

Kadınların spor yönetimindeki varlığını artırma çabaları, özellikle 1960'lardan sonra hız kazanmıştır. Bu dönemde feminist hareketler, kadınların iş gücüne ve yönetime katılımını teşvik eden yasaların çıkmasını sağlamıştır. 1972 yılında ABD'de yürürlüğe giren *Title IX* Yasası, eğitimde cinsiyet ayrımcılığını yasaklamış ve spor dahil birçok alanda kadınların önündeki engelleri kaldırmaya yönelik bir dönüm noktası olmuştur. Bu tür yasalar, yalnızca kadın sporcuların değil, aynı zamanda kadın yöneticilerin de önünü açmıştır.

Bugün, spor yönetiminde kadınların varlığı hâlâ istenilen düzeyde olmasa da tarihsel süreçte bu alanda önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Kadınların spor yönetimine katılımı, sadece kadınlar için değil, aynı zamanda sporun ge-

nel yapısı için de daha kapsayıcı ve adil bir yapı oluşturulması anlamına gelmektedir.

Spor Yönetiminde Kadın Liderler:

Kadın liderler, spor yönetiminde kalıplaşmış liderlik anlayışını değiştiren ve yenilikçi yaklaşımlar getiren figürler olarak ön plana çıkmaktadır. Kadınların liderlik tarzları, genellikle iş birliği, kapsayıcılık ve uzun vadeli stratejik düşünceyle ilişkilendirilir. Bu özellikler, spor organizasyonlarının dinamik yapısına uygun çözümler sunarak onları daha sürdürülebilir hale getirir. Özellikle son yıllarda, FIFA ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) gibi kuruluşlar, yönetim kurullarında kadın temsili için kotayı artırmaya yönelik politikalar geliştirmiştir. Kadın liderlerin farklı yönetim tarzları, spor organizasyonlarının daha kapsayıcı ve yenilikçi olmasına katkı sağlamıştır.

Örneğin, IOC'nin ilk kadın başkan yardımcısı Anita DeFrantz, kadınların spor yönetiminde eşit temsil edilmesi için öncü bir rol üstlenmiştir. Onun liderliğinde IOC, kadın üyelerin sayısını artırmaya yönelik politikalar geliştirmiştir. Bir başka örnek, 2017 yılında UEFA Yönetim Kurulu'na seçilen Florence Hardouin, futbol yönetiminde kadın temsili açısından önemli bir adım olarak görülmüştür.

Kadın liderlerin başarısı, yalnızca kendi kariyerleri açısından değil, aynı zamanda spor yönetiminde kadınlar için bir yol açması bakımından da büyük önem taşır. Bu liderlerin varlığı, genç kadınların spor yönetimine ilgi duymasını teşvik ederken, sektör içinde cinsiyet eşitliği bilincinin yerleşmesine katkıda bulunmaktadır.

Kadınların Spor Yönetimine Katılımı ve Engeller

Kültürel ve Sosyal Engeller

Kadınların spor yönetiminde düşük temsiliyetinin en temel nedenlerinden biri toplumsal cinsiyet normlarıdır. Geleneksel olarak kadınlar, daha çok ailevi sorumluluklarla ilişkilendirilmiş, liderlik ve yönetim rollerine uygun görülmemiştir. Bu anlayış, kadınların kariyer fırsatlarını sınırlamış ve spor yönetimi gibi alanlarda görünür olmalarını engellemiştir. Geleneksel ataerkil yapılar, kadınların aile sorumluluklarına odaklanmasını beklerken, liderlik ve yöneticilik gibi alanlarda erkeklerin öncelikli olduğunu varsayar. Özellikle Orta Doğu, Güney Asya ve bazı Afrika ülkelerinde toplumsal normlar kadınların spor organizasyonlarında yer almasını zorlaştırmaktadır, kadınların bu alandaki girişimleri toplumsal eleştirilere maruz kalmaktadır (Narin ve ark., 2024).

Ekonomik ve Kurumsal Engeller

Kadınların spor yönetimindeki yetersiz katılımının bir diğer önemli nedeni ekonomik eşitsizliktir. Spor endüstrisinde kadınlar, genellikle düşük ma-

aşlarla çalışmakta, liderlik pozisyonlarına ulaşmaları engellenmektedir. Ayrıca, kadınların spor yönetiminde karar verici pozisyonlara ulaşması önündeki kurumsal engeller, “erkek ağırları” ve iş dünyasındaki cinsiyet ayrımcılığı gibi faktörlerle pekişmektedir. UNESCO (2017) bu tür ayrımcılıkların sadece kadınları değil, sporun genel sürdürülebilirliğini de olumsuz etkilediğini vurgulamaktadır.

Eğitim ve Fırsat Eksiklikleri

Eğitim olanaklarının yetersizliği, kadınların liderlik potansiyelini ortaya koymalarını engelleyen bir diğer faktördür. Kadınların liderlik rollerinde gelişim göstermesi için gerekli olan eğitim ve fırsatlar birçok ülkede yetersizdir. Kadınların spor yönetimindeki başarısızlıklarının altında yatan nedenlerden biri, bu alandaki liderlik programlarının erkek odaklı olmasıdır. Örneğin, Avrupada spor yönetimi üzerine yapılan bir araştırmada, kadınların liderlik eğitimi ve mentorluk programlarına erişim oranlarının erkeklere kıyasla %30 daha düşük olduğu belirtilmiştir (Gray, 2020).

Cam Tavan Sendromu: Kadınların Karşılaştığı Zorluklar

Kadınların spor yönetimindeki ilerlemelerinin önündeki en büyük engellerden biri cam tavan sendromudur. Cam tavan, kadınların kariyerlerinde yükselmelerini engelleyen görünmez bariyerleri tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Kadınlar, spor yönetiminde “cam tavan” olarak adlandırılan görünmez engellerle sık sık karşı karşıya kalmaktadır. Bu engeller, genellikle toplumsal cinsiyet önyargılarından kaynaklanır ve kadınların üst düzey pozisyonlara ulaşmasını zorlaştırır. Erkek egemen bir yapı içinde kadınların liderlik yeteneklerinin sorgulanması, eşit fırsatlara erişimlerini engelleyen önemli bir faktördür (Narin, M & ark 2024). Ayrıca, iş-yaşam dengesi kurma zorlukları, kadınların spor sektöründe kariyerlerini sürdürmesini daha da güçleştirmektedir. Bu durum, spor yönetiminde toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin en somut örneklerinden biridir.

Araştırmalar, spor yönetiminde karar alıcı pozisyonlarda kadınların oransal olarak çok az temsil edildiğini göstermektedir (Narin, M & ark 2022). Örneğin, büyük uluslararası federasyonların yönetim kurullarında kadınların temsili genellikle %20'nin altında kalmaktadır. Bunun nedenleri arasında erkeklerin hakim olduğu ağların dışına çıkamama, liderlik pozisyonları için kadınların yeterince desteklenmemesi ve cinsiyet önyargıları sayılabilir.

Ayrıca, kadınların spor yönetimindeki rolleri, genellikle destekleyici ve ikinci derecede önemli pozisyonlarla sınırlandırılmaktadır. Örneğin, kadınların teknik direktör veya kulüp başkanı gibi pozisyonlardan çok, iletişim veya etkinlik yönetimi gibi alanlarda çalıştıkları görülmektedir. Bu durum, kadının spor yönetiminde etkili bir liderlik sergileme fırsatını kısıtlamaktadır.

Kadınların Spor Yönetimine Katılımını Artırma Stratejileri

Kadınların spor yönetiminde daha fazla yer almasını sağlamak için kapsamlı ve çok yönlü stratejilere ihtiyaç vardır. Bunlardan biri, kadınların liderlik potansiyelini geliştirmek için eğitim ve mentorluk programlarının hayata geçirilmesidir. Bu tür programlar, kadınların özgüvenini artırırken, liderlik becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır.

Bir diğer strateji, kadınların yönetim kademelerinde daha fazla temsil edilmesini sağlamak için kotaların uygulanmasıdır. Ayrıca, kadınların spor yönetiminde rol model olarak öne çıkmaları, genç nesillerin bu alana ilgisi- ni artırmaktadır. Örneğin, Norveç'te spor federasyonlarında kadınların en az %40 oranında temsil edilmesini zorunlu kılan yasal düzenlemeler, kadın temsili konusunda önemli bir model oluşturmuştur. Bu tür pozitif ayrımcılık uygulamaları, kadınların cam tavanı aşmasında etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Son olarak, spor organizasyonları içinde kapsayıcı bir kültür yaratmak da kadınların yönetim rollerine katılımını artırabilir. Bu, yalnızca kadınlar için değil, genel anlamda herkes için daha adil ve eşit bir çalışma ortamı yaratılmasını sağlayacaktır.

Global Perspektif: Dünyada Kadınlar ve Spor Yönetimi

Kadınların spor yönetimindeki temsili, bölgeden bölgeye ve ülkeden ülkeye büyük farklılıklar göstermektedir. Kuzey Avrupa ülkeleri, kadınların spor yönetiminde en yüksek temsile sahip olduğu bölgeler arasında yer alırken, gelişmekte olan ülkelere, Orta Doğu, Güney Asya ve Afrika'nın bazı bölgelerinde bu oran oldukça düşüktür. Bu farkların kökeninde kültürel, ekonomik ve politik etkenler bulunmaktadır.

Örneğin, İskandinav ülkelerinde cinsiyet eşitliğini destekleyen yasal düzenlemeler ve toplumsal farkındalık, kadınların spor yönetimine katılımını büyük ölçüde artırmıştır. İsveç Futbol Federasyonu, kadınların yönetimdeki oranını artırmak için eğitim programları ve liderlik atölyeleri düzenlerken, Norveç'te spor yönetiminde %40 kadın kotası uygulanmaktadır. Bunun sonucunda, bu ülkelerde kadınların hem yönetim kademelerinde hem de spor politikalarında daha aktif bir rol üstlendikleri görülmektedir.

Bunun aksine, bazı ülkelere kadınların spor yönetimindeki rolü, toplumsal cinsiyet normları ve geleneksel roller nedeniyle kısıtlı kalmaktadır. Örneğin, Orta Doğu'daki bazı ülkelere kadınlar genellikle spor organizasyonlarında liderlik pozisyonlarından dışlanmakta ve daha çok destekleyici rollere yönlendirilmektedir. Ancak bu durum, son yıllarda değişim sinyalleri vermektedir. Suudi Arabistan gibi ülkelere kadın sporculara ve kadın liderlere yönelik reformlar, spor yönetiminde kadınların temsili- ni artırmayı hedeflemektedir.

Uluslararası kuruluşlar da bu konuda önemli bir rol oynamaktadır. IOC, FIFA ve UNESCO gibi kuruluşlar, kadınların spor yönetimine katılımını artırmak için çeşitli projeler yürütmektedir. IOC'nin “Kadınlar ve Spor Komisyonu”, kadınların liderlik rollerini desteklemek amacıyla eğitim ve ağ oluşturma fırsatları sunmaktadır. Aynı şekilde FIFA, kadın futbolunu desteklemek için özel bir fon oluşturmuş ve bu fonun bir kısmını kadın liderlerin eğitimine ayırmıştır.

Bu küresel çabalar, kadınların spor yönetiminde daha görünür hale gelmesini sağlamış, ancak hâlâ gidilecek çok yol olduğu açıktır. Cinsiyet eşitliğini sağlamak, yalnızca sporun yapısını değil, aynı zamanda toplumun genel eşitlik anlayışını da dönüştürecektir.

Medyanın Kadın Spor Liderlerini Yansıtma Biçimi

Medya, spor yönetiminde kadınların görünürliğini ve algısını şekillendiren önemli bir platformdur. Ancak medya, genellikle kadın liderlerin başarılarını ya görmezden gelmekte ya da erkek liderlere kıyasla daha az ön plana çıkarmaktadır, ya da erkek meslektaşlarına göre daha az görünür hale getirilmektedir. Bu durum, spor medyasındaki cinsiyet önyargısının devam ettiğini göstermektedir. (Çetinkaya. A, 2023)

Örneğin, bir erkek spor yöneticisinin başarıları büyük başlıklarla haber yapılırken, kadın yöneticiler genellikle “başarılı kadın” etiketiyle tanımlanmakta ve liderlik becerilerinden çok kişisel özelliklerine odaklanılmaktadır. Örneğin, kadınların başarı hikayeleri haberlerde daha az yer bulurken, karşılaştıkları zorluklar sıklıkla ön plana çıkarılmaktadır. Bu durum, kadınların liderlik rollerindeki yeterliliğinin sorgulanmasına ve toplumsal önyargıların güçlenmesine neden olabilir.

Ayrıca, kadınların medya görünürlüğü sıklıkla cinsiyetçi bir dille şekillenmektedir. Kadın spor liderlerinin dış görünüşleri, kıyafet tercihleri veya aile hayatları, liderlik özelliklerinden daha fazla tartışılabilmektedir. Bu tür yaklaşımlar, kadınların spor yönetimindeki algısını zedelemekte ve cinsiyet ayrımcılığını yeniden üretmektedir. (Çetinkaya. A, 2023).

Ancak son yıllarda bu durumu değiştirmek için bazı girişimler yapılmaktadır. Kadın spor liderlerini ön plana çıkaran medya kampanyaları, kadınların yönetim rollerindeki önemini vurgulamayı amaçlamaktadır. Örneğin, IOC'nin “Women Lead the Way” kampanyası, kadın liderlerin başarı hikayelerini paylaşılarak bu algıyı değiştirmeyi hedeflemiştir. Ayrıca dijital medya ve sosyal medya platformları, kadınların kendi hikayelerini daha özgürce paylaşabilmeleri için yeni bir alan yaratmıştır.

Medya, kadınların spor yönetimindeki rolünü doğru bir şekilde yansıtarak toplumsal cinsiyet eşitliğine katkıda bulunabilir. Bunun için, kadın liderlerin başarılarını ve liderlik özelliklerini vurgulayan kapsayıcı bir dil kullanılmalıdır.

Kadınların Spor Yönetimine Katılımını Artırma Stratejileri

Eğitim ve Mentorluk Programları

Kadın liderlerin gelişimi için özel olarak tasarlanmış eğitim ve mentorluk programları oldukça önemlidir. IOC Kadınlar ve Spor Komisyonu, bu tür programlarla kadınlara liderlik fırsatları sunmaktadır. Örneğin, komisyonun düzenlediği atölye çalışmaları, kadınların özgüvenlerini artırmış ve liderlik pozisyonlarına hazırlanmalarını sağlamıştır (IOC, 2023). Bu tür programlar, kadınların liderlik becerilerini geliştirmelerine ve spor yönetimi alanında daha aktif rol almalarına yardımcı olmaktadır. Uluslararası kuruluşlar, bu tür girişimlerle kadınların kariyerlerini desteklemektedir (IOC Kadınlar ve Spor Komisyonu, 2023).

Pozitif Ayrımcılık ve Kotalar

Kadınların spor yönetiminde daha fazla yer alması için kotalar uygulanmaktadır. Norveç'te %40 kadın temsili kotası, spor federasyonlarında uygulamaya konmuş ve kısa sürede sonuç vermiştir. Bu sistem, diğer ülkeler için de bir model teşkil etmektedir (Sağır, 2021).

Medyanın Etkili Kullanımı

Kadın spor liderlerinin görünürlüğünü artırmak, toplumsal cinsiyet algılarını değiştirmek için önemlidir. Medya, kadınların başarı hikayelerini yaygınlaştırarak olumlu bir algı yaratabilir. Medya, kadın liderlerin görünürlüğünü artırmak ve başarı hikayelerini topluma duyurmak için etkili bir platformdur. IOC'nin "Women Lead the Way" kampanyası, kadınların liderlik rollerine vurgu yaparak olumlu bir fark yaratmıştır (Çetinkaya, 2023). Ancak, hâlâ birçok medya kuruluşu, kadınların liderlik özelliklerinden ziyade fiziksel görünümlerine odaklanmaktadır. Bu durum, kadınların profesyonel kapasitelerini gölgede bırakmaktadır (Çetinkaya, 2023).

Kadınların Spor Endüstrisindeki Ekonomik Katkıları

Toplumsal Dönüşüm ve Kapsayıcılık

Kadınların spor yönetimindeki artan varlığı, yalnızca bireysel kariyer başarılarına katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda toplumların cinsiyet eşitliği bilincini de artırır. Sporda kadın liderlerin yer alması, sadece spor organizasyonlarını değil, toplumu da daha kapsayıcı hale getirmektedir. Örneğin, kadın liderlerin karar verici pozisyonlarda yer aldığı spor organizasyonlarında, genç kızların spora katılım oranı %20 artmıştır (UNESCO, 2017). Spor, kapsayıcı politikaların uygulandığı bir alan olarak toplumsal dönüşümün öncüsü olabilir (Koca, 2011).

Ekonomik Katkıları

Kadın liderler, spor ekonomisine sürdürülebilir katkılar sağlamaktadır.

Kadın spor organizasyonlarının gelirleri, özellikle sponsorluk anlaşmalarıyla artış göstermiştir. FIFA Kadınlar Dünya Kupası, bu başarıyı ortaya koyan önemli bir örnektir. Kadın liderlerin yönetiminde, bu organizasyonun gelirleri %60 oranında artmıştır (Richard C. Bell, 2021).

Genç Nesillere İlham

Kadın liderlerin varlığı, genç kızlara rol model olmalarını sağlar. Bu durum, spora katılımı artırırken, aynı zamanda genç nesillerin liderlik rollerine ilgi göstermesini teşvik etmektedir. Örneğin, IOC'nin yürüttüğü genç liderlik programları, kadın sporcuların liderlik potansiyelini geliştirmektedir (IOC, 2023). Kadın liderlerin spor politikalarına katkıları, kapsayıcılığı artırarak toplumun geneline fayda sağlamaktadır. Bu durum, sporun birleştirici ve dönüştürücü gücünü daha da pekiştirmektedir (Joshua, 2016).

Dijitalleşme ve Yeni Fırsatlar

Teknolojinin spor yönetimindeki etkisi, kadınlar için yeni fırsatlar yaratmaktadır. Sosyal medya, Yapay zeka ve büyük veri gibi teknolojilerin kullanımı, kadın liderlerin karar alma süreçlerini desteklemektedir. Bu gelişmeler, spor yönetiminde daha fazla kadının yer almasını sağlayabilir (Gray, 2020).

Kadın liderlerin spor endüstrisine ekonomik katkıları hem spor organizasyonlarının finansal performansını hem de genel anlamda spor ekonomisini şekillendirmektedir. Kadın liderler, genellikle sürdürülebilir stratejiler ve yenilikçi yaklaşımlar geliştirme konusunda etkili olmaktadır. Kadınlar, sponsorluk anlaşmalarından gelir yönetimine kadar pek çok alanda yenilikçi çözümler sunmaktadır. Özellikle kadın sporcuları ve kadın spor organizasyonlarını destekleyen kampanyalar, spor endüstrisine yeni bir dinamik kazandırmıştır.

Örneğin, kadın spor organizasyonlarının yükselişi, kadın liderlerin spor ekonomisine olan katkılarının artmasını sağlamıştır. Kadın futbolunun popülaritesindeki artış, kadın liderlerin etkili kararlar almasıyla doğrudan ilişkilidir. FIFA Kadınlar Dünya Kupası, sponsorluk gelirlerini ve bilet satışlarını artırarak ekonomik bir başarı hikayesi yaratmıştır. Bu başarı, kadın liderlerin sporun ticari potansiyelini artırabileceğini göstermektedir.

Kadın liderler ayrıca, sponsorluk anlaşmaları ve pazarlama stratejilerinde daha kapsayıcı bir yaklaşım benimsemektedir. Örneğin, kadın liderlerin öncülüğünde gerçekleştirilen kampanyalar hem kadın hem de erkek izleyicilere hitap eden daha geniş bir demografi oluşturmayı başarmıştır (Koca, C. 2011). Ayrıca, kadınların liderliğinde yürütülen sosyal sorumluluk projeleri, spor organizasyonlarının itibarını artırarak dolaylı yoldan ekonomik fayda sağlamaktadır.

Kadınların ekonomik katkıları sadece mevcut kaynakların yönetimiyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda yeni gelir kaynaklarının yaratılmasına da olanak

tanır. Örneğin, kadın spor organizasyonları için özel olarak tasarlanan medya anlaşmaları ve dijital platformlar, kadın liderlerin yenilikçi bakış açıları sayesinde gelişmektedir.

Bu bağlamda, kadınların spor endüstrisindeki ekonomik katkıları sadece bireysel başarılar olarak değil, aynı zamanda sektörün genel dönüşümü açısından değerlidir. Sporun daha kapsayıcı ve sürdürülebilir bir endüstri haline gelmesi, kadın liderlerin katılımıyla mümkün olacaktır.

Gelecek Vizyonu: Kadınların Spor Yönetimindeki Yeri

Kadınların spor yönetimindeki geleceği, cinsiyet eşitliğine yönelik küresel çabalarla doğrudan ilişkilidir. Spor, sadece fiziksel bir aktivite alanı değil, aynı zamanda toplumsal değişimin bir aracı olarak da işlev görmektedir. Kadınların spor yönetimindeki artan rolü, sporun kapsayıcılığını ve toplum üzerindeki olumlu etkisini artıracaktır. (Koca, C. 2011).

Gelecekte kadınların spor yönetimindeki yerini belirleyecek olan ana etkenlerden biri, teknolojinin ve dijitalleşmenin spor endüstrisine olan etkisidir. Teknolojik dönüşüm ve yapay zeka gibi yeni alanlar, kadınların spor yönetimine katılımı için yeni fırsatlar sunmaktadır. Bununla birlikte, liderlik pozisyonlarındaki kadınların artması, sporun daha kapsayıcı bir hale gelmesini sağlayacaktır. Yapay zeka ve büyük veri analizleri, spor yönetiminde stratejik kararlar almak için kullanılan en önemli araçlar haline gelmektedir. Kadın liderlerin bu teknolojilere uyum sağlaması ve yenilikçi projeler geliştirmesi, spor sektöründe daha fazla kadın liderin yer almasını sağlayabilir.

Ayrıca, kadınların spor yönetimindeki varlığını artırmak için daha fazla uluslararası iş birliği gereklidir. IOC ve FIFA gibi kuruluşların liderliğinde yürütülen cinsiyet eşitliği projeleri, kadınların spor yönetimindeki geleceği için umut vadetmektedir. Ancak bu projelerin başarıya ulaşması, sadece kadın liderlerin çabalarına değil, aynı zamanda erkek liderlerin destekleyici bir rol üstlenmesine de bağlıdır. (Gray, E. L. 2020).

Sonuç olarak, kadınların spor yönetimindeki rolü, sadece spor organizasyonlarının değil, toplumların genel eşitlik anlayışını da yeniden şekillendirme potansiyeline sahiptir. Gelecek vizyonu, daha fazla kadının spor yönetiminde liderlik yapması ve sporun toplumsal dönüşümde öncü bir rol üstlenmesidir.

Spor Yönetiminde Kadın Liderler ve Örnekler Yenilikçi Yaklaşımlar ve Kadınların Katkıları

Kadın liderler, spor yönetiminde yenilikçi yaklaşımlarıyla dikkat çekmektedir. İş birliğine dayalı yönetim anlayışları, hem organizasyonel başarının artmasına hem de daha kapsayıcı politikaların oluşturulmasına katkı sağlar. Örneğin, Florence Hardouin'in UEFA'daki çalışmaları, kadın futbolunun hem ekonomik hem de sosyal anlamda büyümesini sağlamıştır. Onun liderliğinde,

kadın futbolu için özel sponsor anlaşmaları yapılmış ve bu anlaşmalar sektöre yeni ekonomik kaynaklar yaratmıştır (Cunningham ve ark., 2021).

Tarihten İlham Veren Liderler

IOC'nin eski başkan yardımcısı Anita DeFrantz, spor yönetiminde kadınların liderliğini artırmak için önemli projelere imza atmıştır. DeFrantz'ın çalışmaları sayesinde IOC, kadın temsili %25'ten %45'e çıkarmıştır. Benzer şekilde, Billie Jean King gibi sporcu liderler, sadece sahadaki başarılarıyla değil, spor yönetimindeki eşitlik çabalarıyla da öncü olmuşlardır (Joshua, 2016). IOC'nin eski başkan yardımcısı Anita DeFrantz ve UEFA Yönetim Kurulu üyesi Florence Hardouin gibi isimler, kadınların spor yönetimindeki başarısına örnek teşkil etmektedir. DeFrantz'ın liderliğinde, IOC kadınların temsiline yönelik çeşitli kotalar uygulamıştır. Benzer şekilde, Hardouin'in yönetim stratejileri, kadın futbolunun küresel çapta tanınmasında etkili olmuştur (Koca, 2011).

Türkiye'den Öne Çıkan Kadın Liderler

Türkiye'de spor yönetiminde kadınların temsili, Batılı örneklerden daha geç bir süreçte başlamış olsa da, son yıllarda önemli başarı hikayeleriyle dikkat çekmektedir.

Halet Çambel: Olimpiyatlarda İlk Türk Kadın Sporcu

Halet Çambel, spor dünyasında bir lider olmanın yanı sıra, 1936 Berlin Olimpiyatları'nda Türkiye'yi temsil eden ilk kadın sporcu olarak tarihe geçmiştir. Çambel, spordaki liderliği ile genç kızların sporla tanışmasında önemli bir rol oynamış ve sonraki yıllarda kadınların spor yönetimindeki varlığını artırmaya yönelik çalışmalara ilham kaynağı olmuştur.

Duygu Dönmez: Türkiye Basketbol Federasyonu'ndaki Kadın Lider

Duygu Dönmez, Türkiye Basketbol Federasyonu'nda üst düzey bir pozisyonda görev alan ve kadınların spor yönetimindeki yerini güçlendiren isimlerden biridir. Basketbol sektöründe kadın sporcuların altyapısını geliştirmek için yürüttüğü projeler, özellikle genç kızların bu alanda profesyonelleşmesine katkı sağlamıştır.

Arzu Göllü: Voleybolda Liderlik ve Yönetim

Milli voleybolcu Arzu Göllü, sporculuk kariyerinin ardından antrenörlük ve yönetim rollerine geçerek kadınların spor organizasyonlarında üst düzey görevler almasına öncülük etmiştir. Türk voleybolunun dünya çapında tanınmasında emeği geçen isimlerden biri olan Göllü, aynı zamanda kadın liderlerin sektörde görünürlüğünü artırmıştır.

Göksel Gümüşdağ ile Öncü Çalışmalar

Göksel Gümüşdağ, özellikle kadın futbolunun gelişiminde liderlik gösteren önemli bir isimdir. Kadın futbolu alanında yapılan çalışmaların genişletilmesine öncülük eden Gümüşdağ, kadın futbol takımlarının uluslararası başarılarına giden yolu açmıştır.

Ümran Beba: Global Liderlik

Ümran Beba, spor yönetimiyle doğrudan bağlantılı olmasa da, iş dünyasındaki liderlik anlayışıyla spor yönetimindeki kadın liderlere ilham kaynağı olmuştur. Kadınların liderlik becerilerini geliştirmek ve spor sektörüne daha fazla entegre olmalarını desteklemek için pek çok uluslararası programda yer almıştır.

Bu liderlerin öncülük ettiği çalışmalar, Türkiye'de kadınların spor yönetimindeki temsiline dair farkındalık yaratmış ve diğer genç kadınlar için rol modeller sunmuştur. Türkiye'de kadınların spor yönetimindeki başarıları, uluslararası alanda da dikkat çekmekte ve diğer ülkeler için örnek teşkil etmektedir.

SONUÇ VE GENEL DEĞERLENDİRME

Kadınların spor yönetimindeki rolü, toplumsal cinsiyet eşitliği ve sporun sürdürülebilirliği açısından büyük bir öneme sahiptir. Özellikle son yıllarda artan farkındalık, kadınların spor yönetiminde daha aktif roller üstlenmesini sağlamış, ancak hala çözümlenmesi gereken ciddi engeller bulunmaktadır. Tarihsel olarak, kadınların spor alanındaki yerleri erkek egemen bir yapı içinde şekillenmiştir (Gül, T, E 2023).

Bu durum, liderlik pozisyonlarına erişimde zorluklar yaratmakla birlikte kadınların karşılaştığı önyargılar ve cam tavan sendromuyla daha da pekiştirilmiştir.

Araştırmalar, kadınların liderlik rollerindeki eksikliğinin, çoğunlukla toplumsal algılar, cinsiyet ayrımcılığı ve iş-yaşam dengesindeki zorluklardan kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Örneğin, medyada kadın spor liderleri genellikle dış görünüşlerine odaklanılarak temsil edilirken, liderlik yetenekleri ve başarıları göz ardı edilmektedir. Bu durum, kadınların spor yönetiminde görünürlüğünü artırmak için medya politikalarının yeniden yapılandırılması gerektiğini göstermektedir (Joshua A. 2016).

Pozitif ayrımcılık politikalarının uygulanması, kadın liderlerin spor yönetimindeki oranını artırmada etkili bir yol olabilir. Avrupa'daki bazı ülkelerde uygulanan kota sistemleri bu konuda başarılı sonuçlar doğurmuştur. Ancak, uzun vadede sadece sayısal eşitlik değil, aynı zamanda kültürel ve yapısal dönüşüm de sağlanmalıdır. Eğitim ve farkındalık kampanyaları, kadın liderlerin önündeki toplumsal engelleri kaldırmada kritik bir rol oynar. Örneğin, küçük

yaşlardan itibaren spor yapan kız çocuklarının liderlik pozisyonlarına ilgi göstermeleri için teşvik edilmesi, bu dönüşümün temel taşlarından biridir (Richard C. & al 2021).

Kadınların spor yönetimindeki rolü, sadece bireysel başarıları değil, sporun kapsayıcılığı ve sürdürülebilirliği açısından da kritik bir öneme sahiptir. Pozitif ayrımcılık politikalarının uygulanması, eğitim fırsatlarının artırılması ve toplumsal algıların değiştirilmesi, kadınların bu alandaki varlığını güçlendirecektir. Kadın liderlerin katılımı, yalnızca spor organizasyonlarını değil, toplumların genel eşitlik anlayışını da yeniden şekillendirme potansiyeline sahiptir (Murray. H 2022).

Julia ve Katrina gibi kadın liderler üzerine yapılan bir çalışmada, bu liderlerin kendilerini “kadın lider” olarak değil, yalnızca “lider” olarak tanımladıkları gözlemlenmiştir. Transformasyonel liderlik tarzını benimseyen bu kadınlar, ekiplerinin güçlü yönlerini ön plana çıkararak iş birliğine dayalı bir yönetim anlayışı sergilemiştir. Bu yönetim tarzının, organizasyonel başarıyı artırdığı kanıtlanmıştır (Gavin Publishers, 2024).

İngiltere ve Galler’de yapılan bir araştırmaya göre, spor federasyonlarının yönetim kurullarındaki kadın oranı %30 civarında sabit kalırken, performans direktörlüğü gibi üst düzey pozisyonlarda kadınların temsili oldukça düşük seviyelerde kalmaktadır. Araştırma, bu durumun organizasyonel yapıların modernize edilmesiyle değiştirilebileceğini öne sürmektedir (Women in Sport, 2017).

Spor yönetimi eğitim programlarına yönelik bir incelemede, kadın öğrencilerin bu alanı seçme konusunda caydırıldıkları ve negatif geri bildirim aldıkları belirtilmiştir. Bu durum, spor yönetiminde kadın liderlerin sayısının artırılması için eğitim ortamlarının daha kapsayıcı hale getirilmesi gerektiğini göstermektedir (Fink, 2015; Harris ve ark., 2014).

Kadın liderlerin kariyer yolculuklarında sıklıkla karşılaştıkları “cam tavan”, liderlik rollerine yükselmek için ekstra çaba göstermelerini gerektirmektedir. Bir çalışmada, kadın liderlerin erkek meslektaşlarına kıyasla daha fazla kendilerini kanıtlamaya odaklandıkları ve liderlik kapasitelerini göstermek için daha sıkı bir şekilde çalışmaları gerektiği ortaya konmuştur (Delia ve ark., 2021).

Kadın liderler, iş birliği ve kapsayıcılığı artıran yaklaşımlarıyla spor yönetiminde önemli bir dönüşüm sağlamaktadır. Ancak araştırmalar, liderlik pozisyonlarındaki kadınların temsiliyi artırmak için hem kurumsal hem de toplumsal reformlara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Örneğin, esnek çalışma politikaları, cinsiyet stereotiplerinin kırılması ve kapsayıcı eğitim programlarının yaygınlaştırılması, kadınların spor yönetimindeki varlığını artırmada etkili olabilir (Women in Sport, 2017).

Sonuç olarak, kadınların spor yönetimindeki rolünün artırılması, sadece bireysel başarılar için değil, aynı zamanda daha kapsayıcı ve adil bir spor ekosistemi yaratmak için de zorunludur. Bu süreçte, hükümetler, spor federasyonları ve toplumun her kesiminin ortak çabaları gerekmektedir. Kadınların liderlik rollerinde yer almaları, yalnızca cinsiyet eşitliğini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda sporun birleştirici ve dönüştürücü gücünü de artırır.

KAYNAKÇA:

- Cooky, C., Messner, M. A., & Musto, M. (2015). "It's Dude Time!": A Quarter Century of Excluding Women's Sports in Televised News and Highlight Shows. *Communication & Sport*, 3(3), 261-287. <https://doi.org/10.1177/2167479515588761>
- Cunningham, G. B., Wicker, P., Walker, N. A., (2021). Gender and racial bias in sport organizations. *Frontiers in Sports Sociology*.
- Çetinkaya, A. (2023). Türkiye Haber Medyasında Kadın Ve Liderlik. Raporu, <https://www.newslabturkey.org/turkiye-haber-medyasinda-kadin-ve-liderlik/>
- Fink, J. S. (2015). Female athlete, women's sport, and the sport media commercial complex: Have we really "come a long way, baby"? *Sport management review*, 18(3), 331-342.
- Gray, E. L. (2020). *Barriers to Senior Leadership Positions for Women in Sport Management: Perceptions of Undergraduate Students and Insights from their Professors* (Master's thesis, The University of Western Ontario (Canada)).
- Gül, E. T. (2023) Spor Yönetiminde Kadın Yöneticilerin Kariyer Engelleri <https://www.femsport.net/spor-yonetiminde-kadin-yoneticilerin-kariyer-engelleri/>
- Harris, K. F., Grappendorf, H., Veraldo, C., & Aicher, T. (2014). A concern for the future of sport management: Female students' perceptions toward their sport management degree. *Global Sport Business Journal*, 2(3), 28-43.
- IOC Kadınlar ve Spor Komisyonu (2023). Women Lead the Way: Inclusion in Sports Leadership. Uluslararası Olimpiyat Komitesi.
- Joshua A. Senne. The Sport Journal. (n.d.). Examination of gender equity and female participation in sport. February 26, 2016. Retrieved November 19, 2024, from <https://thesportjournal.org>
- Koca, C. (2011). Spor Kurumlarının Yönetim Kademelerinde Kadınların Temsili. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 1-12.
- Lebel, K., Mumcu, C., Pegoraro, A., LaVoi, N. M., Lough, N., & Antunovic, D. (2021). Re-thinking women's sport research: Looking in the mirror and reflecting forward. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 746441.
- Murray H (2022) Female Leader's Experiences within Sport Organizations: A Thematic Analysis. *J Nurs Women's Health* 6: 183. DOI: <https://doi.org/10.29011/2577-1450.100083> DİPNOTA EKLE
- Narin, M., Dip, E., Karapınar, N., & Kolayış, H. Sporun Eşitlik Oyunu: (2024) Kadın Spor Yöneticilerin Karşılaştığı Zorluklar. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 94-113.
- Narin, M., Keskin, M. S., Kabamaklı, E. & Yıldız, S. (2022). Ataerkil Sistemin Kadın Sporcular Üzerine Etkisi. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 17-26.

Richard C.Bell, Ed. D.,JD .The Sport Journal. (2021). Examination of gender equity and female participation in sport. The Sport Journal. *United States Sports Academy*.

Sağır, Z. (2021). *Kadın yöneticilerin kişisel anlatıları üzerinden spor yönetiminin tahlili: Türkiye örneği* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Women in Sport, 2017. *Beyond 30% – Female Leadership in Sport*. <https://womensport.org/resource/beyond-30-report/>

BÖLÜM 4

TÜRKİYE YETERLİKLER ÇERÇEVESİ KAPSAMINDA SPOR BİLİMLERİ LİSANS PROGRAMLARI MESLEKİ YETERLİLİKLERİN BELİRLENME GEREKLİLİKLERİ

Mehmet YILDIZ¹

Mehmet Erdem GÜNEY²

1 Doç. Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, mehmetyildiz@gazi.edu.tr, ORCID:0000-0001-9784-6050

2 Öğrt. Gör. Dr., Dr. Gazi Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, erdemguney@gazi.edu.tr, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8153-5239>

1. Giriş

Son yıllarda eğitim ve istihdam politikalarının gözden geçirilmesi ve yeterlilik sistemlerinin kişisel gelişim, toplumsal beklentiler ve “hayat boyu öğrenme” konusundaki uluslararası uygulamaları dikkate alacak şekilde yeniden yapılandırılması çeşitli ülkeler için önceliklerden biri haline gelmiştir. Bu kapsamda ulusal eğitim ve istihdam sistemlerinin oluşumuna ve işleyişine önemli katkı sağlayacak farklı yapı ve içeriklere sahip ulusal yeterlilikler çerçeveleri geliştirilmiştir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Ulusal Yeterlilikler Çerçevesi öncelikle yeterliliklerin ülkeler arasında tanımlanması, sınıflandırılması ve karşılaştırılması amacıyla tasarlanmış olup, yeterlilikler sistemlerini yeniden düzenlemek, entegre etmek ve bu sistemler arasında koordinasyonu sağlamak için kullandıkları en son yaklaşımdır. Çeşitli uluslararası kuruluşların araştırmalarına göre 150’ye yakın ülke ulusal yeterlilik çerçeveleri geliştirmiş veya geliştirme sürecindedir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Avrupa’da, Avrupa Parlamentosu ve Avrupa Konseyi 2008 yılında Hayat Boyu Öğrenme için Avrupa Yeterlilikler Çerçevesine ilişkin Tavsiye Kararını yayınlamıştır. Karara taraf olan 36 AB Üye Devleti ve katılım arayan ülkeler ulusal yeterlilik çerçevelerini geliştirmiş veya geliştirme sürecindedir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Eğitim ve öğretim sisteminin kalitesinin artırılması ve istihdam ile eğitim arasındaki ilişkinin güçlendirilmesi amacıyla ulusal yeterlilikler çerçevesinin oluşturulması Türkiye’nin en önemli ihtiyaçlarından biridir. Bu amaçla, toplumdaki tüm insanların eğitim ve öğretim ihtiyaçlarını yaşam boyu öğrenme fırsatlarıyla destekleyecek, işgücü piyasasının gerektirdiği niteliklerin geliştirilmesini sağlayacak ve Avrupa Yeterliliklerine uyum sağlayacak bir Türkiye Yeterlilikler Çerçevesinin geliştirilmesi konusunda önemli çalışmalar yapılmıştır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi, ülkemizde mevcut yeterliliklerin kapsamlı bir şekilde entegre edilmesini, yeterliliklerin kalitesinin iyileştirilmesini, yaşam boyu öğrenmenin yaygınlaştırılmasını ve sistematik olarak desteklenmesini, ulusal ve uluslararası şeffaflık ve tanınırlığın en üst düzeyde karşılanmasını ve toplumdaki tüm bireyler için fırsatlar yaratılmasını amaçlamaktadır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Bu yönden, Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi, öğrencilerin okul, üniversite, araştırma merkezi, iş yeri veya serbest öğrenme yoluyla kazanılan tüm yeterliliklerin bir bütünlük içerisinde ilişkilendirilmesini sağlayarak hayat boyu öğrenmeye katılımı artıracaktır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi, Millî Eğitim Bakanlığı, Yükseköğretim

Kurulu ve Meslekî Yeterlilik Kurumu temsilcilerinden oluşan Ulusal Yeterlilik Çerçevesi Hazırlama Komisyonu ve sosyal tarafların da katıldığı teknik çalışma grupları tarafından oluşturulmuştur. Yerli ve uluslararası konu uzmanlarının görüşleri ve önerileri de dahil olmak üzere ilgili tüm kurum ve kuruluşların katkıları ile nihai hale getirilmiştir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

1.1. Ulusal Yeterlilik Çerçevesi

Ulusal yeterlilik çerçevesi (UYÇ), bir ülkenin sahip olduğu yeterlilikleri tanımlamak, belirli ölçütlere göre sınıflandırmak ve karşılaştırmak için kullanılan standartlardan oluşan bir bütündür. UYÇ, bir ülkenin yeterlilik sistemlerini bir araya getirmekte, yeterliliklerin kalite standartları çerçevesinde daha açık ve tanımlanabilir olmasını sağlamakta ve öğrenenlerin yeterlilikler arasında yatay ve dikey hareketini kolaylaştırmaktadır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

“UYÇ’ler genel olarak;

- Mevcut yeterliliklerin sınıflandırılması için referans çerçevesi,
- Yeni yeterliliklerin tasarlanması için kaynak,
- Eğitim-öğretim programlarının öğrenme kazanımlarına dayalı olarak geliştirilmesi için dayanak,
- Önceki öğrenmelerin tanınması için uygun süreçlerin hazırlanabileceği bir ortam,
- Yeterliliklerin karşılıklı tanınması için araç olarak kullanılmaktadır.”

Dünya çapında çok sayıda ülke UYÇ’yi benimsemiş, bunların birçoğu onu geliştirmiş ve bazıları da uygulama aşamasına geçmiş durumdadır. Ulusal yeterlilik çerçevesi, Birleşik Krallık, İrlanda, Fransa, Danimarka, Portekiz, Malta, Avustralya, Yeni Zelanda ve Güney Afrika gibi çeşitli kıtalarda yaşayan birçok ülke tarafından geliştirilmiştir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Daha fazla ülkenin UYÇ’lerini uygulamaya başlaması, UYÇ’lerin birbirleriyle ilişkilendirilmesi ve karşılaştırılması gerektiğini ortaya çıkardı. Bu nedenle, UYÇ’ler arasında bağlantı kurmayı ve karşılaştırmayı kolaylaştırmak için “üst çerçeveler” geliştirilmiştir. Avrupadaki uluslararası referanslama sistemleri, Hayat Boyu Öğrenme için Avrupa Yeterlilikler Çerçevesi (AYÇ) ve Avrupa Yükseköğretim Alanı Yeterlilikler Çerçevesi (AYA-YÇ) olarak bilinen iki üst çerçeveden oluşmaktadır (Hayat Boyu Öğrenme için Avrupa Yeterlilikler Çerçevesi, 2008; Avrupa Yükseköğretim Alanı Yeterlilikler Çerçevesi, 2008).

Avrupa Parlamentosu ve Avrupa Konseyi, 23 Nisan 2008’de 2008/C 111/01 sayılı Tavsiye Kararıyla AYÇ’yi kabul etti. AYÇ, Avrupada yeterliliklerin şeffaf-

lığının sağlanmasını, yeterliliklerin tanınmasını, yeterliliklerin diğer ülkelere taşınmasını ve UYÇ arasında karşılaştırmaların yapılmasını sağlar. Bilgi, beceri ve yetkinliklerin tanımlandığı sekiz seviye, AYÇ'nin temelini oluşturmaktadır. AYÇ Tavsiye Kararına katılan 36 ülke, UYÇ'lerini AYÇ ile ilişkilendirmeyi ve Tavsiye Kararının uygulama takvimine uymayı taahhüt etti. Bu ülkeler ayrıca UYÇ ve AYÇ arasındaki ilişkileri yönetmek için ulusal koordinasyon noktaları belirlemiştir. 2008 yılı Aralık ayından itibaren, ülkemizin AYÇ Ulusal Koordinasyon Noktası olan "Mesleki Yeterlilik Kurumu" AYÇ Danışma Grubunda ülkemizi temsil etmektedir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Bologna Süreci, 49 üye ülkede şeffaf, karşılaştırılabilir ve rekabetçi bir yükseköğretim ortamı oluşturmak için sürekli gelişen, ortak bir anlayışa dayalı süreçlerin geliştirilmesini amaçlamaktadır. AYA-YÇ, Bologna Sürecindeki önemli projelerden biridir. Yükseköğretim Kurulu (YÖK), Türkiye'de Bologna Süreci'ni yürütmektedir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Farklı ülkelerin UYÇ'leri, ulusal eğitim, öğretim ve yeterlilik sistemlerini etkiler. Amaçlarına, tasarımlarına ve uygulama süreçlerine bağlı olarak, UYÇ'ler üzerine yapılan çok sayıda araştırmada üç ana kategoriye ayrılmıştır. Bunlardan ilki, mevcut yeterlilik sistemlerinin tanımlarını iyileştiren, öğrenenler, eğitim ve istihdam politikalarını belirleyen ve uygulayan taraflar için uygun seçenekleri ortaya koyarak şeffaflığı artıran ve var olan sistemden daha etkili bir şekilde yararlanılmasını amaçlayan "iletişim çerçeveleri"dir. İkinci olarak, "reformist çerçeveler", var olan sistemi tutarlılık, uygunluk ve kalite açısından önemli ölçüde güçlendirir. Bu çerçeveler, yeterliliklere erişim için yeni yollar ve programlar oluşturabilir veya paydaşların görev ve sorumluluklarının dağıtımını değiştirebilir. Sonuncusu ise "dönüştürücü çerçeveler"dir. Bu çerçeveler, eğitim sistemlerini değiştirmeyi ve yeni sistemlerin oluşturulmasını teşvik etmeyi amaçlar (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

"UYÇ'lerini oluşturan Avrupa ülkelerinin çerçeveleri incelendiğinde UYÇ'lerin ortak hedefleri;

1. Eğitim ve öğretimde uluslararası şeffaflığı artırmak ve yeterliliklerin karşılaştırılmasını ve aktarılmasını sağlamak,
2. Ulusal yeterlilik sistemlerinin şeffaflığını artırmak,
3. Hayat boyu öğrenmeyi teşvik etmek,
4. Eğitim ve öğretimde öğrenme kazanımlarına dayalı bir yaklaşım kullanma eğilimini desteklemek ve hızlandırmak,
5. Aktarım ve ilerleme sağlamak için eğitim ve öğretim sistemlerinin geçirgenliğini ve esnekliğini artırmak,
6. Yaygın ve serbest öğrenmelere geçerlilik kazandırmak,
7. Yeterlilikler arasındaki tutarlılığı artırmak,

8. Kalite güvencesi için referans noktası sağlamak,

9. Paydaşlar arasında işbirliğini güçlendirmek ve iş piyasası ile daha yakın ilişkiler kurmaktır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015)."

1.2. Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi

Avrupa Yeterlilikler Çerçevesi (AYÇ) ile uyumlu olarak, Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi (TYÇ), ilk, orta ve yükseköğretim düzeylerinde, meslekî, genel ve akademik eğitim ve öğretim programları ve diğer öğrenme yollarıyla kazanan tüm yeterlilik esaslarını gösteren bir ulusal çerçevedir. TYÇ, ülkemizin eğitim ve öğretim sisteminde her öğrenme ortamında ve çeşitli seviyelerde kalite güvencesi sağlanmış tüm yeterlilikleri içermektedir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

AYÇ'de "yeterlilik"; "Yetkili bir otorite tarafından bireyin öğrenme kazanımlarını belirli ölçütlere göre edindiğinin bir değerlendirme ve geçerlilik kazandırma (doğrulama) sürecinin sonunda tanınması halinde elde edilen resmi çıktıdır." (Avrupa Yeterlilikler Çerçevesi Avrupa Parlamentosu ve Avrupa Konseyi Tavsiye Kararı, 2008).

TYÇ Yönetmeliğinde "yeterlilik"; "Sorumlu kurum tarafından bireyin öğrenme kazanımlarını belirli ölçütlere göre edindiğinin bir değerlendirme ve geçerlilik kazandırma sürecinin sonunda tanınması halinde elde edilen resmi belgedir." (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Yönetmelikteki "yeterlilik" tanımı ile AYÇ'de kullanılan "yeterlilik" tanımı uyumlu olup; TYÇ'de yer alacak yeterliliklerin öğrenme kazanımları yaklaşımla hazırlanarak bir değerlendirme ve geçerlilik kazandırma süreci sonunda tanınması gerektiğini ve TYÇ'nin bu temelde tasarlandığını göstermektedir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

TYÇ tasarlanırken, Türkiye'nin eğitim ve öğretim sisteminin felsefesi, yapısı ve TYÇ ile doğrudan ilgili temel özellikleri göz önünde bulunduruldu. Vatandaşların eğitim gereksinimlerini karşılamak için okul öncesi eğitimi, ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim kurumlarında "örgün eğitim ve öğretim" ve hayat boyu öğrenme için "yaygın eğitim ve öğretim", 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanununa göre bütünlüklük bir eğitim sistemi oluşturmaktadır. Bu sistem içerisinde örgün, yaygın ve uzaktan eğitim seçenekleri bulunmaktadır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

1.3. Örgün Eğitim ve Öğretim

Örgün eğitim; okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim kurumlarını kapsamaktadır. Örgün eğitim ve öğretim5 içerisinde yer alan ve okul öncesi eğitimi takip eden 12 yıllık zorunlu eğitim süreçleri aşağıda yer almaktadır.

"İlköğretim;

- İlkokul (4 yıl)
- Ortaokul (4 yıl)

Ortaöğretim;

- Lise (4 yıl)

Millî Eğitim Bakanlığının (MEB) eğitim ve öğretim kurumları ile MEB'e bağlı özel ve diğer kurumlar tarafından sunulan,

- Genel ortaöğretim
- Meslekî ve teknik ortaöğretim
- Genel ve meslekî eğitimi birlikte sunan ortaöğretim programları bulunmaktadır.

Yükseköğretim;

Türkiye'de yükseköğretim, Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tarafından koordine edilen ve yükseköğretim kurumları tarafından ortaöğretim sonrasında sağlanan tüm akademik ve meslekî eğitim ve öğretimi kapsamaktadır.

Yükseköğretim, Bologna Süreci bağlamında tanımlanan üç ana seviye (lisans, yüksek lisans ve doktora) ile bir kısa seviyeden (ön lisans) oluşmaktadır. Birinci ve ikinci seviyenin (lisansyüksek lisans) bütünleşik olduğu programlar olan diş hekimliği, eczacılık, tıp ve veterinerlik programları dışında diğer yükseköğretim programlarında üç seviyeli (lisans, yüksek lisans ve doktora) yapı bulunmaktadır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015)."

1.4. Yaygın Eğitim ve Öğretim

Yaygın eğitim ve öğretim, MEB tarafından koordine edilen kamu kurumları veya özel ve gönüllü kuruluşlar tarafından çeşitli süre ve düzeylerde sunulan eğitim, öğretim, üretim, rehberlik ve uygulama etkinliklerinin tümünü kapsar. Yaygın eğitim, yeterliliklerin geliştirilmesi, yeni meslekler, hobiler ve kişisel gelişim gibi amaçlarla kısa ve uzun vadeli eğitimler de içermektedir (Millî Eğitim Bakanlığı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği, 2010).

Çıraklık Sistemi;

"İlköğretimi veya zorunlu ortaokulu tamamlayan bireylere yönelik teorik ve iş yerinde uygulamalı eğitim sunan, kalfalık, ustalık ve usta öğreticilik belgelerine götüren eğitim programlarını kapsamaktadır."

Meslekî Eğitim ve Öğretim;

"İşletmeler tarafından veya işletmelerle işbirliği içinde verilen iş veya kariyer gelişimi ile ilgili bütün eğitimleri kapsamaktadır."

1.5.Eğitim ve Öğretim Sistemindeki Yeterlilikler

Sorumlu kurumlar, eğitim ve öğretim sisteminde yeterliliklerin belirlenmesi, tanımlanması ve sunulması ile ilgili yasal düzenlemeler, işlemler ve koordinasyonu yürütür. Sorumlu kurumlar, iş dünyasının ve toplumun gereksinimlerini karşılamak için bireylerin sahip olması gereken yeterlilikleri belirli kriterlere göre tanımlar. MEB, YÖK Başkanlığı, yükseköğretim kurumları ve MYK, sorumlu kurumların başında gelmekle birlikte, yasalarla tanımlanmış başka sorumlu kurumlar da bulunmaktadır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Sorumlu kurumlar tarafından yetkilendirilen eğitim kuruluşları ve belgelendirme kuruluşları, bireyin öğrenme başarısının ölçülmesi, değerlendirilmesi ve başarılı olması durumunda yeterliliğin belgelendirilmesini sağlar. Eğitim, MEB'e bağlı okul ve kurumlar, yükseköğretim kurumları (üniversiteler, meslek yüksekokulları, enstitüler vb.) ve belgelendirme, MYK tarafından yetkilendirilen ve TS EN ISO/IEC 170248 standardına göre akredite edilmiş belgelendirme kuruluşları tarafından yürütülür. Bununla birlikte, ülkemizde başka eğitim ve belgelendirme kuruluşları da vardır. TYÇ uygulama sürecinde bu kuruluşların belirlenmesine yönelik kapsamlı araştırmalar yürütülmektedir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

1.6. Temel Eğitim, Ortaöğretim ve Yaygın Eğitim Yeterlilikleri

Kamu ve özel eğitim ve öğretim kurumları tarafından sunulan örgün ve yaygın eğitim öğretim sonrası belgelendirilen yeterlilikler; genel, meslekî ve yaygın eğitim yeterlilikleri olarak üç ana gruba ayrılmaktadır.

Temel eğitim, yaygın öğretim programları ve özel eğitime gereksinim duyan bireyler için uygun hale getirilmiş programlar dâhil farklı eğitim türlerini yansıtacak şekilde sunulmaktadır. Temel eğitim kapsamında, 2011 yılı ve öncesinde düzenlenmiş olan diplomalar bulunmaktadır. 2012 yılı itibarıyla ilkokul ve ortaokul sonunda diploma yerine öğrenim belgesi; 12 yıllık zorunlu eğitimin sonunda ise diploma düzenlenmektedir.

Genel ortaöğretim diploması, çeşitli öğrenim alanlarında uzmanlaşma programlarını yansıtacak şekilde sunulmaktadır.

Meslekî ve teknik ortaöğretim diploması, çeşitli eğitim programı ve meslekî uzmanlaşma programlarını yansıtacak şekilde sunulmaktadır.

Genel ve meslekî eğitimi birlikte sunan ortaöğretim programları kapsamında verilen diplomalar da bulunmaktadır.

Yaygın eğitim ve öğretim sonucunda ise tamamlanan programa göre çeşitli belgeler düzenlenmektedir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

1.7. Yükseköğretim Yeterlilikleri

“Ön lisans ve lisans programlarına ilişkin yeterlilikler:

- a) Meslekî ön lisans diploması, 2 yıl (120 AKTS14)
- b) Ön lisans diploması, 2 yıl (120 AKTS)
- c) Lisans diploması, 4 yıl (240 AKTS)
- ç) Lisans diploması, 5-6 yıl (300-360 AKTS): Diş Hekimliği, Veterinerlik, Eczacılık, Tıp

Lisansüstü programlarına ilişkin yeterlilikler:

- a) Tezsiz yüksek lisans diploması, 1,5 yıl (90 AKTS 15)
- b) Tezli yüksek lisans diploması, 2 yıl (120 AKTS) c) Doktora diploması, 3-4 yıl (180-240 AKTS)” (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

1.8. Türkiye Yeterlilikler Çerçevesinin Hedefleri

TYÇ’nin genel hedefi, ülkemizdeki tüm yeterliliklerin tanımlandığı, sınıflandırıldığı ve bu yeterlilikler arasında geçiş ve ilerleme gibi ilişkilerin belirlendiği bütünsel bir yapı sunmaktır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

TYÇ’nin temel hedefleri, paydaşlarla yapılan toplantılar, istişare süreçleri, TYÇ ile ilgili çok sayıda politika ve strateji belgesinin incelenmesi, eğitim ve öğretim sistemi ile iş piyasasının özellikleri ve gereksinimleri ve diğer ülkelerin UYÇ geliştirme sürecinde yaşadıkları deneyimler üzerine yapılan kapsamlı araştırmalar yoluyla belirlenmiştir.

“Bu hedefler:

a) Yeterlilikleri tanımlamak, sınıflandırmak ve karşılaştırmak için açık ve tutarlı bir yöntem belirlemek.

b) Kalite güvencesi sağlanmış tüm yeterlilikleri (genel, meslekî, akademik eğitim ve öğretim programları ve diğer öğrenme ortamlarında kazanılan) kapsayan bütünsel bir çerçeve sunmak.

c) Örgün, yaygın ve serbest öğrenme ortamlarında bireyin kazandığı yeterliliklerin tanınmasını sağlayacak biçimde yeterlilik sistemini sürekli iyileştirmek.

ç) Tanımlanmış ve ölçülebilir yeterliliklere sahip, istihdam edilebilir donanımda bireyler yetiştirilmesine ve dolayısıyla işsizliğin azaltılmasına katkıda bulunmak.

d) Yeterliliklerden sorumlu ilgili kurum ve kuruluşlar ile iş dünyası ve sosyal paydaşlar başta olmak üzere ilgili tüm tarafların kurumsal işbirliğini geliştirmek.

e) Diğer ülke yeterliliklerinin Türkiye’de, Türkiye’deki yeterliliklerin yurtdışında tanınması için temel ölçütleri oluşturmak ve böylelikle karşılaştırma işlevi görmek.

UYÇ Hazırlama Komisyonu, TYÇ’nin karşılaması beklenen ulusal gereksinim ve öncelikleri değerlendirmiştir. TYÇ hazırlama çalışmalarına dâhil olan kurum ve kuruluşlar arasındaki görüş birliğine göre, söz konusu gereksinim ve öncelikleri karşılamak üzere hazırlanan TYÇ’nin katılımcı, sürekli geliştirilebilir, yeniliklere açık ve değişime öncülük eden bir çerçeve olması hedeflenmektedir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).”

1.9. Türkiye Yeterlilikler Çerçevesinin Yönetimi

MYK, 5544 sayılı Kanunun 23/A maddesi uyarınca TYÇ’nin oluşturulması, geliştirilmesi, güncelliğinin korunması ve çerçevede yer alacak yeterliliklerin kalite güvence ölçütlerinin belirlenmesine ilişkin işlemleri yürütecektir. TYÇ’nin oluşumu ve yürütülmesi için ilgili madde, MEB, YÖK, MYK ve ilgili tarafların temsilcilerinden oluşan Kurul, Komisyon ve Çalışma Grupları gibi danışma, karar ve uygulama birimlerinin kurulmasını öngörmektedir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

TYÇ Yönetmeliği, MYK’nın TYÇ’nin oluşturulması ve uygulanmasına ilişkin yürütmesi gereken görevleri ve koordinasyon görevini içerir. Bununla birlikte, TYÇ’nin uygulanması ve hedeflenen şekliyle bir bütün olarak hayata geçirilmesi için tüm paydaşların TYÇ’yi benimsemeleri ve uygulama sürecine yeterli düzeyde katılım ve katkı sağlamaları gerekmektedir. TYÇ tasarımının kabul edilmesi, eğitim ve öğretim sisteminde uygulanması ve sürdürülebilir bir şekilde uygulanması için ilgili kurum ve kuruluşlar arasında işbirliği yapılması gerekir. TYÇ Yönetmeliği, başta MEB ve YÖK olmak üzere ilgili paydaşların TYÇ ile ilgili görev ve sorumlulukları ve MYK ile ilişkilerine dair ilkeleri içerir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

TYÇ’nin uygulanmasına ve yönetilmesine yönelik idari yapılar, yeterliliklerin sağlanmasından sorumlu kurumlar ve sorumlulukları; TYÇ’nin uygulanması sürecinde belgelendirme kuruluşlarının ve sorumlu kurumların rolleri ve TYÇ’nin yönetim ve izleme mekanizmalarına ilişkin konular TYÇ Yönetmeliğinde düzenlenmiştir. TYÇ Yönetmeliği, TYÇ Koordinasyon Kurulu, TYÇ Kurulu ve TYÇ İstişare Meclisi’ni kurar. Bu kurullar, TYÇ’nin yönetimi ve uygulanmasına yönelik faaliyetleri yürütecektir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

1.10. Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi ve Öğrenenlerin Hareketliliği

TYÇ, öğrenenlerin hareketlilik koşullarını geliştirir ve iyileştirir. TYÇ, sorumlu kurumları önceki öğrenmelerin tanınması, kredi biriktirme ve transfer sistemleri için gerekli düzenlemeleri yapmaya teşvik edecek politikalar içerir. TYÇ’de, öğrenenlerin herhangi bir yeterliliği elde edebilecekleri bir ortamın

oluşturulması esastır. Bu yöntemle, belirli bir yeterliliğin farklı öğrenme ortamlarında ve farklı zamanlarda kazanılması ve geliştirilmesi mümkündür. TYÇ'de farklı öğrenme kazanımlarının biriktirilmesini ve değerlendirilmesini sağlayacak düzenlemeler yapılacak, önceki öğrenmelerin tanınması sağlanacak ve kredi biriktirme prosedürlerinin belirlenmesi sağlanacaktır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

TYÇ Kurulu, TYÇ yeterlilikleri arasındaki yatay ve dikey geçiş ile kredi biriktirme ve transferine ilişkin usul ve esasları oluşturacaktır. Sorumlu kurumlar, sundukları yeterlilik türü belirleyicilerinin yatay ve dikey geçiş yollarına ilişkin bilgileri içermesini ve TYÇ'de yer alan yeterliliklerine ilişkin yatay ve dikey geçiş seçenekleri hakkında öğrenenlere rehberlik sunulmasını sağlamakla yükümlüdür (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

TYÇ Kurulu, kredi biriktirme ve geçiş sistemlerinin uygulanması için bir plan oluşturmak için ilgili kurumlarla işbirliği yapacak ve bu plan uygulanacaktır. Ayrıca, TYÇ Kurulu, yükseköğretim yeterliliklerine ve meslekî yeterliliklere ilişkin kredi biriktirme ve geçiş sistemlerinin ilgili Avrupa Kredi ve Transfer Sistemine uygun olarak düzenlenmesini sağlamak için ilgili kurumlarla işbirliği yapacaktır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

1.11. Türkiye Yeterlilikler Çerçevesinin Kapsamı

Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi (TYÇ), kalite güvencesi sağlanmış ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim dahil olmak üzere tüm eğitim ve öğretim programları ve diğer öğrenme yollarıyla kazanılan tüm yeterlilikleri kapsayan tek bir bütünlük yapısıdır. TYÇ, Millî Eğitim Bakanlığı (MEB), Meslekî Yeterlilik Kurumu (MYK), Yükseköğretim Kurulu (YÖK) koordinasyonu ve denetiminde sunulan yükseköğretim yeterlilikleri ve diğer ilgili kurumların sorumlu olduğu yeterlilikleri içerir. TYÇ, ülkemiz iş piyasasında şu anda ihtiyaç duyulan ve gelecekte ihtiyaç duyulacak çok sayıda meslekî yeterliliği içerecektir. MEB ve MYK tarafından oluşturulan yeterlilik sistemleri ve Türkiye Yükseköğretim Yeterlilikler Çerçevesi (TYYÇ), TYÇ'de yer almaktadır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

1.12. Türkiye Yeterlilikler Çerçevesinin Tasarımı

Ülkemizde çok çeşitli ve eğitim ve iş dünyasında yaygın olarak kullanılan yeterlilikler bulunmaktadır. MYK'nın sorumluluğu altında, uluslararası eğilimler ve AYÇ yaklaşımı ile uyumlu ulusal yeterlilikler de geliştirilmektedir. TYÇ'nin tasarımı, farklı yaklaşımlarla hazırlanmış olan yeterlilikleri aynı çerçeve içerisine koyma ve tek bir yapı oluşturma hedefi nedeniyle önemli zorluklarla karşılaştı. TYÇ tasarımı söz konusu sorunlar göz önünde bulundurulmuştur, böylece belirlenen hedeflere ulaşılabilir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Bütünlük tek bir yapı, kalite güvencesi verilen tüm yeterliliklerin tanım-

lanmasını, sınıflandırılmasını ve yeterlilikler arasındaki ilişkileri belirlemesini sağlayarak hayat boyu öğrenmeyi destekler. Mevcut yeterlilikler için TYÇ ile referans çerçevesi oluşturulmaktadır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

“Ayrıca TYÇ, uygulama sürecinde;

a) Yeni yeterliliklerin geliştirilmesi,

b) Önceki öğrenmelerin tanınması,

c) Yeterlilikler arası yatay ve dikey geçiş olanaklarının belirlenmesi,

ç) Yeterliliklerin uluslararası kıyaslanabilirliğinin sağlanması imkânı sunacaktır.”

TYÇ, her düzeyde tanımlanmış ve sıralı okul eğitiminin yanı sıra iş yerlerinde veya diğer yaygın ve serbest öğrenme ortamlarında deneyime dayalı öğrenmeyi ve bağımsız bireysel öğrenmeyi içerecektir. TYÇ ayrıca özel gereksinimli bireylerin öğrenme kazanımlarının doğru bir şekilde tanınmasını sağlayacak yeterliliklerinin geliştirilmesine olanak tanımaktadır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

TYÇ, seviye ve seviye tanımlayıcılarını içeren bir yapıdır. Seviyeler, seviye tanımlayıcıları kullanılarak belirlenir ve yeterlilik türleriyle desteklenir. Yeterlilik türü belirleyicileri, yeterlilik türlerini tanımlar. Yukarıda belirtilen bileşenler, her türlü yeterliliği tanımlayabilen esnek bir yapı sunar ve her öğrenme kazanımı grubu için uygun yeterliliklerin geliştirilmesini destekleyecek bir tasarım olanağı sağlamaktadır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

1.13. Seviyeler ve Seviye Tanımlayıcıları

TYÇ, sekiz seviyeden oluşan bir yapıya sahiptir. TYÇ, her seviyenin sahip olduğu ortak öğrenme kazanımlarına göre tanımlanmıştır. Bilgi, beceri ve yetkinlikler açısından her seviyeyi tanımlayan öğrenme kazanımlarına ilişkin tanımlar dizisi seviye tanımlayıcısı olarak bilinir ve TYÇ'nin temelini oluşturur. TYÇ'deki diğer tüm yapı ve araçlar, seviye tanımlayıcıları tarafından oluşturulmuştur (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

İlgili seviyeye ilişkin öğrenme kazanımlarını belirlemek, yeterliliklerin seviyesini belirlemek ve TYÇ'yi uluslararası/bölgesel yeterlilik çerçevelerine referanslamak için seviye tanımlayıcıları kullanılır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Öğrenme kazanımları bilgi, beceri ve yetkinlik açısından tanımlanmaktadır; bu nedenle, seviye tanımlayıcıları bu üç “bileşene” göre düzenlenir. Bu üç bileşen, sekiz seviyenin her biri için gerekli ifadeleri içeren tanımlayıcılar içerir. TYÇ seviyeleri, herhangi bir öğrenme alanı dikkate alınmadan tanımlan-

maktadır. TYÇ’de aynı seviyede bulunan farklı yeterliliklere ait asgari öğrenme kazanımları aynıdır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

TYÇ’de, 1. seviye yeterlilikleri, temel görevleri yerine getirme yeterliliklerini tanımlarken 8. seviye yeterlilikleri çalışma ve öğrenme alanına yenilik getirme, ortaya çıkan yeni ve karmaşık problemleri farklı alanlardaki yaklaşım ve yöntemleri kullanarak çözme yeterliliğini tanımlamaktadır. TYÇ seviye tanımlayıcıları aşağıda sunulmaktadır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

“Tablo 1. Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi Seviye Tanımlayıcıları

BİLGİ: TYÇ kapsamında “bilgi”; bir çalışma veya öğrenme alanı ile ilgili gerçeklerin, ilkelerin, teorilerin ve uygulamaların anlaşılmasını içeren kuramsal ve/veya olgusal bilgi olarak tanımlanmıştır.	
BECERİ: TYÇ kapsamında “beceri”; bir çalışma veya öğrenme alanında edinilen mantıksal, sezgisel ve yaratıcı düşünme ile el becerisi, yöntem, materyal, araç ve gereçleri kullanabilmeyi gerektiren “bilgiyi kullanma” ve “problem çözme” olarak tanımlanmıştır.	
YETKİNLİK: TYÇ kapsamında “yetkinlik”; bilgi ve becerilerin bir çalışma veya öğrenme ortamında sorumluluk olarak ve/veya özerk çalışma göstererek kullanılması, öğrenme gereksinimlerinin belirlenmesi ve karşılanması, toplumsal ve etik meselelerin ve sorumlulukların dikkate alınması olarak tanımlanmıştır.	
1. SEVİYE	
BİLGİ	Kendisi ve çevresine ilişkin genel bilgiye sahip olma
BECERİ	Basit görevleri yerine getirmek için gerekli temel beceriye sahip olma
YETKİNLİK	Basit görevleri rehberlik ve gözetim altında gerçekleştirme
2. SEVİYE	
BİLGİ	Bir iş veya öğrenme alanına ait başlangıç düzeyinde olgusal bilgiye sahip olma
BECERİ	Görevleri yerine getirmek ve olası basit sorunları çözmek için gerekli bilgiyi kullanma temel becerisine sahip olma
YETKİNLİK	Basit görevleri gözetim altında sınırlı özerklik ile gerçekleştirme Hayat boyu öğrenme yaklaşımı kapsamında öğrenme ihtiyaçlarının farkında olma
3. SEVİYE	
BİLGİ	Bir iş veya öğrenme alanına ait başlangıç düzeyinde kuramsal, orta düzeyde olgusal bilgiye sahip olma
BECERİ	Görevleri yerine getirmek ve problem çözmek için, gerekli veri, yöntem ve araç-gereçleri seçip kullanma becerisine sahip olma
YETKİNLİK	Görevleri yerine getirmede sorumluluk alma Değişen şartları dikkate alarak görevi tamamlama Hayat boyu öğrenme yaklaşımı kapsamında öğrenme ihtiyaçlarını rehberlik eşliğinde belirleme ve karşılama
4. SEVİYE	

BİLGİ	Bir iş veya öğrenme alanına ait orta düzeyde kuramsal ve işlemsel, orta düzeyin üzerinde olgusal bilgiye sahip olma
BECERİ	Bir iş veya öğrenme alanına özgü iş ve işlemleri yerine getirmek ve sorunlara çözüm üretmek amacıyla bilişsel ve uygulamalı becerilere sahip olma
YETKİNLİK	Öngörülebilir, ancak değişime açık ortamlarda, görevleri tamamlamak için tam sorumluluk alma Başkalarının yürüttüğü sıradan görevlerin gözetimini yapma, bu görevlerin değerlendirilmesinde ve iyileştirilmesinde sınırlı sorumluluk alma Hayat boyu öğrenme yaklaşımı kapsamında öğrenme ihtiyaçlarını karşılama ve rehberlik eşliğinde ileriye yönelik öğrenme hedeflerini belirleme Bir iş veya öğrenme alanındaki bilgi, beceri, tutum ve davranışlar ile etik meseleler ve toplumsal sorunların ilişkisi konusunda farkındalığa sahip olma
5. SEVİYE	
BİLGİ	Bir iş veya öğrenme alanının sınırlarının farkında olarak, bu alana özgü, kapsamlı, kuramsal ve olgusal bilgilere sahip olma
BECERİ	Sınırları belirlenmiş soyut ve somut sorunlara yaratıcı çözümler geliştirmede gerekli, kapsamlı, bilişsel ve uygulamalı becerilere sahip olma
YETKİNLİK	Öngörülemeyen değişikliklerin olduğu ortamlarda yönetim ve gözetim görevi yapma Kendisinin ve başkalarının başarımlarını değerlendirme ve geliştirme Projelerin yönetimi dâhil iş veya öğrenme ortamlarında işleme dair etkileşimde bulunma Bir iş veya öğrenme alanına yönelik hayat boyu öğrenme yaklaşımının kapsamına ve bu kapsamın örgün ve yaygın eğitim ile serbest öğrenme yollarıyla ilişkisi konusunda genel farkındalığa sahip olma Bir iş veya öğrenme alanındaki bilgi, beceri, tutum ve davranışlar ile toplumsal ve etik meseleler ve sorumluluklar ilişkisinin farkında olma
6. SEVİYE	
BİLGİ	Bir iş veya öğrenme alanında sorgulayıcı bakış açısını kapsayacak şekilde ileri düzeyde kuramsal, metodolojik ve olgusal bilgiye sahip olma
BECERİ	Uzmanlık gerektiren bir iş veya öğrenme alanında, karmaşık ve öngörülemeyen sorunları çözmek için gerekli, uzmanlık ve yenilik niteliği gösteren ileri düzeyde becerilere sahip olma

YETKİNLİK	Öngörülemeyen iş veya öğrenme ortamlarında sorumluluk alarak karar verme ve bu ortamlarda karmaşık teknik veya meslekî faaliyet veya projeleri yönetme Kişilerin ve grupların meslekî gelişiminin yönetiminde sorumluluk alma Bir iş veya öğrenme alanına yönelik hayat boyu öğrenme yaklaşımının kavramları, politikaları, araçlarının uygulaması ve bunların örgün ve yaygın eğitim ile serbest öğrenme yollarıyla ilişkisi konusunda deneyim sahibi olma Bir iş veya öğrenme değerlendirmesinde bulunurken toplumsal ve etik değerlerin farkında olma
7. SEVİYE	
BİLGİ	Bir iş veya öğrenme alanında, özgün fikirlerin ve/veya araştırmanın temelini oluşturan ve bir kısmı en ileri düzeydeki ihtisas bilgisine sahip olma Alanındaki ve alanının ilişkili olduğu değişik alanların arayüzündeki bilgi meselelerinde sorgulayıcı yaklaşıma sahip olma
BECERİ	Bir iş veya öğrenme alanında yeni bilgi ve yöntemleri geliştirmek ve farklı alanlardan bilgiyi bütünleştirmek için yürütülen araştırma ve/veya yenilik faaliyetlerinde sorun çözmede ileri düzeyde beceriye sahip olma İleri araştırma işlemlerinin kavranılması, tasarlanması, uygulanması ve uyarlanması yapma becerisine ekip üyesi veya kısmen özerk olarak sahip olma
YETKİNLİK	Öngörülemeyen, karmaşık ve yeni stratejik yaklaşımlar gerektiren iş veya öğrenme ortamlarını yönetme ve dönüştürme Karmaşık bir ortamda değişimi yönetme tecrübesine sahip olma Meslekî bilgi ve uygulamaya katkı yapmak ve/veya takımların stratejik başarımlar düzeyini değerlendirmek için sorumluluk alma Bir iş veya öğrenme alanına ve alanlar arasındaki arayüz bilgisine yönelik hayat boyu öğrenme yaklaşımının kavram, politika, araçlar ve uygulaması ve bunların örgün ve yaygın eğitim ile serbest öğrenme yollarıyla ilişkisi konusunda liderlik yapma Bir iş veya öğrenme alanında, toplumsal ve etik meseleleri ve sorumlulukları dikkate alarak bilgiyi bütünleştirme ve yargıda bulunma
8. SEVİYE	
BİLGİ	Bir iş veya öğrenme alanındaki kuram, uygulama, yöntem ve tekniklerin en ileri düzeydeki sistematik bilgisine ve sorgulayıcı analiz yapacak kapasiteye sahip olma Bir iş veya öğrenme alanıyla ilişkili olarak farklı iş veya öğrenme alanlarında en ileri düzeydeki arayüz bilgisine sahip olma

BECERİ	Bir iş veya öğrenme alanındaki en ileri düzeydeki araştırma ve/veya yenilikte kritik sorunları çözmek, mevcut bilgiyi veya mesleki uygulamayı genişletmek ve yeniden tanımlamak için sentez ve değerlendirmeyi de kapsayan en ileri düzeydeki bilgi, yöntem ve teknikleri kullanmayı gerektiren uzmanlaşmış becerilere sahip olma İleri araştırma süreçlerinin kavranılması, tasarlanması, uygulanması ve uyarlanmasını yapma becerisine özerk olarak sahip olma Alanında ortaya çıkan, farklı alanlardaki yöntem ve yaklaşımların kullanımını da gerektiren yeni ve karmaşık sorunları çözme becerisine sahip olma
YETKİNLİK	Güçlü bir yetkinlik, yenilik, özerklik, bilimsel ve meslekî tutarlılığa sahip olma ve araştırma dâhil iş veya öğrenme ortamlarındaki en ileri seviyedeki yeni fikirlerin ve süreçlerin geliştirilmesinde yetkin olduğunu gösterme Bir iş veya öğrenme alanındaki mevcut bilgi veya meslekî uygulamanın yeniden tanımlanmasına veya genişletilmesine imkân veren yeni ve özgün yaklaşımların geliştirilmesinde liderlik yapma Bir iş veya öğrenme alanına ve alanlar arasındaki arayüz bilgisine yönelik hayat boyu öğrenme yaklaşımının öngörülme, karmaşık ve yenilik gerektiren ortamlarda geliştirilmesine, örgün ve yaygın eğitim ile serbest öğrenme yollarıyla desteklenmesine ilişkin konularda özgün politika ve uygulamalar geliştirme Bir iş veya öğrenme alanında, toplumsal ve etik meseleleri ve sorumlulukları dikkate alarak yeni bilgi üretme”

1.14. Yeterlilik Türleri

TYÇ geliştirme sürecinde yapılan incelemelerde, sadece seviye yapısı kullanılmasının etkili bir sınıflandırma yapmayı zorlaştıracığı öngörülmüştür. Bu nedenle, seviye yapısı yerine çeşitli yeterlilik türlerinin belirlenmesi ve kullanılması kararlaştırılmıştır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Yeterlilik türü; TYÇ’nin aynı seviyesinde yer alan ve işlevleri, öğrenme kazanımları, kredi değerleri veya genel, meslekî ve akademik yönelimleri açısından benzerlik gösteren yeterliliklerin sınıflandırıldığı yeterlilik gruplarıdır. Belirli bir öğrenme alanıyla yeterlilik türleri ilişkili değildir. Yeterlilik türleri, aynı seviyede bulunan ancak işlevleri, öğrenme kazanımları, kredi değerleri ve/veya yönelimleri açısından önemli farklılıklar gösteren yeterliliklerin birbirinden ayırt edilmesini sağlar. Beşinci seviyede Ön Lisans Diploması ve Beşinci Seviye Meslekî Yeterlilik Belgesi, dördüncü seviyede Meslekî Ortaöğretim Diploması ve Ustalık Belgesi gibi yeterlilik türleri örnek verilebilir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

TYÇ yeterlilik türü belirleyicileri, her yeterlilik türüne özel bir ad vermiştir. Yeterlilik türlerinin adlarının aynı olmamasına dikkat edilmiştir. Bu terimler, eğitim sisteminde kullanılır ve öğrenciler ve işverenler tarafından bilinir.

Örneğin, Ustalık Belgesi, Meslekî Ortaöğretim Diploması ve Yüksek Lisans Diploması gibi. TYÇ uygulaması sırasında ortaya çıkacak yeni yeterlilik türleri için yeni adları da belirlemek gerekecektir. Her bir yeterlilik türü için en uygun adı belirlemek için ilgili kurumlar ve paydaşlarla görüşmeler yapacaktır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Tablo 2, ülkemizdeki eğitim, öğretim ve yeterlilik sistemlerinde var olan ve TYÇ’de yer alması öngörülen temel yeterlilik türlerini sınıflandırarak geçici olarak seviyelendirmiştir. Tabloda gösterilen türlerin yanı sıra eğitim, öğretim ve yeterlilik sistemlerinde başka yeterlilik türleri de vardır. Yeterlilik türleri, öğrenme kazanımlarına dayalı olarak tanımlanacak ve kalite güvencesi sağlanmış olan yeterlilikler, TYÇ uygulama sürecinde uygun seviyelere yerleştirilecektir. TYÇ uygulama sürecinde, sorumlu kurumlarla birlikte TYÇ yeterlilik türleri ve seviyeleri belirlenecektir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Sorumlu kurumlar, sorumlu oldukları yeterlilikleri analiz ettikçe önerilen bazı türlere ihtiyaç olmadığı veya ilave türlere ihtiyaç olduğu ortaya çıkabileceğinden, tanımlanan ölçüt, prosedür ve gereksinimler doğrultusunda TYÇ’ye eklenmek üzere ilave türler önerebilir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

“Tablo 2. Başlıca TYÇ Yeterlilik Türleri ve Öngörülen Seviyeleri

TYÇ Seviyesi	Yeterlilik Türü Adı	Sorumlu Kurum
1	Okul Öncesi Katılım Belgesi	MEB
2	İlkokul Öğrenim Belgesi	MEB
	2. Seviye Meslekî Yeterlilik Belgesi	MYK
3	Ortaokul Öğrenim Belgesi ²³	MEB
	Kalfalık Belgesi	MEB
	3. Seviye Meslekî Yeterlilik Belgesi	MYK
4	Ustalık Belgesi	MEB
	Meslekî ve Teknik Eğitim Lise Diploması	MEB
	Lise Diploması	MEB
	4. Seviye Meslekî Yeterlilik Belgesi	MYK
5	Ön Lisans Diploması (Akademik) ²⁴	YÖK
	Ön Lisans Diploması (Meslekî) ²⁵	YÖK
	5. Seviye Meslekî Yeterlilik Belgesi	MYK
6	Lisans Diploması	YÖK
	6. Seviye Meslekî Yeterlilik Belgesi	MYK
7	Yüksek Lisans Diploması (Tezli)	YÖK
	Yüksek Lisans Diploması (Tezsiz)	YÖK
	7. Seviye Meslekî Yeterlilik Belgesi	MYK
8	Doktora Diploması	YÖK
	(Doktora, Sanatta Yeterlilik/Doktora ve Tıpta Uzmanlık)	YÖK
	8. Seviye Meslekî Yeterlilik Belgesi	MYK”

TYÇ’de yer alacak yeterlilik türleri, “yeterlilik türü belirleyicileri” olarak bilinir. Yeterlilik türü belirleyicisi; tüm yeterlilik türlerinin ortak özelliklerini tanımlar. Sorumlu kuruluşlar, seviye tanımlayıcıları aracılığıyla sorumlu oldukları yeterlilikleri tanımlamak ve yeni yeterlilikler oluşturmak için yeterlilik türü belirleyicilerini kullanacaktır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

“Yeterlilik türü belirleyicileri aşağıdaki bilgileri içermektedir:

- a) Yeterlilik Türü Adı
- b) Yeterliliği Veren Kuruluş
- c) Yönelim
- ç) Seviye
- d) Kategori
- e) Kredi Aralığı ve Programın Normal Süresi
- f) Program Profili
- g) Öğrenme Ortamı
- ğ) Öğrenme Kazanımları
- h) Anahtar Yetkinlikler
- ı) Ölçme ve Değerlendirme Yöntemleri
- i) Kalite Güvencesi
- j) Giriş Şartları
- k) Yeterliliği Kazanma Şartları
- l) İlerleme İmkânları
- m) Yeterliliğin Yasal Dayanağı”

1.15. Yeterlilik Türlerinin Sınıflandırılması

TYÇ tasarımı, ülkemizde kredi değeri, öğrenme süresi ve öğrenme kazanımları açısından farklılık gösteren birçok yeterlilik olduğu göz önünde bulundurulmuştur. Ulusal yeterlilik çerçevesi (UYÇ), ulusal yeterlilik standartları (TYÇ) kadar çeşitli yeterliliklerin dâhil edilmesini tercih etmeyen birçok ülke tarafından geliştirildi. UYÇ’lerine tüm yeterlilikleri dâhil etmeyi amaçlayan ülkeler, çeşitli yeterlilikler arasındaki farklılıkları belirlemek ve yeterlilikleri işlevlerine göre kategorize etmek için iki farklı yöntem kullanmaktadır: (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

“a) Kredi sistemlerinin kullanılması (Bir yeterlilikte yer alan öğrenme kazanımları için bireyin sarf etmesi gereken iş yükünün belirlenmesine dayanan

kredi sisteminin kullanılması)

b) Yeterlilik kategorilerinin kullanılması (Yeterliliklerin işlev veya amaçlarına göre sınıflandırılması)”

Örgün ve yaygın eğitim programlarında kredi sistemi yaygın olarak kullanılmaktadır. Yükseköğretim kurumları, Bologna Süreci kapsamında Avrupa Kredi Transfer ve Biriktirme Sistemi (AKTS) tarafından kredilendirilmektedir. Ülkemizde kredi değerlerine, işlevlerine veya amaçlarına göre yeterliliklerin sınıflandırılmasına yönelik ortak bir yöntem bulunmamaktadır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

TYÇ'nin kalite güvencesi sağlanmış tüm yeterlilikleri kapsamı amacıyla, kredi değerleri, işlevleri ve amaçları açısından farklılıklar gösteren yeterlilik türlerinin sınıflandırılması gerekmektedir. Bu gereksinimden hareketle, yeterlilik türlerinin yeterlilik kategorileri aracılığıyla kategorize edilmesi uygun görülmüştür (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

“TYÇ için belirlenen yeterlilik kategorileri şunlardır: (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

a) **Ana yeterlilikler**, genellikle tanımlanmış bir öğrenme veya çalışma alanındaki öğrenme kazanımlarının değerlendirilmesi süreci sonunda edinilen geniş kapsamlı yeterliliklerdir. Ana yeterlilikler, bir öğrenme sürecinin, öğretim programının veya meslekî eğitimin tamamlandığını göstermektedir. Örneğin; meslekî ve teknik ortaöğretim süreci sonunda elde edilen “Meslekî ve Teknik Ortaöğretim Diploması”, hayat boyu öğrenme sürecinde edinilen “Ustalık Belgesi” ve “Meslekî Yeterlilik Belgesi” veya lisans öğrenimi sonunda elde edilen “İktisat Diploması” “ana yeterlilik”tir.

b) **Destekleyici yeterlilikler**, önceden kazanılan bir ana yeterliliğe ek olarak edinilen öğrenme kazanımlarının değerlendirilmesi sonucu belgelendirilen yeterliliklerdir. Bu yeterlilikler bilgi veya becerilerin güncellenmesi, yenilenmesi veya sürekli meslekî gelişim ile ilgili olup bu yeterliliklerin kazanılabilmesi için mutlaka bir ana yeterliliğe sahip olunması gerekmektedir. Örneğin; herhangi bir alanda lisans derecesine ek olarak edinilen “İş ve Meslek Danışmanlığı Meslekî Yeterlilik Belgesi” veya “Ustalık Belgesi”ne ek olarak edinilen “Usta Öğreticilik” yeterliliği “destekleyici yeterlilik”tir.

c) **Birim yeterlilikler**, ana yeterliliğin bir kısmına karşılık gelen öğrenme kazanımlarının kazanılması sonucu belgelendirilen yeterliliklerdir. Birim yeterlilikler, modüler öğrenme programları ile ilişkilendirilebilir. Örneğin; meslekî ve teknik ortaöğretim yiyecek-içecek hizmetleri alanı mutfak dalında bulunan “Aşçılık” programı sonunda elde edilen “Meslekî ve Teknik Ortaöğretim Diploması” bir ana yeterliliktir. Bu diploma programı kapsamında yer alan “Soğuk Mutfak Aşçılığı” ve “Sıcak Mutfak Aşçılığı” gibi programların sonucunda kazanılan ve belgelendirilen öğrenme kazanımları “birim yeterlilik”tir.

ç) **Özel amaçlı yeterlilikler**, başka bir yeterliliğe bağlı olmayan ancak kendi içerisinde bütünlüğü ve tek başına kullanımı (meslek icra etme, iş yeri açma ve benzeri gibi) olan öğrenme kazanımlarının belgelendirilmesi sonucunda elde edilen yeterliliklerdir. Bu yeterlilikler, ana yeterliliklere göre daha az sayıda öğrenme kazanımına sahip olmakla birlikte bir mesleği icra etmek için yeterlidir. Örneğin; inşaat sektöründe “Silindir Operatörü Meslekî Yeterlilik Belgesi” veya bilişim sektöründe “Bilgisayar Donanım Elemanı Meslekî Yeterlilik Belgesi” “özel amaçlı yeterlilik”tir.”

1.16. Seviyelerin ve Yeterlilik Türlerinin İlişkisi

TYÇ iki ana bileşenden oluşmaktadır. Yapı ve yeteneklerin sekiz seviyesi vardır. TYÇ, 8 seviyeli yapıdan oluşur ve seviye tanımlayıcıları bu yapının tanımlayıcı parçalarıdır. Genel, kısa ve öz seviye tanımlayıcıları, belirli bir eğitim veya çalışma ortamından tamamen bağımsızdır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Birbirinden önemli ölçüde farklı yeterliliklerin aynı seviyeye yerleştirilmesine olanak sağlayan araçların adı yeterlilik türleridir. Yeterlilik türleri ayrıca gelecekte yeni yeterlilikler geliştirmek için gerekli temelleri sağlayacaktır. Yeterlilik türü belirleyicilerinin öğrenme kazanımlarını belirlemek için seviye tanımlayıcıları genişletilir ve geliştirilir. Bu nedenle, yeterlilik türü belirleyicileri, seviye tanımlayıcılarına göre daha ayrıntılı ve kapsamlıdır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

1.17. Yeterliliklerin Kredilendirilmesi

TYÇ’nin temel amacı, yeterlilikleri tanımlamak ve öğrenme kazanımlarıyla karşılaştırma olanağı sunmaktır. Yeterliliklerin karşılaştırılması için çalışma yüküne dayalı kredi sistemi kullanılabilir. Bu nedenle, yeterliliklere ilişkin öğrenme kazanımlarının çalışma yükünün ve kredi değerinin belirlenmesi son derece önemlidir. Ancak, özellikle serbest öğrenme yoluyla kazanılmış yeterlilikleri doğrudan ölçmek için bir araç veya yöntem bulmak oldukça zordur. Bunun için TYÇ’de çalışma yükü ile bağlantılı bir ölçme ve kredi sistemi kullanılması planlanmaktadır. Çalışma yüküne dayalı kredilendirme, kredi biriktirmeyi ve transfer etmeyi mümkün kılmaktadır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

TYÇ’de yer alacak yeterlilikler için önerilen ölçü, 60 kredi veya 1500 ila 1800 saatlik bir öğrenme süresidir. Avrupa’da uygulanan her iki kredi sisteme (AKTS (ECTS) ve MKTS (ECVET)’de bu yöntem uygundur (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

Çalışma yüküne dayalı ölçme ve kredi sisteminde, her yeterlilik türü için “ortalama” bir öğrenenin yüz yüze, bireysel, iş yeri ve diğer tüm çalışmaları için harcadığı toplam saat hesaplanır. Bütün yeterlilik türü belirleyicilerinde hesaplanan çalışma yükü ile elde edilen kredi aralıkları yer almaktadır. So-

rumlu kurumlar, yeterliliklerin kredi aralığı ve kredi değerleri hakkında karar verecektir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

1.18. Uluslararası Standart Meslek Sınıflama Sistemi (ISCO)

Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) tarafından yürütülen çalışmalar sonucunda 1958 yılında Uluslararası Standart Meslek Sınıflama Sistemi (ISCO) oluşturulmuştur. Bu sistem, uluslararası düzeyde meslek sınıflama sistemlerini standartlaştırmayı amaçlamaktadır. Bu sınıflama sisteminin en yeni versiyonu 2008 yılında (ISCO-08) yürürlüğe girmiştir ve belirli dönemlerde üye ülkelerin yardımıyla güncellenmektedir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

ISCO, şu anda dünya çapında 100'e yakın ülke tarafından doğrudan veya dolaylı olarak ulusal meslek sınıflama sistemlerinin oluşturulmasında kullanılmaktadır. Ulusal meslek bilgilerinin uluslararası karşılaştırmasını mümkün kılmak için meslek verilerinin toplanması, derlenmesi ve yayınlanmasında kullanılan faydalı bir modeldir. Böyle bir standart ile ILO, uluslararası çalışma alanında daha tutarlı ve ölçülebilir istatistik geliştirmeyi amaçlamaktadır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

TÜİK, ISCO'nun Türkiye'deki uygulanması ile ilgili araştırmalar yürütmektedir. İŞKUR, ülkemizde ISCO'yu doğrudan kullanan ek bir kurumdur. ISCO, İŞKUR tarafından işgücü kayıt altına alınması ve izlenmesi ve işgücü piyasasındaki iş, meslek ve unvanlar hakkında kişi ve kurumlara bilgi vermek amacıyla oluşturulan Türk Meslekler Sözlüğünün temel yapısının oluşturulmasında da doğrudan rol oynamıştır. Mevcut yükseköğretim programlarının ISCO-08 ile uyumlu olması için ilgili paydaşlarla çalışmalar devam etmektedir (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

1.19. TYÇ Yeterliliklerinin Belirlenmesi

Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi Kurulu toplantılarında alınan kararlara uygun olarak, 360 yükseköğretim programı TYÇ logosu kullanmaya hak kazanmıştır. TYÇ Logolu programlardan mezun olan öğrencilerin diplomalarında, diploma eklerinde ve mezun belgelerinde TYÇ logosu kullanılacaktır (Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, 2015).

“Programların TYÇ Logosu alabilmesi aşağıdaki üç şartın da sağlanması gerekmektedir:

1. Programların, YÖKAK tarafından tescil edilmiş akreditasyon kuruluşları tarafından akredite edilmesi ve akreditasyonun devam ediyor olması gerekir.

2. Programlara ait bilgi formlarının, Türkiye Yeterlilikleri Veri Tabanında (<https://portal.tyc.gov.tr/>) ilgili üniversiteye açılan kullanıcı girişi ile tanımlanması gerekmektedir.

3. Türkiye Yeterlilikler Veri Tabanında (<https://portal.tyc.gov.tr>) yer alan ilgili programa ait bilgi formlarının, YÖK tarafından hazırlanan Yeterlilik Tür Belirleyicilerine göre (https://tyc.gov.tr/yayinlar?kategoriId=17ea-6ce7-8885-4f2d-aaa4-174a0833a09c&search=&page_limit=100) (ilgili yeterlilik tür belirleyicisine uygun- örneğin lisans programları için lisans yeterlilik türü, yüksek lisans programları için yüksek lisans yeterlilik tür belirleyicisine göre) ve eksiksiz şekilde doldurulması gerekmektedir.”

Bu 3 kriter sağlandıktan sonra programlarınız TYÇ Logosu alabilmesi için YÖK’e başvuru yapılabilmektedir (TYÇ Logo İşlemleri, 2022).

Sonuç

Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi Kurulu toplantılarında alınan kararlar doğrultusunda kalite güvence ölçütlerini sağlayan 360 yükseköğretim programı TYÇ logosu kullanmaya hak kazanmıştır. Bu programlara ait detaylara TYÇ Veri Tabanı portalından ulaşılabilir. TYÇ Logolu programlardan mezun olan öğrencilerin diplomalarında, diploma eklerinde ve mezun belgelerinde TYÇ logosu kullanılabilecektir. Bu kapsamda Yükseköğretim Mezuniyet Belgelerinde Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi Logosunun Kullanımına İlişkin Usul ve Esaslar 16/02/2022 tarihinde yürürlüğe girmiştir.

Tablo 7. Spor Bilimleri Fakültesi Lisans Programları TYÇ Logosu Almaya Hak Kazanmış Programlar Listesi

No	Yeterlilik Kodu	Yeterlilik Adı	Sorumlu Kurum	TYÇ Seviyesi	TYÇ’ye Yerleştirme Tarihi
1	TR0030005411	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Lisans Diploması	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	6	18-07-2023
2	TR0030010777	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Lisans Diploması	Atatürk Üniversitesi	6	18-07-2023
3	TR0030222117	Antrenörlük Eğitimi (İÖ) Lisans Diploması	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	6	28-05-2024
4	TR0030005410	Antrenörlük Eğitimi Lisans Diploması	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	6	09-05-2024
5	TR0030021310	Antrenörlük Eğitimi Lisans Diploması	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	6	28-05-2024
6	TR0030024660	Antrenörlük Eğitimi Lisans Diploması	İstanbul Gelişim Üniversitesi	6	28-05-2024
7	TR0030031000	Spor Yöneticiliği Lisans Diploması	Eskişehir Teknik Üniversitesi	6	28-05-2024
8	TR0030005413	Spor Yöneticiliği Lisans Diploması	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	6	06-12-2023

No	Yeterlilik Kodu	Yeterlilik Adı	Sorumlu Kurum	TYÇ Seviyesi	TYÇ'ye Yerleştirme Tarihi
9	TR0030019227	Spor Yöneticiliği Lisans Diploması	İnönü Üniversitesi	6	18-07-2023
10	TR0030024664	Spor Yöneticiliği Lisans Diploması	İstanbul Gelişim Üniversitesi	6	28-05-2024
11	TR0030035343	Spor Yöneticiliği Lisans Diploması	Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi	6	18-07-2023
12	TR0030005412	Rekreasyon Lisans Diploması	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	6	09-05-2024
13	TR0030024663	Rekreasyon Lisans Diploması	İstanbul Gelişim Üniversitesi	6	28-05-2024
14	TR0030030997	Rekreasyon Lisans Diploması	Eskişehir Teknik Üniversitesi	6	18-07-2023

Tablo 7 incelendiğinde beden eğitimi ve spor öğretmenliği lisans programından 2, antrenörlük eğitimi lisans programından 4, spor yöneticiliği lisans programından 5 ve rekreasyon lisans programından 3 olmak üzere toplam 14 lisans programı TYÇ kapsamında yeterlik almıştır. Programların TYÇ Logosu alabilmesi için özellikle YÖKAK tarafından tescil edilmiş akreditasyon kuruluşları tarafından akredite edilmiş olması ve akreditasyonun devam ediyor olması en temel gereklilik olarak görülmektedir (Türkiye Yeterlikler Veri Tabanı, 2024).

TYÇ'nin Türkiye eğitim, öğretim ve yeterlilik sisteminin Avrupa'ya ve dünyaya oryantasyonu için son derece önemli olduğu görülmektedir. Ayrıca mezunların sahip oldukları diploma ve belgeleri kullanarak yurt içinde ve yurt dışında eğitim ve istihdam fırsatlarına erişiminin kolaylaşmasının TYÇ'nin nihai hedefi olduğuda önemli bir hedef olarak belirlenmiştir.

Diploma, sertifika veya belgenin üzerinde TYÇ logosunun bulunması, o programın kalite güvence süreçlerinin etkin bir şekilde işletildiğini göstermektedir. Ayrıca TYÇ logosuna sahip olmanın Avrupa Yeterlilikler Çerçevesi yönünde açık bir referans olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte yeterliliğe erişim süreçlerinin güvenilir ve şeffaf olduğunu göstermektedir. Tüm bunlar ilerleyen süreçte TYÇ logosuna sahip diploma ve belgelerin hem yurtiçi hem de yurtdışında eğitim kurumları ve işverenler tarafından talep edilen ve kabul gören yeterliliklere dönüşeceği öngörülmektedir.

KAYNAKÇA

- Avrupa Yeterlikler Çerçevesi Avrupa Parlamentosu ve Avrupa Konseyi Tavsiye Kararı, (2008). 2008/C 111/01 sayılı karar.
- Avrupa Yükseköğretim Alanı Yeterlilikler Çerçevesi, (2008). <https://ehea.info/>
- Hayat Boyu Öğrenme için Avrupa Yeterlilikler Çerçevesi, (2008). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2008:111:0001:0007:EN:PDF
- Milli Eğitim Bakanlığı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği, (2010). Resmi Gazete Tarihi: 21/05/2010, Resmi Gazete Sayısı: 27587.
- Türkiye Yeterlilikler Çerçevesine Dair Tebliğ, (2015). Resmi Gazete Tarihi: 02.01.2016, Resmi Gazete Sayısı: 29581, Tebliğ No: 2015/1.
- TYÇ Logo İşlemleri, (2022). <https://www.tyc.gov.tr/yazilar/yuksekogretim-me-zuniyet-belgelerinde-tyc-logosunun-kullanimi-hakkinda-bilgilendir-me-i54e39707-5a28-467f-aa95-9c4e26e00295.html>.
- Türkiye Yeterlikler Veri Tabanı, (2024). <https://www.tyc.gov.tr/yeterlilikkarama>

BÖLÜM 5

SPOR YÜKSEKÖĞRETİM KURUMU ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YARALANMALARINDAN KORUNMA FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Alparslan İNCE¹
Muhammet Emirhan ÇELİK²

1 Prof. Dr. Alparslan İNCE, Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

2 Arş. Gör. Muhammet Emirhan ÇELİK, Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

GİRİŞ

Spor, insanların bedensel ve zihinsel gelişimine katkı sağlayan, belirli hedefler doğrultusunda bireysel veya grup olarak yapılan, rekabet içeren bir aktivitedir. Spor, bireylerin yeteneklerini geliştirirken disiplin, dayanıklılık ve iş birliği gibi önemli değerleri kazandırır. Ayrıca sportif performans açısından vücut kompozisyonu oldukça önemli bir etkidir (Arı ve Apaydın 2022). Aynı zamanda stresin azaltılmasına, sağlıklı bir yaşam tarzının sürdürülmesine yardımcı olur ve sosyal etkileşimi artırır. Spor aktiviteleri, insanların fiziksel sağlıklarını korurken, kendilerini daha iyi hissetmelerini ve motivasyonlarını arttırmalarını sağlar. Bu nedenle spor, sağlıklı bir yaşam için temel bir bileşendir (Kerr vd., 2014; Cevahircioğlu, vd., 2023).

Spor, insanlık tarihinin en eski aktivitelerinden biri olarak kabul edilir. İnsanlar, binlerce yıl önce fiziksel etkinliklerde bulunarak rekabet etmişlerdir. Sporu teşvik eden en temel dürtülerden biri ise sağlık gereksinimidir (Ongan vd., 2010).

Sportif etkinliklere katılımın, sağlıklı yaşam üzerinde olumlu etkileri olduğu kabul edilen bir gerçektir. Ayrıca spor içerisinde dayanıklılık, güç ve kuvvet kadar önemli bir durumdur (Arı ve Sözen 2021). Bu bağlamda, toplumun tüm bireylerinin sportif etkinliklere katılması, sağlıklı nesiller yetiştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bunun yanında spor zihinsel dayanıklılık ve mental iyi oluş durumuna da olumlu katkılar sağlamaktadır (Çankaya ve ark. 2020; Çakıcı ve ark. 2023). Ancak, kişilerin bu etkinliklere katılırken hem sağlıklarını korumak hem de profesyonel açıdan performanslarını artırmak amacıyla yaptıkları spor aktiviteleri sırasında sakatlanma riskiyle karşı karşıya kalmaları mümkündür. Spor sakatlıkları, oldukça sık rastlanan ve istenmeyen bir durum olup, önemli bir yaşam olayını teşkil eder. Spor sakatlıkları, bireyin genellikle sportif aktiviteler sırasında geçici (bazen kalıcı) fiziksel yetersizlikler yaşaması ve bazı motor fonksiyonlarının kısıtlanması ile sonuçlanan bir travma anlamına gelir (Türkeri Bozkurt, 2015).

Sportif faaliyetlere katılan kişi sayısının her geçen gün artması ve aktivite yoğunluğunun sıklık derecesinin yükselmesiyle birlikte, bu faaliyetler sonucu meydana gelen yaralanmaların sayısı ve çeşitliliği de artmaktadır. Egzersiz yapmayan bireylerde görülen hastalıklar ve yaralanmalar, özellikle kas-iskelet sistemi sorunları, egzersiz yapanlara oranla daha fazla artış göstermektedir (Waldén vd., 2013). İlaveten, spor yaralanmalarını en minimum düzeye indirilmesi hususunda belirli maç analizlerinin yapılması da büyük önem arz etmektedir. Spor dallarında müsabaka analizi belirli verilen elde edilmesinde sık kullanılan bir yöntemdir (Arı ve Apaydın 2023).

Spor yaralanmaları, vücudun tamamı veya belirli bir bölümü üzerinde, zaman ve dayanıklılık sınırlarını aşan kuvvetlere maruz kalınan durumları içermektedir (Erol ve Karahan, 2006).

Spor yaralanmaları, bir dokunun akut veya kronik olarak stresle başa çıkma kapasitesini aşan bir stresle karşılaşması sonucu meydana gelir. Spor sakatlıkları, birincil ve ikincil olmak üzere iki kategoriye ayrılabilir. Birincil yaralanmalar, doğrudan egzersiz stresine bağlı olarak ortaya çıkarken, ikincil yaralanmalar, daha önceki bir yaralanma bölgesinde tekrar meydana gelen yaralanmalardır (Aydoğan, 2014).

Spor Yaralanmalarını Önleyici Yaklaşımların Gelişim Aşamaları

Spor hekimliği, sporcuların sağlığını koruma ve spor yaralanmalarını önleme üzerine odaklanan bir alan olarak önemli bir yer tutmaktadır. Spor yaralanmalarının sıklığı ve ciddiyeti, sporcuların performansını olumsuz etkileyebileceği gibi uzun vadeli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Bu bağlamda, spor yaralanmalarının önlenmesine yönelik bilimsel yaklaşımlar geliştirilmiş ve bunlardan biri de Willem Van Mechelen tarafından önerilen kavramsal modeldir.

1: Yaralanma Büyüklüğünün Tanımlanması

İlk adımda, spor yaralanmalarının ciddiyeti ve büyüklüğü belirlenir. Bu aşama, yaralanmaların sıklığını ve şiddetini anlamak için önemlidir. Takımın sorumlu klinisyeni, antrenmanlar ve maçlar sırasında meydana gelen tüm yaralanmaları kaydetmeli ve bu verileri düzenli olarak analiz etmelidir. Bu veriler, daha sonra yapılacak müdahalelerin etkinliğini değerlendirmek için referans noktası sağlar.

2: Risk Faktörleri ve Yaralanma Mekanizmalarının Tanımlanması

İkinci adımda, spor yaralanmalarına yol açan risk faktörleri ve yaralanma mekanizmaları belirlenir. Yaralanmaların nedenleri, antrenman yükü, sporcuların fiziksel durumu, teknik hatalar ve çevresel faktörler gibi bir dizi etkenle ilişkilendirilebilir. Bu faktörlerin ayrıntılı olarak incelenmesi, yaralanma riskini azaltmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesinde kritik öneme sahiptir.

3: Müdahale ve Yaralanma Riskinin Azaltılması

Son adımda, tanımlanan risk faktörleri ve yaralanma mekanizmalarına yönelik bir veya daha fazla önleyici yöntem uygulanır. Buradaki temel hedef, belirlenen risk faktörlerini hedef alarak yaralanma riskini azaltmaktır. Bu, antrenman programlarının düzenlenmesi, sporcuların teknik eğitimlerinin iyileştirilmesi, uygun ekipman kullanımı ve spor çevresinin optimize edilmesi gibi çeşitli stratejilerle gerçekleştirilebilir.

4: Müdahale Etkinliğinin Değerlendirilmesi

Son olarak, yapılan müdahalelerin etkinliği, ilk adımda elde edilen verilerle karşılaştırılarak değerlendirilir. Eğer müdahale sonrası yaralanma sıklığı ve ciddiyetinde bir azalma gözlemlenirse, uygulanan yöntemlerin başarılı olduğu kabul edilir. Bu değerlendirme, gelecekteki uygulamalar için de yol gösterici olur (Brukner vd., 2014).

Bahr ve Krosshaug ise spor yaralanmalarının çok etmenli sebepleri, yaralanma mekanizmalarının iç ve dış faktörlerle ilişkilerini anlatarak bu modeli geliştirmiştir (Bahr ve Krosshaug, 2005). Risk faktörleri, spor yaralanmalarının önlenmesinde kritik rol oynayan unsurlardır ve genellikle iki ana grupta incelenir: değiştirilebilir (modifiye edilebilir) ve değiştirilemez (modifiye edilemez) risk faktörleri.

İç Faktörler

Değiştirilebilir risk faktörleri, sporcuların yaşam tarzı, antrenman alışkanlıkları, teknik hatalar veya çevresel etmenler gibi müdahaleyle değiştirilebilen unsurlardır. Bu faktörlerin değiştirilmesi, yaralanma riskini azaltmaya yönelik birincil hedefi oluşturur. Örneğin, antrenman yükünün düzenlenmesi, uygun ısınma tekniklerinin uygulanması, doğru tekniklerin öğretilmesi ve uygun ekipman kullanımının teşvik edilmesi gibi stratejiler, yaralanma riskini azaltabilir. Diğer yandan, değiştirilemez risk faktörleri genetik faktörler, yaş, cinsiyet ve geçmişteki yaralanmalar gibi sporcuların kontrolü dışında olan unsurlardır. Bu faktörler, özellikle yüksek risk altındaki sporcuların belirlenmesi ve izlenmesi için önemlidir. Örneğin, erkekler ile kadınlar arasındaki biyolojik farklar, bazı yaralanma türlerine karşı daha fazla duyarlılık oluşturabilir. Bu nedenle, değiştirilemez risk faktörleri, yaralanma riskinin önceden tahmin edilmesine ve önleyici stratejilerin buna göre şekillendirilmesine olanak tanır.

Dış Faktörleri

Bir diğer önemli faktör grubu ise dış risk faktörleridir. Bu faktörler, sporcuların maruz kaldığı çevresel etmenleri ve dışsal tehditleri ifade eder. Dış risk faktörleri, örneğin spor yapılan alanın durumu, hava koşulları veya rekabetçi ortamın zorlukları gibi unsurları içerebilir. Bu faktörler, sporcuların performansını etkileyebilir ve yaralanma riskini artırabilir (Hootman vd., 2007).

Spor yaralanmalarını önlemenin ilk adımı, sporla ilgili risk faktörlerini tanımlamaktır. Her spor dalının kendine özgü yaralanma paternleri ve risk faktörleri bulunduğundan, önleyici programlar spora özel olarak hazırlanmalıdır. Bu programda, yaralanma tiplerinin doğru şekilde tanımlanması ve kullanılan yöntemlerin geçerli, doğru ve spesifik olması gereklidir.

İkinci adımda, bilinen risk faktörleri belirlendikten sonra, bu faktörlere yönelik müdahaleler uygulanabilir. Örneğin, kuvvet eksikliği olan sporcular için kuvvet artırıcı programlar, denge eksikliği olanlar için denge çalışmaları eklenmelidir. Bu tür müdahaleler bireysel düzeyde yapılabilir, ancak tahmini tarama testlerinin eksikliği nedeniyle, takım yaklaşımı daha etkili olabilir.

Son olarak, risk yönetim sürecinde, bireysel ve takım düzeyinde riskler belirlenmeli; bilimsel literatür ve geçmiş sezon verileri incelenerek antrenman ve yarışma programlarıyla ilişkili risk faktörleri değerlendirilmelidir. Bu sayede, sporcuların spesifik yaralanma ve risk profilleri oluşturulur ve buna dayalı

olarak hem bireysel hem de takım düzeyinde önleyici programlar geliştirilir (Brukner vd., 2014).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yaralanmalarından korunma düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılması uygun görülmüştür. Betimsel tarama modeli, bireylerin bir olay ya da olguya karşı tutum ve duygularının belirlenmesi amacıyla geniş gruplu katılımcılar ile yapılan tarama modelidir (Karasar, 2011).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki spor yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise Ordu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde 2024-2025 eğitim ve öğretim döneminde öğrenim gören 48 kadın ve 71 erkek toplam 119 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından katılımcıların kişisel bilgilerini tespit etmek amacıyla oluşturulan kişisel bilgi formu ve Ercan ve Önal (2021) tarafından geliştirilen Spor Yaralanmalarından Korunma Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır.

Spor Yaralanmalarından Korunma Farkındalığı Ölçeği

Ercan ve Önal (2021) tarafından geliştirilen Spor Yaralanmalarından Korunma Farkındalığı Ölçeği, 4 alt boyuttan (Çevresel faktörler ve ekipman, Egzersiz programı, Egzersiz seansı, Kişisel sağlık durumu) ve 18 maddeden oluşmaktadır. 1.,2.,3.,4. maddeler Kişisel sağlık durumu alt boyutunu, 5.,6.,7.,8.,9. maddeler Çevresel faktörler ve ekipman, 10.,11.,12.,13.,14. Egzersiz seansı alt boyutunu, 15.,16.,17.,18. maddeler Egzersiz programı alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçek "Kesinlikle Katılmıyorum... Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde değerlendirilen 5'li likert tipindedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek puanlanırken alt boyutlardan alınan toplam puan değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan 18 ile 90 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha Güvenilirlik Katsayıları Kişisel sağlık durumu alt boyutu için 0.692, Çevresel faktörler ve ekipman alt boyutu için 0.837, Egzersiz seansı alt boyutu için 0.754, Egzersiz programı alt boyutu için 0.846 ve ölçek toplamı için 0.884 olarak tespit edilmiştir (Ercan ve Önal, 2021). Bu araştırmada ise sırası ile 0.904, 0.910, 0.944 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle kullanılan ölçeğin Cronbach Alpha Güvenilirlik Katsayıları incelenmiş olup. İnceleme sonucunda ölçeğin güvenilir nitelikte

olduğu tespit edilmiştir. Verilerin normallik dağılımlarının belirlenmesi için skewness-kurtosis (çarpıklık-basıklık) değerleri incelenmiştir. Analiz sonucunda verilerin -3 ile +3 değerleri arasında olduğu ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Kalaycı (2006)'ya göre normal dağılım kabul edilebilir düzeyleri, basıklık ve çarpıklık değerlerinin -3 ile +3 aralığında olması gerekmektedir. Bunun sonucunda normal dağılım gösteren verinin analizinde ikili karşılaştırmalar için Student t-testi, üç veya daha fazla olan kategorilerin karşılaştırmaları için tek yönlü varyans analizi ve Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Araştırmadaki istatistiksel analizlerin tamamı SPSS 21.0 v. programı kullanılmıştır. Araştırmada bulgular $p < 0.05$ değerinde anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Erkek	71	59,7
	Kadın	48	40,3
Yaş	18-21	82	68,9
	22-24	28	23,5
	25 ve üzeri	9	7,6
Gelir Durumu	Gelir < Gider	15	12,6
	Gelir = Gider	80	67,2
	Gelir > Gider	24	20,2
Spor Yaşı	0-1	10	8,4
	2-4	23	19,3
	5 ve üzeri	86	72,3

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Spor Yaralanmalarından Korunma Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	P
Kişisel Sağlık Durumu	Erkek	71	16,05	3,05	,324
	Kadın	48	16,58	2,49	
Çevresel Faktörler ve Ekipman	Erkek	71	21,14	3,43	,531
	Kadın	48	21,52	2,91	
Egzersiz Seansı	Erkek	71	20,42	3,88	,741
	Kadın	48	20,64	3,15	
Egzersiz Programı	Erkek	71	16,56	3,02	,509
	Kadın	48	16,91	2,56	

Tablo 2'de sporcuların cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde spor yaralanmalarından korunma ölçeği alt boyutları ve toplam puanında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Yaşına Göre Spor Yaralanmalarından Korunma Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	n	Ort.	Ss	P
Kişisel Sağlık Durumu	18-21	82	16,15	3,24	,820
	22-24	28	16,53	1,81	
	25 ve üzeri	9	16,44	1,01	
Çevresel Faktörler ve Ekipman	18-21	82	16,15	3,24	,689
	22-24	28	16,53	1,81	
	25 ve üzeri	9	16,44	1,01	
Egzersiz Seansı	18-21	82	16,15	3,24	,972
	22-24	28	16,53	1,81	
	25 ve üzeri	9	16,44	1,01	
Egzersiz Programı	18-21	82	16,15	3,24	,597
	22-24	28	16,53	1,81	
	25 ve üzeri	9	16,44	1,01	

Tablo 3'te sporcuların yaş değişkenine göre incelendiğinde spor yaralanmalarından korunma ölçeği alt boyutları ve toplam puanında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Spor Yaralanmalarından Korunma Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Gelir Durumu	n	Ort.	Ss	P
Kişisel Sağlık Durumu	Gelir < Gider	15	16,33	1,44	,222
	Gelir = Gider	80	16,52	2,62	
	Gelir > Gider	24	15,37	3,94	
Çevresel Faktörler ve Ekipman	Gelir < Gider	15	22,93	2,25	,040*
	Gelir = Gider	80	21,30	2,94	
	Gelir > Gider	24	20,25	4,20	
Egzersiz Seansı	Gelir < Gider	15	22,00	2,42	,098
	Gelir = Gider	80	20,55	3,53	
	Gelir > Gider	24	19,45	4,13	
Egzersiz Programı	Gelir < Gider	15	17,73	1,94	,060
	Gelir = Gider	80	16,83	2,69	
	Gelir > Gider	24	15,62	3,51	

*p<0.05

Tablo 4'te sporcuların cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde spor yaralanmalarından korunma ölçeği çevresel faktörler ve ekipman alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Diğer alt boyutlar ve toplam puanında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Spor Yaşına Göre Spor Yaralanmalarından Korunma Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Yaşı	n	Ort.	Ss	P
Kişisel Sağlık Durumu	0-1	10	17,10	1,85	,524
	2-4	23	15,86	3,23	
	5 ve üzeri	86	16,27	2,83	
Çevresel Faktörler ve Ekipman	0-1	10	21,80	3,08	,422
	2-4	23	20,52	3,52	
	5 ve üzeri	86	21,44	3,16	
Egzersiz Seansı	0-1	10	21,20	3,67	,210
	2-4	23	19,34	3,52	
	5 ve üzeri	86	20,74	3,58	
Egzersiz Programı	0-1	10	17,20	2,65	,599
	2-4	23	16,21	3,08	
	5 ve üzeri	86	16,77	2,81	

Tablo 5’te sporcuların spor yaşı değişkenine göre incelendiğinde spor yaralanmalarından korunma ölçeği alt boyutları ve toplam puanında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören sporcu öğrencilerin spor yaralanmalarından korunma düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmada cinsiyet, yaş ve spor yaşı değişkenlerinde herhangi bir anlamlı farklılık görülmezken, gelir düzeyi değişkeninde ise çevresel faktörler ve ekipman alt boyut puanında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, spor yaralanmalarından korunma ölçeği genel bilgi alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeninin spor yaralanmalarından korunma farkındalığı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Yaş değişkenine göre spor yaralanmalarından korunma ölçeği toplam ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Çıkan sonuca göre yaş değişkeninin yaralanmalardan korunma düzeylerinde herhangi bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Spor yaşı değişkeninin spor yaralanmalarından korunma ölçeği toplam ve alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Çıkan sonuç, spor yaşının spor yaralanmalarından korunma düzeylerine herhangi bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Gelir düzeyi değişkenine göre incelendiğinde ise gelir durumunun spor yaralanmalarından korunma farkındalığı çevresel faktörler ve ekipman alt boyutu üzerinde anlamlı farklılık görülmüştür. Çıkan sonuç incelendiğinde gelir düzeyi düşük olan sporcuların daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçtan yola çıkarak gelir durumu düşük olan sporcuların ekipmana ulaşım sorunu yaşaması ve daha düşük kalitede spor ortamlarında antrenman yapmaları kendilerini sakatlık yaşamamak için daha duyarlı olmaları olarak yorumlanabilir.

Çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi sporcu öğrencilerin spor yaralanmalarından korunma düzeyleri incelenmiştir. Genel olarak düşük düzeyde gelire sahip sporcuların spor kazalarından korunma farkındalıklarının daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Alan yazın incelendiğinde Ercan ve Önal (2021) tarafından yapılan çalışmada spor yaralanmalarından korunma farkındalığı ile ilgili bir ölçek geliştirme çalışması yapıldığı görülmektedir. Bu durum, literatürde spor kazalarından korunma farkındalığı ile ilgili çalışmanın kısıtlı olduğunu göstermektedir. Böylece daha sonra yapılacak olan çalışmalara da rehberlik sağlayacak nitelikte olacaktır. Bunun yanında spor kazalarından korunma farkındalığı ile ilgili ileride yapılacak çalışmaların daha kapsamlı bir örneklem grubu ve demografik bilgiler ile gerçekleştirilmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Arı E, Apaydın N. 2022 Katar Dünya Kupası Gol Analizi: Grup Aşamasındaki Performansa Yönelik Bir Araştırma. TOJRAS. 2023;12(4):558-65.
- Arı, E., & Apaydın, N. (2022). Amatör Futbol Oyuncularının Anaerobik Güç ve İvmelenme Parametrelerinin Bazı Fiziksel Özelliklere Göre İncelenmesi. Gümüşane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11(3), 1191-1201. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1097616>.
- Ari, E., & Sözen, H. (2021). The relationship between anaerobic power, reaction time and body composition parameters of young soccer players. *Kinesiologia Slovenica*, 27(1), 108-120.
- Aydoğan, Z. (2014). Sakatlık Sırasında ve Tedavi Sonrasında Sporculardaki Psikolojik Değişiklikler. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bahr, R., & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: A key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 324-329. DOI:10.1136/bjbm.2005.018341.
- Brukner P, Khan K. & Clarsen B. (2014). Brukner ve Khan's Clinical Sports Medicine (Second Edition: 2). Sydney: McGraw-Hill Education.
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305.
- Çakıcı, H. A., Taşpınar, H. A., & Derelioğlu, M. (2023). Futbol Oyuncularının Pozisyonel Rekabet Düzeyleri ile Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 118-135.
- Çankaya, S., Çakıcı, H.A., Yıldız, E. & Aksoy, Y. (2020). Sporcuların zihinsel antrenman uygulamaları ve özgüven durumlarının incelenmesi. *Turkish Studies - Social*, 15(4), 1805-1821.
- Ercan, S., & Önal, Ö. (2021). Development, validity and reliability of the Sports Injury Prevention Awareness Scale. *Spor Hekimliği Dergisi*, 56(3), 138-145.
- Erol, B. ve Karahan, M. (2006). Çocuklarda spor yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri. Journal Pediatr Science*, 2/4, 89-97.
- Hootman J. M., Dick R. & Agel J. (2007). Epidemiology of collegiate injuries for 15 sports: Summary and recommendations for injury prevention initiatives. *Journal of Athletic Training*, 42(2), 311-319.
- Kalaycı, Ş. (2006). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri [SPSS Kullanılarak Çok Değişkenli ve Uygulamalı İstatistik Teknikleri], Ankara: Asil Yayın.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi, (11. baskı) Ankara. Nobel Yayınevi.

- Kerr, Z. Y., Dompier, T. P., Snook, E. M., Marshall, S. W., Klossner, D., Hainline, B., & Corlette, J. (2014). National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System: review of methods for 2004-2005 through 2013-2014 data collection. *Journal of Athletic Training*, 51(4), 502-20.
- Ongan, T., Demiröz, H., & DüNDAR, M. (2010). Akademik futbol, futbolda rekabet başarı ilişkisi. Hiperlink Yayınları, İstanbul.
- Türkeri Bozkurt, H. (2015). Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. *Spor Sakatlıkları ve Psikolojisi. İçinde: Şahin M., Kuruç M. (Editör). Nobel Akademik. Ankara*, 457-458.
- Waldén, M., Hägglund, M., Orchard, J., Kristenson, K. & Ekstrand, J. (2013). Regional differences in injury incidence in European professional football. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 23(4), 424-30.

BÖLÜM 6

GENÇ SPORCULARDA KUVVET ANTRENMANI PRENSİPLERİ

Elvin Onarıcı Güngör¹

Gülsün Güven²

1 Dr. Öğr. Üyesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

2 Doç. Dr., Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Giriş

Yüksek kas gücü ve kuvveti seviyeleri üretmek sporda başarı için önemlidir ve genç sporcuların spor kariyerleri için uzun vadeli etkileri olabilmektedir. Daha da önemlisi, olgunlaşma, eğitimle ve büyümeyle sağlanan güç ve kuvvet kazanımları arasında ayırım yapmaya çalışırken direnç eğitime yönelik nöromüsküler adaptasyonları karıştırabilir; bu nedenle, potansiyel olarak genç sporcularda direnç eğitiminin etkinliğiyle ilgili hatalı sonuçlara yol açabilir. Farklı olgunluk aşamalarındaki genç sporcularda kuvvet ve kuvvet ölçümleri üzerinde harici olarak yüklenen serbest ağırlık direnç eğitiminin etkinliğiyle ilgili literatür bilgileri önem taşımaktadır.

Kuvvet, güç üretiminin temelini oluşturur; bu nedenle, geleneksel direnç eğitimi yöntemleriyle güç geliştirmek, güçlü spor hareketlerini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Ek olarak, halter, birçok spor için gerekli olan patlayıcı alt vücut üçlü uzatma yoluyla kas gücünü iyileştirme kapasitesine sahiptir. Dahil olan tekniklerin karmaşıklığına rağmen, genç sporcularda atletik nitelikleri geliştirmek için potansiyel olarak plyometrik antrenmandan daha fazla güvenli ve etkili bir yöntem olabilir. Düşük yük, yüksek hız antrenmanı, sprint gibi yüksek hız hareketlerinde olumlu bir etkiye sahip olabilirken, azaltılmış yoğunluk, zirve yükseklik hızından sonra dezavantajlı görünmektedir. Yaştan bağımsız olarak, doğru tekniğe sıkı sıkıya bağlı kalan kademeli olarak artan güç antrenmanı, daha sonra uzun vadeli bir atletik gelişim programı içinde periyotlara ayrılabilir (Mc Quilliam vd., 2020; Morgans vd., 2018).

Direnç antrenmanları ile ilgili konvansiyonel antrenman metodlarının yanı sıra izometrik kasılmalar, plyometrik sıçramalar, ağırlık yelekleri ve elektromiyostimülasyon (EMS) uygulamalarıyla ilgili konular da araştırılan konular arasındadır (Çimenli vd., 2016; Kaçoğlu ve Kale, 2016; Kaçoğlu & Yıldırım, 2017; Kaçoğlu ve Kırkaya, 2020).

Öncelikle kas gücünü geliştirmek, aynı zamanda ağırlık kaldırma için gereken teknik beceriyi geliştirmek önemlidir. Fiziksel olarak olgun sporcular, güç ve kuvvette olumlu değişikliklere yol açan nöromüsküler adaptasyonları en üst düzeye çıkarmak için yüksek yoğunluklu direnç antrenmanı yapmalıdır (Mc Quilliam vd., 2020).

Birçok sporda, yüksek seviyelerde kas gücü üretme yeteneği başarı için önemli bir bileşendir (Young vd., 2006). Bu nedenle, kondisyonerler etkili ve verimli eğitim programları aracılığıyla kas gücünü geliştirmeyi amaçlar. Yanlış egzersiz tekniği ve/veya yetersiz denetimden kaynaklanan kazaların sakatlıklarla sonuçlanabileceği göz ardı edilmemesi gereken bir konudur.

Araştırmacılar, genç popülasyonlarda kuvvet antrenmanlarının güç, kuvvet ve çeviklikte önemli artışlara ve yaralanma riskinin azalmasına yol açtığı araştırmalarda belirtilmektedir (Harries vd., 2012; Lesinski vd., 2016).

Genç sporcular için güç ve kuvvetin geliştirilmesi spor kariyerleri için uzun vadeli etkilere sahip olabilmektedir. Antrenman adaptasyonlarında olgunlaşmanın etkisi, güç ve kuvvet kazanımları açısından antrenman ve büyüme kaynaklı antrenman sürecini farklı yorumlamaya neden olabilmektedir.

Kronolojik yaşı daha büyük olan genç futbolcuların mutlak anlamda daha güçlü olduğu ancak güç vücut kütlelerine göre oransal olarak değerlendirildiğinde fark olmadığı gösterilmiştir (Brownlee vd., 2018).

Tablo 1. Genç Sporcuların Kronolojik ve Biyolojik Yaşlarına göre Bütünsel Uzun Vadeli Atletik Gelişim Planı Dahilinde Güç ve Kuvvet Geliştirme Prensipleri (Mc Quilliam vd., 2020).

Kronolojik yaş (yıl)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Biyolojik Yaş	>21										
	ZBU öncesi				ZBU			ZBU sonrası			
Antrenman odağı	Temel hareketler										
Fonksiyonel hareketler	Teknik gelişim				Yüklenmeye Giriş						
Ağırlık kaldırma	YY yüklenme										
Geleneksel direnç antrenmanları	Antrenman yoğunluğunu artırma										
Öneriler	Genel kuvvet			Kuvvet gelişimi				Yüksek yoğunluklu			
	Fonksiyonel hareketlere odaklanma			Antrenman yoğunluğunu artırma				direnç antrenmanları			
	1-3 set * 8-10 tekrar			2-3 set * 6-8 tekrar				Geleneksel ve ağırlık kaldırma hareketleri			
				%70-80 1TM				3-4 set * 1-6 tekrar			
								%70-100 1TM			
ZBU= Zirve boy uzaması; 1TM= 1tekrarı maksimum; YY=Yüksek yoğunluk											

Tablo 1’de kronolojik yaş ve biyolojik yaş dikkate alınarak 10-21 yaş arasındaki genç sporculara önerilebilecek fonksiyonel antrenmanlar, ağırlık kaldırma ve geleneksel direnç antrenman periyotları verilmiştir. Yaştan bağımsız olarak, skuat ve alt sırtta yuvarlanma olmadan (lumbar spine fleksiyonu) nötr bir omurga ile kalça ekleminin menteşe gibi kullanıldığı hip hinge gibi temel hareket tekniklerine başlangıçta odaklandıktan sonra, güç geliştirme daha sonra bir uzun dönemli program verilmiştir. Kuvvet, temelde gücü desteklediğinden, ağırlık kaldırma için gereken teknik beceriyi eş zamanlı olarak geliştirirken bunu önce geliştirmek önemlidir. Fiziksel olarak olgun atletler, fiziksel performansta değişikliklere yol açan direnç antrenmanlarına nöromusküler adaptasyonları en üst düzeye çıkarmak için yüksek yoğunluklu direnç antrenmanları yapmalıdır (McQuilliam vd., 2020).

Sporcular için zirve boy uzama hızı (ZBU, iskelet büyümesinin zirve hızının meydana geldiği faz) ve zirve ağırlık hızı (ZAH, iskelet kası birikiminin zirve oranının meydana geldiği faz) ile ilgili olarak hızlandırılmış büyümenin zaman periyotlarını belirlemelerine ve buna göre eğitim programı hazırlamalarına olanak tanımaktadır (Baylı vd., 2004). Biyolojik olgunlaşmanın zamanlaması ve hızı oldukça bireyseldir ve bu nedenle, kronolojik yaştan daha uygun olduğu önerildiği için bir eğitim programı tasarlarken dikkate alınması gereken önemli bir faktör olarak bilinmektedir (Lloyd vd., 2012).

12-14 Yaş Çocuklarda Plyometrik ve Direnç Antrenmanına Kronik Yanıtlar

Kuvvet antrenmanlarının birçok spor branşı için sprint, dikey sıçrama, yön değiştirme performansı gibi parametreler açısından gelişim sağladığı literatürde çalışmalarla ortaya konmuştur (Nicholson vd., 2021; Keiner vd., 2014; Uzelac-Sciran ve ark., 2020; Fischetti vd., 2019).

Günümüzde direnç ve plyometrik antrenman, gençlerde sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir. Direnç antrenmanı ve plyometrik antrenmanın etkileri aslında sinerjik olabilmektedir ve bunların birleşik etkileri tek başına uygulanan her bir programdan daha fazla olabilmektedir (Fischetti vd., 2019).

Sıçrama antrenmanı programının (8 hafta-haftada 3-günler arası 2 gün ara verilerek) 12-14 yaşındaki erkek çocuklarında (n=126) ZBU hızı öncesi ve sonrasında nöromüsküler performans ölçümleri üzerindeki etkilerini belirlemek amaçlı gerçekleştirilen bir çalışmada hem ZBU hızı öncesi hem de sonrası gruplarda, olgunluktan bağımsız olarak nöromüsküler performans ölçümlerinde önemli ölçüde artmıştır. Nöromüsküler performans parametreleri olarak skuat sıçrama ve aktif sıçrama yüksekliği (cm), reaktif güç endeksi (sıçrama yüksekliği ile zemine temas süresi (mm/ms) arasındaki oran), 20 m sprint süresi (s) ve izokinetik diz ekstansör kas gücü (pik tork (Nm)) sıçrama antrenmanından önce ve sonrasında değerlendirilmiştir. Varyans analizleri sonucunda sıçrama antrenmanı grupları arasındaki olgunlukla ilgili farklılıkların yalnızca reaktif güç endeksi için gözlemlendiğini ve nöromüsküler performansın tüm ölçümlerindeki gelişmelerin sıçrama antrenmanında kontrol grubuna göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Uzelac-Sciran vd., 2020).

Kombine plyometrik ve direnç antrenmanının (8 hafta-haftada 2-90 dk) 12-14 yaş erkek çocuklarda (n=24) 20 m sprint (süre) ve squat sıçrama (güç, hız, kuvvet ve yükseklik) testleri ile fiziksel uygunluk performansı üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışmada sprint ve patlayıcı kuvvette artış belirlenmiştir. Sonuçlar, alt ekstremitelerde dikey sıçrama ve hızlanma kapasitelerinde belirli akut adaptasyonlar oluşturmaya çalışırken, erkek ergenlerin plyometrik ve direnç eğitimi yöntemlerinin etkili olduğunu göstermiştir (Fischetti vd., 2019).

12 aylık bir boylamsal bir araştırmada 12-15 yaşlarında elit genç futbolcularda (n=48) futbol antrenmanlarına ek (haftada 4) geleneksel kuvvet antrenmanının; maksimum kuvvet (1 tekrar maksimal ön skuat ve arka skuat), sıçrama (aktif ve skuat) ve doğrusal sprint performansı (5, 10 ve 30 m) üzerindeki gelişimi olduğu gösterilmiştir (Skratek vd., 2022).

9-14 Yaş Çocuklarda Kuvvet, Plyometrik, Sprint ve Direnç Antrenman Örnekleri

Almanya'da ikinci ve üçüncü liglerdeki profesyonel takımlarla bağlantılı futbolculara (9-12 yaş) futbol antrenmanlarına ek olarak (haftada 1-2) uygulanan ve alt ekstremitelerde patlayıcı güçte olumlu bir gelişim sağlayan güç ve plyometrik antrenman programının örneği tablo 2'de verilmiştir (Keiner vd., 2014).

Tablo 2. Futbolculara Uygulanan Kuvvet Antrenman Örneği (Keiner Vd., 2014)

9-10 yaş	11-12 yaş	Egzersiz
Kuvvet antrenmanı	Başüstü ağırlıkla skuat	3-5 set-10-15 tekrar, 2 dk dinlenme aralı
Ek ağırlıklarla lunge hareketi	Geri skuat	
Mekik	İleri skuat	
	Yerden eğilerek ağırlık kaldırma (Deadlift)	
	Ayakta kürek çekiş	
	Göğüs pres (bench pres)	
Plyometrik antrenmanı		5 set-6-8 sıçrama, 2 dk dinlenme aralı
Dikey sıçramalar	Dikey sıçramalar	
Yatay sıçramalar	Yatay sıçramalar	
Yan sıçramalar	Yan sıçramalar	
Sprint antrenmanı	15 m'ye kadar düz sprint	5 set-6-8 sprint, 2 dk dinlenme aralı
15 m'ye kadar düz sprint koşular	koşular	
15 m'ye kadar yön değiştirmeli koşular	15 m'ye kadar yön değiştirmeli koşular	
Sağlık topu atma antrenmanı	Sağlık topu atmaları	5 set-6-8 sıçrama/atma, 2 dk dinlenme aralı
Sağlık topu atmaları	Sağlık topu sıçrama-atmalar	
Sağlık topu sıçrama-atmalar		

Literatürde 12-14 yaşlarındaki okul çocuklarında performans gelişimi sağlayan plyometrik ve direnç antrenmanı örnekleri, uygulanacak egzersizler, set sayıları, tekrarlar ve haftalık uygulamalar açısından **Tablo 3 ve 4**'de verilmiştir (Uzelac-Sciran vd., 2020; Fischetti vd., 2019).

Tablo 3. 12-14 Yaş Arası Çocuklarda Nöromüsküler Performansta Artış Sağlayan Sıçrama Antrenmanı Programı (Uzelac-Sciran vd., 2020).

Hafta	Egzersiz	Setler	Tekrarlar	Toplam ayak temas sayısı
1	Drop konma ^a Skuat sıçrama ^b Oturup sıçrama ^b Lateral sıçramadan lateral konma ^c	2 3 4 2	10 6 6 6	74
2	Split konma ^a Oturup sıçrama ^b Aktif sıçrama ^c İki el ve iki bacak açarak sıçrama ^c	2 3 4 2	9 7 6 10	78
3	Tek ayak ileri sıçrama ve durma ^a Skuat sıçrama ^b Durarak uzun atlama ^c Pogo sıçrama ^c	2 3 4 2	8 8 5 6	81
4	Sıçrama ve tek ayak üstüne düşme ^a Sıçrama kutusundan oturarak sıçrama ^b Aktif sıçrama ^c Çapraz sıçramalar ^c	2 3 4 2	6 7 5 10	79
5	Drop konma, tek ayak ^a Tek ayak dikey sıçrama ^b Aktif sıçrama ^c Bale dansı sıçraması ^c	2 3 4 2	6 7 7 10	84
6	Tek ayak ileri sıçrama ve durma ^a Skuat sıçrama ^b 180 s sıçrama ^c Makas sıçrama ^c	2 3 4 2	5 5 10 10	90

7	Sıçrama ve tek ayak üstüne düşme ^a	2	6	88
	Sıçrama kutusundan oturarak sıçrama ^b	3	6	
	Aktif sıçrama ^c	4	8	
	Pogo sıçraması ^c	2	10	
8	Drop konma, tek ayak ^a	2	6	94
	Sıçrama kutusundan skuat sıçrama ^b	3	6	
	Aktif sıçrama ^c	4	8	
	Bale dansı sıçraması ^c	2	12	

a: eksantrik egzersiz, kasın dış kuvvetle uzatılırken aktif gerginlik ürettiği bir kas hareketiyle karakterize edilmektedir; b: konsantrik egzersiz, kasın kısılrken aktif gerginlik ürettiği bir kas hareketiyle karakterize edilmektedir; c: pliometrik egzersiz, kasın başlangıçtaki uzaması (yani eksantrik hareket) ile sonraki kısılması (yani konsantrik hareket) arasında hızlı bir geçişle karakterize edilmektedir.

12-14 yaşlarındaki okul çocuklarında fiziksel zindeliğin önemli bileşenlerinin **Tablo 3**'de ayrıntıları verilmiş olan gibi bir sıçrama programıyla akut olarak geliştirilebileceğini ve olgunluğun bu geliştirmeleri aracılık etmede sınırlı bir rol oynadığını göstermiştir (Uzelac-Sciran vd., 2020).

Tablo 4. 12-14 Yaş Çocuklar için Plyometrik Antrenman Programı (Fischetti vd., 2019).

	1-4 hafta	5-8 hafta
Plyometrikler (20 dk, 2 gün. hafta ⁻¹)	İp atlama 1-3*30 s (temel ip atlama, çapraz adımlama) Atlama 1-2*10m Sağlık topu atma 1-2*10 Çift bacak engelli atlama (20-40 cm) 1-2 × 10	Tek bacak engelli atlama 1-2 × 5-30 m Alternatif tek bacak engelli atlama 1-2 × 5-30 m Çift bacak engelli atlama (30-76 cm) 1-2 × 6
Tüm egzersizler set*tekrarlar/mesafe/süre olarak tanımlanmıştır. Set dinlenme süresi arası 1-4 hafta için 60 s ve 5-8 haftaları için 90 s olarak verilmektedir.		

12-14 yaş erkek çocuklarda fiziksel uygunluk performansın gelişimini sağlayan kombine antrenman örnekleri plyometrik antrenman olarak **Tablo 4** ve direnç antrenmanı olarak **Tablo 5**'de verilmiştir (Fischetti vd., 2019).

Tablo 5. 12-14 Yaş Çocuklar için Direnç Antrenman Programı (Fischetti vd., 2019).

Günler				
1	Halterle geri skuat	Halterle hamle (lunge)	Ayakta kalf yükseltme	Mekik G ö v d e Ekstensiyon
2	Halterle ileri skuat	Dambilla adımlama	Ayakta kalf yükseltme	Mekik G ö v d e Ekstensiyon

Statik germe veya plyometrik antrenmanın ardından, uygulanabilecek aynı kademeli direnç antrenmanı programına örneği **Tablo 5**'de verilmiştir. Haftanın bir günü belirtilen egzersizlerde 10 ila 12 tekrardan oluşan üç set gerçekleştirilmektedir. Bir gün ara vermek koşulu ile 2. gün için verili egzersizlerden 10 ila 12 tekrardan oluşan üç set gerçekleştirmektedir. Yük her hafta kademeli olarak %5 artırılmaktadır. Her egzersizdeki üçüncü direnç antrenmanı setinin son tekrarı, sporcuların ek tekrarlar yapamamasına neden olan anlık kas yorgunluğuna neden olmaktadır. Her direnç antrenmanı seansından sonra, abdominal (örn. abdominal mekik) ve alt sırt (örn. diz çökerek gövde ekstansiyonu) güçlendirme egzersizlerinin 12 ila 25 tekrarından oluşan iki set gerçekleştirilmektedir.

Elit genç futbolculara (14-15 yaş) gücü ve hız güç performansını artırmak için haftada iki kez halter paralel ileri skuat ve geri skuat (10 tekrar maksimal, 5 set ve setler arasında 3 dakika dinlenme) ile güç antrenmanı önerilmektedir (Skratek vd., 2022).

Kuvvet Antrenmanlarında Dikkat Edilmesi Gereken Prensipler

Sporcu antrenmanı planlanırken iki kuvvet antrenmanının arasında bir kuvvet antrenmanı yapılmayan gün olacak şekilde önerilmektedir. Örneğin U15 futbolcuları için haftalık olarak Pazartesi branşa yönelik (futbol vb.) antrenman ile başlanıyorsa Salı günü kuvvet+branş antrenmanı çarşamba boş gün Perşembe kuvvet+branş antrenmanı Cuma günü branş antrenmanı, Cumartesi maç ve Pazar boş gün olacak şekilde planlanmaktadır. U14 futbolcuları için ise haftalık olarak Pazartesi kuvvet+branş antrenmanı ile başlanıyorsa Salı günü futbol antrenmanı çarşamba kuvvet+branş antrenmanı Perşembe boş gün, Cuma günü branş antrenmanı, Cumartesi maç ve Pazar boş gün olacak şekilde planlanmaktadır. Çift maçın olduğu 4 haftada 1 kuvvet antrenmanı uygulaması uygulanmaktadır (Skratek vd., 2022).

Antrenman seanslarında kaldırılan ağırlık miktarı her bir oyuncunun yeteneğine göre belirlenmektedir ve oyuncular verilen tekrarlar için doğru tekniği kullanmaları önemlidir. Hedef tekrarlara ulaşamazsa ağırlık azaltılmakta ya da artırılmaktadır. Oyuncu verilen ağırlığı ilgili örneğin squat hareketinde doğru teknikle kaldırabilirse bir sonraki antrenman seansında ağırlık miktarı artırılmaktadır. Ağırlık çok dikkatli bir şekilde artırılmalı ve doğru teknik dikkat odağıydı olmalıdır. Her kuvvet antrenmanı seansı aynı deneyimli ve kalifiye kuvvet ve kondisyon antrenörü tarafından denetlenmelidir (Skratek vd., 2022).

Sonuç

Genç sporcularda bütünsel bir eğitim yalnızca teknik ve taktik antrenmanı değil, aynı zamanda tüm antrenman egzersizleri için erken antrenmanı da içermelidir. Genç performans sporcuları için antrenman müfredatları genellikle antrenman egzersizlerinin uzun vadeli periyotlandırılması açısından yoksundur. Güç ve esneklik genellikle antrenman programlarında ihmal edilmektedir veya yalnızca sınırlı ilgi gösterilmektedir. Avantajları nedeniyle, tamamlayıcı güç ve pliometrik antrenman mümkün olduğunca erken (yaklaşık 6-7 yaşından itibaren) rekabetçi sporlar için antrenmana dahil edilmelidir (Fajenbaum vd., 2009) Bu öneri uygulanırsa, 17-18 yaşındaki gençler halihazırda 10 yıldan fazla antrenman deneyimine sahip olacaktır. Bu yaş gruplarındaki bireyler, doğru teknikler ustalaşmış olacağı ve antrenman daha yüksek bir seviyede başlayabileceği için 16 yaşında ağırlık antrenmanına başlayan gençlerden daha etkili bir şekilde eğitilebilir. Kıdemli seviyeye geçmeden önce antrenman hacmini ve yoğunluğunu hızla artırmamak gereklidir (Keiner vd., 2013).

KAYNAKLAR

1. Bayli, I. & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence: windows of opportunity, optional trainability. *Olympic Coach*, 16(1), 4-9.
2. Brownlee, T.E., Murtagh, C.F., Naughton, R.J., Whitworth-Turner, C.M., O'Boyle, A. & Morgans, R. (2018). Isometric maximal voluntary force evaluated using an isometric mid-thigh pull differentiates English Premier League youth soccer players from a maturity-matched control group. *Sci Med Footb.*, 2(3), 209-15.
3. Çimenli, Ö., Koç, H., Çimenli, F., & Kaçoğlu, C. (2016). Effect of an eight-week plyometric training on different surfaces on the jumping performance of male volleyball players. *Journal of Physical Education & Sport*, 16(1).
4. Faigenbaum, A.D., Kraemer, W.J., Blimkie, C.J., Jeffreys, I., Micheli, L.J. & Nitka, M. (2009). Youth resistance training: up dated position statement paper from the national strength and conditioning association. *J Strength Cond Res.*, 22, 60-79.
5. Fischetti, F., Cataldi, S., & Greco, G. (2019). A combined plyometric and resistance training program improves fitness performance in 12 to 14-years-old boys. *Sport Sciences for Health*, 15, 615-621.
6. Harries, S.K., Lubans, D.R. & Callister, R. (2012). Resistance training to improve power and sports performance in adolescent athletes: a systematic review and meta-analysis. *J Sci Med Sport*, 15(6), 532-40.
7. Kaçoğlu, C., & Kale, M. (2016). Acute effects of lower body electromyostimulation application with two different frequencies on isokinetic strength and jumping performance. *JPES*, 16 (1), 38-45.
8. Kaçoğlu, C., & Yıldırım, U. (2017). İzometrik Önkondisyonlanma Kontraksiyonunun Sıçrama Performansına Akut Etkileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 183-194.
9. Kaçoğlu, C., & Kırkaya, I. (2020). The acute effects of pre-conditioning activities with a weighted vest on subsequent linear sprint and change of direction performance in physical education students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3), 341-346.
10. Lesinski, M., Prieske, O. & Granacher, U., (2016). Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.*, 50(13), 781-95.
11. Lloyd, R.S. & Oliver, J.L., (2012). The youth physical development model: a new approach to long-term athletic development. *Strength Cond J.*, 34(3), 61-72.
12. Mc Quilliam, S.J., Clark, D.R., Erskine, R.M., & Brownlee, T E. (2020). Free-weight resistance training in youth athletes: a narrative review. *Sports Medicine*, 50(9), 1567-1580.

13. Young, W.B. (2006). Transfer of strength and power training to sports performance. *Int J Sports Physiol Perform.*, 1(2), 74-83
14. Keiner, M., Sander, A., Wirth, K. & Schmidtbleicher, D., (2014). The impact of 2 years of additional athletic training on the jump performance of young athletes. *Sci Sports*, 29, e39–e46.
15. Nicholson, B., Dinsdale, A., Jones, B. & Till, K., (2021). The training of short distance sprint performance in football code athletes: A systematic review and meta-analysis. *Sports Med.*, 51, 1179-1207.
16. Skratek, J., Kadlubowski, B., & Keiner, M. (2022). The effect of traditional strength training on sprint and jump performance in 12 to 15 year-old elite soccer players: a 12-month controlled trial. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 10-1519.
17. Uzelac-Sciran, T., Sarabon, N., & Mikulic, P. (2020). Effects of 8-week jump training program on sprint and jump performance and leg strength in pre-and post-peak height velocity aged boys. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(3), 547.

BÖLÜM 7

DİJİTAL OYUN BAĞIMLISI BİREYLERLE SPORA BAĞLI BİREYLERİN STRES VE MUTLULUK SEVİYELERİ

Hamit Furkan ŞANVERDİ,
Ahmet Rasim PEKER*,
Ercan POLAT**

**Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Giriş

Oyun, insanlık tarihi boyunca var olan, etkileşim ve iletişimsel bir eylem biçimidir. Araştırmacılar, oyunun sadece yirmi birinci yüzyıla ait bir kavram olmadığını, kökenlerinin çok eskilere dayandığını savunmaktadır (Hazar, Tekkurşun-Demir ve Dalkıran, 2017; Huizinga, 2013). İnsanlık tarihine bakıldığında oyun sadece eğlence için değil öğrenme, takımlaşma, iş bölümü, rekabet ve buna benzer gibi birçok alanda da önemli bir rol oynamıştır (Burke & Briggs, 2005). Bu nedenle, oyun sadece bir çocukluk aktivitesi olarak değil, toplumun bir parçası olarak görülmektedir. Oyun oynamak, çocukların psikolojik, fizyolojik ve bilişsel gelişimini destekler ve çevrelerini tanımlarına ve anlamlandırılmalarına yardımcı olur (Cinel, 2006). Oyun ve oyun oynama biçimleri üzerinde teknolojinin gelişimi ve toplumsal/kültürel değişimler önemli bir etkiye sahiptir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte oyunlar ve oyun oynama biçimleri de değişmektedir. Eskiden grupça oynanan oyunlar yerini bireysel ve dijital oyunlara bırakmaktadır (Karaca vd., 2016). Oyun çeşitliliği artarken, oyun oynamaya ayrılan zaman da uzamaktadır (McGonigal, 2011). Bu durum, özellikle dijital oyunların aşırı kullanımıyla ilgili endişeleri de beraberinde getirmektedir (Mustonen & Kuuluvainen, 2017).

Dijital oyunlar, internet veya bilgisayar ağı üzerinden oynanan video oyunlarını kapsar. Bu oyunlar, monitör, fare, klavye veya oyun konsolu gibi araçlar ve çeşitli bilişim yazılımları kullanılarak oluşturulur ve tek başına veya birçok kişiyle birlikte oynanabilir (Adams ve Rollings, 2006; Kayalı, 2011). Dijital oyunlar, kullanıcıların gerçek hayatta yapamadıkları deneyimleri sanal ortamda yaşamalarına imkân tanıyarak en popüler eğlence araçlarından biri haline gelmiştir (Karaduman & Aciyan, 2020). Bu oyunlar, önceden belirlenmiş kurallara ve geri bildirim mekanizmalarına sahip bir sistem içerisinde, belli amaçlara ulaşmak için mücadele etmeyi gerektirir (Lieberman vd., 2009).

Bireyler, kafa dağıtma, eğlenme, sosyalleşme, kendini geliştirme gibi farklı sebeplerle dijital oyunlara ilgi duyabilirler (Tekkurşun Demir ve Mutlu Bozkurt, 2019). Küçük yaşta çocukların gelişimine uygun seçilmiş dijital oyunlar onların duygusal, fiziksel, ahlaki ve zihinsel olarak gelişmelerinde onları olumlu olarak geliştirebilir (Lillard vd., 2013). Dijital oyunlar, aşırıya kaçmadan ve duygusal günlük işlevselliği bozmadan kullanıldığında, stres atmak ve rahatlamak için etkili bir araç olabilir (Green ve Bavelier 2003). İnsan-makine etkileşimi ile klasik oyun anlayışını geride bırakan bu oyunlar, günümüzde yalnızca bir eğlence aracı olmanın ötesine geçerek ticari bir fenomen haline gelmiş ve yeni bir endüstriyi şekillendirmeye başlamıştır (Sayar ve Özmen, 2022).

Bireyler, dijital oyunları zaman geçirme, sosyalleşme veya eğlenme gibi masum amaçlarla oynasa da, bu oyunlarda aşırı vakit geçirmek ve tekrarlayan davranışlar sergilemek, bağımlılık oluşturacak bir isteğin varlığına işaret eder (Tahincioğlu, 2020: 3). Bu durum, oyun oynama isteğini tetikleyen faktörlerin

araştırılmasını gerekli kılmaktadır. Ne yazık ki dijital oyun bağımlılığı, fiziksel hareketsizlik, sağlıksız beslenme, duyuşsal problemleri, anatomik yapıda bozulmalar, uyku bozuklukları ve psikolojik sorunlar gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Uzunoğlu 2021).

Bağımlılık, tarih boyunca farklı isimlerle anılmış olsa da en çok madde bağımlılığı ile ilişkilendirilmektedir. Temel olarak, bir şeye karşı aşırı istek duyma ve bu isteği kontrol edememe durumunu ifade eden patolojik bir kavramdır (Ayhan & Köselören, 2019). Madde bağımlılığında, kişinin zihinsel ve duyuşsal tatminini sağlayan, keyif veren kimyasal maddeler ön plana çıkar. Bu maddeler, kişinin bedeninde ve beyinde istenmeyen değişikliklere yol açarak bağımlılığa neden olur (Seferoğlu ve Yıldız 2013). Bağımlılığın bir diğer tanımı ise, kişinin bir maddeyi veya davranışı hayatından istemsizce çıkartamama durumudur (Egger ve Rauterberg, 1996). Davranışsal bağımlılık, kişinin kendisine veya çevresine zarar veren davranışları kontrol edememesi durumudur. Bu tür bağımlılıklarda kişi, davranışa başlamadan önce gerginlik hisseder ve davranış sırasında rahatlama ve haz duyar. Kumar, internet, alışveriş gibi madde içermeyen davranışlar bu gruba girer (Özkorumak ve Tiryaki, 2011). Madde bağımlılığı ise, alkol, sigara, uyuşturucu gibi maddelerin sürekli kullanımı sonucu ortaya çıkan problemlerdir. Bu tür bağımlılıklarda madde kullanımı, kişinin hayatında önemli yer tutar ve kontrolsüz bir hale gelir. (Kesici ve Tunç, 2018).

Stres, farklı kaynaklardan beslenen ve bedenimizde hem duyuşsal hem de bedensel değişikliklere yol açan karmaşık bir durumdur. Baltaş ve Baltaş (1988) stres için organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıktığını belirtmiştir. Bu, günlük hayatta karşılaştığımız zorluklar, kişilerarası ilişkilerdeki baskılar, çatışmalar ve gerilimler gibi birçok farklı faktörden kaynaklanabilir. Newbury-Birch ve Kamali'ye (2001) göre stres, bireyin çevresel faktörlere karşı gösterdiği duyuşsal, fiziksel veya bilişsel tepkilerden kaynaklanmaktadır. Bu tepki, kortizolün olarak bilinen stres hormonunun salgılanmasına yol açar ve kalp atış hızının artması, kas gerginliği, uyku problemleri, konsantrasyon zorluğu gibi birçok belirtiyeye neden olabilir. Stres, günlük hayatımızda aniden ortaya çıkan bir durumdan çok, bireylerin sürekli maruz kaldığı ve kaynağını günlük yaşantılarından alan bir süreçtir (Şahin, 2014). Bu süreç içerisinde hem iç hem de dış ortamdan gelen uyaranlar, kişi tarafından olumsuz veya tehdit olarak algılanır ve bu algılama sonucunda ruhsallık ve bedende aşırı uyarılma hali ortaya çıkar (Şanal Karahan, 2016). Stres, günümüzde her alanda karşımıza çıkan ve insan hayatının her yönünü etkileyebilen bir tehdit haline gelmiştir. Normal işlevlerimizi ve yaşam kalitemizi olumsuz etkilemesinin yanı sıra, uzun süreli maruz kaldığında farklı sağlık problemlerine de neden olabilmektedir (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy, 2013).

Stres, sadece yetişkinlerde değil, çocuklarda da birçok psikiyatrik soruna

yol açabilir. Motavallı (1997) için stres, çocuklarda depresyon, travma sonrası stres bozukluklar, idrar kontrolünde problemler, tik bozukluğu, kekeleme, konuşma problemleri, davranış değişikliği, reaktif bağlanma bozukluğu, dissosiyatif rahatsızlıklar, kaygı bozukluğu ve uyku sorunları gibi çeşitli problemlere neden olabilir. Gök (2009) ise stresi, kişinin davranışlarını, bireyin davranışlarını, performansını ve diğer insanlarla ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen, aynı zamanda olumsuz uyarınları tanımlamak için kullanılan bir kavramdır.

Mutluluk, psikolojide kişiye özel bir kavram olarak tanımlanır ve öznel bir iyi oluş hali olarak görülür. Bu, bireyin kendi yaşamında yaşadığı olumlu duyguların bir araya gelmesi ile oluşur (Kangal, 2013). Basitçe ifade etmek gerekirse, mutluluk, günlük hayatta olumsuz duygulardan çok olumlu duygular hissetme hali olarak tanımlanabilir. 1960'lı yıllardan bu yana mutluluk kavramı, sosyal bilimlerde yoğun bir şekilde araştırılan bir konu olmuştur (Nazlı, 2015). Alan uzmanları, mutluluğun yalnızca geçici bir duygu olmadığını, aynı zamanda öğrenilip geliştirilebilecek bir beceri olduğunu öne sürmektedir (Diener ve Seligman, 2004). Bu da bireylerin mutluluğu hayatlarının amacı olarak görmesini ve bu yönde çaba göstermesini açıklamaktadır (Bülbül ve Giray, 2011).

Türk Dil Kurumu ise mutluluğu, “tüm özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan sevinç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bah-tiyarlık, saadetlilik” olarak tanımlamıştır. (TDK, 2024). Bireyin kendisine en ideal amaç olarak belirlediği değerler sistemini oluşturan mutluluk, insan yaşamında ulaşılması gereken en üst iyilik hali olarak kabul edilir (Akarsu, 1998). Bu da mutluluğun sadece bir duygu olmanın ötesinde, bir yaşam felsefesi ve değerlendirme biçimi olduğunu gösterir. Genel olarak, mutlu olarak nitelendirilen insanlar yaşamlarından memnuniyet duyarlar. Yaşamlarında neşe, heyecan, sevinç ve coşku gibi olumlu duyguları sıkça yaşarlar ve öfke, nefret, üzüntü, kaygı ve huzursuzluk gibi olumsuz duyguları ise az yaşayan kişilerdir (Doğan, 2012).

Bazı yaklaşımlara göre mutluluk, sadece duygusal bir durumdan öte, kendini geliştirmeye ve potansiyeli kullanmaya odaklanan bir süreçtir. Bireyin kendini gerçekleştirme, potansiyelini ve yeteneklerini en verimli şekilde kullanarak yaşamda anlam arayışı ve erdemli bir yaşam sürme ile doğrudan bağlantılıdır (Koydemir ve Mısırs, 2015).

Yöntem

Araştırma modeli:

Bu çalışma nicel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli esas alınarak araştırma gerçekleştirilmiştir.

Araştırma grubu:

Araştırma Yozgat Bozok Üniversitesi öğrencileri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda araştırma grubu bu üniversitenin farklı bölümlerinde eğitim gören ve araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden 276 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılara uygun örnekleme (kolay ulaşılabilir) yöntemiyle ulaşılmıştır.

Veri toplama aracı:

Veri toplama aracı olarak 3 bölümden oluşan anket yöntemi kullanılmıştır. Anketin birinci bölümünde kariyer kararı ölçeği, ikinci bölümde kişilik tipleri ölçeği ve son bölümde ise kişisel bilgi formu yer almıştır.

Algılanan Stres Ölçeği: Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş ve Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, 'Yetersiz Öz Yeterlik Algısı' ve 'Stres/Rahatsızlık Algısı' olmak üzere iki ana boyuttan oluşmaktadır. Toplamda 14 maddeden oluşan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), bireylerin yaşamındaki bazı durumları ne derecede stresli algıladıklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Katılımcılar, her bir maddeyi 0'dan (Hiçbir zaman) 4'e (Çok sık) kadar değişen 5 dereceli Likert tipi bir ölçekle değerlendirmiştir. Ölçeğin güvenirlik oranı, Cronbach Alpha 0,84 olarak hesaplanmış ve bu değer istatistiksel açıdan güvenilir kabul edilmiştir.

Mutluluk Ölçeği: Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen 'Mutluluk Ölçeği' kullanılmıştır. Bu ölçek, beşli Likert tipi olup, 6 maddeden oluşan tek bir alt boyuta sahiptir. Mutluluk ölçeğinin yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin öz değeri 3,248 ve toplam varyansın %54,129'unu açıkladığı, 6 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0,59 ile 0,78 arasında değişmektedir.

Kişisel bilgi formu: Bu bölümde cinsiyet, yaş, eğitim alınan bölüm, spor yapma durumu, lisanslı sporculuk bilgisi, sporculuk yılı, dijital oyun oynama sıklığı ve dijital oyun oynama esnasındaki duygu durumu hakkında demografik sorular yer almıştır.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında online anket yöntemi kullanılmıştır. Ölçekler ve kişisel bilgi formu Google Formlar bölümüne tanımlanmıştır. Form üzerinde araştırmanın amacı, verilerin nasıl değerlendirileceği, uyulacak etik ilkeler, muhtemel yanıtlama süresi, katılımcıdan beklentiler ve gönüllü katılım esaslarına ilişkin bilgiler verilmiştir. Oluşturulan anket linki öğrenci gruplarına gönderilmiştir.

Verilerin analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler öncelikle kişisel bir bilgisayara kaydedilmiştir. Verilerin eksiksiz olduğunun doğrulanmasının ardından, SPSS Statistics 26 programına aktarılmış ve istatistiksel analizlere başlanmıştır. Verilerin dağılım şeklinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Fark analizlerinde, her bir alt ölçeğin bağımsız değişken kategorilerindeki dağılımının normalliği değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra, iki kategoriye ayrılan değişkenler için bağımsız gruplara t-testi uygulanmıştır. Ayrıca, algılanan stres ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla Pearson Korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistikler

	Gruplar	N	%
Spor Yapma Durumu	Evet	129	48,9
	Hayır	135	51,1
Dijital Oyun Oynama	Evet	91	34,5
	Hayır	173	65,5
Toplam		264	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, spor yapma ve dijital oyun oynama alışkanlıklarının bireyler arasındaki dağılımını göstermektedir. Çalışmaya katılan 264 kişinin %48,9'u (n=129) düzenli olarak spor yaptığını belirtirken, %51,1'i (n=135) spor yapmadığını ifade etmektedir. Aynı katılımcı grubunun %34,5'i (n=91) dijital oyun oynadığını, %65,5'i (n=173) ise dijital oyun oynamadığını bildirmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Spor Yapma Durumuna göre ASÖ ve MÖ alt boyutları arasındaki farklar

Ölçek ve Alt Boyutlar	Spor Yapma Durumu	N	Ort.	S	t	p
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	Evet	129	19.99	5.02	-1.753	.081
	Hayır	135	21.05	4.79		
Stres/Rahatsızlık Algısı	Evet	129	21.15	4.96	-3.291	.001
	Hayır	135	23.30	5.60		
Algılanan Stres Toplam	Evet	129	41.14	6.26	-3.820	.000
	Hayır	135	44.35	7.31		
Mutluluk	Evet	129	20.38	6.17	.128	.899
	Hayır	135	20.29	5.44		

Tablo 2 incelendiğinde, ölçek ve alt boyutlar ile spor yapma durumu arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bir araştırmanın bulgularını sunmak-

tadır. Yetersiz özyeterlilik algısı ve mutluluk boyutunda, spor yapma ve yapmama grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak, stres/rahatsızlık algısı boyutunda, spor yapma ve yapmama grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$), spor yapmayanların stres/rahatsızlık algısının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, algılanan stres toplam skoru açısından da spor yapma ve yapmama grupları arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0,05$), spor yapmayanların daha yüksek algılanan stres seviyelerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgular, spor yapmanın stres/rahatsızlık algısı ve algılanan stres üzerinde olumlu etkileri olabileceğini, ancak yetersiz özyeterlilik algısı ve mutluluk üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını öne sürmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Dijital Oyun Oynama Durumuna göre ASÖ ve MÖ alt boyutları arasındaki farklar

Ölçek ve Alt Boyutlar	Dijital Oyun Oynama	N	Ort.	Ss.	t	p
Yetersiz Özyeterlilik Algısı	Evet	91	20.18	5.12	-.830	.407
	Hayır	173	20.71	4.82		
Stres/Rahatsızlık Algısı	Evet	91	22.97	5.15	1.585	.114
	Hayır	173	21.87	5.50		
Algılanan Stres Toplam	Evet	91	43.16	7.02	.634	.526
	Hayır	173	42.58	6.99		
Mutluluk	Evet	91	20.63	5.83	.602	.548
	Hayır	173	20.18	5.78		

Tablo 3 incelendiğinde, ölçek ve alt boyutlar ile dijital oyun oynama alışkanlığı arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bir araştırmanın bulgularını sunmaktadır. Yetersiz özyeterlilik algısı boyutunda, dijital oyun oynama ve oynamama grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t(262) = -.830$, $p = .407$). Stres/rahatsızlık algısı boyutunda da, dijital oyun oynama ve oynamama grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(262) = 1.585$, $p = .114$). Ayrıca, algılanan stres toplam skoru ve mutluluk boyutunda da dijital oyun oynama ve oynamama grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (sırasıyla $t(262) = .634$, $p = .526$ ve $t(262) = .602$, $p = .548$). Bu bulgular, dijital oyun oynamanın yetersiz özyeterlilik algısı, stres/rahatsızlık algısı, algılanan stres ve mutluluk üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını öne sürmektedir.

Tablo 4. Algılanan stres ile mutluluk arasındaki ilişkiler

	Gruplar	Değişkenler	Mutluluk
Spor yapma durumu	Evet	Algılanan Stres Toplam	-,308**
	Hayır	Algılanan Stres Toplam	-,383**
Dijital oyun oynama durumu	Evet	Algılanan Stres Toplam	-,408**
	Hayır	Algılanan Stres Toplam	-,301**
Toplam Gruplar		Algılanan Stres Toplam	-,336**

** $p < 0,01$

Tablo 4 incelendiğinde, spor yapma durumu (Evet veya Hayır) ile algılanan stres toplamı ve mutluluk arasındaki ilişkiyi özetlemektedir. Spor yapma durumu “Evet” olan katılımcılar arasında algılanan stres düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = -.308$, $p < .01$). Benzer şekilde, spor yapma durumu “Hayır” olan katılımcılar arasında da algılanan stres düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = -.383$, $p < .01$).

Bu tabloda, spor yapma durumu (Evet veya Hayır) ile algılanan stres toplamı ve mutluluk arasındaki korelasyonları göstermektedir. Spor yapma durumu “Evet” olan katılımcılar arasında algılanan stres düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r = -.408$, $p < .01$). Bu, stresin artmasıyla mutluluğun azaldığını göstermektedir. Benzer şekilde, spor yapma durumu “Hayır” olan katılımcılar arasında da algılanan stres düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir korelasyon gözlemlenmiştir ($r = -.301$, $p < .01$).

Bu tabloda, tüm katılımcı gruplar (spor yapan ve yapmayanlar) arasında algılanan stres toplamı ile mutluluk arasındaki genel ilişkiyi göstermektedir. Tüm gruplar için algılanan stres toplamı ile mutluluk arasında negatif yönlü ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r = -.336$, $p < .01$). Bu sonuç, algılanan stres arttıkça mutluluk düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Sonuç olarak, Yetersiz özyeterlilik algısı ve mutluluk boyutlarında, spor yapma ve yapmama grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat, spor yapmayanların stres/rahatsızlık algısının daha yüksek olduğu görülmüştür. Spor yapmayanların daha yüksek algılanan stres seviyelerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgular, spor yapmanın stres/rahatsızlık algısı ve algılanan stres üzerinde olumlu etkileri olabileceğini, ancak yetersiz özyeterlilik algısı ve mutluluk üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını öne sürmektedir.

Sonuç olarak, dijital oyun oynama alışkanlığı ile yetersiz özyeterlilik algısı,

stres/rahatsızlık algısı, algılanan stres ve mutluluk arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bulgular, dijital oyun oynamanın bu psikolojik değişkenler üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla, dijital oyun oynama alışkanlığının bireylerin özyeterlilik algısı, stres düzeyleri ve mutlulukları üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak, spor yapma durumu ile algılanan stres düzeyi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde hem spor yapan hem de yapmayan katılımcılar arasında algılanan stres düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönde korelasyon olduğu görülmüştür. Tüm katılımcılar göz önüne alındığında, algılanan stres düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında yine negatif yönde ve anlamlı bir korelasyon bulunmuştur.

Bu çalışmanın bulguları, spor yapma durumunun bireylerin stres ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli ipuçları verebilir. Yetersiz özyeterlilik algısı ve mutluluk boyutlarında spor yapma ve yapma-grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamış olması, spor yapmanın bu iki boyut üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını gözlemlenmektedir. Ancak, spor yapmayan bireylerin daha yüksek stres/rahatsızlık algısına ve daha yüksek algılanan stres seviyelerine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu durum, spor yapmanın stres ve rahatsızlık algısını azaltıcı bir etkisi olabileceğini ortaya koymaktadır. Literatürdeki benzer çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Örneğin, Yıldırım ve Şahin (2024) tarafından yapılan bir araştırmada, algılanan stres düzeyleri ölçeği puanlarının spor yapma değişkeni yönünden anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucu stres ve algılanan stres boyutlarını destekler niteliktedir. Düzenli fiziksel aktivite yapmanın stres seviyelerini azalttığı ve bireylerin genel iyilik halini artırdığı gösterilmiştir. Benzer şekilde, hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin spor yapma alışkanlıklarının algıladıkları stres üzerindeki etkisi incelenmiş ve düzenli spor yapan öğrenciler ile hiç spor yapmayanlar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Bozyılan ve Güngörmüş, 2021). Stresle başa çıkma konusunda spor yapmanın önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Düzenli yapılan spor hem duyguları hem de düşünceleri olumlu yönde etkileyerek endişeyi azaltır veya tamamen ortadan kaldırabilir. Psikolojik açıdan ele alındığında ise, kişinin özsaygısını artırdığı ifade edilebilir (Alpertonga, Ünsar, ve Akın, 2016). Öte yandan, spor yapmanın mutluluk üzerinde belirgin bir etkisinin bulunmaması, sporun mutluluk düzeylerini doğrudan artırmadığı, ancak stresin azaltılması yoluyla dolaylı olarak mutluluğa katkıda bulunabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde bulgularımızı destekler nitelikte; Mumcu (2019) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi öğrencilerinin aktif spor yapma ve yapmama durumu ile algılanan stres ve mutluluk düzeyleri üzerine yapılan araştırmada aktif olarak spor yapmayan öğrencilerin algılanan stres düzeyi, yetersiz özyeterlilik algısı ve stres/rahatsızlık algısı sonucuna, aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Diğer yandan ise mutluluk

düzeyleri ile spor yapma değişkeni bulgularını destekler nitelikteyse öğrencilerin aktif olarak lisanslı spor yapma değişkenine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı olarak farka rastlanmadığı gözlemlenmektedir. Literatür incelendiğinde; Demir ve Duman (2019) yaptıkları çalışmada ise spor yapan katılımcıların, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri spor yapmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Düzen (2021) lise öğrencileri çalışma grubunda yaptıkları çalışmada spor yapan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere göre psikolojik sağlamlık düzeyleri ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bulgularımızı ters olarak gözlemlenen çalışmalara göre mutluluğun birçok faktörün etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir yapı olduğu söylenilebilir. Bu nedenle, yalnızca fiziksel aktiviteye bağlı olarak açıklanması mümkün olamayabilir. Spor yapmanın mutluluk üzerindeki dolaylı etkileri, stresin azalması veya özsaygının artması gibi yan unsurlarla açıklanabilir. Ancak, bireyin mutluluğunu tam anlamıyla anlamak için bu faktörlerin bir bütün olarak ele alınması gereklidir.

Bu çalışmanın bulguları, dijital oyun oynama alışkanlığı ile yetersiz öz-yeterlilik algısı, stres/rahatsızlık algısı, algılanan stres ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasıyla ilgili önemli bir bulguyu ortaya koymaktadır. Yani, dijital oyun oynamanın bireylerin bu psikolojik değişkenler üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı sonucu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, dijital oyun oynama alışkanlığının, bireylerin öz-yeterlilik algısı, stres düzeyleri ve mutlulukları üzerinde belirgin bir fark yaratmadığı söylenilebilir. Literatür incelendiğinde çalışmamıza benzer nitelikte çalışmalara rastlanmıştır. Topsümer ve Sağlam (2019) dijital oyun oynama durumunun bireylerin öznel iyi oluşlarına yönelik yapılan araştırmada dijital oyun oynama durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı sonucu gözlemlenmiştir. Literatürdeki bazı araştırmalar ise bulgularımıza zıt olduğu gözlemlenmiştir. Sulubey (2022) tarafından yapılan araştırmada e-spor oyunu oynayan katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin diğer gruplardaki katılımcılar göre anlamlı olarak daha yüksek çıktığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, dijital oyun oynamanın bireylerin psikolojik sağlığına olan etkilerinin daha iyi anlaşılması için daha detaylı araştırma yapılması gerektiği söylenebilir. Diğer taraftan, üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizinde, online oyun bağımlılığı ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. İnsanların dijital oyunlara katılmadan önceki motivasyonları arasında, zihinlerini dağıtma isteği, keyif alacakları aktiviteler arama, sosyal çevre veya arkadaşlarla yaşadıkları anlaşmazlıklar, meydan okuma arzusu, bulunduğu ortamdan uzaklaşma ihtiyacı, gerçek hayatta deneyimleyemedikleri şeyleri yapma isteği, zamanı hızla geçirme ve oyunda bölüm atlama gibi hedeflere ulaşma niyeti yer alır. Bu tür duygular, bireylerin temel motivasyon kaynaklarını oluşturur (Tekkurşun ve Bozkurt, 2019). Özellikle,

dijital oyunların belirli psikolojik değişkenler üzerindeki etkilerini daha derinlemesine inceleyen uzunlamasına çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenilebilir. Ayrıca, dijital oyun oynamanın psikolojik etkilerini belirleyen farklı değişkenlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Bu çalışmanın bulguları, spor yapma durumu ile algılanan stres toplamı ve mutluluk arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik önemli bir katkı sağlamaktadır. Hem spor yapan hem de yapmayan katılımcılar arasında algılanan stres toplamı ile mutluluk arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Spor yapan katılımcılar arasında bu ilişkinin daha güçlü olduğu gözlemlenirken, spor yapmayan katılımcılar arasında da benzer bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular literatürdeki bazı araştırmalarla uyumlu görünmektedir. Mumcu (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, lisanslı spor yapan ve yapmayan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile algılanan stres, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olarak ters yönlü ve zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Doğaner (2017) tarafından yapılan çalışmada ise düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, Mutluluk ve Yetersiz Özyeterlik algı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Çalışmamızın farklı çalışma grubundan incelendiğinde benzer şekilde çalışmamızla uyumlu olduğu görülmüştür. Özen Karataştan (2022) tarafından yürütülen bir araştırmada da sahne sanatlarıyla uğraşan ergenlerin algılanan stres düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde yüksek düzeyde ve negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu durumda mutluluk düzeyi arttıkça algılanan stres düzeyinin azaldığı söylenebilir. Bu bulgular, spor yapmanın bireylerin stres düzeylerini azaltabileceğini ve dolayısıyla mutluluk düzeylerini artırabileceğini öne sürmektedir. Ancak, spor yapmanın mutluluk üzerindeki etkileri karmaşık bir yapıya sahiptir ve diğer faktörlerin de bu etkiler üzerindeki rolü göz ardı edilmemelidir.

Kaynakça

- Akarsu, B. (1998). *Mutluluk ahlakı* (7. bs.). İstanbul: İnkılap.
- Alpertonga, H., Ünsar, A. S., Koldere Akın, Y. (2016). Beden eğitimi ve spor yükseköğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması. *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(32), 71-83.
- Ayhan, B. ve Köselören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Baltaş, Zühal, Baltaş, Acar, (1988). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Bozyılan, E., & Güngörmüş, Z. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Spor Yapma Davranışlarının Algılanan Stres, Biyo-Psiko-Sosyal Cevap ve Stresle Baş Etme Davranışları Üzerine Etkileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 227-247.
- Burke, P. & Briggs, A. (2005). *Medyanın Toplumsal Tarihi*. (İbrahim Şener, Çev.). İz-düşüm Yayınları.
- Bülbül, ğ., & Giray, S. (2011). Sosyo-demografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113-123.
- Cinel, N. Ö., (2006). *Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki 3-6 Yaş Grubu Çocuğu Olan Anne-Babaların Oyuncak ve Oyun Materyalleri Hakkındaki Görüşlerinin ve Bu Yaş Grubu Çocukların Sahip Oldukları Oyuncak ve Oyun Materyallerinin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Demir, K., ve Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Demirci, İ. ve Ekşi. H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice* 18(29) 303–354. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>
- Diener, E. and Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1–31.
- Doğan, T. (2012). Mutluluğa Bilimsel Açıdan Bir Bakış. Erişim tarihi:12.04.2024, <http://www.internethaber.com/mutluluga-bilimsel-acidan-bir-bakis12789y.htm>
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Düzen, A. Ç. (2021). *Spor yapma durumuna göre lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Tokat ili örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Amasya Üniversitesi, Amasya.
- Egger, O. & Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction*. Unpublished

master's thesis. Work and Organisational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurih.

- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Gök S., (2009), Çalışma Yaşamının Önemli Bir Sorunu: Örgütsel Stres, *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, Cilt: XXVII, Sayı: II, s. 431.
- Green, C.S. & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423, 534-537
- Hazar, Z., Demir, G.T. & Dalkıran, H. (2018). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 179-190.
- Huizinga, J. (2013). *Homo Ludens: Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme*. (Mehmet A. Kılıçbay, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Kangal, A., (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, (44): ss 215-229.
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N. & Barlas, G.Ü. (2016). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 14-19.
- Karaduman, M. & Acıyan, E. P. (2020). Baudrillard'ın simülasyon kuramı bağlamında dijital oyunlar ve bağımlılık üzerine bir değerlendirme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 453-472.
- Kayalı, U., (2011). *Bilgisayar oyunları ile çocuk ve ergenlerdeki psikopatoloji arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrah Paşa Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). Investigating the digital addiction level of the university students according to their purposes for using digital tools. *Universal Journal of Educational Research*, 6(2), 235- 241
- Koydemir, S., Mısıır, S. (2015). Benlik kurguları ve mutluluk: deneysel bir hazırlama çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 5(44): 49-60.
- Lieberman D., A., Fisk M., C. & Biely E. (2009) Digital games for young children ages three to six: From research to design, *Computers in the Schools*, 26 (4), 299-313.
- Lillard, A.S., Lerner, M.D., Hopkins, E.J., Dore, R.A., Smith, E.D. & Palmquist, C.M. (2013). The impact of pretend play on children's development: A review of the evidence. *Psychological Bulletin*, 139(1), 1-34.
- McGonigal, J. (2011). *Reality is broken: why games make us better and how they can change the world*. London, Jonathan Cape.
- Mogilner, C., (2019), *It's Time For Happiness*, Current Opinion in Psychology, 26:80-84.

- Motavalli, N. (1997). Çocukluk Çağında Görülen “Travma Sonrası Stres Bozukluğu-nun” Klinik Özellikleri ve Seyri. *Yeni Sempozyum*, 35(2-3):92-95.
- Mumcu, N. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- Mustonen, T., & Kuuluvainen, S. (2017). *Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriip-puvuus- Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin*. Helsinki, Sosiaalipedagogiikan Säätiö
- Nazlı, M. 2015. *Hizmet sektöründe kurumsal yönetimin işte mutluluk üzerine etkisi*. (Doktora Tezi). Yaşar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, 179, İzmir.
- Newbury-Birch, D., & Kamali, F. (2001). Psychological stress, anxiety, depression, job satisfaction, and personality characteristics in preregistration house officers. *Postgraduate Medical Journal*, 77(904), 109-111.
- Özen Karataştan, S. (2022). Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özkorumak, E. ve Tiryaki, A. (2011). Davranışsal bağımlılık olarak kontrol edilemeyen satın alma davranışı. *Psikiyatride derlemeler, olgular ve varsayımlar (RCHP)*, 5(1-3), 14-18.
- Sayar, T. E. & Özmen, S. (2022). Dijital oyunlarda avatar-kimlik ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 320-341. DOI: 10.33206/mjss.957375
- Seferoğlu SS, Yıldız H, (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48.
- Sulubey, O. (2022). *E-Sporda ve sporda dijital oyun bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisel olarak incelenmesi*. (Yüksek Lisans tezi), Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şahin, B. (2014). Seyahat acentası çalışanlarında örgütsel stresin örgütsel bağlılıkla ilişkisi üzerine bir araştırma: İstanbul örneği. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (32), 196.
- Şanal Karahan, F. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tahincioğlu, C. (2020). *Çok Oyunculu Çevrim İçi Video Oyunu Bağımlılığı Olan Yetişkinlerde Bağımlılık Şiddeti ile Dissosiyatif Belirtiler Ve Çocukluk Çağı Travmalarının İlişkisi*. (Doktora Tezi), Doğuş Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul

- Tekkurşun Demir, G. ve Mutlu Bozkurt, T. (2019). Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (DOOTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 1-18.
- Türk Dil Kurumu. (2024). *Türkçe sözlük*. TDK.
- Topsümer, F., & Sağlam, M. (2019). Dijital Oyunlar ve Öznel İyi Oluş İlişkisi: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği. *Humanities Sciences*, 14(2), 31-50.
- Uzunoğlu A, (2021). Dijital oyun ve bağımlılık. *Yeni Medya*, 11, 116-131
- Yıldırım, A., & Şahin, M. O. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 23(4), 1718-1735.

BÖLÜM 8

CORE EGZERSİZLERİNİN 10-12 YAŞ GRUBU BADMİNTON SPORCULARINDA FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ

*Nihal Terzi¹,
Zeynep İnci KARADENİZLİ²*

1 Hazırlayan: Nihal TERZİ, Doç.Dr. Zeynep İnci KARADENİZLİ
T.C. DÜZCE ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ HAREKET VE
ANTRENMAN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

* “Core Egzersizlerinin 10-12 Yaş Grubu Badminton Sporcularında Fiziksel
ve Motorik Özelliklere Etkisi” adlı çalışma, Düzce Üniversitesi Lisansüstü
Eğitim Enstitüsü’nde Nihal Terzi tarafından Doç. Dr. Zeynep İnci Karadenizli
danışmanlığında hazırlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

2 ORCID ID: 0009-0006-8726-9716

GİRİŞ

Badmintonun tarihsel kökenine bakıldığında çok eski bir geçmişe sahip, günümüzde ise Olimpiyat programında yer alan ve dünyada yaygın olarak yapılan spor branşlarından biridir. Küçükten büyüğe her yaş grubunun hayat boyunca zevk alarak oynayabileceği eğlenceli bir spor dalı olması badmintonun yaygınlaşmasını sağlarken, konsantrasyonu yüksek bir performans sporu olması da birçok kitleyi ilgi odağı haline getirmiştir [1]. Tarihsel kökeni çok eskiye dayanmasına rağmen ülkemizde 1991 yılında Türkiye Badminton Federasyonu'nun kurulması hem hızlı gelişim göstermesini hem de yaygınlaşmasını sağlamıştır [1].

Badminton fiziksel ve fizyolojik yeterlilik gerektiren, kondisyonel açıdan ise yüksek performans isteyen bir spor dalıdır. Adımlama yön değiştirme sıçrama ve yere düşüş anında postürün korunması büyük önem taşır. Oyuncuların hızlı bir şekilde gelen topa karşılık vererek rakibinin oyun alanı içerisine göndermesi gereken bir raket sporudur [2].

Badmintonda bir maç ortalama 7-12 saniyelik ralli süresince oynanmaktadır. Bir müsabakanın süresi ise ortalama 45 dakikadır. Bu sürelerden kaynaklı hem sürat hem de dayanıklılık gerektirirken, ralliler arasında ise toparlanmanın hızlı olması gerekmektedir. Badminton branşında yön değiştirme ve sıçramaların ardından sporcunun yere düşüp bir sonra ki vuruş için hazırlanması neticesinde postürünü koruyabilmek, sıradaki vuruşun hedefe uygun olarak gerçekleşmesini sağlamak önemli bir faktördür. Hızlı bir spor dalı olmasından kaynaklı adımlama tekniğinin doğru uygulanması topa zamanında yetişmesi için gereklidir [3].

Badminton bireysel ya da çift kişilik takım halinde, file ile ayrılmış oyun alanından sayı kazanmak amacıyla oynanan bir raket sporudur. Oyuncuların oyun anında ani dönüşler, sıçramalar, bacak hareketleri ve topa vurmak için öne arkaya adımlamalar yapması gerekir. Bundan kaynaklı oyun kısa süreli yüksek ya da orta tempoda dinlenme aralıklarının az olmasının yanında zaman açısından da değişkenlik gösterir [4].

Çeviklik badminton için önemli bir motorik özelliktir. Hızlı manevraları iyi bir şekilde uygularken dengeyi sağlamak, oyuncunun pozisyonunu korurken hareket etme yeteneğiyle orantılıdır [4].

Badminton oyuncuları kortta başarılı olabilmek için hızlı, dayanıklı ve yeterli çevikliğe sahip olmak zorundadırlar. Bu özelliklerin badminton branşı için ne denli önemli unsurlar olduğunu göstermektedir [5]. Badminton branşı bireylerin fiziksel özelliklerini üst düzeylere çıkarken aynı zamanda reaksiyon zamanı, denge, esneklik, dayanıklılık, çabukluk gibi motorik özelliklerine de olumlu katkı sağlar [6].

Badminton oyuncuları kortta hızlı olabilmek ve oyunda başarıda önemli olan iyi bir dayanıklılık alt yapısı için iyi düzeyde çeviklik yeteneğine sahip olmalıdır. Koşu hızı ve çeviklik badminton sporunda önemli özelliklerdir. Kısa mesafeleri hızlı bir şekilde katetme yeteneği aynı zamanda badminton oyuncusu için önemli avantajlardan biridir [5]. Core egzersizleri ilk zamanlar hem bel hem de alt ekstremitte sakatlıklarının önlenmesinde ve rehabilitasyon alanında sıklıkla kullanılıyordu [7].

Core; “yoganın, dövüş sanatlarının, Yunan Olimpiyatlarının, klasik ve modern dansın antrenman sistemindeki köklerine” kadar ulaşan bir geçmişe sahip olduğunu görüyoruz. Bu bağlamda core “anlamsız bir moda olmadığını, kendisini zaman testinden geçirmiş, etkisi kanıtlamış evrensel bir antrenman programı” olduğunu gösteriyor [8]. Joseph Pilates ise core’u “vücudun alt kaburgalarından kalçanın alt kısmına kadar (glutal kıvrım) çevreleyen bölüm” olarak tanımlamıştır [8].

Badmintonda core kuvvetinin önemi, son yıllarda yapılan birçok araştırmada vurgulanmıştır. Zayıf core kaslarına sahip badmintoncuların, özellikle atlama, koşu ve atma gibi alt ve üst ekstremitte hareketlerinde omurganın ve gövdenin stabilize edilmesinde zorluklar yaşadığı gözlemlenmiştir. Bu tür zorluklar arasında, gövde kaslarının hızla yorulması, dinamik denge kontrolünün kaybolması ve gövde stabilitesinin eksikliği gibi sorunlar yer alır. Bu durumlar, oyuncunun performansını ve hareket kabiliyetini olumsuz yönde etkileyebilir. Core antrenmanlarının, spor kondisyonu ve atletik performans üzerindeki etkileri, özellikle son yıllarda yapılan çalışmalarda daha fazla önem kazanmıştır. Core kuvvet egzersizlerinin, sporcuların motor becerilerini geliştirmesi, denge kabiliyetlerini artırması ve spor yaralanmalarını önlemesi gibi olumlu etkileri olduğu kanıtlanmıştır. Bu sebeple, badminton gibi hızlı ve dinamik sporlar yapan atletler için core güçlendirme çalışmaları, performans iyileştirmede kritik bir rol oynamaktadır [9].

Badminton branşında başarılı bir performans için denge, kas kuvveti, sürat ve çeviklik gibi biomotor özelliklerin önemi büyüktür. Bu özelliklerin her biri, oyuncunun hızını, koordinasyonunu ve genel hareket kabiliyetini doğrudan etkiler. Denge, özellikle hızlı yön değiştirme ve hızlı tepki verme gerektiren badminton gibi sporlarda, sporcuların verimli bir şekilde hareket etmelerini sağlar. Kas kuvveti ise, güçlü bir vücut kontrolü ve atışlarda yüksek performans için gereklidir. Sürat ve çeviklik ise oyunun temposuna uyum sağlamak, rakipten önce pozisyon almak ve başarılı atışlar yapabilmek için kritik faktörlerdir.

Bu biomotor özelliklerin gelişmesinde core antrenmanları önemli bir rol oynar. Core kasları, vücudun dengeyi sağlaması, kuvvet transferi yapması ve genel stabilizeyi desteklemesi için merkezi bir işlev görür. Core kuvvetinin artması, oyuncunun tüm bu özellikleri daha verimli bir şekilde kullanmasına

yardımcı olur. Örneğin, güçlü bir core, hızlı ve kontrollü hareket etmeyi, ani yön değişikliklerini daha etkili yapmayı ve rakipten daha hızlı tepki vermeyi sağlar [9].

Sonuç olarak, badminton gibi hız ve çeviklik gerektiren sporlarda core antrenmanlarının sportif performansın artırılmasında büyük katkı sağladığı düşünülmektedir. Core güçlendirme çalışmaları, atletlerin biyomekanik verimliliklerini artırarak daha yüksek hız, çeviklik ve denge sağlar, böylece performanslarını zirveye taşıyabilirler.

Antrenman Programı ve Yapılan Testler

Çalışmadaki core antrenman programı, Bomp ve Haff'ın (2017) "Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi" adlı kitabı, Crespo ve Miley'in (2009) "İleri Seviye Antrenörün El Kitabı" isimli kitabı ve Willardson'un (2018) "Core Gelişimi" kitabından temel alınarak hazırlanmıştır. Bu çalışmada uygulanan antrenman planında, farklı hareket varyasyonu içeren core egzersizlerinin kolaydan zora doğru uygulanıp istasyon şeklinde gerçekleştirilmiştir. Sporcular 8 hafta boyunca salı ve perşembe günleri iki saat temel badminton antrenmanlarına devam ederken, çalışma grubundaki sporculara her antrenmandan sonra 10 istasyondan oluşan core egzersiz çalışmaları yapılmıştır. Çalışmalar ilk 4 hafta ortalama 25 dakika sürerken son 4 haftada ortalama 40 dakikada tamamlanmıştır. Uygulanan 8 haftalık core egzersizlerinde hareketler arası 15 saniye, setler arasında ise 4 dakikalık tam dinlenme verilmiştir (Çizelge). Kontrol grubu ise sadece badminton antrenmanlarına devam etmiş bunun dışında farklı bir çalışma yaptırılmamıştır. Her iki gruba da antropometrik ölçümlerden; yaş, boy uzunluğu(cm), vücut ağırlığı(kg), oturma yüksekliği, kulaç uzunluğu, motorik ölçümlerden; patlayıcı kuvvet (dikey sıçrama, durarak uzun atlama), kavrama kuvveti, dayanıklılık (Shuttle-run mekik testi), sürat (20m sürat) ve esneklik (sit-reach otur-eriş) testleri uygulanmıştır.

HAFTALAR	EGZERSİZLER	EGZERSİZ SÜRESİ – TEKRAR SET SAYISI – DİNLENME SÜRESİ	HAFTALAR	EGZERSİZLER	EGZERSİZ SÜRESİ – TEKRAR SET SAYISI – DİNLENME SÜRESİ
1. HAFTA	1- Flutter Kick 2- BirDog 3- Yüzücü 4- Süperman 5- Crunch 6- Yan Plank 7- Plank 8- Şınav 9- Leg Lower 10- Çakı	Egzersiz süresi 20(sn) Tekrar 3 set Hareketler Arası 15(sn) Setler Arası Dinlenme 4(dk)	5. HAFTA	1- Flutter Kick 2- BirDog 3- Yüzücü 4- Süperman 5- Crunch 6- Yan Plank 7- Plank 8- Şınav 9- Leg Lower 10- Çakı	Egzersiz süresi 24(sn) Tekrar 4 set Hareketler Arası 15(sn) Setler Arası Dinlenme 4(dk)

2.HAFTA	1- Flutter Kick 2- BirDog 3- Yüzücü 4- Süperman 5- Crunch 6- Yan Plank 7- Plank 8- Şınav 9- Leg Lower 10- Çakı	Egzersiz süresi 20(sn) Tekrar 3 set Hareketler Arası 15(sn) Setler Arası Dinlenme 4(dk)	6.HAFTA	1- Flutter Kick 2- BirDog 3- Yüzücü 4- Süperman 5- Crunch 6- Yan Plank 7- Plank 8- Şınav 9- Leg Lower 10- Çakı	Egzersiz süresi 24(sn) Tekrar 4 set Hareketler Arası 15(sn) Setler Arası Dinlenme 4(dk)
3. HAFTA	1- Flutter Kick 2- BirDog 3- Yüzücü 4- Süperman 5- Crunch 6- Yan Plank 7- Plank 8- Şınav 9- Leg Lower 10- Çakı	Egzersiz süresi 20(sn) Tekrar 3 set Hareketler Arası 15(sn) Setler Arası Dinlenme 4(dk)	7.HAFTA	1- Flutter Kick 2- BirDog 3- Yüzücü 4- Süperman 5- Crunch 6- Yan Plank 7- Plank 8- Şınav 9- Leg Lower 10- Çakı	Egzersiz süresi 24(sn) Tekrar 4 set Hareketler Arası 15(sn) Setler Arası Dinlenme 4(dk)
4. HAFTA	1- Flutter Kick 2- BirDog 3- Yüzücü 4- Süperman 5- Crunch 6- Yan Plank 7- Plank 8- Şınav 9- Leg Lower 10- Çakı	Egzersiz süresi 20(sn) Tekrar 3 set Hareketler Arası 15(sn) Setler Arası Dinlenme 4(dk)	8.HAFTA	1- Flutter Kick 2- BirDog 3- Yüzücü 4- Süperman 5- Crunch 6- Yan Plank 7- Plank 8- Şınav 9- Leg Lower 10- Çakı	Egzersiz süresi 24(sn) Tekrar 4 set Hareketler Arası 15(sn) Setler Arası Dinlenme 4(dk)

Flutter Kick (Ayak Vuruş) Egzersizi

Sporcular elleri yere temas edecek şekilde sırt üstü uzanır, eller tercihen kalça altına getirilir. Ayaklar arası 10cm olacak biçimde açıp bir bacak yukarı kaldırılırken diğerini aşağı yönde indiriyoruz. Uygulama anında ayakların yere değmemesine özellikle dikkat ediyoruz.



Bird Dog (kuş-köpek) Egzersizi

Egzersize başlarken ellerimizi omuz hizasında açıp yere temas ettirirken kalça düz baş zemine bakacak şekilde baş ve kalça birbirine paralel pozisyon

alınır. Bir kolumuzu kalça hizasında ileriye düz uzatırken ters bacağımızı da yere paralel biçimde kaldırıyoruz (ters el-ters bacak) aynı zamanda karın bölgesinde ki kasları sıkıtmaya çalışılır. Paralel olan kol ve bacağımızı bulunduğu pozisyonda 5-6 sn bekleyip ilk pozisyona geri dönerek hareketin aynısını diğer taraf için uyguluyoruz.



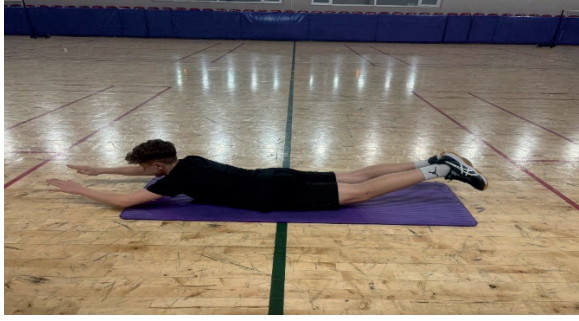
Swimmer (yüzücü) Egzersizi

Sporcu sırtı yere gelecek pozisyonda yere yatar. Bacaklar 15 cm yukarıda olacak şekilde gergin elleri baş üzerinde gergin harekete hazır hale gelir. Harekete başlandığında diz kapakları bacaklar ile aynı anda sol ve sağ ellerle beraber core bölgesinde buluşmasıyla hareket gerçekleştirilir.



Superman Egzersizi

Başlangıç pozisyonunda yere yüzüstü uzanılıp kollar ileri doğru ve avuç içleri yere bakacak şekilde uzatılır. Bacaklar arasında yaklaşık 30 cm boşluk olacak şekilde yere paralel ve düz olarak uzatılır. Uygulama anında belден güç alınarak, aynı anda hem kollar hem de bacaklar yukarıya doğru kaldırılır. Hareketi yaparken vücutta bir “köprü” pozisyonu yaratmaya çalışılır, yani kollar ve bacaklar yerden yükselirken belin ortasında bir gerilme hissi oluşur.



Crunch (Karın) Egzersizi

Başlangıç Pozisyonunda yere sırt üstü uzanıp dizler bükülü ayaklar düz yere basarak ayak parmak uçları karşıyı gösterir. Eller göğüs önünde karşı omuzlara dokunacak şekilde olmalıdır. Harekete başlandığında karın kasları sıkılır ve gövde, özellikle **kürek kemikleri** yere değmeyecek şekilde yukarıya kaldırılır. **Ayak topukları** yerden kalkmayarak sadece üst vücudunuz kaldırılmalıdır.



Yan Plank Egzersizi

Yere yan pozisyonda yatılır alt kol yere paralel dirsek ve omuz düz aynı hizada, alt kol dirseği omzun hemen altında olacak şekilde bacaklar düz üst bacak alt bacağın üzerinde hareket gerçekleştirilir. Side Bridge egzersizi, özellikle oblik kaslarını ve rektus abdominis kaslarını izometrik olarak çalıştırarak, vücut stabilitesini artırır.



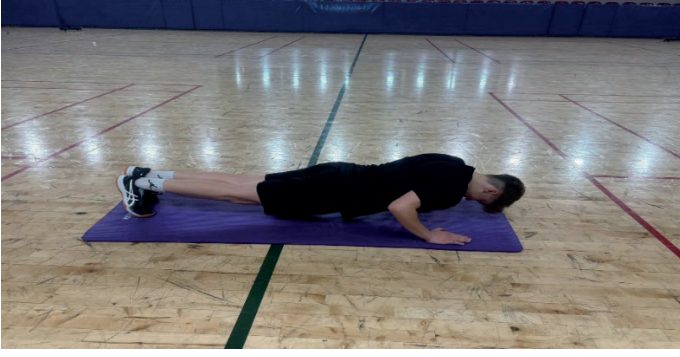
Plank Egzersizi

Sporcu yüz üstü yere uzanır ayak parmak ucu ve dirsekler dışında vücudun diğer bölgeleri yere temas etmez. Bu hareketle özellikle karın, sırt, kalça ve ön kol kaslarının (core kasları) dayanıklılığı ölçülür.



Şınav Egzersizi

Vücut baştan ayaklara kadar düz bir çizgide yüzüstü uzanarak eller omuz hizasında avuç içleri yere yerleştirilerek, ayak parmakları yerde dizler ve kalça yere temas etmeden pozisyon alınır. Şınav özellikle üst vücut kaslarında etkili bir dayanıklılık çalışmasıdır.



Leg Lower (Alt Bacak) Egzersizi

Yere sırt üstü uzanan sporcunun elleri gövde yanda yere temas edecek şekilde bacaklar düz 90 derecelik açıyla yukarıya kaldırılır. Leg Lower egzersizi özellikle alt karın kaslarını etkili bir biçimde çalıştırır.



Jackknife (Çakı) Egzersizi

Baş ve omuzlar yerde bacak düz yere paralel kollar arkaya yaslı pozisyon-
dan nefes verirken bacaklar bükülü aynı anda bacaklar ve kollar yukarı kaldı-
rılır pozisyona geçilir kollar ve bacaklar birbirine paraleldir.



Bulgular

Araştırma Sorusu 1: Ölçüm (ön test ve son test) ve grup (deney ve kontrol) faktörlerinin etkileşim etkisi dikey sıçrama değişkenine yönelik anlamlı bir farklılık oluşturmakta mıdır?

Deskriptif İstatistikler:

Grup	Ölçüm	Ort. (Mean)	Std. Sapma	N
Deney Grubu	Ön Test	26,91	5,56	10
	Son Test	28,75	5,51	10
Kontrol Grubu	Ön Test	30,46	5,62	8
	Son Test	31,15	5,73	8
Toplam	Ön Test	28,49	5,72	18
	Son Test	29,82	5,58	18

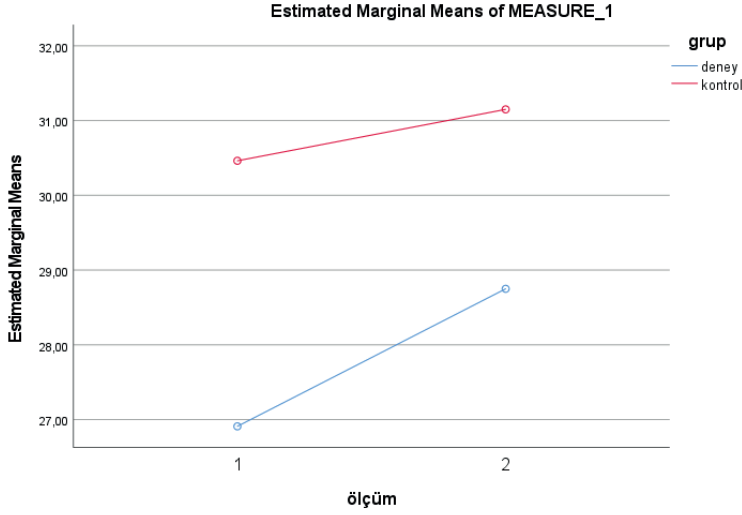
Grup (deney ve kontrol): Grup etkisi anlamlı değildir ($F(1,16) = 1,266$, $p = 0,277$). Deney ve kontrol grupları arasında genel dikey sıçrama düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Yorum:

- Deney grubundaki katılımcılar, dikey sıçrama performansında son testte anlamlı bir gelişme göstermiştir. Bu durum, deney grubuna uygulanan müdahalenin dikey sıçrama performansı üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir.

- Kontrol grubunda ön test ve son test arasındaki artış daha sınırlıdır.

- Etkileşim etkisinin anlamlılığı, ölçüm sonuçlarının grup türüne göre farklılaştığını desteklemektedir.



Yukarıdaki grafik, “**Dikey Sıçrama Performansı**” için grup (deney ve kontrol) ile ölçüm (ön test ve son test) etkileşimini göstermektedir.

X Eksen (ölçüm):

- 1 = Ön Test
- 2 = Son Test

Y Eksen (Estimated Marginal Means):

- Performans skorlarının ortalama tahmini değerleri.

Gruplar:

- **Mavi Çizgi:** Deney grubu (performans artışı gözlenmekte).
- **Kırmızı Çizgi:** Kontrol grubu (hafif artış gözlenmekte).

• **Deney grubu ve kontrol grubu arasında zaman içinde farklı bir değişim meydana gelmiştir.** Özellikle, deney grubunun artış, kontrol grubuna kıyasla daha belirgindir.

• Bu durumda, **müdahale (egzersiz programı veya başka bir uygulama) deney grubunda belirgin bir iyileşmeye yol açmıştır.** Kontrol grubunda ise daha küçük bir değişim gözlenmektedir.

Sonuç olarak, **bu etkileşim anlamlıdır** ve müdahalenin etkisi, iki grup arasında farklı bir etki gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma Sorusu 2: Ölçüm (ön test ve son test) ve grup (deney ve kontrol) faktörlerinin etkileşim etkisi kulaç mesafesi değişkenine yönelik anlamlı bir farklılık oluşturmakta mıdır?

Deskriptif İstatistikler:

Grup	Ölçüm	Ort. (Mean)	Std. Sapma	N
Deney Grubu	Ön Test	146,00	6,79	10
	Son Test	147,10	7,02	10
Kontrol Grubu	Ön Test	145,13	10,69	8
	Son Test	145,69	10,48	8
Toplam	Ön Test	145,61	8,47	18
	Son Test	146,47	8,48	18

Ölçüm (ön test ve son test): Ölçüm etkisi anlamlıdır ($F(1,16) = 21,554$, $p < 0,001$). Tüm katılımcılar genelinde kulaç mesafesi ön testten son teste istatistiksel olarak anlamlı şekilde artmıştır.

Grup (deney ve kontrol): Grup etkisi anlamlı değildir ($F(1,16) = 0,077$, $p = 0,785$). Deney ve kontrol grupları arasında genel kulaç mesafesi düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Araştırma Sorusu 3: 20 metre performansı (ön test ve son test) ölçümleri ile grup (deney ve kontrol) faktörlerinin etkileşim etkisi anlamlı bir farklılık yaratmakta mıdır?

10. Deskriptif İstatistikler:

Grup	Ölçüm	Ort. (Mean)	Std. Sapma	N
Deney Grubu	Ön Test	3,8240	0,31398	10
	Son Test	3,9090	0,31572	10
Kontrol Grubu	Ön Test	3,5663	0,19949	8
	Son Test	3,6975	0,26212	8
Toplam	Ön Test	3,7094	0,29317	18
	Son Test	3,8150	0,30456	18

Ölçüm * Grup Etkileşimi: Ölçüm ve grup faktörlerinin etkileşimi anlamlı değildir ($F(1,16) = 0,424$, $p = 0,524$). Ölçüm sonuçlarının grup türüne bağlı olarak farklılık göstermediği görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında badminton sporcularının performans, müsabaka analizleri, antrenman yöntemleri ve sportif özellikleri üzerine birden daha fazla çalışmaların yapıldığı, lakin core egzersizlerinin badminton sporunu yapan bireylere yönelik çalışmaların az sayıda yapıldığı izlenmiştir.

Yapılan çalışmada 10-12 yaş badminton sporcularına uygulanan core antrenmanının bazı fiziksel ve motorik özelliklere etkisi incelenmiştir. Antropometrik ölçümlerden; yaş, boy uzunluğu(cm), vücut ağırlığı(kg), oturma yüksekliği, kulaç uzunluğu, motorik ölçümlerden; patlayıcı kuvvet (dikey sıçrama,

durarak uzun atlama), kavrama kuvveti, dayanıklılık (Shuttle-run mekik testi), sürat (20m sürat) ve esneklik (sit-reach otur-eriş) özellikleri ölçülmüş ve test edilmiştir. Çalışmanın amacı core egzersizlerinin badminton oyuncularında bazı fiziksel parametreler arasındaki ilişkilerini ortaya koymaktır. Bu kısımda çalışmadan elde edilen sonuçlar literatürdeki yerli ve yabancı çalışmalar ile karşılaştırılarak tartışılacaktır.

Badminton branşında başarıyı, performansı ve motorik özellikleri üst düzey geliştirebilmek için özel çalışmalar yapılmıştır. Badminton, küçük saha üzerinde patlayıcı kuvvetin önem taşıdığı eşsiz bir hareket tekniği ve gücü içeren bir spor branşıdır. Maç performansı, fiziksel nitelik, zihinsel durum, hissetme, cesaret, bireyin teknik ve taktik bileşenlerinin yan yana gelmesiyle mükemmelliğe ulaşır. (Phomsoupha ve Laffaye, 2015).

Tortum (2017) voleybol branşına ait yapmış olduğu merkez bölge (core) stabilizasyon egzersizleriyle müsabık sporculara denge ve anaerobik performanslarına yönelik çalışmalarda bulunmuş, ölçümlerden durarak uzun atlama testinin sonucunda istatistiksel olarak anlamlı değişimin olmadığı bulunmuştur. Çalışmamız neticesinde durarak uzun atlama testinde ulaştığımız sonuçlarla yapılan araştırma sonucunun örtüştüğü gözlemlenmiştir.

Arslan (2021) Badminton branşında 13 15 yaş grubu sporcularda core egzersizlerinin fiziksel ve motorik özelliklerine etkilerini incelemiş, yapmış olduğu çalışmada oturma yüksekliği ($p = ,849$) ve kulaç ($p = ,879$) testlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçların çalışmamızda uyguladığımız oturma yüksekliği ve kulaç testinde elde ettiğimiz verilerle örtüştüğü görülmüştür.

Boyacı (2016) yaptığı çalışmada futbol branşında 10-14 yaş grubu sporculara 12 hafta boyunca core dayanıklılık antrenmanı üzerine etkisini araştırmıştır. Çalışmanın sonucuna bakıldığında dikey sıçrama ve durarak uzun atlama performanslarında anlamlı artış olduğu kanısına varılmıştır. Dikey sıçrama ve durarak uzun atlama test sonuçlarıyla çalışmamızdaki elde ettiğimiz veriler arasında benzer olmadığı tespit edilmiştir. Bu farklılığın sebebi core antrenman sürelerinin farklılık göstermesinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Doğan (2016) 18-30 yaş futbolcularda 8 haftalık süre diliminde core egzersiz programı uygulamış, çalışma sonucu incelendiğinde katılımcıların 20m sürat testi ($p > 0,05$) değerinde anlamlı artış olduğu bulgusuna varılmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmada ise 20m sürat test değerlerinde anlamlı artış bulunmamıştır. Bunun branş ve yaş gruplarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Karacabey (2016) voleybol branşında elit erkek sporcular üzerine yaptığı çalışmada merkez bölge (core) egzersizinin fiziksel uygunluk üzerine et-

kisini incelemiş, sporcuların motorik özellik test ölçümlerinde; 30 metre sürat, sağ-sol kavrama kuvveti değerleri karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu sonuçlar ile yaptığımız çalışmanın benzer olduğu görülmüştür.

Balaji and Murugavel (2013) çalışmasında 8 haftalık süreyi kapsayan core kuvvet antrenmanı neticesinde hentbolcuların sürat değerlerinde olumlu yönde fark tespit edilmiştir. Bu çalışmada elde edilen verilerle yaptığımız çalışmanın verileri arasında benzerlik görülemediği. Bu da hentbol branşı ile badminton branşını yapan sporcular arasında fiziksel farklılıklar olabileceğinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak örneklem grubunun ilk test son test verilerine bakıldığında core kuvvet antrenmanları sonucunda istatistiksel açıdan gelişme gözlemlenirken örneklem grubu ile kontrol grubu karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir. İstatistiksel olarak ($p>0,05$) olumlu bir artış görülmesi de kontrol ve örneklem grubu karşılaştırıldığında örneklem grubunda ki artış miktarı daha belirgindir. Badminton branşında core egzersizlerinin sporcuların performanslarına olan etkisini yapılacak farklı bilimsel araştırmalarla ortaya koyulmasının yararlı olabileceği kanısına varılmıştır.

KAYNAKÇA

- [1] M.M. Yorulmazlar, Kepoğlu A., “Badminton Teknik Öğretimi, Taktik ve Kuralları” *İstanbul: Morpa Kültür Yayınları 2005: 9-19.*
- [2] Hussain I, Arshad BM. (2011). ‘Kinematic alanalysis of forehand and backhand smash in badminton’. *Innov Syst Des Eng.*2:20–6.
- [3] Minakshi P. (2015). ‘Effects Of Badminton Spesific Circuit Training On Selected Physiological Variables Of Badminton Players’ *Peer Reviewed International On-line Research Journal ISSN: 2348 - 8921 Volume2 -Issue I SF:85-98.*
- [4] Mendiguchia J, Ford KR, Quatman CE, Alentorn-Geli E, Hewett TE (2011). Sex Differences in Proximal Control Of The Knee Joint. *Sports Medicine*,41, 7, 541-557.
- [5] Arslan A (2021). ‘Core egzersizlerinin 13-15 yaş grubu badminton sporcularında fiziksel ve motorik özellikler üzerine etkisi’. *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.*
- [6] Shaw, M. (1989). How to Play Badminton. Jarrold Colour Puplication, Great Britain.
- [7] Willardson, J. M. (2014). Developing The Core. *Human Kinetics*, 6,7,11,183,185,186,187.
- [8] Brungardt, K., Brungardt, B. & Brungardt, M. (2006) The complete of book core training. Newyork: *Harper Colins Special.*
- [9] Thomas, W.N. and William, LL. (2009). The Relationship Between Core Strength And Performance in Division I Female Soccer Players. *Core Stability and Performance Offic. Res. J. Am. Soc. Exerc. Physiol.*12(2), 21-27.

BÖLÜM 9

SPORDA AKSELERASYON VE DESELERASYON SÜRELERİNİN İNCELENMESİ

Özgür DİNÇER¹

Zübeyde ÇAKIR²

1 Prof. Dr. Ordu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ozgrdncr@gmail.com ID: 0000-0003-2839-2045

2 Artvin Kemalpaşa Kaya Çamurlu Ortaokulu zbydsnl_28@hotmail.com ID: 0000-0001-6842-1205

1. GİRİŞ

Takım sporları, oyuncuların sık sık yoğun hızlanma ve yavaşlama eylemleri gerçekleştirmesini gerektirir. Rekabetçi maç oyunlarının en yüksek standardında, çağdaş takım sporu oyuncularının yüksek yoğunluklu iş yükü profilinde evrimsel bir ilerleme olmuştur. Yoğun hızlanmalar ve yavaşlamalar, yüksek yoğunluklu dış iş yükünün önemli bir bölümünü oluşturur ancak oyunculara farklı fizyolojik ve mekanik yüklenme talepleri getirir. Örneğin hızlanmaların maliyeti daha yüksektir. Yavaşlamaların ise yüksek kuvvet darbe zirveleri ve yükleme hızlarından kaynaklanan daha yüksek bir mekanik yükü vardır. Bu da özellikle yumuşak doku yapılarına daha fazla zarar verebilir.

Bu nedenle maç sırasında tamamlanan yüksek yoğunluklu hızlanma ve yavaşlamaların sıklığı, genellikle nöromusküler performans kapasitesindeki azalmalar ve maç sonrası kas hasarı göstergeleri ile ilişkilidir. Bu etkilere rağmen, elit sporcular daha düşük performansa sahip oyunculara göre yüksek hızlanma ve yavaşlama frekansını koruma konusunda daha yeteneklidirler. Bu da hızlı değişiklikler yapılmasını gerektiren gelişmiş oyunlarda performansın sonuçlarına katkıda bulunabilir (Harper, 2019).

Takım sporlarında, sporcuların fiziksel performansının ölçülmesinde akselerasyon ve deselerasyon verilerinin uygulanması yaygın bir uygulamadır.

Antrenman yükünün ölçülmesi, yaralanmaların önlenmesi ve performansın artırılması için akselerasyon ve deselerasyon, maçlar sırasında teknolojik aletlerle izlenmektedir. Akselerasyon hızın zaman içerisindeki değişim oranı olarak ifade edilmektedir. Bu değişimdeki pozitif hızlanma hızdaki artış olarak kabul edilirken, negatif hızlanma ise hızdaki azalış olarak kabul edilir. Deselerasyon ise yön değişikliğinden önce vücudun hızını azaltmak için kullanılan bir eylem veya genellikle hareketler arası geçiş ve kademeli bir şekilde durma gerektiren hareketlerdir (Buzdağlı ve ark., 2023).

Akselerasyon ve deselerasyon verilerinin en çok araştırıldığı spor dalının futbol olduğu daha sonra basketbol olduğu bilinmektedir. Bunun sebebinin ilgili branşlardaki ani hızlanmaların değişim oranlarının fazlalığı, hareketler arası geçişlerin yüksek olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Maçlarda izleme teknolojilerine izin verilmesi ve sporcu izleme teknolojilerindeki gelişim bu alanda 2018 den beri yayınlanan araştırmaların sayısının artmasını açıklamaktadır (Ellens ve ark., 2022; Fox ve ark., 2020).

2. GENEL BİLGİLER

Basketbol sprint, sıçrama ve yön değiştirmeler içererek teknik ve taktiksel beceriler gerektiren yüksek yoğunluğa sahip takım sporudur. Basketbol içerisinde yürüme, düşük ve orta şiddetli koşular, ani durmalar, yön değiştirmeler, hızlanmalar, yavaşlamalar, sıçrama ve sprintlerin çoğunlukla kullanıldığı bir performans sporudur. Basketbol yapısı itibari ile aerobik tabanlı bir branş

olup enerjisinin büyük miktarı bu yolla sağlanır. Fakat sıçrama, ani dönüşler, şiddetli koşular, sprintler ve diğer benzer becerileri içeren yüksek yoğunluklu hareketler anaerobik yolla karşılanmaktadır.

Oyun içerisinde sıklıkla kullanılan patlayıcı kuvvet gerektiren hareketler sırasında patlayıcı hareket içeren ani dönüşler, ani hızlanma, sıçrama ve durma gibi aksiyonlar gerçekleştirilir. Müsabaka anında en az 50 sıçrama ile beraber oyunun yaklaşık olarak %10 unu oluşturan 10-20 m'lik doğrusal ve yön değiştirmeli yüksek şiddetli koşulara maruz kalmaktadır.

Oyun anında tekrar eden iyi bir sıçrama ile oyun anında hızlı yer değiştirme becerisi diğer teknik eylemlerle birleştiğinde hücum ve savunma organizasyonları içerisinde yapılan hareketlerin etkili bir şekilde ortaya çıkmasını sağlar. Basketbolun yapısı gereği sıçramalar devamında yere düşüş sonrası dönüşler ve hızlı geriye koşmalar, topa hamle gerektiren patlayıcı kuvvet gereksinimi yüksek olan birden fazla hareketle birleşik yapıda gerçekleştirilir (Işıkdemir, 2020).

Basketbol branşı gibi ani hızlanmalar ve yavaşlamalar içeren diğer branşlar da göz önüne alındığında, hızlanma ve yavaşlamanın başarı üzerine büyük etki sağlayacağından dolayı son yıllarda akselerasyon ve deselerasyon antrenmanlarına verilen önem gittikçe artmaktadır (Buzdağı ve ark., 2023).

Futbol hızlı ivme ve maksimum hız içeren yüksek hızda yön değiştirmelerin yapıldığı bir branş türüdür. Bu sebeple futbolcularda yön değiştirme, ani hızlanma ve durma, sürat gibi parametreler oyun performansı için önemli fiziksel yetenekler arasındadır.

Çeviklik ve yüksek hızda yön değiştirmeyi tanımlamaya çalışan birkaç bilim adamı bazı tanımlamalar yapmıştır. Sheppard ve young çevikliği; “ bir uyarana karşı verilen hız veya yön değişikliği ile hızlı bir bütün vücut hareketidir” şeklinde tanımlamıştır (Sheppard ve Young, 2006).

Çeviklik, tüm vücut hareketlerini farklı hızlarda ve birçok yönde hızlı bir şekilde yer değiştirme becerisini içeren karmaşık bir beceridir. Çeviklik algılama becerileri, biyomekanik becerileri ve fizyolojik kapasiteleri içeren mekanizmaların bir birleşimidir. Çabukluk ve çeviklik birbiri yerine kullanılan kavramlardır. Çabukluk, vücudun en kısa sürede dış dirençlere karşı koyarak eklemleri harekete geçirebilme yeteneğidir. Vücudun yön değiştirmek için hızlı ve doğru hareket edebilmesi açısından bir bölümünün aniden hızlanması durumuna çabukluk ya da çeviklik olarak ifade edilir.

Yüksek hızda yön değiştirme yeteneği ve maksimum sürat yeteneği sporcuların performanslarını birbirinden ayıran başlıca özellikler olarak düşünülmektedir. Bundan dolayı futbolcuların yön değiştirme yeteneklerinin yanı sıra sürat performanslarının da geliştirilmesi oldukça önemlidir (Baydemir, 2017).

Çeşitli yüksek hızlı hareketleri üretebilme kapasitesi futbolcuların maç performansını etkilediği bilinmektedir. Yüksek hızlı hareketler, kat edilen mesafenin sadece %11'ine katkıda bulunur. Bu oranın az olduğu düşünülse de oyunun en önemli anlarını oluşturarak topun kazanılması, golün atılması ya da kaybedilmesine doğrudan katkıda bulunurlar.

Futbol müsabakasında çeviklik, hızlanma, yüksek hız gerektiren hareketler ve maksimum hız oldukça önemlidir. İvme, oyuncunun en kısa sürede maksimum hıza ulaşmasını sağlayan hızdaki değişim oranıdır. Maksimum hız, bir oyuncunun koşabileceği maksimum hızıdır. Çeviklik ise hızlı bir şekilde yön değiştirebilme veya hızlı bir şekilde harekete başlayıp durma yeteneğidir. Çevikliğin küresel bir tanımı bulunmamaktadır. Oyunlar sırasında kaydedilen sprint mesafelerinin aralığı (1,5-105m), hem hızlanma hem de maksimum hız kapasitesinin gereksinimlerini gösterir. Ortalama sprint mesafesi küçük olmasına rağmen (17 m; 2), oyuncular sprintleri çoğunlukla orta hızlarda başlatırlar. Bu sebeple en yüksek hıza zaman veya mesafenin aksine tahmin edebileceğinden daha sık ulaşılacaktır (Little ve Williams, 2005).

Hentbol aerobik ve anaerobik yüklenmelerin kullanıldığı, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon, sürat ve maksimal sürat gibi motorik özelliklerin birlikte etki ettiği kompleks bir spor dalıdır. Hentbolda bükülü atışlarda yatay-dikey sıçrama, düşerek, dönerek, sıçrayarak yapılan atışlar için akselerasyon (hızlanma) ve deselerasyon (yavaşlama) oldukça önemli bir yere sahiptir. Ayrıca vücut aldatmalarında atış kuvveti ve atış hızı sporcuların performans belirleyicileri arasında yer alır. Bu özellikler ise uyluk ve bacak kaslarının gücüne bağlıdır. Bu nedenle de yüksek şiddette kısa süreli patlayıcı güce ve hızlanmaya ihtiyaç duyulur (Karadenizli, 2018).

Hentbol vücut temasının yüksek olduğu takım sporlarından biridir. Sporcuların kısa süreli yüksek şiddetteki hareketleri gerçekleştirebilmesi için iyi bir kondisyona sahip olmaları gerekir. Hentbol gibi alt ve üst ekstremitenin yoğun olarak kullanıldığı spor dallarında çeviklik, ivmelenme ve sürat gibi motor bileşenler oyunun kazanılmasında oldukça önemli bir yere sahiptir (Akalp, 2023).

Bu motor bileşenlerinin geliştirilmesi için akselerasyon ve deselerasyon antrenmanlarının yapıldığı bilinmektedir. Ayrıca hentbol oyuncularının başarılı bir müsabaka performansı göstermeleri de bu bileşenlerin ve sportif yeteneğin tekrarlanan hareketler sırasında sürdürülebilmesine bağlıdır (Akalp, 2023).

Spor branşlarının ihtiyaçları doğrultusunda antrenman programlamalarının doğru yapılabilmesi için sporcunun var olan performans düzeylerinin bilinmesi gerekmektedir. Performans düzeylerinin ortaya koyulabilmesi için en basit yöntem spor branşlarının özelliklerine uygun olan aerobik ve anaerobik performans testlerinin uygulanmasıdır (Başkaya ve Akkoyunlu, 2023).

Sporcuların var olan performans düzeylerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi müsabaka esnasında hareket analizlerine yönelik takibin yapılması ile mümkün olmaktadır (Işıkdemir, 2021).

Ani hızlanmalar ve yavaşlamaların yaygın olarak yapıldığı branş türlerinde akselerasyon ve deselerasyon antrenmanları büyük öneme sahiptir. Sporcuların fiziksel performansının bir ölçüsü olarak akselerasyon ve deselerasyon verilerinin uygulanması sporcuların performansını artırmak, antrenman yükünü ölçmek ve yaralanmaları önlemek açısından oldukça önemlidir. Akselerasyon ve deselerasyon verilerinin ölçülmesi maçlar sırasında teknolojik cihazlarla mümkündür (Buzdağlı, 2023).

GPS sistemi bu takibin yapılabilmesi için kullanılan sistemler arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda, GPS (Küresel Konumlandırma Sistemi) sisteminin antrenman ve müsabakaların iyi yorumlanması, antrenmanların oyuncuların maçlardaki gerekli olan aktiviteye uyarlanması için düzenlenmesinin yapılması hem de uygulayan kişilerin nesnelliği arttırmak amacıyla müsabaka ve antrenmana ilişkin antrenman yükünü ölçmelerine olanak sağlar.

Koşu mesafelerinin müsabaka açısından performans ile ilişkilerinin anlaşılmasının, maç performanslarını daha net bir şekilde analiz etmek için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

GPS sistemleri ile sporcuların kalp atım hızları, kat edilen mesafe, ivmelenmeleri (akselerasyon), yavaşlamaları (deselerasyon), tekrarlanan sprint sayıları, farklı hızlarda kat edilen mesafeleri, geçirilen süreleri, kalori harcamaları gibi birçok şeyi analiz edebilen yazılım programlarıdır.

GPS (Global Konum Belirleme Sistemi): Global konum belirleme sistemi Avusturyalı bilim insanları tarafından spora entegre edilmiş bir sistemdir. GPS sisteminde 2003 yılından itibaren gelişme sağlanmıştır. Gpsports, statsports büyük GPS firmalarıdır. Bu firmalar GPS yi tüm spor dallarında uygulanabilir hale getirmişlerdir. Bu sebepten ötürü GPS sistemi atletik performans koçları, spor bilimcileri ve akademisyenler tarafından genellikle maç analizleri ve antrenman yükü için kullanılmaktadır. Bu sistemin en önemli özelliklerinden birisi de sporcuların müsabaka ve antrenman sırasındaki performans unsurlarını takip edip antrenman planlamasını buna göre yapabilmektir. Gps sistemi ile birlikte sporcuların akut ve kronik yük takibi yapılarak sakatlık analizleri de yapılabilmektedir. Bunların yanı sıra bu sistemin ekonomik ve kullanıma elverişli yazılımları sayesinde sporcuların üstlerine rahatça giyebildikleri ve kolayca taşınarak sporcular hakkında fizyolojik yüklerin takibini yapabildikleri bir sistemdir (Hewitt, 2016).

Optojump: Spor camiasına performans değerlendirmesi konusunda yenilikler getiren değerlendirme sistemleri arasındadır. Bu sistem sayesinde antrenörler, eğitimciler ve araştırmacılar sporcuların performans seviyelerinin te-

mel prensiplerini tespit ederek test edilmelerine ve izlemelerine olanak sağlar.

Bu özellik ile birlikte sporcuların performans ve yeteneklerinin anlık olarak anlaşılması ve belli bir süre sonra sporculara ait verilerin karşılaştırılması için imkan veren bir veri tabanı oluşmasını sağlar.

Cihaz ile test sırasında yere düşme zamanı, havada kalma zamanı, hız, akselerasyon, adım sayısı, adım uzunluğu, adım zamanı, güç gibi veriler ölçülmektedir (Uzlaşır ve ark., 2016).

3. TARTIŞMA

Lockie ve arkadaşlarının saha sporu yapan sporcuların hızlanma yeteneğini farklılaştıran biyomekanik ve performans faktörlerini belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada yirmi erkek biyomekanik için sprint testlerini, güç, dayanıklılık ve bacak sertliği testlerini tamamlamıştır. Analiz edilen sprint aralıkları 0-5, 5-10 ve 0-10 m olmuştur. Denekler 0 ila 10 m hıza göre daha hızlı ve daha yavaş bir gruba ayrılmıştır. 1 yönlü varyans analizi ile daha hızlı ve daha yavaş hızlanma arasında önemli ölçüde ($p \leq 0,05$) ayırım yapan değişkenleri belirlenmiştir. Daha sonra tüm denek verileri, hızlanmaya en çok katkıda bulunan faktörleri belirlemek amacıyla bir korelasyon analizi için bir araya getirilmiştir. Sonuçlar, daha hızlı olan grup için 0 ila 5 m (~%16 fark) ve 0 ila 10m (~%11 fark) temas sürelerinin önemli ölçüde daha düşük olduğunu göstermiştir.

Daha hızlı olan grup için yerle temas sırasında dikey ve yatay kuvvetin zirveye ulaşma süresi daha kısa olduğu belirlenmiştir. Bu, daha hızlı hızlandırıcıların sağladığı destek sürelerinin azalması ve hızlı bir şekilde kuvvet üretme yetenekleriyle ilişkilendirilmiştir. İlk hızlanma sırasında yerle temas kuvveti profilleri, saha sporu sporcularında sprint performansının yararlı ayıricılarıdır.

Güç ve güç ölçümleri için, daha hızlı olan grup %14 daha fazla karşı hareket sıçraması ve %48 daha yüksek reaktif güç indeksi göstermiştir. Hız (0-5, 5-10 ve 0-10 m) ile çoğu güç ve kuvvet ölçümü arasında anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bu çalışmanın yeni bulgusu da saha sporlarında sprint ivmesini geliştirmeye yönelik antrenman programının temas süresini azaltmayı ve yer kuvveti verimliliğini artırmayı hedeflemesi gerektiğidir (Lockie, 2023).

Murphy ve arkadaşlarının hızlı ve yavaş ivmelenen bireyler arasındaki farklılıkları araştırmak amacıyla yapmış oldukları çalışmada yirmi saha sporcusu 15 metrelik bir sprintin ilk üç adımında sprint yeteneği açısından test edilmiştir. Bir dizi alt vücut kinematik ölçümünü belirlemek için denekler yüksek hızda filme alınmıştır. Veri analizi için denekler daha sonra yatay hızlarına göre nispeten hızlı ($n=10$) ve yavaş ($n=10$) gruplara ayrılmıştır. Daha sonra gruplar, sprint hızında gözlenen farklılıkları açıklayıp açıklamadıklarını belirlemek için adım uzunluğu ve sıklığı dahil kinematik ölçümler açısından

karşılaştırılmıştır. Sonuçlar hızlı grubun, yavaş gruba kıyasla önemli ölçüde daha düşük (~%11-13) sol ve sağ ayak temas süresine ($p < 0,05$) ve artan adım frekansına (~%9) sahip olduğunu göstermiştir. Diz ekstansiyonunda da gruplar arasında anlamlı derecede farklı bulunmuştur ($p < 0,05$).

Adım uzunluğunda ise herhangi bir fark bulunmamıştır. Erken hızlanmada nispeten hızlı olan deneklerin bunu daha iyi bir adım frekansı ile sonuçlanan, daha az yerle temas süreleri yoluyla başardıkları sonucuna varılmıştır (Murphy, 2003).

Kawamori ve arkadaşlarının takım sporu sporcularında ayakta başlangıçtan itibaren yer reaksiyon dürtüleri ile sprint hızlanma performansı arasındaki ilişkilerini araştırdıkları çalışmada, takım sporu geçmişi olan fiziksel olarak aktif 30 genç erkek ayakta başlangıçtan itibaren 10 metrelik sprint gerçekleştirirken, sprint süresi ve yer reaksiyon kuvvetleri ilk yerle temas sırasında ve başlangıçtan 8 metre sonra kaydedilmiştir. 10 metrelik sprint süresi, başlangıçtan 8 m'de ölçülen net yatay itme ($r = -0,52$) ve itme kuvveti ($r = -0,66$) ile önemli ölçüde ($p < 0,01$) ilişkili bulunmuştur. Sprint süresi ile starttan sonraki ilk yer teması sırasında kaydedilen darbeler arasında anlamlı korelasyon bulunmuştur. Bu sonuçlar, yer tepkisi darbesini daha yatay bir yönde uygulamanın durağan bir başlangıçtan itibaren sprint ivmesi için önemli olduğunu göstermektedir (Kawamori, 2023).

Buzdağlı ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada, deney grubuna 6 haftalık akselerasyon ve deselerasyon antrenmanı uygulatılmıştır. Antrenman sonucunda tüm çeviklik testlerinde ön test ve son test arasında gelişim sağlandığı ve 20 metre sürat performansını da geliştirdiği bulunmuştur. Kontrol grubuna ise sadece basketbol antrenmanı uygulatılmış olup, uygulanan antrenmanın etki sağladığı tespit edilmiş olsa da deney grubuna basketbol antrenmanına ek olarak uygulanan akselerasyon ve deselerasyon antrenmanı ile gelişim daha etkili olmuştur. Sonuç olarak çalışma, akselerasyon ve deselerasyon antrenmanlarının sporcularda sürat ve çeviklik performanslarını geliştirebileceğini ortaya koymaktadır (Buzdağlı ve ark., 2023).

Mendez ve arkadaşlarının futbolcularda akselerasyon, maksimum koşu hızı ve tekrarlanan sprint performanslarındaki farklılıkların yaş ile ilişkisini inceledikleri çalışmada, 65 genç sporcuya 20 m maksimum koşu hızı, 10 m. akselerasyon ve 10*30 m tekrarlı sprint performans testleri uygulatılmıştır. Sonuç olarak maksimum koşu hızı, akselerasyon ve tekrarlanan sprint performansı arasında pozitif yönlü yüksek bir ilişki bulunmuştur (Mendez-Villanueva ve ark., 2011).

Little ve Williams (Little ve Williams, 2005) Profesyonel futbolcularda çeviklik, maksimum sürat ve akselerasyon değişkenlerinin araştırıldığı çalışmada, 106 profesyonel futbolcunun 10 m. akselerasyon, 20 m. maksimum sürat ve zig-zag çeviklik testleri bileşenlerinde anlamlı bir fark olduğunu belirmiş-

lerdir.

Russell ve ark. (2016) yapmış oldukları bir diğer çalışmada; literatürde futbolda asselerasyon ve deselerasyon çalışmalarının yeterli düzeyde olmadığını düşünerek, yapmış oldukları çalışmada profesyonel futbol maçı sırasında aselerasyon ve deselerasyon kapasitesinin belirteçlerinin profilini çıkarmayı amaçlamışlardır. Bu çalışmada Premier Lig kulübünün yedek takım oyuncularının 2013-14 sezonunda oynanan rekabetçi maçlar boyunca 10 Hz Küresel Konumlandırma Sistemi üniteleri takmaları istenmiştir. Çalışmada sonuç olarak, yüksek yoğunluklu hareketlerin ve hızlanma ve yavaşlama kapasitesi belirteçlerinin normal maç oynama süresinin son 15 dakikasında azaldığını göstermektedir. Bu tür bilgiler, futbolcular için tasarlanan antrenman programlarının özgülüğünü artırmak için kullanılabilir ve aynı zamanda 90 dakikalık futbola özgü egzersizin etkileri hakkında daha fazla fikir verebilir olduğunu rapor etmişlerdir (Russell ve ark., 2016).

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Takım sporları, genellikle oyuncuların sık sık yoğun hızlanma ve yavaşlama eylemleri gerçekleştirmesini gerektirir. Yoğun hızlanmalar (akselerasyon) ve yavaşlamalar (deselerasyon), yüksek yoğunluklu dış iş yükünün önemli bir bölümünü oluşturur. Ancak oyunculara farklı fizyolojik ve mekanik yüklenme talepleri getirir. Sportif performans çok değişkenli bir yapıdadır. Bu yüzden çeşitli parametrelerin kontrol altında tutulması gerekmektedir. Bu parametreler arasında akselerasyon ve deselerasyon önemli bir şekilde yer almaktadır. Genel olarak antrenman yüklerinin hesaplanmasında olumlu bir etkiye sahip olan akselerasyon ve deselerasyon becerilerinin anlaşılması, sporda kullanılan çeşitli parametrelerin kontrol altında tutulmasına ve sporcuların performansının gelişmesine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Karadenizli, Z.İ. (2018). Kadın Futbol Ve Hentbolcularda Bazı Fiziksel Ve Motorik Özelliklerin Karşılaştırılması.
- Akalp U., Arı Y. (2023). Hentbolcularda Yapılan Farklı Isınma Yöntemlerinin Sürat, Çeviklik ve Sıçrama Performansına Akut Etkileri. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6(3), 53-65.
- Harper, D. J., Carling, C., & Kiely, J. (2019). High-intensity acceleration and deceleration demands in elite team sports competitive match play: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Sports Medicine*, 49, 1923-1947.
- Buzdağlı, Y., Yılmaz, U., Murat, O., Eyipınar, C.D., ve Şıktar, E. (2023). Akselerasyon ve Deselerasyon Antrenmanlarının Sürat ve Çeviklik Üzerine Etkisi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 10-26.
- Ellens, S., Middleton, K., Gastin, P. B., & Varley, M. C. (2022). Techniques to derive and clean acceleration and deceleration data of athlete tracking technologies in team sports: A scoping review. *Journal of Sports Sciences*, 1-16.
- Işıkdemir, E., Uzlaşır, S., & Köklü, Y. (2020). Genç erkek basketbolcularda yapılan farklı ısınma yöntemlerinin bazı performans parametreleri üzerine akut etkisi.
- Sheppard, J. M. ve Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919-32.
- Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 76-78. <https://doi.org/10.1519/14253.1>
- Baydemir B., Aksoy D. (2019). 17 ve 19 Yaş Amatör Futbolcuların Maksimum Sürat ve Yüksek Hızda Yön Değiştirme Performanslarının Karşılaştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-7.
- Uzlaşır S, Erden Z. (2016). Profesyonel basketbol oyuncularında kinezyo bantlamanın gastrocnemius kasında germe-kısalma döngüsü üzerine etkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 3(2):37-44.
- Murphy, A. J., Lockie, R. G., & Coutts, A. J. (2003). Kinematic determinants of early acceleration in field sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 2(4), 144.
- Fox, J. L., O'Grady, C. J., & Scanlan, A. T. (2020). The relationships between external and internal workloads during basketball training and games. *International Journal of Sports Physiology Performance*, 15(8), 1081-1086.
- Mendez-Villanueva, A., Buchheit, M., Kuitunen, S., Douglas, A., Peltola, E. ve Bourdon, P. (2011). Age-related differences in acceleration, maximum running speed, and repeated sprint performance in young soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 29(5), 477-484. DOI:10.1080/02640414.2010.536248.
- Russell, M., Sparkes, W., Northeast, J., Cook, C. J., Love, T. D., Bracken, R. M., & Kil-duff, L. P. (2016). Changes in acceleration and deceleration capacity throughout

professional soccer match-play. *Journal of strength and conditioning research*, 30(10), 2839-2844.

Işıkdemir, E., Uzlaşır, S., & Köklü, Y. (2020). Genç erkek basketbolcularda yapılan farklı ısınma yöntemlerinin bazı performans parametreleri üzerine akut etkisi.

Başkaya, G., Akkoyunlu, Y. (2023). Kadın futbolcuların bazı performans testleri ile maç performans parametreleri arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 521-539.

Uzlaşır, S., & Erden, Z. (2016). Profesyonel basketbol oyuncularında kinezyo bantlamanın gastrocnemius kasında germe-kısalma döngüsü üzerine etkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 3(2), 37-44.

Lockie, R. G., Murphy, A. J., Knight, T. J., & De Jonge, X. A. J. (2011). Factors that differentiate acceleration ability in field sport athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(10), 2704-2714.

Murphy, A. J., Lockie, R. G., & Coutts, A. J. (2003). Kinematic determinants of early acceleration in field sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 2(4), 144.

Kawamori, N., Nosaka, K., & Newton, R. U. (2013). Relationships between ground reaction impulse and sprint acceleration performance in team sport athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(3), 568-573.

BÖLÜM 10

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK SPORA BAĞLILIK VE BAŞARI MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

*Emircan ÇOBAN**,
*Ercan POLAT**

*Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunarak onların hayat kalitelerini artıran önemli bir etkinliktir. Spor bilimleri literatüründe, bireylerin kişilik, spora bağlılık biçimlerini ve başarı motivasyonlarını anlamaya yönelik çalışmalar giderek artmaktadır. Kişilik, bireyin sosyal hayatını anlamak için uzun yıllar önce ilgi görmeye başlamasına rağmen bilimsel anlamda 1930'larda kişilik psikolojisinin bilimsel disiplin olarak gelişmesiyle başlamıştır (Mc Adams, 1997). Kişilik, bir insanın düşüncesi, duygusu, davranış hallerini etkileyen faktörlerin kendine has biçimidir. Sürekli olarak iç ve dış yönlü uyarıcıların etkisinde kalan kişilik, insanın psikolojik, biyolojik ve kalıtsal kazanılmış tüm yeteneklerini, duygularını, güdülerini, isteklerini, alışkanlıklarını ve tüm davranışlarını içine alır. Özetle, kişiliğin oluşmasında insanın doğuştan gelen özellikleri ve içinde yer aldığı çevrenin etkisini bir arada görmek mümkündür (Tınar, 1999). Kişilik kavramını açıklamada kullanılan birçok yaklaşım bulunmaktadır. Bunlardan birisi de A ve B tipi kişilik tipolojisidir. A ve B tipi kişilik, bireylerin davranış ve duygu durumlarını açıklamak için kullanılan bir sınıflandırma modelidir. Bu model, bireylerin stresle başa çıkma tarzlarını, yaşamlarına yaklaşım biçimlerini ve genel kişilik yapılarını anlamada faydalı bir çerçeve sunar (Friedman ve Rosenman, 1974).

Çalışmanın diğer bir konusu olan spora bağlılık, güven duyma, dinç hissetme, coşkulu hissetme biçiminde aktarılır (Álvarez vd., 2009). Ayrıca spor ortamlarında gelişen olay, ürün veya hizmetlere dair hissedilen inanç ve çaba gösterme gibi kavramları kapsamaktadır (Lonsdale vd., 2007). Spora bağlılık fiziksel, zihinsel, sosyal ve sağlık etkenleriyle ilişkili olduğu için göz önünde bulundurulması gereken bir kavramdır. Spora bağlılık uzmanların spor etkinlikleri sırasında bireyin davranışlarını ve deneyimlerini anlamalarına ve olumlu deneyimler geliştirmelerine olanak sunmaktadır (Lonsdale vd., 2007).

Motivasyon ise, kişiyi hedefe doğru yönlendiren zihinsel bir durum olarak ifade edilmektedir (Üzüm vd., 2014). Bu durum kişinin başarıma ihtiyacı olarak ortaya çıkar (Pehlivan vd., 2017). Bu süreç, bireylerin davranışlarını yönlendiren, enerji sağlayan ve süreklilik kazandıran bir dizi etkiyi içerir. Deci ve Ryan'ın (1985) geliştirdiği Öz Belirleme Kuramı'na göre, motivasyonun temelinde bireylerin özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanması vardır. Yeterince motive olmamış bir birey hazır hale gelmemiştir (Senemoğlu, 2007). Günümüzde iş dünyasında motivasyon, bireylerin performansını artırmak ve tatmini sağlamak için kritik bir unsur olarak görülmektedir (Latham, 2012). Doğru motivasyon stratejilerinin bireysel ve örgütsel başarı üzerinde önemli etkileri olduğu birçok araştırmalarla kanıtlanmıştır.

Kişilik ve Spora Bağlılık ilişkisi

Bu konudaki araştırmalar (Çiftçi, 2018; Karayol, 2016) belirli kişilik özelliklerinin spora olan bağlılığı etkilediğini göstermektedir. Örneğin, dışa

dönük ve azimli bireyler genellikle daha yüksek bir spor bağlılığı gösterirler. Bu, sporda daha uzun süre devam etmelerine ve zorluklarla karşılaştıklarında pes etmemelerine yardımcı olabilir. Diğer yandan, içe dönük veya düşük öz denetimli bireylerde spor bağlılığı daha düşük olabilir. Başka bir çalışmada dışadönük kişilik özellikleri ile bedenini beğenme arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, dışadönük bireylerin spora daha fazla ilgi gösterdiğini ve beden algılarının daha olumlu olduğunu göstermiştir (Özdemir ve Çelik, 2018). Özetle kişilik özellikleri ile spora bağlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar, bireylerin kişilik yapılarının spor aktivitelerine katılım ve devamlılık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Allen vd., 2013).

Kişilik ve Başarı Motivasyonu ilişkisi

Bu iki faktör arasındaki ilişki, sporcunun zihinsel dayanıklılığı, hedeflere ulaşma kararlılığı ve performans düzeyini etkileyebilir. Bireylerin kişilik özellikleri, genellikle başarı motivasyonlarını etkiler. Özellikle, yüksek özsaygı, dışa dönüklük ve hedef odaklılık gibi kişilik özelliklerinin başarı motivasyonu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulunmuştur (Dweck, 2000). Başka araştırmacılar ise rekabetçi bir kişilik, bireyin başarıyı elde etme arzusunu artırabilir. Rekabetçi bir kişiliğe sahip olanlar, genellikle hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba harcarlar ve rekabet ortamlarında daha motive olurlar. Bununla birlikte, başarı motivasyonunu etkileyen diğer faktörler de bulunmaktadır, bu nedenle kişilik özelliklerinin tek belirleyici olmadığını unutmamak önemlidir (Zorlu vd., 2020). Ayrıca, kişilik özelliklerinin başarı motivasyonunun türü üzerinde de etkisi vardır. Örneğin, içsel motivasyon (bireyin faaliyetten içsel tatmin alması) ve dışsal motivasyon (ödülleri veya tanınma gibi dışsal faktörler) arasındaki farklar, kişilik özelliklerine bağlı olarak değişebilir (Ryan ve Deci, 2000).

Spora Bağlılık ve Başarı Motivasyonu ilişkisi

Birçok araştırma, spora yüksek bağlılık gösteren sporcuların daha yüksek başarı motivasyonuna sahip olduklarını ortaya koymuştur (Weinberg ve Gould, 2014). Spora yüksek bağlılık gösteren bireyler, genellikle daha yüksek bir başarı motivasyonuna sahip olurlar çünkü spor yapmayı ve hedeflerine ulaşmayı önemserler. Bu motivasyon, onların daha fazla çaba harcamalarına, daha sıkı çalışmalarına ve hedeflerine ulaşmak için gereken adımları atmalarına neden olabilir (Tezcan vd., 2023). Başka bir çalışma spora bağlılık ve motivasyon arasındaki ilişkide içsel motivasyonlarının, dışsal faktörlerden daha belirleyici olduğu vurgulanmıştır (Tiryaki, 2008). Benzer şekilde ulusal nitelikte yapılan bir çalışmada motivasyonun spora bağlılıkla olan ilişkisinin, sporcuların performanslarını doğrudan etkileyen bir diğer faktör olduğu görülmüştür. Yıldız (2016), başarı motivasyonu ile spora bağlılık arasında güçlü bir ilişki olduğunu ve sporcuların bu iki faktörü birleştirerek yüksek başarılar elde ettiklerini ifade etmiştir.

Bu ilişkilerin karmaşıklığı, her bireyin benzersiz olduğunu ve farklı kişilik özelliklerine, bağlılık düzeylerine ve motivasyon seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, spor psikolojisi alanında yapılan araştırmaların ve uygulamaların bireysel ihtiyaçlara ve hedeflere uygun olması önemlidir. Bu araştırmalar, sporcuların performanslarını artırmak, spor psikolojisi danışmanlığı ve eğitimi gibi alanlarda daha etkili hizmetler sunmak için kullanılabilir.

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerinde önemli bir rol oynayan evrensel bir etkinliktir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri, spora bağlılık düzeyleri ve başarı motivasyonları arasındaki ilişki, psikoloji ve spor bilimleri alanlarında oldukça geniş bir araştırma konusudur. Spor bilimleri alanında yapılan araştırmalar, bireylerin kişilik özelliklerinin spora bağlılık düzeylerinin ve başarı motivasyonlarının birbirleriyle olan etkileşimlerini incelemenin, sporcu gelişimi ve performansının artırılmasında kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir (Weinberg ve Gould, 2019). Bu ilişkiyi anlamak, sporcuların performanslarını optimize etmek ve sporla ilgili kariyerlerini geliştirmek isteyen bireylere rehberlik etmek için son derece önemlidir. Bu çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ile spora olan bağlılık düzeyleri ve başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi anlamayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin kişilik yapıları ile spor yapmaya olan bağlılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek, ayrıca spor yapmaya olan bağlılığın öğrencilerin akademik başarıları ve spor performansları üzerindeki etkisini değerlendirmek hedeflenmektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli esas alınarak araştırma gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Grubu

Bu çalışma üniversite öğrencileri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda araştırma grubu Yozgat Bozok Üniversitesinin spor bilimleri fakültesinde eğitim gören ve araştırmaya gönüllü katılımı kabul eden 205 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılara uygun örnekleme (kolay ulaşılabilir) yöntemiyle ulaşılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak 4 bölümden oluşan anket yöntemi kullanılmıştır. Anketin birinci bölümünde kişilik ölçeği, ikinci bölümünde spora bağlılık ölçeği, üçüncü bölümünde başarı motivasyonu ölçeği ve son bölümde ise kişisel bilgi formu yer almıştır.

A ve B Kişilik Tipleri Ölçeği: Durna (2005) tarafından literatür desteği ile geliştirilen A ve B kişilik tiplerini ölçeği öğrencilerin kişilik yapısını belirlemeye yönelik; alışkanlıkları, zamana karşı gösterdikleri tavırları, çeşitli koşullar altında sergiledikleri davranış şekli, çevreyle ilişkileri, kişisel özellikleri hakkındaki duygu ve düşüncelerini içeren 20 maddeden oluşan ve 1-5 arasında değer verilen 5’li likert tipi ölçektir (1 Hiçbir Zaman 5= Her zaman). Üst sınıra (100) yakın puanlar A tipi kişilik örgütlenmesine yatkın olduğu anlamına gelirken, puan alt sınıra (20) B tipi kişilik biçimine yatkınlık söz konusu olmaktadır. Cevaplardaki 1 ve 2 puan seçenekleri B tipi kişilik özelliğini yansıtmaktadır, 4 ve 5 puanlı seçenekler ise A tipi kişilik özelliklerini yansıtan cevaplardır. 3 puanlı seçenek ise her iki kişilik tipinin de özelliklerinin gösterildiğini varsaymaktadır. Ölçekten alınan toplam puan 60 (20 x 3) puanın altında olması durumunda B tipi kişilik, 60 puan ve daha üstü olması durumunda ise A tipi kişilik olarak değerlendirilmektedir.

Spora Bağlılık Ölçeği: Bireyin spora katılım bağlılığını ölçmek için Guillen ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından geliştirilmiş olan “Spora Bağlılık Ölçeği”nin Türkçe uyarlaması Kayhan, Bardakçı ve Caz (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal yapı 12 madde 3 alt boyut ve 7’li likert tipindedir (1= hiçbir zaman, 7= her zaman). Türkçeye uyarlanmış yapı ise 10 madde ve 2 alt boyuttan oluşmuştur. Değerlendirme yine 7’li likert tipindedir. Ölçek alt boyutları Odaklanma ve Dinç Olma olarak isimlendirilmiştir.

Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği: Bireylerin spora ve sportif süreçlere duygusal açıdan tepkiselliğini ve içinde bulunulan ortama yönelik olarak motivasyonlarını değerlendirmeyi amaçlayan ölçüm aracının orijinal formu Mallett ve arkadaşları (2007) tarafından 24 madde olarak geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması ise Demir (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlanan ölçüm aracı 24 madde ve 6 boyuttan oluşmuştur. Ölçek 5’li likert (1= Kesinlikle katılmıyorum, 5= Tamamen katılıyorum) tipindedir. Ölçek alt boyutları Motivasyonsuzluk, Özdeşleşmiş düzenleme, Dışsal Düzenleme, Bütünleşmiş düzenleme, İçe Yansıtılmış düzenleme ve İçsel motivasyon olarak açıklanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu bölümde cinsiyet, yaş, eğitim gördükleri bölüm, lisanslı sporculuk durumu ve düzenli spor yapma durumları soruları yer almıştır.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında online anket yöntemi kullanılmıştır. Ölçekler ve kişisel bilgi formu Google Formlar bölümünde tanımlanmıştır. Form üzerinde araştırmanın amacı, verilerin nasıl değerlendirileceği, uyulacak etik ilkeler, katılımcıdan beklentiler ve gönüllü katılım esaslarına ilişkin bilgiler verilmiştir. Oluşturulan anket linki öğrenci katılımcılara gönderilmiştir. Veriler toplam 204 katılımcıya ulaştırılmış ve toplanan verilerin tümü doğru kabul edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS istatistik programından yararlanılmıştır. Öncelikle yüzde frekans ve ortalama yaygınlık ölçülerini belirten tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Ayrıca verilerin Normallik yapısı incelenmiş ve çarpıklık ve basıklık değerleri (-1,5 ile +1,5) dikkate alınarak normal dağılım test kararı verilmiştir. Çıkarımsal istatistikler olarak ikili karşılaştırmalarda Independent t test, çoklu karşılaştırmalarda One Way Anova ve ilişki karşılaştırmasında Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistikler (yüzde, frekans-ortalama, yaygınlık)

Değişkenler	Gruplar	f	%	Toplam	$\bar{x}$	S	Min	Max
Cinsiyet	Kadın	109	53,4	204	22,87	1,67	19,00	34,00
	Erkek	95	46,6					
Eğitim Bölümü	Antrenörlük			202				
	Spor	58	28,4					
	Yöneticiliği	91	44,6					
	Beden Eğit. Öğr.	53	26,0					
Lisanslı sporculuk	Evet	132	64,7	204				
	Hayır	72	35,3					
Yaş				204				
A ve B kişilik Tipleri Ölçeği				199				
Spora Bağlılık Ölçeği								
Odaklanma				204				
Dinç Olma				204				
Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği								
Motivasyonsuzluk				204				
Özdeşleşmiş Düzenleme				204				
Dışsal düzenleme				203				
Bütünleşmiş Düzenleme				204				
İçe Yansıtılmış Düzenleme				204				
İçsel Motivasyon				204				

Tablo 1 incelendiğinde yaş ortalaması 22,87 (S= 1,67) katılımcıların %53,4'ü (n= 109) kadın, %46,6'sı (n= 101) erkektir. Yine katılımcıların %44,6'sı (n=91) spor yöneticiliği bölümü öğrencisi olduğunu belirtirken, %64,7'si (n=132) lisanslı olarak sporculuk deneyimi yaşadığını bildirmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının ortalama ve yaygınlık ölçüleri değerlendirildiğinde A ve B kişilik tipleri ölçeği ortalaması 66,25 (S= 8,33) olarak tespit edilmiştir. Ölçek puan skalasına göre ortalamanın 60 puan ve daha üstü olması durumunda ise A tipi kişilik olarak değerlendirilmektedir.

Spora Bağlılık ölçeğinde Dinç Olma boyutunun ($\bar{x}$ = 4,55; S= 0,78) Odaklanma boyutuna ($\bar{x}$ = 4,29; S= 1,15) göre az da olsa daha yüksek bir puan ortalamasına sahiptir. Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeğinde ise en yüksek ortalamanın Bütünleşmiş Düzenleme boyutunda ($\bar{x}$ = 3,45; S= 0,66), en düşük ortalamanın ise Motivasyonsuzluk boyutunda ($\bar{x}$ = 3,19; S= 0,73) olduğu tespit edilmiştir. Tablo 2 de katılımcıların cinsiyetlerine göre kişilik tipleri spora bağlılık ve başarı motivasyon düzeylerine ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete göre kişilik tipleri spora bağlılık ve başarı motivasyon düzeyleri

Boyutlar		Cinsiyet	f	$\bar{x}$	S	sd	t	p
A ve B Kişilik Tipleri		Kadın	107	66,00	7,56	197	-0,44	0,65
		Erkek	92	66,53	9,16			
Spora Bağlılık	Dinç olma	Kadın	109	4,53	0,70	202	-0,23	0,81
		Erkek	95	4,56	0,86			
	Odaklanma	Kadın	109	4,23	1,12	202	-0,67	0,50
		Erkek	95	4,34	1,18			
Sporda Başarı Motivasyonu	Motivasyonsuzluk	Kadın	109	3,20	0,71	202	0,41	0,67
		Erkek	95	3,16	0,76			
	Özdeşleşmiş Düzenleme	Kadın	109	3,36	0,64	202	0,15	0,87
		Erkek	95	3,35	0,64			
	Dışsal düzenleme	Kadın	109	3,23	0,62	201	0,60	0,54
		Erkek	94	3,18	0,73			
	Bütünleşmiş Düzenleme	Kadın	109	3,42	0,64	202	-0,61	0,54
		Erkek	95	3,48	0,68			
	İçe Yansıtılmış Düzenleme	Kadın	109	3,36	0,66	202	1,17	0,24
		Erkek	95	3,25	0,69			
	İçsel Motivasyon	Kadın	109	3,30	0,68	202	-0,65	0,51
		Erkek	95	3,36	0,73			

Tablo 2 sonuçları değerlendirildiğinde cinsiyete göre A ve B kişilik tipleri ölçeği ($p>0,05$), Spora Bağlılık ölçeği alt boyutları ($p>0,05$) ve Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutlarında ($p>0,05$) anlamlı farklar görülmemiştir. Cinsiyetin yukarıda belirtilen üç ölüm değişkeni üzerinde ayırt edici etkisi oluşmamıştır. Tablo 3'de katılımcıların Lisanslı sporculuk durumuna göre kişilik tipleri spora bağlılık ve başarı motivasyon düzeylerine ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Tablo 3. Lisanslı sporculuk durumuna göre kişilik tipleri spora bağlılık ve başarı motivasyon düzeyleri

Boyutlar		Lisanslı sporculuk	f	$\bar{x}$	S	sd	t	p
A ve B Kişilik Tipleri		Evet	129	66,86	8,66	197	1,43	0,15
		Hayır	70	65,10	7,58			
Spora Bağlılık	Dinç olma	Evet	132	4,56	0,81	202	0,47	0,63
		Hayır	72	4,51	0,72			
	Odaklanma	Evet	132	4,38	1,14	202	1,63	0,10
		Hayır	72	4,11	1,65			
Sporda Başarı Motivasyonu	Motivasyonsuzluk	Evet	132	3,22	0,75	202	0,91	0,36
		Hayır	72	3,12	0,70			
	Özdeşleşmiş Düzenleme	Evet	132	3,41	0,59	202	1,58	0,11
		Hayır	72	3,26	0,69			
	Dışsal düzenleme	Evet	132	3,22	0,67	201	0,44	0,65
		Hayır	71	3,18	0,69			
	Bütünleşmiş Düzenleme	Evet	132	3,44	0,65	202	-0,24	0,80
		Hayır	72	3,46	0,68			
	İçe Yansıtılmış Düzenleme	Evet	132	3,38	0,64	202	1,94	0,53
		Hayır	72	3,19	0,71			
	İçsel Motivasyon	Evet	132	3,31	0,69	202	-0,46	0,64
		Hayır	72	3,36	0,74			

Tablo 3 sonuçları değerlendirildiğinde katılımcıların lisanslı sporculuk deneyimine göre A ve B kişilik tipleri ölçeği ($p>0,05$), Spora Bağlılık ölçeği alt boyutları ($p>0,05$) ve Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutlarında ($p>0,05$) anlamlı farklar görülmemiştir. Cinsiyetin yukarıda belirtilen üç ölüm değişkeni üzerinde ayırt edici etkisi oluşmamıştır. Tablo 4’de kişilik tipleri ve spora bağlılık, kişilik tipleri ve sporda başarı motivasyonu ile spora bağlılık ve sporda başarı motivasyonu arasındaki ilişki sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. Kişilik tipleri spora bağlılık ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkiler (*r*)

		Spora Bağlılık	
A ve B Kişilik Tipleri		Dinç olma	Odaklanma
A ve B Kişilik Tipleri	---	0,29**	0,11
Sporda Başarı Motivasyonu	Motivasyonsuzluk	0,17*	0,12
	Özdeşleşmiş Düzenleme	0,26**	0,33**
	Dışsal düzenleme	0,32**	0,15*
	Bütünleşmiş Düzenleme	0,33**	0,24**
	İçe Yansıtılmış Düzenleme	0,34**	0,15*
	İçsel Motivasyon	0,32**	0,26**

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ $n = 199-204$

Tablo 4 de verilen bulgular değerlendirildiğinde A ve B kişilik tipleri ve spora bağlılık ölçeğinde dinç olma boyutunda pozitif yönlü anlamlı düşük düzey korelasyon ($r = 0,29$; $p < 0,01$) görülmüştür. Odaklanma boyutu ile ise anlamlı ilişki ($p > 0,05$) çıkmamıştır. A ve B kişilik tipleri ve Sporda Başarı motivasyonu ölçeği tüm boyutlarında düşük düzey anlamlı pozitif ilişkiler ($p < 0,05$ / $p < 0,01$) bulunmuştur. En yüksek ilişki Bütünleşmiş Düzenleme ($r = 0,31$) boyutundadır.

Spora Bağlılık Ölçeği alt boyutlarından Dinç Olma boyutu ile Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutları karşılaştırıldığında tüm boyutlarda pozitif yönlü düşük düzey anlamlı ($p < 0,05$ / $p < 0,01$) ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. En yüksek ilişki Dinç Olma boyutu ile İçe Yansıtılmış Düzenleme boyutu ($r = 0,34$) arasındadır.

Yine Spora Bağlılık Ölçeği Odaklanma boyutu ile Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutları karşılaştırıldığında Motivasyonsuzluk boyutu hariçindeki tüm boyutlarda pozitif yönlü düşük düzey anlamlı ($p < 0,05$ / $p < 0,01$) ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. En yüksek ilişki Odaklanma boyutu ile Özdeşleşmiş Düzenleme boyutu ($r = 0,33$) arasındadır. Odaklanma ve motivasyonsuzluk boyutu arasında ise anlamlı ilişki ($p > 0,05$) yoktur. Tablo 5’de eğitim bölümü Değişkenine göre kişilik tipleri spora bağlılık ve başarı motivasyon düzeylerine ilişkin Anova tablosu sonuçları verilmiştir.

Tablo 5. Eğitim bölümü değişkenine göre kişilik tipleri spora bağlılık ve başarı motivasyon düzeyleri

	Alt Boyutlar	Eğitim Bölümü	N	$\bar{x}$	S	F	p	Fark
A ve B kişilik tipleri		1. Antrenörlük eğitimi	57	67,01	7,41			
			89	66,45	7,82			
		2. Spor yöneticiliği	52	65,25	9,96	0,64	0,53	
		3. Beden eğitimi öğretmeni						
Spora Bağlılık	Dinç olma	1. Antrenörlük eğitimi	58	4,43	0,75			
			91	4,63	0,83			
		2. Spor yöneticiliği	53	4,53	0,70	1,11	0,33	
	Odaklanma	3. Beden eğitimi öğretmeni						
		1. Antrenörlük eğitimi	58	4,35	1,08			
			91	4,35	1,23			
Sporda Başarı Motivasyonu	Motivasyonsuzluk	2. Spor yöneticiliği	53	4,11	1,09	0,78	0,46	
		3. Beden eğitimi öğretmeni						
		1. Antrenörlük eğitimi	58	3,19	0,75			
	Özdeşleşmiş Düzenleme		91	3,20	0,74			
		2. Spor yöneticiliği	53	3,17	0,70	0,04	0,96	
		3. Beden eğitimi öğretmeni						
	Dışsal düzenleme	1. Antrenörlük eğitimi	58	3,35	0,65			
			91	3,48	0,60			
		2. Spor yöneticiliği	53	3,18	0,63	3,82	0,02	2-3
	Bütünleşmiş Düzenleme	3. Beden eğitimi öğretmeni						
		1. Antrenörlük eğitimi	58	3,10	0,65			
			90	3,30	0,71			
	İçe Yansıtılmış Düzenleme	2. Spor yöneticiliği	53	3,17	0,62	1,75	0,17	
		3. Beden eğitimi öğretmeni						
	İçsel Motivasyon	1. Antrenörlük eğitimi	58	3,48	0,64			
			91	3,39	0,68			
		2. Spor yöneticiliği	53	3,52	0,68	0,69	0,50	
		3. Beden eğitimi öğretmeni						
		1. Antrenörlük eğitimi	58	3,24	0,72			
			91	3,36	0,74			
		2. Spor yöneticiliği	53	3,30	0,48	0,54	0,57	
		3. Beden eğitimi öğretmeni						
		1. Antrenörlük eğitimi	58	3,24	0,64			
			91	3,42	0,74			
		2. Spor yöneticiliği	53	3,26	0,71	1,40	0,24	
		3. Beden eğitimi öğretmeni						

Tablo 5’de verilen bulgular incelendiğinde eğitim bölümü değişkenine göre A ve kişilik Tipleri Ölçeği ile Spora Bağlılık Ölçeği alt boyutlarında anlamlı fark ($p>0,05$) bulunmamıştır. Eğitim bölümü değişkenine göre Sporda Başarı Motivasyonu ölçeği alt boyutlarından Özdeşleşmiş Düzenleme alt boyutunda anlamlı fark ($p<0,05$) bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için Post Hoc Tukey analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Farkın spor yöneticiliği ve beden eğitimi öğretmenliği öğrencileri arasında spor yöneticiliği öğrencilerinin lehine olduğu tespit edilmiştir. Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği diğer alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık ($p>0,05$) görülmemiştir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının ortalama ve yaygınlık ölçüleri değerlendirildiğinde A ve B kişilik tipleri ölçeği ortalaması 66,25 olarak tespit edilmiştir. Ölçek puan skalasına göre ortalamanın 60 puan ve daha üstü olması durumunda ise A tipi kişilik olarak değerlendirilmektedir. Bilindiği üzere A tipi kişilik özelliği daha planlı, mükemmeliyetçi, stresli ve tez canlıdır. Wolfe vd. (1993) A tipi kişiliği olan sporcuların genellikle yüksek motivasyona sahip olduklarını, ancak aşırı rekabetçi ruhların stres ve kaygıyı artırabileceğini belirtmişlerdir. Sporcuların A tipi kişilik özelliği ile olan bağlantısı, özellikle yüksek performans gerektiren spor dallarında belirginleşebilir. Çünkü sporcuların başarısında A tipi kişilik özelliklerini de içinde barındıran mükemmeliyetçilik, yüksek rekabet, hedef odaklılık yapıları sporcuların başarısı için olmazsa olmazdır.

Spora Bağlılık ölçeğinde Dinç Olma boyutunun Odaklanma boyutuna göre az da olsa daha yüksek bir puan ortalamasına sahiptir. Dinç olma spor yapmanın kişiye yaratıcılık enerji, mutluluk ve yaratıcılık gibi pozitif etkiler bırakan fiziksel ve psikolojik açıdan sağladığı faydaları ifade eden bir kavram olarak tanımlana bilir (Kayhan vd., 2020). Odaklanma ise devamlılık ve yoğun yüksek performanslı antrenman duygusunu ifade etmektedir (Kayhan vd., 2020). Sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin daha çok yüksek performanslı antrenman beklentilerinden ziyade daha çok zindelik ve yenilenme sağlayan yaşam boyu spor türündeki fiziksel aktivite tarzı hareket etmek istedikleri değerlendirilmiştir.

Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeğinde ise en yüksek ortalamanın Bütünleşmiş Düzenleme boyutunda, en düşük ortalamanın ise Motivasyonsuzluk boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Bütünleşmiş düzenleme boyutu hem içsel hem de dışsal yönden bütüncül güdülenmeyi hedef alan bir yapıya sahiptir (Deci ve Ryan, 2000). Motivasyonsuzluk ise içsel ve dışsal yönden bir isteksizlik ve neyi neden yaptığına dair tam farkında olmama durumudur. Sonuçlar katılımcılar açısından değerlendirildiğinde öğrencilerin spora katılımda bilinçli hareket ettikleri ve hem içsel hem de dışsal yönlü güdülenerek spora katılım gösterdikleri ifade edilebilir.

Cinsiyete değişkeni açısından sonuçlar değerlendirildiğinde A ve B kişilik tipleri ölçeği Spora Bağlılık ölçeği alt boyutları ve Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklar görülmemiştir. Cinsiyetin yukarıda belirtilen üç ölüm değişkeni üzerinde ayırt edici etkisi oluşmamıştır. Spor bağlılık temalı çalışmalarda genel manada elde edilen bulgulardan erkeklerin kadınlardan spora bağlılığının daha yüksek olduğunu belirten araştırmalar mevcut (Aşçıoğlu ve Tüfekçi, 2013; Aydın vd., 2010) olsa da sonuçların örneklemenin özelliğinden kaynaklanabileceği tahmin edilmiştir. Cinsiyet ve A ve B kişilik tipleri bazı farklılıklar bulunsa da bu farklar çoğunlukla toplumsal ve kültürel faktörlere bağlıdır (Deaux ve Lewis, 1984). Bunun yanı sıra bu kişilik tipleri arasında cinsiyet açısından fark olmadığını belirten çalışmalarda mevcuttur (Sarkis, 2004). Konu başarı motivasyonu bağlamında değerlendirildiğinde ise araştırmacıların kadınların daha çok içsel motivasyon ve toplumsal ilişkiler üzerinden başarıyı tanımladığı, erkeklerin ise dışsal ödüller ve rekabet ile başarıyı ilişkilendirdiği (Karahana, Uysal, 2016) çalışmalara rastlanmıştır.

Katılımcıların lisanslı sporculuk deneyimine göre A ve B kişilik tipleri ölçeği, Spora Bağlılık ölçeği alt boyutları ve Sporda Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklar görülmemiştir. Özetle sporcu olan ve olmayanlar arasında herhangi bir ayırım görülmemiştir. Literatür incelendiğinde ise A tipi kişiliği olan sporcuların genellikle yüksek motivasyona sahip olduklarını, ancak aşırı rekabetçi ruhların stres ve kaygıyı artırabileceğini belirtilmiş ve bu kişilik tipinin sporda önemli bir koşul olduğu öne sürülmüştür (Kırmızı ve Şimşek, 2017; Wolfe vd., 1993). Araştırma sonucunun farklılığının sebebi olarak tüm katılımcıların lisanslı sporcu olmasa da spor bilimleri alanında eğitim görmesinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Bezer şekilde bu grupta lisanslı sporcu olan ve olmayanların hem spora bağlılık ve hem de sporda başarı motivasyonu seviyelerinin de farksız olduğu görülmüştür. Bu durumun sebebi olarak lisanslı sporcu olmayan bireylerin spor eğitimi almaları ve benzer spor kültürü içerisinde yetişmeleri olarak düşünülmüştür.

Elde edilen sonuçlara göre A ve B kişilik tipleri ve spora bağlılık ölçeğinde dinç olma boyutunda pozitif yönlü anlamlı düşük düzey korelasyon görülmüştür. Odaklanma boyutu ile ise anlamlı ilişki çıkmamıştır. Temelde değerlendirildiğinde A ve B kişilik tipleri, spora bağlılık ve odaklanma konusunda farklı motivasyonel eğilimler sergilenebilir. Araştırmacılar Çiftçi, (2018) ve Karayol (2016) belirli kişilik özelliklerinin spora olan bağlılığı etkilediğini belirtmişlerdir. Örneğin, dışa dönük ve azimli bireyler genellikle daha yüksek bir spor bağlılığı gösterirler. Bu, sporda daha uzun süre devam etmelerine ve zorluklarla karşılaştıklarında pes etmemelerine yardımcı olabilir. Özetle literatür sonuçları ve araştırma sonuçları arasında bir paralellik söz konusudur. Kişiliğin davranışlar üzerinde etkisinin olduğu gerçeği göz önünde bulundurulduğunda benzer bir durumun spora bağlılık davranışı üzerinde de olması makul olarak değerlendirilmiştir.

A ve B kişilik tipleri ve Sporda Başarı motivasyonu ölçeği tüm boyutlarında düşük düzey anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. En yüksek ilişki Bütünleşmiş Düzenleme boyutundadır. Bireylerin davranışları üzerinde etkili olan kişilik özellikleri başarı motivasyonlarını da etkiler. Özellikle, yüksek özsaygı, dışa dönüklük ve hedef odaklılık gibi kişilik özelliklerinin başarı motivasyonu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu Dweck (2000) tarafından belirtilmektedir. Benzer şekilde içsel motivasyon ve dışsal motivasyon arasındaki farklar, kişilik özelliklerine bağlı olarak da değişebileceği de belirtilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Araştırma sonuçları bu tür referansları destekler niteliktedir.

Spora Bağlılık Ölçeği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkiler incelendiğinde genel olarak hemen hemen tüm boyutlar arasında pozitif yönlü düşük düzey anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Özetle bireylerin spora bağlılık seviyeleri arttıkça başarı motivasyonları da artmaktadır. Literatürdeki araştırmalar da spora yüksek bağlılık gösteren sporcuların daha yüksek başarı motivasyonuna sahip olduklarını ortaya koymuştur (Weinberg ve Gould, 2014). Bu motivasyon, onların daha fazla çaba harcamalarına, daha sıkı çalışmalarına ve hedeflerine ulaşmak için gereken adımları atmalarına neden olabileceği değerlendirilmektedir (Tezcan, Somoğlu ve Taşkın, 2023). Benzer şekilde Yıldız (2016) başarı motivasyonu ile spora bağlılık ilişkisinin sporcuların performanslarını doğrudan etkileyen faktör olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların eğitim alışı bölüm değişkenine göre A ve kişilik Tipleri Ölçeği ile Spora Bağlılık Ölçeği alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Tüm öğrencilerin spor bilimleri fakültesi öğrencisi olması ve benzer eğitim ve kültür özelliklerinde olmaları sonucun sebebi olabilir. Gerçekte eğitim düzeyinin spora bağlılıkla etkisi olduğunu belirten çalışmalar vardır. Ancak gruplar farklı özelliklere sahiptir. Örneğin Arıkan ve Yazıcı (2022) yaptıkları araştırmadan destekle eğitim düzeyinin spora bağlılık üzerinde önemli bir faktör olduğunu öne sürmüşlerdir. Başka bir çalışmada ise toplumun eğitim düzeyi yüksek kesiminin, çevrelerinden aldıkları spor kültürü ile birlikte yaşamları boyunca spora daha fazla bağlılık gösterdikleri ifade edilmiştir (Yüksel, 2015).

Eğitim bölümü değişkenine göre Sporda Başarı Motivasyonu ölçeği alt boyutlarından sadece Özdeşleşmiş Düzenleme alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek için Post Hoc Tukey analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Farkın spor yöneticiliği ve beden eğitimi öğretmenliği öğrencileri arasında spor yöneticiliği öğrencilerinin lehine olduğu tespit edilmiştir. Araştırmalar, eğitim düzeyinin sporda başarı motivasyonu üzerinde belirli etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Örneğin, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, yaşları ilerledikçe başarı motivasyonlarının ve öz yeterliklerinin arttığı bulunmuştur. Bu durum, eğitim sürecinin ilerlemesiyle birlikte bireylerin sporda daha yüksek başarı motivasyonuna sahip olabileceğini göstermektedir (Susuz, 2022). Sonuçların gelecek araştırmalarda takip edilmesi gerektiği değerlendirilmiştir.

Kaynaklar

- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). *Personality in sport: A comprehensive review. International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184-208.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of the sport engagement scale: an adaptation of the utrecht work engagement Scale (uwes) for The Sports environment sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138-148.
- Arıkan, A. N. & Yazıcı, N. A. (2022). Sporcuların bağlılık düzeylerinin incelenmesi: Takım sporları üzerine kesitsel bir analiz. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 738-748.
- Aşçıoğlu, M., & Tüfekçi, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin spor yapma alışkanlıkları, spora bağlılıkları ve motivasyonları: Cinsiyet odaklı bir analiz. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 48-59.
- Aydın, H., Demirhan, G., & Aydın, A. (2010). Üniversite öğrencilerinin spor yapma alışkanlıkları ve spora bağlılıkları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 56-65.
- Çiftçi, M. C. (2018). *Spora katılım motivasyonlarının kişilik özellikleriyle ilişkisi* Master's thesis, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Deaux, K., & Lewis, L. L. (1984). Structure of gender stereotypes: A comparison of American, Australian, and Polish students. *Psychological Review*, 91(1), 46-56.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- 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.
- Demir, H. (2022). Sporda motivasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği: Türkçe uyarlama çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 56-68.
- Durna, U. (2005). A tipi ve B tipi kişilik yapıları ve bu kişilik yapılarını etkileyen faktörlerle ilgili bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 275-290.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974). *Type A behavior and your heart*. New York: Knopf.
- Guillen, F. & Martinez Alvarado, J. R. (2014). The Sport Engagement Scale: An adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Karahan, F., & Uysal, A. (2016). *Cinsiyetin başarı motivasyonu üzerindeki etkisi*. *Turkish Journal of Social Research*, 7(2), 45-61.

- Karayol, M. (2016). *Merkezi spor yönetiminde çalışanların kişilik özellikleri ile iş değerlerinin örgüte bağlılık düzeylerine göre incelenmesi*. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora Bağlılık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarılma çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922.
- Kırmızı, M., & Şimşek, E. (2017). Sporculuk düzeyi ve A/B kişilik tipi arasındaki ilişki. *Türk Spor Psikolojisi Dergisi*, 9(1), 45-52.
- Latham, G. P. (2012). *Work motivation: History, theory, research, and practice*. Sage Publications.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4) 451-70.
- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of sport and exercise*, 8(5), 600-614.
- Mc Adams, D. P. (1997). A conceptual history of personality psychology. In: R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs (Ed.), *Handbook of Personality Psychology*. (p. 3-39). Academic Press.
- Özdemir, M., & Çelik, S. (2018). *Sporcuların kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişki*. *Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 56-65.
- Pehlivan, M., Tiryaki, K., Kurtipek, S., & Sönmezoğlu, U. (2017). Üniversiteler arası güreş müsabakalarına katılan sporcuların sporda güdülenme düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 71-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Sarkis, S. (2004). The Relationship Between Type A and Type B Personality and Job Stress. *Journal of Health Psychology*, 9(5), 611-620.
- Senemoğlu, N. (2007). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*, Ankara: Gönül Matbaacılık.
- Susuz, Y. E. (2022). *Üniversitelerin spor takımlarında yarışan öğrencilerin spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ve genel öz yeterliliklerinin belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tezcan, E., Somoğlu, M. B., & Taşkın, S. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Spora Bağlılıklarının Başarı Motivasyonuna Olan Etkisi. *İğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 77-86.
- Tınar, M. Y. (1999). Çalışma yaşamı ve kişilik. *Mercek Dergisi*, Sayı 14. Mess Yayınları
- Tiryaki, M. (2008). *Sporcularda içsel motivasyon ve spora bağlılık üzerine bir inceleme*. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 102-110.

- Üzüm, H., Osmanoğlu, H., Özen, G., Polat, E., & Sönmezoğlu, U. (2014). Study on motives of university students for watching sport events (sırnak province case study). *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 241-254.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Wolfe, W. E., & O'Dell, C. E. (1993). Type A Behavior and Athletic Performance, *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(1), 77-91.
- Yıldız, M. (2016). Başarı motivasyonu ile spora bağlılık arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 4(1), 23-30.
- Yüksel, M. (2015). Eğitim düzeyi farklılıklarının spora yansıması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 31(1), 149-165.
- Zorlu, E., Doğu, G., Yıldız, A. B., & Yılmaz, B. (2020). Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 24-35.

BÖLÜM 11

SPOR SAKATLIKLARI VE REHABİLİTASYON

Serkan KIZILCA¹

Sedat OKUT²

1Dr. Öğr. Üyesi, Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, serkankizilca@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-0030-7999

2 Öğr. Gör. Dr. Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, sedatokut@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-8194-5844

1. GİRİŞ

Spor yaşadığımız dönemin en önemli, popülatiresi en yüksek ve en geniş kitlelere hitap eden bir sosyal kurumu olarak kabul edilmektedir. Ayrıca küresel olarak spor eğitici özellikleri, ekonomik potansiyeli, sağlığa faydaları ve bir bilim dalı olarak da günümüzde büyük ve önemli bir sektör olarak da karşımıza çıkmaktadır. Önemli bir sosyal kurum olarak sporun bu denli yaygın ve geniş kitlelere yayılmış olması ile artık kendine ait büyük bir ekonomik potansiyeli, spora ait bir giyim sektörü, spor mimarisi ve sportif bilim gibi önemli alt birimleri olan bir sektör haline gelmiştir. Sporun ekonomik boyutu göz önüne alındığında gelişmemiş ülkeler için önemli bir kalkınma fırsatı oluştururken, alt tabaka insanların yükselmesi için önemli bir fırsat ve teşvik aracıdır. (Yazıcı, 2014). Sporun küresel düzeyde bu kadar büyük ve önemli bir sektör haline gelmesi sporda başarıyı da önemli kılmıştır. Başarının ve performansın bu denli önemli olmasının en doğal sonuçlarından biri sporda temponun ciddi miktarda yükselmesi olmuştur. Düzenli fiziksel aktivitenin insanların sağlığına yaptığı olumlu etkiler de düşünüldüğünde sporun önemi daha da artmaktadır (Açıkada ve Ergen, 1990). Düzenli olarak sportif etkinliklere katılan ve hareket düzeyi fazla olan kişilerin bilişsel, duyuşsal, motorik özellikleri ve yaşam kaliteleri artmakta olup, ayrıca bu bireylerin mutluluk düzeylerinde de artış meydana gelmektedir (İlkin vd., 2021). Spora olan ilginin dünya genelinde bu şekilde artması ve spora dudak uçuklatacak düzeyde yatırımların yapılması ile sporculardan en yüksek seviyede performans için büyük beklentilerde oluşturmuştur. Bu yüksek başarı beklentisi karşısında birçok sporcu müsabaka dönemine fiziki ve mental yönden hazırlanamadan başlamıştır. Aşırı zorlama, bilinçsiz ve fazla yapılan antrenmanlar, yoğun çalışmaların yanlış ortamlarda yapılması ve sporda yanlış ve yetersiz ekipman kullanılması birçok spor sakatlığını beraberinde getirmektedir. Ayrıca kontakt sporlarda kullanılması önemli olan ancak yeterli düzeyde kullanılmayan koruyucu malzeme eksikliği de spor sakatlıkları riskini arttırmaktadır (Ünal, 2019).

Spor sakatlıkları spor müsabakaları esnasında meydana gelen her çeşit hasarı tanımlamak için kullanılır. Spor sakatlıklarının oluşma sebebi sporcunun vücudunun bir bölümünün ya da tamamının normalden daha fazla bir kuvvete maruz kalması ve dokuların dış maksimum dayanıklılık sınırının aşılmasıdır. Spor sakatlıklarına sebebiyet veren etkenlere bakıldığında dışsal nedenler olabildiği gibi içsel nedenlerle de olabilmektedir. Sporcularda meydana gelen bu sakatlıkların sonucunda sporda önemli bir iş gücü kaybı olmakta, ayrıca sporcularda önemli fiziki, fizyolojik ve mental sorunlara bağlı çöküşler olabilmektedir (Kalyon, 1997). Organizmanın içsel koşullarında egzersize bağlı olarak stres ve denge bozuklukları meydana gelmektedir. Yapılan antrenmanın çeşidine, yüklenmenin şiddetine ve süresine bağlı olarak organizmanın biyokimyasal yapısında olumlu ve olumsuz durumlar ortaya çıkabilmektedir. Haftalık periyotta sporcuların en az 2 ya da 3 maçta çıktığı futsal gibi spor branşlarında oyunculara yoğunluğa bağlı stres, kas hasarı, yorgunluk, ve daha büyük sakatlık riskleri oluşmakta ve buna bağlı performans düşüşleri meydana gelmektedir (Kahraman vd., 2023). Sportif başarıyı etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Başarıyı etkileyen en önemli

etkenlerden biri doğru antrenman metotlarının kullanılmasıdır (Kaynar vd., 2018). Yapılmış güncel çalışmalara bakıldığında egzersizin yararları olduğu kadar zararlarının da olabileceği görülmüştür. Yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda egzersizin çok fazla yapılmasının da sporculara zarar verdiği ve bağımlılık yaptığı bilim adamlarınca tespit edilmiştir (Kavuran vd., 2020). Sportif çalışmalarda elde edilen üst düzey performansların temelinde daha çok bilimsel çalışmaların sonucunda elde edilen bulguların antrenmanlarda kullanılması yatmaktadır. Yeterli fiziksel ve fizyolojik seviyeye ulaşamamış bireylerin sportif uygulamalar esnasında fazlaca kuvvet uygulamalarına bağlı olarak organizmada önemli sakatlıklar ortaya çıkmaktadır

2. SPOR SAKATLIKLARI

Spor sakatlıkları, vücudun tamamında veya bir bölgesinde normalin üstünde bir kuvvete maruz kalınması sonucu organizmada meydana gelen olumsuz durumdur. (Erol ve Karahan, 2006). Farklı bir tanımlama yapacak olursak; sporcunun sakatlığının meydana gelmesinden sonraki gün spora katılamaması da spor sakatlığı olarak tanımlanmaktadır. Amerikan Ulusal Spor Sakatlıkları Kayıt Sistemi (NAIRS) birliği spor sakatlıklarını kategori olarak üçe ayırmıştır

1.Küçük sakatlıklar: 1-7 gün süren minör sakatlıklardır.

2.Orta derecede sakatlıklar: 8-21 gün süren sakatlıklar

3.Ağır spor sakatlıkları: 21 günden fazla spora katılımı engelleyen ya da kalıcı hasarlara neden olan sakatlıklardır (Özgür vd., 2016).

Sporda sergilenen başarılı performanslar, büyük bir çoğunlukla bilimsel çalışmalar doğrultusunda elde edilen verilerin titizlikle değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Laboratuvar çalışmaları ve deneysel bulgular bir tenisçinin müsabakaya hazır olup olmadığı konusunda, antrenör ve sporcu aydınlatılabilir. İstenilen fiziksel uygunluk normlarına ulaşamamış sporcular, güç şartlarda tekniği uygulamakta zorlanacak veya ekstra kuvvet uygulaması sebebiyle, ciddi sakatlanmalarla karşılaşabilecektir (Koçyiğit, Şahinler, 2019). Spor sakatlıklarını arttıran etkenlere bakıldığında; şiddeti yüksek antrenman yüklerine bağlı yorgunluk, uğraşılan spor branşı, antrenmanın süresi, sportif etkinlikler sırasındaki hava ve iklim koşulları, enfeksiyon temelli kas sertleşmeleri, önceden geçirilmiş sakatlıkların tam iyileşmemesi, kas kütlesinde meydana gelen atrofi, eklemlerin yeterli esnekliğinin olmaması, sprcuların müsabakalar için yeterli fiziksel ve fizyolojik gelişime ulaşamamış olması ve bireyilerin fiziksel ve fizyolojik yapılarına uygun olmayan spor branşlarını seçmesi gibi etkenler ön plana çıkmaktadır (Alp vd., 2014). Sportif etkinlikler sırasında oluşan sakatlıkların hangi tip olduğu ve sakatlığın meydana geldiği uzun bölgesi sporcuların fiziksel özelliklerine ve cinsiyet faktörüne göre değişkenlikler göstermektedir. Bundan dolayı sporcularda oluşan sakatlıkları doğru tespit edip gerekli uygun tedavi yöntemlerini uygulamak oldukça önemlidir (Kılıç vd., 2014).

Sporcularda meydana gelen bütün sağlık sorunlarını spor sakatlıkları

olarak tanımlanabilir. En kaba hali ile bu tanımlama spor yaralanmaları ve spor hasarı olarak incelenebilir. Spor yaralanmaları müsabaka ya da etkinlik sırasında birden gelişen ve beklenmedik sakatlıkları kapsarken spor hasarları ise herhangi bir branşa özgü zaman içinde gizlice meydana gelen sakatlanmaları kapsar (Dohman, 2019).

2.1. Sakatlanmaya Neden Olan Faktörler

Sportif müsabakalar sırasında birçok vücut bölümü normalin üstünde bir baskı ile çalışır. Bu yüksek yoğunluk ve baskı durumundan dolayı sporda sakatlama sakatlanma riski her zaman yüksektir (Ergen vd., 2003). Spordaki sakatlanma riskleri sakatlık oranlarını arttırabilmektedir. Genel olarak ele alındığında sakatlıkların oluşumunda iki faktörden söz edilebilir. Bunlar; bireysel faktörler ya da diğer adı ile iç (endojen)faktörler ikincisi ise çevresel faktörler ya da dış (eksojen) faktörlerdir (Caine vd., 1996).



Şekil 1. Spor sakatlıkları (url- 1)

2.1.1. İç (Endojen) Faktörler

Yaş ve cinsiyet

Yaş faktörü birçok hastalık için önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaş spor sakatlıklarında da önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir. Bunun sebebi daha yaşlı sporcuların sakatlanma eğiliminin genç sporculara oranla daha fazla olmasıdır (Murphy vd., 2003). Önemli sakatlıkların oluşma düzeyi yaş arttıkça artış göstermektedir. En az sakatlık riskinin 15 yaş grubu ve altında sporcularda olduğu belirtilmektedir. Spor sakatlıklarında 29 yaş ve üstü sakatlık riskini arttırmaktadır. Erkekler ve kadınların anatomik ve fizyolojik yapılarındaki farklılıklardan ötürü spor sakatlıklarının görülme oranlarında da cinsiyet farkları ortaya çıkarmaktadır (Kanbir, 2001). Birçok spor branşında müsabakalar kadınlar ve erkekler için

ayrı olarak dizayn edilmektedir. Bunun sebebi cinsiyet faktörünün sportif performansa etkisinden kaynaklanmaktadır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Erkeklerin temposu yüksek müsabakalara daha fazla katılması ve sportif müsabakalarda daha hırçın ve agresif bir yapıya sahip olmalarından dolayı erkeklerde spor sakatlıklarının oluşma oranı kadınlara göre daha fazladır.

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu

Sporcuların en iyi performansı gösterebilmeleri için, spor branşının karakteristiğine uygun kiloda olmaları oldukça önemlidir. Kilonun fazla olması durumu bazı spor branşlarında sporcuya avantaj sağlarken bazı branşlarda dezavantaja neden olmaktadır. Fazla kilo daha fazla oksijen tüketimine sebep olması nedeni ile çoğunlukla sporcu performansına olumsuz yansımaktadır. Özellikle sıçrama gerektiren spor dallarında fazla kilolu olmanın büyük olumsuzlukları vardır (Özdemir, 2004). Fazla kiloya sahip sporcuların vücudun alt bölümüne aşırı yük binmesinden kaynaklı diz ve kalça bölgesinde daha sık sakatlıklar yaşadıkları belirtilmektedir (Heir ve Eide, 1996). Sporcuların sahip oldukları ağırlık bir sorunun bütün biyomotor özelliklerine, Vücut yağ düzeyine ve vücudun sıvı düzeylerine etki etmekte ve bu yolla performansı etkilemektedir. Sporcular belirledikleri sikletlerde başarılı olabilmek ve rakiplerine karşı avantaj elde edebilmek için hızlı kilo verme yöntemini sık sık kullanmaktadırlar (Çimen ve Göral, 2020). Sporcuların dikkat etmesi gereken en önemli hususlardan biri de hızlı kilo vermedir. Kontrolsüz ve bilinçsiz yapılan hızlı kilo verme girişimleri yağ kütlesi kayıpları kadar kas kütlesi kayıplarına da sebep olmaktadır (İşler, 2012).

Boy uzunluğu sporda motorik zelliklerle birlikte performansa etki eden bir faktördür (Açıkada, Ergen, 1990). Uzun boylu sporcular dizlerde ve bağlarda daha fazla yaralanma riski taşıırken kısa boylu sporcularda kas gerginliğine bağlı sakatlıklarda risk altındadır (Orchard, 2001, Hrysomallis vd 2007).

Yetersiz ısınma

Isınma çalışmaları antrenman yada müsabaka öncesi yapılan, herkesçe kabul gören, vücudun fizyolojik ve psikolojik olarak sportif yüklenmelere hazırlanmasını sağlayan oldukça önemli çalışmalardır (McMillian vd., 2006). Günümüzde antrenman ve müsabaka öncesinde bir çok sporcu tarafından ısınma hareketleri yapılmaktadır. Isınma çalışmaları kas elastikiyetini arttırması, eklemlerin en geniş açı ile hareket etmesini sağlaması ve oluşabilecek sakatlıkları önleme özelliğinden ötürü oldukça önemlidir (Herda ve ark., 2008; O'Sullivan vd., 2009). Egzersiz öncesi yapılan ısınma çalışmaları performansı arttırmakta ve sakatlık riskini ciddi ölçüde düşürmektedir. Isınma çalışmalarının içeriğine bakılacak olursa hafif tempo aerobik koşuları ve germe egzersizlerini kapsamaktadır. Yüksek esnekliğe ihtiyaç duyulan spor branşlarında çoğunlukla statik germe egzersizleri kullanılmaktadır (Hough vd., 2009).

Sporcuların yarışmalara hazırlanmasını sağlamak ve müsabakalardaki sportif performansını arttırmak üzere yapılan çalışmalar ısınma olarak tanımlanmaktadır. Isınma çalışmaları egzersiz çalışmalarından önce hazırlık

kısının önemli bir bileşenidir. Teknolojide meydana gelen gelişmeler ve antrenman biliminin ilerlemesi ile ısınma hareketlerinde çeşitli farklılıklar ortaya çıksa da ısınma egzersizlerinin ne kadar önemli olduğu konusunda hiçbir değişiklik olmamıştır (Kahraman vd., 2023). Egzersiz öncesi yeterli düzeyde yapılmayan ısınma en önemli sakatlanma sebeplerinden biri olarak kabul edilmektedir. Vücudun yeterli ısınma yapılmadan egzersize maruz kalması durumunda kaslarda gerginlik, kas kopmaları ve tendon rahatsızlıkları görülmektedir (Kanbir, 2001). Isınma bütün spor branşları için sporcuların en önemli uygulamalarındandır. Bir spor branşında hedefe uygun yeterli bir ısınma yapılmaması yalnızca sakatlanmalara değil müsabaka kayıplarına ve sporcuların performans düşüklüğüne de sebep olmaktadır. İyi yapılmış bir ısınma çalışması hem aerobik hem de anaerobik enerji yolunda önemli katkılar sunar. Ayrıca ısınmanın yeterli düzeyde yapılması ile kas elastikiyeti artmakta ve kastan daha fazla kuvvet elde etmek mümkün olmaktadır. İyi ısınmış bir kas, sinir kas organizasyonunada olumlu katkılar yapar ve kasın reaksiyon süresini olumlu etkiler. Isınma süreleri incelendiğinde spor branşına göre farklılık göstermekle birlikte genel olarak 10 dakika ile 30 dakika arasında değiştiği belirtilmektedir (Özdemir, 2004).

Geçmiş sakatlıklar ve yetersiz rehabilitasyon

Sporcuların sakatlık geçmişi yeniden aynı tip sakatlığın aynı bölgede ortaya çıkma riskini arttırmaktadır (Dvorak vd, 2000). Özellikle profesyonel sporcularda yoğun dış baskı ve artan beklentilerden dolayı sakatlık sonrası tam iyileşme sağlanmadan müsabakalara dönme oldukça yaygındır ve bu durum sporcularda aynı sakatlığın nüksetme durumunu oldukça arttırmaktadır. Tüm sakatlıklar tehlikeli olmakla birlikte ayak bilek bölgesindeki sakatlıklar önemli bir risk olarak ortaya çıkmaktadır. Bir sakatlığın tam olarak iyileşmiş olduğunun en önemli göstergeleri sakatlık meydana gelen bölgede hiçbir ağrının hissedilmiyor olması, kasta sakatlık öncesi duruma göre kuvvet yetersizliğinin olmaması ve eklemlerin kusursuzca çalışması gerekmektedir (Kanbir, 2001). Sporcuların sakatlık olan bölgede yeniden sakatlanma endişesi taşıyor olmaları da sakatlık riskini arttıran önemli bir etkidir (Murphy, vd 2003).

Fiziki yapı ve branşa uygunluk

Her branşın farklı karakteristik yapısı olsa da sporcuların fiziki durumları sakatlıkların oluşmasında ve sportif başarıda önemli bir etkidir. Kendi branşında başarılı sporcular o branşa uygun yapıdadırlar. Bu durumu örnekle açıklayacak olursak kadın yüzme sporcularının yapıları endomorf ve mezomorftur. Maraton koşucuları mazomorf, futbol oyuncularını endomorf vücut tipine sahiptirler. Sporcuların vücut tipi zamanla yapmış olduğu branşa doğru değişim gösterse de insanların doğuştan gelen bir vücut tipi vardır ve bu vücut tipinin etkileri her zaman kendini belli eder. Ayrıca sporcuların yapmış oldukları spor branşına yeterli gelecek kuvvet, sürat, dayanıklılık ve esneklik gibi motorsal özelliklere sahip olması da sakatlanma riskini düşürecektir. Branş için fazla ola kilo veya az olan boy gibi etkenlerde yine spor sakatlıkları açısından risk faktörüdür(Kanbir, 2001).



Şekil 2. En sık rastlanan sakatlıklardan biri olan ayak bileği sakatlığı (url- 2)

Yetersiz spor tekniği

Hangi branştan olursa olsun spor hayatı boyunca her sporcunun hafif, orta ya da ağır düzeyde bir sakatlık geçirmiş olma ihtimali yüksektir. Bireysel veya takım sporu olması fark etmeksizin bütün sporcular sakatlanma riski ile yüzleşme durumundadırlar(Nazan vd., 2006). Uygun olmayan bir spor tekniği başlıca sakatlık sebeplerinden biridir. Yanlış teknik kullanımı sonucu uzun süreli kullanım sonucunda sporcularda fazla kullanım sakatlığı olarak bilinen overuse' ye sebep olmaktadır. Örnek verecek olursak tenisçilerde doğru teknik uygulanmadığı zaman tenisçi dirseği sakatlığı uzun vadede ortaya çıkmaktadır. Bir çok spor branşında bu durumun görülmesi ile birlikte kayakçıların %40 gibi önemli bir oranında hatalı teknikten kaynaklı sakatlıklar ortaya çıkmaktadır. Yine hentbolcularında yüzde 20 ile yüzde 40 gibi önemli bir oranında yanlış teknik kaynaklı sakatlıkları görülebilmektedir. Doğru tekniğin öğrenilmesi sakatlıkların düşürülmesinde etkili olmakla birlikte performans artışı için de oldukça önemlidir (Kanbir, 2001,). Futbolcularla yapılan bir çalışmada; futbolcular en büyük sakatlık sebeplerini sıraladıklarında en yüksek oran yetersiz ısınmada çıkmış ardından sırasıyla sakatlık geçmişi ve yetersiz rehabilitasyon, yetersiz antrenman ve doğru uygulanmayan spor tekniği olarak belirtilmiştir (McKay vd., 2014).

Psikolojik etmenler

Her bireyde olduğu gibi sporcularında bireysel, sosyal ve ekonomik sıkıntıları olabilmektedir. Hissedilen stres ile başa çıkma konusunda yetersiz kalan sporcuların performansları düşer ve sakatlık riski ile karşı karşıya kalırlar. Bu sebepten ötürü sporcuların mental sağlığı oldukça önemlidir ve sporcuların motivasyonunun sürekli yüksek tutulması elzem bir durumdur. Sporcular için düşük motivasyon ne kadar risk teşkil ediyor ise çok aşırı fazla motive olma durumu da sporcunun hırs konusunda aşırıya kaçmasına,

sahada hırçın ve agresif bir yapı ortaya koymasına sebep olabilir ve bu durum oluşabilecek sakatlıklara davetiye çıkarmaktır (Kanbir, 2001). Spor sakatlıklarının psikolojik boyutu ele alınırken sakatlık önce ve sakatlık sonrası olacak şekilde ele alınmalıdır. Sporcuların sakatlık geçmişine sahip olma durumu kişilik yapıları, stres düzeyleri ve stres düzeyini ne kadar kontrol ettikleri ile alakalıdır Andersen ve Williams., 1988).

2.1.2. Dış (Ekzojen) Faktörler

Spor sakatlıklarının oluşumuna sebep olan dış etkenler incelendiğinde 4 sebepten söz edilebilir.

- 1- Branşa özgü riskler
- 2- Egzersizin süresi ve sıklığı
- 3- Çevresel etkenler
- 4- Kullanılan ekipmanlar

Branşa özgü riskler

Yapılan spor dalının özellikleri, sporcuların temas düzeyi, mücadele seviyeleri ve rakibin davranışları sakatlık oluşumunda oldukça önemlidir (Ergen vd., 2003). Spor sakatlıkları her branşta farklı bir yapıda ortaya çıkmaktadır. Yapılan sporun türüne göre sakatlık oranları değişiklik göstermektedir. Daha fazla temas gerektiren branşlar, mücadele sporları ve temposu yüksek olan spor dallarında sakatlık oluşumu diğer spor türlerine göre daha fazla olmaktadır (Polat vd ., 2010). En fazla görülen sportif sakatlıklar takım sporlarındadır ve bu alanda futbol başı çekmektedir (Kalyon, 2000). Menisküs yaralanmaları bütün branşlar açısından incelendiğinde en yüksek oranın %40 ile futbolda olduğu görülmektedir. Yine futbolcuların sakatlık oranlarına bakıldığında en yüksek sakatlık oranlarının kalecilerde olduğu görülmektedir. Kalecilerde çoğunlukla top kontrolüne bağlı olarak kırıklar, çıkıklar ve çeşit burkulmalar meydana gelmektedir. Bu duruma göre mevkiiler arasında da sakatlık oranları farklılık göstermektedir (Kanbir, 2001).

Egzersizin süresi ve sıklığı

Yarışma ya da müsabaka süresi ne kadar uzarsa sporcuların daha fazla enerji harcaması ve buna bağlı enerji depolarının boşalması ve artan yorgunluk seviyesinden kaynaklı sakatlanma riski artmaktadır. Sporcuların sakatlanma oranlarına bakıldığında sakatlıkların %29 gibi ciddi bir oranının antrenmanlarda meydana geldiği, yarışmalardaki sakatlık oranının ise yüzde 7 de kaldığı görülmektedir. Bu durum yoğun antrenmanlardan ötürü sakatlıkların daha fazla ortaya çıktığını göstermektedir (Kanbir, 2001). Sporda başarının yakalanması için antrenman oldukça önemlidir. Sporculara uygulanacak antrenman programları hedefe uygun ve sporcuların düzeyine uygun olacak şekilde ayarlanmalıdır. İyi organize edilememiş ya da kapasitenin üstünde fazla uygulanan antrenmanlar sporcularda sakatlıklara ya da sürantrenmana sebep olabilmektedir (Drew ve Finch.i, 2016). Spor sakatlıklarından korunmanın en önemli yollarından biri yüklenme düzeyimi ayarlayabilmektir. Aşırı

yüklenme sakatlık seviyesini arttırabilir. Yapılacak yüklenmeler sporcuların yaşına, cinsiyetine, sporcunun antrenman seviyesine, ve sporcunun fiziksel özelliklerine göre yapılmalıdır Durbin ve Gerlach., 1981).

Çevresel etkenler

Çevresel faktörlerde sporda başarı ve sakatlıklara önemli etkiler yapmaktadır. Sporda iklimsel etkenler önemli bir etkidir. Bunun sebebi spor yaparken maruz kalınan sıcaklık, ne oranı, çevresel gürültü seviyesi ve ışıklandırma gibi etkenler sporda performansa direk etki etmesi ile birlikte sporcunun sakatlık yaşamasına da sebebiyet verebilmektedir (Rico-Sanz vd., 1995). Aşırı sıcaklıklar sıcak çarpmasına neden olurken fazla soğuklar donmalara sebep olabilmektedir. Salon sporları için uygun sıcaklık değerinin 20-24 derece arasında olmalıdır

Kullanılan zeminin özellikleri de spor sakatlıklarında oldukça önemlidir. Branşsal olarak bakıldığında salon sporlarında gevşek zeminler düşmelere sebep olabilirken, atletizmde sert zeminler sakatlık riski oluşturmakta yada sıklıkla atlamada sporcuların düşeceği minder kalitesiz yada yetersiz olması direk sakatlık sebeplerindendir. Ayrıca kaygan, bozuk ve kullanıma uygun olmayan zeminlerde saaklıklara bebebiyet vermektedir (Kanbir, 2001). Müsabaka ortamının aşırı sıcak olması ile birlikte fazla nem oranına sahip olduğu durumlarda sportif aktiviteler yapılmamalıdır. Sıcaklığın vücut ısısına yaklaştığı havalarda fazla nemim de olması organizmanın teri vücuttan atmasına engel olarak vücudun soğumasını engeller ve bu durum ölümcül sonuçlara bile sebebiyet verebilir (Ergen, ve ark., 2003).

Kullanılan ekipmanlar

Spor ekipmanları sportif başarıyı ve spor sakatlıklarını etkileyen etkenlerden biridir. Spor ekipmanları oyunda kullanılan ekipmanlar (kayak, top,raket), Koruyucu ekipmanlar (boksta dişlik ve kask, futbolda tekmelik, hentbolda dirseklik) ve diğer ekipmanlar (ayakkabı,forma) olarak ele alınabilir. Kullanılan malzemelerin amaca uygun olması, kaliteli olmasive sporcuya uygun olması olukça önemlidir. Kullanılan mlzemelerin hafif olması, nefes alması önemli olmakla birlikte kullanılan ayakkabılarında branşa uygun olması önemlidir. Müsabaka esnasında, kan dolaşımını engellemeyen, sporcuda oluşan ısının vücuttan atılmasına yardımcı olan ve dış darbeleri absorbe eden ekipmanlar spor sakatlıkların önlenmesinde oldukça önemlidir Özdemir, M. (2004). Hastanelerde tedavi gerektiren sakatlıkların %14'ünün kaynağının spor sakatlıkları olduğu, dünya geneli 6 milyokişinin çeşitli spor sakatlıkları sebebi ile tedavi gördüğü, yıllık ortalama 7 bin kişinin spor sakatlıkları kaynaklı olarak hayatını kaybettiği belirtilmiştir (Kisser ve Bauer, 2012). Olimpiyatlarda spor sakatlıkları oranının % 67 yi bulabildiği belirlenmiştir (Palmer-Grenn ve Elliot, 2015).

2.2. Spor sakatlıklarında ilkyardım

İlk yardım, herhangi bir kaza veya yaşam tehdidi olmayan bir durumda, sağlık görevlilerinin müdahalesi sağlanana kadar hayat kurtarma ya

da iyileşmenin kötüleşmesini engellemek amacıyla olay yerinde, tedavi prosedürleri kullanılmadan, mevcut araç ve gereçlerle ilaçsız olarak tedavi edilen uygulamalardır. İlk yardımcının, insan yapısının, yapısının ve sürekliliğine ilişkin temel bilgilerin bilinmesi, yapılacak müdahalelerin daha fazla saklanması ve etkili olmasını sağlar. Hasta veya yaralıyı değerlendirmeden önce, yaşamın ne anlama geldiğinin bilinmesi önemlidir. Bu kurucu, yapılacak müdahaleler açısından kritik rol oynar. Yaşam boyu bakım denildiğinde bilinç, solunum, bakım, vücut ısı ve kan basıncı belirtilmektedir (Url-3). Öncelikle vaka meydana geldiğinde kazazede ya da sporcuya elle temasta bulunulur ve durumunun iyi olup olmadığı sorulur. Fizikite mas ve konuşmanın kullanıldığı bu yöntem ile sakatlanan kişinin bilinci kontrol edilmiş olur. Bilincin kapalı olması durumunda hızlıca doğru teknik kullanılarak uygulamaya geçilir. Yapılan değerlendirme sonrasında yapılacak işlemler şunlardır;

1- Soluk yolunun açıklığı ve boyun omurlarının kontrolü: Hava kanalının açık olması ve boyun bölgesi vertebraların (omur) hasar almamış olması yaşam fonksiyonlarının devamı için önemlidir.

2- Soluğun kontrol edilmesi: “Bak, dinle, hisset” yöntemi ile kazazedenin soluğu izlenir. Kazazedenin suni tenefüse ihtiyaç durumu belirlenir.

3- Nabız ve kalp atışı kontrolü: Kalbin pompalama fonksiyonuna devam edip etmediği nabızın kontrol edilmesi ile anlaşılır. Kazazedenin nabız alınamaması durumunda hemen acil servis ekibine haber verilir.

4- Kıyafetlerin çıkarılması: Bazen hasta değerlendirilmesinin doğru bir şekilde yapılabilmesi için hastanın üstündeki kıyafetler, sporcuların üstündeki kask, dizlik ve tekmelik gibi unsurların çıkarılması gerekir. Hastaya herhangi bir zarar vermemek için kıyafetlerin kesilerek çıkarılması önemlidir.

5- Bilinç ve hareket kaybının kontrolü: Kazazedenin bilinç durumu sorulan sorulara verilen cevaplar neticesinde belirlenir. Göz bebeklerinin normal olup olmadığı kontrol edilir. Kafa travmaları, şok, sıcak çarpmaları durumunda göz bebeklerinde tek göz ya da çift gözde büyüme gözlenebilir. Kazazedenin derisinin rengi gözlenir. Kanama ve şok durumunda deri soluktur.

Kişiye en acil yaşam desteği sağlanması gereken durum, dolaşım ve solunum sisteminin durduğu hâldir. İlk yardım girişimleri ilk 5-10 dakikada başlatılmaz ya da amacına ulaşmazsa ölüm kaçınılmazdır (Baltacı ve Ergun., 2006).

Spor sakatlıklarında en önemli ve en etkili yöntem “RICE”dir. Rice protokolü dinlenme, soğuk uygulama, kompresyon, elevasyon kelimelerinin İngilizcedeki baş harflerinin kullanılması sonucu meydana gelmiş bir kısaltmadır.

R (Rest) Dinlenme: Sporcunun egzersizi hemen bırakarak dinlendirme aşamasına geçmesidir. Dinlenme aşamasında vücudun kendini onarması aşamasına geçilir.

I (Ice) Buz: En temel tedavi yöntemlerinden biri olan buz uygulaması

sporcularu sakatlanan bölgesine buz uygulama yöntemidir. Soğuk uygulaması tedavi edici özelliği ile yaralı bölgede ağrının ve ödemin azalmasını sağlar. Sinapsların iletim hızını ve kas içiğinin uyarılmasını sağlar, krampların açılmasına yardım eder.

C (Compresyon) Kompresyon: Yaralı bölgeye bölgesel basınç uygulama yöntemidir. Soğuk uygulama ile birlikte varsa kanamayı durdurmak ve ödem oluşumunu engellemek için kullanılmaktadır. Elastik bandajlar ve kullanışlı pedler tercih edilmektedir.

E (Elevation) Elevasyon: Sakatlık meydana geldikten sonra ilgili bölgede oluşacak ödemin baskılanması için uygulanır. Yaralının ilgili vücut bölümünün kalp seviyesinden yükseğe kaldırılmasıdır. (Griffith, 2003).

2.3. Spor Sakatlıklarında Rehabilitasyon

Rehabilitasyon kavramı oldukça geniş bir kavram olup kelime anlamı olarak bakıldığında kaybedilmiş fonksiyonların geri kazandırılmasıdır (Şahin, 2002). Günümüz koşullarında sporun oldukça popüler olması ve sağlıklı bir yaşam sürmek için beden eğitimi ve sportif faaliyetlerine olan ilgi ve katılım oldukça yüksek seviyelerdedir. Sporun fiziksel, sosyal ve psikolojik faydaları göz önüne alındığında spor bir çok insan için yaşam biçimi haline gelmiştir. Dünyadaki bir çok ülke daha sağlıklı bir toplum yapısı oluşturmak için vatandaşlarını spora yönlendirmekte ve spora verilen önemi arttırmaktadır. Sporun bu denli yüksek katılım oranına çıkması ve sportif etkinliklerin artmasına bağlı olarak spor sakatlıklarında artış göstermiştir ve sakatlık çeşitliliği artmıştır (Zorba, 1999).

Spor sakatlıkları alanında rehabilitasyon, sakatlık ya da rahatsızlık sonrası, sporcunun kas iskelet sistemin işlevlerinde meydana gelen kayıpların en hızlı şekilde giderilerek planlı ve programlı bir şekilde fonksiyonların geri kazandırılması işlemidir. Rehabilitasyonun öncelikli hedefi, sporcuların sakatlığını düzeltmek ve işlevlerini yitirmiş fonksiyonların geri getirilmesidir. Bununla birlikte sakatlık oluşumu ve sonraki süreçlerde hareketsizlik kaynaklı komplikasyonların önüne geçmektir (Bağrıaçık ve Açık., 1997)

Rehabilitasyon uygulamasının başlıca uygulamaları şunlardır;

Enflamasyon ve ağrının önlenmesi: Travmaya uğrayan bölgede, erken dönemde ağrı ve şişliğin yanı sıra bir enflamasyon tepkisi ortaya çıkar. Yaralanmanın hemen ardından, RICES tedavi yöntemi uygulanarak ağrı ve enflamasyonun ilerlemesi kontrol altına alınabilir.

Eklem hareket açıklığının giderilmesi: Yaralanma sonrası süreçte, en çok dikkat edilmesi gereken konulardan biri, eklem hareketliliğinin normal sınırlar içinde korunmasıdır. Sabitleme dönemi sona erdiğinde, mümkün olan en kısa sürede yardımcı ya da yardımsız aktif eklem hareketlerine başlanması önemlidir. Eğer aktif hareket yapılamıyorsa, her gün belirli aralıklarla ve

yeterli sayıda pasif eklem hareketleri uygulanmalıdır. Esneklik çalışmalarının temel amacı, hareketi gerçekleştiren kasları uyarak eklem hareketliliğini artırmaktır. Belirli bir süre boyunca yapılan germe egzersizleri, eklem hareket açıklığını geliştirebilir.

Kas kuvvetinin korunması: Rehabilitasyonda temel amaç, kasların sakatlık öncesindeki fonksiyonel güç ve kapasitesine ulaşmasını sağlamaktır. Bu, sportif becerilerin sakatlık öncesindeki düzey ve kalitesine geri döndürülmesini içerir. Normal eklem hareketliliğinin en az %75'i sağlanmadan kuvvetlendirme programlarına başlanmamalıdır. Yaralanma vücudun sadece bir bölümünü etkilemiş olsa bile, tüm beden çalışmaya dahil edilmesi gerekir. Örneğin, kolu kırılan bir sporcu, koşu programlarına ara vermeden devam etmelidir (Beyazova ve Kutsal, 2000).

3. SONUÇ

Sportif etkinliklere katılım her geçen gün artmaktadır. Küresel anlamda sporun büyük bir endüstri haline gelmesi sporu çok ileri seviyelere taşıdı. Dünya genelinde binlerce amatör ve profesyonel spor kulübü ve bunlara bağlı binlerce sporcu bulunmaktadır. Günümüzde sportif etkinlikler gerek sağlık amacı ile gerekse meslek olarak kitlesel olarak uygulanmaya devam etmektedir. Bu kadar fazla insanın spora yönelmiş olması olumlu bir durum olsa da spor sakatlıkları oranlarında da ciddi artışlara sebep olmuştur. Spor sakatlıkları, fiziksel aktivitenin doğal bir parçası olarak görülebilir, ancak bu tür durumlar yalnızca sporcunun performansını değil, genel yaşam kalitesini de etkileyebilir. Bununla birlikte, uygun önleyici tedbirlerin alınması, doğru tekniklerin öğrenilmesi ve düzenli ısınma-soğuma rutinlerinin benimsenmesi, sakatlık riskini önemli ölçüde azaltabilir. Eğer bir sakatlık meydana gelirse, erken teşhis, profesyonel müdahale ve etkili bir rehabilitasyon süreci, hem spora dönüşü hızlandırabilir hem de uzun vadeli olumsuz etkilerin önüne geçebilir. Bu nedenle, spor sakatlıklarıyla ilgili bilinçlenme ve doğru uygulamaların yaygınlaşması, hem amatör hem de profesyonel düzeyde daha güvenli bir spor deneyimi sağlamak açısından hayati önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Açıkada, C., Ergen, E., (1990). Bilim ve Spor. Ankara: Büro-tek ofset Mabaacılık
- Andersen, M. B. and Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of sport and exercise psychology*, 10(3), 294-306.
- Baltacı, G., Ergun, N. (2006) Spor yaralanmalarında fizyoterapi ve rehabilitasyon prensipleri, Pelin Ofset, Ankara,
- Bayraktar, B. ve Kurtoglu, M. (2004). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. Atasü T, Yücesir İ, eds. Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul, 269-296.
- Bağrıaçık A, Açık M. (1998). Spor sakatlıkları ve rehabilitasyon. Malatya.
- Beyazova, M. Kutsal, Y.G. (2000) Fiziksel tip ve rehabilitasyon. Güneş Kitabevi, 1442
- Caine, D. J., Caine, C. G., Lindner, K. J., eds. (1996). Epidemiology of Sports Injuries. Champaign, IL: *Human Kinetics Publishers*.
- Çimen, K. ve Göral, K. (2020). Büyükler serbest stil türkiye şampiyonasına katılan erkek güreşçilerin kilo düşme profillerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-201.
- Dohman Z. (2019). *Farklı spor branşlarında hipermobilite sıklığı ve spor sakatlığı ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- Dvorak, J., Junge, A., Chomiak, J., Graf-Baumann, T., Peterson, L., Rosch, D. and Hodgson, R. (2000). Risk factor analysis for injuries in football players. *The American Journal of Sports Medicine*, 28(5_suppl), 69-74.
- Drew, M. K. and Finch, C. F. (2016). The relationship between training load and injury, illness and soreness: a systematic and literature review. *Sports Medicine*, 46(6), 861-83.
- Durbin F, Gerlach JH. (1981). Kadınlarda spor sakatlıkları ve temel sorunları. *Spor Hekimliği Dergisi* 1981; 16 (3) 95-97.
- Ergen, E., Güner, R., Zergeroğlu, A. M., Ulkar, B. ve Kunduracıoğlu, B. (2003). *Sporcu sağlığı ve spor yaralanmaları*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Erol, B., Karahan, M., (2006). Çocuklarda Spor Yaralanmaları, *Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci*, (4):89-97
- Heir, T. and Eide, G. (1996). Age, body composition, aerobic fitness and health condition as risk factors for musculoskeletal injuries in conscripts. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 6(4), 222-27.
- Herda, T. J., Cramer, J. T., Ryan, E. D., McHugh, M. P., Stout, J. R. (2008). Acute effects of static versus dynamic stretching on isometric peak torque, electromyography, and mechanomyography of the biceps femoris muscle. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 809-817.

- Hrysomallis, C., McLaughlin, P., and Goodman, C. (2007). Balance and injury in elite Australian footballers. *International Journal of Sports Medicine*, 28(10), 844-47.
- Griffith W. (2003) Spor Sakatlıkları rehberi. Erdoğan Ş, Sarı Z. 4. Baskı. Birol Yayınevi.
- Ilkım, M., Özoğlu, F., Şimşek, E., & Keskin, M. T. (2021). Düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan down sendromlu bireylerin mutluluk ve öz saygı düzeylerinin ebeveynler tarafından değerlendirilmesi (Malatya il örneği). *ROL Spor Bilimleri Dergisi / Journal of ROL Sports Science* 2021;2(2):65-71
- İşler, H. (2012). *Beden eğitimi ve spor bilgileri rehber kitabı*. İstanbul: Bedray yayınları.
- Kahraman, M. Z., Balica, D., & Celik, M. (2023). Genç erkek futsalcılarda farklı ısınma protokollerinin sürat, dikey sıçrama, denge ve bacak kuvvetine akut etkisi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(1), 229-246.
- Kahraman, M.Z., Karadağ, A., Bilici, Ö.F, ve Okut, S. (2023). Futsal oyuncularında tekrarlı sprint antrenmanının bazı biyokimyasal parametrelere akut etkisi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5(1), 11-22.
- Kalyon, T. A. (1997). *Spor Hekimliği: Sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları*. Ankara: Gülhane Askeri Tıp Akademisi Basımevi.
- Kalyon, T. A. (2000). *Spor yaralanmaları*. Kalyon T. A., ed; *Spor Hekimliği, Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları*. GATA Basımevi.
- Kanbir, O. (2001). *Sporda sağlık bilincim ve ilkyardım*. İstanbul: Umut Matbaası
- Kavuran, K., Bozkurt, T. M., & Dursun, M. (2020). Addiction to exercise of professional and amateur football players comparison of levels. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10(4), 809-820.
- Kaynar, Ö., Seyhan, S., & Bilici, M., F. Güreşçilerde Sportif Başarıyı Olumsuz Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:20, Sayı:1, Mart 2018
- Kılıç B, Yücel AS, Gümüşdağ H, Kartal A, Korkmaz M. Spor yaralanmaları üst ekstremitte yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri. *SSTB* 2014; 12(4): 1-26.
- Kisser, R., & Bauer, R. (2012). The burden of sports injuries in the European Union. Research report D2h of the project "Safety in Sports". Vienna: Austrian Road Safety Board
- Koçyiğit, B., Şahinler, Y. (2019). 12-14 Yaş Tenisçilerde Teknik Antrenman Programlarının Bazı Biyomotorik Ve Teknik Gelişimleri Üzerine Etkilerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 85-95.
- Mahmut, A. L. P., Gürhan, S. U. N. A., & Emrah, A. T. A. Y. (2019). Genç Futsalcılarda Görülen Spor Sakatlıkları: Yaralanma Bölgelerinin ve Türlerinin Değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 431-435.
- McKay, C. D., Steffen, K., Romiti, M., Finch, C. F. and Emery, C. A. (2014). The effect of coach and player injury knowledge, attitudes and beliefs on adherence to the

- FIFA 11+ programme in female youth soccer. *British Journal Sports Medicine*, 48(17), 1281-86.
- McMillian, D. J., Moore, J. H., Hatler, B. S., Taylor, D. C. (2006). Dynamic vs. static-stretching warm up: the effect on power and agility performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3), 492-499.
- Murphy, D. F., Connolly, D. A. J. and Beynnon, B. D. (2003). Risk factors for lower extremity injury: a review of the literature. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1), 13-29.
- Nazan Ş, Haydar A Demirel, Tolga S Aydoğ, Mahmut N. Doral, Adolessanlarda Sporcu Sağlığı, Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci 2006, 2(7):25-33
- Orchard, J. W. (2001). Intrinsic and extrinsic risk factors for muscle strains in Australian football. *American Journal of Sports Medicine*, 29(3), 300-303.
- O'Sullivan, K., Murray, E., Sainsbury, D. (2009). The effect of warm-up, static stretching and dynamic stretching on hamstring flexibility in previously injured subjects. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 10(1), 1-9.
- Özdemir, M. (2004). *Spor Yaralanmalarında Korunma ve Rehabilitasyon İlkeleri*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Özgür, B. O., Özgür, T., & Aksoy, M. (2016). Voleybol ve futbolcularda spor sakatlığına rastlama sıklığı. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 50-55.
- Palmer-Green, D., & Elliot, N. (2015). Sports Injury and Illness Epidemiology: Great Britain Olympic Team (TeamGB) surveillance during the Sochi 2014 Winter Olympic Games. *Br J Sports Med*, 49: 25- 29.
- Polat, O., Demirkan, A., Oğuz, B., ve Başkan, S., (2010). Sporcularda göğüs ve karın yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri J Orthop & Traumatol-Special Topics*, 3(1), 51-57.
- Rico-Sanz, J., Frontera, W. R., Rivera, M. A. ve diğerleri. (1995). Effects of hyperhydration on total body water, temperature regulation and performance of elite young soccer players in a warm climate. *International Journal of Sports Medicine*, 17(2), 85-91.
- Stephens, T., Jacobs Jr, D. R., and White, C. C. (1985). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public Health Reports*, 100(2), 147.
- Şahin H. M. (2002). *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü*. Nobel Yayınları, Gaziantep
- Tanamas, S. K., Wluka, A. E., Davies-Tuck, M., Wang, Y., Strauss, B. J., Proietto, J. and Cicuttini, F. M. (2013). Association of weight gain with incident knee pain, stiffness, and functional difficulties: a longitudinal study. *Arthritis care and research*, 65(1), 34-43.
- URL-1:<https://www.courtmax.com.tr/blog/icerik/tenis-sakatliklari-ve-yaralanmalari-nelerdir> (E.T;14.12.2024)
- URL-2: <https://blog.korayspor.com/sporda-sakatliklardan-nasil-korunuruz-2>

(E.T.;14.12.2024)

URL-3 : <http://www.ilkyardim.org.tr> (E.T.;14.12.2024)

Ünal, M., Spor Yaralanmalarının Önlenmesi ve Tekrar Sportif Aktiviteye Dönüş. Athletic Performance and Health in Sports Congress. 2019; 25-27 October 62-64.

Yazıcı, G. A., Toplumsal Dinamizm ve Spor, Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi Sayı: 3/1 2014 s. 394-405,

Zorba E. (1999). Herkes için spor ve fiziksel uygunluk. GSGM Eğitim Dairesi Yayınları, Ankara

BÖLÜM 12

BEDEN EĞİTİMİ VE GİYİLEBİLİR TEKNOLOJİLER: BİR BİBLİYOMETRİK ARAŞTIRMA

Yılmaz YÜKSEL¹

¹ Dr. Öğretim Üyesi Yılmaz YÜKSEL

Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, <https://orcid.org/0000-0003-1816-2916>

GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin eğitim alanında giderek yaygınlaşması ve öğrencilerin öğrenme süreçlerine daha aktif bir biçimde katılımını destekleyen araçların artması, beden eğitimi alanında da önemli dönüşümlere zemin hazırlamaktadır. Bu kapsamda, bedensel etkinlikleri, egzersiz bilimlerini, spor pedagojisini ve insan hareketinin çok boyutlu incelenmesini içeren beden eğitimi disiplini, son yıllarda teknolojik yeniliklerin etkisiyle hızla evrilmektedir. Özellikle giyilebilir teknolojiler gibi yeni nesil araçlar, geleneksel beden eğitimi pratiklerini zenginleştirerek öğrenci, öğretmen, antrenör ve araştırmacılar için yeni olanaklar sunmaktadır.

Giyilebilir teknolojiler, kullanıcıların vücuduna entegre edilebilen veya kolaylıkla taşınabilen sensör tabanlı elektronik cihazlardır. Bu cihazlar, fiziksel aktivite düzeyi, kalp atım hızı, enerji harcaması, biyomekanik parametreler ve hatta uyku düzeni gibi çok çeşitli verileri gerçek zamanlı olarak kaydedebilme ve analiz edebilme yeteneğine sahiptir (Almusawi, Durugbo, & Bugawa, 2021b; Zheng & Motti, 2017). Eğitim ortamlarında bu verilerin kullanılması, öğrencilerin bireysel ihtiyaç ve hedeflerine uygun egzersiz programlarının tasarlanmasına, öğretim sürecinin objektif geri bildirimlerle desteklenmesine ve öğrenme çıktılarına ilişkin somut göstergelerin elde edilmesine imkân tanımaktadır. Böylece beden eğitimi uygulamaları, yalnızca bedensel gelişim ve fiziksel uygunluk odaklı bir yaklaşımdan çıkarak, teknolojik destekli ölçme-değerlendirme yöntemleriyle harmanlanan, pedagojik olarak zenginleştirilmiş bir öğrenme deneyimine dönüşmektedir (Almusawi, Durugbo, & Bugawa, 2021a; Goodyear, Kerner, & Quennerstedt, 2017; Price et al., 2017).

Bu eğilim, akademik araştırma ortamında da kendini net bir biçimde göstermekte; beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler arasındaki etkileşime odaklanan bilimsel çalışmalar giderek artan bir ivme kazanmaktadır (Fang & Chang, 2016; Lee, Drake, & Williamson, 2015). Bu alan, spor bilimleri, egzersiz fizyolojisi, sağlık bilimleri, eğitim teknolojileri, ergonomi ve bilgisayar bilimleri gibi farklı disiplinlerin kesişiminde konumlanmakta, dolayısıyla disiplinler arası araştırma iş birliklerini teşvik etmektedir. Bunun sonucunda alanyazında hem nitel hem de nicel çalışmaların sayısı artarken, teori ve uygulama arasındaki bağlantılar da belirginleşmekte; eğitim programlarının yeniden yapılandırılması, öğretmen eğitimi, fizyoterapi ve rehabilitasyon yaklaşımları, performans analizi, egzersiz reçetelendirme ve öğrencilerin derslere katılım motivasyonunun artırılması gibi konular yeni araştırma eksenleri olarak ön plana çıkmaktadır (Borthwick, Anderson, Finsness, & Foulger, 2015).

Tam da bu noktada, alanın mevcut durumunu ve gelişim eğilimlerini nesnel, ölçülebilir ve sistematik bir yaklaşımla ortaya koymak gereklidir. Bilimsel literatürün genel çerçevesini, bilgi üretiminin yapısını, anahtar araştırma konularını, önde gelen aktörleri (yazarlar, kurumlar, ülkeler) ve bunlar arasındaki

etkileşim ağlarını incelemenin etkili bir yolu ise bibliyometrik analiz yöntemleridir. Bibliyometrik analiz, mevcut literatürü sayısal verilere indirgeme ve bu veriler üzerinden anlamlı kalıplar, trendler ve etkileşim örüntüleri keşfetme imkânı sunar. Bu sayede araştırmacılar, herhangi bir alandaki bilimsel çıktılarının dağılımını, evrimini, tematik odaklarını, yüksek etkili çalışmalarını ve gelecekteki muhtemel araştırma yönelimlerini belirleme fırsatına sahip olurlar.

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konularında yapılan bilimsel araştırmaların bibliyometrik analizini gerçekleştirerek alandaki yayın eğilimlerini, en etkili araştırmaları ve yazarları, yayın yapan kurum ve ülkeleri ortaya koymaktır. Ayrıca, bu analiz ile gelecekteki araştırmalara rehberlik edecek çıkarımlar sunulması hedeflenmektedir. Bu sayede hem alandaki araştırmacılara hem de uygulayıcılara, kendilerini bekleyen fırsatları, boşlukları ve zorlukları daha net bir şekilde görme olanağı sağlanacaktır. Çalışma, alandaki bilgi birikimini geliştirerek disiplinler arası çalışmalara katkı sağlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırmada bibliyometrik analiz kullanılmıştır. Bibliyometrik analiz, akademik yayınlar arasındaki ilişkileri, yayın eğilimlerini, atıf modellerini ve bilimsel etkiyi istatistiksel ve görsel tekniklerle ortaya çıkarıp, yayınlanan çalışmalarda en sık kullanılan kelimeler vb. bilgileri görüntüleyerek araştırma alanının özelliklerini incelemek için daha geniş bir bakış açısı sağlar (Pinto et al., 2019; Zupic & Čater, 2014).

Veri toplama için Web of Science veri tabanı kullanılmıştır. Beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusundaki araştırmaları tespit etmek için “physical education” ve “wearable” anahtar kelimeleri seçilmiştir. Arama 2024 yılı aralık ayında WoS veri tabanının Topic bölümünde gerçekleştirilmiştir. Arama sonucunda 80 adet çalışma listelenmiştir. 2024 yılındaki gerçekleştirilen çalışmaların tümünün indekslenmeme ihtimaline karşın 2024 yılındaki çalışmalar (f=12) analiz kapsamı dışında tutulmuştur. 6 adet çalışma geri çekildiği için, 2 adet erken görünüm makale çalışma kapsamına alınmamıştır. Gerekli filtreler uygulandıktan sonra 60 çalışma ile analizler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin analizini gerçekleştirmek için R paket programı üzerine kurulan Bibliometrix (Aria & Cuccurullo, 2017) paketi kullanılmıştır.

BULGULAR

Beden Eğitimi ve Giyilebilir teknolojiler konusundaki 60 yayına ait betimsel istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

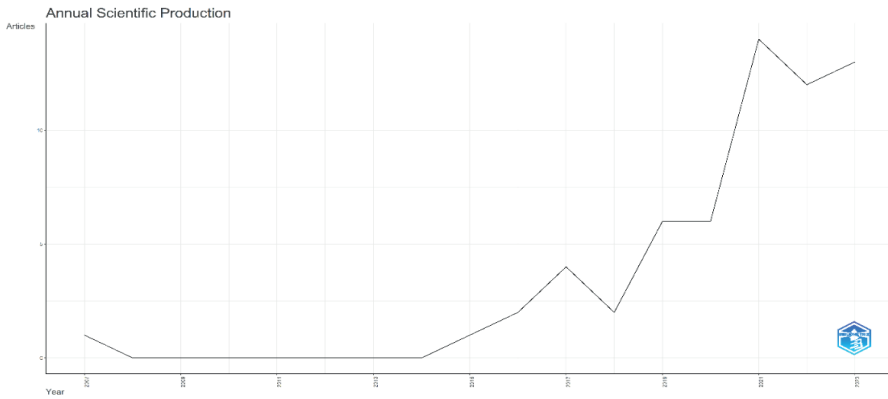
Tablo 1. Çalışmalara ait bilgiler

Özellik	Bulgu
Zaman Aralığı	2007-2023

Kaynaklar (Dergi, kitap)	49
Yayın	60
Yıllık Artış Oranı%	16,8
Makale Ortalama Yaşı	3,57
Makale Başına Ortalama Atıf Sayısı	13,85
Kullanılan Toplam Kaynaklar	2048
Yazarların Kullandığı Anahtar Kelimeler (DE)	208
Yazarlar	163
Tek-yazarlı makaleler	13
Ortak Yazarlı Makale Başına Düşen Yazar Sayısı Ortalaması	3,1
Uluslararası Ortak Yazarlı Makale Oranı %	23,33

Tablo 1 incelendiğinde beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusundaki çalışmaların 2007-2023 yılları arasında yapıldığı ve 49 farklı kaynaktan yayımlandığı görülmektedir. Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların 42 tanesi makale, 13 tanesi bildiri, 5 tanesi ise derleme makale formatındadır. Toplam 60 çalışma araştırmaya dahil edilmiştir.

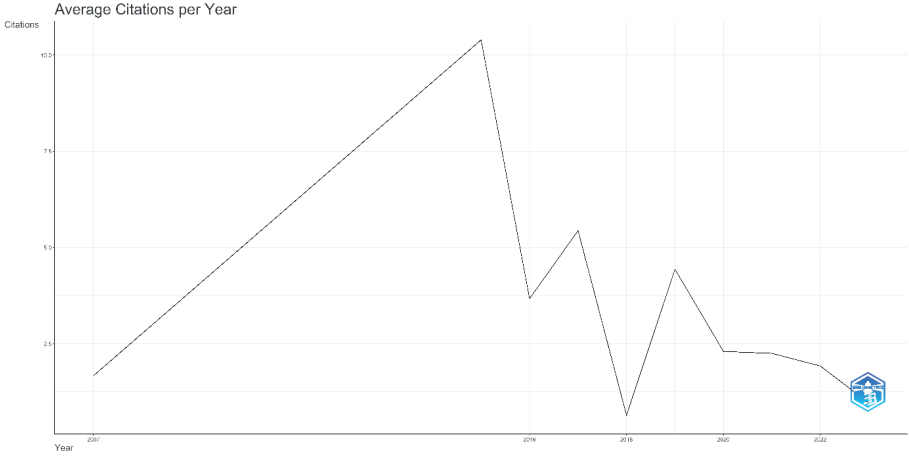
Beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusunda yapılan çalışmaların yıllık üretim sayısı Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Yıllık Yayın Üretim Sayısı

Şekil 1 incelendiğinde 2021 yılının en fazla yayının (f=14) yapıldığı yıl tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusunda ilk makalenin ise 2007 yılında yazıldığı görülmektedir. Bu tarihten itibaren yıllık artış oranının %16,8 olduğu bulunmuştur. Grafik genel olarak değerlendirildiğinde yapılan çalışmaların sayısı yıldan yıla artış göstermektedir. Beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusunun araştırmacıların ilgisini yeni çekmeye başladığı söylenebilir.

Beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusunda yayımlanmış makalelerin yıllık ortalama atıf oranı Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2. Yıllık Ortalama Atıf Sayısı

Yıllık ortalama atıfların gösterildiği şekilde tüm çalışmaların yıllara göre aldıkları atıf oranları görülmektedir. En fazla atıfın 2015 yılında alındığı görülmektedir. Sonraki yıllarda ise atıf oranında düşüş olduğu görülmektedir.

Tablo 2. En fazla yayın yapan yazarlar

Yazar	h_ endeksi	g_ endeksi	m_ endeksi	Toplam Atıf	Toplam Yayın	Yayın başlangıç yılı
GOODYEAR VA	3	3	0,375	279	3	2017
CHEN NS	2	3	0,5	19	3	2021
CHENG IL	2	2	0,5	17	2	2021
DONG Q	2	2	0,286	12	2	2018
KERNER C	2	2	0,25	243	2	2017
LIN KC	2	3	0,5	19	3	2021
MIAO R	2	2	0,286	12	2	2018
WEI CW	2	2	0,5	17	2	2021
ALAZAB M	1	1	0,333	20	1	2022
ALMUSAWI HA	1	1	0,25	40	1	2021

Tablo 2 incelendiğinde Goodyear en yüksek h-endeksine sahip yazardır 2017 yılından itibaren beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusunda 3 adet makalesi bulunmakta ve diğer çalışmalarından 279 atıfı bulunmaktadır. Chens ve Lin’in de beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusunda en fazla yayın yapan yazarlar (f=3) arasında olduğu görülmektedir. G-endeksine göre Goodyear, Chen ve Lin bu kategoride liderdir. M-endeksine göre sıralandığın-

da Chen, Cheng, Lin ve Wei 0,5 puanla ilk sırayı paylaşmaktadırlar. Bu sonuç yazarların alana kısa sürede çok katkılarının olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Yayınların ilk 10 kuruma göre dağılımı

Kurum	Yayın
UNIVERSITY OF CALGARY	5
KAOHSIUNG MEDICAL UNIVERSITY	4
NATIONAL SUN YAT SEN UNIVERSITY	4
UNIVERSITA KORE DI ENNA	4
UNIVERSITY OF BIRMINGHAM	4
UNIVERSITY OF NEWCASTLE	4
UNIVERSITI MALAYA	3
ADAMSON UNIVERSITY	2
BRUNEL UNIVERSITY	2
GDANSK UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT	2

Tablo 3 incelendiğinde en fazla çalışmanın Calgary Üniversitesi adresli yazarlar tarafından yapıldığı görülmektedir.

Tablo 4. Çalışmaların yayınlandığı kaynaklar

Dergi	Makale
COMPUTATIONAL INTELLIGENCE AND NEUROSCIENCE	3
INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH	3
IEEE TRANSACTIONS ON LEARNING TECHNOLOGIES	2
MOBILE INFORMATION SYSTEMS	2
PLOS ONE	2
PREVENTIVE MEDICINE	2
SOFT COMPUTING	2
SPORT EDUCATION AND SOCIETY	2
TECHNOLOGY AND HEALTH CARE	2
2018 INTERNATIONAL CONFERENCE ON IDENTIFICATION, INFORMATION AND KNOWLEDGE IN THE INTERNET OF THINGS	1

Tablo 4 incelendiğinde beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusunda en fazla çalışmanın Computational Intelligence and Neuroscience, International Journal Of Environmental Research and ve Public Health dergilerinde yayımlandığı görülmektedir. Beden eğitiminde giyilebilir teknolojiler konusunda çalışma yapmak isteyen araştırmacıların öncelikle bu iki dergi incelemesi faydalı olabilir.

Tablo 5. En fazla atıf alan makaleler

Makale	DOI	Toplam Atıf	Yıllık Toplam Atıf
GOODYEAR VA, 2019, SPORT EDUC SOC	10.1080/13573322.2017.1375907	128	21,33
KERNER C, 2017, AM J HEALTH EDUC	10.1080/19325037.2017.1343161	115	14,38
WILLIAMSON B, 2015, SPORT EDUC SOC	10.1080/13573322.2014.962494	104	10,40
LINDBERG R, 2016, IEEE T LEARN TECHNOL	10.1109/TLT.2016.2556671	66	7,33
ALMUSAWI HA, 2021, COMPUT EDUC	10.1016/j.compedu.2021.104185	40	10,00
YANG QF, 2020, INTERACT LEARN ENVIR	10.1080/10494820.2018.1533478	38	7,60
GOODYEAR VA, 2017, QUAL RES SPORT EXERC	10.1080/2159676X.2017.1303790	36	4,50
KNIGHT JF, 2007, PERS UBIQUIT COMPUT	10.1007/s00779-006-0070-y	30	1,67
JASTROW F, 2022, GER J EXERC SPORT RE	10.1007/s12662-022-00848-5	29	9,67
DAI YZ, 2019, PROCEDIA COMPUT SCI	10.1016/j.procs.2019.01.235	21	3,50

Beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusunda yayımlanmış makalelerin atıf oranları incelendiğinde, Goodyear ve diğ. (2017). Sport, Education and Society dergisinde yayımladıkları Gençlerin giyilebilir sağlıklı yaşam teknolojileri konusundaki çalışmasının en fazla atfı aldığı görülmüştür. Bu çalışma yıllık toplam 21 atıf almıştır. En çok atıf alan diğer çalışmalara ait bulgular Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 6. Bradford Yasası analizi sonuçları

Kaynak	Sıra	Frekans	Kümülatif Frekans	Bölge
COMPUTATIONAL INTELLIGENCE AND NEUROSCIENCE	1	3	3	1
INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH	2	3	6	1
IEEE TRANSACTIONS ON LEARNING TECHNOLOGIES	3	2	8	1
MOBILE INFORMATION SYSTEMS	4	2	10	1
PLOS ONE	5	2	12	1
PREVENTIVE MEDICINE	6	2	14	1
SOFT COMPUTING	7	2	16	1
SPORT EDUCATION AND SOCIETY	8	2	18	1
TECHNOLOGY AND HEALTH CARE	9	2	20	1

2018 INTERNATIONAL CONFERENCE
ON IDENTIFICATION, INFORMATION
AND KNOWLEDGE IN THE INTERNET
OF THINGS

10

1

21

1

Beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusunda yapılmış olan çalışmaların Bradford Yasası analiz sonuçlarına göre ilk onda yer alan dergilerin birinci bölgede yer aldığı görülmektedir. Beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusunda araştırma yapmak isteyen bir araştırmacı ilk olarak birinci bölgede yer alan kaynakları inceleyebilir (Tablo 6).

Beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusunda yapılmış olan çalışmalarda sıklıkla kullanılan kelimeler Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Anahtar kelimeler

Yazarların Anahtar Kelimeleri		Artı Anahtar Kelimeler		Başlık		Özet	
Kelimeler	f	Kelimeler	f	Kelimeler	f	Kelimeler	f
physical education	15	impact	6	physical	38	physical	240
wearable technology	6	children	5	education	25	education	134
physical activity	5	health	5	wearable	20	data	103
internet of things	4	motivation	5	system	13	students	94
sports	4	physical-activity	5	sports	12	wearable	92
wearable devices	4	physical-education	5	health	11	health	77
wearable device	3	digitized health	4	analysis	10	sports	75
accelerometer	2	interventions	4	technology	10	activity	64
adolescents	2	performance	4	activity	9	learning	60
artificial intelligence	2	sport	3	data	9	system	54

Beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusunda yapılmış olan çalışmalarda sıklıkla kullanılan kelimeler Yazarın Anahtar Kelimeleri, Artı Anahtar Kelimeler, Başlık ve Özet olmak üzere dört farklı şekilde verilmiştir. Beden Eğitimi ve beden kelimesi artı anahtar kelimeler haricinde en fazla kullanılan kelimedir. Artı anahtar kelimeler (Keyword Plus) Web of Science’a özel ve atıf yapılan makalelerin başlıklarından harmanlanan kelime ya da ifadelerden oluşan bir sistemdir.

Beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusunda yapılmış olan çalışmalarda ülkelerin yıllık yayın üretim miktarı Tablo 8’de, ülkelerin atıf sayıları ise

Tablo 8b'de verilmiştir.

Tablo 8a. Ülkelerin yayın üretim miktarı

Ülke	Frekans
Çin	58
İngiltere	14
Amerika	14
Brezilya	11
Avustralya	9
İtalya	6
Kanada	5
Güney Kore	4
İsveç	4
Almanya	3

Tablo 8b. Ülkelerin atıf sayıları

Ülke	Toplam Atıf	Ortalama Makale Atıfları
İngiltere	419	69,80
Çin	195	6,10
Kore	66	66,00
Bahreyn	40	40,00
Amerika	30	7,50
Almanya	29	29,00
İtalya	20	20,00
Avustralya	10	10,00
Malezya	7	7,00
İspanya	7	7,00

Tablo 8a ve 8b incelendiğinde en fazla yayının Çin adresli olmasına rağmen, atıf sayısı bakımında Çin'in ikinci sırada yer aldığı görülmektedir. İngiltere yıllık yayın üretim miktarı bakımından ikinci sırada yer almasına rağmen en fazla atıf alan ülke konumunda bulunmaktadır. Buradan İngiltere adresli yayınların bu alanda daha etkili olduğu sonucunu çıkarabiliriz.

Tablo 9. En fazla atıf alan dergiler

Dergi	Makale
SPORT EDUC SOC	55
PHYS EDUC SPORT PEDA	29
SENSORS-BASEL	29
J TEACH PHYS EDUC	28
INT J ENV RES PUB HE	27
MED SCI SPORT EXER	24
EUR PHYS EDUC REV	21
COMPUT EDUC	20
SPORTS MED	20
IEEE T LEARN TECHNOL	18

Beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusunda incelenen 60 makalenin en fazla atıf yaptığı dergi Sport, Education and Society dergisi olmuştur. Bu derginin de İngiltere adresli olduğu bilinmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

- Beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler konusu, 2007 yılından itibaren ivme kazanmış ve yıllık %16,8'lik bir artış oranı ile dikkat çekmiştir. Bu eğitim, teknolojik yeniliklerin beden eğitimi uygulamalarında giderek daha fazla

kullanıldığını ve akademik ilginin bu alanda yoğunlaştığını göstermektedir. Özellikle 2021 yılı, 14 yayın ile en üretken yıl olarak öne çıkmıştır.

- Ortalama makale başına 13,85 atıf oranı, bu alandaki çalışmaların akademik açıdan yüksek bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, en çok atıf alan yayınların çoğunlukla İngiltere kaynaklı olduğu görülmektedir. Bu durum, İngiltere adresli yayınların niteliksel olarak ön planda olduğunu ve uluslararası bilim camiasında önemli bir yer edindiğini göstermektedir.

- Goodyear gibi yazarlar, yüksek h-endeksleri ve atıf sayıları ile alana önemli katkılarda bulunmuştur. Kurumsal düzeyde ise Calgary Üniversitesi, en fazla yayını üreten kurum olarak öne çıkmıştır. Bu sonuçlar hem bireysel hem de kurumsal düzeyde etkin katkılar sağlandığını ve disiplinler arası iş birliklerinin önemini vurgulamaktadır.

- Çalışmaların en fazla yayımlandığı dergiler arasında *Computational Intelligence and Neuroscience* ve *International Journal of Environmental Research and Public Health* yer alırken, *Sport, Education and Society* en yüksek atıf alan dergi olmuştur. Bu bulgu, beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler arasındaki ilişkilerin hem eğitim hem de sağlık bağlamında ele alındığını göstermektedir.

- “Physical education,” “wearable technology,” ve “physical activity” gibi anahtar kelimeler, bu alandaki araştırmaların pedagojik teknolojiler ve fiziksel aktivite odaklı bir çerçevede yoğunlaştığını göstermektedir. Bu tematik eğilimler, teknolojinin fiziksel eğitim süreçlerine entegrasyonu açısından zengin bir araştırma alanı sunmaktadır.

- Çin, en fazla yayını üretirken, İngiltere en çok atıf alan ülke olarak dikkat çekmiştir. Bu durum, İngiltere merkezli çalışmaların daha geniş bir uluslararası etkiye sahip olduğunu ve niteliksel anlamda daha önde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, diğer ülkelerin yayın ve atıf performansları, bölgesel iş birlikleri ve bilimsel etkinlikler için potansiyel fırsatlar sunmaktadır.

- Bradford Yasası analizine göre, beden eğitimi ve giyilebilir teknolojilerle ilgili çalışmalar, birinci bölgede yoğunlaşmıştır. Bu durum, alanın literatür yoğunluğu açısından birkaç çekirdek dergi etrafında toplandığını göstermektedir. Araştırmacıların bu birinci bölgedeki kaynaklara öncelik vermesi, literatür taramalarının etkinliğini artırabilir.

- Giyilebilir teknolojilerle ilgili yapılan çalışmaların yıllara göre artış göstermesi, gelecekte bu teknolojilerin eğitim, spor ve sağlık alanındaki etkilerinin daha geniş bir şekilde araştırılacağını göstermektedir. Özellikle yapay zekâ, veri analitiği ve nesnelerin interneti (IoT) gibi yenilikçi teknolojilerin entegrasyonu, bu alanda yeni fırsatlar sunmaktadır.

Öneriler

- Beden eğitimi ve giyilebilir teknolojiler alanında yapılan çalışmaların,

sağlık bilimleri, eğitim teknolojileri, mühendislik ve veri bilimi gibi disiplinlerle daha fazla iş birliği içinde gerçekleştirilmesi önerilir. Bu iş birlikleri, daha kapsamlı ve yenilikçi çözümler geliştirilmesini sağlayabilir. Giyilebilir teknolojilerin pedagojik etkileri, uzun vadeli kullanım sonuçları ve farklı yaş gruplarındaki etkileri gibi konular, gelecekteki araştırmalar için önemli bir odak noktası olabilir.

- Uluslararası ortak yazarlık oranı %23,33 düzeyinde olup artırılabilir. Özellikle yüksek etkili dergilerde daha fazla iş birliği yapılması, alandaki çalışmalara küresel bir boyut kazandırabilir. Araştırma fonları ve proje çağrıları, bu iş birliklerini desteklemek için kullanılabilir.

- Giyilebilir teknolojilerin eğitim, spor ve rehabilitasyon alanlarındaki pratik etkilerini değerlendiren uygulamalı çalışmaların sayısı artırılmalıdır. Bu tür çalışmalar, öğretmenler, antrenörler ve sağlık profesyonelleri için rehber niteliğinde olabilir.

- Beden eğitimi derslerinde giyilebilir cihazların daha etkin bir şekilde kullanılması için öğretmenlere yönelik rehberler ve profesyonel gelişim programları hazırlanmalıdır. Teknoloji destekli öğrenme ortamlarının öğrencilerin motivasyonu, fiziksel uygunluğu ve akademik başarıları üzerindeki etkisi detaylı bir şekilde araştırılmalıdır.

- Çalışmaların Çin gibi ülkelerde yoğunlaşması dikkat çekicidir, ancak farklı coğrafyalardaki giyilebilir teknoloji uygulamaları ve etkileri detaylı bir şekilde araştırılmalıdır. Kültürel ve ekonomik faktörlerin bu teknolojilere erişim ve kabul üzerindeki etkisi incelenmelidir.

- Araştırmacılar, yüksek etkili dergilere odaklanmalı ve bu dergilerde yayımlanma şanslarını artırmak için akademik yazım kalitesini geliştirmelidir. Atıf performansını artırmak için açık erişim platformları ve etkili bilimsel iletişim stratejileri ve çok uluslu ortaklıklar kullanılabilir.

KAYNAKLAR

- Almusawi, H. A., Durugbo, C. M., & Bugawa, A. M. (2021a). Innovation in physical education: Teachers' perspectives on readiness for wearable technology integration. *Computers & Education*, 167. doi:10.1016/j.compedu.2021.104185
- Almusawi, H. A., Durugbo, C. M., & Bugawa, A. M. (2021b). Wearable Technology in Education: A Systematic Review. *IEEE Transactions on Learning Technologies*, 14(4), 540-554. doi:10.1109/tlt.2021.3107459
- Aria, M., & Cuccurullo, C. (2017). bibliometrix : An R-tool for comprehensive science mapping analysis. *Journal of Informetrics*, 11(4), 959-975. doi:10.1016/j.joi.2017.08.007
- Borthwick, A. C., Anderson, C. L., Finsness, E. S., & Foulger, T. S. (2015). Special Article Personal Wearable Technologies in Education: Value or Villain? *Journal of Digital Learning in Teacher Education*, 31(3), 85-92. doi:10.1080/21532974.2015.1021982
- Fang, Y.-M., & Chang, C.-C. (2016). Users' psychological perception and perceived readability of wearable devices for elderly people. *Behaviour & Information Technology*, 35(3), 225-232. doi:10.1080/0144929x.2015.1114145
- Goodyear, V. A., Kerner, C., & Quennerstedt, M. (2017). Young people's uses of wearable healthy lifestyle technologies; surveillance, self-surveillance and resistance. *Sport, Education and Society*, 24(3), 212-225. doi:10.1080/13573322.2017.1375907
- Lee, V. R., Drake, J., & Williamson, K. (2015). Let's Get Physical: K-12 Students Using Wearable Devices to Obtain and Learn About Data from Physical Activities. *TechTrends*, 59(4), 46-53. doi:10.1007/s11528-015-0870-x
- Pinto, M., Fernández-Pascual, R., Caballero-Mariscal, D., Sales, D., Guerrero, D., & Uribe, A. (2019). Scientific production on mobile information literacy in higher education: a bibliometric analysis (2006–2017). *Scientometrics*, 120(1), 57-85. doi:10.1007/s11192-019-03115-x
- Price, K., Bird, S. R., Lythgo, N., Raj, I. S., Wong, J. Y., & Lynch, C. (2017). Validation of the Fitbit One, Garmin Vivofit and Jawbone UP activity tracker in estimation of energy expenditure during treadmill walking and running. *J Med Eng Technol*, 41(3), 208-215. doi:10.1080/03091902.2016.1253795
- Zheng, H., & Motti, V. G. (2017). *Wearable life: A wrist-worn application to assist students in special education*. Paper presented at the Proc. 11th Int. Conf. Universal Access Hum.-Comput. Interaction.
- Zupic, I., & Čater, T. (2014). Bibliometric Methods in Management and Organization. *Organizational Research Methods*, 18(3), 429-472. doi:10.1177/1094428114562629

BÖLÜM 13

FUTBOL, PERFORMANS VE OYUNLAŞTIRMA: KÜRESEL ETKİLER VE PSİKOLOJİK DİNAMİKLER*

Rasim BAYRAKTAR¹

Mehmet İMAMOĞLU²

¹Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Samsun. rasimbayraktar1985@gmail.com ORCID No: 0009-0000-8869-5406

² Doç. Dr.; Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü. mehmet.imamoglu@outlook.com ORCID No: 0000-0001-9820-106X Bu çalışma ikinci yazarın danışmanlığında yürütülen birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir

1 2 ÖZET

Futbol, küresel boyutta sadece bir spor değil, aynı zamanda ekonomik, kültürel ve sosyal etkileri olan bir olgudur. Dünya genelinde milyarlarca insanı bir araya getiren futbolun, spor ekonomisi üzerinde büyük bir etkisi bulunmaktadır. Sponsorluklar, yayın hakları ve taraftar ekonomisi gibi unsurlar, futbolun ekonomik değerini artırırken, aynı zamanda farklı toplumları birleştiren bir kültürel araç olarak da işlev görür. Performansın ön planda olduğu futbol gibi spor dallarında, oyunlaştırma yaklaşımları oyuncuların motivasyonunu artırmak ve performansını geliştirmek için etkili bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyunlaştırma, oyun unsurlarını ve dinamiklerini futbol gibi geleneksel alanlara entegre ederek, hem bireysel hem de takım bazında performansı iyileştirebilir. Oyunlaştırmanın temelinde yer alan psikolojik dinamikler, bireylerin içsel ve dışsal motivasyonlarını anlamakla ilgilidir. Bu bağlamda, oyunlaştırma kullanıcı tipleri, her bireyin farklı motivasyon kaynaklarından etkilendiğini göstermektedir. Örneğin, bazı kullanıcılar ödülleriyle motive olurken, diğerleri sosyal etkileşim veya öğrenme fırsatlarıyla daha çok ilgilenmektedir. Oyunlaştırmanın kullanım alanları, eğitimden spora, sağlık sektöründen iş dünyasına kadar geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Özellikle sporda oyunlaştırma, motivasyonu artırma ve hedefe ulaşmayı kolaylaştırma noktasında dikkat çekmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmalar, oyunlaştırma uygulamalarının verimliliği artırma ve katılımı destekleme potansiyelini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, futbol ve oyunlaştırma arasındaki ilişki, hem sporun performans boyutunu geliştirme hem de küresel bir etki yaratma noktasında önemlidir. Bu bağlamda oyunlaştırma, sadece bireylerin motivasyonunu değil, aynı zamanda sporun toplumsal ve ekonomik etkilerini de yeniden şekillendirebilecek bir araçtır.

Anahtar Kelimeler: Futbol Ekonomisi, Performans Gelişimi, Oyunlaştırma, Psikolojik Dinamikler, Motivasyon

FUTBOLUN KÜRESEL ETKİSİ VE EKONOMİK BOYUTU

Futbol günümüzün en çok izlenen ve takip edilen sporlarının başında gelmektedir. Her kesimden ve farklı kültürden kitleleri etkilediği görülmektedir. Bu kadar büyük kitleyi yönlendiren futbolun büyük bir ekonomiye dönüşmesi de kaçınılmazdır. Gençler tarafından futbolcu olabilme hayallerini gerçekleştirmek başlı başına bir hedefe dönüşmüştür. Günümüzde futbol, dünya genelinde insanlara ulaşabiliyor ve ülkeler açısından önemli bir araç haline gelebiliyorsa, bu durumda futbolun sağladığı fırsatlar da göz ardı edilemez bir gerçektir (Topkaya ve Tekin, 2011)

Son yüzyılda futbol, en fazla ilgi gören ve ekonomik açıdan en değerli spor dallarından biri olmuştur. Spor kulüpleri, üzerlerine aldıkları mali yükümlülükler ve harcamalar sonucunda, Avrupa Futbol Federasyonlar Birliği (UEFA) sıralamaları, sezon boyunca kazandıkları lig puanları, maç başına ortalama se-

yirci sayıları, piyasa değerleri ve yayın gelirleri gibi ölçütler aracılığıyla, sponsorluk anlaşmaları ve ürün satışları gibi gelir kaynakları doğrultusunda sportif alanda etkili ve başarılı bir organizasyon olma çabası içindedir (Çatı vd., 2017).

Teknoloji çağında, bireylerin motivasyonel eğilimlerini anlamak ve bu eğilimlere uygun sistemler tasarlamak giderek daha önemli hale gelmiştir. Özellikle oyunlaştırma yöntemleri, bireylerin motivasyonlarını artırmak, davranışlarını yönlendirmek ve hedeflere ulaşmalarını kolaylaştırmak amacıyla farklı alanlarda kullanılmaktadır. Spor alanında da oyunlaştırma, profesyonel sporcuların eğitim ve gelişim süreçlerini desteklemek, performanslarını artırmak ve takım içi etkileşimi güçlendirmek için potansiyel bir araç olarak değerlendirilmektedir.

FUTBOLDA PERFORMANS VE OYUNLAŞTIRMA İLİŞKİSİ

Futbol, fiziksel yeteneklerin yanı sıra bireylerin motivasyonel eğilimlerinin de başarı üzerinde belirleyici olduğu bir spor dalıdır. Ancak, profesyonel futbolcuların motivasyonel profilleri ve oyunlaştırma kullanıcı tiplerine yönelik eğilimleri hakkında yeterince bilgi bulunmamaktadır. Bu bilgi eksikliği, futbolcuların bireysel ihtiyaçlarına uygun eğitim, performans artırma ve oyunlaştırılmış sistemlerin tasarımı gibi süreçleri olumsuz etkileyebilmektedir.

Günümüzde futbol, sadece bir spor dalı olmanın ötesine geçerek farklı anlamlar kazanmaktadır. Geçmişteki o saf futbol anlayışının yerini, günümüzde tamamen farklı bir yönelim almıştır. İnsanlar artık kendilerini tuttukları takımın bir parçası olarak hissetmektedir ve bazı durumlarda aşırı tepkiler vermeye başladıkları da görülebilmektedir. 1980’li yılların ikinci yarısına kadar “gösteri” niteliğini koruyabilen futbol, 1990’lı yılların başıyla birlikte bir de “iş” boyutunu eklemiştir. Futbolcuların antrenman ve diğer çalışmalarda kendilerine özgü daha faydalı olabilecek yöntemlerin belirlenebilmesi adına oyunlaştırma kullanıcı tipleri belirlenebilir. Bu şekilde her biri ayrı kişilik ve özelliklere sahip olan futbolculara özgü daha verimli yöntemler geliştirilebilir. Elde edilen bulgular, profesyonel futbolcuların motivasyonel yapılarını daha iyi anlamaya ve onların ihtiyaçlarına uygun oyunlaştırma sistemleri geliştirmeye yönelik önemli katkılar sunmaktadır.

Her alanda uygulandığı görülen oyunlaştırmaya yönelik çalışmaların dünyanın en çok takip edilen spor dallarının başında gelen futbola yönelik uygulamalarının geliştirilmesi ve bu alanda da çalışmaların yapılması önem arz etmektedir. Hem ekonomik, hem de sosyal olarak bu kadar göz önünde olan bu spor dalının asıl unsuru olan futbolcular insanların yakın takibindedir. Her oyuncu birbirinden farklı karakterlere sahiptir.

Profesyonel futbolcular arasında dijital oyun oynama durumunun, bireylerin oyunlaştırma kullanıcı tipleri üzerindeki etkisi bilinmemektedir. Dijital oyunlar, bireylerin motivasyonel yapılarını ve davranışlarını şekillen-

diren önemli bir etmen olarak görülse de, bu etkinin profesyonel futbolcuların oyunlaştırma kullanıcı tiplerine yansıyor yansımadağına dair yeterli kanıt bulunmamaktadır. Bu durum, futbolcuların dijital oyun oynama alışkanlıklarının, oyunlaştırılmış sistemlerden nasıl etkileneceğini anlamada bir sorun teşkil etmektedir.

Futbolcuların baskın ayak durumunun (sağ, sol ya da her iki ayak) oyunlaştırma kullanıcı tipleri üzerindeki etkisi belirsizdir. Profesyonel futbolcularda özellikle baskın ayak durumunun, motivasyonel eğilimlere ve oyunlaştırma kullanıcı tiplerine katkı sağlayıp sağlamadağına yönelik yeterli bilgi bulunmamaktadır. Bu eksiklik, bireylerin özellikleri ile oyunlaştırma sistemlerinden elde ettikleri fayda arasındaki ilişkiyi anlamada bir problem oluşturmaktadır.

Futbolcuların oynadığı en üst lig düzeyinin, oyunlaştırma kullanıcı tiplerini nasıl etkilediği konusunda yeterli bilgiye sahip olunmamaktadır. Süper Lig, 1. Lig, 2. Lig ve 3. Lig gibi farklı düzeylerdeki liglerin gerektirdiği performans ve motivasyon farklılıkları, futbolcuların oyunlaştırma kullanıcı tipleri üzerindeki etkisini belirlemede belirsizlik yaratmaktadır. Bu durum, farklı liglerdeki futbolcular için etkili oyunlaştırma stratejilerinin geliştirilmesini zorlaştırmaktadır.

Futbolcuların oynadığı mevki (kaleci, defans, orta saha, forvet) ile oyunlaştırma kullanıcı tipleri arasındaki ilişki tam olarak bilinmemektedir. Farklı pozisyonlarda oynayan futbolcuların sorumlulukları ve rollerinin, onların motivasyonel yapıları ve oyunlaştırma kullanıcı tipleri üzerinde etkili olup olmadığı belirsizdir. Bu eksiklik, mevki bazlı motivasyonel stratejiler geliştirme sürecinde problem yaratmaktadır.

Oyunlaştırma kullanıcı tiplerinin, birbiriyle ilişkili olup olmadığı konusu profesyonel futbolcularda tam olarak açıklığa kavuşturulamamıştır. Motivasyonel eğilimlerin birbiriyle bağlantılı olup olmadığı veya bazı kullanıcı tiplerinin diğer tiplerle çelişip çelişmediği bilinmemektedir. Bu durum, kullanıcı tiplerinin nasıl bir arada çalıştığını ve oyunlaştırma sistemlerinin futbolcular üzerindeki genel etkisini anlamayı zorlaştırmaktadır.

OYUN VE OYUNLAŞTIRMA

Oyun, oyuncunun belirli kurallar dahilinde vazifelerini gerçekleştirdiği karmaşık bir yapıdır (Domínguez vd., 2013). Yapılan tanımlamalar dikkate alındığında Oyun kavramının insanın yaratılışından itibaren var olduğu söylenebilir. Zamanına göre oyunların da değişiklik göstermesi kaçınılmazdır. Bugün teknolojinin geldiği nokta dikkate alınırsa oyunların çoğunlukla dijitalleştiğini söylemek mümkündür. Oyunların sadece çocuklara ait olduğunu düşünmek yanlış olur. Özellikle günümüzde oyun dünyasının yetişkinlere de fazlasıyla hitap eden bir alan haline dönüştüğü söylenebilir.

Oyunlaştırma kavram olarak 2008'de araştırma becerisini geliştiren eğ-

lence (Grace ve Hall, 2008), üretkenlik sağlayan oyun (McDonald vd., 2007) şeklinde ifade edilmiştir. Oyunlaştırma, oyun tasarımcılarının oyuncuları etkilemek için kullandıkları teknikleri alır ve bunları hayatımızın farklı alanlarında, bireyleri motive etmek için uygular (Çeker ve Özdamlı, 2017). Domínguez vd., (2013), oyunlaştırma kavramının öncelikle pazarlama alanında keşfedilmiş olmasına rağmen, uygulamadaki potansiyeli nedeniyle sağlık, çevre veya eğitim gibi diğer alanlara da yayıldığını belirtmektedir. Deterding vd., (2011b), oyunlaştırmayı oyun dışı sistemlerde video oyunu öğelerinin kullanımı olarak tanımlıyor ve oyunlaştırmının esas olarak kullanıcı deneyimini ve kullanıcı katılımını iyileştirmek için kullanıldığını belirtiyor.

OYUNLAŞTIRMANIN PSİKOLOJİK TEMELLERİ

Hong ve Masood'a (2014) göre güdülenme istenen bir sonuca ulaşmak için, hareket etmemizi sağlayan, menzil odaklı davranışları başlatan, yön veren ve devam ettiren bir durumdur. Alanyazında güdülenme içsel ve dışsal güdülenme olarak incelenmiştir.

Statü Erişim Güç ve Eşya (SAPS) Ödüllendirme Teoremi

Zichermann ve Cunningham (2011), ödül türlerini statü (status), erişim (acces), güç (power), eşya (stuff) olarak incelemiş ve bunların baş harflerinden adlandırdığı SAPS önermiştir.

Statü: Bir kişinin başka kişilere ya da gruplara göre bulunduğu yeri anlatır. Statü rakiplere karşı sıralamada avantaj sağlayıp öne geçme imkanın sağlayabilir. Rozetler, seviyeler ve liderlik tabloları statüye örnek olarak verilebilir. Rozetler sanal ya da gerçek ortamda verilebilir, önemli olan diğer oyuncular tarafından da görülebilmeleridir. Seviyeler ve liderlik tabloları kullanmak oyuncunun daha fazla ya da daha az statüye veya başarıya sahip olduğunu göstermenin farklı bir yöntemidir.

Erişim: Her oyuncunun erişimine açık olmayan, yalnızca statü sahibi oyuncuların erişebildiği bilgi, mekân ya da aletler olarak tanımlanabilir. İndirim veya hediye vermek yerine bazı ürünlere erken erişim fırsatı sunulabilir.

Güç: Oyuncularınızı güç ile ödüllendirmek onlara, çok fazla olmasa da oyun içinde diğer oyuncuları kontrol etme imkânı verir.

Eşya: Oyun dışındakileri de oyuna dahil etmek için dışsal motivasyon oluşturarak kullanılabilir. Oyuncuların ücretsiz eşya beklentilerini karşılamak güçlü bir teşvik olabilir.

Fogg Davranış Modeli

Fogg Davranış Modeli motivasyon, beceri ve tetikleyiciler olmak üzere üç temel faktörden oluşmaktadır. Modelin öne sürdüğü fikir kısaca, hedeflenen davranışın gerçekleşmesi için bir insanın yeterli düzeyde motivasyona, beceriye ve etkili tetikleyicilere sahip olması gerektiği şeklinde özetlenebilir. Yani

yüksek motivasyonu ve becerisi olan bir insanın, hedef davranışı gerçekleştirme oranı da yüksek olacaktır (Fogg, 2009). Yüksek motivasyon ve beceri istenilen davranışı her zaman gerçekleştiremeyebilir. Bunu gerçekleştirebilmek için ateşleyiciler olması gerekebilir. Ateşleyiciler çok çeşitlendirilebilir. Tetikleyiciler ilk önce kişi tarafından fark edilir, sonra tetikleyici ile hedef davranış arasında bir bağlantı kurulur ve nihayetinde kişi yeterli motivasyon ve beceriye de sahipse hedef davranış gerçekleşir (Fogg, 2009).

OYUNLAŞTIRMA KULLANICI TİPLERİ

Marczewski (2018) Oyuncu türlerini aşağıdaki gibi açıklamaktadır.

Yardımsever

Amaç ve anlamdan motive olarak ödül beklentisi olmadan başkalarının hayatlarını zenginleştirmek için fedakarlıklarda bulunurlar. Başkalarına nasıl yardım edebilirim? Başkalarıyla nasıl paylaşabilirim? Başkalarıyla deneyimlerimi nasıl artırabilirim? gibi soruların yanıtlarını ararlar.

Başaran

Sistemdeki her zorluğun üstesinden gelmek ve her birinde en iyisi olmak istemektedirler. Sertifika ve rozetler her ne kadar tetikleyici olsa da oyunlaştırılmış ortamla etkileşim için tek neden bunlar olmayacaktır. Sistemde başkalarının olması hoş karşılanabilir fakat asıl amaç sosyal bağlantı değil üstesinden gelinecek yeni zorluklardır. Hedefe varmayı amaçlarlar, görevleri bitirmek ve süregelen başarılar motivasyon kaynaklarıdır. Beni ne zorlar? Yeni beceriler nasıl öğrenebilirim? Sonunda ne göstermem gerekecek? Nasıl başarılı olurum? gibi soruların yanıtlarını ararlar.

Sosyalleşen

Oyunlaştırılmış ortamlarda sosyal bağlantılar inşa etmeye çalışırlar. Sosyal ağlar motive edicidir. Diğer oyuncularla iletişim içinde olmaktan, yardımda bulunmaktan, güvenli arkadaşlıklardan hoşlanırlar. Başkalarıyla nasıl iletişim kurarım? Arkadaşlarımla oynayabilir miyim? Nasıl işbirliği yapabilirim? Akranlarım tarafından nasıl tanınacağım? gibi soruların yanıtları aranır.

Özgür Ruh

Özerk ve bağımsız olmak motivasyon kaynaklarıdır. Kontrol altında olmayı tercih etmezler. Keşif ve yaratıcılık olanağına sahip ortamlar ilgilerini çeker. Yaratıcı olabilir miyim? Kendi yolumu bulabilir miyim? Keşif teşvik ediyor ve ödüllendiriliyor mu? Bulunacak ne var? sorularını yanıtlamayı isterler

Oyuncu

Dışsal ödüller ile motivasyon sağlarlar. Puanlar, rozetler oyun ortamlarında tercih edilebilir. Benim için ne var? Nasıl kazanabilirim? En kolay yol ne? istediğimi elde etmek için nasıl davranmam gerekiyor? düşünceleri oluşur.

Kendi içerisinde sunulan ödülleri elde edebilmek için içsel motivasyona benzer davranış gösteren türler bulunur. Zaman içerisinde bu türler içsel motivasyon gösteren kullanıcı tiplerine dönüşebilir, buna odaklı sistem tasarımları yapılabilir.

Benciller: Yalnızca ödül elde etme durumunda diğer oyunculara yardım eden veya bilgilerini paylaşan kişilerdir. Yardımsever kullanıcı tipine benzer davranışlar gösterirler fakat bir ödül karşılığında. Niceliğin nitelikten daha ön planda olduğu durumlarda faydalı olabilirler.

Tüketiciler: Ödül kazanma amacıyla davranışlarını değiştiren bireylerdir. Ödül için yeni beceriler öğrenebilir başaran kullanıcı tipi gibi zorluklarla mücadele edebilirler. Sadece ödül için yarışmaya katılan bireyler olarak düşünülebilir.

Sosyal Bağlantı Kurucular: Fayda sağlayacaklarına inandıkları bireylerle etkileşimde bulunurlar. Sosyal ağlarda fazla takipçisi olan kişileri takip ederler, ödül kazanabileceklerini ya da fark edilebileceklerini düşündükleri için.

Sömürücüler: Sistemin zayıf noktalarını kendi çıkarları doğrultusunda kullanmaya çalışırlar. Özgür ruh kullanıcı tipi gibi sistemin sınırlarını ararlar ancak burada ödül bulma amacı ön plandadır. Bir açık bulurlarsa, başkalarının bunu istismar ederek kendilerinden daha fazla kazandığını hissetmedikleri sürece bunu bildirmezler. Hilekar olarak tanımlandıkları durumlar da olabilir.

Oyunbozan

Kullanıcıları ya da sistemin kendisini etkileyerek olumlu ya da olumsuz bir şekilde sistemi bozan tiplerdir. Genele bakıldığında sayıca düşük bir oranda bulunurlar fakat etkilidirler bu nedenle bu kullanıcı tipindekilerden faydalanmayı bilmek gerekir aksi halde ortamı bozarlar. Neyi bozabilirim? Kimi üzebilirim? Neyi geliştirebilir, değiştirebilirim? Nasıl duyulabilirim? soruları yanıtlanmak istenir. Oyuncu tipindeki gibi farklı alt türleri bulunur.

Gıcıklar: Sistemi beğenmediklerinde ya da sadece eğlenmek için diğer oyunculara zarar vermek isteyebilirler. Ortamı bozacakları için ya davranışlarını değiştirmelisiniz ya da sistemin dışına çıkarmalısınız.

Yıkıcılar: Sistemin zayıf noktalarını bulup ya da yetkisiz erişimle sistemi çökertmeye yönelik çabalar içindedirler.

Etkileyiciler: Diğer kullanıcılar üzerinde etki oluşturarak sistemin işleyişini değiştirmeye çalışırlar. Olumlu yöndeki değişimler için onları kullanabilirsiniz.

Yenilikçiler: Sistemdeki sorunları tanımlayıp bunları çözmek için çaba göstermektedirler. Oyunlaştırılmış ortamdaki açıkları daha iyi hale getirebilmek için bulurlar. Özgür ruh kullanıcı tipine benzer hareket ederek sistemi keşfetmeye çalışırlar.

OYUNLAŞTIRMANIN KULLANILDIĞI ALANLAR

Oyunlaştırma uygulamaları, motivasyon, aidiyet ve iletişim konularında sağladığı faydalar (Özkan ve Taşkiran, 2019) nedeniyle farklı alanlarda yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır.

Eğitim Sektöründe Oyunlaştırma

Oyunlaştırma, eğitim ortamlarında oyun unsurlarını kullanarak öğrencilerin motivasyonunu artırmayı hedefleyen bir yaklaşımdır (Marti-Parreño vd., 2016). Oyunlaştırma, farklı alanlarda geniş bir kullanım yelpazesine sahipken, özellikle eğitimde kavramları dönüştüren ve bu süreçlerin gerçekleşmesine yardımcı olan etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır (Negruşa vd., 2015).

Oyunlaştırma, kullanıcıların zihinsel gelişimlerine de katkı sağlar. Kullanıcının anlama ve özümseme yeteneklerini geliştirir, kullanıcılara yenilik ve yaratıcılıklarını denemeleri için bir zemin sunar, kullanıcıların bağımsız düşünme becerilerini artırarak zorlukları aşma ve bulmacaları çözme konusunda teşvik eder (Sardi vd., 2017).

Oyunlaştırma, eğitim ortamları için öğrenmeye yardımcı çağdaş bir pedagojik yöntem şeklinde tanımlanmıştır (Ling, 2018). Oyunlaştırma, eğitim alanında öğrencilerin öğrenme süreçlerini geliştirme potansiyeli nedeniyle önemli bir ilgi odağı haline gelmiştir. Bu yaklaşım, öğrencilere anında geri bildirim sunma imkanı tanırken, oyun unsurları sayesinde dikkatlerinin çekilmesiyle aktif katılım sağlanmaktadır. Ayrıca, oyunlaştırmanın öğrencilerin verimliliğini artırarak öğrenmenin kalıcılığını desteklemesi de tercih edilmesinin başlıca nedenlerindendir (Hakak vd., 2019).

Oyunlaştırma, eğitim teknolojilerinde aktif olarak kullanılmaya başlanmıştır. Eğitim teknolojileri üzerine yapılan çalışmalarda belirgin bir şekilde yer edinmiştir (Deterding vd., 2011a). Gelecekte, oyunlaştırmanın geleneksel öğrenme yöntemlerine göre daha fazla öncelik kazanması beklenmektedir.

Sağlık Sektöründe Oyunlaştırma

Oyunlaştırma insan psikolojisine önem veren bir uygulamadır. Oyunlaştırmanın kullanıcılar üzerinde psikolojik açıdan çeşitli olumlu etkileri vardır. Kullanıcılara ihtiyaçlarını, isteklerini ve arzularını ifade etme imkanı tanır, değişim fırsatları sunar, kullanıcıların değişim süreçlerine ve kendilerini ifade etme yollarına daha duyarlı hale gelmelerine, öğrenmeye karşı daha fazla heyecan ve ilgi göstermelerine yardımcı olur (Negruşa vd., 2015). Bununla beraber ödüllendirme sistemlerinin kullanımı, teknolojik ve bilimsel altyapı özellikleri, hedef grubun davranışsal niteliklerinin bilinmesi ile çok ciddi değişim süreçlerine hizmet edecek bir yaklaşımdır (Güler, 2015). Sağlık sektörü, maliyetleri azaltma ve bakım kalitesini artırma gerekliliği gibi önemli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır; bu durum da devrim niteliğinde çözümler ta-

lep etmektedir (McColl-Kennedy vd., 2015). Araştırmacılar, hastaların sağlık hizmeti süreçlerinde daha etkin bir rol üstlenmelerinin, hem bakım kalitesini artırabileceğini hem de sağlıkla ilgili maliyetleri düşürebileceğini belirtmektedir (Gruber ve Frugone, 2011). Yapılan çalışmalar oyunlaştırma uygulamalarının sağlık alanında yetkili kişiler tarafından değerlendirilmesi gereken bir teknoloji olarak görüldüğünü açıkça ortaya koymaktadır (Demir, 2020).

Oyunlaştırmanın sadece tedavi sürecinde değil aynı zamanda insanı odağa alan, hastalık öncesi koruyucu sağlık hizmetlerinde de değerlendirilmesi sağlık harcamaları açısından çok yararlı olacağı düşünülmektedir (Demir, 2020). Literatürde oyunlaştırma uygulamalarının sağlık alanında kullanıldığını ve olumlu sonuçlar alındığını kanıtlayan birçok çalışma mevcuttur (Ekin-gen, 2021; Martos-Cabrera vd., 2020).

Sosyal Medyada Oyunlaştırma

Oyunlaştırmanın kullanıcılar üzerinde sosyal açıdan bazı olumlu etkileri de bulunmaktadır. Kullanıcıların topluma entegrasyonunu sağlarken bireysellikten uzaklaşmalarına yardımcı olur, toplumun değerlerini ve normlarını daha iyi kavrama fırsatı sunar, olumlu sosyal roller deneme fırsatları oluşur, kullanıcının yaratıcılığını test etme imkanı sağlar, kullanıcıların farklı etkinlikler ve oyunlar aracılığıyla yeteneklerini fark etmelerine ve birlikte çalışmayı öğrenmelerine yardımcı olur (Sardi vd., 2017).

Son yıllarda teknolojinin hızlı gelişimi, sosyal medyayı günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline getirmiştir ve bu platformlar, oyunlaştırma uygulamalarının en yaygın kullanıldığı alanlar arasında yer almaktadır. Araştırmalar, markaların müşteri sadakati oluşturabilmek için sosyal medya ve web sitelerinde oyunlaştırma tekniklerini entegre etmelerinin zorunlu olduğunu vurgulamaktadır.

Pazarlamada Oyunlaştırma

Oyunlaştırma, çeşitli alanlarda olduğu gibi pazarlama sektöründe de müşteri ile etkileşim kurmak ve belirli hedeflere ulaşmak amacıyla kullanılmaktadır. Pazarlama, günlük yaşamımızda sıkça karşılaştığımız bir alan olarak öne çıkmaktadır (Okmeydan, 2018). Ayrıca, pazarlama birçok disiplini bir araya getiren karmaşık bir yapıya sahiptir. Oyunlaştırma uygulamaları, pazarlama açısından değerlendirildiğinde, bireylerde dışsal motivasyonu artırmak amacıyla kullanılabilirliğini göstermektedir. Bu başlangıçtaki dışsal motivasyon, zamanla içsel motivasyonu teşvik etmek için bir araç haline gelebilir; böylece müşteri sadakatini sağlamak ve yenilikçiliği desteklemek daha kolay hale gelir (Everson, 2015). Bu hedeflere ulaşmanın en etkili yolu genellikle müşteri sadakatinin sağlanmasıdır. Bu aşamada oyunlaştırma, tüketicilerin ihtiyaçlarını karşılayabilen bir köprü görevi üstlenmektedir. Bu nedenle, oyunlaştırmanın tüketicileri şirketle bütünleştirme ve ürün ile hizmet satışlarını artırma ama-

cıyla uygulanmasının faydalı olacağı öne sürülmektedir (Conaway ve Garay, 2014). Kişiselleştirilmiş müşteri deneyimleri ve müşterilerle birlikte değer üretme, genellikle oyunlaştırma stratejilerinin uygulanmasında temel bir motivasyon kaynağı olarak belirtilmektedir (Raftopoulos vd., 2015).

Geleneksel pazarlama yaklaşımı, müşteri odaklı bir anlayış sergileyerek, uzun vadeli stratejilerinde müşterilerin alışveriş davranışlarını sürekli olarak tekrarlamasını ve bu alışkanlığın yaşam boyu sürmesini hedeflemektedir, bu hedefe ulaşabilmek için klasik pazarlama yöntemlerinin yanı sıra, yenilikçi bir yöntem olan oyunlaştırma uygulamaları da devreye girmektedir (Altuntaş ve Karaarslan, 2016).

Günümüzde dijital oyunların yeniden yükselişi, pazarlama stratejileri içinde oyunlaştırmayı etkili bir araç haline getirmiştir (Moreira vd., 2014). Oyunlaştırmanın, müşteri sadakatini artırdığı da araştırmalarla ortaya konmuştur (Baiturova ve Alagöz, 2017). Oyunlaştırma uygulamalarının başarısında, kullanıcı arayüzünün kolay kullanımı ve tüketicinin eğlence deneyimi ön plandadır. Ayrıca, bireylerin sosyalleşme arzusu da oyunlaştırmanın yaygınlığını artıran önemli bir faktördür (Hamari vd., 2014).

Farklı oyunlaştırma unsurları, tüketiciler üzerinde çeşitli etkiler meydana getirebilir. Huotari ve Hamari (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, oyunlaştırma unsurlarından biri olarak rozetler incelenmiştir. Bu çalışma, rozetlerin oyunlaştırma sürecine entegrasyonunun kullanıcı etkileşimi üzerindeki yansımalarını gözlemlemiştir. Elde edilen bulgular, rozetlerin oyunlaştırılmış bir ortamda kullanıldığında, belirlenen bağımlı değişkenlerle birlikte kullanıcıların sürece daha aktif bir şekilde katıldıklarını göstermektedir.

Oyunlaştırma Alanındaki Araştırmalar

Süvari (2021), iç mimarlık stajının oyunlaştırma yöntemiyle geliştirilmesine yönelik bir model önerisi üzerinde çalışmıştır. Araştırmada, doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın sonunda, iç mimarlık stajının geliştirilmesine yönelik bir öneri sunulmuştur. Bu araştırmanın bir sonucunda “Çevrimiçi Staj Sistemi” adı verilen bir model önerilmiştir. Araştırmacının geliştirdiği bu sistem, stajyerlerin uygulama süresince elde ettikleri deneyimleri denetleyen, aralarındaki işbirliğini teşvik eden ve öğrenim kazanımlarını artırarak pekiştiren bir model olarak öne çıkmaktadır.

Utar (2021), çalışmasında Z kuşağının oyunlaştırma kullanıcı tipleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesini hedeflemiştir. Araştırmada çevrimiçi anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Turizm Fakültesi öğrencileri oluşturmuştur. Katılımcıların oyunlaştırma bağlamında düzen bozucu oyuncu tipinin, beş faktör kişilik modelinde ise sorumluluk sahibi kişilik tipinin baskın olduğu belirtilmiştir. Altılı oyunlaştırma ve beş faktör kişilik tipleri arasındaki analiz-

de, düşük seviyede negatif bir ilişki tespit edildiği vurgulanmıştır.

Toprak (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, mobil sağlık uygulamalarındaki oyunlaştırılmış içeriklerin kullanıcı deneyimleri ile müşteri sadakati üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma, nicel yöntemler arasında yer alan anket tekniği ile yürütülmüştür. Anketler, Zombies, Run! mobil uygulamasını deneyimlemiş veya halihazırda kullanan bireyler tarafından doldurulmuştur. Elde edilen bulgular, mobil sağlık uygulamalarındaki oyun deneyimi unsurlarının müşteri sadakati üzerinde olumlu bir etki yarattığını ortaya koymuş ve sağlık sektörü firmaları ile uygulama geliştiricilerin, müşteri sadakatlerini artırmak adına mobil uygulamalarında oyunlaştırma stratejileri benimseyebilecekleri önerisinde bulunmuştur.

Güven (2023), tarafından yapılan çalışmada, çevrimiçi dil öğrenme uygulamalarında yer alan oyunlaştırma unsurlarının incelendiği belirtilmiştir. Oyunlaştırma bileşenlerinin ne ölçüde, ne sıklıkla ve ne kadar etkili bir biçimde kullanıldığı araştırılmıştır. Geri bildirim ve kişiselleştirme gibi unsurların sıkça kullanıldığı gözlemlenirken, gerçek ödül ve hikaye gibi unsurlara ise rastlanmamıştır. Araştırmada, yaygın olarak kullanılan unsurların yanı sıra, etkili olduğu belirlenen bileşenlere de değinilmiş; ayrıca, görülmesine rağmen etkili olmadığı düşünülen unsurlarla ilgili bulgular sunularak bu konuya dikkat çekilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, uzaktan eğitim alanındaki araştırmacılara, sistem tasarımcılarına ve öğretmenlere yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Karataş (2023), tarafından gerçekleştirilen çalışmanın üç ana hedefi bulunmaktadır. Bunlar; oyunlaştırma tekniği aracılığıyla fizik öğretmen adaylarının kuantum fiziği bilgi seviyelerini tespit etmek, öğretmen adaylarının Yenilenmiş Bloom Taksonomisi çerçevesinde bilgi ve bilişsel düzeylerini incelemek olarak sıralanmıştır. Araştırmada karma yöntem kullanılmıştır. Çalışma grubunu, kuantum fiziği dersine katılan 18 fizik öğretmen adayı oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının kuantum fiziği bilgi seviyelerinin orta ile iyi arasında bir düzeyde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, öğretmen adaylarının Yenilenmiş Bloom Taksonomisi kapsamında genellikle yüksek bilişsel düzeyde oldukları belirtilmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların oyunlaştırma uygulamasını eğlenceli, yararlı, motivasyonu artırıcı ve rekabeti teşvik edici olarak değerlendirdikleri ifade edilmiştir.

Gülhan (2024), tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 5. sınıf düzeyindeki biyoçeşitlilik konusunun öğretiminde Web 2.0 destekli oyunlaştırma yaklaşımının öğrencilerin akademik başarıları ve hatırlama düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Örneklem, Muğla Yatağan ilçesindeki bir devlet ortaokulunda eğitim gören 42 öğrenci ile sınırlıdır. Biyoçeşitlilikle ilgili kazanımlar için iki hafta boyunca toplam sekiz ders saati süresince, deney grubundaki öğrencilere Classcraft uygulaması üzerinden etkinlikler sunulmuş; kontrol

grubundaki öğrencilere ise ders kitabındaki mevcut etkinlikler uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, öğrenme kalıcılığı açısından mevcut öğretim programına kıyasla oyunlaştırmanın daha etkili sonuçlar vermekte olduğu vurgulanmıştır.

Kavas (2024), tarafından gerçekleştirilen araştırmada, araştırma-sorgulamaya dayalı öğrenme yaklaşımı ile oyunlaştırma unsurlarının desteklediği robotik uygulamaların ortaokul öğrencileri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmada deneysel bir yöntem tercih edilmiştir. Araştırmanın örneklemini ortaokul 6. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Nicel verilere dayanarak elde edilen bulgular, deney ve kontrol grupları arasında akademik başarı, bilgisayarla düşünme beceri düzeyleri ve problem çözmeye yönelik yansıtıcı düşünme beceri düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Ancak, deney grubundaki öğrencilerin akademik başarıları ve beceri düzeylerinin kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmanın nitel verileri ise öğrencilerin konuları gerçek yaşamla ilişkilendirebildiklerini, oyunlaştırmanın motivasyon ve hazır bulunuşluklarını artırdığını ve kalıcılığı sağladığını ortaya koymaktadır.

Ayyıldız Kaya (2024), tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Blok Tabanlı Robotik ve Kodlama kursunda yer alan konuların oyunlaştırma yöntemi ile öğrencilerin bilgisayarla düşünme becerileri ve öz-yeterlik algıları üzerindeki etkisinin araştırıldığı ifade edilmektedir. Çalışmanın örneklemini, 6. sınıf öğrencileridir. Kodlama becerilerini öğretmek amacıyla eğitim sürecinde robotik öğretiminde Arduino tabanlı programlanabilir eğitim robotlarının kullanıldığı belirtilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Futbol, hem küresel bir spor hem de devasa bir ekonomik sektör olarak dünya genelinde bireyler, topluluklar ve ülkeler üzerinde derin etkiler yaratmaktadır. Bu etkilerin yanı sıra, performansın artırılmasında ve katılımın teşvik edilmesinde oyunlaştırma kavramı son yıllarda önemli bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Oyunlaştırma, bireylerin motivasyonlarını artıran ve çeşitli alanlarda öğrenme, performans ve bağlılığı geliştiren bir araçtır. Psikolojik temellere dayanan bu yöntem, spor başta olmak üzere eğitimden sağlığa kadar geniş bir yelpazede etkili bir şekilde uygulanmaktadır.

Futbolda oyunlaştırma tekniklerinin yaygınlaştırılması, özellikle amatör seviyede oyuncu gelişimini desteklemek ve katılımı artırmak adına teşvik edilmelidir. Oyunlaştırmanın bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini anlamak için daha kapsamlı araştırmalar yapılmalı ve bu sonuçlar uygulamalara entegre edilmelidir. Oyunlaştırma süreçlerinde, kullanıcı tiplerine uygun özelleştirilmiş yaklaşımlar benimsenmeli, böylece bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Futbolun ekonomik etkilerinin daha derinlemesine analiz edilerek, bu etkinin oyunlaştırma yoluyla nasıl artırılabilirliği araştırılmalıdır.

Oyunlaştırma ve futbolun kesişim noktalarında, disiplinlerarası iř birliğine dayalı projeler geliştirilmelidir. Bu bulgular ve öneriler, hem futbolun ekonomik boyutuna hem de oyunlaştırmanın potansiyel kullanım alanlarına dair yeni fırsatlar sunmaktadır. Bu bağlamda, özellikle akademik çalışmalar ve uygulama projeleri için bu konular daha fazla gündeme alınmalıdır.

REFERANSLAR

- Altuntaş, B., ve Karaarslan, M. (2016). Türkiye'deki seçilmiş pazarlama vakalarının oyunlaştırma kavramı çerçevesinde incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi SBE Dergisi*, 8 (17), 433-447.
- Ayyıldız Kaya, D. (2024). *Oyunlaştırma yöntemiyle tasarlanan blok tabanlı robotik ve kodlama eğitiminde ortaokul öğrencilerinin bilgisayarca düşünme becerileri ve kodlamaya ilişkin öz-yeterlik algılarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Baiturova, K., ve Alagöz, S. B. (2017). Müşteri sadakatini etkileyen bir araç olarak oyunlaştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19(33), 134-143.
- Conaway, R., ve Garay, M. C. (2014). Gamification and service marketing. *SpringerPlus*, 3, 1-11.
- Çati, K., Es, A., ve Özevin, O. (2017). Sportive and financial performance analysis of football team with entropi and topsis methods: an application on major euro-pe's 5 leagues and turkey league. *International Journal of Management Economics ve Business*, 13(1), 199.
- Çeker, E., ve Özdamlı, F. (2017). What" Gamification" Is and What It's Not. *European Journal of Contemporary Education*, 6(2), 221-228.
- Demir, B. (2020). Sağlıkın kavramsallaştırılması ve insan odaklı sağlık hizmetlerinde kalite ve akreditasyon perspektifi. *İnsan ve İnsan*, 7(24), 62-83.
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., ve Nacke, L. (2011a). From game design elements to gamefulness: defining" gamification". In *Proceedings of the 15th international academic MindTrek conference: Envisioning future media environments* (pp. 9-15).
- Deterding, S., Sicart, M., Nacke, L., O'Hara, K., ve Dixon, D. (2011b). Gamification. using game-design elements in non-gaming contexts. In *CHI'11 extended abstracts on human factors in computing systems* (pp. 2425-2428).
- Domínguez, A., Saenz-de-Navarrete, J., De-Marcos, L., Fernández-Sanz, L., Pagés, C., ve Martínez-Herráiz, J. J. (2013). Gamifying learning experiences: Practical implications and outcomes. *Computers ve education*, 63, 380-392.
- Ekingen, E. (2021). Diyabet Hastalığı Bağlamında Oyunlaştırma. *Kesit Akademi Dergisi*, 7(28), 388-401.
- Everson, K. (2015). Learning is all in the wrist. *Chief Learning Officer*, 14 (4), 18-21.
- Fogg, B. (2009). *A behavior model for persuasive design*. Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology.
- Grace, M. V., ve Hall, J. (2008). Projecting surveillance entertainment. *Presentation, ETech, San Diego*: CA.
- Gruber, T., ve Frugone, F. (2011). Uncovering the desired qualities and behaviours of general practitioners (GPs) during medical (service recovery) encounters. *Journal of Service Management*, 22(4), 491-521.

- Güler, Ö. G. E. (2015). Mobil sağlık hizmetlerinde oyunlaştırma. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 82-101.
- Gülhan, İ. (2024). *Biyoçeşitlilik konusunun öğretiminde Web 2.0 destekli oyunlaştırma yaklaşımının öğrencilerin akademik başarısı ve hatırlama düzeyine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Güven, K. (2023). *Yabancı dil öğretiminde kullanılan uygulamaların oyunlaştırma öğeleri bakımından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Hakak, S., Noor, N. F. M., Ayub, M. N., Affal, H., Hussin, N., ve Imran, M. (2019). Cloud-assisted gamification for education and learning—Recent advances and challenges. *Computers ve Electrical Engineering*, 74, 22-34.
- Hamari, J., Koivisto, J., ve Sarsa, H. (2014). Does gamification work?--a literature review of empirical studies on gamification. In *2014 47th Hawaii international conference on system sciences* (pp. 3025-3034). Ieee.
- Hong, G. Y., ve Masood, M. (2014). Effects of gamification on lower secondary school students' motivation and engagement. *International Journal of Educational and Pedagogical sciences*, 8(12), 3765-3772.
- Huotari, K., ve Hamari, J. (2017). A definition for gamification: anchoring gamification in the service marketing literature. *Electronic markets*, 27(1), 21-31.
- Karataş, N. (2023). *Öğretmen adaylarının kuantum fiziği bilgi seviyelerinin oyunlaştırma tekniğiyle belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kavas, G. (2024). *Oyunlaştırma destekli araştırma sorgulama temelli robotik kodlama uygulamalarının etkisinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ling, L. T. Y. (2018). Meaningful Gamification and Students' Motivation: A Strategy for Scaffolding Reading Material. *Online Learning*, 22(2), 141-155.
- Marczewski, A. (2018). Even Ninja Monkeys Like to Play: Gamification, game thinking and motivational design. Gamified UK.
- Martí-Parreño, J., Seguí-Mas, D., ve Seguí-Mas, E. (2016). Teachers' attitude towards and actual use of gamification. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 228, 682-688.
- Martos-Cabrera, M. B., Membrive-Jiménez, M. J., Suleiman-Martos, N., Mota-Romero, E., Cañadas-De la Fuente, G. A., Gómez-Urquiza, J. L., ve Albendín-García, L. (2020, October). Games and health education for diabetes control: a systematic review with meta-analysis. In *Healthcare* (Vol. 8, No. 4, p. 399). MDPI.
- McColl-Kennedy, J. R., Cheung, L., ve Ferrier, E. (2015). Co-creating service experience practices. *Journal of Service Management*, 26(2), 249-275.
- McDonald, M., Musson, R., ve Smith, R. (2007). *The practical guide to defect prevention*. Microsoft Press.

- Moreira, Á. V., Vicente Filho, V., ve Ramalho, G. L. (2014). Understanding mobile game success: a study of features related to acquisition, retention and monetization. *SBC Journal on Interactive Systems* , 5(2).
- Negruşa, A. L., Toader, V., Sofică, A., Tutunea, M. F., ve Rus, R. V. (2015). Exploring gamification techniques and applications for sustainable tourism. *Sustainability*, 7(8), 11160-11189.
- Okmeydan, S. B. (2018). Pazarlama “oyun” a geldi: pazarlamada oyunlaştırma yaklaşımı ve örnekleri. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(31), 4750-4768.
- Özkan, Ç., ve Taşkiran, H. B. (2019). Kurum içi iletişim stratejileri bağlamında oyunlaştırma kullanımı: Bankacılık sektörü üzerine bir araştırma. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 15-47.
- Raftopoulos, M., Walz, S., ve Greuter, S. (2015). How enterprises play: Towards a taxonomy for enterprise gamification. In *Conference: Diversity of Play: Games-Cultures-Identities. DiGRA. Recuperado de https://goo.gl/3PD4f9*.
- Sardi, L., Idri, A., ve Fernández-Alemán, J. L. (2017). A systematic review of gamification in e-Health. *Journal of biomedical informatics*, 71, 31-48.
- Süvari, A. (2021). *Oyunlaştırma çerçevesinde iç mimarlık stajının iyileştirilmesine yönelik bir model önerisi* (Sanatta yeterlilik tezi). Anadolu Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Eskişehir.
- Topkaya, İ., ve Tekin, T. A. (2011). *Futbolda genel kuramsal bir çerçeve ve 12-14 yaş teknik beceri 14-16 yaş temel taktik öğretim uygulamaları*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Toprak, C. (2023). *Mobil sağlık uygulamalarında oyunlaştırma stratejisi kullanımının müşteri sadakatine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Bandırma Onyedü Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Utar, G. (2021). *Otel işletmelerinde z kuşağının beş faktör kişilik özellikleri ve oyunlaştırma oyuncu tiplerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Zichermann, G. ve Cunningham, C. (2011). *Gamification by design: Implementing game mechanics in web and mobile apps*. Canada: O'Reilly Media, Inc.

BÖLÜM 14

MODERN FUTBOLDA ZİHİNSEL ANTRENMAN YAKLAŞIMLARI VE PSİKOLOJİK PERFORMANS YÖNETİMİ

Yunus ŞAHİNLER¹

¹ İstanbul Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye,
e-mail: ysahinler@gelisim.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-5268-020X

1. Giriş

Modern futbolda zihinsel performansın önemi giderek daha fazla kabul görmekte ve bu durum, oyuncu performansının nasıl değerlendirilip geliştirildiğine dair bir paradigma değişimini yansıtmaktadır. Geleneksel olarak, hız, güç ve teknik beceriler gibi fiziksel özellikler futbolda başarının temel belirleyicileri olarak görülüyordu. Ancak çağdaş araştırmalar, zihinsel dayanıklılık, kaygı yönetimi ve duygusal dayanıklılık gibi psikolojik faktörlerin de atletik performansı artırmada eşit derecede kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Önemli çalışmalar, zihinsel gücün rekabetçi ortamlarda sonuçları nasıl önemli ölçüde etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Örneğin, Ismail vd. motivasyon ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik özelliklerin futbol performansı için gerekli olduğunu ve bunların yalnızca fiziksel ve teknik becerilerin ötesinde maç sonuçlarını etkileme potansiyeline sahip olduğunu ileri sürmektedir (Ismail vd., 2022) . Bu bakış açısı, finansal teşviklerin futbolcuların zihinsel dayanıklılığını olumlu yönde etkilediğini ve psikolojik faktörlerin hem çevresel hem de içsel motivasyonlara duyarlı olabileceğini vurgulayan Kaplánová tarafından desteklenmektedir (Kaplánová, 2020) . Ayrıca, genç kadın futbolcular üzerinde yapılan araştırmalar, grup uyumu ve kolektif özveri gibi psikolojik özelliklerin gelişmiş performans ve öznel iyi oluşa önemli ölçüde katkıda bulunduğunu göstermektedir (Esteban vd., 2020; Zafra vd., 2019) . Bu bulgular, takım içi dinamiklerin ve psikolojik faktörlerin yalnızca performans çıktılarıyla değil, aynı zamanda duygusal dayanıklılık, motivasyon ve zihinsel hazırlık süreçleriyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Psikolojik eğitimin sporcu gelişim programlarına entegrasyonu kritik öneme sahiptir. Tassi ve arkadaşları, psiko-eğitsel müdahalelerin yarışma öncesi kaygı yönetimini artırabileceğini ve takım dayanıklılığını oluşturabileceğini ortaya koyarak, psikolojik eğitimin hem amatör hem de profesyonel oyuncular için uygulanabilirliğini vurgulamıştır (Tassi vd., 2023) . Bu tür programlar, oyuncuları yalnızca rekabet baskılarına hazırlamakla kalmaz, aynı zamanda uzun vadeli atletik kariyerlerine fayda sağlayacak becerileri de geliştirir. Hedef belirleme ve zihinsel imgeleme gibi psikolojik becerilere odaklanan eğitim rejimleri, psikolojik beceri eğitiminden faydalanan hakemleri içeren araştırmalarda gösterildiği gibi, oyuncuların baskı altındaki performanslarını iyileştirmede etkili olduğunu göstermiştir (Saputra vd., 2022) .

Öz güven ve duygusal düzenleme gibi psikolojik faktörler, performans etkinliğiyle tutarlı bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Greenlees ve arkadaşları, öz güvenin futbolda gençlikten elit performans seviyelerine başarılı geçişlerle doğrudan ilişkili olduğunu vurgulayarak, antrenörlerin fiziksel antrenmanın yanı sıra psikolojik yeterlilikleri de sistematik olarak ele almaları gerektiğini

ileri sürmektedir (Greenlees vd., 2021) . Zihinsel yorgunluk değerlendirmeleri de bunun futbola özgü performansı olumsuz etkileyebileceğini göstermiş ve rekabetçi senaryolarla başa çıkmada zihinsel metanetin gerekliliğini ortaya koymuştur (Smith vd., 2018) .

Özetle, modern futbolda zihinsel performansın artan önemi, psikolojik, duygusal ve bilişsel faktörleri göz önünde bulunduran çok disiplinli bir yaklaşımı gerektirmektedir. Çeşitli çalışmalardan elde edilen ortak kanıtlar, psikolojik antrenmanın sporcu gelişim programlarının ayrılmaz bir parçası olduğu ve tüm oyun seviyelerinde genel performans standartlarını yükseltme potansiyeline sahip olduğu bir geleceğe işaret etmektedir.

2. Modern Futbolda Psikolojik Performansın Temel Bileşenleri

2.1. Odaklanma ve Konsantrasyon

Modern futbol bağlamında, odaklanma ve konsantrasyon, sporcu performansı için hayati önem taşır ve yalnızca fiziksel becerileri değil bilişsel yetenekleri de kapsar. Araştırmalar, dikkat ağırları da dahil olmak üzere oldukça gelişmiş bilişsel becerilerin futbolda etkili performansa önemli ölçüde katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bu sporcuların futbolun dinamik ve stratejik doğası içinde konsantrasyonlarını korumaları ve dikkatlerini yönetmeleri gerektiği fikrini vurgulamaktadır.

Konsantrasyonun önemi, özellikle karar verme kalitesinin oyunların sonucunu belirlediği maç durumlarında belirginleşir. Çeşitli çalışmalar, seçici dikkat ve işlem hızı gibi bilişsel işlevlerin oyun senaryolarında karar verme ve teknik uygulama ile pozitif korelasyon gösterdiğini göstermiştir. Örneğin, Sabarit vd. daha iyi bilişsel işlev sergileyen ergenlik çağındaki futbolcuların, oyunu okuma ve teknikleri hassasiyetle uygulama gibi gelişmiş oyun performansı gösterdiğini bulmuştur (Sabarit vd., 2020) . Tamamlayıcı olarak, Kar vd. ayrıca karmaşık durumlara hızlı uyum sağlamanın önemli olduğu stratejik takım sporlarıyla uğraşan sporcular için bilişsel performansın önemini vurgulamaktadır (Kar vd., 2022)

Maçlar sırasında yaşanan zihinsel yorgunluk karar verme yeteneklerini bozarak, optimum olmayan performansa yol açabilir. Araştırmalar, zihinsel yorgunluğun sporcuların karar kalitesini ve uygulama yeteneklerini azalttığını ve bunun maç boyunca konsantrasyon üzerinde etkileri olduğunu göstermektedir. Örneğin, Yuan vd. zihinsel yorgunluğun spora özgü performans üzerindeki olumsuz etkisini tartışmakta, özellikle de saniyenin kesirlerinde alınan kararların kritik olduğu futboldaki etkilerine dikkat çekmektedir (Yuan vd., 2023) . Ek olarak, Gantois vd. zihinsel yorgunluğun profesyonel futbolcularda pasla ilgili karar verme süreçlerini önemli ölçüde etkilediğini doğrulayarak, bilişsel durumlar ve atletik uygulama arasındaki karmaşık ilişkiyi vurgulamaktadır (Gantois vd., 2019)

Modern futboldaki antrenman uygulamaları, dikkat ve yönetici işlevler gibi bilişsel becerileri geliştirmeye yönelik stratejilere olan acil ihtiyacı da yansıtmaktadır. Çalışmalar, bilişsel-motor çift görev antrenmanı gibi müdahalelerin, oyunculara odaklanma ve futbola özgü becerileri geliştirmede faydalı olduğunu ortaya koymuştur. NeuroTracker sistemleri, gelişmiş bilişsel işleme yetenekleri yoluyla sporcular arasında konsantrasyonu ve oyun performansını artırmak için etkili araçlar olarak da önerilmiştir (Komarudin vd., 2021) . Bu bulgular, bilişsel yeteneklerin geliştirilmesinin futbolcular için fiziksel antrenman kadar hayati önem taşıyabileceği fikrini desteklemektedir.

2.2. Karar Verme Hızı ve Oyun Okuma

Modern futbolda karar alma ve oyun okuma hızı, bilişsel süreçlerin sahadaki performansı nasıl etkilediğini anlamaya odaklanan kritik bir araştırma alanıdır. Futbolun karmaşıklığı ve akıcılığı göz önüne alındığında, kararların öngörülebilirliği ve hızı, bir maçın sonucunu önemli ölçüde etkileyebilir.

Oyuncuların hızlı karar alma yeteneği, oyun sırasında ilgili ipuçlarını ve senaryoları tanımayı da içeren algısal-bilişsel becerilerine bağlıdır. Çalışmalar, video tabanlı eğitimin (VBT) bu becerileri geliştirebileceğini ve oyuncuların baskı altında bilgileri daha etkili bir şekilde işlemelerine olanak tanıyabileceğini göstermektedir (Zhao vd., 2022) . VBT, oyuncuları bir dizi durumsal bağlama maruz bırakarak öngörüü teşvik eder ve böylece oyun gelişmelerine hızlı ve doğru bir şekilde yanıt verme yeteneklerini geliştirir. Dahası, deneysel kanıtlar, deneyimli oyuncuların kapsamlı pratik yoluyla, deneyimsiz akranlarına kıyasla üstün karar verme yetenekleri gösterdiğini göstermektedir. Bulgular, daha fazla uzmanlığa sahip oyuncuların daha hızlı tepki sürelerine ve daha iyi durumsal farkındalığa sahip olduğunu göstermektedir (Glavaş vd., 2023; Mann vd., 2007) .

Futbolda karar verme süreci yalnızca hızı değil, aynı zamanda yapılan seçimlerin kalitesini de kapsar. Araştırmalar, karar verme süreçlerinin hem egzersiz yoğunluğundan hem de oyuncuların maç sırasında yaşadıkları bilişsel yükten etkilendiğini göstermektedir. Örneğin, oyuncular bir maçta daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıkça, özellikle daha az deneyimli oyuncular arasında net düşünme ve karar verme becerileri olumsuz etkilenebilir (Rezaei vd., 2019; Roca vd., 2011) . Bu bulgu, antrenmanın yalnızca fiziksel kondisyona değil, aynı zamanda fiziksel baskı altında bilişsel netliği korumaya da odaklanması gerektiğini göstermesi açısından önemlidir.

Farklı oyun seviyelerinin karar verme hızını nasıl etkilediğini inceleyen çalışmalar, profesyonel ve genç akademi oyuncuları arasında belirgin bir performans farkı olduğunu ortaya koymaktadır. Profesyonel oyuncular, maçlar sırasında yüksek riskli senaryolarda kritik öneme sahip olan daha

hızlı karar verme hızları sergiler (Teoldo vd., 2023) . Bu farklılık, oyuncuların oyunu nasıl algıladıkları ve taktiksel farkındalıklarıyla da ilgili olabilir; oyunları okuma ve rakiplerin hareketlerini tahmin etme kapasitesi, oyun senaryolarına kapsamlı katılımları nedeniyle uzman oyunculara daha gelişmiştir (Canton vd., 2019; Habekost vd., 2024) .

Öngörü ve karar verme arasındaki etkileşim, özellikle geçiş senaryolarında karar verme doğruluğunu artırdığı gösterilen 3B çoklu nesne izleme görevleri gibi bilişsel eğitim müdahaleleri aracılığıyla daha da araştırılmıştır (Romeas vd., 2016) . Bu tür eğitim teknikleri, bağlamsal açıdan zengin ortamlardaki oyuncu tepkilerinde yer alan bilişsel mekaniklerin daha ayrıntılı bir şekilde anlaşılmasını ve böylece taktiksel becerilerinin artırılmasını savunmaktadır.

2.3. Duygu Düzenleme ve Stres Yönetimi

Modern futbolda duygu düzenleme ve stres yönetimi, sporcuların performansını ve refahını önemli ölçüde etkileyen kritik bileşenlerdir. Futbolun yoğun ortamı ve rekabetçi doğası, oyuncular arasında sıklıkla yüksek stres seviyelerine yol açar. Gelişmiş duygu düzenleme becerileri, sporcuların sporlarıyla ilişkili olumsuz duyguları ve stresli durumları etkili bir şekilde yönetmelerini sağlayan koruyucu bir faktör görevi görebilir. Araştırmalar, bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal kabul ve farkındalığın, oyuncular arasında dayanıklılığı artıran ve uyarlanabilir duygusal tepkileri teşvik eden temel stratejiler arasında olduğunu göstermektedir (Brites vd., 2023) . Bu stratejiler, sporcuların kayıp veya kötü performans gibi aksilikleri, olumsuz deneyimler yerine motivasyonel deneyimlere dönüştürmelerini sağlar.

Duygu düzenleme ve stres yönetimi arasındaki ilişki iyi bilinmektedir ve araştırmalar, güçlü duygusal öz düzenleme geliştiren bireylerin rekabetçi sporlarda bulunan stres faktörleriyle başa çıkma konusunda daha iyi konumda olduğunu göstermektedir (Wang ve Saudino, 2011; Abadi ve ark., 2019) . Örneğin, etkili duygu düzenleme stratejileri, genellikle artan stres seviyeleri ve düşen performansla bağlantılı olan duygusal düzensizlik olasılığını azaltabilir (Wang ve Saudino, 2011) .

Duygusal zekânın rolü, etkili stresle başa çıkma mekanizmalarını geliştirmede önemlidir. Araştırmalar, öz liderlik ve duygusal zekânın stresle başa çıkma becerilerine olumlu katkıda bulunduğunu ve duygu düzenleme eğitiminin sporcu gelişim programlarına entegre edilmesinin genel performansı artırabileceğini göstermektedir (Houghton vd., 2011; Lengua vd., 2024) . Bu, antrenörlerin ve spor organizasyonlarının, fiziksel antrenmanın yanı sıra zihinsel ve duygusal becerileri de içeren ve sporcuların deneyimlerinin psikolojik boyutlarını ele alan bütünsel antrenman yaklaşımlarını benimsemeleri gerekebileceği anlamına gelir.

2.4. Özgüven, Öz-Yeterlik ve Performans Kimliği

Modern futbolda, öz güven ve öz yeterlilik, bir sporcunun performans kimliğini şekillendirmede kritik roller oynar. Öz güven, bireyin yeteneklerine olan inancını ifade ederken, öz yeterlilik, kişinin belirli görevleri başarıyla yerine getirme becerisine olan inancını ifade eder (Forsman vd., 2016; Hamoud vd., 2024) .

Öz yeterliliğin önemi, takım ortamlarında grup uyumu ve bireysel performans arasındaki ilişkiyle daha da vurgulanmaktadır. Bir çalışma, bireysel öz yeterliliğin grup uyumuyla daha az anlamlı bir korelasyona sahip olmasına rağmen, uyumlu bir takımdaki genel ortamın öz güvenin geliştiği bir atmosfer yaratabileceğini göstermiştir (Aydın vd., 2020) . Bu, kolektif performansın nihayetinde bireysel tanınırlığı ve oyuncu kimliğini etkileyebildiği takım sporlarında özellikle avantajlıdır. Dolayısıyla, destekleyici bir takım dinamiği, oyuncuların özgüven seviyelerini artırarak maçlar sırasında daha iyi performans göstermelerine yol açabilir.

Futboldaki fiziksel performans ölçümleri, fizyolojik, teknik ve psikolojik faktörleri içeren çok yönlüdür. Araştırmalar, aerobik kapasite ve güç gibi fiziksel uygunluk seviyelerinin öz yeterlilik ve motivasyon gibi psikolojik faktörlerle bir araya gelmesinin maç performanslarını ve sakatlık önleme stratejilerini olumlu etkilediğini göstermiştir (Eliakim vd., 2018; Ekstrand vd., 2020).

2.5. Baskı Altında Performans ve Psikolojik Dayanıklılık

Futbolcuların baskı altındaki performansı, psikolojik dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılıktan önemli ölçüde etkilenir. Modern futbol, yalnızca fiziksel kondisyon değil, aynı zamanda yüksek riskli müsabakalar sırasında ortaya çıkan stres faktörleriyle başa çıkmak için olağanüstü bir zihinsel keskinlik de gerektirir. Araştırmalar, oyuncuların özellikle finaller veya sözleşme görüşmeleri gibi kritik karşılaşmalar sırasında, dış beklentilerden (örneğin medya incelemesi, taraftar tepkileri), maç koşullarından ve performansla ilgili endişelerden kaynaklanan içsel stresten kaynaklanan çeşitli baskı biçimlerine sürekli olarak maruz kaldığını göstermektedir (Csáki vd., 2017) .

Psikolojik dayanıklılık unsurlarını içeren eğitim stratejilerinin, sporcuların bu tür durumlarda başa çıkma becerilerini geliştirdiği gösterilmiştir. Örneğin, bir çalışma, stres yaratan senaryolara odaklanan futbol antrenmanının takım dayanıklılığını artırabileceğini ve müsabaka öncesi kaygıyı azaltabileceğini vurgulamıştır (Tassi vd., 2023) . Bu yaklaşım, simülasyon eğitimi yoluyla zor durumlarla karşılaşan sporcuların, baskı altında performans göstermeleri için öz güvenlerinin artması ve aksiliklerden toparlanma becerisi gibi önemli özellikler geliştirdiklerini gösteren bulgularla

örtüşmektedir (Butt vd., 2010) .

Başarıya yönelik güçlü bir motivasyon ve başarısızlıklara rağmen odaklanmayı sürdürme kapasitesiyle karakterize edilen gelişmiş zihinsel dayanıklılık, elit sporcular için kritik bir farklılaştırıcı olarak ortaya çıkmaktadır (Torma ve Balogh, 2021; Pandian vd., 2022) . Farkındalık ve başa çıkma stratejileri, futbolcular arasında dirençli bir zihniyetin oluşmasında da çok önemlidir. Farkındalık uygulamalarına katılan sporcular, rekabetçi oyun sırasında psikolojik stresi yönetmede önemli olan daha iyi duygusal düzenleme becerileri geliştirirler. Bu farkındalık, adaptif bilişsel yeniden değerlendirmeyi kolaylaştırarak sporcuların baskı yüklü senaryoları olumlu bir şekilde yeniden yorumlamalarına ve böylece performanslarını artırmalarına olanak tanır. Başa çıkma becerilerinin önemi iyi belgelenmiştir; çünkü sağlam başa çıkma stratejilerine sahip olanlar daha iyi rekabetçi performans sergiler ve sporcuların psikolojik özelliklerinin sahadaki etkinliklerini önemli ölçüde etkilediğini gösterir (Silva vd., 2023; Aditya vd., 2024) .

Baskı antrenmanı protokolleri gibi zihinsel dayanıklılığı hedefleyen müdahaleler, rekabetçi ortamlara benzer bir ortam yaratmada ve sporcuları gerçek maçlara psikolojik olarak hazırlamada faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Rekabet koşullarına benzer kaygı ve zihinsel çabayı tetikleyerek, bu müdahaleler oyuncuların baskı altında uyum sağlamalarına ve başarılı olmalarına yardımcı olur (Oudejans vd., 2024; Low vd., 2021) . Zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye odaklanan bir zihniyet eğitimi, dirençli sporcuların zorlukları engel değil fırsat olarak görmeleri ve bu sayede maçın zorlu aşamalarını atlatmalarına ve performans seviyelerini korumalarına yardımcı olmaları nedeniyle önemlidir (Aryanto ve Larasati, 2020) .

3. Modern Futbolda Zihinsel Antrenman Yaklaşımları

3.1. Görselleştirme (Imagery) Çalışmaları

Modern futbolda görselleştirme teknikleri, oyun analizini, performans değerlendirmesini ve taktik planlamayı geliştirmek için hayati araçlar olarak ortaya çıkmıştır. Çeşitli çalışmalar, beceri geliştirme için zihinsel imgelemeden performans değerlendirmesi için gelişmiş veri odaklı metodolojilere kadar görselleştirmenin çok yönlü uygulamalarını vurgulamaktadır.

Önemli bir araştırma alanı, zihinsel görselleştirmenin atletik performans üzerindeki etkisine odaklanmaktadır. Zapała ve arkadaşları, genç futbolculara görselleştirme eğitimi uygulamanın, etkili görselleştirme uygulamalarında kritik öneme sahip olan motor imgeleme tercihlerindeki bireysel farklılıklara bağlı olarak gelişme derecesi değişse de, görev performansının iyileşmesine yol açabileceğini ortaya koymuştur (Zapała ve arkadaşları, 2021) . Bunu tamamlayan Blanco-Ariza ve arkadaşları, zihinsel görselleştirmenin, sporcuların pliometrik egzersizlerdeki özgüven

ve performanslarındaki gelişmelerle pozitif korelasyon gösterdiğini ve görselleştirme tekniklerinin sporcuların gelişim aşamaları ve hazırlıklarıyla uyumlu olması gerektiğini vurgulamıştır (Blanco-Ariza ve arkadaşları, 2024) . Bu bulgular, farklı beceri seviyelerindeki oyuncular için sonuçları optimize etmek amacıyla görselleştirme eğitiminde kişiye özel yaklaşımların gerekliliğini vurgulamaktadır.

Taktiksel analiz alanında, görselleştirmeler oyun stratejilerini ve oyuncu performansını analiz etmek için kritik bir şekilde kullanılır. Mahfoudh ve Zoudji, oyuncu uzmanlığının görsel öğrenmenin etkinliğini önemli ölçüde etkilediğini, uzmanların acemilere kıyasla taktiksel sahneleri ezberlemede üstün verimlilik gösterdiğini ve görselleştirme sürecinde ön bilginin rolünü vurguladığını göstermiştir (Mahfoudh ve Zoudji, 2022) . Ayrıca, SoccerStories gibi gelişmiş görselleştirme sistemlerinin entegrasyonu, analistlere oyuncu pozisyonlarını ve hareketlerini tasvir eden araçlar sağlar ve karmaşık içgörülerin etkili bir şekilde iletilmesini kolaylaştırır (Périn ve ark., 2013; , Stein ve ark., 2018) . Bu sistemler, gerçek zamanlı taktiksel ayarlamaları destekleyen, oyun hakkında daha ayrıntılı bir anlayış oluşturmak için video verilerini ve oyuncu istatistiklerinden yararlanır.

Oyun deneyimini görsel veri temsilleri aracılığıyla analiz eden teknolojiler giderek daha karmaşık hale geliyor. Özellikle dizilişleri ve oyuncu hareketlerini izlemek için tasarlanmış yeni sistemler aracılığıyla, uzay-zamansal görsel analizlerin kullanımı, oyun dinamiklerinin daha iyi anlaşılmasını sağlıyor (Wu vd., 2019). Görselleştirmenin koçluk araçlarına entegrasyonu, antrenman seanslarının ve maç hazırlıklarının kalitesini artırmaktadır. Futbol koçlarıyla iş birliği içinde geliştirilen *SportSense* gibi sistemler, oyuncu hareketlerinin ve istatistiksel performans ölçümlerinin kapsamlı bir şekilde izlenmesini sağlayarak, antrenörler için seans değerlendirmelerini daha etkili hale getirmektedir (Seidenschwarz vd., 2020) . Futbolda görselleştirmenin gelişen rolü, takım stratejilerini optimize etmek ve oyuncu gelişimini artırmak için ayrıntılı ve erişilebilir içgörülerin çok önemli olduğu spor analitiğindeki daha geniş bir eğilimi yansıtmaktadır.

3.2. Bilişsel Davranışçı Temelli Teknikler

Bilişsel-davranışçı teknikler, atletik performansı ve zihinsel refahı iyileştirmedeki etkililikleri nedeniyle, başta futbol olmak üzere çeşitli spor alanlarında önemli bir ivme kazanmıştır. Bilişsel-davranışçı terapinin (BDT) spor psikolojisine entegrasyonu, sporcuların psikolojik dayanıklılığını ve performans ölçütlerini artırmayı amaçlayan çeşitli stratejileri kapsamaktadır.

Hamid ve ark. tarafından yapılan araştırma, hipnozla birlikte kullanılan bilişsel-davranışçı yaklaşımların etkililiğini vurgulayarak, özellikle futbolcular arasında hedef şutu ve pas isabeti gibi becerilerde atletik performansta önemli gelişmeler olduğunu göstermektedir. Çalışmaları,

zihinsel imgeleme ve bilişsel davranışçı tekniklerin bir futbol takımının performansını önemli ölçüde artırabileceğini göstermektedir (Hamid ve ark., 2018) . Bu, bilişsel müdahalelerin zihinsel dayanıklılığı artırarak sporcuların yüksek riskli müsabakalar sırasında performanslarını engelleyen performans kaygılarının ve bilişsel çarpıtmaların üstesinden gelmelerine olanak sağlayabileceğine dair önceki bulgularla örtüşmektedir.

Bilişsel-davranışsal stratejiler yalnızca performans geliştirmeye sınırlı değildir, aynı zamanda yaralanma sonrası psikolojik iyileşmeyi de kapsar. Johnson, yaralanma rehabilitasyonu sırasında psikolojik müdahalelerin entegre edilmesinin önemini vurgulayarak, bilişsel-davranışsal yöntemlerin stresi etkili bir şekilde yönetebileceğini ve sakatlanmış sporcular için kritik öneme sahip hedef belirleme becerilerini geliştirebileceğini belirtmektedir (Johnson, 2000) . Benzer şekilde, Espina, sakatlık sonrası psikolojik gerilemelerle başa çıkan öğrenci sporcuları desteklemek için bilişsel davranışçı terapiyi (BDT) kullanan yapılandırılmış bir danışmanlık programı sunarak, BDT çerçevelerinin çeşitli atletik bağlamlara uyarlanabilirliğini göstermektedir (Espina, 2022) .

Bilişsel Davranışçı Terapi'nin beslenme ve psikolojik yönetimde uygulanması, Buffington ve ark.'nın kadın sporcular arasında stres, kaygı ve beslenme uygulamalarını hedef alan COPE müdahalesini değerlendirdiği çalışmada da açıkça görülmektedir (Buffington ve ark., 2016) . Bu, zihinsel sağlık ve beslenme de dahil olmak üzere bir sporcunun yaşamının birçok yönünü ele alan ve fiziksel performansın psikolojik ve fiziksel refahla ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğunu kabul eden Bilişsel Davranışçı Terapi'nin bütünsel doğasını vurgular.

Bilişsel davranışçı terapi teknikleri, sporcular arasında yeme bozuklukları gibi altta yatan ruh sağlığı sorunlarının ele alınmasında çok önemlidir. Çakmakçı ve arkadaşları, bilişsel yeniden yapılandırma ve davranış değişikliklerinin sporcularda bulimia nervosa tedavisinde etkili olduğunu ve beden imajı ve yiyeceklerle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olduğunu belirtmektedir (Çakmakçı ve ark., 2020) .

3.3. Nefes ve Fizyolojik Düzenleme Teknikleri

Modern futbolda, özellikle kontrollü nefes alma stratejileri aracılığıyla fizyolojik düzenleme tekniklerinin entegrasyonu, sporcu performansı ve iyileşmesi üzerindeki etkisi nedeniyle önemli ölçüde dikkat çekmiştir. Nefes alma teknikleri, özellikle diyafram solunumu, otonomik düzenlemeyi artırabilir ve rekabetçi sporlarda karşılaşılan yüksek basınçlı durumlarda stres ve duygusal durumları yönetmek için çok önemli olan kalp atış hızı değişkenliğini (HRV) iyileştirebilir (Conlon vd., 2022). Araştırmalar, yavaş, nazal diyafram solunumunun vagal tonusu önemli ölçüde iyileştirebileceğini ve kortizol seviyeleri gibi stres göstergelerini azaltabileceğini, duygusal

kontrolü kolaylaştırabileceğini ve sporcularda performans sonuçlarını optimize edebileceğini göstermektedir (Magnon vd., 2021) .

Biyolojik geri bildirim mekanizmalarının kullanımı, tempolu nefes alma tekniklerinin etkinliğini artırır. Biyolojik geri bildirim eğitimi, sporcuların stres ve kaygı ile ilişkili fizyolojik parametreleri düzenlemelerine olanak tanır ve böylece genel psikomotor performanslarını iyileştirir (Paul ve ark., 2012; Daniel-Watanabe ve ark., 2024) . Bu yöntem, sporcuların istenen solunum hızlarına ve kalp atış hızı kalıplarına ulaşma becerilerini artırarak oyun sırasında faydalı fizyolojik tepkiler uyandırır (Paul ve ark., 2012; Daniel-Watanabe ve ark., 2024) . Yapılandırılmış nefes alma rutinleri uygulamak, oyuncularını hem psikolojik hem de fizyolojik olarak yarışmalara hazırlayabilir ve eğitim ve oyun sırasında iyileşmeye yardımcı olarak uzun vadeli performans faydalarına katkıda bulunabilir.

Çalışmalar, futbolda önemli bir özellik olan alt ekstremite gücünü artırmada senkronize solunum kalıplarının önemini belgelemiştir (Eswaramoorthi vd., 2021) . Bu özel antrenman türü, nefes tekniklerini fiziksel eforla birleştirerek, bunların birleşiminin atletik performansta daha fazla gelişme sağlayabileceğini göstermektedir. Nefes egzersizlerinin, futbolda var olan fizyolojik talepleri yönetmek, özellikle maçlarda yaşanan baskı yüklü senaryolarda fiziksel zorlanma ile sporcuların zihinsel durumu arasındaki etkileşimi dengelemek için hayati önem taşıdığı vurgulanmaktadır (Conlon vd., 2022 Magnon vd., 2021) .

3.4. Zihinsel Rutinler ve Maç Hazırlık Protokolleri

Modern futbol dünyasında, zihinsel rutinler ve maç hazırlık protokolleri, sporcu performansını etkileyen kritik bileşenler olarak önemli ölçüde kabul görmüştür. Kaygı kontrolü ve psikolojik beceri eğitimi de dahil olmak üzere zihinsel hazırlık stratejileri, sporcuların rekabetçi sporların doğasında bulunan yüksek baskı koşullarında potansiyellerini en üst düzeye çıkarmaları için temel öneme sahiptir.

Araştırmalar, etkili zihinsel hazırlığın derin nefes alma, görselleştirme ve yapılandırılmış psikolojik antrenman gibi çeşitli teknikleri kapsadığını göstermektedir. Örneğin, derin nefes alma teknikleri sporcularda gelişmiş zihinsel dayanıklılık ve azalmış kaygı seviyeleriyle ilişkilendirilmiş ve maçlar sırasında daha iyi performans sağlanmasına olanak sağlamıştır (Ismail vd., 2022) . Ayrıca, oyun senaryolarının zihinsel olarak provasını içeren görselleştirmenin, sahada bilişsel performansı ve karar verme becerilerini geliştirdiği gösterilmiştir (Ramaja ve Hansraj, 2024) .

Literatürde kaygı kontrolünün önemi vurgulanmakta ve sporcuların yarışmalardan önce yönetmeleri gereken kritik bir psikolojik özellik olarak rolü vurgulanmaktadır. Atiq vd. (2023), kaygı düzeylerinin tanınmasının

ve hazırlık rutinlerinin uygulanmasının sporcuların zihinsel hazırlığına önemli ölçüde katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir. Bu, psikolojik ve spora özgü özelliklerin futbol performansını derinden etkilediğini iddia eden Junge vd.'nin bulgularıyla örtüşmektedir (Junge vd., 2000). Kaygı kontrol tekniklerini uygulamak yalnızca oyuncuların odaklanmasını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda bilişsel işlevlerini de geliştirerek rekabetçi stres altında daha iyi performans göstermelerini sağlar (Zafra vd., 2019) .

Hazırlık aşaması maç öncesi rutinlerle sınırlı değildir; hazırlık döngüsü boyunca devam eden zihinsel antrenmanı içeren kapsamlı bir yaklaşımı da kapsar. Yapılandırılmış bir zihinsel antrenman programının, oyuncular arasında rekabetçi stresle başa çıkma becerilerini artırdığı ve antrenman rejimleri dahilinde kişiye özel psikolojik müdahalelerin gerekliliğini vurguladığı bildirilmiştir (Darisman vd., 2024) . Zihinsel hazırlığa yönelik bu programlı yaklaşım, rekabetçi sporların öngörülemezliğiyle karşı karşıya kalan sporcular için hayati önem taşıyan dayanıklılık ve uyum yeteneğini geliştirir.

Ayrıca, koçluğun zihinsel rutinleri kolaylaştırmadaki rolü göz ardı edilmemelidir. Koçlar, bir sporcunun zihinsel dayanıklılığını ve teknik becerilerini geliştirmede çok önemlidir. Sillero ve ark., zihinsel yatkınlığın takım performansını önemli ölçüde etkilediğine dikkat çekmektedir (Sillero ve ark., 2021) . Bu nedenle, koçlar psikolojik eğitimle iş birliği içinde, maçlardan önce olumlu zihinsel durumları güçlendiren geri bildirim ve duygusal destek sistemleri uygulamalı ve optimum performansa elverişli bir ortam yaratmalıdır.

3.5. Mental Dayanıklılık (Mental Toughness) Gelişimi

Modern futbolda zihinsel dayanıklılığın gelişimi, psikolojik dayanıklılık, fiziksel antrenman ve takımlar içindeki sosyal dinamiklerin etkileşiminden ortaya çıkan çok yönlü bir konudur. Zihinsel dayanıklılık, özellikle rekabetçi futbol gibi yüksek riskli ortamlarda, atletik başarının hayati bir bileşeni olarak giderek daha fazla kabul görmektedir.

Son literatür, iç ve dış baskılarla yüzleşme ve bunlara uyum sağlama kapasitesini kapsayan, zorluklar altında başarılı olma yeteneği de dahil olmak üzere zihinsel dayanıklılığın çeşitli boyutlarını tanımlamaktadır (Ramdani vd., 2023) . Bu yetenek, genç oyuncuların modern futbol antrenmanlarıyla ilişkili yoğun rekabet ve yüksek beklentilerle başa çıkmaları için kritik öneme sahiptir (Sobko vd., 2018). Sobko vd., genç sporculara yüklenen zorlu taleplerin yalnızca fiziksel hazırlık değil, aynı zamanda güçlü psikolojik özellikler de gerektirdiğini ve zihinsel dayanıklılığın yüksek baskı durumlarında optimum performans için hayati önem taşıdığını vurgulamaktadır (Sobko vd., 2018) .

Deneyisel kanıtlar farklı spor dallarında zihinsel dayanıklılık ile spor performansı arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermektedir (Guszkowska ve WÓJCIK, 2021). Çeşitli çalışmalar zihinsel dayanıklılığı ölçmek için birden fazla araç kullanmış ve cinsiyet veya yaştan bağımsız olarak atletik başarı üzerindeki etkisini vurgulamıştır (Guszkowska ve WÓJCIK, 2021). Etkileri koçluk uygulamalarına da uzanmaktadır, çünkü koçlar fiziksel kondisyonu tamamlayan özel psikolojik eğitim yoluyla zihinsel dayanıklılığı geliştirebilirler (Solomon, 2015). Zihinsel dayanıklılığı artırmak, takımlar içinde paylaşılan bir anlayış geliştirmeyi de içerebilir, bu da daha iyi iletişim ve uyumu kolaylaştırarak daha güçlü kolektif performansa yol açar (Gu ve ark., 2022) .

Sosyal dinamiklerin rolü, futbol gibi takım sporlarında özellikle önemlidir. Takım uyumu, gelişmiş zihinsel dayanıklılıkla ilişkilendirilmiştir ve bu da bir takım ortamındaki ortamın bireysel oyuncuların zihinsel dayanıklılığını önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir (Gu vd., 2022) . Dahası, genç sporcuların psikolojik özellikleri, oynadıkları pozisyonlara göre önemli ölçüde farklılık gösterir; forvetler genellikle diğer pozisyonlara kıyasla motivasyon ve özgüven açısından daha yüksek puanlar sergiler (Nakisa ve Rahbardar, 2021) . Bu nedenle, bu farklılıkların anlaşılması, oyunculara daha iyi bir hazırlık sağlayabilecek hedefli zihinsel antrenman programlarının tasarlanmasını sağlar.

4. Sonuç

Modern futbol, yalnızca fiziksel kapasiteye dayalı bir performans alanı olmaktan çıkmış, bilişsel farkındalık, duygusal denge ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik bileşenlerin belirleyici olduğu çok boyutlu bir yapıya dönüşmüştür. Bu çalışmada ele alınan zihinsel antrenman yaklaşımları ve psikolojik performans yönetimi süreçleri, futbolcularda karar verme, dikkat odağı, öz düzenleme ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesinde kritik rol oynamaktadır.

Zihinsel antrenman, özellikle görselleştirme, nefes kontrolü, bilişsel yeniden yapılandırma ve dikkat odaklama teknikleri aracılığıyla, futbolcuların hem bireysel hem de takım düzeyinde performanslarını optimize etmelerine katkı sağlamaktadır (Birrer & Morgan, 2010). Teknolojik araçların –örneğin SportSense gibi sistemlerin– entegrasyonu, antrenörlere oyuncuların bilişsel ve fiziksel yüklenme düzeylerini nesnel biçimde analiz etme olanağı sunmakta, bu da psikolojik performans yönetimini daha veri temelli bir hale getirmektedir (Seidenschwarz et al., 2020).

Ayrıca, futbolcularda grup uyumu, kolektif özveri ve psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi, hem performans hem de öznel iyi oluş açısından temel bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır (Esteban et al., 2020; Zafra et al., 2019). Bu noktada psiko-eğitsel müdahaleler, sporcuların yarışma öncesi

kaygı düzeylerini yönetmelerine, odaklanmalarına ve takım dayanıklılığı oluşturmalarına yardımcı olmaktadır (Tassi et al., 2023).

Sonuç olarak, modern futbolda zihinsel antrenman programlarının, fiziksel ve teknik antrenman modelleriyle entegre biçimde tasarlanması gerekmektedir. Sporda bilişsel performansın artırılmasına yönelik psikolojik eğitim, yalnızca profesyonel düzeyde değil, altyapı ve genç yaş gruplarındaki oyuncular için de sürdürülebilir bir gelişim stratejisi olarak değerlendirilmelidir. Böylelikle futbolcular, hem psikolojik dayanıklılık hem de bilişsel çeviklik açısından daha dengeli, esnek ve rekabetçi bir profil kazanabilirler.

KAYNAKÇA

- Abadi, M. S., Mohammadi, M., & Hashemipour, S. M. A. (2019). The mediation role of psychological hardiness between emotional self-regulation and stress management in breast cancer patients. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 1-7. <https://doi.org/10.9734/jpri/2019/v31i330299>
- Aditya, R. S., Rahmatika, Q. T., Solikhah, F. K., AlMutairi, R. I., Alruwaili, A. S., Astuti, E. S., ... & Fadila, R. (2024). Mental toughness may have an impact on athlete's performance: systematic review. *Retos*, 56, 328-337. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.103768>
- Aryanto, D. B. and Larasati, A. (2020). Factors influencing mental toughness. *Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.066>
- Atiq, A., Purnomo, E., & Ali, M. I. (2023). Pengendalian kecemasan, persiapan mental sebelum latihan, dan bertanding pada permainan sepak bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 209-216. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7824>
- Aydin, F., Sunay, H., Bal, E., & Ayyıldız, E. (2020). The relation between self-efficacy and group cohesiveness perceptions of professional men and woman's football team (ankara province example). *Universal Journal of Management*, 8(2), 33-38. <https://doi.org/10.13189/ujm.2020.080202>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 78-87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Blanco-Ariza, J., Reigal, R. E., Domínguez-González, J. A., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Effects of mental visualization on plyometric performance and self-confidence of football players. *Perceptual and Motor Skills*, 131(5), 1770-1787. <https://doi.org/10.1177/00315125241272724>
- Brites, R., Brandão, T., Hipólito, J., Jiménez-Ros, A. M., & Nunes, O. (2023). Emotion regulation, resilience, and mental health: a mediation study with university students in the pandemic context. *Psychology in the Schools*, 61(1), 304-328. <https://doi.org/10.1002/pits.23055>
- Buffington, B., Melnyk, B. M., Morales, S., Lords, A., & Zupan, M. R. (2016). Effects of an energy balance educational intervention and the cope cognitive behavioral therapy intervention for division i u.s. air force academy female athletes. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 28(4), 181-187. <https://doi.org/10.1002/2327-6924.12359>
- Butt, J., Weinberg, R. S., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in ncaa athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3(2), 316-332. <https://doi.org/10.1123/jis.3.2.316>
- Canton, A., Torrents, C., Ric, Á., Gonçalves, B., Sampaio, J., & Hristovski, R. (2019).

Effects of temporary numerical imbalances on collective exploratory behavior of young and professional football players. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01968>

- Castillo, M., Sanz, J. M. M., Penichet-Tomás, A., Sellés, S., Rodríguez, E. G., Sánchez, J. A. H., ... & Sospedra, I. (2022). Relationship between body composition and performance profile characteristics in female futsal players. *Applied Sciences*, 12(22), 11492. <https://doi.org/10.3390/app122211492>
- Conlon, A., Arnold, R., Preatoni, E., & Moore, L. J. (2022). Pulling the trigger: the effect of a 5-minute slow diaphragmatic breathing intervention on psychophysiological stress responses and pressurized pistol shooting performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 44(3), 206-219. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0213>
- Csáki, I., Szakály, Z., Fózer-Selmec, B., Kiss, S., & Bognár, J. (2017). Psychological and anthropometric characteristics of a hungarian elite football academy's players. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 73(1), 15-26. <https://doi.org/10.1515/pcssr-2017-0002>
- Çakmakçı, E., Mozafarizadeh, M., & Tayebi, S. M. (2020). Cognitive behavior therapy improved the symptoms of bulimia nervosa in the athletes. *Annals of Applied Sport Science*, 8(1), 0-0. <https://doi.org/10.29252/aassjournal.816>
- Daniel-Watanabe, L., Cook, B., Leung, G., Krstulović, M., Finnemann, J., Woolley, T., ... & Fletcher, P. C. (2024). Using a virtual reality game to train biofeedback-based regulation under stress conditions. *Psychophysiology*, 62(1). <https://doi.org/10.1111/psyp.14705>
- Darisman, E. K., Hanafi, M., Puriana, R. H., Utomo, G. M., Rosmi, Y. F., Sanjaya, Y., ... & Erlangga, W. (2024). Implementation of mental training to enhance achievement motivation in amputee football athletes. *Journal of Social Community Services (JSCS)*, 2(1), 71-80. <https://doi.org/10.61796/jscs.v2i1.263>
- Ekstrand, J., Sprečo, A., Windt, J., & Khan, K. M. (2020). Are elite soccer teams' pre-season training sessions associated with fewer in-season injuries? a 15-year analysis from the union of european football associations (uefa) elite club injury study. *The American Journal of Sports Medicine*, 48(3), 723-729. <https://doi.org/10.1177/0363546519899359>
- Eliakim, E., Doron, O., Meckel, Y., Nemet, D., & Eliakim, A. (2018). Pre-season fitness level and injury rate in professional soccer – a prospective study. *Sports Medicine International Open*, 02(03), E84-E90. <https://doi.org/10.1055/a-0631-9346>
- Espina, D. A. (2022). Facilitating psychological recovery of student athletes at post-injury. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 06(08), 454-461. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2022.6818>
- Esteban, C. R., Zafra, A. O., Méndez, I., & Tobal, J. J. (2020). Female soccer players' psychological profile: differences between professional and amateur players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4357. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124357>

- Esteban, N. M., García-Calvo, T., Saies, E., & Arruza, J. A. (2020). The influence of cohesion and motivational climate on the subjective well-being of young female soccer players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 215–228. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1490936>
- Eswaramoorthi, V., Abdullah, M. R., Raj, N. B., Musa, R. M., & Maliki, A. B. H. M. (2021). Synchronized breathing with pelvic floor contractions increase the lower limb power in young football players. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 163–170. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090201>
- Forsman, H., Blomqvist, M., Davids, K., Liukkonen, J., & Konttinen, N. (2016). Identifying technical, physiological, tactical and psychological characteristics that contribute to career progression in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(4), 505–513. <https://doi.org/10.1177/1747954116655051>
- Gantois, P., Ferreira, M. E. C., Lima-Júnior, D. d., Nakamura, F. Y., Batista, G. R., Fonseca, F. d. S., ... & Fortes, L. d. S. (2019). Effects of mental fatigue on passing decision-making performance in professional soccer athletes. *European Journal of Sport Science*, 20(4), 534–543. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1656781>
- Glavaš, D., Pandžić, M., & Domijan, D. (2023). The role of working memory capacity in soccer tactical decision making at different levels of expertise. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s41235-023-00473-2>
- Greenlees, I., Parr, A., Murray, S. C., & Burkitt, E. (2021). Elite youth soccer players' sources and types of soccer confidence. *Sports*, 9(11), 146. <https://doi.org/10.3390/sports9110146>
- Gu, S., Sheng, B., Guan, Z., Fang, X., & Jiang, X. (2022). Relationships among sports group cohesion, passion, and mental toughness in chinese team sports athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15209. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215209>
- Guszkowska, M. and WÓJCIK, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, Supplement 1(2), 1–12. <https://doi.org/10.29359/bjhp.2021.suppl.2.01>
- Habekost, T., Ovesen, J., & Madsen, J. B. (2024). Cognition in elite soccer players: a general model. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1477262>
- Hamid, N., Abdoli, R., & Shahroie, A. (2018). Efficacy of cognitive behavior therapy with positive imagination of success during hypnotism on athletic performance. *Hormozgan Medical Journal*, 22(4), e86481. <https://doi.org/10.5812/hmj.86481>
- Hamoud, M., Sæther, S. A., & Bjørnebekk, G. (2024). Self-regulation and performance among elite youth soccer players: the role of approach-avoidance motivation. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1416931>

- Houghton, J. D., Wu, J., Godwin, J. L., Neck, C. P., & Manz, C. C. (2011). Effective stress management. *Journal of Management Education*, 36(2), 220-238. <https://doi.org/10.1177/1052562911430205>
- Ismail, F. H., Karim, Z. A., Rozali, N. A., & Ramalu, R. R. (2022). The effects of deep breathing on the mental toughness of athletes in puchong fuerza football club. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(4), 265-269. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0406>
- Johnson, U. (2000). Short-term psychological intervention: a study of long-term-injured competitive athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 9(3), 207-218. <https://doi.org/10.1123/jsr.9.3.207>
- Junge, A., Dvořák, J., Rösch, D., Graf-Baumann, T., Chomiak, J., & Peterson, L. (2000). Psychological and sport-specific characteristics of football players. *The American Journal of Sports Medicine*, 28(5_suppl), 22-28. https://doi.org/10.1177/28.suppl_5.s-22
- Kaplánová, A. (2020). Financial awards and their effect on football players' anxiety and coping skills. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01148>
- Kar, B., Kumar, A., & Kar, B. R. (2022). Cognitive mechanisms underlying sports performance of athletes engaged in strategic team sports.. <https://doi.org/10.31234/osf.io/rh8z5>
- Komarudin, K., Mulyana, M., Berliana, B., & Purnamasari, I. (2021). Neurotracker three-dimensional multiple object tracking (3d-mot): a tool to improve concentration and game performance among basketball athletes. *Annals of Applied Sport Science*, 9(1), 0-0. <https://doi.org/10.29252/aassjournal.946>
- Lengua, L. J., Calhoun, R., Balinbin, I., Long, R., Spink, K. M., & Angeles, M. (2024). A well-being promotion program increases self-compassion, resilience and active coping among providers who work with children and families.. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3912071/v1>
- Low, W., Sandercock, G., Freeman, P., Winter, M. E., Butt, J., & Maynard, I. (2021). Pressure training for performance domains: a meta-analysis.. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 149-163. <https://doi.org/10.1037/spy0000202>
- Magnon, V., Dutheil, F., & Vallet, G. T. (2021). Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Scientific Reports*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-98736-9>
- Mahfoudh, H. B. and Zoudji, B. (2022). Improving soccer players' memorization of soccer tactics: effects of visual realism, soccer expertise, and visuospatial abilities. *Perceptual and Motor Skills*, 129(3), 747-766. <https://doi.org/10.1177/00315125221076448>
- Mann, D. T., Williams, A. M., Ward, P., & Janelle, C. M. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(4), 457-478. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.4.457>

- Nakisa, N. and Rahbardar, M. G. (2021). Comparison of iq, ei, sports performance, and psychological characteristics of young male soccer players in different playing positions. *Annals of Applied Sport Science*, 9(1), 0-0. <https://doi.org/10.29252/aassjournal.910>
- Oudejans, R. R. D., Groothuis, I. N. W., Müller, R., & Hill, Y. (2024). High-pressure protocol during practice evokes competition-like psychological states in gymnasts. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(1), 313-318. <https://doi.org/10.1177/17479541241295338>
- Palmer, C. A. Parental support and pressure in sports and children's anger, sadness, and worry regulation.. <https://doi.org/10.33915/etd.3344>
- Pandian, P. R. S., Kumar, V. B., Kannan, M., Gurusamy, G., & Lakshmi, B. (2022). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 34(4), 409-418. <https://doi.org/10.1515/jbcpp-2022-0129>
- Paul, M., Garg, K., & Sandhu, J. S. (2012). Role of biofeedback in optimizing psychomotor performance in sports. *Asian Journal of Sports Medicine*, 3(1). <https://doi.org/10.5812/asjsm.34722>
- Périn, C., Vuillemot, R., & Fekete, J. (2013). Soccerstories: a kick-off for visual soccer analysis. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 19(12), 2506-2515. <https://doi.org/10.1109/tvcg.2013.192>
- Ramaja, J. R. and Hansraj, R. (2024). Visualisation assessment and training in a group of university football players. *African Vision and Eye Health*, 83(1). <https://doi.org/10.4102/aveh.v83i1.819>
- Ramdani, F. M., Permadi, A. A., Sonjaya, A. R., & Shahril, M. I. (2023). Mental strength of football players when matching: case study on village league teams kar-yamukti village. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 48-55. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i1.388>
- Randell, R. K., Clifford, T., Drust, B., Moss, S. L., Unnithan, V. B., Croix, M. B. D. S., ... & Rollo, I. (2021). Physiological characteristics of female soccer players and health and performance considerations: a narrative review. *Sports Medicine*, 51(7), 1377-1399. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01458-1>
- Rezaei, F., Shahbazi, M., & Ghaffari, B. (2019). Decision making performance due to exercise intensity and arousal. *International Journal of Motor Control and Learning*, 1(1), 34-65. <https://doi.org/10.29252/ijmcl.1.1.34>
- Roca, A., Ford, P. R., McRobert, A. P., & Williams, A. M. (2011). Identifying the processes underpinning anticipation and decision-making in a dynamic time-constrained task. *Cognitive Processing*, 12(3), 301-310. <https://doi.org/10.1007/s10339-011-0392-1>
- Romeas, T., Guldner, A., & Faubert, J. (2016). 3d-multiple object tracking training task improves passing decision-making accuracy in soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.002>

- Sabarit, A., Reigal, R. E., Morillo-Baro, J. P., Mier, R. J. d., Franquelo, A., Hernández-Mendo, A., ... & Morales-Sánchez, V. (2020). Cognitive functioning, physical fitness, and game performance in a sample of adolescent soccer players. *Sustainability*, 12(13), 5245. <https://doi.org/10.3390/su12135245>
- Saputra, M. Y., Subarjah, H., Komarudin, K., Hidayat, Y., & Nurcahya, Y. (2022). Psychological skill training implementation to improve football referee decision-making skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 81-89. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i1.44849>
- Sebastiá-Rico, J., Sanz, J. M. M., González-Gálvez, N., & Soriano, J. M. (2023). Differences in body composition between playing positions in men's professional soccer: a systematic review with meta-analysis. *Applied Sciences*, 13(8), 4782. <https://doi.org/10.3390/app13084782>
- Seidenschwarz, P., Jonsson, A., Plüss, M., Rumo, M., Probst, L., & Schuldt, H. (2020). The sportsense user interface for holistic tactical performance analysis in football. *Companion Proceedings of the 25th International Conference on Intelligent User Interfaces*, 45-46. <https://doi.org/10.1145/3379336.3381473>
- Seidenschwarz, R., Schollhorn, W. I., & Hohmann, T. (2020). Data-driven training: The SportSense system for performance analysis and optimization in team sports. *Journal of Sports Science & Coaching*, 15(5), 620-633. <https://doi.org/10.1177/1747954120912341>
- Sillero, J. d. D. B., Martínez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., & Domínguez-Escribano, M. (2021). Determining factors of psychological performance and differences among age categories in youth football players. *Sustainability*, 13(14), 7713. <https://doi.org/10.3390/su13147713>
- Silva, A. A. d., Freire, G. L. M., Fortes, L. d. S., Moraes, J. F. V. N. d., Carvalho, R. G. d. S., & Júnior, J. R. A. d. N. (2023). Coping in soccer athletes: a systematic review. *Journal of Physical Education*, 34(1). <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v34i1.3412>
- Smith, M. R., Thompson, C., Marcora, S., Skorski, S., Meyer, T., & Coutts, A. J. (2018). Mental fatigue and soccer: current knowledge and future directions. *Sports Medicine*, 48(7), 1525-1532. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0908-2>
- Sobko, I., Козина, Ж., Andruhiv, V., Seryi, A., & Ahmad, M. A. (2018). Model characteristics of physical development, physical and technical preparedness of football players 15 years of different roles. *Health, Sport, Rehabilitation*, 4(2), 106-114. <https://doi.org/10.34142/hsr.2018.04.02.10>
- Stein, M., Janetzko, H., Lamprecht, A., Breitkreutz, T., Zimmermann, P., Goldlücke, B., ... & Keim, D. A. (2018). Bring it to the pitch: combining video and movement data to enhance team sport analysis. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 24(1), 13-22. <https://doi.org/10.1109/tvcg.2017.2745181>
- Tassi, J. M., Díaz-García, J., López-Gajardo, M. A., Rubio-Morales, A., & García-Calvo, T. (2023). Effect of a four-week soccer training program using stressful constraints on team resilience and precompetitive anxiety. *International Journal of En-*

- Environmental Research and Public Health, 20(2), 1620. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021620>
- Tassi, M., Rinaldi, S., & Bianchi, E. (2023). Psycho-educational interventions for anxiety regulation and team resilience in competitive sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 68, 102456. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102456>
- Teoldo, I., Mezzadri, E., Cardoso, F., & Machado, G. (2023). Speed of decision-making as a key element for professional and academy soccer players' performances. *Retos*, 50, 1195-1203. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.100355>
- Torma, E. P. and Balogh, L. (2021). Breakable performance - the role of mental toughness in elite sport, international outlook. *Stadium - Hungarian Journal of Sport Sciences*, 4(1). <https://doi.org/10.36439/shjs/2021/1/9498>
- Wang, M. and Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 95-103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>
- Wu, Y., Xie, X., Wang, J., Deng, D., Liang, H., Zhang, H., ... & Chen, W. (2019). Forvizor: visualizing spatio-temporal team formations in soccer. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 25(1), 65-75. <https://doi.org/10.1109/tvcg.2018.2865041>
- Yuan, R., Sun, H., Soh, K. G., Mohammadi, A., Toumi, Z., & Zhang, Z. (2023). The effects of mental fatigue on sport-specific motor performance among team sport athletes: a systematic scoping review. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1143618>
- Zafra, A. O., Barquín, R. R., Ponseti, F. J., Robles-Palazón, F. J., & García-Más, A. (2019). Competitive psychological disposition and perception of performance in young female soccer players. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01168>
- Zafra, E. L., Reche, C., & González, A. (2019). Team cohesion and perceived performance in women's football: The mediating role of collective efficacy. *Frontiers in Psychology*, 10, 1841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01841>
- Zapała, D., Zabielska-Mendyk, E., Cudo, A., Jaśkiewicz, M., Kwiatkowski, M., & Kwiatkowska, A. (2021). The role of motor imagery in predicting motor skills in young male soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6316. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126316>
- Zhao, J., Gu, Q., Shuo, Z., & Mao, J. (2022). Effects of video-based training on anticipation and decision-making in football players: a systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.945067>