

# Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-II

*Research on Sport Sciences II*

Editörler: Dr. Ender Ali Uluç, Dr. Sinem Uluç



ÖZGÜR  
YAYINLARI

# Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-II

**Editörler:**

Dr. Ender Ali Uluç

Dr. Sinem Uluç



Published by

**Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.**

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

---

## Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-II

*Research on Sport Sciences II*

Editörler: Dr. Ender Ali Uluç, Dr. Sinem Uluç

---

Language: Turkish-English

Publication Date: 2023

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

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

**ISBN (PDF):** 978-975-447-635-4

**DOI:** <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub133>

---



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

---

Suggested citation:

Uluç, E. A., Uluç, S. (ed) (2023). *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-II*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub133>. License: CC-BY-NC 4.0

---

*The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>*

---



# *İçindekiler*

## Bölüm 1

---

Yüzücülerin Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi	1
<i>Ali Yıldırım</i>	
<i>Tugay Yılmaz</i>	

## Bölüm 2

---

Kamu Spor Yönetiminde Eğitim ve Araştırma Faaliyetleri: Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığının Faaliyet Analizi	17
<i>Arif Özsan</i>	

## Bölüm 3

---

Beden Eğitimi ve Sporda Cinsiyet Stereotipleri	35
<i>Burak Öner</i>	
<i>Bayram Uçar</i>	

## Bölüm 4

---

Sporda Görme ve Solunum Sistemi İlişkisi	57
<i>Coşkun Yılmaz</i>	

## Bölüm 5

---

Türkiye’de Gerçekleştirilen Patika Koşu Organizasyonları ve Paydaşları	69
<i>Ervin Büyükelhan</i>	

---

Bölüm 6

---

Türk Literatüründeki Güncel E-Spor Araştırmalarına Genel Bakış <i>Gülhan Erdem Subak</i>	103
---	-----

---

Bölüm 7

---

Aile ve Spor <i>Yeliz Erdoğan Karacı</i> <i>Halil Evren Şentürk</i>	117
---	-----

---

Bölüm 8

---

Sporda Yorgunluk Sonrası Toparlanma ve Foam Roller Yöntemi <i>Hamza Budak</i> <i>Muhammed Emin Koç</i>	135
--	-----

---

Bölüm 9

---

Halk Oyunlarının Spor Bilimleri Açısından Değeri ve Önemi <i>Mehmet Bilgin Karademir</i>	153
---	-----

---

Bölüm 10

---

Comparative Study of Movement Development Programmes in Preschool Review: The Case of Slovakia, Slovenia-Turkey <i>Şengül Demiral</i> <i>Nurper Özbar</i> <i>Meltem Naziroğlu</i> <i>Şebnem Hürler</i>	167
---	-----

# Yüzücülerin Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi

Ali Yıldırım<sup>1</sup>

Tugay Yılmaz<sup>2</sup>

## Özet

Bu araştırma, Kilis Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı aktif olarak spor yapan yüzücülerin spora katılım motivasyonlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 2022-2023 sezonu içerisinde faal olarak yüzme antrenmanlarına katılan 57 Erkek, 34 Kadın olmak üzere toplam 91 yüzücü oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak ‘Kişisel Bilgi Formu’, Gill, Gross ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazımoğlu (2001) tarafından yapılan ‘Spora Katılım Güdüsü Ölçeği’ kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Kişisel bilgilerin yüzdelik dağılımının belirlenmesinde frekans analizinden faydalanılmıştır. İki kategorili değişkenlerin incelenmesinde Independent T test kullanılırken, üçten fazla kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Kullanılan analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgularda katılımcıların cinsiyet değişkenine göre spora katılım motivasyonu Arkadaşlık alt boyutunda erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Yaş, spor yılı ve spor yapma amaçları gibi değişkenler açısından anlamlı bir farklılaşmaya rastlanılmamıştır ( $p > 0,05$ ).

Sonuç olarak; Yüzücülerin spora katılım motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu görülürken. Yaş, spor yılı ve spor yapma amaçları gibi değişkenler açısından spora katılım motivasyonları üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

- 1 Doç. Dr., Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi, Kilis, Türkiye. 1000000276265828, ali.yildirim2784@gmail.com
- 2 Dr. Öğretim Üyesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor, Kilis, Türkiye. 10000000, tugayyilmaz027@gmail.com

## GİRİŞ

Motive kelimesi Türkçede güdü veya harekete geçirici olarak tanımlanmaktadır (Soyer, 2010). Motivasyon, bireylerin önceden belirlenen bir hedefe ulaşmak için kendi istekleri ile davranışları şeklinde tanımlanmaktadır. (Genç, 2004). Motivasyonun temelini oluşturan güdü, harekete geçirici olarak tanımlanan motiv kavramı, harekete geçirici, hareketi sürdürücü, olumlu yöne yönlendirici üç ana özelliğe sahip bir güçtür (Eren, 2004). Motivasyonun öğrenilmiş çaresizlik kavramı ile benzerlik gösteren durum motive olamama olarak göstermektedir (Abramson,1978). Yani motivasyonu sağlayamayan bireyler yapmış oldukları eylemler ve bu eylemlerin sonuçları arasında durumları algılayamazlar. Kendilerini yetersiz olarak hissederler ve kontrol etmede problem yaşarlar. Ne içsel ne de dışsal olarak motive olamadıklarından aktiviteye devam etmeleri için bir neden bulamazlar ve sonunda yapmış oldukları spor aktivitesine devam etmeme kararı alırlar (Deci,1985). Katılım motivasyonu, Soyer ve arkadaşları (2010) tarafından insanı çalışmaya sevk etmek, çalışmak için bireyi harekete geçirmek ve istiklendirmek olarak tanımlamıştır (Şirin, 2008). Spora katılım terimi, geleneksel olarak spor psikolojisinde bireyleri fiziksel olarak aktiviteye çekmek anlamında, kullanılmaktadır (Acar, 2012, Markland, Ingledew, 2007). Spora katılım motivasyonu ile ilgili literatür incelendiğinde, yarışma sporlarında başarı oryantasyonu üzerine odaklanmış ve çoğunlukla çocukları ve genç yetişkinleri kapsamaktadır (Acar, 2012, Gill, Gross, Huddleston, 1983). Spora katılım motivasyonu, temel olarak spora ve fiziksel etkinliğe katılan bireyleri etkinliklere katılmaya yönlendiren nedenleri incelemek amacı ile gençlik sporunda araştırılması gereken bir kavram olarak belirlenmiş ve bu konuda birçok çalışma yapılmıştır (Acar, 2012, Gill, Gross, Huddleston, 1983, Gould, Feltz, Weiss, 1985, Klint, Weiss, 1987, Oyar, Aşçı, Çelebi, Mülazımoğlu, Ö. 2001). Sportif faaliyetler sayesinde çocuklar ve genç bireyler, kendini tanıyan, yeteneklerini geliştiren, zayıf ve güçlü yönlerini öğrenen, sağlıklı bir yaşam için gerekli bilgi, davranış ve alışkanlıkları kazanır. Aynı zamanda bireyin yaşamında olumlu gelişmeler sayesinde toplumunda sağlıklı bir yapıya kavuşmasına, çağdaşlaşmasına, tanınma ve gelişmesine katkı sağlayan sosyal olgu spordur (Yetim, 2011). Başarı ve motivasyon gücü arasındaki ilişki özellikle spor ile birebir bağlantılıdır. Yüksek bir motive edici güce sahip olmayan bir eylemin yüksek bir başarı ile sonuçlanmaması öngörülebilir. Bireyler kendini tatmin edici ve huzur bulduğu ortamları arama, hoşnut olmayacağı ve rahatsızlık hissettiği ortamlardan uzaklaşma eylemi gösterir. Güdülerin yapısında kaçınma ve arama eylemi her zaman vardır. Olumlu ya da olumsuz durumlarda hangi eğilim daha ağır basarsa güdü ona yönelik ortaya çıkar (Soyer ve ark. 2010).

Motivasyonun sağlanması için bireyin gereksinimleri, arzu ve istekleri, kişilik özelliği, algılama seviyesi göz önüne alınmalıdır. Her insan içinde bulunduğu topluma göre sosyokültürel özelliklere, duygu ve düşüncelere sahiptir. Bu sebeple bireyleri motive etmek için uygun motivasyon türlerinden yararlanmak gerekmektedir. Bu motivasyon türleri içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılmıştır. Her ne kadar farklı başlıklar altında ele alınsalar da bu iki motivasyon türü zaman zaman bir arada kullanılmaktadır (Arzova, 2001). Motivasyonu etkileyen içsel ve dışsal olarak iki boyut vardır. Bunların dışında kişi bir motivasyona sahip değil ise motivasyonsuzluk boyutu ortaya çıkmaktadır. Kişinin sergilemiş olduğu davranışın sebebi kişinin kendi içinde değilse ve çevreden geliyorsa burada motivasyonu etkileyen değişken dış kaynaklı olduğundan bu dışsal motivasyonu oluşturur. Yapılan bir iş karşılığında alınan ödül ya da cezalar, yapılması gereken ödev ve sorumluluklar dışsal motivasyon kapsamına girer. İçsel motivasyonda ise yapılan davranışın sebebi bireyin kendisinden kaynaklıdır. Bu motivasyon türünde genel olarak ihtiyaç ön plandadır. Yetenek, ilgi, merak içsel motivasyonda ilk sıralarda gelen motiflerdir. İçsel motivasyonu yüksek olan kişilerin daha başarılı olduğu bilinmektedir (Çakır, 2017: 43).

Kişiden kişiye farklılık göstermesi ve bilim adamları tarafından farklı teorilerin ortaya atılması, güdülemenin karışık bir kavram olduğunu ve yapılan tanımlamaların eksik kalacağı aşikar bir şekilde göz önünde bulundurulmalıdır. Genel olarak güdüleme, kişiyi belirli amaçlar doğrultusunda hedefe yönlendiren ve hedefindeki davranışı yapmaya iten, organizmayı harekete geçirerek harekette değişiklik ve gerilimin ortaya çıkmasını ifade eder (Konter, 1995). Bu yüzden motivasyon şahsi bir olgudur ve kişiden kişiye farklı şekilde boy gösterir. Motivasyon seviyesini belirleyen temel etkenlerden biri, bireylerin ihtiyaçlarının çeşitli olmasıdır. Bu yüzden herkes için motivasyon kavramı farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır (Fındıkçı, 1999). Motivasyonun bir diğer tanımı da, bireyin şahsi hedefine ulaşmak için kendi arzu ve isteklerine göre davranmalarıdır. Motivasyonun içeriği bireylerin beklentisi gayesi, işleve geçmesi ve en önemlisi davranışına dönüt vermesiyle alakalıdır. Dönütle ilgili motivasyon sürecini tam olarak anlayabilmek için kişilerin gayesi, farklı davranmasına neden olan sürecin ve davranışın neden devam ettirildiğinin araştırılması gereklidir (Ohbuchi ve Suzuki, 2003). Motivasyonu, spora doğru yönelim veya manipülasyon sağlaması bakımından incelendiğimizde özellikle özel gereksinimli bireylerin günlük hayatlarında spora ayırdıkları zaman ve farklılıklarıyla çeşitli spor branşlarına katılımlarını sağlayan önemli etkenlerden biri olarak, bireylerin sporsal aktivitelerde bulunmalarının faktörlerindedir (Yılmaz, 2021). Sporsal aktivitelerin; kültürel, sosyal, dil, din gibi engel olarak görülen



bu alanları engel olmaktan çıkararak bütünleştirmek gibi kendine has bir durumu vardır. Bunun yanı sıra sporun evrenselliği ile kültürel, fiziksel, ekonomi ve sosyal alanlarında kalkınmaya neden olmasıyla beraber, farklı gelişim gösteren kişileri topluma kazandırmak, yaşam standartlarını üst seviyeye çıkarabilmek için önemli bir araçtır (Danışlı, 2020).

Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde birçok branşta spora katılım motivasyonu üzerine araştırmalar yapılırken yüzücülerin spora katılım motivasyonu üzerine alan yazında eksilik olduğu anlaşılmaktadır. Yapmış olduğumuz bu çalışmanın alan yazına katkı vermesi düşünülmektedir. Bu çalışmada literatür taramalarının ışığında 2022-2023 yılında Kilis Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğüne bağlı faal yüzücülerin spora katılım motivasyonlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

Bu araştırma, yüzücülerin “Spora Katılım Motivasyonlarının” incelenmesi üzerine yapılmıştır. Bu çalışmada amaç; yüzücülerin yaş, spor yılı, cinsiyet ve spor yapma amacı gibi değişkenler açısından spora katılım motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Ankete katılan yüzücüler Kolayda Örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Bu yöntemin seçilmesinin sebebi, yüzme antrenmanlarına katılan yüzücülerden ankete katılmak isteyen gönüllüler ile çalışılmak istenmesidir.

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Kilis Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı yüzme sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2022-2023 sezonu içerisinde faal olarak yüzme antrenmanlarına katılan 57 Erkek, 34 Kadın olmak üzere toplam 91 yüzücü oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Aracı

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmaya katılan yüzücüler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda yüzücülerin cinsiyeti, yaşı, spor yılı ve spor yapma amacı ile ilgili sorular yer almaktadır.

**Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (SKGÖ):** Yüzücülerin spora katılım motivasyonları ile ilgili verileri toplamak için, Türkçe uyarlaması Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazımoğlu (2001) tarafından yapılan Gill, Gross ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilen, Spora Katılım Güdüsü Ölçeği kullanılmıştır. 30 madde, 8 alt boyuttan oluşan ölçek 3'lü Likert tipi bir yapıya sahiptir. Ölçekten elde edilen düşük değerler o maddenin daha önemli olduğunu

ortaya koymaktadır. Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizinde toplam iç tutarlılık .75 olarak tespit edilmiştir.

### Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS 23.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Kişisel bilgilerin yüzdelik dağılımının belirlenmesinde frekans analizinden faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Shapiro Wilk normallik testinden yararlanılmıştır. Ölçek puanlarının demografik bilgilere göre değerlendirilmesi ve ölçekler arasındaki ilişkiye bakılmadan önce güvenilirlik analizi yapılmıştır. İki kategorili değişkenlerin incelenmesinde Independent T test kullanılırken, üçten fazla kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Kullanılan analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir.

### BULGULAR

*Tablo 1 Yüzücülerin Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları*

Değişken	Alt değişken	f	%
Cinsiyet	Erkek	57	62,6
	Kadın	34	37,4
Yaş	13-15 Yaş	25	27,5
	16-18 Yaş	49	53,8
	19 Yaş ve Üzeri	17	18,7
Spor Yılı	1-3 yıl	65	71,4
	4-6 yıl	26	28,6
Spor Yapma Amacı	Kişisel Gelişim	23	25,3
	Sağlıklı Yaşam	13	14,3
	Mesleki Kariyer	55	60,4

Tablo incelendiği zaman katılımcıların çoğunluğunun erkekler (62,6) olduğu görülürken, yaş grubunda en fazla 16-18 yaş grubunun (%53,8) olduğu, spor yılı ve spor yapma amacını incelediğimizde spor yılı 1-3 yıl (71,4) ve mesleki kariyer (60,4) oranının fazla olduğu görülmektedir.

**Tablo 2 Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Independent T Test Analizi.**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t Testi	
					t	p
Başarı	Erkek	57	1,05	0,110	-1,642	0,107
	Kadın	34	1,11	0,191		
Fiziksel Uygunluk	Erkek	57	1,11	0,155	-1,275	0,206
	Kadın	34	1,17	0,273		
Takım Ruhu	Erkek	57	1,14	0,216	-0,306	0,760
	Kadın	34	1,16	0,313		
Arkadaşlık	Erkek	57	1,11	0,194	-2,441	0,018
	Kadın	34	1,23	0,239		
Eğlence	Erkek	57	1,07	0,142	-0,468	0,641
	Kadın	34	1,09	0,194		
Yarışma	Erkek	57	1,05	0,137	-1,114	0,271
	Kadın	34	1,10	0,268		
Beceri Gelişimi	Erkek	57	1,05	0,168	-0,551	0,583
	Kadın	34	1,07	0,165		
Hareket	Erkek	57	1,11	0,183	-1,567	0,121
	Kadın	34	1,18	0,234		

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile spora katılım motivasyonları alt boyutları arasında Arkadaşlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmüştür ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 3 Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği Puanlarının Spor Yılı Değişkeni Açısından Independent T Test Analizi.**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t Testi	
					t	p
Başarı	1-3 Yıl	65	1,08	0,162	1,822	0,072
	4-6 Yıl	26	1,03	0,098		
Fiziksel Uygunluk	1-3 Yıl	65	1,16	0,230	1,878	0,064
	4-6 Yıl	26	1,07	0,114		
Takım Ruhu	1-3 Yıl	65	1,13	0,257	-0,991	0,327
	4-6 Yıl	26	1,19	0,248		
Arkadaşlık	1-3 Yıl	65	1,14	0,204	-0,784	0,438
	4-6 Yıl	26	1,19	0,252		
Eğlence	1-3 Yıl	65	1,09	0,180	1,015	0,313
	4-6 Yıl	26	1,05	0,107		
Yarışma	1-3 Yıl	65	1,08	0,222	1,064	0,166
	4-6 Yıl	26	1,03	0,108		
Beceri Gelişimi	1-3 Yıl	65	1,07	0,150	-0,464	0,645
	4-6 Yıl	26	1,05	0,204		
Hareket	1-3 Yıl	65	1,15	0,213	0,850	0,399
	4-6 Yıl	26	1,11	0,187		

Katılımcıların spor yılı değişkeni ile spora katılım motivasyonları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4 Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Başarı	13-15 Yaş	25	1,09	0,142	0,551	0,578
	16-18 Yaş	49	1,07	0,151		
	19 Yaş ve Üzeri	17	1,04	0,150		
Fiziksel Uygunluk	13-15 Yaş	25	1,16	0,242	0,336	0,715
	16-18 Yaş	49	1,13	0,209		
	19 Yaş ve Üzeri	17	1,11	0,142		
Takım Ruhu	13-15 Yaş	25	1,20	0,346	2,041	0,136
	16-18 Yaş	49	1,10	0,190		
	19 Yaş ve Üzeri	17	1,22	0,248		
Arkadaşlık	13-15 Yaş	25	1,18	0,216	0,705	0,497
	16-18 Yaş	49	1,13	0,224		
	19 Yaş ve Üzeri	17	1,19	0,206		
Eğlence	13-15 Yaş	25	1,10	0,204	0,155	0,857
	16-18 Yaş	49	1,08	0,147		
	19 Yaş ve Üzeri	17	1,07	0,146		
Yarışma	13-15 Yaş	25	1,06	0,192	0,101	0,904
	16-18 Yaş	49	1,08	0,220		
	19 Yaş ve Üzeri	17	1,05	0,130		
Beceri Gelişimi	13-15 Yaş	25	1,05	0,124	0,503	0,606
	16-18 Yaş	49	1,08	0,186		
	19 Yaş ve Üzeri	17	1,03	0,161		
Hareket	13-15 Yaş	25	1,16	0,195	0,511	0,601
	16-18 Yaş	49	1,14	0,226		
	19 Yaş ve Üzeri	17	1,09	0,156		

Katılımcıların yaş değişkeni ile spora katılım motivasyonları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5 Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Amacı Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Başarı	Kişisel Gelişim	23	1,06	0,111	0,248	0,781
	Sağlıklı Yaşam	13	1,06	0,126		
	Mesleki Kariyer	55	1,08	0,166		
Fiziksel Uygunluk	Kişisel Gelişim	23	1,13	0,185	0,441	0,645
	Sağlıklı Yaşam	13	1,09	0,103		
	Mesleki Kariyer	55	1,15	0,234		
Takım Ruhu	Kişisel Gelişim	23	1,19	0,271	0,516	0,599
	Sağlıklı Yaşam	13	1,11	0,219		
	Mesleki Kariyer	55	1,14	0,258		
Arkadaşlık	Kişisel Gelişim	23	1,18	0,281	1,190	0,309
	Sağlıklı Yaşam	13	1,07	0,146		
	Mesleki Kariyer	55	1,16	0,201		
Eğlence	Kişisel Gelişim	23	1,10	0,181	0,422	0,657
	Sağlıklı Yaşam	13	1,09	0,126		
	Mesleki Kariyer	55	1,07	0,164		
Yarışma	Kişisel Gelişim	23	1,01	0,069	1,638	0,200
	Sağlıklı Yaşam	13	1,12	0,216		
	Mesleki Kariyer	55	1,08	0,224		
Beceri Gelişimi	Kişisel Gelişim	23	1,05	0,216	0,566	0,570
	Sağlıklı Yaşam	13	1,02	0,092		
	Mesleki Kariyer	55	1,07	0,156		
Hareket	Kişisel Gelişim	23	1,17	0,221	0,349	0,706
	Sağlıklı Yaşam	13	1,12	0,168		
	Mesleki Kariyer	55	1,13	0,208		

Katılımcıların spor yapma amacı değişkeni ile spora katılım motivasyonları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Yüzücülerin farklı değişkenlere (yaş, cinsiyet, spor yılı ve spor yapma amacı) göre spora katılım motivasyonlarını incelemek amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçlarının alan yazına benzer ve alan yazından farklı sonuçlar taşıdığı görülmüştür. Araştırmada 2022-2023 sezonu içerisinde aktif olarak lisanslı bir şekilde spor yapan 91 sporcunun 57 'si erkek, 34' ü kadın olduğu, dolayısıyla erkek sporcuların fazla olduğu tespit edilmiştir. Koca (2006) Türk toplumunda erkek çocukların kuvvetlerini geliştirmek erkekliklerini geliştirmek için daha çok spora teşvik edildiği görülürken, kız çocuklarının ise kadınsı özelliklerini korumaları için ağır yarışma sporlarından uzak tutulduklarını, bu yüzden kızların spora katılımının erkeklerden daha düşük olduğunu belirtmiştir (Koca, 2006). Araştırmamızda katılımcıların cinsiyet değişkeni ile spora katılım motivasyonları alt boyutları arasında Arkadaşlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Karaç (2017) ve Kılınç ve ark. (2011) sporcuların spora katılım motivasyon düzeylerini inceledikleri çalışmalarda, cinsiyet açısından bir farklılık olmadığını belirlemiştir. 1600'den fazla ortaokul öğrencisi ile yapılan çalışmada erkek öğrencilerin yarışmaya, kız öğrencilerin ise sosyal faktörlere yönelik motivasyonların spora katılımında etkili olduğu sonucuna varmışlardır (Sirard ve ark. 2006). 13-18 yaş grubu kız ve erkek ile yapılan çalışma sonucunda, motivasyon kaynağı olarak erkeklerin daha çok "yarışma" ve "statü" odaklı olduğu görülürken, kızların "sağlık" ve "sosyal bağlılık" odaklı motive olduklarını ileri sürmüşlerdir (Morris ve ark. 1996). Cinsiyet farklılıkları spor dünyasında önemli bir yer teşkil etmektedir (Yılmaz, 2002). Karaç (2017), cinsiyet açısından bir farklılık olmadığını belirtmekle birlikte katılım güdüleri dikkate alındığında kadın ve erkek sporcular arasındaki tek farkın; kadınlarda "Arkadaşlık Geliştirme", erkeklerde ise "Eğlence Amacı" olduğunu belirtmiştir.

Araştırmamızda katılımcıların spor yılı değişkeni ile spora katılım motivasyonları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ( $p > 0,05$ ). Şirin ve Hamamioğlu (2007), "Başarı/Statü ve Fiziksel Uygunluk" alt boyutlarında spora katılım motivasyonu ile spor yaşı 3 yıl ve üzeri olanların 0-1 ve 2-3 yıl spor yaşından istatistiksel olarak daha anlamlı olduğunu belirtmişlerdir. Özgün ve ark., (2017) yaptıkları çalışmada spor yapma yılı ile başarı motivasyon arasında uzun süredir spor yapanların lehine anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde yapılan çalışmada spor yaşının başarı motivasyon düzeyini etkilemediği tespit edilmiştir (Can ve ark. 2009). Flood ve Hellsdted (1991) çalışmalarında deneyim süresinin spora yönelik motivasyonda

özellikle başlama zamanı açısından önem taşıdığını vurgulamışlardır. Bu çalışmaların ortak noktası, spora başlama süresi ve deneyim yılının spora katılım devamlılığında etkili olduğunu belirtmeleridir. Araştırmamızda katılımcıların yaş değişkeni ile spora katılım motivasyonları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Salguero ve arkadaşları (2004) İspanyol yüzücülerle yaptıkları çalışmada yaş ortalamaları 14 olan yüzücüler için en önemli alt boyutun beceri gelişimi olduğunu tespit etmiştir (Salguero, Gonzales-Boto, Tuero, Marquez, 2004). Şirin ve arkadaşları (2008), spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonu üzerine yaptıkları araştırmasında en önemli alt boyutun beceri gelişimi ve takım üyeliği olduğunu belirtmişlerdir (Soyer, Can, Güven, Hergüner, Bayansal-duz, Tetik, 2010). Gould, Feltz ve Weiss (1985) ise, 8-19 yaş aralığındaki yüzücülerle yaptıkları çalışmalarında, 8-11 yaş grubunun arkadaşlık, takım üyeliği, statü ve beceri gelişimi alt boyutlarından etkilenirken, diğer yaş gruplarının daha çok fiziksel uygunluk, yarışma ve eğlence alt boyutlarına önem verdiklerini belirtmişlerdir (Gould, Feltz, Weiss, 1985). Brodtkin ve Weiss (1990), altı farklı yaş grubundaki yüzücülerle yaptıkları çalışmalarında yaşlar arasında takım üyeliği, eğlence, hareket/aktif olma ve arkadaşlık alt boyutlarında anlamlı farklar olduğu sonucuna varmışlardır (Brodtkin, Weis, 1990). Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da sporcuların spora katılım motivasyonu ile yaş faktörü arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ( $p>0,05$ ) belirtilmektedir (Salguero ve ark., (2004); Şirin (2008); Görgüt (2012) ve Artut (2016). Soyer ve arkadaşlarının 2010 yılında 13-34 yaşları arasındaki 120 futbolcunun katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada ise farklı bir sonuç bularak çalışmamıza paralellik göstermeyen yaş ile başarı motivasyonu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirtilmiştir. (Soyer ve ark 2010). Araştırmamıza katılan katılımcıların spor yapma amacı değişkeni ile spora katılım motivasyonları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

Yüzücülerin spora katılım motivasyonlarını incelemek amacı ile yapılan bu araştırmanın sonuçlarına bakacak olursak; spora katılım motivasyonlarını etkileyen faktörlerin cinsiyet değişkenine göre 'Arkadaşlık' alt boyutu istatistiki olarak anlamlı iken ( $p<0,05$ ). Yaş değişkeni, spor yılı ve spor yapma amacı değişkenlerine göre tüm alt boyutları istatistiki olarak anlamsız bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Çalışmamızda kullanılan ölçekten elde edilen düşük değerler yüzücülerin spora katılım motivasyonunun yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durumda 1 puan en iyi motivasyonu, 3 puan ise en kötü motivasyonu göstermektedir. Çalışmamızda elde edilen aritmetik



ortalamaya bakıldığında yüzücülerin motivasyonlarının yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Yüzme sporu bireysel bir spordur ve temel motorik becerilerin erken yaşlarda öğretilmesi önemlidir. Yüzücülerin yaş, cinsiyet, gelişim farklılıkları ve motivasyon düzeyleri göz önünde bulundurarak hazırlanmış antrenman programları uygulanabilir. Bireysel ve takım sporları arasındaki spora katılım motivasyonlarının incelenmesi sağlanabilir. Spor branşlarına göre motivasyonel alt boyutların incelenmesi sağlanabilir. Spora katılım motivasyonlarının antrenörler ve aileler tarafından bilinmesi sağlanmalıdır.

## Kaynaklar

- Abramson LY., Seligman MEP., Teasdale JD. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74
- Acar, Z. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Ders Dışı Etkinliklere Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 46-58.
- Artut, V. (2016). Avrupa'daki Sualtı Hokeyi Sporcularının Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 27-36.
- Brodkin, P., Weis, MR. (1990). Developmental Difference In Motivation For Participating In Competitive Swimming, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 248-263.
- Can Y, Güven H, Soyer F, Demirel M, Bayansalduz M, Şahin K. (2009). Elit Taekwondo sporcularında Aile-Antrenör Kulüp Desteği ve Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2):240-252.
- Deci EL., Ryan RM. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*, Newyork, Plenum.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. Genişletilmiş 8. Bası, Beta Basım Yayım, İstanbul,.369 CAN, s.250.
- Flood, S.E., ve Hellsdetd J.C., (1991). Gender Differences in Motivation of Intercollegiate Athletic Participation. *Journal of Sport Behavior*, 14 (3) 156-167.
- Genç, N. (2004). *Yönetim ve Organizasyon, Çağdaş Sistemler ve Yaklaşımlar*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Gill, D.L., Gross J.B., Huddleston, S. (1983). Participation motivation in young sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, pp. 1-14
- Gould, D., Feltz, D., Weiss, M. (1985). Motives For Participating İn Competitive Youth Swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16: 2, 126-140.
- Görgüt, İ. (2012). 11-14 Yaş Grubu Hentbolcuların Spora Başlama Nedenleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Malatya, 40-90.
- Karaç, Y. (2017). Sporcu Eğitim Merkezlerindeki Atletizm Branşı Öğrenci-Sporcuların Başarı Algıları ile Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Kılınç, M., Ulucan, H., Kaya, K., Türkçapar, Ü. (2012). Takım sporu yapanların motivasyon düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 191-206.

- Kiper, H. (2004). Eğitim Kurumlarında Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarının Cinsiyete ve Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 67-70.
- Klint, K., Weiss, M., (1987). Perceived Competence And Motives For Participating In Youth Sports: A Test Of Harter's Competence Motivation Theory, *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.
- Koca, C. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet İlişkileri. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 17: 2, 81-99.
- Korkutata, A. (2016). Participation Motivation in Sport: A Study on Taekwondo Athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18: 3, 47-55.
- Markland D, Ingledew DK (2007). Exercise Participation Motives, A Self Determination Theory Perspective. *Intrinsic Motivation and Self Determination in Exercise and Sport*. Ed.: M. Hagger, N. Chatzisarantis. *Human Kinetics*. 23-34.
- Morris, T., Clayton, H., Power, H., Jin-Song, H. (1996). Motives for participation in selected physical activities in Australia. Technical Report to the Australian Sports Commission. Canberra: ASC., 4:275-291.
- Oyar, Z.B., Aşçı, H.F., Çelebi, M., Mülazımoğlu, Ö. (2001). Spora katılım güdüsü ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), s.21-23.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UK-SAD)*, Special Issue 2, 83-94.
- Salguero, A., Gonzales-Boto R., Tüero C., Marquez S. (2004). Relationship Between Perceived Physical Ability and Sport Participation Motives In Young Competitive Swimmers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44: 3, 294-299.
- Sirard, J.R., Pfeiffer, K.A., Pate, R.R. (2006). Motivational factors associated with sport program participation in Middle School Students. *Journal of Adolescent Health*, 38, 696-703.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., Tetik, B. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu İle Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 226-239.
- Şirin EE, Çağlayan SH, Çetin ÇM, İnce M, (2008). Spora Katılan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:3, Sayı:2.
- Şirin, EE. (2008). Futbolcu Kadınların (12-15 Yaş) Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5: 1, 1-7.

- Şirin, EF., Hamamioğlu Ö. (2007). Uzak Doğu Spor Branşlarındaki (Taekwondo, Karate, Judo) Sporcu Gençlerin Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, XII: 2, 29-42.
- Yılmaz, V. (2002). Çocuk Sporlarında Katılım Motivasyonu. Çocuklar Spora Neden Katılırlar?. *Atletizm Bilim ve Spor Dergisi*, 2: 26- 38.
- Yetim, A.A. (2011). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Matbaacılık-Yayıncılık. 174-216.
- Konter, E. (1995). Sporda Motivasyon; *Saray Medikal Yayıncılık*; İzmir; Syf: 7 – 9, 13 – 15.
- Fındıkçı, İ. (1999). *İnsan Kaynakları Yönetimi*, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Ohbuchi, K., Suzuki, M. (2003). Three Dimensions of Conflict Issues and Their Effects on Resolution Strategies in Organizational Settings, *International Journal of Organizational Management*; 14 (1): 61-73.
- Yılmaz, G. (2021). Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin, Türkiye.
- Danışlı, M. (2020). Spor yapan ve yapmayan işitme engelliler ile normal gelişim gösteren öğrencilerin akademik motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması: (Van ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van, Türkiye.
- Arzova B. S., (2001). Motivasyon artırmada en önemli pay yöneticilerindir, *Ekopol: Ekonomi, Politika, Kültür ve Sanat Dergisi*, 9 :20-21.
- Çakır, A. (2017). Türkiye’de YÖK Öncesi ve Sonrası Yabancı Dil Eğitimi. *Journal Of Language Research*, 1(1), 1-18.



# Kamu Spor Yönetiminde Eğitim ve Araştırma Faaliyetleri: Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığının Faaliyet Analizi

Arif Özşarı<sup>1</sup>

## Özet

Bu araştırma ile Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın çatısı altında bir kamu kuruluşu olarak görevlerini ifa eden Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığının faaliyetlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada öncelikli olarak daire başkanlığı ve birimlerinin görevleri sunulmuştur. Çalışmanın sonraki kısımlarında Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığı'nın yürütmüş olduğu eğitim faaliyetleri, ulusal ve uluslararası spor projeleri ve ilkokullarda spor dalı eğitimi protokolü hakkında bilgi verilmiştir. Kuruluşun faaliyetlerine ilişkin istatistiki veriler kurum yetkililerinden sağlanmış ve ilgili veriler tablo ve grafiklerle görselleştirilerek çalışmada sunulmuştur. Daire başkanlığının faaliyetlerinin tanıtılması, aynı zamanda Türkiye'de devlet eli yapılan bu faaliyetlerin yazılı literatürde yer almasını sağlayarak ilgili yazına katkı sağlanması çalışmanın diğer bir amacıdır. Yapılan bu çalışma ile sportif mecrada yer alan bireyler ile tüm kurum ve kuruluşlar, üniversitelerin spor bilimleri alanında veya farklı alanlarda eğitim gören bireyler, aynı zamanda bulunduğu branşta kademesini yükseltmek isteyen antrenör ve alana ilgisi olanların yanında, alana yabancı olan bireyler içinde önemli teorik ve pratik çıkarımlarının yer aldığı ifade edilebilir. Ayrıca Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığının topluma hizmet noktasında önemli bir misyonu yerine getirdiği de söylenebilir.

## GİRİŞ

Küreselleşmenin berberinde getirmiş olduğu en önemli değişimlerden biri, geleneksel kamu yönetimi anlayışının terk edilmek zorunda kalınmasıdır (İzci ve Sarıtürk, 2017). Yaşadığımız çağda ülkelerin kamu yönetim anlayışında

1 Dr. Öğr. Üyesi, Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, arifozsari@hotmail.com, Orcid: 0000-0002-4753-8049

çeşitli yeniliklere kapı aralayarak, vatandaş odaklı ve verimlilik yönetimine dayalı bir yönetim anlayışını benimsedikleri düşünülmektedir. Aderibigbe ve Olla'ya göre kamu yönetimi, kamu politikalarının oluşturulması ve uygulanması ve devletin faaliyetlerini halka ulaştırılması sağlayan yönetim tarzıdır. Bu yönetim tarzı, devletin vatandaşlarına kaliteli hizmet sunma çabalarını açığa çıkaran etkili ve verimli yönetim biçimidir (Aderibigbe & Olla, 2014).

Kamu yönetimi, günümüz toplumunu etkileyen değişimlerle başa çıkmak ve vatandaşların refahını sağlamaya devam etmek durumundadır (Profiroiu & Nastaca, 2021). Bu durumun ortaya çıkışında kamu hizmetleri motivasyonunun etkili olduğu düşünülmektedir. Vandenabeele (2007) göre kamu hizmetleri motivasyonu kavramının, kamu yararına ve özgecil davranış dürtüsüne atıfta bulunduğunu ifade etmiştir. Kamu hizmetleri motivasyonu kuramı, kamu çalışanlarını her durumda kendi çıkarını düşünmeyen, vatanperver, sosyal olarak motive olan bireyler olarak kabul etmektedir (Çoşkun, 2015). Kamu hizmet motivasyonu, motivasyon yaklaşımının kamu örgütlerine uyarlanmış biçimidir. Kamu hizmet motivasyonunu, motivasyon yaklaşımından ayıran temel fark, kamu çalışanlarının özel sektördeki hemcinslerine göre içsel motive edicilerle motive olma düzeylerinin daha yüksek olduğu vurgusudur (Arslan & Karacaoğlu, 2018).

Türkiye Cumhuriyeti kamu spor örgütlerinin kurulmasını sağlayarak, toplumun her kesimini evrensel spor değerleri kapsamında bu örgütlerin çatısı altına almayı planlamıştır (Özsarı, 2021). Spor eğitimi ve araştırmaları daire başkanlığının, kamu hizmetleri motivasyonu kapsamında Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın çatısı altında faaliyetlerini gerçekleştiren bir kamu kuruluşu olduğu ifade edilebilir.

### **Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanlığının Yapı ve Görevleri**

Spor eğitimi ve araştırmaları daire başkanlığı aşağıdaki şekil 1'de görüleceği üzere kurumun içerisinde 1 daire başkanlığı olmak üzere 4 adet birim bulunmaktadır. Bu birimler ilgili yasa ve yönetmelik gereği daire başkanlığına bağlı olarak faaliyetlerini gerçekleştirmektedirler.



Şekil 1: *Spor Eğitim ve Araştırmaları* Daire Başkanlığı Personel Şeması

### Daire Başkanlığının Temel Görevlerinden Bazıları

- Spor federasyonları, il müdürlükleri ile sportif faaliyetler ile ilgili diğer kurumlar-kuruluşların beklentileri göz önünde bulundurularak antrenör ve spor elemanlarının yetiştirilmesine yönelik eğitim programlarını spor federasyonları ile birlikte planlamak ve yürütülmesini sağlayarak, antrenör eğitim yönetmeliği doğrultusunda federasyonların eğitim talimatlarının hazırlanmasını sağlamak,
- Sportif projelerin hazırlanarak yürütülmesi. Aynı zamanda spor elemanlarının yetiştirilmesi ve gelişimlerinin sağlanması amacıyla ulusal ve uluslararası spor kuruluşlarıyla işbirliği yaparak seminer, konferans vb faaliyetlerini yürütmek, aynı zamanda spor elemanlarının çalışma programlarının hazırlanmasını sağlamak, spor elemanlarına danışmalık ve rehberlik yaparak, gerekli denetimleri gerçekleştirmek,
- Sporun geniş kitlelere yaygınlaştırılması ve toplumda spor kültürünün oluşturulması, performans sporunda hedeflenen başarıların elde edilebilmesi, spor alanında güncel gelişmelerin takip edilebilmesi ve Türkiye’de uygulanması için spor bilimleri alanından destek sağlanması amacıyla akademisyenlerin katılımıyla bilim kurulunun oluşturulması.
- Antrenör ve spor elemanları eğitimi alanında gerçekleştirilen bilimsel çalışmalar ile ulusal-uluslararası projelerin hazırlanmasını sağlamak. Tüm bunların yanında kariyer planlaması hususunda sporculara rehberlik ve danışmalık hususunda yardımcı olmak. (sporegitim.gsb.gov.tr, 2023).

### Antrenör ve Spor Elemanları Eğitimi Şubesi Görevlerinden Bazıları

- Antrenör eğitimi programlarının uygulanmasına ilişkin işlemlerin gerçekleştirilmesinde paydaş kuruluşlarla işbirliğine dair sorumlulukları yerine getirmek,



- b) Antrenör eğitim programı uygulama eğitimi başvuru işlemlerinin federasyonlar ile koordineli olarak Bakanlık bilişim sistemi üzerinden yapılmasını sağlamak,
- c) Gençlik ve spor il müdürlükleri, spor federasyonları, sportif faaliyetler ile ilgili diğer kurum ve kuruluşlar ile işbirliği yapmak. Antrenör, spor masörü ve kondisyoneri yetiştirmek-geliştirmek amacıyla eğitimler düzenlemek, başarılı olan bireylerin belgelerini hazırlamak (sporegitim.gsb.gov.tr, 2023).

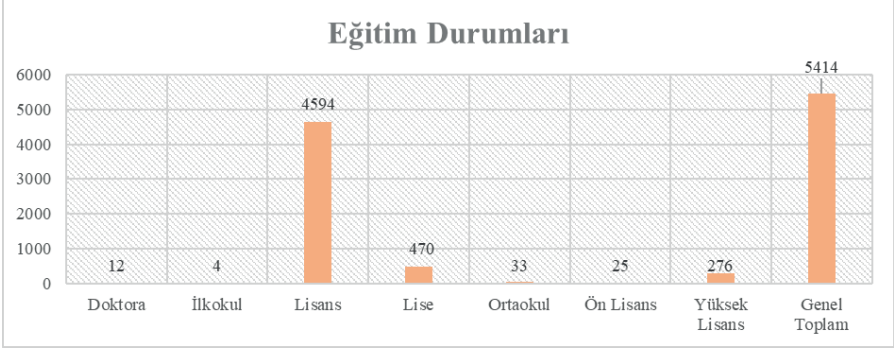
### **Antrenör ve Spor Elemanları Takip ve Değerlendirme Şubesi Görevlerinden Bazıları**

- a) Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde istihdam edilen antrenör ve spor elemanlarına yönelik hizmet içi eğitimler, panel ve seminerler düzenlemek, danışmanlık ve rehberlik yapmak,
- b) Antrenörlerin ve diğer spor elemanlarının çalışma programlarının uygunluğunu ve denetimini Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri bünyesinde bulunan sportif değerlendirme ve takip birimi ile koordineli bir şekilde yürüterek, antrenman takip sistemi ile ilgili işleri yapmak (sporegitim.gsb.gov.tr, 2023).

Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından antrenör takip modülü kurulmuştur. Bu modüle erişim için gençlik ve spor il müdürlüklerine de yetki verilmiştir. Antrenman takip modülünde Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde görevlendirilen 5414 antrenör kayıtlıdır. Kayıtlı tüm antrenörler, görev yaptıkları illere göre sınıflanarak, antrenman programları bu modül üzerinden takip edilmektedir. Bunun yanı sıra antrenörlerin kimlik numaralarından kadro bilgilerine, il-ilçe bilgilerinden branş belgelerine kadar birçok bilgiyi içeren modülde aşağıdaki bilgilere de ulaşılabilmektedir.

- Antrenörlerin çalıştırdıkları sporcu sayıları
- Sporcuların antrenmanlara katılım durumları
- Teorik ve uygulama dersleri olarak ders içerikleri
- Antrenman çalışma saatleri ve dersin işlendiği salon-pist-stadyum vs. bilgileri
- Antrenörlerin izin durumları ve gerekçeleri

Aşağıda sunulan Grafik 1'de 2023 yılı itibariyle istihdam edilen antrenör ilişkili istatistik veriler sunulmuştur.



**Grafik 1: İstihdam Edilen Antrenör İlişkin İstatistikî Veriler**

Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde görev yapan antrenörlerin eğitim durumlarına bakıldığında doktora eğitilmiş 12 kişi, yüksek lisans eğitilmiş 276 kişi, lisans eğitilmiş 4594 kişi, ön lisans eğitilmiş 25 kişi, lise eğitilmiş 470 kişi, ortaokul eğitilmiş 33 kişi, ilköğretim eğitilmiş 4 kişinin yer aldığı görülmektedir.

Aşağıdaki tablo'da Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde istihdam edilen antrenörlere ait veriler sunulmuştur.

**Tablo 1: Antrenörlere Ait Veriler**

Cinsiyet	Toplam	2. Kademe	3. Kademe	4. Kademe	5. Kademe
Erkek	3957	1543	2101	226	87
Kadın	1457	657	700	73	27
Genel Toplam	5414	2200	2801	299	114

2.kademe 2200 kişi, 3.kademe 2801 kişi, 4.kademe 299 kişi ve 5.kademe 114 kişidir. 3957 erkek, 1457 kadın olmak üzere toplamda 5414 antrenör görev yapmaktadır.

Aşağıdaki tablo'da spor federasyonlara bağlı antrenör sayıları sunulmuştur.

*Tablo 2: Spor Federasyonlara Bağlı Antrenör Sayıları*

Atıcılık ve Avcılık	41	Karate	118
Atletizm	467	Kayak	89
Badminton	244	Kick Boks	27
Basketbol	395	Kürek	16
Bilardo	5	Masa Tenisi	158
Bisiklet	53	Modern Pentatlon	8
Bocce	35	Muay Thai	13
Boks	116	Okçuluk	80
Buz Pateni	9	Oryantiring	5
Buz Hokeyi	11	Rafting	1
Jimnastik	292	Ragbi	13
Curling	11	Rekreatif Spor	84
Dart	1	Satranç	3
Dağcılık	4	Su Altı Sporları	1
Futbol	321	Sualtı Hokeyi	4
Eskrim	66	Sutopu	11
Güreş	560	Taekwondo	237
Halkoyunları	15	Tenis	240
Halter	74	Triatlon	9
Hentbol	240	Voleybol	417
His ve Wellness	1	Vücut Geliştirme ve Fitness	19
Hokey	36	Wushu	27
İzcilik	1	Yelken	12
Judo	252	Yüzme	536
Kano	36		
		Genel Toplam	5414

Toplam 49 farklı federasyona bağlı 57 farklı branşta 5414 antrenör istihdam edilmiştir. İstihdam edilen tüm antrenörler sportif değerlendirme ve takip birimi gözetiminde faaliyetlerini yürütmektedirler.

### **Sportif Gelişim ve Araştırmalar Şube Yönetimi Görevleri Görevlerinden Bazıları**

- Spor federasyonlarının antrenörlük eğitimi talimatlarının hazırlanmasını sağlamak,
- Antrenör ve spor elamanlarının yetiştirilmeleri ve gelişimleri için bilimsel çalışmalar yapılması veya yaptırılmasını sağlamak,

- c) Kalkınma planları çerçevesinde spor federasyonları ve diğer teşkilatlar ile ortaklaşa spor mecrasında araştırma ve geliştirme işlemlerini yürütmek, bu maksatla projeler geliştirmek,
- d) Sportif bilimler alanında üniversiteler ile işbirliği yapmak (sporegitim.gsb.gov.tr, 2023).

### **Koordinasyon Şubesi Görevleri**

- a) Genel Müdürlüğün görev yetki ve sorumluluklarıyla ilgili mevzuat değişikliklerini takip etmek ve Daire Başkanlığı personelinin bilgilendirmek.
- b) Daire başkanlığının görev alanıyla alakalı haftalık, aylık ve yıllık faaliyet raporları ile stratejik ve kalkınma eylem planlarını diğer birimler ile koordineli bir şekilde hazırlamak (sporegitim.gsb.gov.tr, 2023).

### **Spor Eğitim ve Araştırmaları Daire Başkanlığı Eğitim Faaliyetleri**

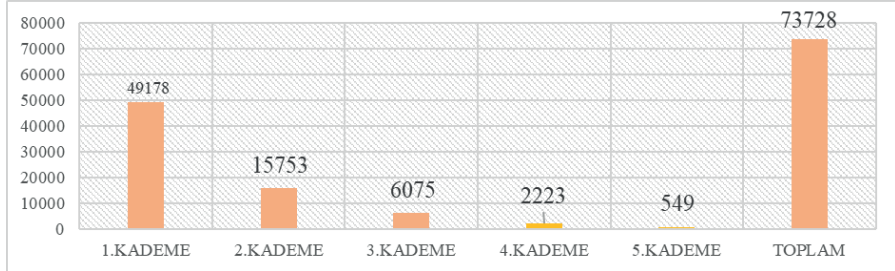
İlk olarak 2020 yılında uygulanmaya başlanan yeni antrenör eğitim programı, teorik dersleri kapsayan temel eğitim programı ile spor branşlarının özelliğine göre uygulamalı eğitimi olmak üzere 2 bölümden oluşmaktadır.

### **Temel Eğitim Programı**

Bu eğitim modeli, uzaktan eğitim kapsamında Anadolu Üniversitesi ile imzalanan protokol kapsamında açık öğretim fakültesi nezdinde gerçekleştirilmektedir. Bu sistemde uzaktan eğitim modeli ile beş farklı modülden (antrenman ve hareket bilimleri, spor ve sağlık bilimleri, sporda öğrenme ve öğretme, spor yönetimi, sporda psiko-sosyal alanlar) oluşan beş kitap, beş antrenörlük derecesi için toplam yirmi dört kitap hazırlanmıştır. Kitaplara ilişkin görsel aşağıda sunulmuştur.



Daire başkanlığınca 2020 yılında 1, 2021 yılında 3, 2022 yılında 3 olmak üzere toplamda 7 eğitim dönemi açılmış olup, aşağıdaki grafik 1’de bu eğitimlere katılanlara ilişkin veriler sunulmuştur.

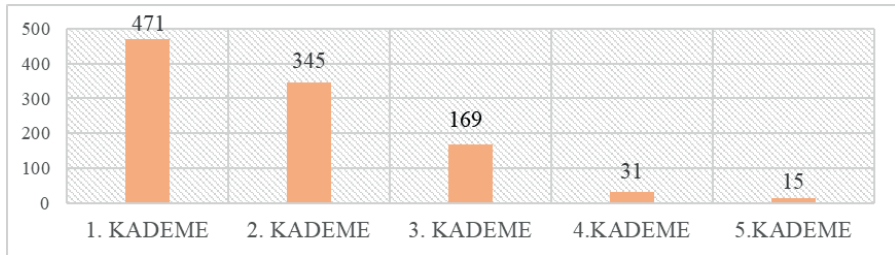


**Grafik 2: Temel Eğitim Sınavı Başvurusu Kabul Edilen Kursiyer Sayısı**

Temel eğitim sınavı başvurusu 1. kademe 49.178 kişi, 2. kademe 15.753 kişi, 3.kademe 6.075 kişi, 4. kademe 2.223 kişi, 5. kademe 549 olmak üzere toplamda 73.728 kursiyerin başvurusu kabul edilmiştir.

### Uygulama Eğitim Programı

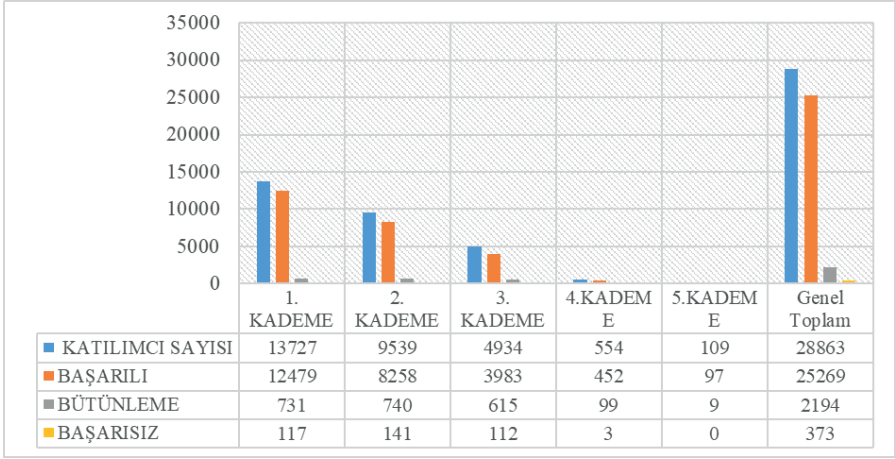
Temel eğitim programında başarılı olan kursiyerler ilgili federasyonlarca açılacak olan uygulama eğitimine katılmaya hak kazanmaktadırlar. 2021-2022 yılları antrenör uygulama eğitimine ilişkin istatistik verileri aşağıda grafik 2’de sunulmuştur.



**Grafik 3: Uygulama Eğitimine Katılan Kursiyer Sayısı**

2021 ve 2022 yıllarında 1. kademe 471 kişi, 2. kademe 345 kişi, 3.kademe 169 kişi, 4. kademe 31 kişi, 5. kademe 15 kişi olmak üzere toplamda 1031 kursiyere 56 spor federasyonu tarafından uygulama eğitimi kursları düzenlenmiştir.

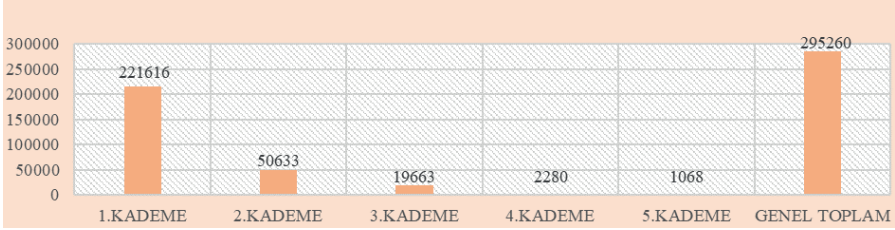
2021-2022 yılları arasında antrenör uygulama eğitimine katılanlara ilişkin istatistik verileri grafik 4’te sunulmuştur.



**Grafik 4: 2021-2022 yılları arasında Antrenör Uygulama Eğitimine katılanlara ilişkin İstatistik Veriler**

14.12.2019 tarihinde yürürlüğe giren Antrenör Eğitim Yönetmeliği kapsamında düzenlenen antrenör uygulama eğitimlerine toplam 28.863 kursiyer katılmıştır. 25.269 kursiyer başarılı olmuş, 2194 kursiyer bütünlleme hakkı devam etmekte olup, 373 kursiyer ise başarısız olmuştur.

Mart 2023 yılı itibari ile kademe bazlı verilen antrenör belge sayılarına ilişkin istatistik veriler grafik 4'te sunulmuştur.



**Grafik 5: Kademe Bazlı Antrenör Belge Sayıları**

Kademeler	Erkek	Kadın	Toplam
1. Kademe	145904	75712	221.616
2. Kademe	34093	16540	50.633
3. Kademe	13769	5894	19.663
4. Kademe	2027	253	2.280
5. Kademe	984	84	1.068
Genel Toplam	196.777	98.483	295.260

Mart 2023 yılı itibarı ile Türkiye’de 1. kademe belgesine sahip 221.616 kişi, 2. kademe 50.633 kişi, 3.kademe 19.663 kişi, 4. kademe 2.280 kişi, 5. kademe 1.068 kişi olmak üzere toplamda 295.260 kişi antrenör belgesine sahiptir.

### **Antrenör Kapasite Geliştirme Eğitimleri**

Antrenörlerin gelişimine katkı sağlamak ve çalışmalarına rehberlik etmek amacıyla Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde istihdam edilen antrenörlerin belli standartlarda eğitim almaları gerekliliği modern dünyanın gerekliliği olarak ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda antrenörlerin eğitimi ile ilgili hizmet içi eğitim niteliğinde iki aşamadan oluşan bir program planlanarak uygulamaya koyulmuştur.

### **Uzaktan Eğitim**

Hizmet içi eğitimde öncelik olarak uzaktan eğitim sisteminin parçası olan offline (kayıttan-çevrimdışı) eğitimleri antrenörlerin erişimine sunulmuştur. Uzaktan eğitimlerin kayıttan sunulmasının nedenleri şu şekilde sıralanabilir: Uygun ortam koşullarının oluşmaması, ölçme ve değerlendirme, erişilebilirlik. Kanada uzun süreli sporcu yaklaşım modeli doğrultusunda spor bilimleri alanına uygun hazırlanan eğitim içerikleri antrenörlerin erişimine Haziran 2022 itibarı ile açılmış olup, Eylül 2022 tarihinde sonlanmıştır. 5414 antrenör % 91 oranında eğitimlerini tamamlamışlardır.

### **Yüz yüze Eğitim**

Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde istihdam edilen yaklaşık 5414 antrenöre yönelik Personel Genel Müdürlüğü ile koordineli olarak branşa özgü uygulama eğitimleri planlanmıştır. Uygulama eğitimleri gruplar halinde Afyonkarahisar, Ankara, Antalya, İstanbul ve Burdur illerinde gerçekleştirilmiş olup, her eğitim grubu günlük 8’er saatlik ders programı çerçevesinde 3 tam gün boyunca toplamda 24 saat eğitim verilmiştir. Bu eğitimlerden şu ana kadar 29 farklı branşta toplam 3615 antrenör yararlanmıştır. Planlanması devam eden branşlara toplamda 1821 antrenör aynı ders müfredatı ve içerikler doğrultusunda branşa özgü uygulama eğitimleri muhtelif il ve tarihlerde gerçekleştirilmesi planlanmıştır.

### **Ulusal ve Uluslararası Spor Projeleri**


Spor kültürünün yaygınlaştırılması, herkes için spor, elite sporcu yetiştirilmesi, sporcularda kariyer planlaması, engelli ve dezavantajlı grupların spor yoluyla sosyal katılımlarının artırılması ve toplumda performans veya rekreatif amaçlı spora katılımın artırılması gibi spor alanında temel

başlıklarda ulusal ve uluslararası kurum ve kuruluşlar tarafından sağlanan hibe programlarına il müdürlüklerince proje başvuru çalışmaları ilk kez Spor Eğitim ve Araştırmaları daire başkanlığınca koordine edilmektedir.

Daire başkanlığınca 2021 yılında çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmalar şu şekilde raporlanmıştır:

- İl müdürlüklerinde görevli personel ile proje ekipleri oluşturulmuştur
- Bakanlık uzmanları ile haftalık çevrimiçi bilgilendirme toplantıları yapılmıştır
- Ulusal Ajans uzmanları ile çevrimiçi bilgilendirme toplantısı yapılmıştır
- Antalya İlinde proje döngüsü yönetimi ve proje yazma eğitimi gerçekleştirilmiştir.

2021 yılı Erasmus+ Spor hibe programına Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri tarafından yapılan başvurulara ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

 <b>Erasmus+</b> THE EU PROGRAMME FOR EDUCATION, TRAINING, YOUTH AND SPORT.					
Proje Başvurusu Yapan İl Sayısı			Başvurulan Proje Sayısı		
51			67		
KOORDİNATÖR OLARAK		ORTAK OLARAK		TOPLAM	
BAŞVURU YAPAN İL SAYISI	BAŞVURULAN PROJE SAYISI	BAŞVURU YAPAN İL SAYISI	BAŞVURULAN PROJE SAYISI	BAŞVURU YAPAN İL SAYISI	BAŞVURULAN PROJE SAYISI
49	56	8	11	51	67

Aşağıdaki tablo'da 2021 yılı hibelenen projeler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.




Tablo 3: 2021 Yılı Hibelenen Projeler

İl	Rol	Partner Ülke	Proje Adı	Projenin Bütçesi
Aydın	Koordinatör	İtalya Portekiz	Hemsball, Otizm İçin Yükselen Güneş	60,000.00 €
Çanakkale	Koordinatör	Almanya İtalya	Masallarla Egzersiz	60,000.00 €
Denizli	Koordinatör	Hollanda Portekiz	Yeşil Bisiklet	60,000.00 €
Sakarya	Ortak	İtalya	Oryantring İle Kamp	60,000.00 €
Kilis	Ortak	Yunanistan Slovenya İtalya	Birlikte Yaşama ve Eşitlik İçin Masa Tenisi	60,000.00 €

Yukarıdaki tabloda görüleceği üzere Türkiye'deki Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri proje ofisleri tarafından hazırlanan 5 adet projenin uygulanması uygun görülmüş ve bütçelendirilmiştir.

Daire başkanlığınca 15-19 Şubat 2022 tarihleri arasında Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde görevli proje ekiplerine "Proje Döngüsü Yönetimi ve Erasmus+Hibe Programları Tanıtım ve Bilgilendirme Toplantısı" gerçekleştirilmiştir. Toplantıda mevcut projelerin güçlendirilmesi ve yeni proje fikirlerinin geliştirilmesi için katkı sağlayacak bilgilendirme yapılmıştır.

2022 yılı Erasmus + Spor hibe programına Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri tarafından yapılan başvurulara ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

 <b>Erasmus+</b> <small>THE EU PROGRAMME FOR EDUCATION, TRAINING, YOUTH AND SPORT.</small>					
Proje Başvurusu Yapan İl Sayısı			Başvurulan Proje Sayısı		
44			45		
KOORDİNATÖR OLARAK		ORTAK OLARAK		TOPLAM	
BAŞVURU YAPAN İL SAYISI	BAŞVURULAN PROJE SAYISI	BAŞVURU YAPAN İL SAYISI	BAŞVURULAN PROJE SAYISI	BAŞVURU YAPAN İL SAYISI	BAŞVURULAN PROJE SAYISI
41	41	4	4	44	45

Aşağıdaki tablo'da 2022 yılı hibelenen projeler sunulmuştur.

*Tablo 4: 2022 Yılı Hibelenen Projeler*

İl	Rol	Proje Adı	Projenin Bütçesi
Kayseri	Koordinatör	Kayak Yoluyla Öğrenme ve Katılım	60,000.00 €
Şanlıurfa	Koordinatör	Kültürler Arası Fiziksel Okuryazarlık	60,000.00 €
Şanlıurfa	Koordinatör	Dışarı Zamani	60,000.00 €
Uşak	Koordinatör	Başarı İçin Sporda Tersine Mentörlük	60,000.00 €
Kilis	Koordinatör	Barış İçin Judo	60,000.00 €
Sinop	Koordinatör	Spor Hiç Durmaz	60,000.00 €
Balıkesir	Koordinatör	Oyunla Yeteneğini Keşfet	60,000.00 €

Yukarıdaki tabloda görüleceği üzere 2022 yılında Türkiye'deki Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri proje ofisleri tarafından hazırlanan 7 adet projenin uygulanması uygun görülmüş ve bütçelendirilmiştir.

### **İlkokullarda Spor Dalı Eğitimi**

1 Ekim 2022 tarihinde Millî Eğitim Bakanlığı ile Gençlik ve Spor Bakanlığı arasında İlkokullarda Spor Dalı Protokolü imzalanmıştır. Bu protokol ile tüm il/ilçelerde toplam en az 1000 okulda spor dalı eğitimlerinin gerçekleştirilmesi planlanmıştır.

2022-2023 eğitim öğretim yılında atletizm, badminton, basketbol, boks, bocce, cimmastik, dart, eskrim, futbol, futsal, floor curling, güreş, halk oyunları, hentbol, judo, karate, kick boks, masa tenisi, muay-thai, okçuluk, satranç, taekwondo, tenis, voleybol, yüzme ve wushu branşlarında spor dalı eğitimleri başlamıştır.

Aşağıdaki tablo'da 2022-2023 Eğitim-Öğretim Yılı İlkokullarda Spor Dalı Eğitimine Katılım İl İstatistikleri sunulmuştur.

**Tablo 5: İlkokullarda Spor Dalı Eğitimine Katılım Durumu**

İlkokullarda Spor Dalı Eğitimi İl İstatistikleri							
Sıra	İl	Okul Sayısı	Branş Sayısı	Görevli Antrenör Sayısı			Spor Dalı Eğitimine Katılan Öğrenci Sayısı
				EYS	GSB	Toplam	
1	Adana	5	4	0	4	4	822
2	Adıyaman	72	22	61	45	106	8075
3	Afyonkarahisar	64	19	27	46	73	4600
4	Ağrı	18	11	14	3	17	853
5	Aksaray	24	17	7	23	30	13723
6	Amasya	15	6	3	9	12	739
7	Ankara	138	21	54	92	146	16489
8	Antalya	109	20	60	36	96	10913
9	Ardahan	4	5	2	3	5	182
10	Artvin	10	15	14	15	29	1001
11	Aydın	97	21	31	40	71	8343
12	Balıkesir	33	16	20	37	57	3039
13	Bartın	15	17	7	21	28	983
14	Batman	17	10	24	1	25	805
15	Bayburt	13	12	3	15	18	631
16	Bilecik	41	18	11	29	40	2850
17	Bingöl	14	12	16	1	17	1571
18	Bitlis	34	13	36	4	40	1508
19	Bolu	27	26	15	42	57	2177
20	Burdur	20	14	29	5	34	1331
21	Bursa	69	21	40	63	103	6986
22	Çanakkale	19	15	0	41	41	1767
23	Çankırı	10	12	2	25	27	1042
24	Çorum	58	15	38	14	52	4253
25	Denizli	9	12	5	12	17	502
26	Diyarbakır	69	23	98	1	99	10931
27	Düzce	13	15	0	19	19	1534
28	Edirne	35	20	17	30	47	2279
29	Elazığ	28	13	29	2	31	1809
30	Erzincan	18	8	8	8	16	1183

31	Erzurum	8	10	13	6	19	1237
32	Eskişehir	23	9	3	11	14	1598
33	Gaziantep	25	13	4	19	23	3114
34	Giresun	26	13	21	8	29	2266
35	Gümüşhane	0	0	0	0	0	0
36	Hakkari	21	13	32	6	38	1419
37	Hatay	25	15	20	28	48	3280
38	İğdır	12	14	21	14	35	574
39	Isparta	16	11	7	10	17	1454
40	İstanbul	263	26	147	106	253	39090
41	İzmir	105	20	58	40	98	10549
42	Kahramanmaraş	21	15	14	14	28	2981
43	Karabük	34	17	27	26	53	1959
44	Karaman	33	22	20	36	56	1986
45	Kars	19	8	12	10	22	1052
46	Kastamonu	27	15	26	18	44	2148
47	Kayseri	21	13	21	6	27	3742
48	Kırıkkale	29	14	21	3	24	1102
49	Kırklareli	20	13	11	22	33	2324
50	Kırşehir	28	18	17	15	32	1957
51	Kilis	5	13	1	16	17	557
52	Kocaeli	72	12	55	17	72	7011
53	Konya	21	19	6	27	33	3703
54	Kütahya	46	15	3	42	45	3611
55	Malatya	43	17	41	20	61	7348
56	Manisa	53	18	23	22	45	4122
57	Mardin	25	15	32	22	54	2390
58	Mersin	73	18	36	39	75	7343
59	Muğla	50	15	18	43	61	2927
60	Muş	0	0	0	0	0	0
61	Nevşehir	23	13	10	15	25	1850
62	Niğde	5	10	9	5	14	702
63	Ordu	39	20	29	31	60	1812
50	Kırşehir	28	18	17	15	32	1957
51	Kilis	5	13	1	16	17	557
52	Kocaeli	72	12	55	17	72	7011

53	Konya	21	19	6	27	33	3703
54	Kütahya	46	15	3	42	45	3611
55	Malatya	43	17	41	20	61	7348
56	Manisa	53	18	23	22	45	4122
57	Mardin	25	15	32	22	54	2390
58	Mersin	73	18	36	39	75	7343
59	Muğla	50	15	18	43	61	2927
60	Muş	0	0	0	0	0	0
61	Nevşehir	23	13	10	15	25	1850
62	Niğde	5	10	9	5	14	702
63	Ordu	39	20	29	31	60	1812
64	Osmaniye	15	11	13	4	17	2701
65	Rize	23	15	15	13	28	1662
66	Sakarya	16	12	17	1	18	1265
67	Samsun	70	23	80	13	93	6924
68	Siirt	22	15	29	11	40	1209
69	Sinop	21	13	7	15	22	1184
70	Sivas	39	17	26	19	45	2412
71	Şanlıurfa	14	7	7	8	15	655
72	Şırnak	47	18	67	11	78	4733
73	Tekirdağ	38	17	10	31	41	2577
74	Tokat	49	17	43	25	68	3036
75	Trabzon	47	22	31	44	75	3177
76	Tunceli	13	11	4	11	15	430
77	Uşak	8	12	0	19	19	852
78	Van	10	9	1	14	15	961
79	Yalova	12	13	1	17	18	3153
80	Yozgat	42	11	3	22	25	3221
81	Zonguldak	16	15	13	9	22	856
	<b>Toplam</b>	<b>2811</b>	<b>26</b>	<b>1796</b>	<b>1670</b>	<b>3466</b>	<b>281.137</b>

Millî Eğitim Bakanlığı ile Gençlik ve Spor Bakanlığı arasında imzalanan İlkokullarda Spor Dalı Protokolü kapsamında;

- Toplam 26 branşta 2.811 okulda spor dalı eğitimleri başlamıştır.
- Toplam 79 ilde 281.137 4.sınıf öğrencisi spor dalı eğitimlerine katılmaktadır.

- EYS'ye (Eğitim Yönetim Sistemi) kayıtlı 1.796 antrenör, Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde 1.670 antrenör ve Halk Eğitim bünyesinde 60 antrenör olmak üzere eğitimlerde toplam 3.526 antrenör görev yapmaktadır.

Not: EYS (Eğitim Yönetim Sistemi): Ek ders ücreti karşılığında Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin antrenör ve eğitmen ihtiyacını karşılamak için kurulmuş bir sistemdir. EYS kapsamında antrenör ve eğitmen olarak iki farklı pozisyonda istihdam sağlanmaktadır.

## SONUÇ

Spor eğitim ve araştırmaları daire başkanlığı, Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın çatısı altında faaliyetlerini yürüten bir kamu kuruluşudur. Daire başkanlığı Türkiye'deki antrenör, spor masörü ve spor kondisyonerlerinin yetiştirilmesi, geliştirilmesi ve çeşitli kapsamlarda yürütmüş olduğu sportif projeler ile alana çok önemli katkıları olduğu görülmektedir. Özellikle ilk olarak 2020 yılında uygulamaya konan yeni antrenör eğitim modeli ile uzaktan eğitim kapsamında Anadolu Üniversitesi ile imzalanan protokol kapsamında açık öğretim fakültesi nezdinde eğitimler gerçekleştirildiği görülmüştür. Uzaktan eğitim modeli ile antrenman ve hareket bilimleri, spor ve sağlık bilimleri, sporda öğrenme ve öğretme, spor yönetimi, sporda psiko-sosyal alanlar olmak üzere beş farklı modülden oluşan yirmi dört eğitim kitabı hazırlanmış ve bireylerin bu eğitimlere devam etmeleri sağlanmıştır.

Yeni eğitim modeli, uzaktan eğitim kapsamında Anadolu Üniversitesi ile imzalanan protokol kapsamında açık öğretim fakültesi nezdinde gerçekleştirildiği görülmüştür. Bu sistemde uzaktan eğitim modeli ile beş farklı modülden (antrenman ve hareket bilimleri, spor ve sağlık bilimleri, sporda öğrenme ve öğretme, spor yönetimi, sporda psiko-sosyal alanlar) oluşan beş kitap, beş antrenörlük derecesi için toplam yirmi dört kitap hazırlanmıştır. Kitaplara ilişkin görsel aşağıda sunulmuştur. Bunların yanında kamuda istihdam edilmiş antrenörlerin gelişimlerine katkı sağlamak ve amacıyla uzaktan ve yüz yüze eğitimler ile yaklaşık 5500 antrenöre rehberlik edildiği anlaşılmıştır. Ayrıca ulusal ve uluslararası projelerin üretilmesi ve devam ettirilmesi için çeşitli eğitimler verilmiş ve projelerin hayata geçirilmesi sağlanarak Almanya, İtalya, Portekiz, Hollanda, Slovenya ve Yunanistan gibi ülkeler ile işbirliği içerisinde çeşitli uluslararası projelerin yürütüldüğü görülmüştür.

Millî Eğitim Bakanlığı ile Gençlik ve Spor Bakanlığı arasında imzalanan İlkokullarda Spor Dalı Protokolü kapsamında neredeyse Türkiye'nin tüm

illerinde bu protokolün gerekleri uygulanmaya başlanmış ve önemli sayıda öğrenciye ulaşıldığı anlaşılmıştır. Protokolle birlikte küçük yaş grubu sporcu öğrencilerin erken dönemde spor branşlarına yönlendirilmeleri sağlanarak, geleceğin sporcularının yetişmesinin yanı sıra gelecek nesillerde spor bilinci oluşturulacağı, aynı zaman antrenör istihdamı noktasında çözüm bekleyen sorunların da kısmi olarak giderileceği ifade edilebilir.

## KAYNAKLAR

- Aderibigbe, A.M., & Olla, J.O. (2014). Towards a theoretical definition of public administration. *Public Administration*, 65(3), 65-70.
- Arslan, M., & Karacaoğlu, K. (2018). Kamu görevlilerinin kurumsal itibar algılarının kamu hizmet motivasyonlarına etkisi: Nevşehir ilçe belediyeleri üzerinde bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 10(1), 14-29.
- Coşkun, S. (2015). Kamu hizmetleri motivasyonu kuramı: Bir literatür taraması. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 61-74.
- İzci, E., & Sarıtürk, M. (2017). Değişen kamu yönetimi anlayışı: iyi yönetim ve temel bileşeni olarak hesap verebilirlik. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(13), 178-198.
- Özsarı, A. (2021). Entelektüel sermaye ve örgütsel özdeşleşme ilişkisi: Bir kamu spor örgütü araştırması. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 349-364. <https://doi.org/10.25307/jssr.961153>
- Profiroiu, A.G., & Nastaca, C.C. (2021). What strengthens resilience in public administration institutions? *Eastern Journal of European Studies*, 12, 100-117. <https://doi.org/10.47743/ejes-2021-SI05>
- Sporegitim.gsb.gov.tr (2023). Spor eğitim ve araştırmaları daire başkanlığının görevleri. Erişim tarihi: 05.05.2023. Erişim adresi: <https://sporegitim.gsb.gov.tr/Sayfalar/2862/2857/sube-mudurlukleri-gorev-yetki-ve-sorumluluklari.aspx>
- Vandenabeele, W. (2007). Toward a public administration theory of public service motivation: An institutional approach. *Public Management Review*, 9(4), 545-556.

## Beden Eğitimi ve Sporda Cinsiyet Stereotipleri

Burak Öner<sup>1</sup>

Bayram Uçar<sup>2</sup>

### Özet

Bu bölümde beden eğitimi ve sporda cinsiyete yönelik stereotiplerin toplumsal yansımaları ile erkek ve kadın bireyler üzerindeki etkileri hakkında bilgilere yer verilmiştir. Kelime anlamı olarak “kalıp yargı” olarak dilimize geçen stereotip terimi eğitimden spora birçok alanda araştırma konusu olmuştur. Stereotipler, belli birey türleri ve gruplar hakkında bilimsel kanıt olmayan, yaygın olarak benimsenmiş düşüncelerdir. Kalıp yargılar, her toplumda bireyleri farklı şekillerde etkilese de genellikle benzer özellikler göstermektedir. Stereotipler, bir sosyal sınıfa,ırka yönelik olabildiği gibi bir dine ve cinsiyete yönelik de olabilir. Bireyler ve toplumlar, zamanla cinsiyete ilişkin bazı kalıp yargılar oluşturarak bunları cinsiyet gruplarına yükleyebilmektedir. Bu kalıp yargılar, örneğin; bireyin akademik başarısı, spor performansı veya beden eğitimi dersine yönelik motivasyonu üzerinde olumlu ve olumsuz etkiler meydana getirebilirler. Beden eğitimi ve sporda kadın ve erkekler arasındaki cinsiyet farklılıklarını çeşitli değişkenler açısından açıklamaya çalışan çok sayıda çalışma mevcuttur. Bu çalışma konularından birisi de bu alanda stereotiplerin erkekler ve kadınlar üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmaya yönelik araştırmaları kapsamaktadır. Stereotiplerin cinsiyet açısından beden eğitimi ve spora katılımı, fiziksel performansı nasıl etkilediği merak konusudur. Ülkemizde beden eğitimi ve spor alanında cinsiyet stereotiplerine dayanan çalışma sayısının oldukça az olduğu görülse de dünya genelinde araştırmacılar tarafından konuya ilginin arttığı söylenebilir. Bu araştırmada hem beden eğitimi derslerinde hem de sporda cinsiyete yönelik stereotipler üzerine yapılan çalışmalar incelenerek bazı genel bilgilere ulaşılmıştır.

1 Munzur Üniversitesi, Çemişgezek Meslek Yüksekokulu, burakoner@munzur.edu.tr, 0000-0002-7390-4217

2 İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, h.bayramucar0698@gmail.com, 0000-0002-7704-1201



## Giriş

Birçok alanda erkekler ve kadınlar arasında cinsiyete dayalı farklılıkların varlığından söz edilmektedir. Toplum içinde bu farklılıklardan doğan sonuçların bazıları haksız veya kabul edilemez olarak görülürken, bazıları da kabul edilebilir ve meşru görülmektedir. Örneğin; kızların matematik başarısının erkeklere göre daha düşük olması önemli bir sosyal sorun olarak algılanırken (Spencer vd., 1999), kızların erkeklere göre daha yavaş koştuğu gerçeği dile getirilmeye bile değer görülmemektedir (Messner, 2003).

Toplum, kadın ve erkeklerin sosyal yapı tarafından belirlenmiş toplumsal cinsiyet rollerini ve kalıp yargılarını benimsemelerini, bunlara inanmalarını ve bunları yerine getirmelerini bekler. Bir başka ifadeyle toplum, dayatılan cinsiyet düzenine uyulmasını ister. Bu toplumsal cinsiyet normları ihlal edildiğinde, etiketlemeler yapılmakta (metroseksüel erkek, lezbiyen gibi), incitici sorular sorulmakta (basketbol sahasındakinin kız olduğuna emin misin?) ve “futbol oynayan bir kız- ne kadar erkeksi” gibi yorumlar yapılarak alay edilmektedir (Wilde, 2007).

Batı dünyasında erkeklerin güçlü, bağımsız ve atletik olması beklenirken, kadınların sessiz, itaatkar, çekici bireyler olması beklenmektedir (Wilde, 2007). Konuyla ilgili yapılan araştırmalar ışığında, ülkemizde de beden eğitimi ve spor alanında cinsiyet odaklı farklılıklar ve sonuçları diğer eğitim alanlarına göre daha az sorgulanmaktadır. Bunun muhtemel nedeni her iki cinsiyet arasındaki farklılıkların biyolojik nedenlerden kaynaklandığı algısı olabilir. Ancak, bu durumun toplum içinde yalnızca biyolojik veya genetik faktörlere atfedilerek kabul edilebilir olması tartışma konusudur.

Ergenlik dönemi boyunca erkekler kızlara göre daha fazla fiziksel gelişim gösterirler. Bunun doğal bir sonucu olarak, erkekler, güç ve hız gerektiren motor becerilerde daha iyi performans gösterirler (Knisel, 2009). Ancak, fiziksel aktivite odaklı etkinliklerde, biyolojik özellikler dışında cinsiyete dayalı çeşitli faktörler de motor performansı veya spora katılımı etkileyebilir. Performansın önemli psikolojik belirleyicileri arasında cinsiyet farklılıklarının da olduğuna dair bazı çalışmalar mevcuttur. Örneğin; erkeklerin spora (Knisel, 2009) ve beden eğitimi derslerine (Chen & Darst, 2002) katılım motivasyonu kızlara göre yüksektir.

Kızlar ve erkekler arasında spora ilgi, sportif aktiviteleri uygulama biçimleri ve sporu terk etme kalıpları açısından da büyük farklılıklar bulunmaktadır. Genç kızlar, özellikle de ergenlik döneminde erkeklere göre daha sık sporu bırakmaktadır (Cárcamo vd., 2021).

Aslında, cinsiyet benzerlikleri hipotezine göre, erkek ve kadınların yetenekleri ve psikolojik değişkenlerinin çoğunda benzerliklerin farklılıklardan daha fazla olduğu ifade edilmektedir. Hyde (2005), erkek ve kadın arasındaki herhangi bir farklılığın, temel olarak farklılaştırılmış sosyalleşme süreçleri yoluyla öğrenilen sosyal yapıların ürünü olduğu ve biyolojik faktörlerin bu farklılıkları daha az etkilediği bildirmiştir (Hyde, 2005, 2014). Toplum içinde cinsiyete özgü var olan kalıp yargılar (stereotipler) da sosyalleşme süreçlerinde ortaya çıkan bir faktör olarak beden eğitimi ve spor alanında cinsiyet farklılıklarını artırabilir. Örneğin; toplum içinde ortaya çıkan *“futbolun erkek oyunu olduğu”* stereotipi, kızların futbol aktivitelerine katılımını düşürebilir.

Geleneksel cinsiyet stereotiplerinin araştırılıp incelendiği spesifik bir alan da beden eğitimi ve spordur. Özellikle son on yıllarda spor ortamlarında kadınların cinsiyet odaklı engellere, kısıtlayıcı düşüncelere, olumsuz tutumlara meydan okuyarak katılımlarını artırdıkları, yeteneklerini ortaya koydukları ve başarılar elde ettikleri açıktır. Buna rağmen toplumda özellikle de kadın cinsiyet stereotiplerinin hala devam ettiği de yadsınamaz bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Özetle, kızlar ve erkekler arasında var olan doğal fiziksel farklılıklar, bireylerin motor performansı veya spora katılımlarını açıklamak için tek başına yeterli değildir. Cinsiyet farklılıkları ile ilişkili kalıp yargılar ve diğer psikososyal faktörlerinde dikkate alınması gerekmektedir. Buradan hareketle, beden eğitimi ve spor alanında cinsiyet stereotipleri ile bu stereotiplerin bireyler üzerine etkileri hakkında ayrıntılı bilgilerin elde edilmesi, toplumda mevcut cinsiyet kalıp yargılarını betimlememiz açısından önemlidir.

## 1. Stereotip Kavramı

Stereotip kavramı, sosyal bilimler alanında ilk kez Lippmann (1922) tarafından kullanılmıştır. Ancak, “Public Opinion” adlı kitabının birinci bölümü olan “The World Outside and the Pictures in our Heads,” başlığı altında dile getirdiği bu kavramın tanımına ilişkin herhangi bir açıklamaya yer vermemiştir. Ancak başlığa göre yazarın “zihnimizdeki resimler” ifadesi kavramın tanımı hakkında ipuçları verebilir (Kanahara, 2006). Terimin kökenine inildiğinde, aslında kasıtlı olarak kullanıldığı açıktır. Çünkü, stereotip kelimesi ilk olarak, geçmişte matbaa sektöründe bir metni çoğaltmaya yarayan ve neredeyse hiç değiştirmeden yayılmasını sağlayan işleme atıfta bulunmak için seçildi. (Charlesworth & Banaji, 2022). Bugün, stereotiplerin sahip olduğu sabit ve değişmeyen iki özelliği, bu eşsiz zihinsel yapı hakkındaki popüler düşünceleri ve bilimsel teorileri şekillendirmeye devam ediyor (Haines vd., 2016). Nitekim, Walter Lippmann’ın matbaada

kullanılan bu terimi insan ilişkilerine uyarlamasıyla kavrama “değişmeyen, sabit, genelleştirilmiş fikirler” anlamı yüklemiştir.

Dilimize “kalıpyargı” olarak çevrilen stereotip kavramının tanımı farklı şekillerde yapılmıştır. Örneğin; Leyens (1994) ve arkadaşları stereotipi, bir grup insana atfedilen özel davranışlar ile bireyin kişisel özellikleri arasında kurulan ortak kanılar olarak ifade etmiştir (Leyens vd., 1994). Hilton ve Von Hippel (1996) ise stereotipler için, bir grubun üyelerinin taşınması gereken özellikleri ile bu kişilerin sergilemeleri gereken davranış ve tutumlara yönelik değişmeyen, sabit ve genelleştirilmiş inançlar olduğunu dile getirmişlerdir (Hilton & von Hippel, 1996). Sosyal psikolojide kısaca belirli bir insan kategorisine atfedilen genelleştirilmiş inançlardır (Cardwell, 1999). Kısaca, belli bir grubun her bir üyesinden aynı özelliklere sahip olmalarına ilişkin beklentilerdir. Grubun kişiliği, görünüşü, tercihleri gibi çeşitli özellikler beklenti yaratabilir. Stereotipler bazen gereğinden fazla genelleştirilmiş, yeni bilgiler edinmeye dirençli, yanlışlar olabildiği gibi bazen doğrular da olabilir (Myers & Twenge, 2013). Bu gibi genellemeler bazen bir grup hakkında karar vermede faydalı olsa da her bir birey için özel olarak uygulandığında hatalı bilgiler edinmemize neden olabilir. Bu durum, kişiler hakkında ön yargılara zemin hazırlamaktadır.

### **1.1 Açık ve Örtük Stereotipler**

Stereotipler, literatürde açık ve örtük stereotipler olarak iki biçimde ele alınmaktadır. Açık stereotipler, bir kişi veya gruptan bilinçli bir şekilde hoşlanmama ya da bu kişi ve grubu tercih etme göstergesidir. Kişi, başkalarına karşı sergilediği tutum ve davranışların farkındadır. Bu tutum ve davranışlar olumlu veya olumsuz olabilir. Bir başka ifadeyle, bilinçli olarak onaylanmış, kasıtlı ve bazen kontrol edilebilir düşünce ve inançlardır (Brown & Gaertner, 2008). Örneğin; beden eğitimi ve sporda erkeklerin kadınlara kıyasla daha iyi performans gösterdiğine yönelik inanç, açık bir stereotip olarak ifade edilebilir.

Örtük stereotipler, kalıp yargı oluşan durumla ilgili bir uyarıya karşılaşılmaması üzerine sıklıkla farkında olmaksızın ve otomatik olarak ortaya çıkan çağrışım ve tepkilerdir (Gawronski & Bodenhausen, 2006; Greenwald & Banaji, 1995). Örneğin; bir kişi تنها ve karanlık bir caddede yürürken kendisine doğru yaklaşan birinin cebinden bir nesne çıkardığını görmesi üzerine, bu kişinin kendisine zarar vereceğini düşünüyorsa otomatik bir stereotip ortaya çıkmış olur. Aslında bu kişinin, cep telefonu veya önünü aydınlatmak için bir el feneri çıkarma olasılığı düşünülmemiştir.

Aslında açık ve örtük stereotipleri birbirinden ayıran temel unsur bilinçli farkındalıktır. Farklı yollarla da olsa hem açık hem de örtük stereotip biçiminin verdiğimiz kararları, ulaştığımız yargıları ve nasıl davranmamız gerektiğini şekillendirebileceği ifade edilmiştir (Daumeyer vd., 2019).

## 1.2 Stereotiplerin Özellikleri

Stereotipler, uzun yıllar farklı bilim dallarına konu olmuş bir araştırma alanıdır. Bu alanda geçmişte yapılan bilimsel çalışmalardan hareketle stereotiplerin bazı temel özelliklerine ulaşılmıştır. Bu temel özellikleri (Hogg & Vaughan, 2010) şu şekilde sıralamıştır:

- Stereotipler, bir gruba ait üyelerin basitleştirilmiş imajlarıdır. Dış gruplara uygulandığında küçük düşürücü ve aşağılayıcı olabilirler. Sıklıkla gruplar arasında belirgin bir şekilde görülebilen farklılıklara dayanır ve bu farklılıklardan meydana gelir (örneğin; fiziksel görünüm).
- İnsanlar, bir grup içerisinde paylaşılan oldukça kaba birkaç özelliği kullanarak geniş insan gruplarını kolayca tanımlayabilir. Stereotipleştirme, bireyin insanlar hakkında hızlı izlenimler edinmesine imkân veren uyarlanabilir bir kısayoldur. Stereotipler, yanlış ve hatalı bilgiler olabilir de olmayabilir de. Hatta özünde bir gerçeklik payına sahip olabilir veya olmayabilir. Üzerinde durulması gereken temel nokta, belirli gruplar arasındaki ilişkileri anlamlandırmaya hizmet etmeleridir.
- Stereotipler, bilişsel olarak uyarlanabilir oldukları için değişmeleri yavaştır. Ancak değişim sağlanması, genellikle daha geniş politik, ekonomik ve sosyal değişimlere bir tepki olduğunu göstermektedir. Ancak aynı grubun stereotipleri durumdan duruma çeşitlilik gösterebilir. Yani, durumsal taleplere, kendi güdü ve hedeflerimize uydurmak için seçilirler.
- Stereotiplere hafızamızda kolayca erişebiliyorsak, genellikle kalıcı oldukları anlamına gelir. Çünkü onları çok fazla kullanırız. Kim olduğumuzu ifade ettikleri için önemlidirler. Erişilebilirlik veya uygunluktaki değişimler, stereotipleri değiştirecektir.

Bazı stereotipler, erken yaşta, stereotipleşmiş gruplar hakkında herhangi bir bilgiye sahip olmadan önce edinilirken, bazıları da daha geç çocukluk döneminde, 10 yaşından sonra belirginleşir (Rutland, 1999).

### 1.3 Stereotiplerin Fonksiyonları

Stereotipler, kişiler arası bilişsel işlevlere ve gruplar arası sosyal işlevlere hizmet edebilir. Kalıp yargıların gruplar arası düzeyde işlemesi için, bireyin kendisini bir grubun parçası olarak görmesi ve o grubun parçası olmanın da birey için belirgin olması gerekir (Cox vd., 2012). Ancak, stereotipleşmenin bilişsel işlevinin, en iyi şekilde sosyal işlevlerle olan ilişkisi ile birlikte ele alındığında anlaşılacağı savunulmuştur (McGarty, Spears, vd., 2002).

Stereotipler, dış dünyayı anlamlandırmada faydalı olabilir. Bilgiyi basitleştirip sistematik bir hale getirmeye yarayan bir sınıflandırma şeklidir. Böylece bilgi daha kolay bir şekilde hatırlanıp tahmin edilebilir. Bilişsel açıdan bilgiyi basit şekilde tanımlayıp ona tepki verebiliriz. Bazı tamamlayıcı perspektif kuramcıları, stereotiplerin insanların daha verimli hareket etmesine imkân veren zaman ve enerji tasarrufu işlevi gördüğü öne sürmüştür. Bir başka bakış açısı ise stereotiplerin insanların sosyal durumlarını anlamlandırmak için kısayollar olduğunu ve kişinin kendi iç dünyasını anlama görevini daha az zahmetli hale getirdiğini savunur (McGarty, Yzerbyt, vd., 2002).

Stereotipler, sosyal olayları açıklamak için kullanıldığında, kişinin kendi grubunun (iç grup) faaliyetlerini başka bir gruba (dış grup) karşı haklı çıkarmak için kullanıldığında veya iç grubu dış gruplardan pozitif olarak farklılaştırmaya çalışıldığında kişiyi kolektif benliğine (grup içi üyeliğine) olumlu ışık tutar (Haslam vd., 2002). Bu durum, stereotiplerin sosyal sınıflandırma fonksiyonunun altını çizmektedir. Stereotipler, sosyal olayları açıklama gibi bir işlevi de görmektedir. Aynı zamanda insanlar iç grupların dış gruplara yapmayı planladığı bazı eylemleri (suç işleme gibi) haklı gerekçelere dayandırmak için stereotipler yaratır (Haslam vd., 2002).

Bazen iç gruplar, kendi görüntülerini etkileyecek dış gruplara karşı daha olumlu bir görüntüye sahip olmayı isterler. Bu noktada dış gruplardan arzu edilir bir şekilde farklılaşmak için stereotipleşmeyi kullanırlar. Burada amaç, olumlu imajı iç gruplar lehine çevirmektir (Haslam vd., 2002). Bir kişi, bir görevde başarısız olmak ve bunun için bir stereotipi sorumlu suçlamak gibi bazı aşağılanmalardan kaçınmak için bir stereotipi benimseyebilir (Burkley & Blanton, 2008). Örneğin; beden eğitimi dersinde herhangi bir spor dalına özgü beceriyi gerçekleştirirken başarısız olan bir kız, “bu spor dalı erkeklerle özgü zaten” cümlesi ile aşağılanma hissini azaltma girişiminde bulunabilir.

## 2. Stereotip Tehdidi

Bireyin içinde bulunduğu sosyal grup hakkındaki basmakalıp yargıları, eylem ve davranışlarıyla onaylayıp kabullenme riski ile karşı karşıya kalması olarak tanımlanan stereotip tehdidi, olumsuz bir durumsal çıkmazı ifade

etmektedir (C. M. Steele & Aronson, 1995). Bir başka tanıma göre; insanların, olumsuz kalıp yargılara maruz kaldıklarında gerçek performanslarını ortaya çıkarmalarına engel olan ruhsal çöküntü durumunu ifa eder (Schmader, 2002). Bilhassa toplum içerisinde bağlı olduğu gruptan dolayı azınlık durumunda olan kişiler ile stigmatizasyona maruz kalan bireyler açısından bu kavram önem arz etmektedir.

Bireyler için, farklı durumsal koşullarda toplum içerisindeki rollerine göre stereotip tehdidi meydana gelebilir. Yani, bireyler herhangi bir ortam ve zamanda bu tehdidi deneyimleyebilir (Davies vd., 2005). Bu durumda stereotip tehdidinin, negatif stereotipler ile nitelendirilen grupların arzuları, davranış, motivasyon ve performansları üzerinde etki yapması olasıdır. Kısaca, bir bakıma sosyal kimlik tehdidi sayılabilir (C. M. Steele vd., 2002).

Stereotip tehdidi, bireylerin ait olduğu grupla ilgili bir stereotipin, içinde bulunulan durumla ilişkisi olduğunda olumsuz stereotiplerin istemli veya istemsiz bir şekilde aktif hale gelmesi sonucu meydana gelmektedir. Tehdidin ne seviyede olduğu ise tamamen aktive olan stereotipin taşıdığı anlama göre azalır artmaktadır. Bir başka ifadeyle her stereotipin gösterdiği etkinin gücündeki farklılıklar tehdidin seviyesini belirlemektedir (J. Steele vd., 2002).

## 2.1 Stereotip Tehdidinin Etkileri

Stereotip tehdidinin, olumsuz stereotiplerin var olduğu stigma gruplarda herkes tarafından her an deneyimlenebilir olması bu tehdide yönelik savunmasızlığın göstergesidir (Aronson, 2004). Herkesin her an maruz kalabileceği bu kalıp yargılar, insanlar üzerinde bazı etkiler yaratabilir. Stereotip tehdidinin etkilerini konu alan çalışmalar incelendiğinde çoğunlukla ırksal, etnik köken ve cinsiyet gruplarına yönelik araştırmaların yapıldığı söylenebilir (Shapiro & Neuberger, 2007).

Stereotip tehdidi riski altında, bazı damgalanmış grup üyeleri, ilgili stereotiple ilişkili alanda daha düşük performans gösterebilirler. Araştırmacılar, ampirik bir çalışmada stereotip tehdidine maruz kalan bireylerin akademik alanda performanslarının düştüğünü ifade etmişlerdir. Afrika kökenli Amerikan öğrenci grubuna yönelik bir stereotip olan “zihinsel yeteneklerinin diğerlerinden düşük olduğu” şeklindeki kalıp yargıların öğrencilerin performanslarına nasıl etki ettiğini tespit etmek amacıyla bir deneysel çalışma yapılmıştır. Katılımcılardan deney grubuna yani Afrikalı Amerikan öğrenci grubuna sözel testin zihinsel yetenekleri ölçtüğü söylenmiş, aynı ırktan ir gruba ise bu uyarı yapılmamıştır. Bir grup beyaz Amerikalıya ise aynı koşullarda sözel testi doldurmaları istenmiştir. Deney grubu olan Afrika

kökenli Amerikan katılımcılar hem kendi ırklarının hem de beyaz Amerikalı grubun performansından daha düşük bir test performansı sergilemişlerdir. (C. M. Steele & Aronson, 1995). Bu çalışmadan sonra stereotip tehdidinin farklı alanlarda performansı nasıl etkilediğine dair çalışmalar yapılmıştır. Örneğin; sporla ilişkili bazı stereotiplere maruza kalan bireylerin atletik performanslarının kontrol grubuna göre azaldığı (Stone, 2002), kadınların cinsiyet stereotiplerinin ise araba kullanma becerilerini azalttığı (Yeung & von Hippel, 2008) şeklinde farklı alanları içeren ve stereotiplerin performans üzerindeki etkisini ölçen bazı çalışmalar yapılmıştır.

Bir golf görevi öncesinde siyahi ve beyaz katılımcıların ırksal stereotiplerden nasıl etkilendiğini tespit etmeye yönelik bir çalışmada, performans öncesi katılımcılara farklı stereotipler içeren talimatlar verilmiştir. Performansın daha çok “spor zekası” ile ilişkilendirildiği talimatlarla tasarlanan ilk deneyde siyahi katılımcılar kontrol grubundan daha düşük performans gösterirken, aynı görev öncesi performansın “doğal atletik yetenek” olduğunu içeren talimatlar verildiğinde Beyaz katılımcılar kontrol grubundan daha düşük performans gerçekleştirmiştir (Stone vd., 1999). Bir başka çalışmada da bir futbol görevi öncesi, atletik yeteneğin güç, kuvvet ve hız ile ilişkisi vurgulandığında, kısaca görev niteliklerinin erkeksi özelliklerle stereotipleştirildiğinde kadın futbolcuların performansının kontrol gruplarına göre düştüğü tespit edilmiştir (Chalabaev vd., 2008).

Stereotip tehdidinin bireylerin performansı üzerine etkisi dışında, bir görevle ilgili daha az çaba harcama (Stone, 2002), başarısızlık durumunda içsel ve dışsal atıfta bulunarak stereotipi pekiştirme, yani bahane üretme (Koch vd., 2008; C. M. Steele & Aronson, 1995) gibi bazı davranışlar sergilemelerine neden olabilirler. Bunun yanında stereotip konusu ile ilgili alandan kaçınma, geri çekilme (Davies vd., 2002) ve alanla özdeşleşmeme (Stone, 2002) gibi bazı etkilere sahip olduğu belirlenmiştir. İnsanlar, maruz kaldıkları stereotip konusuyla ilgili görevleri, etkinlikleri veya aktiviteleri gerçekleştirmekten kaçınabilirler.

### **3. Kadınlar ve Sporsal Stereotipleri: Tarihsel Süreç**

İnsanlar doğumundan itibaren cinsiyet stereotiplerine yoğun bir şekilde maruz bırakılmaktadır. Yeni bir bebeğin cinsiyeti ortaya çıktığında mavi veya pembe giydirilmesi, cinsiyetine göre kamyon, asker, bebek veya hayvan oyuncaklar alınması, güçlü ve atik ya da narin ve yumuşak olarak anılması bunlardan yalnızca birkaçıdır (Zimmerman & Reavill, 1999). Erkeklerin “erkeksi” bazı özellik ve davranışlar sergilemesi beklenirken, kadınları “kadınsı” özellikler taşıması beklenir (Wilde, 2007).

Geleneksel olarak kadınların elbise giymesi, yemek yapması, temizlik yapması, çocuk yetiştirme, güzel ve narin bir vücudunu koruması ve pasif, ahlaklı ve saf kalması beklenmektedir (Zimmerman & Reavill, 1999). Bu kadınlık beklentisi çoğu zaman kadınların ağırlık kaldırmaktan, terlemekten, homurdanmaktan, agresif olmaktan, spor ve fiziksel aktivitelere katılmaktan ve yarışmaktan caydırılmasına neden olur. Bununla birlikte, kadınlar toplumun stereotipleştirdiği sınırları aştıklarında ve sözde “erkeksi özellikler” sergilediklerinde, cinsiyet kimlikleri, cinsel yönelimleri, değerleri ve sosyal rolleri sıklıkla sorgulanmaya başlar (Griffin, 1998). Olumsuz etiketlemelerin genellikle atletik kadınlara itham edilmesi, kadınların spora katılımını kontrollü hale getiren ve sınırlayan bir mekanizma olarak kullanılmaktadır (Wilde, 2007).

Yüzyıllar boyunca atletizm, yarışma, güç ve takım sporculuklarının erkek alanına daha uygun olduğu düşünülmüştür. Bu durum, birçok kız çocuğu ve kadının spor yapmaktan kaçınmasına neden olmuştur. Tarihsel olarak bakıldığında kadınlar, ilk olarak 1800’lü yılların ortalarına kadar yalnızca belirli sporlarda (at yarışları, beyzbol oyunları gibi) kendi ailelerinden olan erkeklere eşlik etmeye ve dans, buz pateni gibi hafif egzersizlere katılmaya başlamışlardır. Küresel çapta, kadınlara organize sporlara katılma fırsatı 1800’ lü yılların sonuna doğru verilmiştir. Fiziksel temas veya zorlama gerektirmeyen golf, okçuluk ve kroket gibi spor branşları, kadınlar arasında kabul gören ilk sporlar olmuştur (Woolum, 1998). Ter dökme, fiziksel temas ve rekabet, sosyal olarak kabul edilebilir “kadınsı” davranışlar olmadığı için kadınların fiziksel rekreasyon faaliyetleri ve fırsatları sınırlandırılmıştı. Ayrıca, kadınların üreme sistemlerini ve doğuma ilişkin sağlıklarını korumaları istendiği için, fiziksel aktiviteleri güvenli bir şekilde gerçekleştirmelerine izin verilmiştir (Sherrow, 1996).

19 yüzyılın sonundan daha önce bisikletin icadı, kadınların fiziksel aktivitelere katılımlarında köklü değişikliklere yol açmıştır. Bu dönemde kadınlar, bisiklet sürmenin, ata binmenin, jimnastik ve paten yapma gibi diğer etkinliklerin keyfini çıkarabilmeleri için daha özgür bir giyim tarzını benimsediler. Bu büyük değişiklik, kadınların sadece sporu (basketbol, beyzbol, atletizm ve sahaya katılım gibi) takip etmelerine izin vermekle kalmamış, aynı zamanda onları giyim tarzları, rolleri ve meslekleri gibi diğer alanlarda da özgürleştirmiştir (Sherrow, 1996).

Bu köklü değişiklikler, kadınlara yönelik klişeleşmiş toplumsal cinsiyet stereotiplerini dönüştürmeye başlamıştır. Bu gelişmelerle birlikte, “kızlar terlemez”, “kızlar koşmaz”, “kızlar kirlenmez” fikirleri daha fazla tartışılmaya ve sorgulanmaya başlamıştır (Wilde, 2007). İkinci Dünya Savaşı’ndan



sonra kadınlar için yarışmacı üniversite sporları ortaya çıkmaya başlamıştır. Sonrasında, 1960-70'lerde kadın hareketleri, sporda kadınlar için eşit fırsatlar, finansman ve imkanlar talep ederek yeni tutumlar yaratmaya başlamıştır (Woolum, 1998).

Daha yakın tarihlerde ise kız çocukları ve kadınlar daha fazla geleneksel erkek sporu olarak nitelendirilen spor branşlarına katılmaya başlamıştır. Zimmerman ve Reaville (1998), rekabetçi veya eğlence amaçlı futbol, boks ve güreş sporlarına katılan kızların ve kadınların sayısında artış olduğunu bildirmişlerdir. Bunun yanında Ayrıca snowboard, kayak ve paten gibi ekstrem sporlara kadın katılımının da arttığını belirtmişlerdir (Zimmerman & Reavill, 1999).

Daha geniş bir spor yelpazesinde kadınların spora katılımlarındaki artış eğilimine katkı sağlayabilecek bazı faktörler bulunmaktadır. X kuşağı bireyler arasında cinsiyetler arasındaki sınırların daha az gündeme gelmesi, kadınların geleneksel cinsiyet stereotiplerine meydan okuması, kadınların spor içinde yer alarak erkek yönelimli kalıp yargıların kırılmasını kolaylaştırabileceği fikirleri kadınların spora katılım eğilimlerini artırmada etkili olmuştur (Wilde, 2007).

#### **4. Beden Eğitimi ve Sporda Cinsiyet Farklılıkları**

Beden eğitimi dersinde, bölünmüş cinsiyet öğretimi uzun yıllar süregelen bir durumdur. Matematik, dil eğitimi, fen gibi konularda her iki cinsiyet (karma eğitim) birlikte ders alırken, beden eğitimi dersinde erkekleri kızlardan ayıran ve her cinsiyet için farklı fiziksel aktiviteler seçme imkanı sağlayan öğretim uygulamalarına gidilmiştir (McKenzie vd., 2004). Beden eğitimi derslerine katılımda erkek ve kız öğrenciler arasında bir eşitsizlik mevcuttur (Ferry & Lund, 2018). Beden eğitimi alanında eşitliğe yönelik en önemli adımlar, Avrupa'da 80'lerin başında yavaş yavaş gerçekleşen okul beden eğitiminin erkek ve kız gruplarından karma gruplara resmi olarak geçmesiyle başlamıştır. Ne yazık ki, bu değişiklik birçok ülkede alelacele gerçekleştiği için beden eğitimi öğretmenleri uygun eğitimi alamamış ve bunun sonucunda karma öğretim cinsiyet eşitsizliklerini daha fazla güçlendirmiştir (Hargreaves & Anderson, 2016).

Lisedeki erkek ve kızların çocukluk dönemindeki fiziksel aktivitelerine ilişkin bir cinsiyet araştırması analizine ilişkin veriler, erkeklerin fiziksel aktiviteye katılımının ve beden eğitimi düzeyinin kızlara göre daha yüksek olduğu ve sporu daha fazla değerli bulduklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanında, kızların her sporu sevip katılmadığı, sadece sevdikleri sporlara katılım yüzdesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ferreira vd., 2016).

Kızların beden eğitimi derslerine katılım oranları ve bu derslere ilgileri erkeklere göre daha düşüktür. Öte yandan hem erkek hem de kızların cinsiyet mizaçlarına uygun sporlara katılma olasılıkları daha yüksektir (Deng, 2023).

Spora katılım açısından cinsiyetler arasında var olan eşitsizlikler, beden eğitimi derslerine yansımaktadır. Aynı zamanda genç kadınların, spor gibi tipik olarak erkeklerle ilişkilendirilen faaliyetlere katılmaları için önemli ölçüde baskı altına alındıkları bilinmektedir (Shakib, 2003). Sosyoekonomik durumu düşük olan yerleşim yerlerinde kız ve erkek öğrenciler arasında spora katılım açısından cinsiyet farkı azalsa da erkeklerin spora katılım oranları kız öğrencilere göre nispeten yüksek kalmaya devam etmektedir (Deng, 2023).

Genel olarak spor dünyasına genç erkeklerin hâkim olduğu kabul edilmektedir. Bununla birlikte, sporların cinsiyet odaklı olarak belirgin bir biçimde erkeklere yönelik olanlar ve belirgin bir biçimde kadınlara yönelik olanlar şeklinde iki gruba ayrıldığı söylenebilir. Erkek ve kızların cinsiyete dayalı sporlara katılma oranları da değişmektedir (Fasting, 2003). Beden eğitimi alanında bariz bir cinsiyet ayrımına örnek olarak, yapılan çalışmada araştırmacılar, kızların jimnastik gibi daha kadınsı olan sporlara, erkeklerin ise ragbi ve kriket gibi takım oyunlarına daha çok katıldığını tespit etmişlerdir (Hargreaves & Anderson, 2016). Her iki cinsiyetten çocuklar, cinsiyetleriyle ilişki olan karakterleri yönünde daha iyi performans göstereceklerdir. Bireylerin değerleri, sporda yaygın olan cinsiyet stereotiplerinden etkilenmektedir (Boiché vd., 2014). Güven ve cesaret genellikle erkek sporcularla ilişkilendirilen özellikler olurken zarafet, duyarlılık ve hassasiyet kadın sporcularla ilişkilendirilen özelliklerdir. Bu nedenle, erkekler atletik yetenek, rekabet ve erkeksiliğe daha fazla değer verirken, kadınlar kilo kontrolü, görünüm ve kadınsılığa erkeklerden daha fazla değer vermektedir (Jakobsen & Evjen, 2018).

Sonuç olarak, beden eğitimi ve sporda erkeklere ve kızlara atfedilen belirli özelliklerin, kızların erkeklerin tercih ettiği sporları veya fiziksel aktiviteleri etkileyebileceği önceki bilimsel çalışmalarla ortaya konulmuştur.

#### **4.1 Beden Eğitimi ve Sporda Farklı Cinsiyet Grupları Açısından Aile ve Toplum Beklentileri**

Spora katılım sıklıkla hem erkeklerin hem de kızların cinsiyet kimliklerinden etkilenmektedir (Joy vd., 2021). Küçük yaştan itibaren sosyal çevreleri ve aileleri tarafından kız çocuklarına aşılana kadınlık kültürü, onların tercihlerine ve spora katılımlarına müdahale etmektedir. Bu sosyal ve aile içi kültürde kadın vücudu, durağan, bakımlı ve çok fazla hareket gerektiren egzersizlerin gereklilikleri ile uyumsuz olarak tasvir edilir.

Bu nedenle, geçmişten bu yana erkek egemenliğinde olan hareketleri yapan kızlara “*erkekler gibi*” benzetmeleri yapılmaktadır. (Evans, 2006). Spora katılım açısından cinsiyet farklılıklarını ortadan kaldırmaya yönelik tüm çabalara rağmen, kızlar çocukken erkeklere göre daha az fiziksel aktivitelere katılmaktadır (Cárcamo vd., 2021).

Kadınların gençlik sporlarına katılım nedenlerini inceleyen bir araştırmada, kızların spora katılımlarının erkeklere göre daha az olmasının nedeninin, görünüm odaklı olmayan güç merkezli bir toplumda kadınsı sayılan hallerden uzaklaşma, kopma ve sporda erkeksi görünüş korkusu olduğu ortaya çıkmıştır. Kadınlar, erkeklerin daha çekici olmak için vücutlarını sergiledikleri ve şekillendirdiklerine yönelik toplum içerisindeki yaygın inanıştan dolayı kendilerinin de bu şekilde değerlendirileceklerine inanmaktadır. Bedensel kadınlık, fiziksel aktiviteleri gerçekleştirme kapasitesinin aksine güzel görünüm ile ilişkilendirilir. Kadınlar, fiziksel aktivite gerçekleştirme yeteneklerini engelleyen kaygı ve stres gerçekleştirmektedir. Sonuç olarak, toplum ve aile içerisinde yaygınlaşan bazı stereotipler, kadınların spora ayırdıkları zamanı ve spora katılımlarını etkilemektedir (Evans, 2006).

Batılı ülkelerde spor geleneksel olarak erkeksi bir aktivite veya erkeğe özgü bir alan olarak görülmüştür (Messner, 2003). Spor, erkek çocukların, toplumun üretken üyeleri olarak gelişimleri için gerekli olan sıkı çalışma ve gayret gösterme gibi temel sosyal değerleri öğrenmeleri için bir eğitim alanı olarak görülmektedir (Coakley, 2021). Bunun yanında bir hareketin, erkekliği inşa etmede, doğrulamada ve test etmede hayati bir rol oynadığı düşünülmektedir (Drummond, 2002). Toplumsal erkek modeline uymayan erkekler, genellikle damgalanmaktadır. Ragbi oyuncularının deneyimlerini keşfetmeye yönelik bir ankete göre, “sert erkekler” diye tabir edilen baskın erkeklik tipine sahip bireylerin ayrıcalıkların tadını çıkardığı, “entelektüel erkekler” olarak adlandırılan dışlanmış erkek tipinin ise zorbalığa maruz kaldığı ifade edilmiştir. “Entelektüel çocuklar” değersiz olarak tasvir edilirken, “sert erkekler” baskın okul sporcularını meydana getirmektedir (Pringle, 2008).

Toplumun “erkeklik” ve “kadınlık” şeklinde inşa ettiği ikili yapı, okul etkinliklerinde “cinsiyetçi” spor kavramını normalleştirmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite bağlamında, eril ve dişil davranışları da normalleştirmektedir. Sınıflar, öğrencilerin hem okul içinde hem de okul dışında bedenle ilgili cinsiyete dayalı kültürel mesajlar öğrendiği sosyal çıktılar hakkında baskın olan konuşmaların dönüştüğü yerdir. Öğrenciler beden eğitimi dersinde sadece beden eğitimi dersleri öğrenmez aynı zamanda kendilerini cinsiyetlendirmeyi, fiziksel performans, vücut tipi ve bedenleri ile ilgili

tartışmayı da öğrenirler. Bunun sonucunda, toplum içerisinde cinsiyete göre ayrılmış beden eğitimi dersleri etkinliklerine katılmayı da öğrenmiş olurlar (Metcalf, 2018). Ebeveynlerinin, beden eğitimcilerin ve fiziksel uygunlukları ilgili kendi söylemlerinin, kız ve erkek lise öğrencilerinin beden eğitimi derslerine katılımlarını nasıl etkilediğinin incelendiği bir araştırmada sonuç olumlu bulunmuştur. Söylemlerden etkilenen erkek grubu derslere daha fazla katılırken bu söylemlerden daha az etkilenen kız grubunun katılımı daha düşük olmuştur. Bu, toplumun ve ebeveynlerin toplum içerisinde kurmuş olduğu ikili cinsiyet yapısının lise öğrencilerinin beden eğitimi seçimlerini etkilediğini doğruladığını göstermektedir (Azzarito & Solmon, 2009).

#### 4.2 Beden Eğitimi ve Sporda Cinsiyet Stereotipleri ve Kimlik Gelişimi

Tarafsız bir şekilde bakıldığında, spor uygulaması sağlıklı ve aktif bir bedene sahip olmayı işaret etse de, spor, erkeğin kültürel simgeleriyle güçlü bir şekilde bağlantılıdır (Messner, 2003). Beden eğitimi performans düzeylerine ilişkin olarak kız ve erkek çocuklar arasında bulunan farklılıklar, cinsiyet kimliklerinin gelişimi sırasında üstü kapalı veya açık bir şekilde maruz kaldıkları baskılara dayanmaktadır (Cárcamo vd., 2021).

Erkek ve kız çocuklar, cinsiyet kimliklerini doğdukları andan itibaren geliştirmeye başlayıp hayatları boyunca sürdürürler (Collins, 2000). Gördükleri tüm cinsiyete özgü olan davranışları, çeşitli sosyalleşme süreçleri yoluyla tanır, gözlemler ve sahiplenirler. Onlar, nasıl davranmaları gerektiğine değil ya da erkeksi bir rol üzerine dayandırmaya devam ederler (Martin & Ruble, 2004). Ancak, toplumlar içerisinde bu roller farklı şekillerde sunulmaktadır. Örneğin; eril rol değil role göre daha değerlidir. Kızlar ve erkekler, diğer sosyal gruplarla (ırk, sınıf gibi), cinsiyete dayalı güç yapılarıyla karşılıklı ilişki kurarak veya buna bir tepki geliştirerek, bir cinsiyete yönelik avantaj ve dezavantajlara tanıklık ederek cinsiyet rollerini öğrenme ve düşünme biçimleri bakımından farklılıklar gösterir (Collins, 2000).

Erkek ve kız çocukların toplumsal cinsiyet kimliklerini ve stereotiplerini edindikleri ve geliştirdikleri temel ortamlar okul ve ailedir. Aslımı söylemek gerekirse *aile*, kadın ve erkek arasında ilk deneyimlerin yaşandığı, kız ve erkeklerin nasıl olması gerektiğine dair sosyal kuralların öğretildiği ortamdır. *Okul*, erkek ve kız çocukların hem akran gruplarıyla hem de yetişkinlerle etkileşimlerinde toplumsal cinsiyet temelli sosyal beklentilerle ilk temas ettikleri kurumdur. 3 ve 4 yaşından itibaren erkek ve kız çocuklar kendi cinsiyet kimliklerinin inşasına aktif olarak katılarak, diğer çocukların erkeklik ve kadınlık üzerine bir söylem benimseyerek kendi cinsiyet kimliklerini

nasıl inşa ettiklerini izlerler (Cárcamo vd., 2021). Aynı şekilde, kızlar ve erkekler belirli gruplarla ilişkili olan stereotipleri ve ön yargıları da öğrenirler (Bigler & Liben, 2007). Araştırmacılar deneysel çalışmalarla, öğrencileri için cinsiyeti ön plana çıkaran öğretmenlerin (örneğin; öğrencileri fiziksel olarak ayıran, belirgin bir cinsiyet dili kullanan, sınıf organizasyonunu cinsiyetle bağlantı oluşturan), 3 yaşından itibaren çocukların cinsiyet stereotipleri ve ön yargılar edinmelerine neden olabileceğini ortaya çıkarmıştır (Hilliard & Liben, 2010).

Bunun yanında, çocuklar için okul öncesi dönemde kullanılan oyun materyalleri ve yapılan etkinlikler, çocuklara sık sık geleneksel cinsiyet stereotipleri sunmaktadır. Bunlar, kızları daha yaratıcı aktiviteler yapmaya teşvik ederken, erkekleri erken çocukluktan itibaren daha fazla fiziksel uğraşlara teşvik etmektedir (Laevers & Verboven, 2000).

Erkeklik ve kadınlık kavramları her toplumda farklı şekillerde yorumlandığı için beden eğitimi ve spor içerisinde gerçekleştirilen etkinliklerin eril veya dişil olarak kabul edilmesi yine incelenen topluma göre değişiklik gösterebilir. Her cinsiyete uygun etkinliklerle ilgili stereotipler, erkek ve kız çocukların sadece yeterliklerine olan inançlarını değil, aynı zamanda bir etkinliği sürdürmek için gösterdikleri çabayı da sınırlandırmaktadır (Cárcamo vd., 2021).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada beden eğitimi ve spor alanında katılım, motivasyon ve performans gibi parametrelerde gözlemlenen cinsiyet farklılıklarını açıklamak için geçmişte gerçekleştirilen çalışmalar gözden geçirilmiş ve sporda cinsiyet stereotipleri üzerine bilgiler derlenmiştir. Bu çalışmalardan elde edilen kanıtlar dikkate alınarak bazı sonuçlara ulaşılmıştır.

Genel olarak, stereotipler, sosyalleşme süreci sırasında bazı tutum ve davranışların içselleştirmesiyle bireyleri etkilediği görülmüştür. Bireylerin, çocukluk dönemi sosyalleşme sürecinde kendileri için önemli gördükleri kişilerden (öğretmenler, ebeveynler, yakın arkadaşlar gibi), stereotipleri ve toplumsal cinsiyet rollerini öğrendikleri söylenebilir. Bu nedenle çocukluk döneminde aile ve öğretmenlerin, cinsiyet stereotipleri ve toplumsal cinsiyet rollerinin birey üzerinde olumsuz etkilerini azaltmak için belli bir farkındalığa sahip olması önem arz etmektedir. Örneğin; bir beden eğitimi öğretmeni tarafından spor dallarına yönelik cinsiyetçi söylemlerin, çocukluk döneminde öğrenciler tarafından içselleştirilebileceği unutulmamalıdır. Beden eğitimi öğretmenleri ve ebeveynlerin, belirli sporlara ve egzersize katılımı sınırlandırmamak adına öğrencilere karşı cinsiyet odaklı sporsal söylemlerden kaçınmaları gerektiği önerilmektedir. Ayrıca, erken çocukluk

döneminde bireylerin öğrendiği sosyal inançlar, spora özgü değer ve öneme yönelik algılarını etkileyerek spora katılım ve performansları hakkında tahminde bulunmaya yardım edebilir.

Beden eğitimi ve sporda cinsiyet odaklı damgalamalar, her cinsiyete özgü kalıp yargılar, bir fiziksel aktivite görevinde performans düşüren (Chalabaev vd., 2008; Stone vd., 1999) bir etkiye sebep olabileceği sonucuna varılmıştır. Erkek ve kızların cinsiyet mizaçlarına uygun olan sporlara daha fazla katıldıkları (Deng, 2023; Hargreaves & Anderson, 2016) göz önüne alındığında spora katılıma ilişkin cinsiyet eşitsizliklerinin önüne geçmek adına cinsiyet özelliklerinin sporlara atfedilmemesi yerinde olacaktır. Kısaca erkek sporu, kadın sporu gibi etiketlemeler hem kadınların hem de erkeklerin karşı cinsle ilişkilendirilen spora katılımında kendilerini baskı altında hissetmelerine (Shakib, 2003) neden olacağı unutulmamalıdır.

Toplum tarafından yaratılan ikili cinsiyet yapısının inşası, okul etkinliklerinde cinsiyetçi spor kavramının normalleşmesine neden olduğu görülmektedir. Kız ve erkeklerin beden eğitimi etkinlik tercihlerinin de bu durumdan etkilendiği (Azzarito & Solmon, 2009) doğrulanmıştır. Bu nedenle okullarda beden eğitimi etkinlikleri ve derste kullanılan materyallere geleneksel cinsiyet stereotipleri yüklenmemelidir. Bunun yanında, beden eğitimi etkinliklerine hem kızların hem erkeklerin fırsat eşitsizliğine maruz kalmadan eşit bir şekilde katılmaları teşvik edilmeli ve cesaretlendirilmelidir.

Beden eğitimi ve spora yönelik cinsiyet stereotiplerinin bireyler üzerinde etkisi toplumlar arasında farklılıklar gösterse de sonuçların sıklıkla benzer olduğu görülmüştür. Kadınların sporlara yüklenen cinsiyet özelliklerinden erkeklere göre daha fazla etkilendiği, cinsiyet odaklı tasarlanan fiziksel etkinliklerin her iki cinsiyetin aktiviteye yönelik inançlarını ve etkinlikleri sürdürme çabalarını da sınırlandırdığı (Cárcamo vd., 2021) sonucuna ulaşılmıştır.

Erkek ve kadınların sporda kalıp yargılara sahip olma nedenlerini açıklamaya yönelik derinlemesine bilgiler edinmek için nitel araştırmalar gerçekleştirilebilir. Erkeklerin, koordineli, zarif becerilerde, kadınların ise sert, zorlu ve mücadeleci becerilerde gerçekten başarısız olup olmadıkları araştırılabilir.

Beden eğitimi ve sporda erkek ve kadınların cinsiyet stereotiplerine ne kadar duyarlı ve hassas oldukları, stereotiplerin sonuçlarından ne ölçüde etkilendiğine ilişkin çalışmaların artarak devam etmesi, stereotip tehdidinin olumsuz etkilerini hafifletme de yol gösterici olabilir. Ayrıca stereotip

tehdidini azaltabilecek uygun stratejilerin hangisinin etkili olup olmadığını tespit etmeye yönelik çalışmalara da ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor üzerine dünya genelinde yapılan bilimsel çalışmalardan elde edilen kanıtlardan hareketle, cinsiyet stereotiplerinin bireylerin spora katılımını, motor beceri performansını, motivasyonunu, fiziksel aktiviteye yönelik genel yeterliliğini, fiziksel etkinliği sürdürme davranışlarını etkilediği görülmüştür.

## Kaynaklar

- Aronson, J. (2004). The threat of stereotype. *Educational leadership*, 62, 14-20.
- Azzarito, L., & Solmon, M. (2009). An Investigation of Students' Embodied Discourses in Physical Education: A Gender Project. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28(2), 173-191. <https://doi.org/10.1123/jtpe.28.2.173>
- Bigler, R. S., & Liben, L. S. (2007). Developmental Intergroup Theory: Explaining and Reducing Children's Social Stereotyping and Prejudice. *Current Directions in Psychological Science*, 16(3), 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00496.x>
- Boiché, J., Chalabaev, A., & Sarrazin, P. (2014). Development of sex stereotypes relative to sport competence and value during adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 212-215. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.11.003>
- Brown, R., & Gaertner, S. (2008). *Blackwell Handbook of Social Psychology: Intergroup Processes*. John Wiley & Sons.
- Burkley, M., & Blanton, H. (2008). Endorsing a negative in-group stereotype as a self-protective strategy: Sacrificing the group to save the self. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(1), 37-49. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.01.008>
- Cárcamo, C., Moreno, A., & del Barrio, C. (2021). Girls Do Not Sweat: The Development of Gender Stereotypes in Physical Education in Primary School. *Human Arenas*, 4(2), 196-217. <https://doi.org/10.1007/s42087-020-00118-6>
- Cardwell, M. (1999). *Dictionary of Psychology*. Fitzroy Dearborn.
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., Stone, J., & Cury, F. (2008). Do Achievement Goals Mediate Stereotype Threat?: An Investigation on Females' Soccer Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(2), 143-158. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.143>
- Charlesworth, T. E. S., & Banaji, M. R. (2022). Patterns of Implicit and Explicit Stereotypes III: *Long-Term Change in Gender Stereotypes*. *Social Psychological and Personality Science*, 13(1), 14-26. <https://doi.org/10.1177/1948550620988425>
- Chen, A., & Darst, P. W. (2002). Individual and Situational Interest: The Role of Gender and Skill. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 250-269. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1093>
- Coakley, J. J. (2021). *Sports in society: Issues and controversies* (Thirteenth Edition). McGraw-Hill LLC.



- Collins, P. H. (2000). Gender, Black Feminism, and Black Political Economy. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 568(1), 41-53. <https://doi.org/10.1177/000271620056800105>
- Cox, W. T. L., Abramson, L. Y., Devine, P. G., & Hollon, S. D. (2012). Stereotypes, Prejudice, and Depression: The Integrated Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 427-449. <https://doi.org/10.1177/1745691612455204>
- Daumeyer, N. M., Onyeador, I. N., Brown, X., & Richeson, J. A. (2019). Consequences of attributing discrimination to implicit vs. Explicit bias. *Journal of Experimental Social Psychology*, 84, 103812. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2019.04.010>
- Davies, P. G., Spencer, S. J., Quinn, D. M., & Gerhardstein, R. (2002). Consuming images: How television commercials that elicit stereotype threat can restrain women academically and professionally. *Personality and social psychology bulletin*, 28(12), 1615-1628.
- Davies, P. G., Spencer, S. J., & Steele, C. M. (2005). Clearing the Air: Identity Safety Moderates the Effects of Stereotype Threat on Women's Leadership Aspirations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(2), 276-287. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.2.276>
- Deng, Y. (2023). Influence of Gender Stereotype on Participation in Physical Education Class of High School Students. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 600-606. <https://doi.org/10.54097/chss.v8i.4315>
- Drummond, M. (2002). Sport and Images of Masculinity: The Meaning of Relationships in the Life Course of "Elite" Male Athletes. *The Journal of Men's Studies*, 10(2), 129-141. <https://doi.org/10.3149/jms.1002.129>
- Evans, B. (2006). 'I'd Feel Ashamed': Girls' Bodies and Sports Participation. *Gender, Place & Culture*, 13(5), 547-561. <https://doi.org/10.1080/09663690600858952>
- Fasting, K. (2003). Women and sport in Norway. İçinde I. Hartmann-Tews & G. Pfister (Ed.), *Sport and women: Social issues in international perspective* (ss. 15-34). Routledge/ISCPES.
- Ferreira, A. F., Rufino, L. G. B., Diniz, I. K. dos S., & Darido, S. C. (2016). Secondary education student bodily practices: Implications of gender in and outside physical education classes. *Motriz: Revista de Educação Física*, 22(1), 72-83. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742016000100010>
- Ferry, M., & Lund, S. (2018). Pupils in upper secondary school sports: Choices based on what? *Sport, Education and Society*, 23(3), 270-282. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1179181>
- Gawronski, B., & Bodenhausen, G. V. (2006). Associative and propositional processes in evaluation: An integrative review of implicit and expli-

- cit attitude change. *Psychological Bulletin*, 132(5), 692-731. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.5.692>
- Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review*, 102(1), 4-27. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.1.4>
- Griffin, P. (1998). *Strong women, deep closets: Lesbians and homophobia in sport*. Human Kinetics.
- Haines, E. L., Deaux, K., & Lofaro, N. (2016). The Times They Are a-Changing ... or Are They Not? A Comparison of Gender Stereotypes, 1983–2014. *Psychology of Women Quarterly*, 40(3), 353-363. <https://doi.org/10.1177/0361684316634081>
- Hargreaves, J., & Anderson, E. (Ed.). (2016). *Routledge handbook of sport, gender and sexuality* (First published in paperback). Routledge.
- Haslam, S. A., Turner, J. C., Oakes, P. J., Reynolds, K. J., & Doosje, B. (2002). From personal pictures in the head to collective tools in the world: How shared stereotypes allow groups to represent and change social reality. İçinde C. McGarty, V. Y. Yzerbyt, & R. Spears (Ed.), *Stereotypes as Explanations* (1. bs, ss. 157-185). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489877.009>
- Hilliard, L. J., & Liben, L. S. (2010). Differing Levels of Gender Salience in Preschool Classrooms: Effects on Children's Gender Attitudes and Intergroup Bias: Effects of Gender Salience on Stereotypes and Bias. *Child Development*, 81(6), 1787-1798. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01510.x>
- Hilton, J. L., & von Hippel, W. (1996). STEREOTYPES. *Annual Review of Psychology*, 47(1), 237-271. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.47.1.237>
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2010). *Essentials of social psychology* (1. publ). Pearson.
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581-592. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.6.581>
- Hyde, J. S. (2014). Gender Similarities and Differences. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 373-398. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115057>
- Jakobsen, A. M., & Evjen, E. (2018). Gender differences in motives for participation in sports and exercise among Norwegian adolescents. *Baltic journal of Health and Physical Activity*, 10(2), 92-101. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.10.2.10>
- Joy, P., Zahavich, J. B. L., & Kirk, S. F. L. (2021). Gendered bodies and physical education (PE) participation: Exploring the experiences of adolescent students and PE teachers in Nova Scotia. *Journal of Gender Studies*, 30(6), 663-675. <https://doi.org/10.1080/09589236.2021.1937080>

- Kanahara, S. (2006). A Review of the Definitions of Stereotype and a Proposal for a Progressional Model. *Individual Differences Research*, 4, 306-321.
- Knisel, E. (2009). Sport motivation and physical activity of students in three European schools. *International Journal of Physical Education*, 46(2), S. 40-53. BISp.
- Koch, S. C., Müller, S. M., & Sieverding, M. (2008). Women and computers. Effects of stereotype threat on attribution of failure. *Computers & Education*, 51(4), 1795-1803.
- Laevers, F., & Verboven, L. (2000). Gender related role patterns in preschool settings. Can 'experiential education' make a difference? *European Early Childhood Education Research Journal*, 8(1), 25-42. <https://doi.org/10.1080/13502930085208471>
- Leyens, J.-P., Yzerbyt, V., & Schadron, G. (1994). *Stereotypes and social cognition*. (ss. ix, 240). Sage Publications, Inc.
- Martin, C. L., & Ruble, D. (2004). Children's Search for Gender Cues: Cognitive Perspectives on Gender Development. *Current Directions in Psychological Science*, 13(2), 67-70. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00276.x>
- McGarty, C., Spears, R., & Yzerbyt, V. Y. (2002). Conclusion: Stereotypes are selective, variable and contested explanations. İçinde C. McGarty, V. Y. Yzerbyt, & R. Spears (Ed.), *Stereotypes as Explanations* (1. bs, ss. 186-199). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489877.010>
- McGarty, C., Yzerbyt, V. Y., & Spears, R. (2002). Social, cultural and cognitive factors in stereotype formation. İçinde C. McGarty, V. Y. Yzerbyt, & R. Spears (Ed.), *Stereotypes as Explanations* (1. bs, ss. 1-15). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489877.002>
- McKenzie, T. L., Prochaska, J. J., Sallis, J. F., & Lamaster, K. J. (2004). Coeducational and Single-Sex Physical Education in Middle Schools: Impact on Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(4), 446-449. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609179>
- Messner, M. A. (2003). *Taking the field: Women, men, and sports*. University of Minnesota Press.
- Metcalfe, S. (2018). Adolescent constructions of gendered identities: The role of sport and (physical) education. *Sport, Education and Society*, 23(7), 681-693. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1493574>
- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2013). *Social psychology* (11th ed). McGraw-Hill.
- Pringle, R. (2008). 'No rugby—no fear': Collective stories, masculinities and transformative possibilities in schools. *Sport, Education and Society*, 13(2), 215-237. <https://doi.org/10.1080/13573320801957103>

- Rutland, A. (1999). The development of national prejudice, in-group favouritism and self-stereotypes in British children. *British Journal of Social Psychology*, 38(1), 55-70. <https://doi.org/10.1348/014466699164031>
- Schmader, T. (2002). Gender Identification Moderates Stereotype Threat Effects on Women's Math Performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(2), 194-201. <https://doi.org/10.1006/jesp.2001.1500>
- Shakib, S. (2003). Female Basketball Participation: Negotiating the Conflation of Peer Status and Gender Status from Childhood through Puberty. *American Behavioral Scientist*, 46(10), 1405-1422. <https://doi.org/10.1177/0002764203046010008>
- Shapiro, J. R., & Neuberg, S. L. (2007). From stereotype threat to stereotype threats: Implications of a multi-threat framework for causes, moderators, mediators, consequences, and interventions. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 107-130.
- Sherrow, V. (1996). *Encyclopedia of women and sports*. ABC-CLIO.
- Spencer, S. J., Steele, C. M., & Quinn, D. M. (1999). Stereotype Threat and Women's Math Performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(1), 4-28. <https://doi.org/10.1006/jesp.1998.1373>
- Steele, C. M., & Aronson, J. (1995). Stereotype threat and the intellectual test performance of African Americans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 797-811. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.797>
- Steele, C. M., Spencer, S. J., & Aronson, J. (2002). Contending with group image: The psychology of stereotype and social identity threat. *Çinde Advances in Experimental Social Psychology* (C. 34, ss. 379-440). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(02\)80009-0](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(02)80009-0)
- Steele, J., James, J. B., & Barnett, R. C. (2002). Learning in a Man's World: Examining the Perceptions of Undergraduate Women in Male-Dominated Academic Areas. *Psychology of Women Quarterly*, 26(1), 46-50. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00042>
- Stone, J. (2002). Battling Doubt by Avoiding Practice: The Effects of Stereotype Threat on Self-Handicapping in White Athletes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(12), 1667-1678. <https://doi.org/10.1177/014616702237648>
- Stone, J., Lynch, C. I., Sjomeling, M., & Darley, J. M. (1999). Stereotype threat effects on Black and White athletic performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1213-1227. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1213>
- Wilde, K. (2007). Women in sport: Gender stereotypes in the past and present. *University of Athabasca Women's and Gender Studies*, 1-10.
- Woolum, J. (1998). *Outstanding women athletes: Who they are and how they influenced sports in America* (2nd ed). Oryx Press.

- Yeung, N. C. J., & von Hippel, C. (2008). Stereotype threat increases the likelihood that female drivers in a simulator run over jaywalkers. *Accident Analysis & Prevention*, 40(2), 667-674. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2007.09.003>
- Zimmerman, J., & Reavill, G. (1999). *Raising our athletic daughters: How sports can build self-esteem and save girls' lives* (1st Main Streets books ed). Doubleday.

## Sporda Görme ve Solunum Sistemi İlişkisi

Coşkun Yılmaz<sup>1</sup>

### Özet

Solunum sistemi gözü direkt olarak etkilemez, çünkü solunum sistemi ve gözler farklı anatomik yapılar ve işlevlere sahiptir. Solunum sistemi, akciğerlerin ve solunum yollarının dâhil olduğu bir dizi organ ve yapıdan oluşurken, gözler ise görme ile ilgili işlevleri yerine getiren özel bir organ sistemidir. Görme, gözler vasıtasıyla dış çevredeki kaynaklarından gelen ışınların algılanması ve beyinde yorumlanmasıdır. Göz-beyin koordinasyonu, çevremizdeki dünyanın görsel algısı için kritik öneme sahiptir. Bu koordinasyon, gözler tarafından işlenen görsel bilginin beyinde işlenmesiyle bütünleşmesini içerir. Beyin, gözlerden görsel sinyaller alır ve tutarlı bir görsel deneyim oluşturmak için bu bilgiyi işler. Solunum sistemi rahatsızlıklarında veya oksijen alımındaki düşüklük vücutta oksijen seviyesini etkiler. Bu da genel olarak vücut fonksiyonlarını etkileyebilir ve dolayısıyla göz sağlığını da etkileyebilir. Solunum da göz hareketlerini etkileyen bir süreçtir. Solunum sistemi, beyne giden kan akışını ve oksijen beslemesini etkileyerek göz-beyin koordinasyonunda rol oynar. Beynin düzgün çalışması için oksijen gereklidir ve oksijen eksikliği, görsel algı da dâhil olmak üzere bilişsel işlevlerde değişikliklere neden olabilir. Solunum sistemi ayrıca görme ile ilgili olanlar da dahil olmak üzere birçok bedensel işlevi düzenleyen otonom sinir sistemini etkiler. Otonom sinir sistemindeki değişiklikler göz hareketlerini, gözbebeği boyutunu ve görsel işlevin diğer yönlerini etkileyebilir. Bu nedenle, en uygun göz-beyin koordinasyonunu ve görsel algıyı korumak için uygun solunum fonksiyonu önemlidir. Genel olarak, göz ve solunum sistemleri futbolda birbirine bağlıdır ve her iki sistemin de optimize edilmesi oyuncuların sahada en iyi performanslarını göstermelerine yardımcı olabilir.

### GİRİŞ

Görme, gözlerimiz aracılığıyla çevredeki ışık kaynaklarından gelen ışınların algılanması ve beyinde yorumlanmasıdır. Gözlerimizdeki retina adı verilen

1 Dr. Öğr. Üyesi, Gümüşhane Üniversitesi, coskun.yilmaz@gumushane.edu.tr  
ORCID ID: 0000-0002-2826-156

yapılar, gelen ışınları algılar ve beyne bu bilgiyi ileterek görme işlemini gerçekleştirir. Görme olayında, gözlerimizdeki retina üzerindeki tesisler, ışık sinyallerini elektrokimyasal sinyallere dönüştürmesiyle gerçekleşir. Bu elektrokimyasal sinyaller, görsel korteks adı verilen beyin bölgesinde işlenir ve yorumlanır (Bertera ve Rayner, 2000).

Gözdeki retina hücreleri, çubuk ve koni adı verilen iki tür hücreden oluşur. Çubuk hücreleri düşük ışık seviyesi işlevini görürken, koni hücreleri yüksek ışık seviyesinde ve renk algısında önemli bir rol oynarlar. Işık, bu egzoz içindeki pigmentlerle içeri girer ve elektrokimyasal sinyallere dönüştürür. Bu elektrokimyasal sinyaller, görme siniri adı verilen bir sinir yolu boyunca beyne iletilir. Görme siniri, optik sinir adı verilen göz sinirinin bir uzantısıdır. Görme siniri, beyindeki görsel kortekse gövdeler ve burada elektrokimyasal sinyaller yorumlanarak görsel deneyimler oluşturur (Muggleton ve ark., 2013).

Görme işlemindeki diğer mekanizmalar arasında göz kaslarının kontrolü, göz merceğinin odaklama işlevi ve gözlerin beyinle koordinasyonu gibi yerlerde yer alır (Coles, 1972, Doiphode ve Shete, 2021).

Göz kaslarının kontrolü, göz hareketleri için önemli bir süreçtir ve bu kontrol, beyindeki çeşitli sinir yollarıyla gerçekleştirilir. Göz hareketleri, göz kaslarının kasılması veya gevşemesi ile sağlanır. Bu kasların hareketleri, gözlerin doğru yönde hareket etmesini sağlayarak görüş hattını değiştirir (Chan ve Hayward, 2013).

İnsan gözünün kendine göre ölçülebilir bir yapısı vardır. Göz testleri diye adlandırılan bu yapı, görme keskinliği ölçümü, renk körlüğü testi, duochrome testi, görme alanı testi, amsler grid testi, Speküler mikroskopisi ile endotel hücre yoğunluğu (EHY) tespiti, Santral kornea kalınlığı (SKK) ölçümü, Nazal ve temporal iris stromal kalınlığı ölçülmesi (İSK<sub>n</sub>, İSK<sub>t</sub>), Koroidal vasküler indeks (KVİ) hesaplanması, Santral maküler kalınlık (SMK) ölçümü, Retina sinir lifi tabakası (RSLT) kalınlığı ölçümü, göz lazer ve göz içi mercek operasyonu uygunluk için testlerdir. Göz hastalıkları ve görme bozukluğu tespiti için kullanılır. Göz testiyle miyop, hipermetrop ve astigmat gibi görme kusurları tespit edilebilir. Ayrıca renk körlüğü, glom ve sarı nokta hastalığı gibi hastalıklar da göz testiyle teşhis edilebilir.

Solunum da göz hareketlerini etkileyen bir süreçtir (Coles, 1972, Doiphode ve Shete, 2021). Solunum sırasında diyafram kası kasılarak karın boşluğunun genişlemesine ve göğüs boşluğunun küçülmesine neden olur. Bu hareketler göğüs içindeki basıncı değiştirerek gözlerdeki basıncı etkileyebilir (Coles, 1972). Özellikle yüksek solunum hızları ve derin nefes alma

sırasında göz içindeki basınç değişiklikleri göz kaslarını ve göz hareketlerini etkileyebilir(Flexman ve ark., 1974).

Göz-beyin koordinasyonu, çevremizdeki dünyanın görsel algısı için kritik öneme sahiptir (Clancy ve Hoyer, 1994). Bu koordinasyon, gözler tarafından işlenen görsel bilginin beyinde işlenmesiyle bütünleşmesini içerir. Beyin, gözlerden görsel sinyaller alır ve tutarlı bir görsel deneyim oluşturmak için bu bilgiyi işler. Solunum sistemi, beyne giden kan akışını ve oksijen beslemesini etkileyerek göz-beyin koordinasyonunda rol oynar. Beynin düzgün çalışması için oksijen gereklidir ve oksijen eksikliği, görsel algı da dahil olmak üzere bilişsel işlevlerde değişikliklere neden olabilir (Leskovsek ve ark., 2013). Solunum sistemi ayrıca görme ile ilgili olanlar da dahil olmak üzere birçok bedensel işlevi düzenleyen otonom sinir sistemini etkiler. Otonom sinir sistemindeki değişiklikler göz hareketlerini, gözbebeği boyutunu ve görsel işlevin diğer yönlerini etkileyebilir. Bu nedenle, optimal göz-beyin koordinasyonunu ve görsel algıyı korumak için uygun solunum fonksiyonu önemlidir(Chan ve Hayward, 2013).

Spor branşlarında görmenin önemi performans parametrelerinin kalitesi için oldukça önemlidir (Williams ve ark., 1993; Hüttermann ve ark., 2018). Özellikle popüler spor branşlarından biri olan futbolda yüksek hızlarda oynandığı için performans için daha da etkili olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda da futbolda göz ve solunum sistemleri arasında performansı etkileyebilecek bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (León-Morillas ve ark., 2021).

Futbolda yüksek solunum hızlarında oynanan bir oyun olduğu için görme sistemi oldukça önemlidir, çünkü oyuncular topu doğru bir şekilde takip etmek, takım arkadaşlarının yerini belirlemek ve rakiplerin hareketlerini tahmin etmek için iyi bir görme keskinliğine ve derinlik algısına ihtiyaç duyar. İyi bir görme keskinliği, oyuncuların günün farklı saatlerinde veya farklı hava koşullarında oynanan oyunlar gibi aydınlatma koşullarındaki değişikliklere hızla uyum sağlamasına da yardımcı olur (Rusciano ve ark., 2017; Seo ve ark., 2022) .

Görme keskinliği, bir kişinin görüşünün netliğini veya keskinliğini ifade eder (Clancy ve Hoyer, 1994). Futbolda, oyuncuların topu, rakiplerini ve takım arkadaşlarını doğru bir şekilde görebilmesi ve takip edebilmesi için görme keskinliği çok önemlidir. İyi bir görme keskinliği, oyuncuların hareketleri önceden tahmin etmesine ve sahada hızlı kararlar almasına da yardımcı olabilir (Rusciano ve ark., 2017; Natsuhara ve ark., 2020).



Futbolcuların oyun boyunca fiziksel aktiviteyi sürdürmek için kaslarına verimli oksijen iletimine ihtiyaç duyması nedeniyle solunum sistemi de futbolda kritik öneme sahiptir (Apor, 1988). Derin nefes alma ve iyi akciğer fonksiyonunu sürdürme yeteneği, oyuncuların enerji seviyelerini korumalarına, yorgunluğu önlemelerine ve nefes darlığından kaçınmalarına yardımcı olabilir (Bostancı ve ark., 2020).

Bu iki sistem arasındaki ilişki açısından, araştırmalar görsel uyaranların solunum fonksiyonunu etkileyebileceğini göstermiştir (Park ve ark., 2015; Mizuhara ve Nittono, 2023). Örneğin bir araştırma, bir katılımcının solunum modelinin dalga biçimini gösteren bir ekrandan gelen görsel geri bildirim olmadan egzersiz sırasında solunum kası işlevini iyileştirebileceğini buldu (Clanton ve ark., 1985). Ek olarak, solunum kası eğitiminin görsel performansı iyileştirebileceğine dair kanıtlar vardır. Archiza ve arkadaşlarının (2018) yaptığı araştırmada, altı haftalık bir solunum kas eğitimi programı uygulanan futbolcuların, bir kontrol grubuna kıyasla görsel arama performanslarında iyileşmeler gösterdiğini buldu (Archiza ve ark., 2018).

Genel olarak, göz ve solunum sistemleri futbolda birbirine bağlıdır ve her iki sistemin de optimize edilmesi oyuncuların sahada en iyi performanslarını göstermelerine yardımcı olabilir (Williams ve ark., 1993; Salman ve Hameed, 2022).

### **Solunum sistemi**

Solunum sistemi futbolcuların aerobik ve anaerobik performans verileri için oldukça önemlidir (Temoçin ve Tekin, 2004). Fiziksel aktivite sırasında, vücut kasları beslemek için daha fazla oksijene ihtiyaç duyar. Solunum sistemi vücuda oksijen verir ve karbondioksiti uzaklaştırarak oyuncuların oyun boyunca enerji seviyelerini ve dayanıklılıklarını korumalarını sağlar (Mayda, 2023). Burundan derin nefes almak ve ağızdan nefes vermek gibi doğru nefes alma teknikleri, oyuncuların solunum fonksiyonlarını geliştirmelerine ve sahada dayanıklılıklarını korumalarına yardımcı olabilir (Erail, 2023). Artan dayanıklılık sonucu üst düzey dikkat ve görüş alanına sahip olunacağı bilinmektedir (Arslan ve Melekoğlu, 2019).

Solunum sistemi, özellikle beyne giden kan akışını ve oksijen beslemesini etkileyerek, görsel işlemenin fizyolojik yönlerinde de önemli bir rol oynar. Uygun solunum fonksiyonu, görsel işleme de dâhil olmak üzere uygun beyin fonksiyonu için gerekli olan beyindeki en uygun oksijen seviyelerini korumak için gereklidir. Oksijen eksikliği, görme keskinliğinin azalmasına ve diğer görme bozukluklarına yol açan görsel algı da dâhil olmak üzere bilişsel işlevlerde değişikliklere neden olabilir (Mayda, 2023).

Solunum sistemi ayrıca, besinlerin verilmesi ve atık ürünlerin uzaklaştırılması için önemli olan beyne giden kan akışını da etkiler. Solunum hızı ve derinliğindeki değişiklikler beyne giden kan akışını etkileyebilir ve bu da görsel işlemeyi etkileyebilir (Yıldırım, 2017).

Solunum sistemi ayrıca görme ile ilgili olanlar da dâhil olmak üzere birçok bedensel işlevi düzenleyen otonom sinir sistemini de etkiler. Otonom sinir sistemi, göze giren ışık miktarını değiştirebilen ve görsel işlemeyi etkileyebilen gözbebeklerinin genişlemesini düzenlemede rol oynar (İles ve ark., 2000; Jın ve ark., 2023).

Ayrıca, uygun solunum fonksiyonu, uyarılma ve dikkatin uygun değer seviyede tutulmasına yardımcı olarak daha iyi görsel işlemeye yol açar. Tersine, zayıf solunum fonksiyonu yorgunluğa ve dikkatin azalmasına yol açarak daha zayıf görsel işlemeye yol açabilir (Natsuhara ve ark., 2020).

Özetle, solunum sistemi görsel işlemenin fizyolojik yönlerinde önemli bir rol oynar, beyne hem oksijen tedarikini hem de kan akışını ve ayrıca otonom sinir sistemini ve dikkat odağını etkiler. Bu nedenle, uygun değer görsel işlemeyi sürdürmek için uygun solunum fonksiyonu gereklidir.

İkinci olarak, solunum sistemi görsel işleme sırasında uyarılma düzeyini ve dikkat odağını etkileyebilir. Uygun solunum fonksiyonu, daha iyi görsel işlemeye yol açarak, uyarılma ve dikkatin en uygun düzeyde korunmasına yardımcı olabilir. Tersine, zayıf solunum fonksiyonu yorgunluğa ve dikkatin azalmasına yol açarak daha zayıf görsel işlemeye yol açabilir (Natsuhara ve ark., 2020).

Üçüncüsü, solunum sistemi duygusal durumları etkileyebilir ve bu da görsel algı sırasında bilişsel işlemeyi etkileyebilir. Solunum güçlüklerinden kaynaklanabilecek kaygı ve stres, görsel algıda değişikliklere yol açarak görsel çarpıtmalara veya bozulmalara neden olabilir. (Stevenson ve Ripley, 1952).

Son olarak, solunum sistemi, görsel arama ve görsel çalışma belleği gibi görsel dikkatle ilgili bilişsel süreçleri etkileyebilir. Çalışmalar, daha iyi solunum işlevine sahip bireylerin, daha zayıf solunum işlevine sahip olanlara göre daha hızlı tepki sürelerine ve daha doğru görsel arama performansına sahip olduğunu göstermiştir. Uygun solunum işlevi aynı zamanda görsel çalışma belleği kapasitesini ve zaman içinde dikkati sürdürme becerisini geliştirebilir (Abreu ve ark., 2013). Oksijen eksikliği, görme keskinliğinin azalmasına ve diğer görme bozukluklarına yol açan görsel algı da dâhil olmak üzere bilişsel işlevlerde değişikliklere neden olabilir (Finsterer, 2001).

Kısaca solunum sistemi görsel işlemenin bilişsel yönlerinde dikkati, hafızayı, karar vermeyi ve duygusal durumları etkileyen önemli bir rol oynar. Bu nedenle, görsel algı sırasında en uygun bilişsel işlemeyi sürdürmek için

uygun solunum işlevi gereklidir. Sonuç olarak, Görme ve solunum sistemi arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. Her iki sistem de birbirine bağlıdır ve birbirlerini çeşitli şekillerde etkileyebilir (Nalanagula ve ark., 2016; Yoshimura ve ark., 2019).

Nefes alırken oksijen kan dolaşımı yoluyla beyne ve diğer organlara taşınır. Beynin en iyi şekilde çalışması için sürekli bir oksijen kaynağına ihtiyacı vardır ve buna beynin görsel işleme merkezleri de dahildir. Astım veya kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) gibi durumlarda olduğu gibi solunum sistemi tehlikeye girerse, beyne oksijen iletimi azaltılabilir ve bu da görsel algıyı ve diğer bilişsel işlevleri etkileyebilir (Mayda, 2023). Azalan solunum sistemi fonksiyonu gözün kan dolaşımını bozabilir ve siliyer arterlerin ani daralmasına yol açabilir (Keklikçi, 2022). Bu da Retina birim ağırlık başına oksijen tüketimini düşürebilir. Gözdeki iki dolaşım sisteminden biri olan retina dolaşımı daha düşük akımlı ancak daha fazla oksijen sağlar. Koroid dolaşımı İSE hem besleyici hem de soğutucu sistem olarak görev yapar. Retina kan damarlarının otonom sinir sistemi innervasyonu yoktur. Özellikle CO<sub>2</sub> gibi metabolik ürün birikimi, pH değişiklikleri ve O<sub>2</sub> ihtiyacı retina dolaşımını etkileyebilir (İnan, 2014).

Solunum sistemi ayrıca vücuttaki karbondioksit (CO<sub>2</sub>) seviyesinin düzenlenmesinde rol oynar. CO<sub>2</sub> metabolizmanın bir yan ürünüdür ve solunum sistemi onu vücuttan uzaklaştırmaktan sorumludur (Bostancı ve ark., 2019). Yüksek CO<sub>2</sub> seviyeleri pH'ta değişikliklere neden olabilir ve beyne giden kan akışını etkileyerek görsel algıyı etkileyebilir (Yarkın, 2000).

Solunum sisteminin düzenlenmesinde görev alan otonom sinir sistemi, gözbebeklerinin boyutunun düzenlenmesinde de rol oynar. Otonom sinir sistemindeki değişiklikler, göze giren ışık miktarını değiştirebilen ve görsel algıyı etkileyebilen gözbebeklerinin genişlemesini etkileyebilir (Bağırıcı ve ark., 2010; Mete ve ark., 2020).

Ayrıca, solunum sistemi duygusal durumları da etkileyebilir ve bu da görsel algıyı etkileyebilir (McMorris ve Graydon, 1997). Solunum güçlüklerinden kaynaklanabilecek kaygı ve stres, görsel algıda değişikliklere yol açarak görsel çarpıtmalara veya bozulmalara neden olabilir. Özetle, solunum sistemi ve görme birbirine bağlıdır ve bir sistemdeki değişiklikler diğerini de etkileyebilir (Nalanagula ve ark., 2006; Yoshimura ve ark., 2019).

Doğru solunum işlevi, beyne optimum oksijen iletimini sürdürmek, CO<sub>2</sub> seviyelerini düzenlemek, gözbebeği boyutunu düzenlemek ve duygusal durumları yönetmek için gereklidir ve bunların tümü görsel algıyı etkileyebilir (Tural, 2008).

Görüş alanı ve solunum sistemi arasında dolaylı bir ilişki vardır (Natsuhara ve ark., 2020). Örneğin, iyi bir solunum sistemi, sporcuların enerji seviyelerini korumalarına yardımcı olabilir, bu da görüş alanı performansına dolaylı olarak etki edebilir (Natsuhara ve ark., 2020). Ayrıca, gözlerin iyi bir görüş alanına sahip olması, sporcuların topu daha iyi takip etmelerine ve daha doğru kararlar vermelerine yardımcı olabilir, bu da dolaylı olarak solunum sistemi performansını etkileyebilir (Williams ve ark., 1993; Zwierko ve ark., 2019). Ayrıca, Solunum sistemi beyindeki görsel uyaranların işlenmesi de dâhil olmak üzere görsel algıyı çeşitli şekillerde etkileyebilir.

İlk olarak, uygun solunum fonksiyonu, görsel algı da dahil olmak üzere uygun beyin fonksiyonu için gerekli olan beyindeki optimal oksijen seviyelerini korumak için önemlidir. Oksijen eksikliği, görme keskinliğinin azalmasına ve diğer görme bozukluklarına yol açan görsel algı da dahil olmak üzere bilişsel işlevlerde değişikliklere neden olabilir (Wald ve ark., 1942; Savelsbergh ve ark., 2002; Seo ve ark., 2022).

İkincisi, solunum sistemi, görme ile ilgili olanlar da dahil olmak üzere birçok bedensel işlevi düzenleyen otonom sinir sistemini etkileyebilir (Seo ve ark., 2022). Otonom sinir sistemindeki değişiklikler, göze giren ışık miktarını değiştirebilen ve görsel algıyı etkileyebilen gözbebeklerinin genişlemesini etkileyebilir (Rusciano ve ark., 2017; Yoshimura ve ark., 2019).

Üçüncüsü, görsel algı sırasında solunum sistemi de göz hareketlerini etkileyebilir. Solunum hızı ve derinliğindeki değişiklikler, çevreyi taramak ve görsel uyaranları işlemek için önemli olan sakkadlar ve fiksasyonlar gibi göz hareketlerini etkileyebilir (Savelsbergh ve ark., 2002; Khatri ve Ganvir, 2019; Seo ve ark., 2022).

Son olarak, solunum sistemi kişinin duygusal durumunu da etkileyebilir ve bu da görsel algıyı etkileyebilir (Laborde ve ark., 2015). Solunum güçlüklerinden kaynaklanabilecek kaygı ve stres, görsel algıda değişikliklere yol açarak görsel çarpıtmalara veya bozulmalara neden olabilir (Taşlı ve ark., 2020). Özet olarak, solunum sistemi, görsel işlemenin hem fizyolojik hem de bilişsel yönlerini etkileyen görsel algıda önemli bir rol oynar. Bu nedenle, optimal görsel algıyı sürdürmek için uygun solunum fonksiyonu önemlidir (Rusciano ve ark., 2017; Yoshimura ve ark., 2019; Khatri ve Ganvir, 2019; Seo ve ark., 2022).

Başarılı oyuncuların önemli bir görsel kaynağı vardır ve kaynağın çevresindeki hareketlere hızlı tepki verirler (Apor, 1988). Futbolcunun yaşı, oyun pozisyonu, aerobik kapasitesi, sadece reaksiyon süreleri üzerinde marjinal bir etkisi olduğu görülmektedir (Luhtanen, 1994).

## Kaynakça

- Abreu, C. B., Fuchs, S. C., Pascoto, G. R., Weber, R., Guedes, M. C., Pignatari, S. S., & Stamm, A. C. (2013). Effect of adenotonsillectomy on visual attention tests among children with sleep-disordered breathing: a controlled prospective cohort study. *Clinical Otolaryngology*, 38(6), 487-493. <https://doi.org/10.1111/coa.12192>
- Archiza, B., Andaku, D. K., Caruso, F. C. R., Bonjorno Jr, J. C., Oliveira, C. R. D., Ricci, P. A., & Borghi-Silva, A. (2018). Effects of inspiratory muscle training in professional women football players: a randomized sham-controlled trial. *Journal of sports sciences*, 36(7), 771-780. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1340659>
- Arslan, B., & Melekoğlu, T. (2019). Aerobik performans ve solumum ilişkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 19-28. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.78>
- Apor, P. (1988). Successful formulae for fitness training. In *Science and football: Proceedings of the first world congress of science and football Liverpool, 13-17th April 1987*.
- Bağırıcı, F., Şahin, M., Tutkun, E., Erkan, D., & Marangoz, C. (2010). Sporcularda Tek Taraflı Zorlu Burun Solunumunun Göz İçi Basıncına Etkisi. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 16(2).
- Bertera, J. H., & Rayner, K. (2000). Eye movements and the span of the effective stimulus in visual search. *Perception & psychophysics*, 62(3), 576-585.
- Bostancı, Ö., Kabadayı, M., Yılmaz, A. K., Mayda, M. H., Yılmaz, Ç., Erail, S., & Karaduman, E. (2020). Influence of Eight Week Core Strength Training on Respiratory Muscle Strength in Young Soccer Players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 221-226.
- Bostancı, Ö., Mayda, H., Yılmaz, C., Kabadayı, M., Yılmaz, A. K., & Özdal, M. (2019). Inspiratory muscle training improves pulmonary functions and respiratory muscle strength in healthy male smokers. *Respiratory physiology & neurobiology*, 264, 28-32. <https://doi.org/10.1016/j.resp.2019.04.001>
- Chan, L. K., & Hayward, W. G. (2013). Visual search. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 4(4), 415-429. <https://doi.org/10.1002/wcs.1235>
- Clancy, S. M., & Hoyer, W. J. (1994). Age and skill in visual search. *Developmental Psychology*, 30(4), 545.
- Clanton, T. L., Dixon, G. F., Drake, J., & Gadek, J. E. (1985). Effects of breathing pattern on inspiratory muscle endurance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 59(6), 1834-1841.
- Coles, M. G. (1972). Cardiac and respiratory activity during visual search. *Journal of Experimental Psychology*, 96(2), 371.

- Doiphode, R. S., & Shete, A. N. (2021). Effect Of Breathing Exercises On Audio-Visual Reaction Time In Healthy Adults. *International Journal*, 4(6), 1564.
- Dyer, F. (1988). Effects of low and high oxygen tensions and related respiratory conditions on visual performance: A literature review(Final Report).
- Erail, S. (2023). Solunum Sistemi ve Diyafragma. *Egzersiz Fiziyojisi ve Temel Kavramlar*, 33.
- Finsterer, J. (2001). Visually evoked potentials in respiratory chain disorders. *Acta neurologica scandinavica*, 104(1), 31-35.
- Flexman, J. E., Demaree, R. G., & Simpson, D. D. (1974). Respiratory phase and visual signal detection. *Perception & Psychophysics*, 16, 337-339.
- Hüttermann, S., Noöl, B., & Memmert, D. (2018). Eye tracking in high-performance sports: Evaluation of its application in expert athletes. *International Journal of Computer Science in Sport*, 17(2), 182-203. <https://doi.org/10.2478/ijcss-2018-0011>
- Iles, J., Walsh, V., & Richardson, A. (2000). Visual search performance in dyslexia. *Dyslexia*, 6(3), 163-177.
- İnan, S. (2014). Retina Anatomisi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15(3), 355-359
- Jin, P., Ge, Z., & Fan, T. (2023). Research on visual search behaviors of basketball players at different levels of sports expertise. *Scientific Reports*, 13(1), 1406. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28754-2>
- Khatri, Z., & Ganvir, S. (2019). Comparison of visual and auditory reaction time in physically active and inactive male and female adolescents: An observational study. *J Nov Physiother*, 9(413),1-5.
- Kekikçi U. (2022). Sigara ve göz. *Sürekli tıp eğitim dergisi*. 13(1), 35-39.
- Laborde, S., Lautenbach, F., & Allen, M. S. (2015). The contribution of coping-related variables and heart rate variability to visual search performance under pressure. *Physiology & behavior*, 139, 532-540
- Leskovek, M., Skarlovnik, A., Derganc, G., & Pušenjak, N. (2013). Short-term cued visual stimuli recall in relation to breathing phase. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 19(4), 216-220.
- Lcón-Morillas, F., Lozano-Quijada, C., Lérida-Ortega, M. Á., Lcón-Garzón, M. C., Ibáñez-Vera, A. J., & de Oliveira-Sousa, S. L. (2021, May). Relationship between respiratory muscle function and postural stability in male soccer players: A case-control study. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 6, p. 644). MDPI.
- Mayda, M. H. (2023). Solunum Sistemi Fiziyojisi ve Egzersiz. *Egzersiz Fiziyojisi ve Temel Kavramlar*, 23.

- Mete, S., Çakır, O., Bayat, O., Duru, D. G., & Duru, A. D. (2020). Gözbebeği hareketleri temelli duygu durumu sınıflandırılması. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13(2), 137-144. <https://doi.org/10.17671/gazibtd.563830>
- Mizuhara, K., & Nittono, H. (2023). Effects of respiratory phases on the processing of emotional and non-emotional visual stimuli. *Psychophysiology*, e14261. <https://doi.org/10.1111/psyp.14261>
- McMorris, T., & Graydon, J. (1997). The effect of exercise on cognitive performance in soccer-specific tests. *Journal of sports sciences*, 15(5), 459-468. <https://doi.org/10.1080/026404197367092>
- Muggleton, N. G., Juan, C. H., Cowey, A., & Walsh, V. (2003). Human frontal eye fields and visual search. *Journal of neurophysiology*, 89(6), 3340-3343. <https://doi.org/10.1152/jn.01086.2002>
- Nalanagula, D., Greenstein, J. S., & Gramopadhye, A. K. (2006). Evaluation of the effect of feedforward training displays of search strategy on visual search performance. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 36(4), 289-300.
- Natsuhara, T., Kato, T., Nakayama, M., Yoshida, T., Sasaki, R., Matsutake, T., & Asai, T. (2020). Decision-making while passing and visual search strategy during ball receiving in team sport play. *Perceptual and motor skills*, 127(2), 468-489.
- Park, H. K., Kim, Y. J., & Kim, T. H. (2015). The role of visual feedback in respiratory muscle activation and pulmonary function. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(9), 2883-2886.
- Salman, T. D., & Hameed, G. N. A. (2022). Study of some visual functions and functional variables of the respiratory and nervous systems and their relationship to the level of achievement of air rifle shooting. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(3).
- Savelsbergh, G. J., Williams, A. M., Kamp, J. V. D., & Ward, P. (2002). Visual search, anticipation and expertise in soccer goalkeepers. *Journal of sports sciences*, 20(3), 279-287.
- Seo, Y. S., Song, I. Y., & Yoon, J. H. (2022). Effect of convergence body stabilization exercise on the visual response speed and functional movement, balance, and vital capacity of High School Football Players. *Journal of Digital Convergence*, 20(1), 191-202.
- Stevenson, I. A. N., & Ripley, H. S. (1952). Variations in respiration and in respiratory symptoms during changes in emotion. *Psychosomatic Medicine*, 14(6), 476-490.
- Tasli, N. G., Oltnez, H., Ugurlu, A., Uçak, T., İçel, E., Karakurt, Y., & Yilmaz, H. (2020). Assessment of Anterior Segment Parameters and Specular Microscopy Findings in Patients with COPD. *Erciyes Medical Journal*, 42(1), 66-71. <https://doi.org/10.14744/etd.2019.33349>

- Temoçin, S., & Tekin, T. A. (2004). Futbolcularda sürat ve dayanıklılığın solunumsal kapasite üzerine etkisi. *SPORMETRE beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-35.
- Tural, Ü. (2008). Panik bozukluğu ve solunum sistemi düzensizlikleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(2), 12-15.
- Volin, R. A. (1998). A relationship between stimulability and the efficacy of visual biofeedback in the training of a respiratory control task. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 7(1), 81-90.
- Wald, G., Harper Jr, P. V., Goodman, H. C., & Krieger, H. P. (1942). Respiratory effects upon the visual threshold. *The Journal of General Physiology*, 25(6), 891-903.
- Williams, A. M., Davids, K., Burwitz, L., & Williams, J. G. (1993). Visual search and sports performance. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(2), 55-65.
- Yarkın, T. (2000). Solunum Yetmezliği: Fizyopatoloji ve Klinik Yaklaşım. *Toraks Dergisi*, 2, 76-84.
- Yıldırım, N. (2017). Solunum Sistemi Klinik Fizyolojisi. *Bulletin of Thoracic Surgery/Toraks Cerrahisi Bülteni*, 10(1), 1-8. <https://doi.org/10.5578/tcb.2017.001>
- Yoshimura, N., Yonemitsu, F., Marmolejo-Ramos, F., Ariga, A., & Yamada, Y. (2019). Task difficulty modulates the disrupting effects of oral respiration on visual search performance. *Journal of Cognition*, 2(1), 21. <https://doi.org/10.5334/joc.77>
- Zwierko, T., Jedziniak, W., Florkiewicz, B., Stępiński, M., Buryta, R., Kostrzewa-Nowak, D., ... & Woźniak, J. (2019). Oculomotor dynamics in skilled soccer players: The effects of sport expertise and strenuous physical effort. *European journal of sport science*, 19(5), 612-620. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1538391>





## Türkiye’de Gerçekleştirilen Patika Koşu Organizasyonları ve Paydaşları

Evrım Büyükelhan<sup>1</sup>

### Özet

Patika Koşuları (Ultra Trail), tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla popülerliği artan bir açık hava rekreasyon faaliyetidir. Uluslararası Patika Koşuları Birliği (ITRA) kuralları çerçevesinde oluşturan patika koşularına ait parkurlar, zorluk dereceleri ve yükseklik farklarına göre puanlanmaktadır. Ülkemizde Türkiye Atletizm Federasyonu özel yarışmalar statüsünde gerçekleştirilen patika koşuları özel spor organizasyon firmaları tarafından hayata geçirilmektedir. Her meslek grubundan trail koşularına gönül vermiş katılımcılara hitap eden patika koşularında para ödülü yer almamaktadır. Ödül sistemi nedeniyle aktif sporculardan çok orta yaş katılımcılara hitap eden bir organizasyon halini almış olan patika koşuları her meslek grubundan kişinin katıldığı rekreasyonel bir aktivite özelliği taşımaktadır. Antalya (Konyaaltı, Alanya, Kemer), İzmir (Selçuk), Bursa, Nevşehir (Ürgüp), Muğla (Milas) ve Sakarya (Sapanca) başta olmak üzere kitle turizmine hitap eden bölgelerin sezon sonu ve sezon başı tarihlerinde gerçekleştirilen spor turizmine ve rekreasyona hitap eden bir organizasyon olan patika koşuları, aynı zamanda herhangi bir turizm geliri olmayan birçok destinasyonda yapılan bir spor organizasyonu özelliği taşımaktadır. Katılımcıların kendilerini keşfetmelerine, sınırlarını aşmalarına ve doğa ile iç içe bir zaman geçirmelerinin amaçlandığı bu tür organizasyonlarda “doğada ayak izinden başka iz bırakma” sloganı öne çıkmaktadır.

### GİRİŞ

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla popülerliği artan Patika Koşuları (ultra trail) her yaştan ve her meslekten katılımcıya hitap eden bir açık hava rekreasyonudur. Çevreye ve doğaya saygının esas olduğu bir aktivite olan patika koşularında “doğada ayak izinden başka bir iz bırakma” sloganı öne çıkmaktadır. Türkiye Atletizm Federasyonu özel yarışmalar

1 Milli Eğitim Bakanlığı, evrimboyukelhan@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-5289-6625

statüsünde gerçekleştirilen patika koşuları özel spor organizatörleri ve bu organizasyona destek veren resmi ve özel paydaşlar ile hayata geçmektedir (Böyükelhan, E. & Gümüşgül, O., 2023). Patika koşularının parkur uzunlukları ve zorluk dereceleri uluslararası standartlardaki kurallar çerçevesinde gerçekleştirilmektedir. Uluslararası Patika Koşuları Birliği (ITRA) kuralları çerçevesinde gerçekleştirilen parkur zorlukları her yaştan kişiye hitap eden parkur seçeneklerinin oluşmasını sağlamaktadır. ITRA kurallarına bakıldığında patika koşularında kullanılan yolların maksimum %20’lik kesiminin asfalt yollardan oluştuğu görülmektedir (ITRA, 2023). Doğanın içinde gerçekleşen bir organizasyon olan patika koşuları birkaç km’lik kısa parkurlardan oluşabileceği gibi ülkemizde yapılan 100 mil gibi mesafelerdeki parkurlardan da oluşabilir (Çalışkan, 2018) Başlangıç ve bitiş noktası arasındaki yükselti farklarının olabileceği parkur koşuları ormanlarda, çöllerde ve/veya kırsallarda farklı parkurlarından oluşabilmektedir. Patika koşularına katılan kişilerin amaçları en uzun mesafeyi koşmaktan ziyade doğada olmak ve bir organizasyonun parçası olmaktır (Böyükelhan, E. & Gümüşgül, O., 2023; Koçyiğit ve Üret, 2022; Çetin ve Özman, 2019:179). Patika koşularının faydaları ile açık hava rekreasyonunun faydalarının örtüştüğü belirtilebilir. Bu faydaları şu şekilde ifade edebiliriz; doğa ile bütünleşmek, fiziksel baskılardan doğan psikolojiden uzaklaşmak, iş yaşamındaki sosyal baskılardan kurtulmak, meydan okuma, başarılı olma duygusunu yaşama, özgürlük düşüncesi, risk alma ve keşfetme vb. (Üstün ve ark., 2022).

Patika koşuları farklı bilim alanlarından birçok bilim insanını konu ile ilgili çalışmalar yapmaya yönlendirmiştir (Zach vd, 2017: 303). Dayanıklılık koşularına katılan kişilerin beslenme alışkanlıkları ve buna bağlı olarak kardiovasküler değişiklikleri en çok araştırma konularından birini oluşturmaktadır (Martinez ve diğ., 2017:7). Aynı şekilde psikososyal alanda yapılan çalışmalara bakıldığında serbest/boş zaman kavramları ile birlikte fiziksel aktivitelerin faydaları ifade edilmektedir (Üstün ve ark., 2016; Ekinci ve Özdilek, 2017; Gümüşgül O., Gümüşgül C., 2019;Gümüşgül ve ark., 2020; Pekel ve ark., 2023).

## **1.Patika Koşuları ve Paydaş Bilgileri**

Tablo 1 ‘de Türkiye’de düzenlenen patika koşuları ve bu organizasyonların lokasyon bilgileri yer almaktadır. Patika koşularını, organizasyondaki parkur zorluklarını ve bu organizasyonlara destek veren resmi ve özel destekçileri belirttiğimiz bu kitap bölümünde ultra trail organizasyonlarının parkur haritaları da yer almaktadır. Ultra trail organizasyonlarının her biri her sene aynı tarihlerde yapılan ve yüzlerce katılımcıyı organizasyonlara çekmeyi

başaran özel statüdeki organizasyonlardır. TAF 2023, 2022 ve 2021 yılı faaliyet takviminde “ultra trail” ve “ultra maraton” kelimeleri ile yer almış olan Patika koşuları tablo 1’de gösterilmiştir. Patika koşularına ait bazı organizasyonların parkur haritaları ve paydaşları kitap bölümünde yer almaktadır.

*Tablo 1. Ülkemizde Yapılan Patika Koşuları ve Lokasyon Bilgileri*

<b>Organizasyonlar</b>	<b>Lokasyon</b>
St. Paul Ultra Trail	Antalya/Manavgat
Merrel Alanya Ultra	Antalya/Alanya
Efes Ultra Maratonu	İzmir/Selçuk
Latmos Ultra	Muğla/Milas
Nif Ultra Trail	İzmir
İzник Ultra Maratonu	İzник
Şahinyurdu Ultra Trail	Bursa
Tahtalı Run to Sky	Antalya/Kemer
Terapi Ultra Trail	İzmir
Yesemek Ultra Trail	Gaziantep/İslahiye
Gebze Ultra Trail	Kocaeli/Gebze
Spx Dağyenice Ultra Maratonu	Bursa
Sapanca Ultra Maratonu	Sakarya/Sapanca
Mersin Kilikya Ultra Maratonu	Mersin
Uludağ Premium Ultra Trail	Bursa
Merrel Belgrad Ultra Trail	İstanbul
Kyzikos Ultra Maratonu	Balıkesir/Erdek
Aladağlar Sky Trail Patika Koşusu	Niğde
Runfire Salt Lake Ultra Trail	Şereflikoçhisar
Kaçkar Ultra Maratonu	Rize/Çamlıhemşin
BoltXtreme Trail	Bolu
Varda Ultra Trail	Adana
Frig Ultra Maratonu	Afyonkarahisar
Kilikya Ultra Maratonu	Mersin
Kar Spor İda Ultra	Balıkesir/Edremit
Tantalos Ultra Trail	İzmir
Bodrum Ultra Maratonu	Bodrum
Antalya Ultra Trail	Antalya
Salamon Cappadocia Ultra Trail	Nevşehir/Ürgüp

*Kaynak: Taf, 2023*

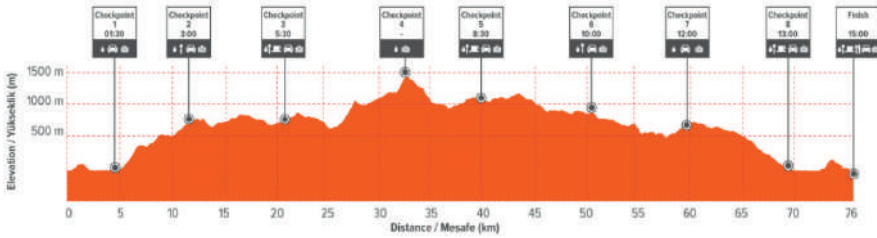
### **1.1. Merrell Alanya Ultra Trail**

Merrell markasının isim sponsorluğunda gerçekleştirilen Alanya Ultra Trail gelenekten geleceğe ‘Yörüklerin İzinde, Torosların Zirvesine’ sloganiyla

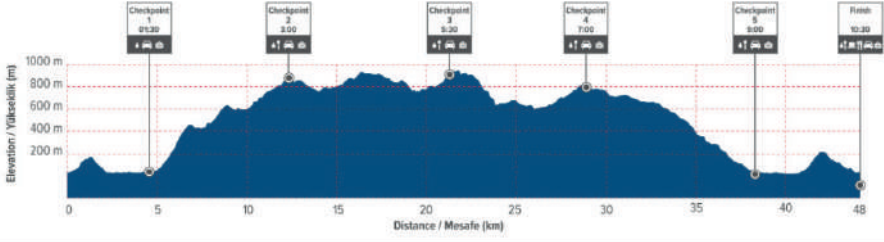
gerçekleştirilen uluslararası bir patika koşusudur. Antalya ilinin Alanya ilçesinde gerçekleştirilen Alanya Ultra Trail, kültürel ve tarihi izler taşıyan bir spor organizasyonudur. Organizasyonda 76 km’lik Alanya Ultra Trail, 48 km’lik Toros Dağ Maratonu, 28 km’lik Keykubat Dağ Koşusu ve 15K Alaiye yarışması yer almaktadır. Organizasyonda yer alan dört farklı parkurla ilgili bilgiler aşağıda belirtilmiştir.

Merrell Alanya Ultra Trail, 76 K ‘lık bir parkuru bulunan bu yarışmada sekiz checkpoint (kontrol noktası) bulunmaktadır (Resim 1-2). Toplamda 3720 m’lik bir yükseklik farkının olduğu yarışma iniş ve çıkışların olduğu zorlu bir parkurla birlikte Alanya’ya kuşbakışı bakabileceğiniz güzel manzaralarda sunmaktadır. Merrell Alanya Ultra Trail, şehrin sembolü olan İskele Meydanı’ndan başlayarak Kale surlarından geçilen ve sonrasında Damlatış Mağarası ve muz tarlalarının arasından geçerek tarihi kervan yolları, Yörük yolları ve parkurları ile Torosların zirvesine ulaşmaktadır. Merrell Alanya Ultra Trail (76 K) etabını tamamlayan katılımcılar Dört (4) ITRA Puanı kazanmaktadır.

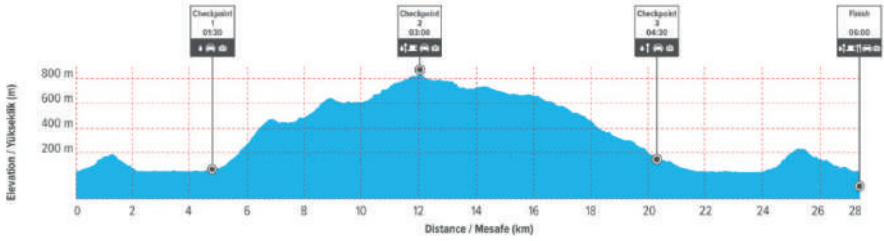
*Resim 1. Merrell Alanya Ultra Trail 76K Parkur Bilgileri*



Taurus Mountain Marathon (TMM 48 K) etabında beş checkpoint bulunmaktadır (Resim 1) Toplamda 2690 m ‘lik bir yükseklik farkının olduğu yarışma iniş ve çıkışların olduğu zorlu bir parkura sahiptir. İskele Meydanı’ndan başlayan etkinlik, Alanya Kalesi’nin surlarını, Damlatış Mağarası’nı, muz bahçelerini geride bırakarak, tarihi kervan yollarından muhteşem manzaralar eşliğinde koşulan uzun mesafe patika koşusudur. Kızıllalan mevkiinde 21. km’ye ulaşıldığında patikalardan, toprak yollardan, tarihi kervan yollarından, Cleopatra Plajı’nın dünyaca ünlü kumsalından, Alanya Kalesi’nden ilerleyerek başladığı nokta olan Kızılkule’de son bulmaktadır. Taurus Mountain Marathon (48 K) etabını tamamlayan katılımcılar Üç (3) ITRA Puanı kazanmaktadır.

*Resim 2. Merrell Alanya Ultra Trail TMM 48K Parkur Bilgileri*

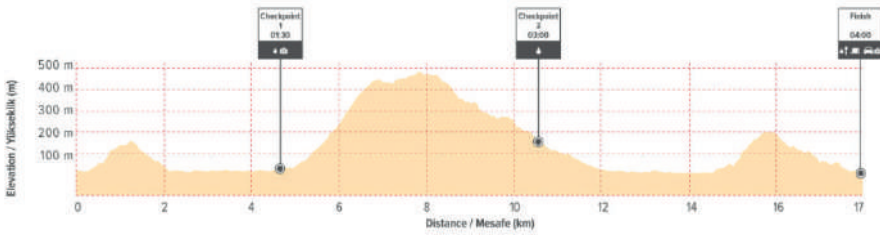
Keykubat Mountain Run (28 K) etabında üç checkpoint bulunmaktadır (Resim 2) KMR (28 K) yarışı toplamda 1600 m'lik yükseklik farkının olduğu bir patika koşusudur. İskele Meydanı'ndan başlayıp Alanya Kalesi'nin Surlarını, Damlatış Mağarası'nı, muz bahçelerini geride bıraktıktan sonra, Toroslara doğru kısa ama etkili bir tırmanış sonrasında, eşsiz manzara ve doğal güzellikler eşliğinde İskele Meydanı'nda bitmektedir. Keykubat Mountain Run (28 K) yarışmasını tamamlayan katılımcılar Bir (1) ITRA Puanı kazanmaktadır.

*Resim 3. Merrell Alanya Ultra Trail KMR 28K Parkur Bilgileri*

Alaiye Short Trail (17) patika koşularına yeni başlamış olan katılımcılara yönelik bir yarışmadır. AST (17 K) yarışmasında iki (2) checkpoint noktası ve toplamda 945 m'lik bir yükseklik farkı bulunmaktadır (Resim 4).

İskele Meydanı'ndan başlayıp Alanya Kalesi'nin Surlarını, Damlatış Mağarası'nı, muz bahçelerini geride bıraktıktan sonra, Toroslara doğru kısa bir tırmanış sonrasında, eşsiz manzara ve doğal güzellikler eşliğinde İskele Meydanı'nda bitmektedir.

Resim 4. Merrell Alanya Ultra Trail AST 17K Parkur Bilgileri



Alanya Ultra Trail web sayfası (<https://www.alanyaultra.com/tr/home>) üzerinden edindiğimiz bilgilere baktığımızda öncelikle 3 dilde (Türkçe, İngilizce ve Rusça) hazırlanmış bir web ara yüzünü görmekteyiz. Web sayfası içinde katılımcıların kolaylıkla ulaşabileceği konaklama, ulaşım ve organizasyonla ilgili bilgilendirmeler ve telefon numaraları mevcuttur. Avrupa Dağ Koşuları ve Dünya Dağ Koşularında birçok derecesi bulunan Ahmet Arslan'ın ile Argeus Travel & Events organizasyonunda ve Merrell isim sponsorluğunda gerçekleştirilen Alanya Ultra Trail, bir turizm kenti olan Alanya'nın tüm doğasını yansıtan aynı zamanda ilçenin birçok spor branşında olduğu gibi patika koşularında da söz sahibi olmasını sağlayan spor turizmüne önemli bir katkı sunmuş uluslararası bir trail organizasyonudur. Web sayfasında destekçiler bölümüne bakıldığında “Merrell” markası isim sponsoru ve bir turizm acentası olan “touristica” ortak sponsor olarak görülmektedir. “Alanya Teleferik”, “Alanya Turizm ve Tanıtma Vakfı (ALTAV)”, “Alanya Turistik İşletmeciler Derneği (ALTİD) gibi Alanya turizmini tanıtmayı amaç edinmiş bölgesel sivil toplum kuruluşları ve işletmeleri, birçok spor organizasyonuna sporcu beslenmesi konusunda destek veren “ZÜBER” ve sporcuların yarışma sonrası sağlıklarının korunmasını amaç edinmiş olan ve toparlanma sürelerinin kısalmasına katkı sunan sporculara yönelik fizyoterapi alanında Türkiye’de birçok spor organizasyonuna sponsor olan “PT\_ACADEMİ” ve ayrıca bölgesel bir süt ürünleri markası olan ve “Yörüköğlü” markasını sponsorlar arasında görmekteyiz. Kurumsal destekçilere bakıldığında “T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı”, “Antalya Valiliği”, “Alanya Kaymakamlığı”, “Alanya Belediyesi”, “Atletizm Federasyonu”, “Türkiye Turizm Tanıtım ve Geliştirme Ajansı (TGA)” ve “goturkiye.com” u görmekteyiz. Ayrıca “YESİDO” ve “Park Orman Restaurant” gibi bölgesel markaları da Alanya Ultra Trail organizasyonunun destekçileri arasındadır (Merrell Alanya Ultra, 2023).

Katılımcılar yarışma parkurlarındaki yükseltileri ve parkur içinde bulunan işaretleri Alanya Ultra Trail web sayfasında (<https://www.alanyaultra.com/tr/>

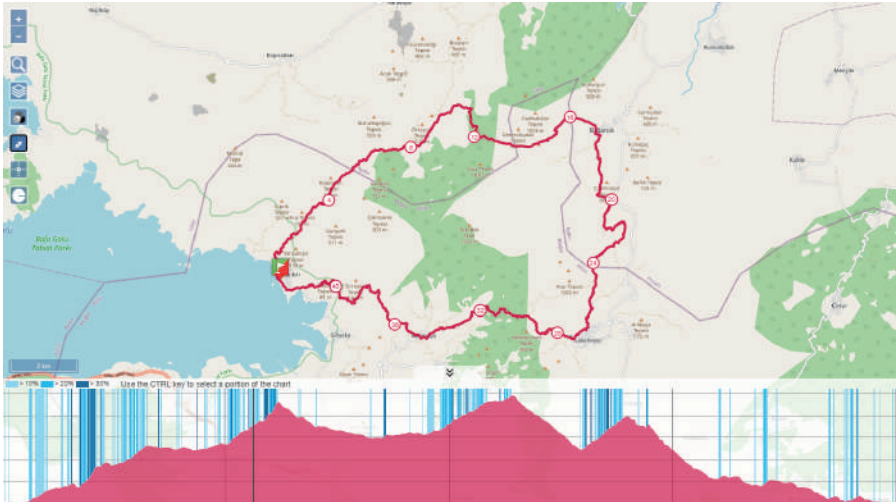
home) bulunan XML dosyası ve GPX dosyalarını indirerek temin edebilirler. Katılımcılar bu dosyaları akıllı saatlerine yükleyebilir ve GPS üzerinden parkurda buldukları konumları kontrol edebilirler.

## 1.2. Latmos Ultra Trail

Kaya oluşumları ile insana farklı bir diyarda olduğunun hissini yaşatan Latmos, Anadolu'nun kutsal olarak sayılan dağlarından biridir. Fıstık çamlarından oluşmuş orman bitki örtüsü, dağ kekikleri, karabaş otu, laleler, portakal bahçeleri ve zeytin bahçelerinden oluşan harika bir atmosferde koşmanızı sağlayan Latmos Ultra Trail her kesimden katılımcıya hitap eden üç (3) farklı parkuru ile patika koşularına gönül vermiş insanları çeken bir organizasyondur.

**Latmos Ultra Marathon (45 K)**, zorlu parkur yapısı ve bölgenin iklim şartlarının zorluğu ile katılımcılara heyecanlı anlar sunan bir patika koşusudur. Harikalar Diyarı olarak isimlendirilen Latmos, efsanelere konu olmuş Latmos Dağında gerçekleştirilmektedir. Bafa Gölü kıyısında bulunan Kapıkırı Köyü'nde başlayan organizasyon, katılımcıların tarihi kilit taş parkurlarda, fıstık çamlarının görkeminde ve ilginç kaya şekilleri arasında adımladıkları zorlu parkurlarda 2150m'lik yükseklik farkı ile mücadele ettikleri bir patika koşusudur. Latmos Ultra Marathon (45 K) parkuru zorlu parkur yapısından dolayı üç (3) checkpoint ile hizmet vermektedir (Tablo..). Checkpoint sayısının azlığından dolayı katılımcılar yeme-içme ihtiyaçları gibi lojistik malzemeleri çoğunlukla sırt çantalarında bulundurmalıdır (Latmos Ultra, 2023).

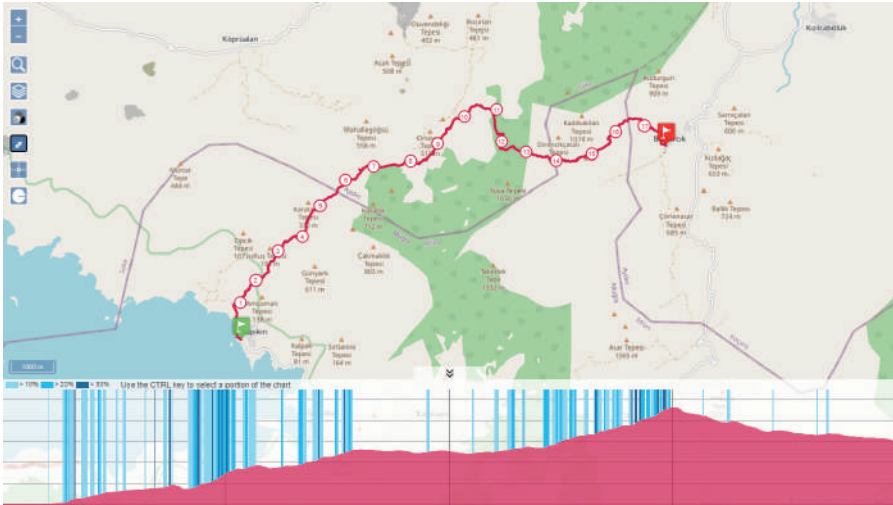
*Resim 5. Latmos Ultra Trail 45K Parkur Haritası*





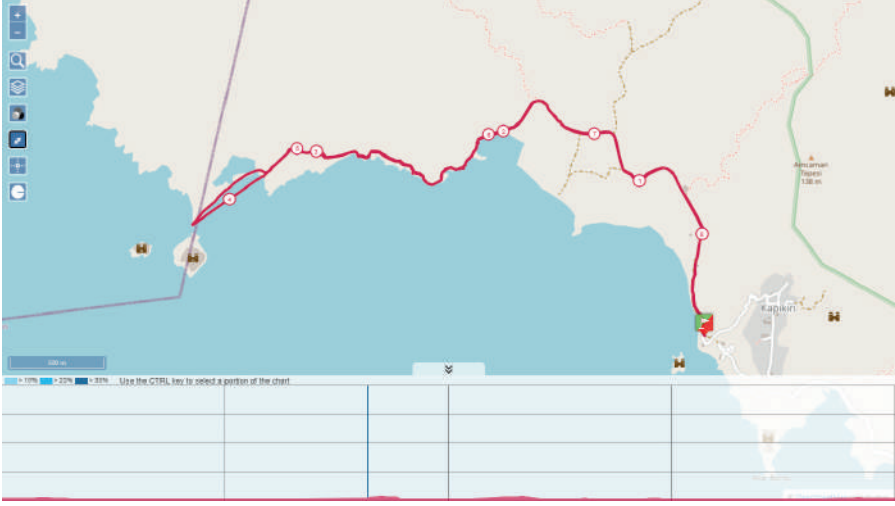
**Latmos Short Trail (17 K)**, Kapıkırı köyünden başlayan patika koşusu, zorlu yeryüzü şekillerinden dolayı organizasyon ekibinin checkpoint hizmeti veremediği bir yarışmadır. 17 km zorlu parkurda katılımcılar lojistik ihtiyaçlarını kendi sırt çantalarında taşımaları gerekmektedir. Harika bir doğanın için ama bir o kadar da zorlayıcı bir parkurda singletrack (tek başına) koşmanın ve zorlayıcı iklimle mücadele etmenin gerekli olduğu parkur trail koşuları için kısa bir mesafe olarak kabul edilmektedir. Patika koşularına yeni başlayanlara hitap eden bu parkur yarışmanın zorluklarını içerse de rekreasyonel bir etkinlik olarak katılımcıların unutulmaz anlar yaşamasına imkan vermektedir. Latmos Short Trail parkuru 1200 m’lik bir yükseklik farkının olduğu bir organizasyondur (Resim 5).

*Resim 6. Latmos Short Trail 17K Parkur Haritası*



**Latmos Lake Trail (10 K)**, Kapıkırı Köyü’nde başlayan Bafa Gölünün etrafında koşulan ve 390 m’lik bir yükseklik farkının olduğu bir organizasyondur. İlk defa patika koşusu koşacak olan katılımcılara ve ailesiyle birlikte koşmak isteyenlere hitap eden organizasyon 7’den 70’e her yaş grubuna hitap eden bir parkur koşusudur.

Resim 7. Latmos Ultra Trail Latmos Lake Trail 10 K Parkur Haritası



“Limit Sensin” ın farklı destinasyonlarda gerçekleştirdiği spor organizasyonları içinde en küçük olan Latmos Ultra Trail 2022 yılı itibari ile T.C. Muğla Belediyesi isim sponsorluğunda gerçekleştirilmeye başlamıştır. “Garmin” markası ise organizasyonun ortak sponsorudur. “Zamanda Yolculuk” sloganıyla gerçekleştirilen Latmos Ultra Trail’in web sayfasına (<http://latmosultra.org/>) baktığımızda organizasyonla ilgili konaklama, ulaşım ve iletişim bilgilerinin olduğunu ve bölgeye özel araç ile gelmek isteyenler için konum bilgileri ve “Google Maps” üzerinden harita bilgilerinin olduğunu görmekteyiz. Destekçilere baktığımızda ise organizasyonun küçük olması nedeni ile destekçi sayılarının az olduğunu belirtebiliriz. “Jantsa”, “BHL Bodrum Havlu”, “arnica” ve organizasyonu gerçekleştiren “Limit Sensin” markalarının bu organizasyonun gerçekleştirilmesinde destekçi olduklarını görmekteyiz.

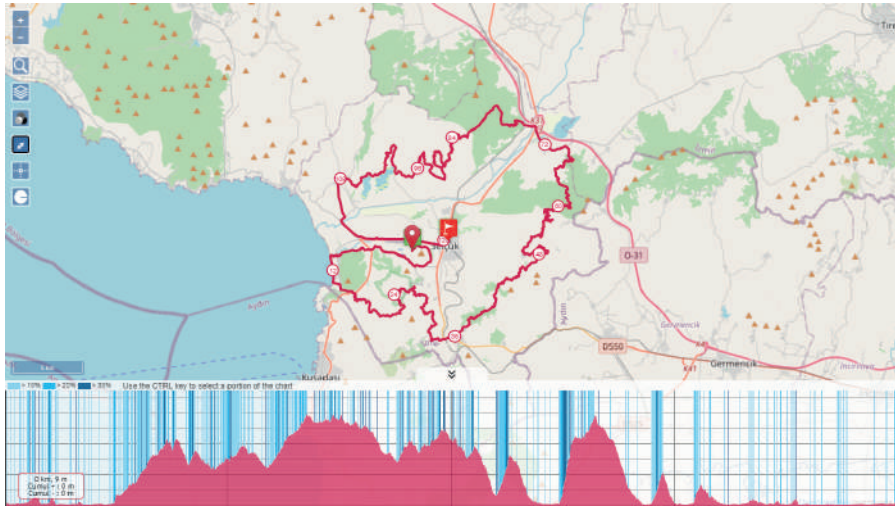
Katılımcılar yarışma parkurlarındaki yükselteleri ve parkur içinde bulunan işaretleri Latmos Ultra Marathon web sayfasında (Katılımcılar yarışma parkurlarındaki yükselteleri ve parkur içinde bulunan işaretleri Latmos Ultra Marathon web sayfasında (<http://latmosultra.org/>) bulunan XML dosyası ve GPX dosyalarını indirerek temin edebilirler. Katılımcılar bu dosyaları akıllı saatlerine yükleyebilir ve GPS üzerinden parkurda buldukları konumları kontrol edebilirler (Latmos Ultra, 2023).

### 1.3. Efes Ultra Trail

“Dünya Kültür Mirası’nı Koşarak Keşfet” sloganıyla İzmir/Efes’te gerçekleştirilen organizasyon her yıl mart ayının ikinci haftasında düzenlenmektedir. Organizasyonda 120K Ephesus Ultra Trail, 61K Ephesus Medium Trail, 42K Ephesus Short Trail, 23K Virgin Mary Trail, 12K Artemis Trail ve 5K St. Jean Race olmak üzere altı farklı parkurda yarışmalar gerçekleştirilmiştir. UNESCO Dünya Kültür Mirası Listesi’nde yer alan Efes Antik Kenti içinde başlayan organizasyon Efes’in patikalarında gerçekleştirilen bir deneyim sunmaktadır.

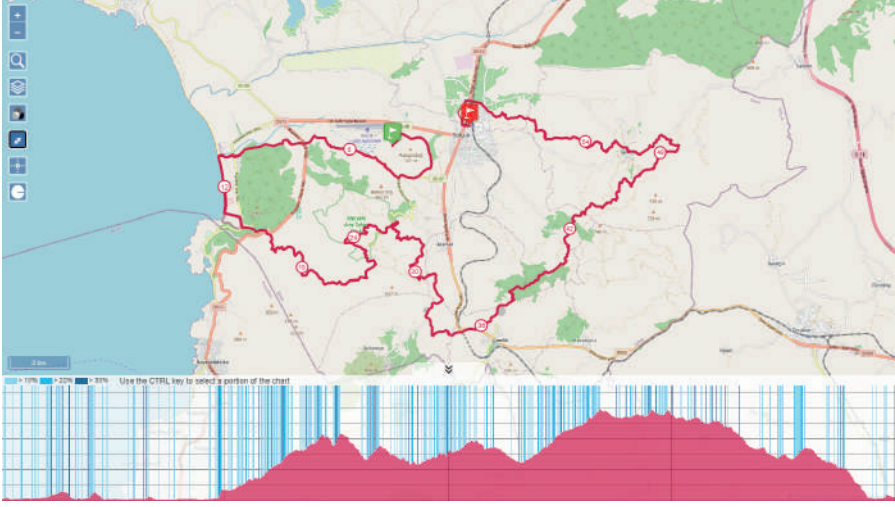
**120K Ephesus Ultra Trail** 120 k parkurunda on iki (12) checkpoint ve 4740 m’lik yükseklik farkı bulunmaktadır (Resim 8). Cut-off süresi 24 saat olan yarışma katılımcıların doğa ile olduğu kadar kendileriyle de mücadele ettikleri ve kendi sınırlarını keşfettikleri bir patika koşusudur. 120K Ephesus Ultra Trail tamamlayan katılımcılar 5 ITRA puanı kazanmaktadır (Efes Ultra, 2023).

*Resim 8. Efes Ultra Trail 120K Parkur Haritası*



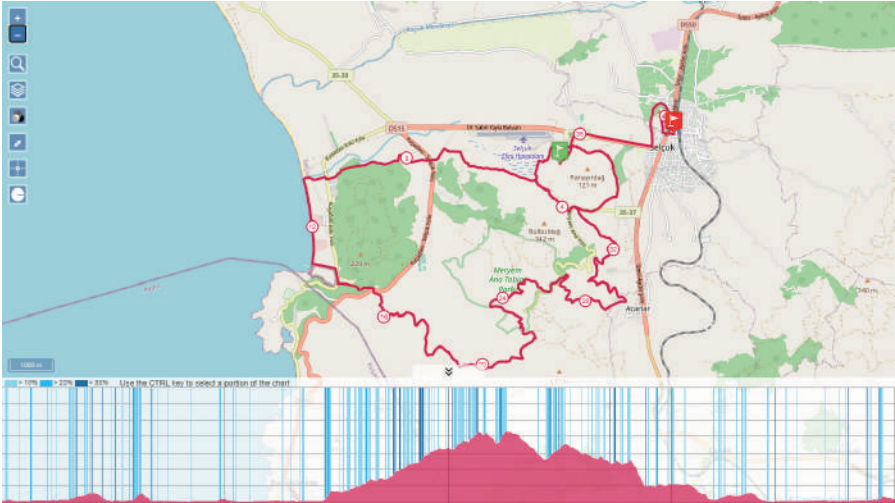
**61K Ephesus Medium Trail** parkurunda beş (5) checkpoint ve 2610 m’lik yükseklik farkı bulunmaktadır (Resim 9). Cutt-Off süresi 10 saat olan yarışmayı tamamlayan katılımcılar 3 ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır. Efes Antik Kenti alt kapısında start alan katılımcılar etkinlik süresince asfalt zeminlerde koştuğu gibi patikalarda koşmaktadır. Richmond, Arvalya, Meryem Ana, Çamlık ve Şirince kontrol noktalarından geçen katılımcılar Corpuza’da yarışmayı bitirmektedir.

*Resim 9. Efes Ultra Trail Ephesus Medium Trail 61K Parkur Haritası*



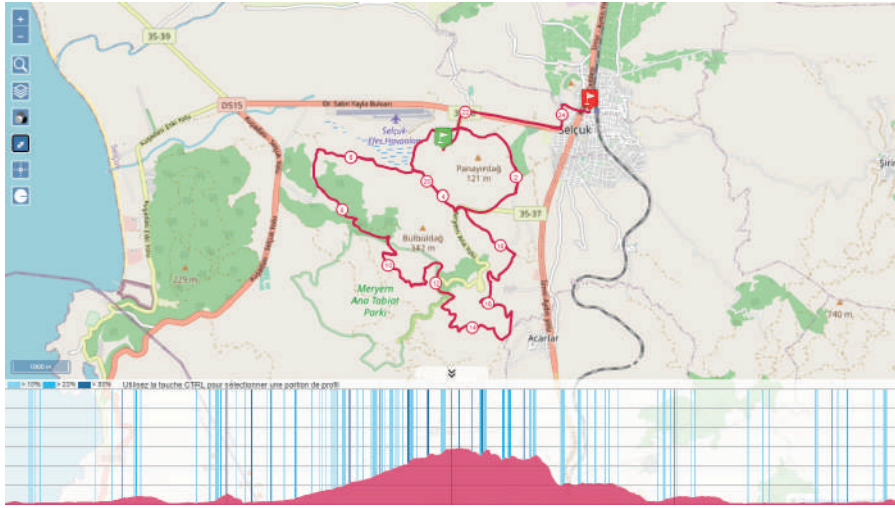
**42K Ephesus Short Trail** parkurunda dört (4) checkpoint ve 1470 m'lik yükseklik farkı bulunmaktadır (Resim 10). Cutt-Off süresi 7 saat olan yarışmayı tamamlayan katılımcılar 1 ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır. Efes Antik Kenti alt kapısında start alan katılımcılar Richmond, Arvalya, Meryem Ana ve Efes Üst Kapı kontrol noktalarından geçerek Corpuza'da yarışmayı bitirmektedir.

*Resim 10. Efes Ultra Trail Ephesus Short Trail 42K Parkur Haritası*



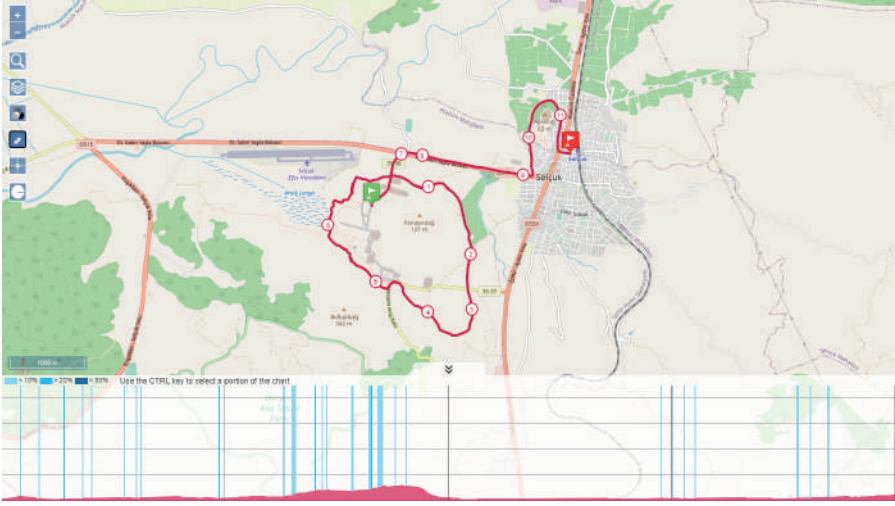
**23K Virgin Mary Trail** parkurunda üç (3) checkpoint ve 840 m’lik yükseklik farkı bulunmaktadır (Resim 11). Etkinliğin cutt-off süresi 5 saattir. Efes Antik Kenti alt kapısında start alan katılımcılar Ayrım, Meryem Ana Çıkış ve Efes Üst Kapı kontrol noktalarından geçerek Corpuza’da yarışmayı bitirmektedir. ITRA üyesi olan organizasyonda katılımcılara puan verilmemektedir.

*Resim 11. Efes Ultra Trail Virgin Mary Trail 23K Parkur Haritası*



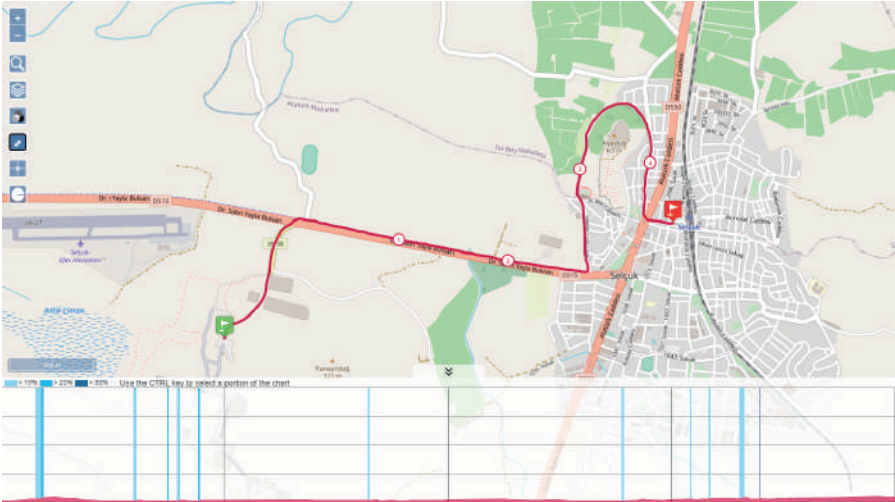
**12K Artemis Trail** organizasyonu dünyanın yedi harikasından biri olan Artemis tapınağından adını almıştır. Cutt-off süresi bulunmayan etkinlik, Efes Antik Kenti alt kapısından başlayarak 12 km’lik parkuru ile patika koşularına yeni başlayanlara hitap eden bir organizasyondur. Artemis Trail (12K), bir (1) kontrol noktası bulunan 160 m’lik yükseklik kazanımı olan bir yarışmadır (Resim 12). Efes Courpuza meydanında sona ermektedir. ITRA üyesi olan organizasyonda katılımcılara puan verilmemektedir.

*Resim 12. Efes Ultra Trail Artemis Trail 12K Parkur Haritası*



**5K St. Jean Race**, her yaş grubundan katılımcıyı patika koşularına çekmeyi amaçlayan bir organizasyondur. UNESCO Dünya Kültür Mirası Listesi'nde bulunan Antik Dönemin Merkezi olarak kabul edilen St. John Bazilikası'ndan adını alan organizasyon Efes Antik Kenti alt kapısından başlayarak Efes Courpuza meydanında son bulmaktadır. ITRA uyesi olan organizasyonda katılımcılar puan alamamaktadır.

*Resim 13. Efes Ultra Trail St. Jean Race 5K Parkur Haritası*



“Limit Sensin” markasında CLİMBOLİC isim sponsorluğunda gerçekleştirilen Efes Ultra Trail “Dünya Mirasını Koşarak Keşfet” sloganıyla düzenlenmektedir. Efes Ultra Trail’in web sayfasına (<http://efesultra.org/index.asp>) baktığımızda organizasyonla ilgili konaklama, ulaşım ve iletişim bilgilerinin olduğunu ve bölgeye özel araç ile gelmek isteyenler için konum bilgileri ve “Google Maps” üzerinden harita bilgilerinin olduğunu görmekteyiz. Destekçilere baktığımızda ise “Limit Sensin”, “BHL Bodrum Havlu”, “arnica”, “SPX”, “Jantsa” ve “GARMIN” markalarının organizasyonun ana sponsorları olduğunu görmekteyiz. “Compressport”, “WUP SPORT”, “HERBY”, “Decathlon”, “AYGAZ”, “PÜRSU”, “WOOLANA”, “ELİT”, “POLİSAN”, “AVŞAR”, “MEDİFİZ”, “KALLİNOS CAFE”, “CİCİ”, “BUEGROS”, “CAMDAN BAKIM”, “ZÜBER”, “SOFRA GRUP”, “NUTSALL”, “JIMMY KEY”, “Ephesus Hitit Hotel”, “ŞİŞGÜZAR” ve “Artemis Restaurant” markalarını co-sponsorlar arasında görmekteyiz. Kurumsal sponsorlara baktığımızda ise “İzmir Belediyesi”, “T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı”, “T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı”, “Selçuk Belediyesi” ve “Selçuk Kaymakamlığı”nı görmekteyiz.

Katılımcılar yarışma parkurlarındaki yükseltileri ve parkur içinde bulunan işaretleri Efes Ultra Trail web sayfasında (<http://efesultra.org/index.asp>) bulunan XML dosyası ve GPX dosyalarını indirerek temin edebilirler. Katılımcılar bu dosyaları akıllı saatlerine yükleyebilir ve GPS üzerinden parkurda buldukları konumları kontrol edebilirler.

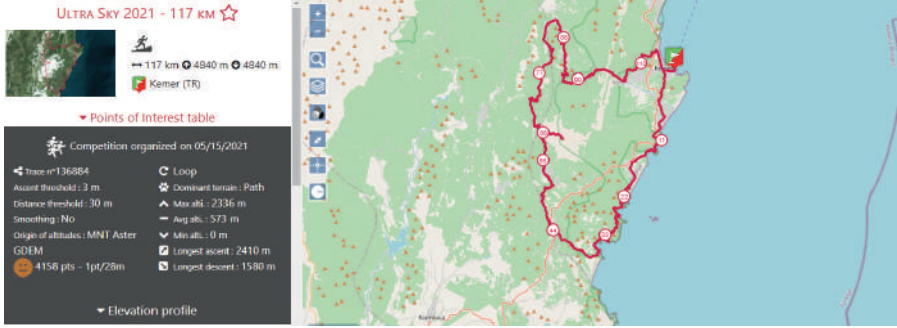
#### 1.4. Tahtalı Run to Sky

2013 yılında Antalya’da kurulan Rossist Event organizasyon firmasının etkinliği olan “Tahtalı Run to Sky” Türkiye’nin deniz seviyesinden 2365 m yükseklik kazanımı olan ilk skyrunning yarışı olarak kabul edilmektedir. Doğa sporları ve alternatif turizm etkinlikleri gerçekleştiren Rossist Event organizasyon firması birçok ulusal ve uluslararası etkinliğe imza atmaktadır. Birçok spor organizasyonuna ev sahipliği yapan Antalya özellikle son dönemlerde alternatif turizm etkinlikleri ile şehre katma değer katan bir konumda bulunmaktadır. Hem şehir merkezi hem de ilçelerinde gerçekleştirilen ulusal ve uluslararası spor etkinlikleri ile Antalya şehri turizm kaynaklarını sürdürülebilir bir turizm aracı olarak kullanabilen bir şehir konumundadır. Rossist Event, Antalya şehrinin doğal güzelliklerinden faydalanarak etkinlik turizmine spor turizmini eklemeyi başarmış bir organizasyon firmasıdır. Kemer ilçesinin Olimpos ve Çıralı beldelerinde deniz seviyesinde başlayan organizasyon Tahtalı Dağı’nın zirvesi olan 2365 m’de son bulmaktadır. Tahtalı Run to Sky markasının gerçekleştirmiş olduğu etkinlikte birbirinden farklı zorluk seviyesinde dört (4) farklı mesafede yarışma

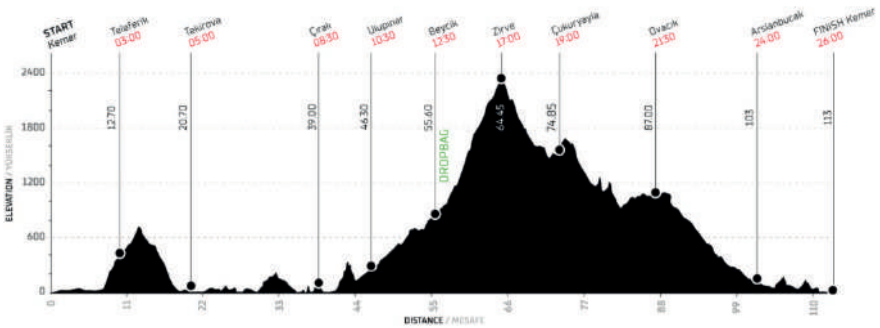
düzenlenmektedir. Her seviyeden katılımcıya hitap eden organizasyon, kendi sınırlarını keşfetmek isteyen katılımcıların her sene olimpos sahilinden Tahtalı Dağının zirvesine olan yolculuk gerçekleştirmektedirler. Organizasyon gerçekleştirilen yarışmalar şu şekildedir.

**Tahtalı Ultra Sky (TUS) 113K**, yarışması Türkiye’de gerçekleştirilen 100 km’nin üstünde gerçekleştirilen Skyrunning yarışmasıdır. Kemer ilçesinin eşsiz güzel dağ parkurları, yaylaları ve koylarının çevresinde koşulan Ultra Sky yarışı, 113 km uzunluğunda ve 5450 metre irtifa kazanımına sahiptir. Kemer’de start alan yarışma dokuz (9) kontrol noktası (checkpoint) ve yirmi altı (26) saatlik cut-off süresi ile katılımcılara hizmet vermektedir. 113K ‘lık Tahtalı Ultra Sky (TUS) parkurunu tamamlayan katılımcılar beş (5) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır. Yarışma ile ilgili yükselti bilgileri (Resim 14) ve CP bilgileri aşağıda gösterilmiştir (Tahtalı Run To Sky, 2023).

*Resim 14 Tahtalı Ultra Sky (TUS) 113K Parkur Haritası*



*Resim 15 Tahtalı Ultra Sky (TUS) 113K Parkur Yükselti Bilgileri*

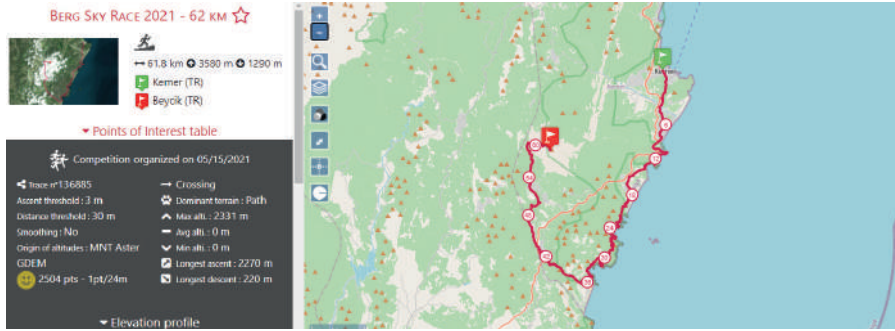


**Berg Sky Race (BSR) 63K**, 2365 metre yüksekliğindeki Tahtalı Dağı çevresinde koşulan ve Tahtalı Dağı zirvesinde sona eren Avrupa ve Türkiye’nin en zorlu parkurlarından bir tanesidir. Kemer ilçesinin eşsiz

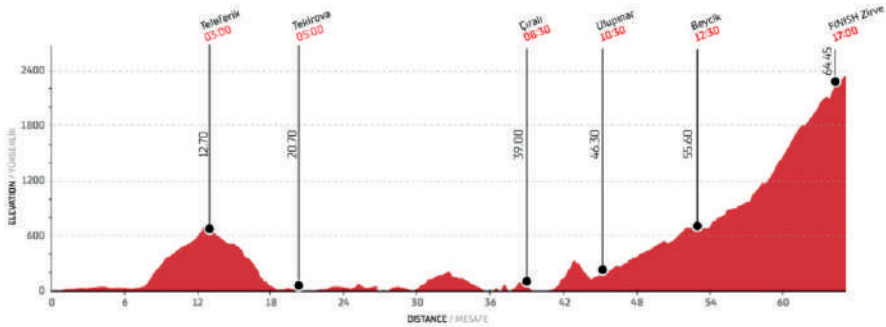


güzel dağ parkurları, yaylaları ve koylarının çevresinde koşulan Berg Sky Race, 65 km uzunluğunda ve 4300 metre irtifa kazanımına sahiptir (<https://www.tahtaliruntosky.com/event/berg-sky-race>). Yarışmada beş (5) kontrol noktası (CP) bulunmaktadır. Katılımcılar, Berg Sky Race (BSR) 63K yarışmasına (Atletizm, Triatlon, Bisiklet, Dağcılık Federasyondan çıkartılan vizesi geçerli sporcu lisansı ile veya sağlık raporları ile yarışmaya katılabilirler. Yarışmayı tamamlayan katılımcılar üç (3) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır.

Resim 16. Berg Sky Race (BSR) 63K Parkur Haritaları

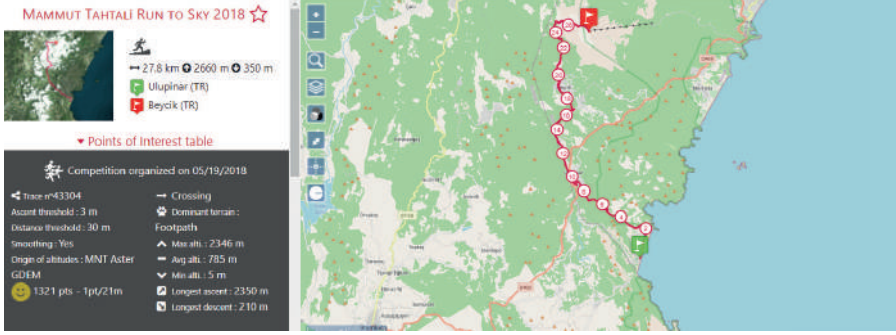


Resim 17. Berg Sky Race (BSR) 63K Parkur Yükselteleri

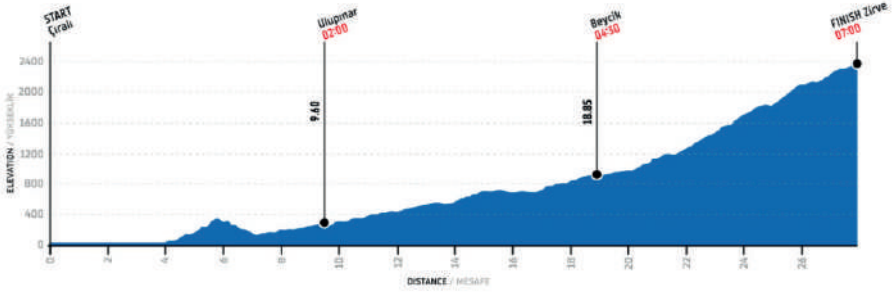


Tahtalı Run to Sky (TRS) 27K, 2365 metre yüksekliğindeki Tahtalı Dağı zirvesine deniz kenarından koşulan Türkiye’nin ilk Skyrunning yarışıdır. Kemer ilçesine bağlı Çıralı kasabasında deniz seviyesinden başlayan yarış 27 Km mesafe ve 2650 metre irtifa kazanımına sahiptir. Cut-off süresi yedi (7) saat olan yarışmayı tamamlayan katılımcılar iki (2) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır. İki (2) kontrol noktası bulunan yarışmada katılımcılar kısmi yeterlilik esasına göre yarışmaktadır.

Resim 18. Tahtalı Run to Sky (27K) Parkur Haritası

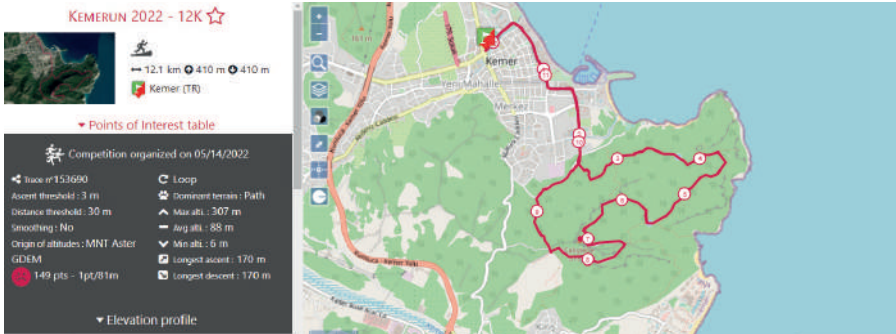


Resim 19. Tahtalı Run to Sky (27K) Parkur Yükselteleri



**KemeRun (KMR) 12K**, Kemer şehir merkezinden başlayarak Çalıştepe'ye doğru koşulan bir patika koşusudur. Kemer şehir merkezinin en güzel noktalarını koşarak keşfetme imkanına sahip parkurda tüm katılımcıların koşabileceği bir patika yarışıdır. Kemer şehir merkezinden başlayan yarış 12 km mesafe ve 400 metre irtifa kazanımına sahiptir. Cut-Off süresi iki (2) saat olan yarışma patika koşularına yeni başlamış her yaş seviyesinden katılımcıya hitap etmektedir.

Resim 20. KemeRun (KMR) 12K Parkur Haritası



Resim 21. KemeRun (KMR) 12K Parkur Yükselteleri



Türkiye’nin ilk skyrunning yarış organizasyonu olan Tahtalı Run to Sky “Corendon Airlines” sponsorluğunda gerçekleştirilen ve birçok sponsorun destek verdiği bir spor organizasyonudur (<https://www.tahtaliruntosky.com/#supporters>). Co-Sponsorlara baktığımızda “Olimpos Teleferik”, “FordStore-Bilaller”, “Kemer Barut Collection” ve “Antalya Airport” gibi bölge turizmine katkı sunan büyük markaların olduğunu görmekteyiz. Kurumsal partnerlere baktığımızda “Kemer Yöresi Tanıtım Vakfı” ve “Kemer Turistik Otelciler ve İşletmeciler Birliği (KETOB)” gibi bölge tanıtımını amaç edinmiş sivil toplum kuruluşlarını ve “Kemer Belediyesi” ni görmekteyiz.”touristica”, “effect”, “ZÜBER”, “Yörüköğlu” markaları ise sponsorlar arasında yer almaktadır. Spor organizasyonlarının olmaz ise olmazlarından olan sağlık organizasyonlarında ise bölgesel bir hastane olan “Özel Yaşam Hastanesi” ni sağlık sponsoru olarak organizasyonda görmekteyiz. İçecek sponsoru ise “Ceysu” dur. Spor organizasyonlarının başarısını partnerlerinin gücü oluşturmaktadır. Tahtalı Run to Sky organizasyonuna bakıldığında spor etkinlikleri alanında uzmanlığını kanıtlamış bir marka olan “Argeus Travel & Event” i organizasyona destek veren partnerler arasında görmekteyiz. Ayrıca “Yediiletişim Tourism Today” ve “ON Comination” markaları da destek veren partnerler arasındadır. Resmi destekçilere baktığımızda “T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı”, “T.C. Kemer Kaymakamlığı”, “Antalya Büyükşehir Belediyesi”, “Türkiye Atletizm Federasyonu” ve “Beydağları Sahil Milli Parkı” nı görmekteyiz.

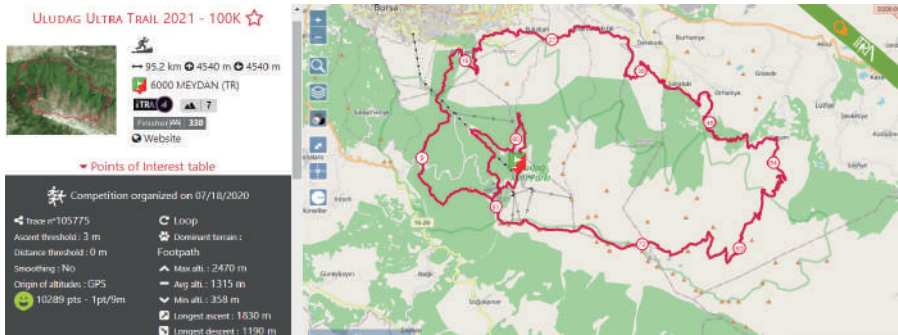
Tahtalı Run to Sky organizasyonuna ait yarışma parkurlarındaki yükselteleri ve parkur içinde bulunan işaretleri Rossist Event organizasyon firmasına ait web sayfasında (<https://www.tahtaliruntosky.com/event/tahtali-run-to-sky>) bulunan XML dosyası ve GPX dosyaları indirerek temin edilebilir. Katılımcılar bu dosyaları akıllı saatlerine yükleyebilir ve GPS üzerinden parkurda buldukları konumları kontrol edebilirler.

## 1.5. Uludağ Premium Ultra Trail

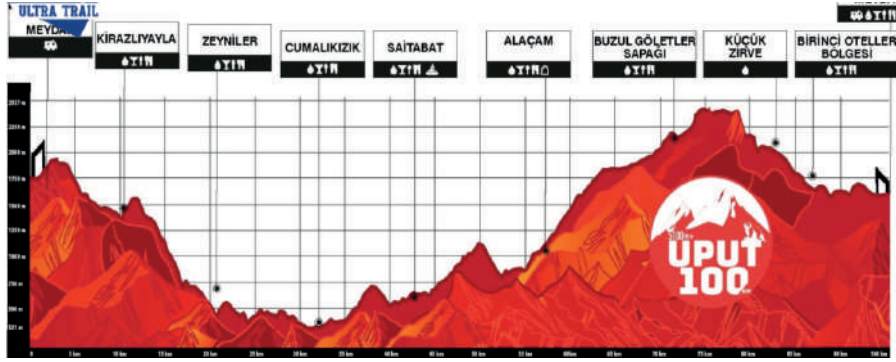
Her yıl temmuz ayında gerçekleştirilen   Uludağ Premium Ultra Trail   patika koşusu, Uludağ ve çevresinin muhteşem doğası ve yerel dokusu ile teknik yapısını birleştirerek tüm koşuculara unutamayacakları bir yarış sunmayı amaçlamaktadır. 100K, 66K, 30K, 16K ve 6K etapları ile her seviyeden yerli ve yabancı sporcuyu ağırlayan etkinlikte koşucular, Zeyniler, Cumalıkızık, Küreklî Şelalesi, Saitabat Şelalesi, Buzul Göletler, Uludağ Zirve, Softaboğan Şelalesi, Bakacak, Kurbağakaya ve Sarıalan gibi Bursa'nın önemli ve değerli lokasyonlarından geçerek hem zorlu hem de keyifli bir yarış tecrübe etmektedir. Mint Organizasyon LTD. ŞTİ.'nin kurucu olduğu "Uludağ Premium Ultra Trail" etapları hakkındaki detaylı bilgilere aşağıda yer alan etap bilgilerinden bakabilirsiniz.

**Uludağ Premium Ultra Trail 100K**, Yaklaşık uzunluğu 103 km ve 5100 m yükseklik kazanımı olan Uludağ Premium Ultra Trail, %60 patika, %30 single track ve %10 asfalt yoldan oluşmaktadır. Uludağ bölgesinin en güzel doğa dokusu ve manzaraları içinde geçen yarış, 2000 m üzerinde değişkenlik gösteren arazi yapısı ile teknik özelliği yüksek bir parkurdur. Oteller bölgesinden başlayacak olan yarış sırasıyla Cennet Tepe, Kirazlı Yayla, Sarıalan, Tonoz Yayla, Zeyniler Köyü, Cumalıkızık, Küreklî Şelalesi, Saitabat Şelalesi, Alaçam, Buzul Göletler bölgesinden Uludağ küçük zirve yaptıktan sonra tekrar Cennet Tepe üzerinden oteller bölgesinde finişe ulaşacaktır. Sekiz (8) CP noktası ile hizmet veren yarışmada Cut-Off süresi 25 saattir. ITRA üyesi olan organizasyonu tamamlayan katılımcılar dört (4) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır (Uludağ Ultra, 2023).

*Resim 22. Uludağ Premium Ultra Trail 100K Parkur Haritası*

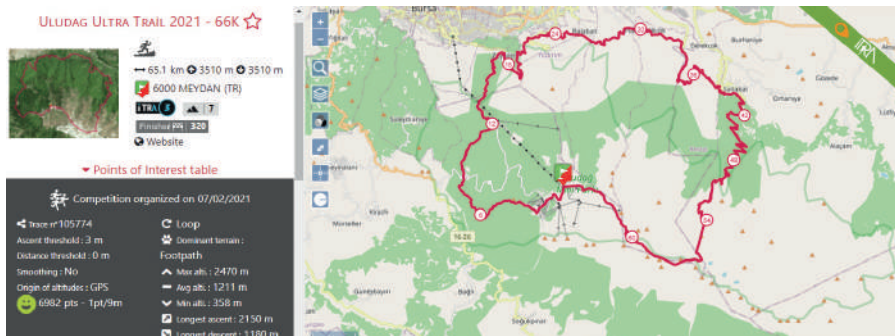


Resim 23. Uludağ Premium Ultra Trail 100K Parkur Yükselti Bilgisi



Uludağ Premium Advanced 66K, yaklaşık uzunluğu 66 km ve 3600 m yükseklik kazanımı olan yarışma, %60 patika, %30 single track ve %10 asfalt yoldan oluşmaktadır. Teknik özelliği yüksek olup koşucuların performansını test edecek zorlukta bir parkurdur. Oteller bölgesinden başlayacak olan yarış sırasıyla Cennet Tepe, Kirazlı Yayla, Sarıalan, Tonoz Yayla, Zeyniler Köyü, Cumalıkızık, Kürekli Şelalesi, Saitabat Şelalesi, buzul göletler bölgesinden Uludağ küçük zirve yaptıktan sonra tekrar Cennet Tepe üzerinden oteller bölgesinde finişe ulaşacaktır. 2000m üzerinde değişen arazi yapısı ve single track geçişleri bulunan teknik bir parkurdur. Cut-Off süresi 17 saat olan yarışmayı bitiren katılımcılar üç (3) ITRA puanı almaya hak kazanacaktır.

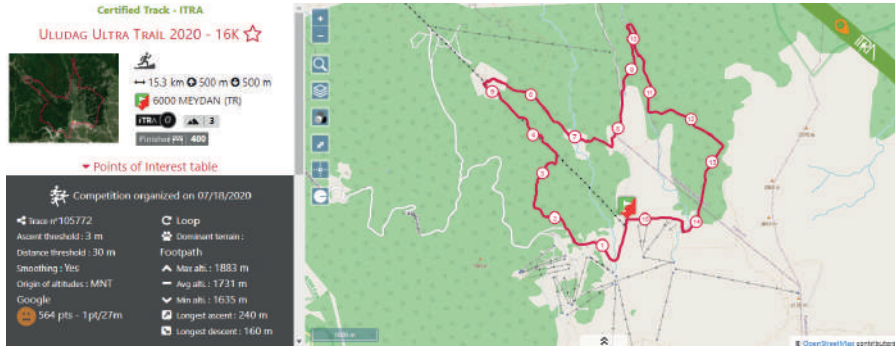
Resim 24. Uludağ Premium Advanced 66K Parkur Haritası



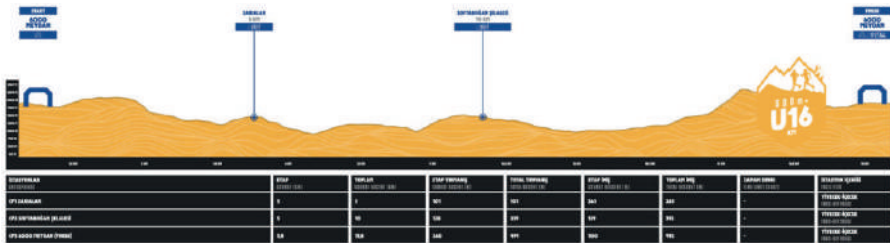


**Uludağ Premium Ultra Trail 16K**, Yaklaşık uzunluğu 16 km ve 500 m yükseklik kazanımı olan parkurun, %20 patika, %70 single track ve %10 asfalt yoldan oluşmaktadır. Teknik özelliği yüksek olup koşucuların performansını test edecek zorlukta bir parkurdur. Mesafe olarak kısa ancak yarış genelinin 2000 metrenin üzerinde geçmesinden dolayı hissedilen zorluk seviyesi yüksek olacaktır. Oteller bölgesinden başlayacak olan yarış 1. Oteller Bölgesi üzerinden Sarıalan, Kurbağakaya ve Softaboğan Şelalesinden geçerek Oteller bölgesinden finişe ulaşacaktır. Tamamı 2000m üzerinde geçen, Patika, single track ve teknik işaretlemelerin dikkatle takip edilmesi gereken teknik bir parkurdur. ITRA üyesi olan organizasyonda Uludağ Premium Ultra Trail 16K parkurunu tamamlayan katılımcılar için ITRA puanı verilmemektedir.

*Resim 28. Uludağ Premium Ultra Trail 16K Parkur Haritası*

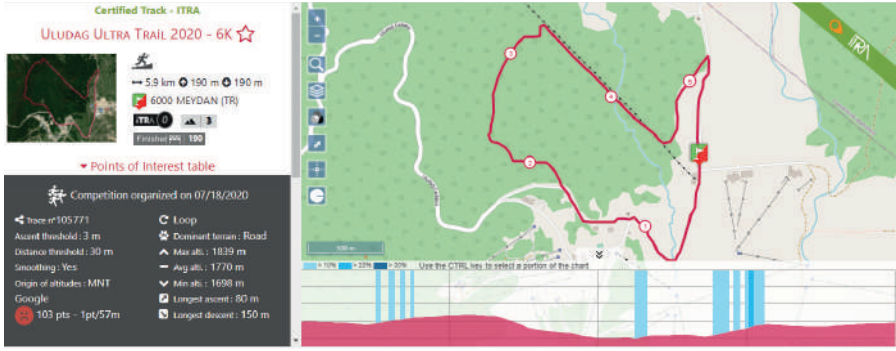


*Resim 29. Uludağ Premium Ultra Trail 16K Parkur Yükselti Bilgisi*



**Uludağ Premium Ultra Trail 6K**, yaklaşık uzunluğu 6 km'dir ve 210 m yükseklik kazanımı vardır. Mesafe olarak kısa ancak yarış genelinin 2000 metrenin üzerinde geçmesinden dolayı patika, single track ve teknik işaretlemelerin dikkatle takip edilmesi gereken teknik bir parkurdur. Bu nedenle hissedilen zorluk seviyesi yüksektir. Oteller bölgesinden başlayacak olan yarış 1. Oteller Bölgesi üzerinden Kurbağakaya tekrar oteller bölgesine ulaşarak son bulmaktadır. ITRA üyesi olan organizasyonda katılımcılar bu etap için puan kazanmamaktadır.

Resim 30. Uludağ Premium Ultra Trail 6K Parkur Haritası ve Yükselti Bilgisi



ITRA üyesi olan “Uludağ Premium Ultra Trail” farklı zorluktaki etapları ile her seviyeden katılımcının bu organizasyona dahil olması için çalışmalar yürütmektedir. “Uludağ Premium” markasının isim sponsorluğunda gerçekleştirilen organizasyona yerli ve yabancı katılımcılar iştirak etmektedir. Bu organizasyonun ana sponsorlarına baktığımızda yerel bir yönetim organı olan “Bursa Büyükşehir Belediyesi” ni görmekteyiz. Ayrıca “Bursa Teleferik” gibi şehir turizmine artı değer katan bir firmanın bu organizasyona destek vermesi de oldukça önemli. “Climbolic”, “Doğuş Oto” ve “Bitci” markaları da organizasyonun ana sponsorları arasında bulunmaktadır. Co-sponsorlar ise “Yankı Yemek ve Catering”, DOCA Textile Tech”, “POWER APP”, “Almira Hotel Bursa”, Limak Enerji Uludağ Elektrik” ZÜBER” ve “MAV Tasarım Ajansı”dır. Resmi destekçilere baktığımızda “T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı”, “T.C. Bursa Valiliği”, “Türkiye Atletizm Federasyonu”, “Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü” ve “anda Arama ve Kurtarma” yı görmekteyiz.

Uludağ Premium Ultra Trail organizasyonuna ait web sayfasının ara yüzüne baktığımızda uluşım, konaklama ve iletişim bilgilerinin olduğunu ayrıca sayfanın İngilizce ve Türkçe olarak hazırlandığını görmekteyiz. Etkinlik organizasyonuna ait yarışma parkurlarındaki yükseltileri ve parkur içinde bulunan işaretleri organizasyon firmasına ait web sayfasında (<https://uludagultra.com>) bulunan XML dosyası ve GPX dosyaları indirerek temin edilebilir. Katılımcılar bu dosyaları akıllı saatlerine yükleyebilir ve GPS üzerinden parkurda buldukları konumları kontrol edebilirler.

## 1.6.Nif Ultra Trail

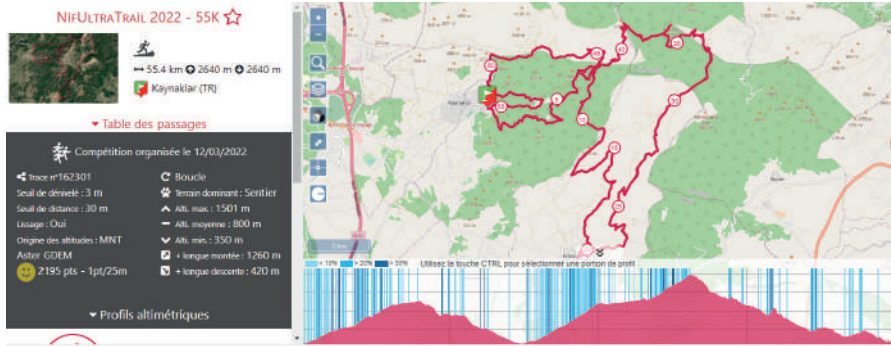
İzmir Körfezi'nin doğusunda Vişneli Köyü'nde yer alan, İzmir'in Kemalpaşa ilçesine hakim ve Bozdağlar dağ silsilesinin en batıya uzanan ucunu



oluşturan Antik Çağ'da Olimpos adını taşımış 19 dağdan biri olan 1.510 m yüksekliğindeki Nif Dağı ve çevresinde gerçekleştirilen organizasyon dört (4) farklı parkurdan oluşmaktadır. 55K, 40K, 20K ve 10K parkurlarından oluşan organizasyon ITRA üyesidir (Nif Ultra, 2023).

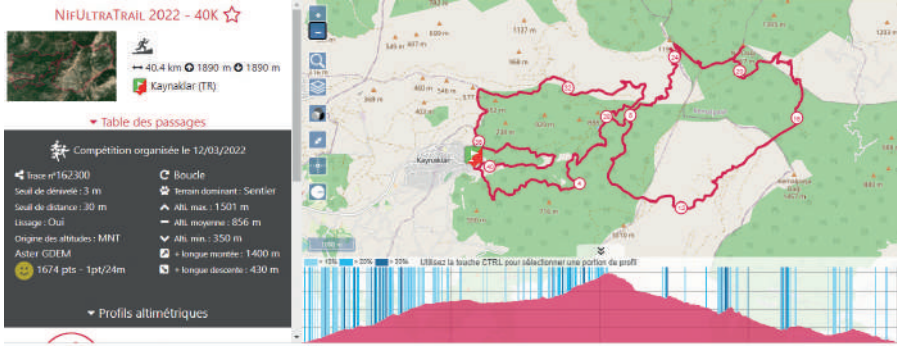
**Nif Ultra Trail 55K**, parkur toplam 54 km uzunluğunda ve 2400 m+ tırmanış içeren Kaynaklar, Gürlek Şelalesi, Kırıklar köyü, Karlık düzlüğü, Nif Dağı zirve, Gökdere Kanyonu, Kaynaklar güzergahından oluşmaktadır. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Nif Ultra Trail 55K parkur güzergahı üzerinde 7. km, 21. Km, 29. Km, 37. km ve 44. km'de birer CP noktası bulunmaktadır. CP noktaları katılımcıların sürelerinin kontrol edildiği ve yiyecek-ıçecek vd. ihtiyaçlarını karşıladıkları kontrol noktalarıdır. ITRA üyesi olan organizasyonda Nif Ultra Trail 55K parkurunu tamamlayan katılımcılar üç (3) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır. Organizasyonun Cut-Off süresi 10,5 saattir.

*Resim 31. Nif Ultra Trail 55K Parkur Haritası ve Yükselti Bilgileri*



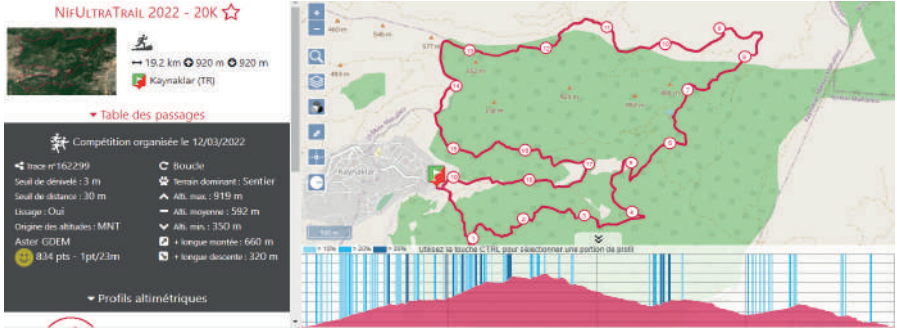
**Nif Ultra Trail 40K** parkuru dağ patika ve orman yollarından oluşmaktadır. Kaynaklar bölgesinden başlayan organizasyon toplamda 38 km uzunluğunda ve 1600 m+ tırmanış içermektedir. Organizasyon Kaynaklar, Gürlek Şelalesi, Karlık düzlüğü, Nif Dağı zirve, Gökdere Kanyonu ve Kaynaklar güzergahından oluşmaktadır. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Parkur güzergahı üzerinde 7. km, 16. km, 21. km ve 27. Km olmak üzere dört (4) CP noktası bulunmaktadır. Organizasyonun Cut-Off süresi 7,5 saattir. ITRA üyesi olan organizasyonda Nif Ultra Trail 55K parkurunu tamamlayan katılımcılar iki (2) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır.

Resim 32. Nif Ultra Trail 40K Parkur Haritası ve Yükselti Bilgileri



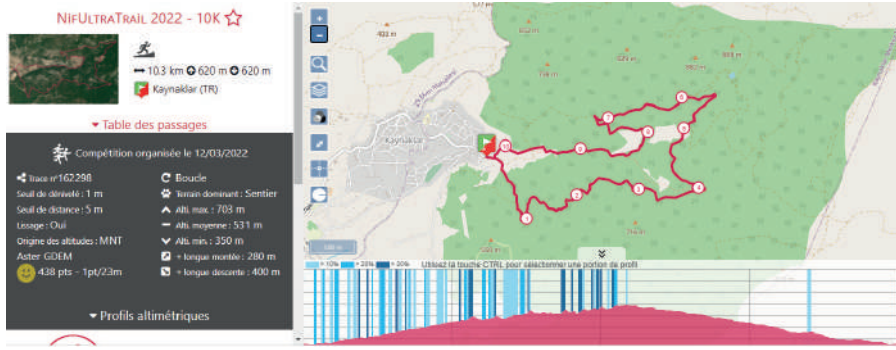
**Nif Ultra Trail 20K**, Parkur toplam 19,2 km uzunluğunda, 750 m+ tırmanışta ve patika ve orman yollarından oluşmaktadır. Kaynaklar, Gürlek Şelalesi, Gökdere Kanyonu, Kaynaklar güzergahından oluşmaktadır. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Parkur güzergahı üzerinde 7. km'de bir adet CP noktası bulunmaktadır. Organizasyonun Cut-Off süresi 7,5 saattir. ITRA üyesi olan organizasyonda Nif Ultra Trail 20K parkurunu tamamlayan katılımcılar bir (1) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır.

Resim 33. Nif Ultra Trail 20K Parkur Haritası ve Yükselti Bilgileri



**Nif Ultra Trail 10K** parkuru toplam 10 km uzunluğunda ve 350 m+ tırmanış içeren Kaynaklar, Gürlek Şelalesi ve Kaynaklar güzergahından oluşmaktadır. Organizasyon parkurunun ilk kısmı orman yolundan, kalan kısım patikadan geçmektedir. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenecektir. 10k Parkur güzergahı üzerinde 6.km'de 1 adet su noktası bulunmaktadır. ITRA üyesi olan organizasyonda Nif Ultra Trail 10K parkurunu tamamlayan katılımcılara ITRA puanı verilmemektedir.

Resim 34. Nif Ultra Trail 10K Parkur Haritası ve Yükselti Bilgileri



Run to Peak İzmir Trail ekibinin organize ettiği yarışmalar “İzmir’in Dağlarında Yarışlar Başlar” sloganıyla gerçekleştirilmektedir. İzmir merkez ve yakın çevresinde düzenleyen organizasyonlarda “bir olacağız, birlikte, koşuya ve İzmir’imize renk katıp, değerine değer katacağız” sözleri ile etkinlik turizmüne dahil olan ekip üç (3) farklı destinasyonda gerçekleştirdiği üç (3) organizasyon ile trail turizmüne adım atmıştır. Run to Peak İzmir Trail ekibinin gerçekleştirdiği organizasyonlar şu şekildedir:

- Nif Trail Koşusu
- Terapi Trail Koşusu
- Tantalos Trail Koşusu

Run to Peak İzmir Trail ekibinin organizasyonları ile ilgili detaylara web sayfalarından (<https://izmirtrail.com/>) öğrenmek için baktığımızda “T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı”, “Türkiye Atletizm Federasyonu”, “İzmir Valiliği”, “İzmir Büyükşehir Belediyesi”, “Buca Belediyesi” ve “T.C. Buca Kaymakamlığı”nın destekçileri arasında olduğunu görmekteyiz.

ITRA üyesi olan organizasyonda katılımcılar dahil oldukları yarışmalara göre ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır.

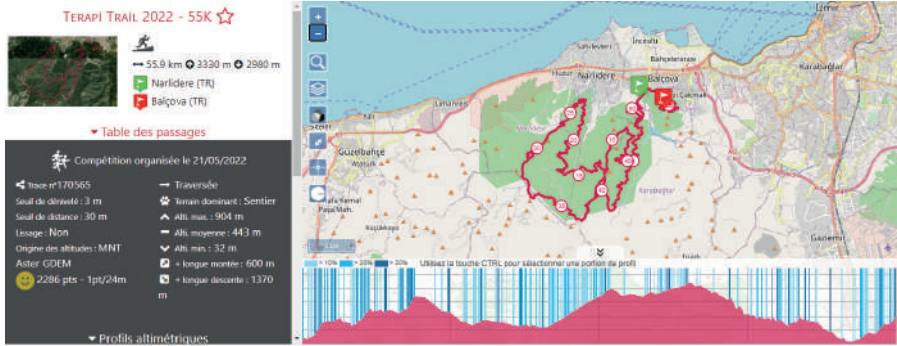
Nif Ultra Trail organizasyonuna ait web sayfasının ara yüzüne baktığımızda ulaşım, konaklama ve iletişim bilgilerinin olduğunu ayrıca sayfanın İngilizce, Almanca, Arapça, Türkçe, Fransızca ve Rusça olarak hazırlandığını görmekteyiz. Etkinlik organizasyonuna ait yarışma parkurlarındaki yükseltileri ve parkur içinde bulunan işaretleri organizasyon firmasına ait web sayfasında (<https://nifultratrail.com/>) bulunan XML dosyası ve GPX dosyaları indirilerek temin edilebilir. Katılımcılar bu dosyaları akıllı saatlerine yükleyebilir ve GPS üzerinden parkurda buldukları konumları kontrol edebilirler.

## 1.7.Terapi Trail

İzmir/Balçova'da gerçekleştirilen Terapi Trail koşusu Balçova Terapi Ormanında doğa yürüyüşçüleri, doğa koşucuları, macera severler, bisiklet ve enduro kros motosiklet tutkunlarının kullandıkları parkurlarda düzenlenmektedir. Organizasyon her seviyeden katılımcıya hitap eden 55k, 28k ve 10K parkurlarından oluşmaktadır. ITRA üyesi olan organizasyon organizasyonların parkur zorluğuna göre farklı ITRA puanlarının alındığı bir etkinliktir (Terapi Ultra, 2023).

**Çatalkaya 55K** parkuru toplamda 55 km uzunluğunda ve 3000 m+ tırmanış içeren bir güzergaha sahiptir. Parkur Terapi Orman Giriş Takı, Manastır Üst Yolu, Çatalkaya Vadi, Narlıdere Terapi Orman Girişi, Çatalkaya Zirve, Radar-Balçova Terapi Ormanı ve Teleferik İşletme Tesisleri güzergahından oluşmaktadır. Koşunun tamamı orman stabilize yoldadır. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenecektir. Çatalkaya 55K parkurunda katılımcıların ihtiyaçları için hazırlanmış 5 adet CP noktası bulunmaktadır. ITRA üyesi olan organizasyonda 55K parkurunu tamamlayan katılımcılar üç (3) ITRA puanı kazanmaktadır. Organizasyonda Cut-Off süresi 10 saattir.

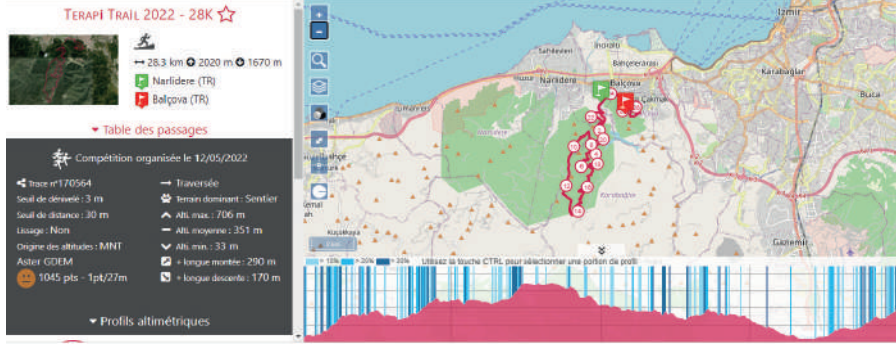
*Resim 35.Terapi Ultra Trail Çatalkaya 55K Parkur Haritası ve Yükselti Bilgileri*



**Behzat 28K** parkuru dağ, patika ve orman yollarından oluşmaktadır. Balçova Terapi Orman Giriş Takı'nda başlayan organizasyon Teleferik İşletme Tesisleri 'de son bulmaktadır. 28 km uzunluğunda ve 1850 m+ tırmanış olan parkur Terapi Orman Giriş Takı, Manastır Üst Yolu, Radar, Balçova Terapi Ormanı Terapi Giriş Takı ve Teleferik İşletme Tesisleri güzergahından oluşmaktadır. Koşunun tamamı orman stabilize yollarda gerçekleşmektedir. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Terapi Ultra Trail Behzat 28K parkur güzergahı üzerinde 5. Km, 11. km

ve 24. km olmak üzere üç (3) CP noktası bulunmaktadır. ITRA üyesi olan organizasyonda katılımcılar Behzat 28K parkurunu tamamlamaları durumunda bir (1) ITRA puanı almaya hak kazanmaktadır.

**Resim 36. Terapi Ultra Trail Behzat 28K Parkur Haritası ve Yükselti Bilgileri**



**Teleferik 10K** parkuru dağ, patika ve orman yollarından oluşan bir güzergaha sahiptir. Organizasyonun başlangıç ve bitiş noktası Balçova Teleferik İşletme Tesisleri’dir. Toplam uzunluğu 10 km olan parkurda 350 m’lik bir yükseklik farkı oluşmaktadır. Parkur, Teleferik İşletme Tesisleri, Koma Deresi ve Teleferik İşletme Tesisleri güzergahından oluşmaktadır. Koşunun tamamı orman stabilize yoldadır. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. ITRA üyesi olan organizasyonda katılımcılar parkur mesafesinin kısa ve zorluk derecesinin düşük olmasından dolayı puan kazanmamaktadır.

Run to Peak İzmir Trail ekibinin organizasyonları ile ilgili detaylara web sayfalarından (<https://izmirtrail.com/>) öğrenmek için baktığımızda “T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı”, “Türkiye Atletizm Federasyonu”, “İzmir Valiliği”, “İzmir Büyükşehir Belediyesi”, “Buca Belediyesi” ve “T.C. Buca Kaymaklığı”nın destekçiler arasında olduğunu görmekteyiz.

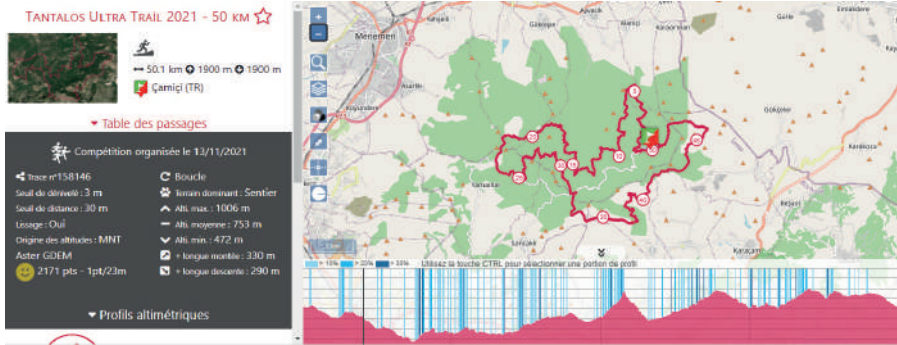
Terapi Ultra Trail organizasyonuna ait web sayfasının ara yüzüne baktığımızda ulaşım, konaklama ve iletişim bilgilerinin olduğunu ayrıca sayfanın İngilizce, Almanca, Arapça, Türkçe, Fransızca ve Rusça olarak hazırlandığını görmekteyiz. Etkinlik organizasyonuna ait yarışma parkurlarındaki yükseltileri ve parkur içinde bulunan işaretleri organizasyon firmasına ait web sayfasında (<https://terapiultratrail.com/>) bulunan XML dosyası ve GPX dosyaları indirilerek temin edilebilir. Katılımcılar bu dosyaları akıllı saatlerine yükleyebilir ve GPS üzerinden parkurda buldukları konumları kontrol edebilirler.

## 1.8.Tantalos Trail

Doğal bir krater gölünün bulunduğu İzmir Karagöl Tabiat Parkı'nda gerçekleştirilen Tantalos Trail organizasyonu "İzmir'in Dağlarında Yarışlar Başlar" sloganıyla İzmir Trail – Run to Peak ekibinin şehirdeki üçüncü organizasyonudur. ITRA üyesi olmayan bir organizasyon olan Tantalos Trail beş farklı parkurla (50K, 38K, 24K, 15K ve 5K) patika koşularına gönül vermiş kişileri organizasyonlarla İzmir'in birbirinden güzel doğasına davet etmektedir. Hafta sonu antrenmanları ile başlayan bölgedeki koşular bu bölgeyi tanımak isteyen, yeni bir atmosferde koşmak isteyen ve özellikle patika koşularına yeni başlamak isteyenlere uygun parkurlar sunmaktadır.

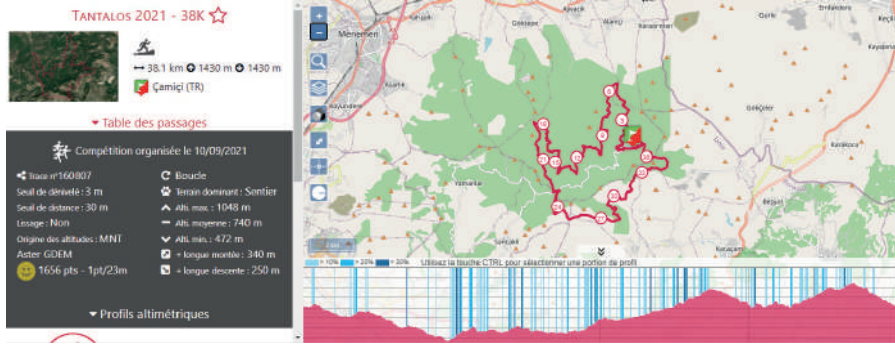
**Tantalos Trail 50K** parkurunun toplam uzunluğu 50.1 km ve 1900 m'lik bir tırmanış içermektedir. Dağ, ormanyolları ve patikalarından oluşan koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Tantalos Trail 50k parkur güzergahı üzerinde 11. Km, 21. km ve 31. km olmak üzere üç (3) CP noktası bulunmaktadır. Organizasyonun Cut-Off süresi 9,5 saattir.

*Resim 37. Tantalos Trail 50K Parkuru Haritası ve Yükselti Bilgisi*



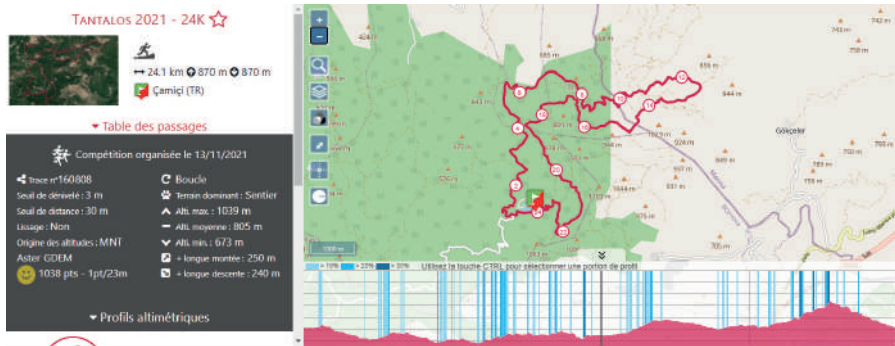
**Tantalos Trail 38K** parkurunun toplam uzunluğu 38.1 km ve 1430 m'lik bir tırmanış içermektedir. Dağ, ormanyolları ve patikalarından oluşan koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Tantalos Trail 38K parkur güzergahı üzerinde 5. Km, 19. km ve 28. km olmak üzere üç (3) CP noktası bulunmaktadır. Organizasyonun Cut-Off süresi 7 saattir (Tantalos Ultra, 2023).

Resim 38. Tantalos Trail 38K Parkuru Haritası ve Yükselti Bilgisi



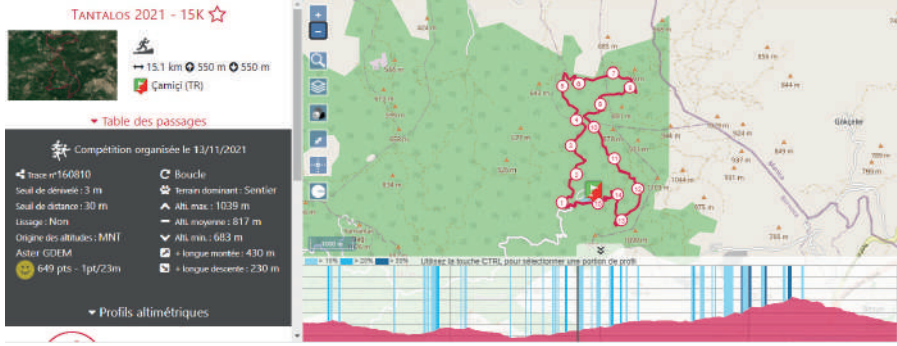
**Tantalos Trail 24K** parkuru dağ, patika ve orman yollarından oluşmaktadır. Karagöl Mesire alanından başlayan organizasyonda Cut-Off süresi 5 saattir. Parkurun toplam uzunluğu 24.1 km ve 870 m'lik bir tırmanıştan oluşmaktadır. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Tantalos Trail 24K parkur güzergahı üzerinde 5. km ve 17. km olmak üzere iki (2) CP noktası bulunmaktadır.

Resim 39. Tantalos Trail 24K Parkuru Haritası ve Yükselti Bilgisi



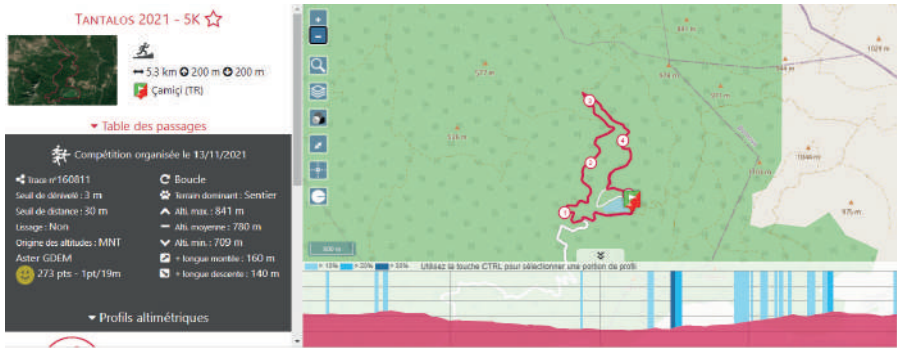
**Tantalos Trail 15K** parkuru dağ, patika ve orman yollarından oluşmaktadır. Karagöl Mesire alanından başlayan organizasyonda Cut-Off süresi 3 saattir. Parkurun toplam uzunluğu 15.1 km ve 550 m'lik bir tırmanıştan oluşmaktadır. Koşu güzergahının tamamı 20 ile 100 metre aralığında işaretlenmektedir. Tantalos Trail 15K parkur güzergahı üzerinde 5. km ve 8. km olmak üzere iki (2) CP noktası bulunmaktadır. Mesafesi ve eğimlerinin azlığı nedeniyle özellikle bir haftasonu etkinliği olarak koşulabilecek bu parkur yeni başlayanlara hitap etmektedir.

Resim 40. Tantalos Trail 15K Parkuru Haritası ve Yükselti Bilgisi



Tantalos 5K, dağ, patika ve orman yollarında 5.3 km ve 200 m'lik bir tırmanıştan oluşan organizasyon Karagöl Mesire alanında gerçekleştirilmektedir. Mesafesinin kısa olması ve parkur eğimlerinin az olması nedeniyle özellikle bir haftasonu koşusu olarak yapılabilecek bu etkinlik her seviyeden ve yaştan katılımcıya hitap etmektedir.

Resim 41. Tantalos Trail 5K Parkuru Haritası ve Yükselti Bilgisi





## Kaynakça

- Böyükelhan, E., & Gümüşgül, O. (2023). *Ultra Trail Organization Stakeholders and Sustainable Tourism In Turkey SWOT Analysis*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub116>
- Böyükelhan, E., Gümüşgül, O., Bişgin, H., (2022). Rekreatyonel Bir Etkinlik Olarak Ultra Trail Organizasyonlarına Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(2): 179-190, 2022.
- Çalışkan, A. (2018). “Kişileri Ultra Maraton Koşmaya Motive Eden Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bu Faktörlerin Katılımcıların Yaşam Doyumları ve Başarı Algılarıyla Karşılaştırılması”, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi.
- Çetin, A. & Özman, C. (2019). Koşucuların Ultra-Maraton Etkinliklerine Katılmalarındaki Motivasyonel Boyutlar ve Bu Boyutların Onların Yaşam Doyumları Ve Başarılarıyla Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17 (2), 177-187. DOI:10.33689/spormetre.531348
- Efes Ultra (2023) <http://efesultra.org/> (Erişim Tarihi: 01/05/2023)
- Ekinci, N.E. ve Özdilek, Ç. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinlikler Hakkındaki Farkındalıklarının Araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tez, Kütahya
- ITRA (2023). <https://itra.run/About/DiscoverTrailRunning> (Erişim Tarihi: 08/05/2023)
- Koçyiğit, B., ve Üret, D. (2022). The Relationship Between Academic Achievement And Recreation Awareness Levels Of Sports Sciences Students: The Example Of The Mediterranean Region, Synesis, 14(2); 162-173.
- Latmos Ultra (2023). <http://latmosultra.org/> (Erişim Tarihi: 03/02/2023)
- Martinez, S., Aguilo, A., Lozano, L., & Tauler, P. (2017). “Use of Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs among Participants in a Mountain Ultramarathon Event”, Mpdi Journal Sports, cilt 5, sayı 11, ss. 2-9.
- Merrel Alanya Ultra (2023) <https://www.alanyaultra.com/tr/home> (Erişim Tarihi: 08/03/2023)
- Nif Ultra (2023). <https://nifultratrail.com/> (Erişim Tarihi: 03/01/2023)
- Pekel, A., Kaya, A. & Demirci, S. (2023). The Relationship between Students’ Life Satisfaction and Leisure Attitudes (Research on Students of Physical Education and Sports), Journal of Pharmaceutical Negative Results, (14);3, 1183-1190.
- Taf, (2023). TAF-Faaliyet Takvimi (Erişim Tarihi: 12/12/2022)

- Tahtalı Run to Sky (2023). <https://www.tahtaliruntosky.com/event/berg-sky-race> (Erişim Tarihi: 05/01/2023)
- Tantalos Ultra, (2023). Tantalos Ultra Trail 2023 (Erişim Tarihi: 01/01/2023)
- Terapi Ultra (2023). <https://terapiultratrail.com/> (Erişim Tarihi: 01/01/2023)
- Uludağ Ultra (2023). <https://tuludagultra.com> (Erişim Tarihi: 01/01/2023)
- Üstün, Ü. D., Gümüşgöl, O., Işık, U., Demirel, M., & Harmandar Demirel, D. (2016). Gelecek Zaman Algısı: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Bir Çalışma, *İ Ü Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 10-20.
- Zach, S., Xia, Y., & Zeev, A. (2017). "Motivation dimensions for running a marathon: A new model emerging from the Motivation of Marathon Scale (MOMS)", *Journal of Sport and Health Science*, cilt 2 , sayı 2 , ss. 302-310.



# Türk Literatüründeki Güncel E-Spor Araştırmalarına Genel Bakış

Gülhan Erdem Subak<sup>1</sup>

## Özet

E-spor, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de büyük ilgi görmeye başlamıştır. Özellikle Türk e-spor takımlarının göstermiş olduğu başarılar ve kazandıkları şampiyonluklar gençlerin e-spora yönelimini daha da arttırmıştır. Dünyada e-spor şubesini açan ilk profesyonel spor kulübünün Beşiktaş olması, Türkiye E-Spor Federasyonu’nun kurulması ve ardından çok sayıda profesyonel spor kulübümüzün e-spor branşlarını açması e-sporun Türkiye’deki gelişiminin önemli bazı örnekleridir. Bunun yanında, ülkemizdeki üniversitelerin de e-spor kulüpleri kurmaya başlaması ve ayrıca Spor Bilimleri Fakülteleri ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında seçmeli e-spor derslerinin açılması ile e-spora verilen önemin derecesi artmıştır. Üniversitelerin e-spora girişi ile de e-sporla ilgili bilimsel araştırmaların önünü açmıştır. Ülkemizde e-spor araştırmaları son yıllarda büyük bir ivme kazanmıştır. E-sporun tüm yönlerinin aydınlatılması yönünde ülkemiz literatürü dünya literatürüne önemli katkılar sağlamaktadır. Bu bölümde Türkiye’de yapılmış ve e-sporun farklı bileşenlerine yönelik güncel araştırmalar incelenmiştir ve özetlenmiştir.

## 1. Giriş

E-sporun spor olup olmadığı tartışmalarının sürdüğü 2010 yıllarının ortalarında, dünya üzerindeki en büyük spor kulüplerinin e-spor şubeleri açmasıyla bu tartışmalar sona ermeye başladı. Dünyada ve Türkiye’de e-spor şubesini açan ilk takımın Beşiktaş olması da Türkiye’nin e-sporu bir spor olarak kabul etmesinde önemli bir adım olmuştu (Özenç & Tınmazlar, 2022; Özenç & Yörük, 2019). Beşiktaş 2015 yılında bu önemli adımı atmış ve League of Legends takımını kurmuştur. Beşiktaş’ın e-spor şubesi 20 Ocak 2015 tarihinde faaliyete geçmiş ve profesyonel bir spor kulübü ilk kez e-spor

1 Dr. Öğr. Üyesi, Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, gerdem.subak@igdir.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-1698-262X

takımı kurmuştur. O dönemde League of Legends oyununun uluslararası çapta düzenlediği özel bir turnuvayı kazanan Aces High e-spor takımı ile Beşiktaş arasında bir anlaşma yapılmış ve Beşiktaş Elektronik Spor Kulübü ismini alan yeni bir takım oluşturulmuştur.

Beşiktaş'ın başlattığı, spor kulüplerinin e-spor şubesi açması bir kıvılcım etkisi yaratmış ve diğer Türk spor kulüpleri de bir bir e-spor şubelerini açmaya başlamıştır. Günümüzde Amerika'da birçok NBA kulübü, Avrupa'daki büyük takımlar ve Türkiye'deki çok sayıda kulüp e-spor şubelerini açmıştır (Kraam-Aulenbach, 2003; League, 2023). 2023 yılı itibarıyla Türkiye'de e-spor şubesi bulunan spor kulüpleri arasında Fenerbahçe, Galatasaray, Adanaspor, Antalyaspor, İstanbul Başakşehir, Kasımpaşa, Kayserispor, Sivasspor, Trabzonspor, Gaziantep FK vd. bulunmaktadır.

Kulüplerin kurulmasını takiben, 24 Nisan 2018 tarihinde Türkiye E-Spor Federasyonu (TESFED), Türk e-sporunu büyütmek misyonu ile kurulmuştur. 15 Mayıs 2018 tarihinde TEFED Başkanlığına kurucu başkan olarak Alper Afşin ÖZDEMİR seçilmiştir ve günümüzde de başkanlığını sürdürmektedir.

TESFED, yedi farklı e-spor branş kategorisinde turnuvalar düzenlemekte ve ülke takımlarını desteklemektedir (TESFED, 2023). Bu branşlar aşağıda sunulmuştur:

- Çevrimiçi Çok Oyunculu Savaş Arenası (MOBA)
- Birinci Şahıs Nişancı (FPS)
- Gerçek Zamanlı Strateji Oyunu (RTS)
- Battle Royale
- Spor
- Çok Katılımcılı Çevrimiçi Rol Yapma Oyunu (MMORPG)
- Dövüş (Battle Royale)

Gün geçtikçe Türk e-sporu büyümeye devam etmektedir. Türk e-sporunun büyümesindeki önemli yıllardan biri 2016 senesidir. Belgrad'da düzenlenen Counter Strike: Global Offensive (CS:GO) 2016 Dünya Kupası turnuvasını milli CS:GO takımımız kazanmıştır (Resim 1). Bu zaferin ardından ülkenin dört bir yanında yeni e-spor kulüpleri kurulmaya başlamıştır. Bir diğer önemli sene ise 2022 yılıdır. 2022 yılında Endonezya, Jakarta'da düzenlenen PUBG (PlayerUnknown's BattleGrounds) Dünya Kupası'nı bir Türk takımı olan S2G kazanmıştır.

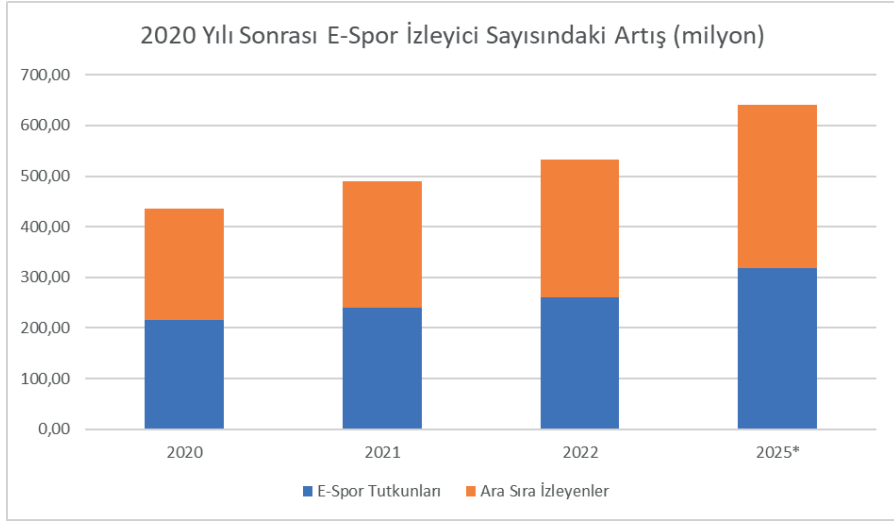
## 2. Türkiye’de E-Spor

Ürgüp (2023), günümüz itibariyle Türkiye’de e-spor taraftarlarının sayısının 4 milyona ulaştığını belirtmektedir. Pündük ve Can (2023), bu artışta Covid-19 döneminde evde geçirilen zamanın önemli payı olduğunu vurgulamaktadır (Pündük & Can, 2023). Covid-19 döneminde “Hayat Eve Sığar” gibi evde kalma kampanyaları ile evde yapılabilecek etkinliklere yoğunlaşmış ve özellikle gençlerin dijital oyunlara yönelimi büyük oranda artmıştır. Ülkemizde dijital oyunlardan toplamda 878,8 milyon dolar kazanç sağlandığı ve böylelikle dijital oyun pazarında Türkiye’nin Dünya üzerinde 18. sıraya yerleştiği vurgulanmaktadır (Ürgüp, 2023). Bu durum Türkiye’nin dünya e-sporunda artık önemli bir yeri olduğunu göstermektedir. Bir yandan ülkemizde yeni e-spor takımları kurulmakta ve bir yandan da var olan e-spor takımlarımız gelişimlerini sürdürmektedir. Bu süreçlere e-sporla ilgili akademik çalışmalar da dahil olmaya başlamıştır. Ülkemizde e-spora yönelik araştırmaların sayısı son yıllarda önemli bir ivme kazanmıştır. Bu bölümde Türk literatüründe son dönemde yapılmış e-spor araştırmalarının ilgilendiği temel konular üzerinde durulmuştur.



*Resim 1. 2016 CS:GO Dünya Şampiyonu Milli Takımımız oldu (url-1).*

Statista’nın verileri 2020 yılından bu yana hem e-spor tutkunlarının e-sporu izleme sayısının hem de ara sıra e-spor izleyenlerin e-sporu izleme sayısının arttığını ve bu rakamın 2025 yılında toplamda 600 milyonu geçeceğini öngörmektedir (Şekil 1) (url-4).



*Şekil 1. 2020 Yılı Sonrası E-Spor İzleyici Sayısındaki Artış (url-4).*

Ülkemizde e-spora üniversitelerin de ilgisi armaya başlamıştır. Bahçeşehir ve Doğu Üniversiteleri'nin Riot Games ile kurduğu iş ortaklıkları ile Bahçeşehir SuperMassive ve Doğu Üniversitesi Aurora takımlarını kurarak e-spora adım atmıştır. Aynı zamanda bu üniversitelerin e-sporcu öğrencilere destek bursları verdiği de ifade edilmektedir (Özenç & Yörük, 2019).

Türkiye'de düzenlenen en büyük LoL turnuvası olan Şampiyonluk Ligi 2022-2023 sezonu şampiyonu Denizbank İstanbul Wildcats olmuştur. Şampiyonluk Ligi 2013 yılından itibaren düzenlenmeye başlanmıştır. Turnuva yaz ve kış mevsiminde olmak üzere senede iki kez düzenlenmektedir. Türkiye Şampiyonluk Ligi şampiyonları Tablo 5'te gösterilmiştir.

2013 yılında düzenlenen, Türkiye'nin ilk LoL Şampiyonluk Ligi turnuvasında çeyrek finalde Dark Passage, Soul Master, Atar Gaming, Team Turquality, METU eSports, Plan B, HWA Gaming ve Charta Nix takımları yer almıştır. Bu ilk turnuvanın şampiyonu Dark Passage takımı olmuştur. 2023 yılı Kış Mevsimi Şampiyonluk Ligi'nde yer alan takımlar ise şöyledir: Denizbank İstanbul Wildcats, FUT ESPORTS, Dark Passage, Papara SuperMassive, NASR ESPORTS, Beşiktaş, GALAKTICOS ve 5 Ronin. Türkiye Şampiyonluk Ligi son şampiyonu Denizbank İstanbul Wildcats takımındır.

### 3. E-Spor ve Spor Arasındaki Bazı Benzerlikler

Tunca ve Gülsoy (2023), 2016-2021 yılları arasında yayımlanan araştırmalar arasında spor motivasyonu ile e-spor motivasyonunun benzerliklerini incelemiştir. Araştırmanın sonuçları spor motivasyonu ile ilgili özelliklerle e-spor motivasyonu arasında yüksek oranda benzerlik tespit etmiştir. Elde edilen bulgular, e-sporcuların e-spora katılımlarında rol oynayan motivasyon öğelerinin arasında eğlenmenin, beceri sergilemenin, bir takım ruhu oluşturma, rekabet etmenin ve başarı isteğinin spora katılım motivasyonu ile ortak özellikler olduğunu göstermektedir (Tunca & Gülsoy, 2023). Bu durum, e-sporun sporla benzerliğini bir kez daha ortaya koymaktadır. Sporun ilgi çekiciliğinde en önemli unsurlardan biri rekabettir. En büyük seyirci sayılarına sahip sporlar incelendiğinde, rekabetin en üst düzeyde olduğu sporların öne çıktığı görülür. Benzer şekilde, her spor dalındaki turnuvaların ilk aşamaları daha az seyirci tarafından takip edilirken, finale doğru yaklaşıldığında seyirci sayısının arttığı görülmektedir. Bunda daha güçlü rakiplerin karşılaşmasının yarattığı rekabet ön plandadır. Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF), çocuk ve gençlerin tenise ilgisinin artması için adayları tenis kursuna ilk geldikleri günden itibaren servis-ralliskor üçlüsünü yaptırmaya yöneltmekte ve antrenörleri bu yönde eğitim vermeleri konusunda eğitmektedir. Bunun sebebi de rekabet duygusunun oyuna bağlılık yarattığının tespit edilmesidir (Zetou, Koronas, Athanailidis, & Koussis, 2012). Benzer şekilde, e-spor müsabakalarının da yüksek seviyede rekabet içermesi hem oyuncuları hem de seyircileri cezbetmektedir. Heyecanlı geçen rekabetler oyunların kaliteli grafikleriyle süslendiğinde daha da etkili olmaktadır.

Ayaş ve Kartal, e-spor ile spor arasında fiziksel performans açısından farklılıkların olduğunu ancak hem sporcuların hem de e-sporcuların müsabakalara hazırlanmak için geçirdikleri süreçlerdeki zihinsel antrenmanlarının büyük oranda benzerlik içerdiğini vurgulamaktadır (Ayaş & Kartal, 2023).

### 4. E-Sporda Hile Yapmak Mümkün Mü?

Kösen ve ark. (2023), e-sporda hile yapmanın mümkün olup olmadığını araştırmış ve her sporda olduğu gibi kazanma ve kaybetme durumları olduğunda hileye başvurulabileceğini öne sürmüştür (Kösen, Yılmaz, & Şahin, 2023). Bu konuda oyun üretici şirketler büyük önlemler almaya çalışmakta ve hile önleyici sistemlere (*Anti-cheating systems*) büyük paralar harcamaktadır. Uzun yıllardır çok sayıda oyuncu tarafından oynanan MMORPG oyunlarından biri olan Knight Online oyununda yıllar boyunca



hile kullanan oyuncular sorun yaratmıştır. İlk etapta oyun yöneticileri oyun içerisinde kendi oluşturdukları karakterlerle dolaşım hile yapan oyuncuları tespit ettiklerinde, hile yapan hesaba oyuna erişim engeli getirmeye başladılar. Daha sonra, oyun içerisinde oyun topluluğunun birbirlerine mesaj attıkları sistem üzerinden oyunun yöneticilerine (Bu kişilere Türkçe karşılığı Oyun Ustası anlamına gelen “Game Master” ya da kısaca “GM” denilmektedir.) hile yapanların diğer oyuncular tarafından bildirilmesi yolunu açtılar. Tüm bunlar oyun içindeki hilelere engel olamadı ve şirket oyundaki tüm hilelerin önüne geçebilmek için bir yazılım şirketiyle anlaşarak hile önleyici sistemleri oyuna entegre etmeyi başardı. Oyuncular hileleri genellikle otomatik olarak karakteri güçlendirme, canavarlara otomatik saldırma, ölümsüzlük, duvarlardan geçebilme gibi amaçlarla kullandılar.

### **5. E-Spor ve Psikoloji**

Tiring ve Güloğlu (2023), e-spor oyuncularının psikolojik tepkilerini incelemiş ve e-spor oynayanların %20.6’sında depresyon, %14.7’sinde anksiyete ve %18.4’ünde stres belirtileri olduğunu kaydetmiştir. Tiring ve Güloğlu, bulgularını sporcuların psikolojik tepki ölçümleriyle kıyasladığında ise e-spor oynayanlarda depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır (Tiring & Güloğlu, 2023). Bu araştırmanın daha da genişleterek tekrarlanmasının gerekliliğiyle beraber, bulunan sonucun önemi ortadadır. Toplumsal algı olarak bilgisayarın gençleri asosyalleştirdiği, mutsuzlaştırdığı yönündeki kaygılar tartışılırken, bu sonuç e-sporun spora kıyasla belki de psikolojik kötü oluşu azaltıyor olabileceğini düşündürmektedir. E-spor içerisinde yer alan çoğu aktivite heyecan verici şekilde gerçekleşmektedir. Çoğu e-spor oyununda ve özellikle de savaş arenası veya birinci şahıs nişancı türü oyunlarda e-sporcuların oyun içerisindeki vuruş, saldırı, ateş etme, rahibini etkisiz hale getirme ve hatta rakibin oyuncuyu etkisiz hale getirmesi dahi büyük heyecanlar içermektedir. Bu anların yaşanması e-sporcuların günlük hayattaki stres ve kaygılarını oyun içerisinde atarak rahatlamalarını sağlıyor olabilir. Elbette ki bu konudaki gerçek durumun daha iyi anlaşılabilmesi için geniş ölçekli araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Konuyla ilgili bir diğer araştırmada Güler ve Özmaden (2023), oyuncuların dijital oyunlara olan bağımlılık farkındalığı arttıkça serbest zaman tatmini düzeylerin de arttığını göstermiştir. Araştırmada, oyuncunun dijital oyunları bir bağımlılık olarak görmesinin aynı zamanda kontrolü elinde tuttuğunun da bir göstergesi olabileceği ifade edilmektedir. Böylelikle bağımlılık bilincindeki oyuncular serbest zamanlarını tamamen dijital oyunlara ayırmak yerine başka sportif veya sosyal aktivitelere katılım göstererek de geçirebilmekte ve tatmin duyguları da yükseliş göstermektedir

(Guler & Ozmaden, 2023). Güler ve Özmaden'in bulgularından yola çıkılarak, e-spor oyuncularına bağımlılık bilinci ile ilgili düzenli eğitimler verilmesinin ve oyuncuların antrenörler veya büyük ölçekli takımlarda takım psikologları tarafından takip edilmesinin gerekliliği de ortaya konulabilir. E-spor oyuncularına bağımlılık bilinci aşılandığı takdirde, oyuncuların tüm boş zamanlarını masa başında oyun oynayarak geçirmek yerine fiziksel aktivitelere kendi içgüdüleri ile katılım göstererek hem bedensel hem de ruhsal sağlıklarını da korumaları sağlanabilir. Bağımlılık farkındalığı ile serbest zaman tatmininin ilişkili bulunması önemli bir bulgudur.



*Resim 2. Temsilcimiz S2G Esports Takımı 2022 PUBG Mobile Dünya Şampiyonası'nı birincilikle bitirdi (url-2).*

## 6. Dijital Oyunlar Kendi İçinde Yeni Evrenler Mi Oluşturuyor?

Turgut ve Gedik (2023), Pierre Bourdieu'nun habitus kavramının e-spor ile birlikte dijital bir versiyonunun yaratıldığını iddia etmektedir (Turgut & Gedik, 2023). E-sporun bir ağ toplumu yarattığı düşüncesi oyunlar incelendiğinde açık şekilde görülebilir. Bu durum özellikle devasa çok oyunculu çevrimiçi rol yapma oyunlarında (MMORPG) ortaya çıkmaktadır. Knight Online, Albion Online, Metin2 gibi oyunların içerisinde guild ya da klan olarak adlandırılan birlikler kurulmaktadır. Bu birliklerin bir lideri ve birkaç yöneticisi bulunmaktadır. Liderler ve yöneticiler bu birliklere yeni oyuncuları dahil edebilmektedir. Öyle ki, oyunda ilerlemiş ve üst sıralara yükselmiş, başarı gösteren ve derece kazanan birliklere her oyuncu katılamamaktadır. Bu tip başarılı birlikler, birliğe katılım taleplerini

başvuru ile almakta ve belirli şartları taşıyanları birliklere kabul etmektedir. Genellikle oyun içerisindeki mesaj sistemleri aracılığıyla bu birlikler kabul edilme şartları listesi oluşturmakta ve birliklerinin sayfasına koymaktadır. Örnek olarak belirli deneyim puanına sahip olmak, her gün düzenli olarak çevrimiçi olmak, e-sporcuların uzaktan sesli iletişim kurmalarını sağlayan bir uygulama olan Discord uygulamasında aktif olmak, oyun içinde birliğin düzenlediği etkinliklere düzenli katılım göstermek gibi şartlar konulmaktadır. Hatta bazı birlikler, başvuru yapanlarla Discord üzerinden önce mülakat benzeri bir sesli görüşme gerçekleştirmekte ve bunun sonucuna göre kabul ya da reddetmektedir. Bu durumlar, Turgut ve Gedik (2023)'ün öne sürdüğü şekilde dijital oyunların habitus oluşturduğu ve hatta küçük habituslardan oluşan daha büyük bir habitusu içerdiği de iddia edilebilir. Oyun içerisinde birlik liderleri yöneticilik yapmakta ve oyun içi çeşitli organizasyonları kendi birliği içerisinde yönetmeye çalışmaktadır. E-sporun bu yönü, bu tür oyunlarda lider pozisyonuna ulaşmış oyuncuların (örneğin birlik liderlerinin) belirli liderlik özelliklerini de taşıdığı ortaya koymaktadır. Öyle ki bazı oyunlarda birliklere katılım sayısı ile ilgili sınır bulunmamaktadır. Yani oyundaki bazı klanlar yüzlerce kişiden oluşmakta ve bu klanların liderleri yüzlerce kişiyi yönetmektedir. MMORPG türü oyunlardaki birlik liderlerinin gerçek hayatta da liderlik yeteneklerinin olup olmadığı veya dijital oyunlarla bu yeteneği geliştirip geliştirmediği konusu araştırılabilir.



*Resim 3. Görseldeki oyuncular “LE CULTE” isimli bir oyun içi birliğin (Guildin/klanın) üyeleri. Birliğin adı oyuncuların takma adlarının altında yeşil renkte görünmektedir (url-5).*

## 7. E-Sporun Ülke Ekonomisine Katkıları

Dulgaroğlu (2023), e-sporun turizm sektörüne katkıları sağlayabileceğini öne sürmektedir (Dulgaroğlu, 2023). Dünyanın birçok ülkesinde, önemi büyük şehirlerde e-spor stadyumları inşa edilmeye başlanmıştır. Seul'deki Sangam Stadı 66.700 kişiliktir ve yalnızca e-spor turnuvalarına ayrılmış durumdadır. Benzer şekilde Frankfurt'ta Commerzbank Arena 55.000, Kopenhag'da Royal Arena 17.000 kişilik, Malmö'de Malmö Arena 15.500 kişilik ve Londra'da The SSE Arena 12.500 kişilik kapasiteleriyle çok sayıda e-spor izleyicisini cezbetmektedir. Bu statlarda seyirciler e-spor müsabakalarını canlı olarak izlemektedir. Ayrıca seyircilere maçı anlatan bir spiker de eşlik etmekte ve heyecanı arttırmaktadır. Bu gelişmeler, ülkelerin e-spor turnuvaları ve final etaplarının organizasyonlarını düzenleme isteklerini göstermektedir. Dış ülkelerden çok sayıda e-spor tutkunu, bu devasa e-spor statlarındaki turnuvaları canlı olarak izleyebilmek için katılım göstermektedir. Bu durum e-sporun günümüzde dahi turizm sektörüne katkılarda bulunmaya başladığını ve gelecekte de bunun artış gösterebileceğini düşündürmektedir. Aygün ve Canpolat (2023), ekonomik açıdan sorunlar yaşayan şirketlerden bir bölümünün e-spora yönelmeye başladığını bildirmektedir (Aygün & Canpolat, 2023). Bu durum, gelecek dönemde daha fazla şirketin e-spora yönelmesiyle beraber e-sporun, turizmin yanında ülkeye farklı yollardan ekonomik katkılarının olabileceğini de göstermektedir. Ayrıca e-spor oyunlarının YouTube ve Twitch platformdaki yayınları milyonlarca saat izlenmektedir. Bu izlenme süreleri kulüplere bu platformlar üzerinden de maddi kaynaklar, reklam sponsorlukları ve çeşitli ek ticari gelirler kazandırabilmektedir (Grafik 2).

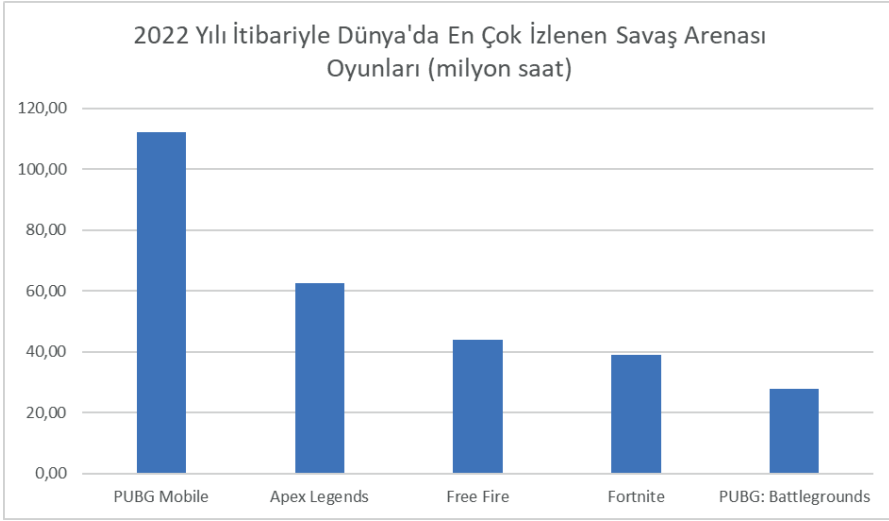
## 8. E-Spor ve Hukuk

Ünal ve Hüseyinli (2022), ülkemizde e-spor oyuncularının sayılarının önemli ölçüde arttığını ancak e-spor oyuncuları ile ilgili hukuki mevzuatlarda doldurulması gereken bazı boşluklar olduğunu vurgulamıştır. E-sporun artık bir iş olarak değerlendirilmesi gerektiğinin altını çizen Ünal ve Hüseyinli, "e-spor iş sözleşmesi" kavramının hukuk içerisinde yerini almasının önemini belirtmiştir. E-sporcuların ücretleri ve yayın gelirleri, sendika hakları ve sosyal güvenlik hakları konularında da hukuki boyutta korunmaları ihtiyacı doğduğu ortaya çıkmaktadır (Emre & Hüseyinli, 2022).

## 9. Oyuncu Masaları ve Mobilyalarının 6 Bin Yıllık Geçmişi

E-sporla ilgili son derece ilginç ve ilgi çekici bir araştırma Yalçın ve ark. (2023) tarafından yapılmıştır. Araştırmada oyun masaları ve oyuncu koltuklarının tarihsel gelişim süreçleri araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları

ilk masa oyunlarının milattan önce 4600'lü yıllara kadar dayandığını göstermektedir. Antik Mısır'da da masa oyunlarının oynandığı ve oyun mobilyalarının bu dönemden itibaren üretilmeye başlandığı ileri sürülmektedir (Kalay, Yalçın, Kavut, & Özdoğlar, 2023). Yalçın ve ark., Eski Mısır'da bir masa oyunu olan senet adlı oyunun masa oyunlarının öncüleri arasında yer aldığını belirtmiştir. Dolayısıyla oyuncu koltuklarının da başlangıcının antik dönemlere dayandığı ifade edilmektedir. Araştırmada modern oyuncu koltuğu tasarımlarının ilk kez 2006 yılında bir spor araba koltuğu üreticisi DXRacer tarafından geliştirildiği öne sürülmektedir.



*Grafik 2. 2022 Yılı İtibariyle Dünya'da En Çok İzlenen Battle Royale Oyunları (url-3).*

## 10. Sonuç ve Öneriler

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de e-spor önemli bir sektör olmuştur. E-sporun bir spor olup olmadığı tartışmalarından, günümüzde olimpiyatlarda da yer alması konusundaki tartışmalara gelinmiş durumdadır. Böyle bir ortamda e-sporun büyümeye açık olduğu görülmektedir. Ülkemizde özellikle 2022 yılından sonra e-sporla ilgili bilimsel araştırmalar da büyük bir ivme kazanmıştır. Bunda ülkemizdeki üniversitelerde e-spor takımlarının kurulmasının ve aynı zamanda ülkemizdeki çok sayıda Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında “E-Spor” ve “E-Spora Giriş” gibi isimlerle seçmeli e-spor dersleri verilmesinin mutlaka payı vardır. E-spor araştırmalarında en büyük eksik alanlardan birisi e-sporcuların nasıl antrene edileceğinin aydınlatılması yönündedir.

Bunun için e-sporun fizyolojik ve motor bileşenlerinin daha detaylı şekilde incelenmesi önemlidir. Detaylı sonuçlar ortaya konmaya başlandıkça e-sporcuların günlük ideal antrenman süreleri, yapılan antrenmanların süresinin göz sağlığına etkisi, e-sporda elit seviyeye yükselebilmek için e-spora başlama yaşı, e-sporun özelleşme gereksinimi olup olmaması gibi çok sayıda antrenman parametresinin aydınlatılması gerekmektedir.

Ülkemizde yapılan en güncel e-spor araştırmalarının psikolojiden hukuka, oyuncu mobilyalarının geçmişinden e-sporun turizme katkılarına kadar son derece çeşitli alanlarda sürdürüldüğü görülmektedir. Tüm bu farklı alan çalışmalarının e-sporun tüm bileşenlerini ortaya koyma yolunda önemli adımlar olduğu söylenebilir.

E-spor şubesini ilk açan profesyonel spor kulübünün bir Türk kulübü olması, ülkemize e-sporda uluslararası şampiyonlukların gelmeye başlaması e-spora olan ilgiyi arttırmış ve arttırmaya da devam etmektedir. Gelecek yıllarda, e-sporu gündemde daha fazla görmeye başlayacağımız son derece açıktır. Bilimsel araştırma sonuçlarıyla desteklendiğinde, ülke olarak uluslararası turnuvalarda (ve hatta, belki de olimpiyatlarda) daha fazla şampiyonluklar elde edebileceğimiz ve ülkemizin gençlerinin e-spor alanında yetenekli olduğu görülmektedir. Gelecek dönemde yapılacak araştırmalar ülkemizin e-spordaki başarısını daha da yükselteb

## Kaynaklar

- Ayaş, E. B., & Kartal, M. (2023). Geleneksel Sporlarda Ve E-Sporunda Zihinsel Antrenman Teknikleri. *Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V*, 147.
- Aygün, Y., & Canpolat, B. (2023). *Güncel Yaklaşımlar Işığında Beden Eğitimi Ve Spor II*: Efe Akademi Yayınları.
- Dulgaroglu, O. (2023). E-Sports Events as a New Trend in Tourism. *Journal of Global Tourism and Technology Research*, 4(1), 1-9.
- Emre, Ü., & Hüseyinli, N. (2022). Yeni Bir Meslek Grubu: E-Spor Oyuncuları Ve Çalışma Hakları. *İnönü Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 13(2), 563-578.
- Guler, H., & Ozmaden, M. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı farkındalıkları ile serbest zaman tatmin düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(1), 1-21.
- Kalay, T., Yalçın, Ç., Kavut, İ. E., & Özdoğlar, E. (2023). Oyun Masaları Ve Oyuncu Oturma Elemanlarının Tarihsel Gelişim Sürecinin İncelenmesi. *Euroasia Journal Of Social Sciences & Humanities*, 10(30), 55-71.
- Kösen, E., Yılmaz, B. Ü., & Şahin, M. (2023). E-Sporunda Hile Mümkün Mü? *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 52-64.
- Kraam-Aulenbach, N. (2003). Spielend schlauer. Computerspiele fordern und fördern die Fähigkeit Probleme zu lösen. *Fritz, Jürgen/Feber, Wolfgang (Hg.): Computerspiele-virtuelle Spiel-und Lernwelten. Bonn (CD-ROM), unter: <http://www.bpb.de/themen/1N2SBJ>*, 10(0).
- League, N. K. (2023). NBA 2K League Overview.
- Özenç, E., & Tınmazlar, A. (2022). *Türkiye’de E-Spor ve League of Legends: Profil Kitap*.
- Özenç, E., & Yörük, İ. (2019). Her yönüyle e-spor: Takım sahibi, sponsor ve e-sporcu adaylarının el kitabı. *İstanbul: Benim Kitap*.
- Pündük, Z., & Can, M. (2023). Sporda Ölümler ve Adli Tıp. *Bulletin of Legal Medicine/Adli Tıp Bülteni*, 28(1).
- TESFED. (2023). Branşlar.
- Tiring, O., & Güloğlu, B. (2023). E-spor Oynayanların Psikolojik Tepkilerinin Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu, Mükemmeliyetçilik ve Olumlu Gelecek Beklentisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 102-112.
- Tunca, M. Z., & Gülsoy, S. G. (2023). Spor Motivasyonu Üzerine Bir Literatür Taraması: Spor ve E-spor Karşılaştırması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(2), 181-197.
- Turgut, S. T., & Gedik, E. (2023). Dijitalleşen Alanlar: E-Spor Örneği. *Bozok Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 83-94.

url-1. Türkiye, Counter Strike GO'da dünya şampiyonu oldu

url-2. Dünya şampiyonu oldular, 10 milyon lira ile döndüler.

url-3. Leading battle royale eSports games worldwide in 2022, by viewer hours

url-4. eSports audience size worldwide from 2020 to 2025, by type of viewers (in millions).

url-5. Guild Spotlight: Le Culte. .

Ürgüp, S. E. (2023). E-Spor Ve Elektronik Sporcuların Vergilendirilmesi. *Futbol Kulüplerinde Muhasebe, Finans ve Denetim Uygulamalarına İlişkin Özellikli Konular*, 35.

Zetou, E., Koronas, V., Athanailidis, I., & Koussis, P. (2012). Learning tennis skill through game Play and Stay in elementary pupils. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(2), 560-572.





## Aile ve Spor<sup>1</sup>

Yeliz Erdoğan Karcı<sup>2</sup>

Halil Evren Şentürk<sup>3</sup>

### Özet

Aile ve spor arasında sağlam bir ilişki vardır ve bu ilişki birçok fayda sunar. Aile, spor yapmaya teşvik edici ve destekleyici bir ortam sağlar. Aile üyeleri, birbirlerinin spor faaliyetlerine katılır, başarılarını kutlar ve zorluklarla başa çıkmalarında destek olurlar. Bu destekleyici ortam, çocukların ve diğer aile üyelerinin spor yapmaya motive olmasını ve düzenli olarak aktif olmalarını sağlar. Aileler, spor yaparak sağlıklı yaşam tarzını teşvik eder. Birlikte spor yapmak, fiziksel aktivite alışkanlığını geliştirmek, düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmeye önem vermek gibi alışkanlıkları pekiştirir. Aile üyeleri birlikte aktif olmayı tercih ederek, sağlıklı yaşam tarzının bir parçası olurlar. Aile üyeleri, spor yaparken birbirleriyle zaman geçirir, ortak ilgi ve hedefler paylaşır ve birlikte keyifli deneyimler yaşarlar. Bu, aile üyeleri arasındaki bağları güçlendirir ve birlikte geçirilen zamanın kalitesini artırır. Spor yapmak, aile üyelerinin birbirlerini daha iyi tanımalarını, birlikte çalışmalarını ve birbirlerine güvenmelerini sağlar. Ebeveynler, spor yaparak çocuklarına örnek oluştururlar. Çocuklar, ebeveynlerinin aktif bir yaşam tarzını benimsemek ve sporu bir değer olarak görmek konusunda ilham alır. Ebeveynlerin spor yapmaya öncelik vermesi, çocuklarda sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve aktif olma konusunda olumlu bir etki yaratır. Aileler, spor etkinlikleri sayesinde birbirleriyle iletişim kurar, deneyimlerini paylaşır ve birlikte eğlenceli zaman geçirir. Spor, aile üyeleri arasında konuşma, takım çalışması ve iletişim becerilerinin gelişmesine katkıda bulunur. Aynı zamanda spor, stresi azaltır ve aile içindeki olumlu bir atmosferin oluşmasına yardımcı olur.

- 1 Bu çalışma Yeliz ERDOĞAN KARCI'nın "Aile İçi İletişim ve Aidiyet Duygusu ile Spora Yönelik Tutum İlişkinin İncelenmesi" yüksek lisans tezinden üretilmiştir.
- 2 Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, yelizkarci4809@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-2838-0407
- 3 Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, hesenturk@mu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7402-0758

Unutmamalıdır ki, aile ve spor ilişkisi her aile için farklı olabilir. Bazı aileler belirli bir spor dalıyla ilgilenirken, bazıları daha çeşitli spor etkinliklerine katılır. Önemli olan, ailelerin sporu birlikte yaparak bağları güçlendirmeleri, sağlıklı yaşam tarzını teşvik etmeleri ve birlikte keyifli deneyimler yaşamalarıdır.

## 1. Aile Kavramı

İnsan sosyal bir varlıktır. İnsanın toplumla olan ilişkisi hayata karşı mücadelesi ile başlamaktadır. Böylece hayatını devam ettirebilmek için gerekli ihtiyaçlarını (barınma, beslenme, giyinme vb.) karşılamak için çalışır. İçinde bulunduğu sosyal ortamdakileri de hedeflerini gerçekleştirmek için çalışmaya sevk eder. Kişi tanımladığı içsel benlik sürecinde ailesiyle ilgisi tüm olguları yansıtır; şartlar uygun ise, kendi ailesini kurarak kendi aile düzenini oluşturur. Yani öğrendiği aile düzeni ve hayatını kurduğu ailesine aktarır. Nesilden nesile bu hep böyle devam etmiştir. Birey hayatını devam ettirebilmek için çalışırken bir takım ahlaki, geleneksel, dini ve diğer hususları da gözeterek hareket eder. Bu sayede hayatta kalma ve toplumda yerini koruma gayretine etrafındaki tüm unsurları da dahil etmiş olur (Avşaroğlu, 2019).

Aile, doğduğumuz hatta ana rahmine düştüğümüz andan itibaren içinde bulunduğumuz ve birbirine duygusal ve kan bağıyla bağlanan bireylerden oluşan toplumdaki en küçük yapı taşıdır (Avşaroğlu, 2019).

Aile, aralarında duygusal bir bağ olan, anne-baba ve çocukların oluşturduğu, birbirine karşı duygusal ve sosyal hak ve sorumlulukları olan ve aynı sosyal çevreyi paylaşan bir sistemdir. (Hetherington ve diğ., 2006).

Aile, toplumun en temel yapı topluluğudur. Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Evrensel Bildirgesinde aile, toplumun doğal ve temel birimi şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Anayasamızın 41. maddesinde ise aile, “Türk toplumunun temeli” şeklinde geçmekte ve ailenin toplumun en temel yapı taşı olduğu belirtilmektedir. Ailenin içinde bulunduğu toplum ve devletin aileyi korumakla sorumlu olduğunu her iki yaklaşım da açıklamaktadır (Kılınç, 2011).

Ülkelerin kalkınma seviyeleri ile kültürel düzeyleri ailenin tanımı açısından tutarlı olmamakta ve farklılıklar göstermektedir. Birleşmiş Milletler ailenin tanımını, sayım ve kan, yasa ve evlenme suretiyle birbirlerine belirli düzeylerde akrabalıkları olan ev içerisindeki üyelerin oluşturduğu bir grup olarak tanımlamış, bu tanımı sayım ve araştırmalarında temel olarak kullanmaktadır (Demirbaş, 2006).

Aile kavramını birbiriyle kan bağı olan, aynı çatı altında bulunan, eşler ve çocukların oluşturduğu resmi olarak medeni kanunlar önünde yapılmış, duygusal bir kurumdur (Emanet, 2011). Birey ölene kadar aile içerisinde sosyal bir role sahip olur ve o ailenin bir ferdi sayılır. Kişinin, yaşamı süresince etkisinde olduğu aile, daima biyolojik, psikolojik, sosyolojik hususlar ile var olan evrensel bir topluluktur (Eyce, 1995).

İnsanın sosyal bir varlık olması sebebiyle etrafıyla gerçekleştirdiği ilk temasını da kendi ailesi içerisinde olur. Çocuklar ve aile bireyleri arasındaki bu etkileşim süreciyle meydana gelen sosyalleşme, aile ortamında şekillenmektedir. Bireyin gelişimi için önemli olan özelliklerin (bilişsel, dil, psikomotor, duygusal) sosyalleşme haricinde de yine aile ortamı içerisinde meydana geldiği bilinmektedir (Demir, 2011).

Sonuç olarak aile için yapılan tüm tanımların onu, farklı bir tema içerisine koyduğunu görebilmekteyiz. Literatürdeki tanımların neticelerinden her birisi aileyi sosyal yaşamın merkezi olarak görmekle birlikte aileyi sosyal bir birlik, sosyal bir örgüt, sosyal bir grup, sosyal bir kurum hatta sosyal bir yapı olarak ayrı ayrı değerlendirmektedir. Aile, evlilik ile kurulan ve genel olarak kan bağıyla devam eden asli bir birimdir şeklinde söyleyebiliriz (Gökçe, 1976).

## 2. Aile içi İletişim

İnsan, doğum başlangıcından itibaren hayatı boyunca devamlı bir gelişim ve değişim halindedir. Bu gelişim ve değişimleri yaşarken, bazı zorlu görevlerin de içinde olduğu dönemlerden geçmektedir. Bu süreçteki en önemli dönem olan ergenlik dönemi de birey için bir dönüm ve gelişim noktasıdır (Tamar, 2005). Ergenlik döneminde aile ilişkileri yeniden şekillenmektedir.

Toplumun en temel yapı taşı olan ailenin, üyeleri arasında birbirine bağlılık, etkili iletişim ve ortak etkileşim işlevleri bulunmaktadır (Ağdemir, 1991).

Çocukluk döneminde olduğu kadar ergenlik döneminde de anne-babanın rolü büyüktür. Aile çocuğuna ergenlik döneminde oluşan cinsel kimlik sürecinde bilinçli bir ebeveyn tutumu göstererek rol model olmaktadır (Freud, 1989). Ergen birey, yaşadığı ortamda ve çevrede kendine has hedefleri, inançları, beklentileri, tutum ve davranışları sergilemeye çalışır (Köknel, 2005). Ergen birey, ebeveynlerinin tutum ve davranışlarını kendine model alarak, kendi duygu ve düşünceleriyle kimlik algısı geliştirir ve özdeşleştirir (Yörüköğlu, 1994). Sosyal arkadaş ortamlarında gençler arkadaşlarından kıyafet seçimi ya da konuşma konusunda etkilenseler dahi anne-babalarından kazandıkları değerleri korurlar (Özcan Demir

vd., 2005). Bu dönemde bazı değerlerin kazanılması konusunda bireyin üzerinde ailenin etkisi büyüktür.

İletişim; doğduğumuz andan itibaren sosyal hayatımızı devam ettirebilmek için, anlayıp, anlaşılabilirlik için yaşadığımız sürece devam eden bir süreçtir. İletişim sürecimizin başlangıcı ailede olup, çevreyle olan etkileşimimizle devam etmektedir. Çocuğun gelişiminin istenilen gibi olumlu devam edebilmesi, aile içindeki olumlu iletişime bağlıdır (Ömeroğlu ve Arabacı, 2016). İletişimde önemli olan konu anne-babaların çocuklarına yansıttıkları tutumdan ziyade çocuklarıyla aralarındaki ilişkinin nasıl olduğu önemlidir. Aynı durum ergenler ile olan anne-baba ilişkisi için de geçerlidir. Ergenler anne-babalarıyla olan ilişkilerini, birbirleriyle kurdukları iletişimlerden yola çıkarak belirlerler. Bu hususta anne-babasına karşı ne kadar açık olduğu önemlidir. Ailesinden gördüğü olumlu tutumlar karşısında ve sonucunda ergen kendini daha az yalnız hissetmekte ve etrafındaki problemlerden daha az etkilenmektedir. Ailesinden olumsuz tutumlar gören ergen ile anne-babası arasındaki kötü ilişki de ergenlerin psikolojilerinin olumsuz etkilenmesine sebep olmaktadır. Ebeveynlerinin olumsuz tutumları sonucu, ergenler sinirli bir yapıya sahip olmakta ve yalnızlık duygusunu yaşamasına sebep olmaktadır (Durak Batıgün ve Say, 2015).

Sağlıklı iletişime sahip olan bir ailenin, iletişim kopukluklarını gidermeye çalışması gerekmektedir. Sağlıklı ve olumlu iletişim için aile bireylerinin uygulaması gereken şartlar vardır;

*Dinleme ve Anlatma:* Ailede iletişimin temel unsurları olan dinleme ve anlatma aktif olarak kullanılır. Evde ergenlerin de görüş ve düşüncelerinin sorulup önemsenmesi kendilerini bir birey olarak hissetmelerine olanak tanır.

*Empati Kurma:* Aile arasında empati kurmak, iletişimin en önemli unsurlarındandır. Eğer ergenin hissettiklerini anlayıp ona saygı duyulduğunu belirterek iletişim kurulursa, ergende olumlu bir etki bırakılmış olur.

*Planlamaya Katkıda Bulunma:* Aile içerisindeki herkesin planlamaya dahil olduğu demokratik bir ortamın oluşması kendini ifade eden ergen için hem sosyal hem de duygusal açıdan bir rahatlama sağlar.

*Ses Tonu:* İletişimde kopukluğun yaşanmaması için ses tonunun doğru ayarlanması gerekir. Eğer ses tonumuzdaki vurgulamalar yerinde olmazsa, ergende karşı çıkmaya neden olabilir ve olumsuz iletişim yaşanabilir (Kavak, 2007).

Ergenlik çağında bireylerin, bebeklikten beri anne-babalarıyla arasındaki samimi ilişkiler yerini daha uzak bir iletişime bırakır. Bu dönemde ergenlerin anne-babalarıyla birlikte geçirdikleri vakit, mahremiyet sebebiyle

yalnız kalmak istedikleri için azalır. Ailelerinden ayrı özgür hareket etme düşüncesiyle ve çabasıyla aileleriyle iletişimi de daha az olmaktadır. Ergenin zamanla kazanacağı tutum ve davranışları, anne-baba-çocuk ilişkisinin nasıl olduğu belirler. Ebeveynleriyle daha samimi ve içten iletişimi olan ergenler, bu dönemin getirdiği değişimlere kolay adapte olabilmekte, iletişimi zayıf olup anne-babasının tutumlarını benimsemeyenler ise adaptasyon ve davranış sorunları yaşayabilmektedir (Hines, 2016). Ergenlik döneminde ebeveynlerin üç tür bilgiye ihtiyaçları vardır. Bu bilgiler şunlardır:

- Ergenlik döneminin gelişim ile ilgili farklılıkları hakkında bilgi sahibi olmak, ebeveynlere, çocuklarının davranışlarını daha iyi anlayabilme ve çıkarımda bulunabilme olanağı tanır.
- Gençlerin değişen ihtiyaç ve özelliklerine kolay adapte olmasını sağlamak için, ergenlik dönemi sürecinde gerekli temel ebeveynlik bilgilerine ulaşmak gerekir.
- Ergenlik döneminde, ergenin bu döneme adaptasyonunu kolaylaştırmak için, ebeveyn olarak çocuğun ne gibi değişiklikler gösterdiğini bilmek gerekir (Steinberg, 2001).

Ergenlik döneminde ebeveynlerin çocuğuna karşı gösterecekleri tutumları, ergen üzerinde önemli bir etki oluşturur. Ebeveynlerin bazı tutumları gelecek ile ilgili endişe duyan ergeni daha da bunaltabilir (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013). Ergenin başarılı bir kimlik oluşumu için, özgürlüğünü kazandıkça ebeveynlerinin baskı kıran ve kontrol sağlamaya çalışan tutumlarını azaltması gerekmektedir (Williams, 2003). Tüm ebeveynler çocuğunun nasıl bir geleceğinin olacağı konusunda endişe duyar. Anne-babanın, kendi sahip olduğu ahlaki değerleri benimseyen ve sahip olmasını istediği bazı özellikler olan çocuk yetiştirme isteği bulunmaktadır. Anne-babalar bu doğrultuda, çocuk yetiştirirken farklı metodlar izlemektedirler. Çocuklarını kendi uygun gördüğü bir çevrede ve arzu ettiği okula gönderirler. Ebeveynlerin tercih ettikleri bu çeşitli yöntemler, farklı çocuk yetiştirme isteğini oluşturmaktadır (Karabulut Demir, 2007).

Anne-babanın olumlu ve destek verici davranışları çocuğun gelişimini iyi yönde etkilerken, olumsuz ve sınırlayıcı tutumları ise bazı psikolojik sorunların belirmesine sebep olmaktadır. Ebeveynlerin çocuğunu destekleyici, olumlu davranışları, ahlaki davranışlar, zihinsel gelişim, içsel güdülenme, iç denetim, yeterlilik ve akademik başarı gibi alanlarda çocuğa fayda sağlamaktadır. Anne-babanın olumsuz ve sert kontrol barındıran davranışları çocukta negatif gelişimsel durumlara sebep olmaktadır. Anne-babanın tutarlı, demokratik ve otoriter kontrol yaklaşımı ise çocukta olumlu etkiler meydana getirmektedir (Durak Batıgün ve Say, 2015; Aydoğdu ve Dilekmen, 2016).

Koruyucu/ istekçi ebeveyn tutumu, ebeveynlerin çocuğu olması gerekenden fazla düşünüp, koruyup, kollaması ve ilgilenmesidir. Çocuklar ebeveynleri tarafından normalden fazla koruma ve kontrol altındadırlar. Anne-baba, çocuğunun kendi yapabileceği birçok şeye müdahale edip kendisi yaptığı için, çocukların yaparak-yaşayarak öğrenmelerini engellemiş olurlar. Çocuğa yapılan bu müdahaleler, çocuklarda güvensizliğe neden olmaktadır (Navaro, 1989). Çocuğa karşı aşırı koruyucu tutum sergilenen ve her şeye müdahale edilen çocuklar ailelerine karşı fazla bağımlı olurlar ve her şeyi onlardan beklerler. Tek başına karar verme ve girişimde bulunma özelliklerini kazanamazlar (Navaro, 1989). Gereğinden fazla korum, çocukları yaralar, bağımlı ve çaresiz hissettirir (Günel, 2007). Bağımlılık, 20 çocuğun hayatı süresince devam eder ve çocukta duygusal sorunlara yol açabilmektedir (Taner Derman ve Başal, 2013). Çocuğun kendi kendini yönetebilen bir birey olması engellenmektedir. Çocuk, kendini sosyal bir gruba dahil ettirebilmek için toplumun hoş görmediği, isyankâr davranış ve tutumlarda bulunabilmektedir (Kaya, 1997).

Çocuğuna karşı sevgisini belli eden ve saygı duyan, çocuğunun kendi kararlarını almasını destekleyen, ihtiyaçlarını karşılayan, bireyselliği desteklerken yol gösteren bir tutum içerisinde olmak demokratik anne-baba tutumudur (Şanlı ve Öztürk, 2015). Anne-babaların çocuklarına karşı sergiledikleri demokratik tutumları, çocuğun kendi ayakları üzerinde durmasını sağlamaktadır. Çocuk böylece çevresinde ve bulunduğu ortamlarda kendini daha rahat hissedip, duygu ve düşüncelerini açıkça söyler. Öz güveni yerinde bir birey olur. Sorumluluk almaktan kaçmaz. Demokratik tutumla yetişen çocuklar, öz yeterliliklerinin farkında olan ve kendini bilen, ihtiyaçlarının ve özelliklerinin farkında olan çocuklardır (Kesici, 2005). Demokratik anne-baba tutumunda çocuğa karşı içten, çıkarsız sevgi gösterme ve saygı duyma olduğu için, bir problem durumunda aile bireylerinin konuşarak ve birbirine danışarak sorunun çözülmesi esastır (Çetinkale, 2006; Şengün, 2013). Demokratik ebeveyn tutumu, çocuk ve ergen bireylerin olumlu kişilik geliştirebilmelerinin yanında üst düzey ahlaki gelişimini de edinmelerini sağlamaktadır (Cesur ve Özkan Küyel, 2009; Altıntaş ve Öztürk, 2016). Demokratik anne-babalar, çocuklarına yapmamaları gereken davranışları nedenini açıklayarak yol gösterirler. Çocuklarına sözlü ya da fiziksel şiddet gibi agresif davranışlarda bulunmazlar (Bolattekin, 2014). Sevgi gösteren ve hoşgörülü davranan anne-babalar daha az yanılı yaşarlar ve daha başarılı olurlar (Çetinkale, 2006; Şengün, 2013).

Aile içerisinde sevgi unsurunun çok fazla gösterilmediği ve genel olarak ebeveynlerin reddedici bir tutum sergilediği tutum, otoriter anne-baba tutumudur. Bu tutumu sergileyen ebeveynler, kontrolün sürekli kendilerinde

olmasını isterler ve çocuklarının davranışlarını yargılayarak, çocuklarını kendi kural ve kalıplarına göre yetiştirmeye çalışırlar (Dokuyan, 2016). Otoriter tutuma sahip olan ailelerin çocukları, kişiliği yok sayılan ve özgüveni düşük bireyler olarak yetişmektedir. Anne-babalar çocuğunu sıkı denetim altında tutarlar. Devamlı suçlayıcı ve cezalandırıcı tutum ve davranış sergileyen anne-babaların çocukları başkalarının tesirinde kalabilir ve içine kapanık olabilir (Yavuzer, 2006). Ailelerin otoriter tutumlarının artması sonucu gençler, ailelerini eleştirmekte ve davranışlarından endişe etmektedir. Otoriter anne-baba tutumu sonucu gençler, sosyal alanlarda özgüvensiz davranmakta ve olumsuz sonuçlar içeren suç, madde bağımlılığı ve psikolojik sorunlara maruz kalabilirler (Imprachim, 2016).

Ergenlik döneminde anne-babanın ergen bireylere karşı tutumları, gençlerin ahlaki davranışlarını ve gelişim düzeyini etkilemektedir (Başar, 2019).

### 3. Aile Aidiyeti

Aidiyet bireyin var olduğu sosyal ortamda diğerleriyle etkileşim halinde olup, bireyselliğin değil çoğulculuğun hakim olduğu bir kavramdır (Alptekin, 2011). Birçok duyguyu içinde barındırır, esasında sevgiye dayalıdır. Bu duygular içerisinde aidiyetin olduğu da söylenebilir (Özgüven, 2017 s.26). Aile, yaşamında birey için ait olma gereksiniminin giderildiği ilk yerdir (Uslu, 2012). Bireyin ailesi onun güvende olma, korunma, sevilme gibi gereksinimlerinin yanında ait olma gereksinimini de karşılar (Özgüven, 2017). Aile, toplumsallığın önemli olduğu bireyin hangi davranış ve tutumunun uygun olduğunu, hangi davranışı yapıp yapmaması gerektiğini söyleyen ve ona örnek olan böylece davranış kazanmasına olanak sağlayan ilk birimdir (Kızmaz, 2006). Aile kurumu sevmeye, sevilme, bağlılık, mutlu olma ve ait olma duyguları ile beraber hareket etme, birbiriyle vakit geçirme, birbirine vakit ayırma, dinleme ve hüznü de sevinci de beraber yaşama gibi unsurları barındıran bir birimdir (Gladding, 2015). Açık bir sistem olan aile içinde bulundurduğu bireylerin birbiriyle olan karşılıklı ilişki örüntüleriyle doludur ve sosyal bir sistem olarak aile içindeki kişiler birbirini etkiler (Özgüven, 2017). Birey eğer ailesinde ilk aidiyet duygusunu kazanamaz ve hissedemezse, bu duyguyu başkalarıyla karşılayabilir ve bunun sonucunda istenmeyen ve olumsuz durumlarla karşılaşılabilir (Güneş, 2016).

Aidiyet duygusunun artıp azalması sosyo-kültürel etkileşimlere bağlıdır (Alptekin, 2011). Aidiyet duygusu bireyin kendisiyle veya çevresindeki bireylerle birbirlerine verdikleri değer ve önem sonucu aynı ortamda olmanın neticesindeki yükümlülükleri barındırır. Bu yükümlülüklerin karşılıklı bir



şekilde gerçekleştirilmesi olarak değerlendirilebilir (Duru, 2007). Birey bir topluma ait olma gereksinimini toplumsallaşma sürecinde fark eder (Aksan ve Alptekin, 2009). Bireyin çevresindeki kişiler tarafından sevilmesi ve onlar tarafından kabul görmesiyle aidiyet duygusunun karşılanması arasında kuvvetli bir bağ vardır (Murdock, 1999). Aile kişinin ait olma ihtiyacının karşılanmasında en çok yeri olan kurumdur ve bu ait olma ihtiyacı aile ortamında karşılanmalıdır (Saki, 2018). Aile kavramı, aile ve birey arasındaki ilişkiyi anlamamıza olanak tanır (Alptekin, 2011). Bireyin aidiyet gereksinimi farklı sebeplerden dolayı karşılanamaz ve ailesiyle arasında uzaklık oluşursa, birey kendini yalnız hisseder ve bunun sonucunda da mutsuz olur (Kır, 2011). Bireyin mutluluğunun artması için birincil olan fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasından sonra psikolojik ve daha üst basamaktaki ihtiyaçlarının da giderilmesi gerekir (Deveci, 2007).

Bazı araştırmalar ailedeki aidiyet olgusunun yüksek seviyede olmasının bireyin aile içerisindeki toplumdaki fonksiyonunu artırdığını belirtmektedir (Duru, 2015). Bireyin sosyal ortamdaki etkileşimi ve tercihleri neticesinde var olduğu ortam iç dünyasındaki sahip olduğu aidiyet mekanizması değişir (Alptekin, 2011). Aidiyet gereksinimi ergenlik çağında toplumun kabul gördüğü çerçevede karşılanmaz ve doyuma ulaştırılamazsa sonucunda sakıncalı davranışları da beraberinde getirebilir (Duru, 2007). Kişi aile ortamında aidiyet gereksinimini karşılayamazsa farklı sosyal ortamlarda bu duyguyu giderebilmek için arayışa başlar (Güneş, 2016). Newman ve diğerleri (2007) dağılmış veya aile bütünlüğü bozulmuş ailelerde yeterince sevgi ve ilgi olmadan büyüyen ve bu ihtiyaçları karşılanmayan çocukların kimliği tam anlamıyla oluşamamış ve kendini yalnız hisseden bireyler olduklarını ifade etmiştir (akt. Uslu, 2012).

Birey eğer aile ortamında aidiyet gereksinimini giderirse kendini daha güçlü hisseder ve aidiyet duygusunun da artmasını sağlar. Böylece birey kazandığı başarılarında daha olumlu duygular hisseder ve ait olma duygusuyla kendisini tamamlanmış olarak görür (Dere ve Kılıç, 2016). Bireyin aile içerisinde hissettiği aidiyet duygusuyla ailesinden kabul gördüğünü düşünmesi ve kendini sevmesi, kendini değerli hissetmesini ve psikolojik açıdan mutlu olmasını sağlar (Güneş, 2016). Ailesi tarafından kabul görmeyen bir birey duygusal problemlerle karşılaşır ve yaşamında dengesiz tutumlar sergileyebilir. Aynı zamanda sosyal çevresinde, çalışma ve okul vb. hayatında mutsuz ve huzursuz hissetme gibi problemler yaşar (Balkıs ve diğ., 2005). Bireyin toplumda kendine bir yer edinmesi, kendinin farkında olması ve özgür hissetmesi bakımından aidiyetin önemi büyüktür (Mavili ve diğ., 2014). Aidiyet duygusunu ailesinde karşılamış bireyler sosyal ortama daha kolay uyum sağlar. Duygusal ve sosyal gelişimi de aynı ölçüde

sağlanmış olur (Güneş, 2016). Birey aidiyet duygusunu sağlıklı bir şekilde giderebilirse; uyumlu, benlik algısı yüksek ve akademik olarak başarılı bir birey olacağı çeşitli araştırmalar tarafından ortaya koyulmuştur (Alptekin, 2011).

### 3.1. Ergenlikte Aile Aidiyeti

Bireyin etrafına kişisel katılım tecrübelerini içerdiği düzen ait olmayı oluşturmaktadır. Ergen bu düzen içerisinde, kişisel aidiyetini oluşturarak kendini sosyal çevresiyle ayrılmaz bir bütün olarak görmektedir (Choenarom ve diğ., 2005). Bireyin var olduğu çevreyi ve bu çevrenin kurallarını bilmesi, toplum ve kamu kesimiyle etkileşim içerisinde olabilmesi için kendilik aidiyetini içinde barındırması gerekmektedir. Özgürleşmenin öğelerinden birisi de kendini bilmektir. Aidiyetin günümüzde bireyselleşmenin ön planda olması ve hızlı değişim geçirmesi sebebiyle aile bütünlüğünün üzerinde olumlu etkisi vardır. Ahlaki açıdan sınırları olan kendilik algısı, ergenin bireyselliğinin bencilliği barındırmasını engeller. Ergen bireyin ailesine karşı içinde var olan duyguları kendilik algısını oluşturmaktadır. Aidiyet duygusuna sahip olan aile bireylerinden oluşan bir ortamda, bireyin kendi isteklerini diğer aile bireyleri için erteleme söz konusudur. Diğer aile üyelerinin ilgi, istek ve gereksinimlerini, kendisininmiş gibi önem arz etmektedir. Bu sebeple aidiyet kavramı sosyalleşmeyi de güçlü temellere dayandıran bir unsurdur (Mavili ve diğ., 2014).

Ergenlik çağındaki bireylerin genellikle birbirleriyle kurdukları ilişkiler sonucunda bağlanma stilleri ortaya çıkmaktadır. Güvenli bağlanan ergen bireyler sosyal yaşamlarında aktif bir tutum sergilerken, güvensiz bağlanan ergen bireyler ise çevresindeki kişilerle olan ilişkilerinde problemler yaşamaktadır (Kaya, 2017). Güvenli bağlanmanın temelini bireyin ergenlik döneminde anne-babasıyla arasında kurduğu güçlü iletişim ve etkileşim oluşturmaktadır. Ait olma gereksiniminin temelini güvenli oluşturmaktadır. Ait olmanın bu basamağında ergen birey hem etrafındaki kişilerle hem de kendisiyle daha barışık ve tutarlı davranışlar sergiler ve sıradaki aidiyet basamağına geçişi de sağlanmış olur (Güneş, 2017).

Güvensiz bağlanmanın yaşandığı bir aile içerisinde sorunlar da yaşanmaktadır. Bu bağlanma stiline görüldüğü ergen birey, özgür ve bireysel olamamasının sebebinin ailesi olduğunu düşünmektedir (Keskin ve Çam, 2009). Güvensiz bağlanma yaşayan ergen birey, ailesi ile problemler yaşamaktadır. Güvensiz bağlanan ergenlerin ebeveynlerinde, bireyselliklerinin ergen bireyler tarafından ellerinden alındığına dair bir düşünce hâkim olmaktadır (Keskin, 2007).

#### 4. Aile ve Spor

Bireylerin başarıya ihtiyacı, toplumsal bir varlık olan insanın sosyal açıdan geliştirmesi, yenilenmesi ve kendine güven kazanması açısından önemlidir. Bireylerin başarılı olması noktasında en kolay metodlardan biri de spor yoluyla kazanılanlardır. Spor sadece bedenen yapılan faaliyetler değil, bireylerin toplumsallaşması, ruhsal açıdan iyi olması kısacası bireylerin tüm yönleriyle gelişmesine olanak tanıyan toplumsal bir olgu olarak düşünmek daha doğru olur. Atatürk sporun önemini şöyle ifade etmiştir; “Spor, yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılamaz; idrak ve ahlak da bu işe yardım eder. Zekâ ve kavrayışı kısa olan kuvvetliler, zekâ ve kavrayışı yerinde olan az kuvvetlilerle başa çıkamazlar. Ben sporcunun zeki çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim”. Sporun kişinin karakter yapısına nasıl etkisi olduğuna bakıldığında, kişiyi kendine has ve benzeri olmayan niteliklerinin oluşmasında sporun ne kadar önemli bir olgu olduğu anlaşılmaktadır. Bütün bu yönler düşünüldüğünde sporun, bireyi dünyaya yalnızca kendi algıladığı şekilde bakmaktan kurtarıp farklı ortamlara girmesine olanak tanıyan, bireyleri kendi fikirlerinden başka düşünce yapısına sahip olan bireylerle aynı ortamda buluşturan ve karşılıklı etkileşim içerisinde oldukları bir süreç hazırlayan olgu olarak anlaşılması önemlidir. Spor bireylerin sosyal hayatını sıradanlıktan kurtarıp bir ortam oluşturması, çeşitli aktivitelere dahil olması ve böylece toplumsallaşması yönünden önemlidir. Geleneksel yapının hâkim olmadığı toplumlarda spor genellikle beraber yapılan bir aktivite olarak düşünüldüğünde, bu bireyler sportif faaliyetler neticesinde farklı insan gruplarıyla toplumsal ilişki kurmaktadır. Spor bireylerin yalnızlıktan sıyrılıp daha büyük bir dünyaya ulaşmasını, farklı topluluklarla, farklı dini inanç ve düşüncelerden farklı bireylerle iletişim kurmasını, o bireylerle etkileşim içerisinde olmasını sağlar (Küçük ve Koç, 2015).

Yücel ve diğerlerinin (2015) de vurguladığı gibi bireylerin toplumsal yapının bir parçası haline gelmesinin ilk evresi ailede başlamaktadır. Bireyin psikolojik ve sosyal gelişiminin başlangıcı da yine aile içindedir ve ailenin yönlendirmesiyle şekillenir. Ebeveynler çocuklarının başarıya duygusunu yaşaması ve onlara iyi bir aile örneği olmak için çocuklarını sportif etkinliklere yönlendirirken fazlaca zaman ayırmakta ve maddi açıdan da bütçe ayırmaktadır. Yani ebeveynler bireyin öz denetimini sağlaması, bedensel gelişim, sorumluluk sahibi olması ve sağlıklı olması gibi çeşitli nedenlerle çocuklarını sportif etkinliklere yönlendirmekte, çocuğunun ihtiyaç duyduğu araç gereçleri sağlayarak, çocuğun oyun ve aktivitelerini gözeterek belirli maddi beden ödeyerek onu merkezde tutup çocuğuna olumlu açıdan fayda sağlamaktadır. Farklı aktivitelerin çocuğuna katkı sağlayacağına inanan ebeveynler çocuklarının dahil olduğu aktivitelere

destek vermekte bu da çocuklarının hem ailesine güvenini hem de özgüvenini arttırmaktadır. Olumsuz bir bakış açısına sahip olmayan ebeveynler çocuklarına destek vererek olumlu sosyal ilişkiler geliştirmekte ve çocuğuna spor hususunda konuşmaları ve davranışlarıyla destekleyici tutum sergilemektedir. Fakat davranış biçiminin pozitif ya da negatif sonuçlara sebep olması kişinin nasıl algıladığına bağlıdır. Ebeveynlerinin pozitif destek verici tutumlarını kendisine olumlu pekiştireç olarak gören kişiler sportif etkinliklere karşı olumlu yönde bir tutum kazanır. Böylece de her zaman daha iyisini gerçekleştirmeyi amaç edinir. Yine ebeveynlerinin tutumlarını negatif olarak algılayan kişiler kendini spor konusunda yetersiz görerek sportif etkinliklere veya aktivitelere karşı olumsuz algı geliştirir (Yücel ve diğ., 2015).

Aile ve spor, hem bireylere hem de bir bütün olarak aile birimine çok sayıda fayda sağlayan derin ve olumlu bir ilişkiye sahip olabilir. Aile ve spor arasındaki bağlantı hakkında bazı önemli noktalar şunlardır:

1. *Bağlanma ve beraberlik:* Ailece spor yapmak, güçlü bağlar ve beraberlik duygusu geliştirebilir. Spor aktivitelerine katılmak, oyunlara veya maçlara katılmak, hatta favori bir takım için tezahürat yapmak, paylaşılan deneyimler, anılar ve ortak bir tutku yaratabilir. Bu ortak faaliyetler iletişimi, ekip çalışmasını ve aile içinde aidiyet duygusunu teşvik eder.

2. *Sağlık ve esenlik:* Spor, fiziksel aktiviteyi ve aktif bir yaşam tarzını teşvik eder, bu da daha iyi sağlık ve genel refahı destekler. Aileler birlikte spor yaptıklarında birbirlerinin fitness hedeflerini destekler ve sağlıklı alışkanlıklar edinmeleri için destekleyici bir ortam oluştururlar. Bir aile olarak düzenli fiziksel aktivite, yaşam tarzıyla ilgili sağlık sorunlarının önlenmesine, enerji düzeylerinin yükseltilmesine ve genel fiziksel ve zihinsel sağlığın iyileştirilmesine yardımcı olabilir.

3. *Değerleri ve yaşam becerilerini öğrenmek:* Spor, disiplin, azim, takım çalışması, iletişim ve sportmenlik gibi önemli değerleri ve yaşam becerilerini öğrenmek ve geliştirmek için bir platform sağlar. Spora katılım yoluyla, aile üyeleri bu değerleri birlikte öğrenebilir, olumlu davranışları ve karakter gelişimini pekiştirebilir.

4. *Olumlu rol model olma:* Ailece spor faaliyetlerine katılmak, ebeveynlerin ve büyük kardeşlerin küçük aile üyeleri için olumlu rol modeller olarak hizmet etmelerini sağlar. Çocuklar, aile üyelerinin özverisini, çabasını ve centilmenliğini gözlemleyerek benzer özellik ve davranışları benimsemelerine ilham verebilir. Aile üyeleri de hedefleri belirlemede, zorlukların üstesinden gelmede ve başarıları kutlamada birbirlerini destekleyebilirler.

5. *İletişim ve bağ kurma fırsatları*: Spor, aile içinde açık iletişim, tartışma ve problem çözme fırsatları sağlar. İster bir oyun sırasında strateji oluşturuyor, ister takım dinamiklerini tartışıyor veya spor etkinliklerini analiz ediyor olsun, aileler anlamlı konuşmalar yapabilir ve ortak ilgi alanları aracılığıyla ilişkilerini güçlendirebilir.

6. *Kaliteli zaman ve eğlence*: Spor aktiviteleri, aile içinde kaliteli zaman ve eğlence için bir yol sunar. Birlikte spor yapmak, aile üyelerinin günlük rutinlerden, teknolojiden ve diğer dikkat dağıtıcı şeylerden uzaklaşmasına olanak tanır. Aile bağlarını güçlendiren ve kalıcı anılar yaratan kahkaha, eğlence ve paylaşılan deneyimler için bir alan yaratır.

7. *Destek ve teşvik*: Sporda aile desteği çok önemlidir ve destekleyici bir ailenin parçası olmak, bireyin atletik yolculuğunda önemli bir etkiye sahip olabilir. Aile üyeleri duygusal destek sağlayabilir, oyunlara veya yarışmalara katılabilir ve başarıları birlikte kutlayabilir. Bu destek ağı, sporda ve hayatın diğer alanlarında güvenin, motivasyonun ve dayanıklılığın artmasına katkıda bulunur.

Bir aile olarak spora katılım düzeyinin bireysel ilgi alanlarına, yeteneklere ve tercihlere göre değişebileceğini not etmek önemlidir. Anahtar, ailenin keyif aldığı ve birlik, sağlık ve pozitif değerleri destekleyen faaliyetler bulmaktır. İster birlikte spor yapın, ister spor etkinliklerine katılın, ister sadece spor hakkında tartışın, aile ve spor arasındaki bağlantı ilişkileri güçlendirebilir ve pozitif ve aktif bir aile dinamiği yaratabilir.

#### 4.1. Aile Aidiyetini Güçlendirici Aktivite Seçimi

Aile bağlarını artırabilen fiziksel aktiviteye bir örnek vermek gerekirse düzenli aile yürüyüşleri veya doğa yürüyüşleri örnek olarak gösterilebilir. Aile bağını güçlendiren aktivite seçerken birlikte keyif alınacak faaliyetler olması, iletişimi becerilerini artırması, kaliteli bir zaman yaratması, ekip çalışmasını kuvvetlendiresi, macera içermesi, sağlığı ve esenliği desteklemesi, öğrenme ve eğitim fırsatları sunması göz önüne alınmalıdır.

Bir aile olarak yürüyüşlere veya doğa yürüyüşlerine çıkmak, aile üyelerinin doğal dünyayı birlikte keşfedebilecekleri ve takdir edebilecekleri ortak bir deneyim yaratır. Doğayla bağlantı kurma, yeni yerler keşfetme ve bir bütün olarak açık havanın tadını çıkarma fırsatı sunar. Birlikte yürüyüş yapmak veya yürümek, kesintisiz sohbet ve kaliteli zaman geçirmenizi sağlar. Yürürken, aile üyeleri anlamlı sohbetler yapabilir, hikayeler paylaşabilir ve birbirlerinin arkadaşılığından keyif alabilirler. Açık iletişim ve bağ kurmaya elverişli bir ortam yaratır.

Yürüyüş genellikle dik araziler, engeller veya uzun mesafeler gibi zorlukları içerir. Aile üyeleri, ekip çalışması ve karşılıklı destek duygusu geliştirerek bu zorlukların üstesinden gelmek için birbirlerini destekleyebilir ve teşvik edebilir. Bu, aile dinamiklerini ve ilişkilerini güçlendirebilir. Yeni patikaları ve doğal ortamları birlikte keşfetmek, macera ve heyecan unsuru ekler. Aileye konfor alanlarının dışına çıkma, yeni şeyler deneme ve kalıcı anılar yaratma fırsatı verir. Gizli mücevherleri veya nefes kesen manzaraları birlikte keşfetmek, aile bağlarını güçlendiren heyecan verici bir deneyim olabilir.

Yürüyüş veya yürüyüş, sağlığı ve esenliği destekleyen fiziksel bir aktivitedir. Aile üyelerinin orta düzeyde egzersiz yapmasına, kardiyovasküler zindeliği geliştirmesine ve doğada olmanın faydalarından yararlanmasına olanak tanır. Aile olarak sağlığı ön planda tutmak ve birlikte fiziksel aktivite yapmak, aktif bir yaşam tarzı sürdürmek için olumlu bir örnek oluşturmaktadır. Yürüyüş aynı zamanda tüm aile için bir öğrenme deneyimi olabilir. Yerel flora ve faunayı, jeolojik oluşumları ve doğal ekosistemleri gözleme ve öğrenme fırsatları sunar. Yürüyüş sırasında merak uyandırmak, soru sormak ve karşılaştığınız şeyleri tartışmak, paylaşılan bir öğrenme ve keşfetme duygusunu besleyebilir.

Unutmayın, anahtar, aile üyelerinizin ilgi ve yeteneklerine uygun aktiviteler seçmektir. Yürüyüş veya doğa yürüyüşleri sadece bir örnektir, ancak bisiklete binmek, yüzmek, birlikte spor yapmak ve hatta bahçecilik gibi paylaşılan deneyimler ve fiziksel katılım yoluyla aile bağlarını güçlendirmeye katkıda bulunabilecek çok sayıda başka fiziksel aktivite de vardır.

## Kaynakça

- Ağdemir, S. (1991). Aile ve eğitim. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 1(1).
- Aksan, G. ve Alptekin, D. (2009). Küresel yoksulluk, yoksulluk kültürü ve toplumsal aidiyet bağlamında yoksulluğun değişen yüzü. *Uluslararası Davraz Kongresi Bildiriler Kitabı içinde (s.1769-1779)*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Alptekin, D. (2011). *Toplumsal aidiyet ve gençlik: üniversite gençliğinin aidiyeti üzerine sosyolojik bir araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Altıntaş, S. ve Öztabak, M. (2016). Ortaokul öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 7(13), 109-128.
- Avşaroğlu, G. (2019). *7-11 Yaş aile eğitimi kurs programının öğretmen görüşlerine göre değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aydoğdu, F., Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2).
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M. (2005). Şiddete yönelik tutumların özyeterlik, medya, şiddete yönelik inanç, arkadaş grubu ve okula bağlılık duygusu ile ilişkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 6(2), 81-97.
- Başar, G.G. (2019). *Ergenlerin aile aidiyeti ve ebeveyn ilişkileri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi.
- Bolattekin, A. (2014). *Anne-Babanın Bağlanma Stilleri, Anne-Baba Tutumları ve Çocuklarındaki Davranış Problemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İ.A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. İtr Tarı).
- Cesur, S. ve Özkan Küyel, N. (2009). Ebeveyn tutumları ve gençlerin ahlaki muhakeme ve ahlaki yönelimleri arasındaki ilişkiler, *Psikoloji Çalışmaları*, 29, 65-91.
- Choenarom, C., Williams, R.A. ve Hagerty, B. M. (2005). The role of sense of belonging and social support on stress and depression in individuals with depression, *Archives of Psychiatric Nursing*, 19(1), 18-29.
- Çapulcuoğlu, U. ve Gündüz, B. (2013). Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve anne-baba tutumları, *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 202-211.
- Çetinkale, E. (2006). *11. Sınıf Öğrencilerinin Denetim Odakları, Problem Çözme Ve Algılanan Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Cinsiyet Ve Akademik Alan Değişkenleri Açısından İncelenmesi*. S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Danışman: Prof. Dr. Ramazan Arı).

- Demir, E. (2011). *Aile Eğitimi Programlarında Eğitimcilerin ve Annelerin Kültürel Çeşitliliğe İlişkin Görüşleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirbaş, F. Z. (2006). *Aile Bireylerine Karşı Fena Muamele*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). DEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Dere, G. ve Kılıç, E. (2016). Aidiyet perspektifinden çatışma yönetimi üzerine kuramsal bir çalışma, *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 26(2), 127-154.
- Deveci, H. (2007). *Öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dokuyan, M. (2016). 12.Sınıf öğrencilerinde algılanan anne-baba tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2),1-21.
- Durak Batıgün, A., Say, G. (2015). Ebeveyn-ergen ilişki niteliği ölçeğinin üniversite öğrencileri için psikometrik özellikleri, *Klinik Psikiyatri*, 18, 49-58.
- Duru, E. (2007). Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 26, 85-94.
- Duru, E. (2015). Genel Aidiyet ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 37-47.
- Eyce, B. (1995). Tarihten Günümüze Türk Aile Yapısı. Selçuk Üniversitesi FEF Dergisi.
- Freud, S. (1989). Cinsiyet Üzerine. 5. Baskı, Çeviren: Öneş A.A., İstanbul: Say.
- Gladding, S.T. (2015). Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları. (3.Basım). (İ. Keklik ve İ. Yıldırım. Çev. Ed.). Ankara: PDR Yayınları.
- Gökçe, B. (1976). Aile ve Aile Tipleri üzerine Bir İnceleme, Hacettepe Üniversitesi Beşeri Bilimler Dergisi. c, 8, s. 1-2, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 46, 47.
- Günel, A. (2007). Farklı Anne-Baba Tutumlarının Okul Öncesi Çağındaki Çocukların Öz güven Duygusunun Gelişimine Etkisi. S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Abdülkadir Kabadayı).
- Güneş, A. (2016). Tutunma çabası aidiyet (4. Baskı), İstanbul: Timaş Yayınları.
- Güneş, A. (2017). Aile ile Bağlanma, Aidiyet. 6. Baskı, Ed.: Ayman A.T. İstanbul: Timaş
- Hetherington, E.M., Parke, R.D., Gauvain, M. and Locke, V.O. (2006). *Child Psychology: A Contemporary Viewpoint. (6th Ed.)*. NY: Mc Graw Hill Publication.
- Hines, A. (2016). Divorce-related transitions, adolescent development, and the role of the parent-child, *Journal of Marriage and Family*, 59(2), 375-388.



- Imprachim, C. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Gençlik Döneminde Yaşadıkları Aile Sorunları ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçiliğin Aracı Rolünün İncelenmesi*. H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. Elif Barışkın).
- Karabulut Demir, E. (2007). *Ebeveyn Tutum Ölçeği*. İ.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Gül Şendil).
- Kavak, S. (2007). *Algılanan Aile Yakınları Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi ve 0-8 Yaş Arası Engelli Çocuğu Olan Annelerin Yakınlarından Aldığı Desteği Algulamaları*. M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. Yıldız Güven).
- Kaya, M. (1997). Anne baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.
- Kaya, Ş. (2017). *Ergenlerde Ana-Babaya Bağlanma Örüntüsünün Benlik Saygısı ve Yalnızlık ile İlişkisi*. F. S. M. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. İsmet Kırpınar).
- Kesici, Ş. (2005). Ortaöğretim öğrencilerinin anne-baba tutumlarının ve rehberlik ihtiyaçlarının mesleki karar verme zorluklarını yordaması, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 329-337.
- Keskin, G., Çam, O. (2009). Ergenlik ve bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi, *New/Yeni Symposium Journal*, 47(2), 52-58.
- Keskin, V. (2006). *Çocuklarını Spora Yönlendiren Anne ve Babaların Beklentileri*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2006, Afyon.
- Kılınc, F. E. (2011). *Anne Eğitim Programı İle Anne Çocuk Etkileşim Programının 24- 36 Aylık Çocukların Bilişsel Becerilerine ve Annelerin Çocuk Yetiştirme Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, SBE, Konya.
- Kır, İ. (2011). Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(36), 381-404.
- Kızmaz, Z. (2006). Okullardaki şiddet davranışının kaynakları üzerine kuramsal bir yaklaşım. *C.Ü Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(1), 47-70.
- Köknel, Ö. (2005). *İnsanı Anlamak*. 8.Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar.
- Küçük, V., Koç, H. (2015). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Mavili, A., Kesen, N.F. ve Daşbaşı, F. (2014). Aile Aidiyeti Ölçeği: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 33, 29-45. doi: <http://dx.doi.org/10.21560/spcd.19507>

- Murdock, T. B. (1999). The social context of risk: status and motivational predictors of alienation in middle school. *Journal of Educational Psychology*, 91(1), 62-75. doi/10.1037/0022-0663.91.1.62
- Navaro, L. (1989). Aşırı koruyuculuğun çocuk eğitimine etkileri. 6. *Ya-pa Okulöncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri*. İstanbul: Ya-Pa.
- Özcan Demir, N., Görgün Baran, A., Ulusoy, D. (2005). Türkiye’de ergenlerin arkadaş akran grupları ile ilişkileri ve sapmış davranışlar: Ankara örnelemi. *Biliş Dergisi*, 32, 83-108.
- Özgülven, İ. E. (2017). *Evlilik ve aile terapisi*. (4.Basım). Ankara: Nobel.
- Saki, Ü. (2018). *Üniversite öğrencilerinin aile aidiyet düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect, *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.
- Şanlı, D. ve Öztürk, C. (2015). Anne-babaların çocuk yetiştirme tutumları ve tutumlar üzerine kültürün etkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 8(4), 240-246.
- Şengün, M. (2013). Anne-baba tutumuna göre lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeyleri, *Hittit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 203-215.
- Tamar, M. (2005). *Gençlikte Değişim ve Süreklilik*. İzmir: Çelikkol.
- Taner Derman, M., Başal, H. A. (2013). Okulöncesi çocuklarında gözlenen davranış problemleri ile ailelerinin anne-baba tutumları arasındaki ilişki, *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 115-144.
- Uslu, F. (2012). *İlköğretim okulu öğrencilerinin okula yönelik aidiyeti: öğretmen öğrenci ilişkisi, akran ilişkisi ve aile katılımının rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Williams, A. (2003). Adolescents’ relationships with parents, *Journal of Language and Social Psychology*, 22 (1), 58-65.
- Yavuzer, H. (2006). *Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna... Çocuk Psikolojisi*. 29.
- Yörükoğlu, A. (1994). *Çocuk Ruh Sağlığı*. 19. Baskı. İstanbul: Özgür.
- Yücel, A.S., Kılıç, B., Korkmaz, M., Göral, K. (2015). Spor Yapan Çocukların Spor Tercihleri ve Bunu Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi, *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, Cilt 5, Sayı (14).



## Sporda Yorgunluk Sonrası Toparlanma ve Foam Roller Yöntemi

**Hamza Budak<sup>1</sup>**

**Muhammed Emin Koç<sup>2</sup>**

### Özet

Bu çalışmada yüksek yoğunluklu fiziksel egzersizlerden sonra organizmada meydana gelen yorgunluğu azaltmak ve toparlanmayı hızlandırmak için gerçekleştirilen foam roller toparlanma yönteminin incelenmesi amaçlanmıştır. Fiziksel yüklenmeler sonucunda sporcuların performanslarında görülen azalmalar yorgunluk durumunu ortaya çıkarmaktadır. Meydana gelen yorgunluğun takip edilmesi, sporcuların antrenmana adaptasyonlarını kontrol etmek, yarışmaya hazır olmalarını sağlamak, sportif yaralanmalara ve hastalıklara karşı hassasiyetlerini azaltmak için önem kazanmaktadır. Bu durumda ise toparlanma programlarının oluşturulması ve uygulanması, sporcuların bir sonraki antrenmana veya müsabakaya tamamen dinlenmiş bir şekilde çıkmalarını sağlamakla birlikte sportif performanslarını artırmaktadır. Yorucu fiziksel egzersizlerin sonunda toparlanmayı hızlandırmak amacıyla birçok yöntem gerçekleştirilmektedir. Son yıllarda kullanımı artan, uygulanması basit, organizma üzerinde etkili ve düşük maliyetli olması sebebi ile foam roller toparlanma yöntemi sıklıkla tercih edilmektedir. İskelet kaslarının silindirik biçimindeki bir aparatın üzerine konularak vücut ağırlığı ile kasın üzerinde ileri geri hareket ederek yapılan bu yöntem, fizik tedavi uzmanları ve sportif yaralanmalar sonrası rehabilitasyon gibi çeşitli alanlarda geniş bir sporcu kitlesi tarafından yoğun ilgi görmektedir. Özellikle egzersiz öncesi ısınma protokollerini en uygun hale getirmek, performansı artırmak, egzersiz sonrası iyileşmeyi kolaylaştırmak ve aynı zamanda bağ doku bozukluklarını tedavi etmek için kullanılabilir. Roller yönteminin en önemli etki mekanizmasının sürtünmeyle birlikte kas dokularındaki miyofasiyal

1 Arş. Gör. Dr., Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü hamzabdk@hotmail.com ORCID: 0000-0002-8482-6920

2 Arş. Gör., Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü muhammedeminkc@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3756-753X

yapışıklıkları ayırarak kasların gevşemesini sağlamak ve germe reseptörlerini uyarak esnemesini artırmak olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir. Ayrıca kas dokularında derin doku masajı gibi bir manipülasyon sağlayarak tatbik edilen bölgeye oksijenli kan getirirken, bölgedeki atık maddeleri ve toksinleri temizleyerek kan akışını da artırdığı bilinmektedir. Sonuç olarak foam roller yöntemi, yüksek şiddetli fiziksel çalışmalar sonucu yorgunluğu azaltmak ve toparlanmayı hızlandırmak için araştırmacılar ve bu konu üzerinde çalışanlar tarafından önerilmektedir.

## GİRİŞ

Sportif performansın önemi gün geçtikçe artmaktadır. Sporunun performansını geliştirmek için en iyi antrenmanları yıllık antrenman planlamasına dâhil etmek ve sporunun en iyi şekilde dinlenmesini ve iyileşmesini sağlamak bu anlamda önem kazanmaktadır (Andersson vd., 2008). Sportif başarının önemli faktörlerinden biri organizmayı zorlayacak seviyede antrenmanlar yapmaktır. Sporcuların yapmış oldukları zorlayıcı antrenmanlar fizyolojik ve psikolojik açıdan stres yaratmaktadır. Yüklenmeler neticesinde sporunun çalışma kapasitesinde düşüş olarak adlandırılan yorgunluk durumu ortaya çıkar (Ament ve Verkerke, 2009). Bu nedenle spor yapan kişilerde antrenman/yarış sırasında ve sonrasında vücudun en iyi performans seviyesi ile yorgunluk arasındaki ilişkinin performans üzerindeki etkisi spor bilimcilerinin dikkatini çekmektedir (Kellmann vd., 2018).

## Yorgunluk

Yorgunluk, fiziksel yüklenmeye bağlı olarak aynı yoğunluktaki aktiviteye devam edememe ve buna bağlı performans düşüşü olarak tanımlanmaktadır (Coutts vd., 2007). Başka bir tanıma göre yorgunluk performansı etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilmekte ve maksimal çaba düzeyindeki azalış olarak bilinmektedir (Knicker vd., 2011). Spor bilimciler bazı durumlarda yorgunluk terimini farklı şekillerde ifade etmektedir. Örneğin biyomekanik uzmanları yorgunluğu kuvvet çıktısının azalması olarak tanımlarken, psikologlar ise tükenmişlik hissi olarak tanımlamaktadır. Fizyologlar ise yorgunluğu fizyolojik sistemdeki baskılanma olarak ifade edebilmektedir (Sharon ve Denise, 2003). Yorgunluğun hangi organ üzerinde gerçekleştiği konusunda bir fikir birliği bulunmamaktadır. Çünkü yorgunluk çok yönlü bir süreçtir. Kişinin form grafiği ve yüklenmenin yoğunluğuna bağlı olarak farklı şekillerde algılanmaktadır. Bu anlamda yorgunluğun yapılan egzersizin şiddeti ile doğru orantılı olduğunu söylemek mümkündür (Ament ve Gijbertus, 2009).

Yüksek yoğunluklu fiziksel çalışmalar esnasında veya sonrasında ortaya çıkan kuvvet kapasitesinde ve kasılma hızındaki azalmalar, glikojen depoların

yetersiz kalması, asit-baz dengesindeki değişimler, kas ısılarındaki artış, dikkat ve odaklanmada azalma ve karar verme yeteneğinin zayıflaması yorgunluğu meydana getiren en önemli etkenler olarak bilinmektedir (Enoka ve Duchateau, 2016). Yorgunluğu etkileyen faktörler arasında ise bireyin yaş ve cinsiyet farklılıkları, kondisyon seviyesi, beslenme alışkanlıkları ve tüketilen gıdaların türü, yeterli ve kaliteli uyku, sirkadiyen ritim, psikolojik faktörler, sosyal yaşam kalitesi ve mevcut sağlık durumu gibi etkenler ön plandadır (Finsterer ve Mahjoub, 2014). Yapısına göre yorgunluk sınıflandırıldığında fizyolojik ve psikolojik yorgunluk olarak sınıflandırmak mümkündür.

### *Fizyolojik Yorgunluk*

Fiziksel performans gerektiren bir görev süresince kasların ürettikleri kuvvet kapasitesine etki eden yorgunluk türüdür. Bu yorgunluk türünde egzersizin şiddetine bağlı olarak mevcut enerji depolarında azalma ve asit-baz dengesinde bozulma en önemli nedenlerdir. Santral ve periferik olmak üzere iki farklı sınıfa ayrılmaktadır.

Santral yorgunluk, merkezi sinir sistemi (MSS) kapsamında, nöromusküler kavşağın proksimalinde (yakınında) beyin, omurilik ve motor nöronları kapsayan ve bu birimlerdeki süreçlerden kaynaklanan sebepler doğrultusunda kas kuvveti üretimindeki azalmayı ifade etmektedir. Aksiyon potansiyelinin bloklanması, afferent sinirlerden gelen iletilerle motor nöronların inhibisyonu, motor nöron ateşleme hızını azaltan ve motor korteks çıkışı inhibe eden sinirlerin uyarılması, serotoninerjik nöronların sinaptik etkilerinin artması gibi durumlar santral yorgunluğun oluşmasına sebep olan başlıca süreçlerdir (Phillips, 2015).

Periferik yorgunluk, MSS dışında kalan yani nöromusküler kavşağın distalinde (uzağında) kalan süreç veya süreçlerin sebep olduğu kas kuvveti üretimindeki azalma olarak ifade edilir. Özellikle yüksek şiddetli egzersizlerde hidrojen iyonunun ve inorganik fosfatın artmasıyla çarpaz köprülerin inhibisyonu sonucu kasılma kuvvetinin azalması, sarkoplazmik retikulumdan kalsiyum salınımının inhibisyonu, glikojen depolarının azalması ve sıvı kaybı sonucu dehidrasyonun oluşması gibi durumlar periferik yorgunluğun oluşmasına sebep olan başlıca süreçlerdir (Ament ve Verkerke, 2009).

### *Psikolojik Yorgunluk*

Zorlu bilişsel faaliyetlerin ardından hafızada negatif etkiler, odaklanmada azalma ve duyuşsal parametrelerde düşüş gibi sonuçlar doğuran bir tür yorgunluktur. Bu tür yorgunluk, odaklanma, dikkat etme, dayanıklılık veya uyanıklık gerektiren zorlu bilişsel hareketlerin ardından ortaya çıkar. Egzersiz sırasında sporcular için mümkün olan en kısa sürede yorgunluktan önceki

durumuna dönerek bir sonraki antrenman veya müsabakaya hazır hale gelmesi için çok önemli bir yere sahiptir (Yennurajalingam ve Bruera, 2007).

### *Yorgunluğun Değerlendirilmesi*

Yorgunluğun iyi bir şekilde takip edilmesi, sporcuların antrenman adaptasyonlarını kontrol etmek, yarışmaya hazır olmalarını sağlamak, sportif yaralanma ve hastalıklara karşı hassasiyetlerini azaltmak için gereklidir. Bu kısımda yorgunluğun değerlendirilmesinde en sık kullanılan yöntemlerden birkaçı açıklanacaktır.

### *Maksimal İstemli Kasılma*

İskelet kaslarının üretebildiği maksimum kuvvetin değerlendirilmesinde kullanılan maksimal istemli kasılma uygulaması kas yorgunluğunun değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir (Phillips, 2015). Maksimal istemli kasılma yöntemi kullanılırken genellikle izometrik kasılmalar tercih edilir (Kavanagh vd., 2019). Yorgunluğun değerlendirilmesinin istendiği kas grubuna yönelik uygulanan maksimal istemli kasılma protokolü ile elde edilen değerler antrenman veya müdahale öncesi ve sonrası değerlerle kıyaslanarak yorgunluk durumu yorumlanır (Black vd., 2022).

Maksimal istemli kasılma sırasındaki veriler hem periferik hem de santral faktörlerden etkilenebilir. Bu sebeple dışardan bir elektriksel uyarı ile maksimal istemli kasılmanın uygulandığı yöntemler kullanılır (Nybo ve Nielsen, 2001). Bu yöntem, kasın aşırı uyarılması sonucu kuvvet üretebilirliğinin inhibisyonu uğramaması ve yorgunluğun yanlış yorumlanmaması için kısa ve tekrarlı uyarılarla sağlanır. Bu yöntemle, santral kaynaklı kas kasılmasına yönelik potansiyel sınırlayıcılar ortadan kaldırılmış olur. Maksimal istemli kasılma değerinin elektriksel uyarı ile birlikte yapılan maksimal istemli kasılma uygulamasına oranlanmasıyla yorgunluk durumu değerlendirilmektedir (Jones, 1996).

### *Elektromiyografi*

Elektromiyografi (EMG), kas kasılması sırasında üretilen ve sinir sistemi tarafından kontrol edilen kaslardan gelen toplu elektrik sinyalini ifade eder. EMG sinyali birçok fizyolojik, anatomik ve teknik faktörden kaynaklanır. İki tür EMG sinyali vardır: yüzeysel EMG ve kas içi EMG. İnvaziv olmayan elektrotlarla yüzeysel kas aktivasyonunun süresi veya yoğunluğu hakkında bilgi elde edilirken yüzeysel EMG tercih edilir (Chowdhury vd., 2013). Yüzeysel EMG sinyali, bir kas tarafından üretilen kuvvetle ilişkisi için kas aktivasyonunun bir göstergesi ve bir kas içinde meydana gelen yorgunluk süreçlerinin bir indeksi olarak kullanılır (De Luca, 1997). Bu nedenle yüzeysel EMG sinyalleri yorucu kasılmalar sırasında iskelet kaslarının biyokimyasal

ve fizyolojik değişiklikleriyle ilişkilidir. Başlıca avantajları invaziv olmaması, yerinde uygulanabilirliği, tanımlanan işin performansı sırasında gerçek zamanlı yorgunluk izleme, belirli bir kasın yorgunluğunu izleme ve yorulma sırasında biyokimyasal ve fizyolojik kas değişiklikleri ile korelasyonlardır (Cifrek vd., 2009). Yüzey EMG'nin çeşitli avantajları olduğu açıktır, ancak ciddi güvenilirlik sorunları vardır ve yüzey EMG parametreleri ile fizyolojik olaylar arasında gözlemlenen ilişkileri doğrulamak hala zordur. Sensörler, konfigürasyonlar, elektrot yerleşimi ve kayıt protokolleri için standartların olmaması bu sorunlardan bazılarıdır (Hogrel, 2005).

### *Kan Örnekleri*

Kan örnekleme spor bilimi araştırmalarında temel bir araçtır. Örnek alma yöntemleri basit parmak ucu ve kulak memesinden arteriyel, venöz ve kanülasyona kadar birçok farklı yöntemle sağlanabilir. Kan örnekleme sıklığı ve yöntemi araştırmanın amaçlarına (hangi kan değişkenlerinin ölçüleceği ve ne için kullanılacağı) ve etik kısıtlamalara bağlı olacaktır. Kan şekeri ve laktat konsantrasyonları çok küçük miktarlarda kan örneği gerektiren yaygın olarak kullanılan ve doğru bir şekilde ölçülebilen temel hematolojik değişkenlerdir. Hormonlar, serbest yağ asitleri, antioksidanlar gibi kanla taşınan maddelerin ve kreatin kinaz ve miyogloblin gibi kas içi maddelerin konsantrasyonunu içeren ölçümler yorgunluk durumunun değerlendirilmesinde kullanılan diğer hematolojik belirteçlerdir (Phillips, 2015).

### *Dikey Sıçrama Testi*

Nöromusküler yorgunluğun pratik olarak değerlendirilmesini sağlayan dikey sıçrama testi, yüksek performans gerektiren alanlarda benimsenmiş bir uygulamadır. Dikey sıçrama testi, zorlu antrenmanlar veya yarışmalardan sonra toparlanma sürelerini araştırmak için birçok çalışmada kullanılmıştır (Taylor vd., 2012). Geçerli ve güvenilir olan sıçrama testi, elit sporcular tarafından kabul görmüştür. Bu da dikey sıçrama testini saha içi koşullarda yorgunluğu tespit etmek ve ölçmek için potansiyel olarak değerli kılmaktadır. Ayrıca minimum yorgunluğa sebep olan bir testtir (Marrier vd., 2017).

### *Ölçekler ve Anketler*

Bireyin egzersize karşı psikolojik, algısal ve motivasyonel tepkilerini ölçmeye çalışan çok sayıda derecelendirme ölçeği geliştirilmiştir. En sık kullanılan algısal ölçek, "Borg Algılanan Efor Derecesi" ölçeğidir (Borg 6-20 ölçeği olarak da anılır). 1970 yılında Gunnar Borg tarafından geliştirilen ölçek, bir kişinin egzersiz sırasındaki efor düzeyinin ölçülebilir bir temsilini sağlar (Borg, 1970). Ölçek genellikle bütünsel bir efor ölçüsü sağlamak için kullanılır (nefes alma, kas ağrısı ve kardiyovasküler yük, vücut ısısı vb.



birleşik efor hissi ile belirlenir). Birçok çalışma, egzersiz sırasında yoğunluğu doğru bir şekilde belirlemek için bu ölçeğinin kullanılabileceğini göstermiştir. Uygun talimatların verilmesi koşuluyla ölçeğin kullanımı oldukça basittir (Dunbar vd., 1992). Ayrıca gecikmiş kas ağrısı durumunun değerlendirilmesi için “Kas Ağrısı Likert Ölçeği” kullanılmaktadır (Impellizzeri ve Maffiuletti, 2007).

### **Egzersiz Sonrası Toparlanma**

Fiziksel yüklenme yoğunluğunun yüksek olduğu spor branşlarında (güreş, judo, taekwondo vb.) sporcular gün içinde neredeyse dört ya da beş antrenman ya da yarış sergileyebilmektedir. Bu şekilde gerçekleşen çalışmalar sporcularda yorgunluğu artırarak performanslarında önemli oranda düşüşler meydana getirebilmektedir. Dolayısı ile sporcuların performansının azalmasına sebebiyet veren yüksek yoğunluklu çalışmalardan sonra etkili ve verimli bir toparlanma (yenilenme) süreci kuşkusuz sonraki performanslar için de önem kazanmaktadır (Taylor vd., 2016; Amann vd., 2016).

Bu bilgilere göre, sporda toparlanma (recovery phase) genellikle fiziksel egzersizin sonunda insan organizmasının normale dönme veya iyileşme süreci olarak tanımlanmaktadır. Buna ek olarak, toparlanma sporcuların yüksek yoğunluklu fiziksel stresin ardından meydana gelen yorgunluğu azaltma ve vücudun fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak dinlenme seviyesine geri dönme süreci olarak tanımlanmıştır. (Gümüüşdağ vd., 2015). Başka bir tanımda ise toparlanma, enerji metabolizmalarının yeniden depolanmasını sağlayan bir süreçtir (Bishop vd., 2008).

Sporcular, optimum performansa ulaşmak için büyük bir zaman dilimini antrenman veya müsabaka sonrası toparlanmaya ayırmaktadır. Toparlanma süreçlerini etkili bir şekilde değerlendirebilmek için, sporcular gerekli bilgilere sahip olmalı veya bu bilgilerle donatılmış antrenörlere ihtiyaç duyarlar. Sporcularda toparlanma süreci, cinsiyet, deneyim, sağlık durumu, kültür, sakatlık durumu, toparlanma yeteneği, aerobik güç, antrenmanın enerji gereksinimi, aşırı veya tek tip yüklenme (kortizol-amonyak), beslenme düzeni, iklim koşulları, yükseklik (çevresel faktörler), psikolojik faktörler, rahatlama, sakinlik, olumlu ve güvenli bir sosyal ortam, akupunktur, yoga, psikolojik tedavi gibi bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır (Jemni vd., 2003).

Spor alanında toparlanma çabuk, kısa süreli ve uzun süreli olmak üzere üç kategoride incelenir. Çabuk toparlanma, antrenman veya müsabaka sırasında kısa dinlenme periyotlarıdır (hareketlerin yavaşlatılması vb.). Kısa süreli toparlanma ise antrenman veya müsabaka sırasında verilen ara

dinlenmelerdir. Bu dinlenme süreci bir sonraki performansın kaliteli olmasını sağlamak açısından önemlidir (Bishop vd., 2008). Uzun süreli toparlanma ise belirli dönem içerisinde birbirini takip eden antrenman/müsabaka arasındaki dinlenme sürecini kapsamaktadır. Bu süreç spor branşının antrenman/müsabaka sıklığına göre değişiklik göstermektedir. Tam bir dinlenme süreci en az 24 saati kapsamaktadır (Sporer ve Wenger, 2003).

İleriye dönük toparlanma programlarının oluşturulması ve uygulanması sporcuların bir sonraki antrenman veya müsabakaya dinlenmiş bir şekilde çıkmalarını sağlar ve dolayısıyla antrenman ve müsabaka performanslarını artırır. Optimum performans yüklenme ve toparlanma arasında denge sağlanmasıyla mümkün olacaktır. Bu nedenle yorucu egzersizlerin sonunda toparlanmayı hızlandırmak amacıyla aktif ve pasif yöntemler dâhil çeşitli uygulamalar kullanılmalıdır (Burke vd., 2006).

Toparlanma yöntemleri sporcuların daha fazla antrenman yapmasına olanak sağlayarak genel kondisyonlarını (kuvvet, sürat, güç, dayanıklılık, esneklik vb.), tekniklerini ve verimliliklerini geliştirebilmeyi amaçlamaktadır. Birçok antrenör spor ortamında toparlanmanın çok önemli olduğunu kabul etse de genellikle hangi toparlanma yönteminin daha etkili ve önemli olduğu konusunda sınırlı bilgiye sahip olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, antrenör ve spor bilimciler tarafından fiziksel yüklenmeler öncesinde, dinlenme aralıklarında ve yüklenmeler sonrasında en etkili toparlanma yöntemini bulmak için uzun yıllardır birçok araştırma yapılmaktadır. Bu yöntemlerin temelinde yatan felsefeyi anlamak ve bilmek sporcuların daha hızlı toparlanmalarına olanak sağlayarak hem yorgunluğu azaltıp dolaylı yönden performansın artmasını sağlayacak hem de sportif yaralanmaların azalmasının önüne geçebilecektir. Yüksek egzersiz yoğunluğu ile gerçekleştirilen fiziksel çalışmalardan sonra organizmanın yenilenmesine yardımcı olan ve bu süreci hızlandıran birçok toparlanma yöntemi gerçekleştirilmektedir (Kanbir, 2019). Bu anlamda son yıllarda sıklığı ve popülerliği artan foam roller uygulaması etkili bir toparlanma yöntemi olarak sıklıkla kullanılmaktadır.

### **Foam Roller (FR)**

Foam roller, bir bireyin kendi kendine masaj uygulaması olarak tanımlanabilir. İskelet kaslarının silindirik biçimindeki bir aparatın üzerine konularak vücut ağırlığı ile kasın üzerinde ileri geri hareket edilerek yapılan bir yöntemdir (Baumgart vd., 2019). Yapısı hafif yoğunluklu bir köpükten daha yoğun bir köpük kaplaması olan sert katı plastik silindire kadar değişmektedir. Elde tutulabilen plastiklerdir ve sporcular tarafından her alanda uygulanan bir yöntemdir. Genel olarak 18 ve 36 inç olan boyutları

kullanılmaktadır (Morey vd., 2017). Spor rehabilitasyonu ve egzersiz de dâhil olmak üzere birçok alanda kullanılan bir yöntemdir. Son yıllarda fizik tedavi uzmanları ve fitness profesyonelleri gibi çeşitli spor disiplinlerinde geniş bir sporcu kitlesi tarafından yoğun ilgi gören ve son yıllarda kullanımı giderek artan bir uygulama olmuştur. En yaygın kullanım alanı ise ısınma protokollerini en uygun hale getirmek, performansı artırmak, egzersiz sonrası iyileşmeyi kolaylaştırmak ve aynı zamanda bağ doku bozukluklarını tedavi etmek için kullanılmaktadır. Egzersiz rehabilitasyonu ve fitness alanında bağ doku gevşemesi için, egzersize hazırlanma ve kas fonksiyonlarının iyileştirilmesinde foam roller kullanımı yaygın hale gelmiştir (Lim ve Park, 2019).

Rollerin temas ettiği bölgede bir esneme oluşmaktadır. Bu esneme golgi tendon organları olarak bilinen yakınlardaki germe reseptörlerini uyararak bölgesel bir pasif germe sağlamaktadır. Bu reseptörlerin gerilmesi, kasın gevşemesine izin veren fizyolojik bir etki olan autogenic engellemeye neden olabilir. Bu tetikleme noktaları üzerindeki basınçtan alınan derin doku masajı, yaralı veya aşırı sıkı kaslarda biriken lifli yara dokusunun parçalanmasına yardımcı olur. Bu yara dokusunun parçalanması kasın esnekliğini ve uzaya bilirliliğini artırır. Derin masaj aynı zamanda bölgeye oksijenli kan getirirken, bölgedeki metabolitleri ve toksinleri temizleyen kan akışını da artırabilir (Else, 2016). Kesin hareket mekanizması tam olarak bilinmemesine rağmen geleneksel teori foam roller uygulaması sırasında oluşturulan sürtünmenin fasiyal yapışıklıkları ayırdığını belirtmektedir. Bu mekanik kısıtlamaları myofascial dokudan kaldırarak, EHA geri kazanılabilir. Nitekim bazı çalışmalar foam roller uygulamasından sonra EHA üzerinde hemen artış olduğunu göstermiştir (Pearcey vd., 2015).

Performansta bir düşüş olmadan EHA'yı artırmak amacıyla kullanılan yaygın bir uygulamadır. Bu nedenle yüklenme dönemlerinde antrenmanlardan önce, antrenman sırasında veya sonrasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Foam roller tekniklerinin kullanımı, iyileşme döngüsünde gelişmeler sunarak yaralanma riskini azaltmak amacıyla kullanılan en yaygın yöntemlerden biri olmuştur. Roller tekniklerinin bir yorulma protokolünden sonra geri kazanım üzerindeki etkileri rapor edilmiştir; bunlar algılanan yorgunlukta iyileşmeler, kas ağrısında azalmalar ve kan akışındaki artışları içermektedir (Cheatham ve Stull, 2019).

Esnekliğe olan etkisine odaklanan son çalışmalar kalça eklemi, diz eklemi, hamstring kasları ve ayak bileği eklemi için hareket açısında bir artışın meydana geldiğini bildirmişlerdir (Mohr vd., 2014). Bazı çalışmalar roller uygulamasının kas iyileşmesi üzerindeki etkilerini gözlemiş ve akut kas ağrısı,

egzersiz sonrası kas ağrısı ve egzersiz sonrası uyarılmış kas hasarından sonra kas performansını arttırmak için roller uygulamasını tavsiye etmişlerdir (Paolini, 2009).

### *Foam Roller Çeşitleri*

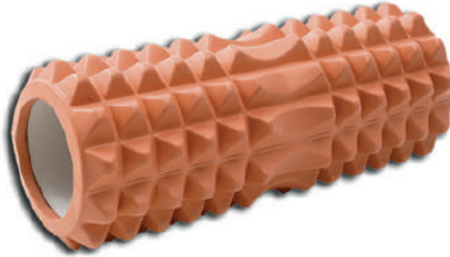
Köpük silindirler şekil, boyut ve dokularına göre farklı türlerde sınıflandırılabilir. En çok kullanılan ve tercih edilen roller çeşitleri arasında uzun, EVA, rollga, epe, rumble ve dokulu roller bulunmaktadır.

Uzun Roller: Bu köpük silindir, boyun ve sırt gibi geniş yüzey bölgelerinde çalışmaya imkân sağlayan uzun bir yapıya sahiptir. Uzunluğu 91,44 cm'dir.



Uzun Roller

EVA Roller: Bu köpük silindir yüksek kaliteli bir üründür. İçerisinde bazı kabartmalı sırtlar bulunur ve bunlar birkaç santimetre derinliğindedir. Bu sırtların hemen ardında PVC malzeme bulunur. Bu nedenle kullanım sırasında biraz acı hissi verebilir. Omurga üzerinde kullanmaktan kaçınılması önerilir.



EVA Roller

Rollga Roller: Erector spinae kasları ve calf kasları için çalışmaya uygun bir şekilde tasarlanmıştır. Üzerindeki eğim sayesinde gastrocnemius kası üzerinde çalışma yaparken bu kası ayırır. Şeklini koruyan sağlam ve dayanıklı bir yapıya sahiptir. EPE köpüğünden üretildiği için uzun ömürlüdür ve %100 geri dönüştürülebilme özelliğine sahiptir.



Rollga Roller

EPE Roller: 45cm uzunluğunda olup kolayca yırtılabilir. Bu nedenle istenen amaçları tam olarak karşılayamayabilir ve gereken baskıyı sağlayamayabilir.



EPE Roller

Rumble Roller: Zor erişilen kaslara kolaylıkla ulaşmayı sağlar. Ancak hızlı bir şekilde kullanıldığında ağrıya neden olabilir ve kemik dokusuna zarar verebilir. Özellikle calf ve gluteus kasları için kullanımı daha yaygındır.



Rumble Roller

Dokulu Roller: 30 cm uzunluğundadır. Üzerindeki dokusu nöronları uyarır ve harekete geçirir. Ancak belirli bir süre sonra üzerindeki doku parçalanabilir ve aşınabilir.



Dokulu Roller

### *Foam Roller Uygulama Süresi ve Basıncı*

Rolling uygulamalarında tek seans içinde tek bir uygulama yapan çalışmalar olduğu gibi tek seans içerisinde beşe kadar uygulama yapan çalışmalarda literatürde mevcuttur. Bir seansta birden fazla FR uygulaması yapılacaksa uygulamalar arasında 30 saniye dinlenme araları verilmesi gerekmektedir (Wiewelhove vd., 2019). Kelly ve Beardsley (2016), tarafından yapılan çalışmaya göre FR uygulamasının etkilerinin 20 dakikaya kadar sürdüğü bildirilmiştir. Literatür incelendiğinde genel olarak akut etkilere bakılmış ve tek seans FR uygulaması yapılan çalışmaların fazla olduğu görülmektedir. FR uygulamasının uzun dönem etkilerinde ise literatürde eksikliklerin olduğunu söylemek mümkün olacaktır (Wiewelhove vd., 2019).

FR uygulamalarında dokuya uygulanan basıncın miktarı da önemlidir. Fazla miktarda yük verildiğinde dokuda ciddi travma görülebilenken az miktarda verilen basınç da etkili sonucun çıkmamasına sebep olmaktadır. Dokuya binen yük miktarıyla ilgili literatür incelendiğinde mümkün olan en fazla kuvvet verilmektedir. Bir başka seçenek olarak 10 puanlık bir ölçekte 7'den fazla rahatsızlığa neden olmayan basınç uygulaması da tercih edilmektedir (Kafkas, 2018). Bazı çalışmalarda hastaların vücut ağırlığının %25'ine kadar kuvvet uygulamasının önerildiği ve tüm araştırma katılımcıları için 13 kg'lık tek bir uygulama kuvveti önerildiği bildirilmiştir. Bununla birlikte hastaların demografik farklılıkları nedeniyle bu yaklaşımların uygulanması zor olabilir. Tetik noktalarının klinik tedavisinde basınç uygulanması ağrının ortaya çıktığı ilk noktaya kadar devam eder ve duyu hissi azalınca veya tamamen kayboluncaya kadar devam ettirilir. Ardından yeni bir sınır belirlemek için ağrı ve rahatsızlık arasında denge aranır. Bu süreçte spor masajı gibi yuvarlanma uygulamalarının ağrıya, mikro kanamaya ve 24 saate kadar sürebilen inflamasyona neden olabileceği önemle vurgulanmalıdır (Kerautret vd., 2020).

### *Foam Roller Uygulama Frekansı*

Rolling yönteminin literatürde uygulama süresiyle ilgili net bir bilginin olmaması ile birlikte bazı çalışmalarda en yaygın kullanılan zaman değerleri 30, 60 ve 120 saniye olarak bildirilmiştir. FR yönteminin 30 ile 60 saniye arasında bir uygulama süresinin kullanılmasını öneren çalışmalar olmakla birlikte tedavinin 60 ile 120 saniye arasında değişen bir süre içinde terapötik bir etki elde ettiği ifade eden çalışmalar da bulunmaktadır (Behm vd., 2020). Couture vd., (2015), diz eklemdeki hareket açıklığında iyileşme elde etmek için 2 dakikadan az bir sürenin yeterli olmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışmaların aksine başka bir çalışmada 5-10 saniyelik kısa yuvarlanma sürelerinin de eklem hareket açıklığını geliştirdiği belirtilmiştir. Ayrıca bu çalışmanın sonucunda 10 saniyelik yuvarlanmanın 5 saniyelik yuvarlanmadan daha fazla eklem hareket açıklığı sağladığı yani uygulama süresi arttıkça gelişmenin artacağı bildirilmiştir. Rolling yöntemi gerçekleştirilirken bazı standartları sağlamak gereklidir. Bu standartlardan biri de uygulamanın hızıdır. Uygulamanın hızı bir metronom vasıtasıyla ayarlanabilir. FR uygulama hızı ortalama 60-80 bpm tavsiye edilmektedir. Tetik noktalar için uygulama hızı daha yavaş olmalı hatta bazen sabit bir basınç uygulanmalıdır. Tetik noktalar için tavsiye edilen ritim ise 40-60 bpm'dir (Kafkas, 2018). Yavaş yuvarlanma ve sıvı akışına doğru yönlendirilmiş basınç, fizyolojik olarak daha uygun görülmektedir. Genel anlamda ise fasyayı düşük hızda etkileyen tekniklerin kullanımı önerilmektedir (Debski vd., 2019).

### *Foam Rollerin Toparlanma Üzerindeki Etkileri*

Yüksek yoğunluklu egzersizler sonrasında kasın içinde ve kandaki laktat miktarının artması kasın kontraktilesini azaltarak yorgunluk oluşmasına sebebiyet vermektedir (Connolly vd., 2003). Konuyla ilgili farklı görüşler olsa da laktat birikmesi kas yorgunluğunun bir işareti olduğu görüşü kabul görmektedir. Kas yorgunluğunun giderilmesi ardışık sergilenen performanslar bakımından oldukça önem arz etmektedir (Lucertini vd., 2017). Amerikan Masaj Terapi Birliğinin görüşü Self Myofascial Release (SMR) uygulamalarının masaj benzeri etkiler gösterdiği yönündedir. Başka bir ifadeyle foam rollerla uygulanan self miyofasyal gevşetme egzersizleri masaj benzeri bir manipülasyondur (Arroyo vd., 2008).

SMR, kas fibrillerindeki spazm, şişlik ve ödemden ötürü oluşan kas gerilimini, ağrıyı ve sertliği hafifletmektedir. Neticede yumuşak dokun yenilenmesi sonucunda (kas, ligament ve tendonlar) kas esnekliğinde ve eklem hareket açıklığında artış sağlamaktadır. Masaj veya SMR egzersizlerini takiben gerçekleşen iyileşme kasın elastik yapısının değişmesi, mitokondri oluşumunda artış (biyojenez), yeni damar oluşumu (anjiojenez) veya

kapalı damarların genişlemesi, kas kan akışında artış ve Vasküler Endotelial Büyüme Faktörü (VEGF) artışı gibi faktörlere bağlı olarak gerçekleştiği düşünülmektedir (Schroeder ve Best, 2015). Kasın gerilmesi veya bir kuvvetle karşılaşması durumunda afferent girdiler medulla spinalise iletilir. SMR egzersizleri miyofasyal sisteme basınç uyguladığı anda golgi tendonu motor ünite ateşleme hızını engelleyerek miyofasyal gerilimi hafifletmektedir. Benzer durumda SMR egzersizleri ile miyofasyal sisteme basınç uygulandığı anda, paccini ve ruffini korpüskülleri sinir sistemini stimüle ederek miyofasyal yapıdaki gerilimi hafifletmektedir. Nörofizyolojik reaksiyonlar, SMR uygulamalarının akut sonuçlarını açıklamaktadır. Miyofasyal sisteme SMR egzersizleri yapıldığında, uygulanan basınç sonucu faysanın rehidratasyonu ile (kaybedilen sıvının yeniden kazanılması) elastik durumuna yeniden gelmektedir (Beardsley ve Skarabot, 2015).

Son yıllarda fiziksel aktiviteler sonrası toparlanma protokolü olarak kullanılan foam roller uygulamalarının kas hasarını düzelttiğine, kas ağrısını hafiflettiğine, eklem ağrılarını azalttığına ve kas-sinir verimliliğine dair yoğun bir düşünce söz konusudur. FR uygulamaları miyofasyal adezyonları tedavi etmek, eklem hareket açıklığını arttırmak ve yumuşak doku uzayabilirlik düzeyini arttırmak, iskelet kası işleyişini optimal seviyeye çıkarmak için kullanılan yaygın bir teknik haline gelmiştir (Curran vd., 2008). FR kişilerin kendi vücut ağırlıklarıyla yaptıkları basıncın bir köpük silindir üzerinde ve hareketin yapıldığı sırada vücudun yumuşak dokusu üzerinde kullanıldığını içeren bir materyal olarak karşımıza çıkmaktadır (Cheatham, 2015).

Futbolcularda yapılan bir çalışmada foam roller kullanımının quadriseps, hamstring, addüktörler, glutealler ve gastroknemius kasları üzerinde 20 dakikalık FR egzersizleri ve pasif toparlanmanın etkinliğini incelenmiştir. Toparlanmayı arttırmak için antrenman seansının sonunda uygulanan FR egzersizlerine dayanan 15-20 dakika süren bir toparlanma protokolünü kullanmaları tavsiye edilmiştir (Rey vd., 2019). Etkili bir gecikmiş kas ağrısı toparlanma modalitesi olarak FR uygulamasının bazı önemli etkilerini göz önünde bulundurduğumuzda yoğun egzersiz sonrası hızlandırılmış toparlanma için pratik ve atletik performans sporcularının antrenman veya yarışma dönemlerinde çok önemli bir uygulama olduğu düşünülmektedir (Pearcey, 2015).

Yapılan bir araştırmada antrenmandan sonra FR yönteminin bazı durumlarda etkili olabildiğini (sprint performansını arttırmak, esnekliği arttırmak veya kastaki ağrı hissini azaltmak için) ve bunun yanında FR'nin kas işlevi üzerindeki etkilerinin daha az net olsa da kas ağrısını hafifletme de olumlu etkilerinin olduğunu ve yan etkisinin de yok denecek kadar az



olması nedeniyle de kullanımının daha çok tercih edildiği vurgulanmıştır (Wiewelhove vd., 2019). Rey vd., (2019), futbol oyuncuları standart bir futbol antrenmanı gerçekleştirmiş ve antrenman sonunda tüm oyuncular rastgele olarak FR toparlanma grubuna ve pasif toparlanma grubuna rastgele dağıtılmıştır. Gruplar arası analizlerden elde edilen sonuçlarda FR'nin pasif gruba kıyasla çeviklikte ve algılanan kas ağrısında iyileşme üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Bu sebeple futbol antrenörleri ve fiziksel eğitmenlerin üst düzey oyuncularla çalışırken antrenman yükleri arasındaki toparlanmayı artırmak için antrenman seansının sonunda uygulanabilecek FR egzersizlerine dayalı 15-20 dakikalık toparlanma seansını kullanmaları önerilmiştir.

MacDonald (2013), egzersizin neden olduğu kas hasarından sonra bir kurtarma aracı olarak köpük yuvarlamanın etkilerini ölçmüşlerdir. Araştırmacılar 20 erkek denegî biri deney (foam rolling) ve biri kontrol grubuna randomize etmişlerdir. Tüm deneklere %60'ında 10 set ve 10 tekrardan oluşan egzersizle indüklenen bir kas hasarı programını içeren aynı protokolden geçmişlerdir. Test veri toplama dönemleri 24, 48 ve 72'nci saatler sonrası uygulanmıştır. Toparlanma yöntemi olan FR kullanımının kontrol grubuyla karşılaştırıldığında test sonrası dikey sıçrama yüksekliğini, kas aktivasyonunu ve eklem hareket açıklığını iyileştirirken tüm son test noktalarında deneklerin ağrı düzeylerini azalttığı bildirilmiştir. Ayrıca yapılan egzersize bağlı kas hasarından sonra uygulanan SMR 'nin (miyofasyal gevşeme egzersizi) kontrol grubuna oranla kassal aktivasyonunu daha fazla arttırdığını, aktif ve pasif eklem hareket açıklığı değerini geliştirdiği ve kassal ağrı algısını azalttığını bildirmişlerdir. Pearcey vd., (2015), 8 erkek denek ile yaptıkları araştırmada yoğun bir egzersizin ardından bir toparlanma aracı olarak foam roller kullanmanın etkilerini ölçmüşlerdir. Foam rollerin egzersizden 24 saat sonra durarak uzun atlama performansındaki düşüş üzerinde küçük bir etkisi olduğu ancak egzersizden 72 saat sonra büyük bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

## Referanslar

- Amann, M. Sidhu, S.K. Weavil, J.C. Mangum, T.S. ve Venturelli, M. (2016). Autonomic responses to exercise: group III/IV muscle afferents and fatigue. *Auton Neurosci*, 188(2015), 19-23.
- Ament W, Gijbertus JV, 2009. Exercise and Fatigue, *Sports Med*, 39(5): 369-422.
- Andersson H, Raastad T, Nilsson J, Paulsen G, Garthe I, Kadi F. Neuromuscular fatigue and recovery in elite female soccer: effects of active recovery. *Med Sci Sports Exerc*. 2008;40(2):372-80.
- Arroyo-Morales, M., Olea, N., Martínez, M. M., Hidalgo-Lozano, A., Ruiz-Rodríguez, C., & Díaz-Rodríguez, L. (2008). Psychophysiological effects of massage-myofascial release after exercise: a randomized sham-control study. *The journal of alternative and complementary medicine*, 14(10), 1223-1229.
- Baumgart C, Freiwald J, Kühnemann M, Hotfiel T, Hüttel M, Hoppe W M. Foam rolling of the calf and anterior thigh: biomechanical loads and acute effects on vertical jump height and muscle stiffness. *Sports (Basel)*. 2019; 7(1):27.
- Beardsley, C., & Škarabot, J. (2015). Effects of self-myofascial release: a systematic review. *Journal of bodywork and movement therapies*, 19(4), 747-758.
- Behm DG, Alizadeh S, Hadjizadeh Anvar S, Mahmoud MMI, Ramsay E, Hanlon C, et al. Foam rolling prescription: a clinical commentary. *J Strength Cond Res*. 2020, 34(11):3301–3308.
- Bishop, P.A. Jones, E. ve Woods, A.K. (2008). Recovery from training: a brief review. *Journal of Strength Conditioning Research*, 22(3), 1015-1024.
- Black, C. D., Haskins, K. R., Bembem, M. G., & Larson, R. D. (2022). Carbohydrate mouth rinsing does not alter central or peripheral fatigue after high-intensity and low-intensity exercise in men. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(1), 142-148.
- Borg, G. (1970). Perceived exertion as an indicator of somatic stress. *Scandinavian journal of rehabilitation medicine*.
- Burke, L.M. Loucks, A.B. ve Broad, N. (2006). Energy and carbohydrate for training and recovery. *Journal of Sports Science*, 24(7), 675-685.
- Cheatham SW, Stull KR. Roller massage: Comparison of three different surface type pattern foam rollers on passive knee range of motion and pain perception. *Journal of bodywork & movement therapies*, 2019; 23(3), 555-560.
- Cheatham, S. W. , Kolber, M. J. , Cain, M. , & Lee, M. (2015). The Effects Of Self-Myofascial Release Using A Foam Roll Or Roller Massager On Joint

- Range Of Motion, Muscle Recovery, And Performance: A Systematic Review. *International journal of sports physical therapy*, 10(6), 827.
- Chowdhury, R. H., Reaz, M. B., Ali, M. A. B. M., Bakar, A. A., Chellappan, K., & Chang, T. G. (2013). Surface electromyography signal processing and classification techniques. *Sensors*, 13(9), 12431-12466.
- Cifrek, M., Medved, V., Tonković, S., & Ostojić, S. (2009). Surface EMG based muscle fatigue evaluation in biomechanics. *Clinical biomechanics*, 24(4), 327-340.
- Connolly, D. A., Brennan, K. M., & Lauzon, C. D. (2003). Effects of active versus passive recovery on power output during repeated bouts of short term, high intensity exercise. *Journal of sports science & medicine*, 2(2), 47.
- Coutts, A.J., Slattery, K.M. ve Wallace L.K. (2007). Practical tests for monitoring performance, fatigue and recovery in triathletes. *J Sci Med Sport*, 10(6), 372-381.
- Couture G, Karlik D, Glass SC, Hatzel BM. The Effect of foam rolling duration on hamstring range of motion. *Open Orthop J.*, 2015, 5;9(1):450– 455.
- Curran P. F. , Fiore R. D. ,& Crisco J. J. (2008). A comparison of the pressure exerted on soft tissue by 2 myofascial rollers. *Journal of Sport Rehabilitation*. 17(4):432- 42.
- De Luca, C. J. (1997). The use of surface electromyography in biomechanics. *Journal of applied biomechanics*, 13(2), 135-163.
- Dębski P, Białas E, Gnat R. The parameters of foam rolling, self-myofascial release treatment: a review of the literature. *Biomed Hum Kinet.*, 2019, 11(1):36–46.
- Dunbar, C. C., Robertson, R. J., Baun, R., Blandin, M. F., Metz, K., Burdett, R., & Goss, F. L. (1992). The validity of regulating exercise intensity by ratings of perceived exertion. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Else J. The effectiveness of foam rolling treatment versus chiropractic manipulative therapy in the management of iliotibial band friction syndrome in runners and cyclists. *University of johannesburg, faculty of health sciences masters*, 2016.
- Enoka, R.M. ve Duchateau, J. (2016). Translating fatigue to human performance. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 48(11), 2228-2238.
- Finsterer, J. ve Mahjoub, S.Z. (2014). Fatigue in healthy and diseased individuals. *Am J Hosp Palliat Care*. 31(5), 562-575.
- Gümüşdağ, H. Egesoy, H. ve Cerit, E. (2015). Sporda toparlanma stratejileri. *Hittit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 53-70.
- Hogrel, J. Y. (2005). Clinical applications of surface electromyography in neuromuscular disorders. *Neurophysiologie Clinique/Clinical Neurophysiology*, 35(2-3), 59-71.

- Impellizzeri, F. M., & Maffiuletti, N. A. (2007). Convergent evidence for construct validity of a 7-point likert scale of lower limb muscle soreness. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 17(6), 494-496.
- Jemni, M., Sands, W.A., Friemel, F. ve Delamarche, P. (2003). Effect of active and passive recovery on blood lactate and performance during simulated competition in high level gymnasts. *Can J Appl Physiol*, 28(2), 240-256.
- Jones DA (1996) High- and low-frequency fatigue revisited. *Acta Physiol Scand* 156: 265–70.
- Kafkas ME. Using myofascial release via foam roller exercises as a regeneration tool. *İÜBESBD.*, 2018, 5(2):25–38.
- Kanbir, M.O. (2019). *Klasik masaj; dinlendirme, tedavi, spor masajı*. Ekin Yayınevi: Bursa.
- Kavanagh, J. J., McFarland, A. J., & Taylor, J. L. (2019). Enhanced availability of serotonin increases activation of unfatigued muscle but exacerbates central fatigue during prolonged sustained contractions. *The Journal of physiology*, 597(1), 319-332.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery And Performance In Sport: Consensus Statement. *International Journal Of Sports Physiology And Performance*, 13(2), 240-245.
- Kelly S, Beardsley C. Specific and cross-over effects of foam rolling on ankle dorsiflexion range of motion. *Int J Sports Phys Ther.*, 2016, 11(4):544–551.
- Kerautret Y, Di Rienzo F, Eyssautier C, Guillot A. Selective effects of manual massage and foam rolling on perceived recovery and performance: current knowledge and future directions toward robotic massages. *Front Physiol.*, 2020, 11.
- Knicker, A.J., Renshaw, I., Oldham, A.R.H. ve Cairns, S.P. (2011). Interactive processes link the multiplesymptoms of fatigue in sport competition. *Sports Med.*, 41(4), 307-328.
- Lim JH, Park CB. The immediate effects of foam roller with vibration on hamstring flexibility and jump performance in healthy adults. *J Exerc rehabil.* 2019;15(1):50-54.
- Lucertini, F., Gervasi, M., D’Amen, G., Sisti, D., Rocchi, M. B. L., Stocchi, V., & Benelli, P. (2017). Effect of water-based recovery on blood lactate removal after highintensity exercise. *PloS one*, 12(9), e0184240.
- MacDonald, G. Z. (2013). Foam rolling as a recovery tool following an intense bout of physical activity(Doctoral dissertation, Memorial University of Newfoundland).

- MARRIER, B., LE MEUR, Y., ROBINEAU, J., LACOME, M., COUDERC, A., HAUSSWIRTH, C., ... & MORIN, J. B. (2017). Quantifying neuromuscular fatigue induced by an intense training session in rugby sevens. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(2), 218-223.
- Mohr AR, Long BC, Goad CL. Effect of foam rolling and static stretching on passive hipflexion range of motion. *J Sport Rehabil.*, 2014 Nov;23(4):296-9.
- Morey KJ, Cheatham SW, Cain M. Comparison of video-guided, live instructed, and self-guided foam roll interventions on knee joint range of motion and pressure pain threshold: A randomized controlled trial. *The international Journal of Sports Physical Therapy*, 2017;12(2), 242.
- Nybo L, Nielsen B (2001) Hyperthermia and central fatigue during prolonged exercise in humans. *J Appl Physiol* 91 (3): 1055–60.
- Paolini J. Review of myofascial release as an effective massage therapy technique. *Human kinetics(Athletic therapy today)*, 2009 Jan; 14(5), 30-34.
- Pearcey GE, Bradbury-Squires DJ, Kawamoto JE, Drinkwater EJ, Behm DG, Button DC. Foam rolling for delayed-onset muscle soreness and recovery of dynamic performance measures. *Journal of athletic training*, 2015; Jan;50(1):5–13.
- Phillips, S. (2015). *Fatigue in sport and exercise*. Routledge.
- Rey, E. , Padrón-Cabo, A. , Costa, P. B. , & Barcala-Furelos, R. (2019). Effects Of Foam Rolling As A Recovery Tool In Professional Soccer Players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(8), 2194-2201.
- Schroeder, A. N., & Best, T. M. (2015). Is self myofascial release an effective pre exercise and recovery strategy? A literature review. *Current sports medicine reports*, 14(3), 200-208.
- Sharon AP, Denise LS, 2003. *Exercise Physiology for Health, Fitness and Performance*. 2th ed San Francisco: Benjamin Cummings Publishing.
- Sporer, B.C. ve Wenger, H.A. (2003). Effects of aerobic exercise on strength performance following various periods of recovery. *J. Strength Cond Res*, 17(4), 638-644.
- Taylor, J.L. Amann, M. Duchateau, J. Meeusen, R. ve Rice, C.L. (2016). Neural contributions to muscle fatigue: from the brain to the muscle and back again. *Medicine Science Sports Exercise*, 48(11), 2294-2306.
- Taylor, K., Chapman, D., Cronin, J., Newton, M. J., & Gill, N. (2012). Fatigue monitoring in high performance sport: a survey of current trends. *J Aust Strength Cond*, 20(1), 12-23.
- Wiewelshove, T. , Döweling, A. , Schneider, C. , Hottenrott, L., Meyer, T. , Kellmann, M. , ... & Ferrauti, A. (2019). A meta-analysis of the effects of foam rolling on performance and recovery. *Frontiers in physiology*, 376.
- Yennurajalingam, S. ve Bruera, E. (2007). Palliative management of fatigue at the close of life; it feels like my body is just worn out. *Jama*, 297(3), 295-304.

# Halk Oyunlarının Spor Bilimleri Açısından Değeri ve Önemi

Mehmet Bilgin Karademir<sup>1</sup>

## Özet

Halk oyunları, bir toplumun kültürel mirasının önemli bir parçası olan geleneksel dans ve müzik formlarını içeren bir performans sanatıdır. Bu oyunlar, genellikle belirli bir bölge veya ülkeye özgüdür ve toplumun tarihini, değerlerini ve sosyal yapısını yansıtır. Halk oyunları, ritmik hareketlerle gerçekleştirilir ve genellikle bir grup veya takım halinde oynanmaktadır. Halk oyunları, kültürel mirasımızın önemli bir parçası olan geleneksel dans ve müzik formlarını içeren bir performans sanatıdır. Bu oyunlar, toplumun sosyal, kültürel ve tarihsel değerlerini yansıtan ritmik hareketlerle gerçekleştirilir. Spor bilimleri açısından halk oyunları, bir dizi değer ve öneme sahiptir.

## 1. Halk Oyunları

Aslan (2023)'a göre halk oyunları, insanoğlunun toplum bilincine varmasıyla gündelik yaşamının dışında kalan, maddi ve manevi değerler taşıyan özel günlerde; yaşanmış olayları, bazen de doğayı taklit ederek inanç temelindeki bütün duyguların müzik ve hareketler aracılığıyla dışa vurumu olarak ortaya çıkmıştır.

Örnek (1971)'e göre halk oyunları belirli bir toplumun ya da yörenin değerlerini yansıtan, bireysel ya da gruplar halinde oynanan dans türü olarak tanımlanmaktadır. Bilindiği üzere eski çağlardan günümüze kadar insanların birbirleriyle samimi olmalarıyla topluluklar oluşmaya başlamıştır. Çağlar (2021)'a göre belirli toplum içerisinde yaşayan insanların birbirlerinden farklı olmaları, o toplumun kültürünün de o kadar zengin olduğunu göstermektedir. Altuntaş (1991)'a göre bu kavram; insanlığın varoluşundan günümüze kadar, insanların karakterlerini, manevi değerlerini, duygu ve

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

düşüncelerini yansıtan ve vermek istediği mesajları ritmik hareketlerle ortaya koyan bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Anlıatamer ve Ünal (2004)'a göre halk oyunları, toplumların kültürel miraslarının kuşaktan kuşağa aktarmalarına olanak tanımaktadır. Bu noktada halk oyunları, bir ulusun kültürel değerlerini kuşaktan kuşağa aktararak sürdürülmesini sağlamaktadır.

### **1.1. Halk Oyunlarının Sınıflandırılması**

Bu alanda birçok akademisyen, araştırmacı yazarlar ve eğitimciler yaptıkları araştırma ve derlemelerde farklı görüşler ortaya koymuşlardır. Yapılan bu araştırma ve derlemeler sonucunda halkoyunlarının “tür” kapsamında incelenip incelenemeyeceği hususuna net bir açıklık getirememişlerdir (Uskan, 2020).

Türk halk oyunları ile ilgili alan yazın incelendiğinde bu kavramın sınıflandırılmasında birçok etkenin var olduğu görülmüştür. Tapmaz (2012)'a göre halk oyunları, içermiş oldukları konuya, çalınan enstrümana, koreografiye ve türlerine göre sınıflandırılabilir. Bilindiği üzere bulunan bölge ile insanın müzik ile uyumu halk oyunların yörelere farklılık göstermesine neden olmaktadır (Bayburtlu, 2017). Yörelere birbirinden farklı düşünceleri, gelenek ve göreneklerine göre de bu oyunlar, kendi içlerinde de farklılık göstermektedir (Yücel, 2011). Halk oyunları içerisinde yer alan oyun türlerinin şekillenmesinde tarih, bulunan coğrafya etkili olduğu kadar, müzikte oldukça etkilidir. Türk Halkoyunları karakteristik olarak incelendiğinde ise; devinim, müzikal ve ritim özellikleri bakımından tür olarak yörelere bazında ele alınmasının doğru bir yaklaşım olacağı kanısına bilimsel çalışmalarla ulaşılmıştır. Bu gerçeklik çerçevesinde Türkiye coğrafyasında Türk Halkoyunlarını yedi ana tür olarak kategorize edebilmekteyiz (Uskan, 2020).

Ötken (2002)'e göre halk oyunlarının içerisinde yer alan her türün kendine ait birtakım özellikleri de bulunmaktadır.

Türk Halk Oyunlarının Türlerine Göre Oynandığı Bölgeler Tablo 1 'de verilmiştir.

**Tablo 1. Türk Halk Oyunlarının Türlerine Göre Oynandığı Bölgeler**

Bölge	Tür
Trakya	Hora
Güney Marmara, İç Batı Anadolu ve Ege	Zeybek
Göller Bölgesi ve Batı Akdeniz	Teke
Konya, Batı Karadeniz, Güney Marmara ve Doğu Akdeniz	Kaşık Oyunları- Karşılama
Orta ve Doğu Karadeniz	Horon
Doğu ve Güney Doğu Bölgeleri, İç Anadolu'nun Doğusu	Halay
Kuzey Doğu Anadolu	Bar
Kuzey Doğu	Kafkas

### 1.1.1. Bar

Anadolu'da görülen halk oyunu türleri; Bar türü oyunlar, Halay türü oyunlar, Karşılama ve Hora türü oyunlar, Zeybek türü (Bengi, güvende, seymen) oyunlar, Kaşıkla oynanan oyunlar, Horon türü oyunlar (Taşkın, 2021). Kıyafet, müzik yöresel oyunlar bakımından oldukça zengin bir ülke olan Türkiye de oynanan her oyunun bir hikayesi, geçmişi olması halk oyunlarını daha ilgi çekici bir hale getirmektedir (Taşkın, 2018) Genelde Erzurum ili ve bölgesinde oynanan el ele tutuşarak yapılan bir oyun türüdür. Bar türü oyunlar Doğu ve Kuzey Anadolu bölgeleri taraflarında da görülmektedir. (Demirsipahi, 1975). İlgili bölgelerde sergilenen bar oyunları birlikteliği ve beraberliği sağlamaktadır (Sivrikaya, 2002).

### 1.1.2. Horon Türü Oyunlar

Doğu Karadeniz'de Samsun'dan başlayarak Artvin'e kadar uzanan bölgede oynatılan halk oyununa horon denir (Emir, 2022). Üzümlü (2022)'e göre horon, Ordu, Giresun, Trabzon, Rize, Artvin illerini içine alan Karadeniz kıyı şeridinde yer alan illerde oynanmaktadır. Horon figürleri doğal hayat ve coğrafi koşullardan etkilenmiş ve Karadeniz'in hırçın deli dalgaları, balıkların ağlardaki çırpınması horonu etkilemiştir (Şahin, 2009). Horon davul, zurna, kemençe, kaval veya tulum eşliğinde oynanmaktadır. (Gürler, 1997). Aymaz (1988)'a göre, horon türü oyunlarda ritmin oldukça hızlı olmasından dolayı oyuncular birbirlerinin ellerinden tutmaktadırlar. Aslan (2023)'a göre erkekler ve kadınların oynamış oldukları horon türü oyunlar birbirlerinden farklıdır. Keskin (1975)'e göre kadınla bu oyunu daha yumuşak bir şekilde oynarken, erkek daha sert bir şekilde oynamaktadır.



### 1.1.3. Halay Türü Oyunlar

Halay, bölgesel olarak Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde oldukça yaygın bir şekilde görülen halk oyunları türüdür (Emir, 2022). Bu oyun türü birden fazla kişinin bir araya gelmesini içermektedir. Mustan-Dönmez (2019)'e göre halayda kadın ve erkeğin dayanışması toprağa olan bağlılığı ifade etmektedir. Demir (2022)'e göre halay genellikle dairesel hareketleri yapısı içerisinde barındırmaktadır. Koraltan (2020)'a göre Oyuncular el ele, parmaklar birbirine geçecek şekilde, serçe parmaklardan veya omuzlardan tutarak oyunu sıralı, dağınık, daire veya hilal şeklinde sergileyebilirler. Yaklaşık 1000 yıl gibi bir süredir Anadolu da olan Türkler düğün, nişan, askere uğurlama, sünnet gibi etkinliklerde eğlence aracı olmuştur (Dağı, 2020). Halay türüne örnek olarak; Abdurrahman, Lorke, Leylim, Çekirge, Esmerim, Üçayak ve Koç türü verilebilir (Anlıtamer ve Ünal, 2004).

*Resim 1. Halay Örneği*



*(Kaynak: Haktanıyan, 2016)*

### 1.1.4. Kaşık Türü Oyunlar

Kaşık havaları sözlü ve sözsüz olarak iki şekilde karşımıza çıkmaktadır (Ganioglu, 1996). Orta Asya'da iki tabak, iki kaşık ile hakan için oynanan oyundan günümüze gelmekte olduğu düşünülen oyunda oyuncular serbesttir (Emir, 2020). Oyuncuların ellerinde yöresel olan kaşıklar vardır (Kay, 2008). Silifke sallaması, Keklik, Silifke'nin yoğurdu, Yayla yolları ve Türkmen Kızı oyunları kaşık eşliğinde oynanan oyunlara birer örnektir (Anlıtamer ve Ünal, 2004).

### 1.1.5. Kafkas Türü Oyunlar

Kars, Iğdır ve kısmen Artvin gibi illerde Kafkas türü oyunlar oynanmaktadır. Kars ilinde icra edilen geleneksel danslar incelendiğinde Kafkas, Bar, Halay gibi türlerin yanı sıra Yallı, Nanay gibi alt tür ve biçimlerinde icra edildiği görülmektedir (Bastan, 2022). Şengül (2017)'e göre bu bölgelerde oynan oyunlarda erkeklerde yiğitliği, atılganlığı ve kadınlara ise ağırbaşlılığı simgeler (Şengül, 2017).

*Resim 2. Kafkas Örneği*



*(Kaynak: Türkoynu, 2022)*

### 1.1.6. Zeybek Türü Oyunlar

Demir (2022)' e göre; zeybek türü oyunlar, Batı Anadolu, Ege ve Akdeniz bölgesinin bir kısmında oynanmaktadır. Emir (2022)'e göre zeybek türü oyunlarda efeler tek başlarına oynarlarken, kızanlar ise solo ya da grup halinde oynamaktadırlar. Gidiş (2018)'e göre bu oyun türüne davul zurna eşlik ederken kimi zaman da bağlama devreye girebilmektedir. Böylelikle kullanılan enstrümanlar oyuncunun hareketli ile bir bütün oluşturarak, özgün bir tavrın oluşmasına katkı sağlamaktadır (Canbay, 2015).

*Resim 3. Zeybek Örneği*

*(Kaynak: Sabah, 2022).*

### 1.1.7. Karşılama-Hora Türü Oyunlar

Karşılama genel olarak Marmara Bölgesinde karşımıza çıkan bir oyun türüdür. Bu oyun türü genellikle çiftlerin karşı karşıya gelmesiyle oynanan oyun türüdür (Üzüm, 2022). Aymaz (1998)'a göre karşılama oyunlarında oyuncuların ellerinde mendiller bulunmaktadır.

Grup halinde oynanan karşılama çiftlerin karşı karşıya gelmesiyle oynanır. Bazen oyuncular ellerinde mendillerde bulundurabilir (Aymaz, 1998). Yücel (2011)'e göre bu oyun türü her ne kadar grup halinde oynansa da oyuncular el ele ya da omuz omuza tutunmamaktadırlar.

### 1.1.8. Bar Türü Oyunlar

Ülkemizin Doğu Anadolu Bölgesi ile Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde oynanan bar oyununda sıranın başında olan oyuncuya barbaşı, sonunda olan oyuncuya ise poççik denmektedir (Aslan, 2023). Alp (2010)'e göre, bar oyunlarında davul, zurna, def gibi enstrümanlar kullanılmaktadır. Şahin (2009)'e göre, bar türü oyunlarda dayanışmayı simgelediği için kol kola, omuz omuza oynamaktadır. Bar türü oyunlarda, oyunun karakteristik özelliklerine göre bazı bölgelerde kadınlar ve erkekler ayrı oynamaktadırlar.

### 1.1.9. Teke Türü Oyunlar

Hareketli oyunlar kategorisinde yer alan teke türü oyunların oldukça hızlı bir yapısı bulunmaktadır. Bu oyun türü dağlarda keçilerin ani hareketlerine

benzemektedir. Burgaz-Uskan (2020)'a göre teke türü oyunlara sipsi eşlik etmektedir.

## 1.2. Sosyal ve Fiziksel Terapi Aracı Olarak Halk Oyunları

Ertural (2012) tüm Dünya'da geleneksel halk danslarına başvurularak yapılan dans terapi çalışmalarının olumlu ve iyileştirici işlevlerinin, çok sayıda çalışmada yer aldığını belirtmektedir. "Genel itibarıyla bütün kültürel ve sosyal etkinliklere katılmak, kişilere belirli pozitif davranışlar edinmelerini sağlamasıyla birlikte solunum sistemi, dolaşım sistemi ve kas-iskelet sisteminin gelişmesine neden olmakta ve psikolojik açıdan stresten uzaklaştırıp rahatlama sağlamaktadır" (Koçkar, 1998).

Halk oyunlarımızın bir diğer özelliği de sahip olduğumuz kültürel değerlerimizin devam ettirilmesi, sevdirmesi, geniş kitlelere ulaştırılması ve kuşaklara en doğru biçimde aktarılmasına katkı sağlamasıdır (Yılan, 2012). Bilge ve Ögce (2008) göre dans terapisi unutulmuş duyguları uyararak, kişinin içinde bulunduğu ruh halinden çıkarmak ve sağlıklı yaşam şartlarına uyumunu sağlamak için uygulanmaktadır. Böylece kas, iskelet ve sinir sistemini etkileyerek osteoporoz, demans, depresyon ve öfke kontrolü vb. süreçler için olumlu gelişmeler sağlanabilmektedir.

Ayyıldız (2016) spor bilimleri alanında öğrenim gören bir grup üniversite öğrencisinin dans kavramına yönelik oluşturdukları metaforları ortaya koyan çalışmasında öğrencilerin ürettikleri metaforların en çok "duygusal açıdan" olarak adlandırdığı kategoride toplandığını belirtmiştir. Ayıldız (2016) tarafından yapılan araştırmada; halk oyunlarının bireyleri mutlu ettiği, stresten arındığı ifade edilmiştir.

## 1.3. Spor Kavramı

Spor, insanların doğal yaşamını beşerî yaşama çevirirken ortaya çıkan yeteneklerini, belli başlı kurallarla malzemeli ya da malzemesiz tek başına veya topluca çalışma saatlerinden arta kalan zamanda veya tüm vaktini harcayacak şekilde bir meslek haline getirerek yaptığı toplumsallaştıran, bedensel ve duygusal yönden geliştiren, kültürel, birleştirici, destekleyici ve mücadeleci bir kavramdır (Cengiz ve Taşmektepligil 2016). Bu kavram; bir eğlence, rekabet, fiziksel ve fiziksel aktivite ve dans biçimini ifade eder (Öztürk, 2023). Tanımı ne olursa olsun, insanın hayatta kalabilmesi için temel ihtiyaçlarını karşılamak olan spor, günümüzde bir tür toplumsal katılım, sağlık kazanma, iş ya da eğlence aracı olarak kabul edilmektedir (Basım ve Argan, 2016). Spor insanların toplumsal davranışlarını düzenleyen, psikolojik açıdan olgunluk kazandıran aynı zamanda fiziksel özelliklerini geliştiren, pedagojik,

biyolojik ve sosyal bir kavramdır (Orkunoglu, 1985). Spor farklı amaçlar için gerçekleştirilen bu fiziksel hareketler zamanla belirli kıstaslar içerisinde şekillenerek, bugün spor olarak adlandırılan sitemli hareketler haline gelmiştir (Argan, Alper ve Erkan, 2006).

#### **1.4. Fiziksel Aktivite, Spor ve Rekreatyonel Aktivite Olarak Halk Oyunları**

Etçi (2023)'ye göre halk oyunları, günümüzde Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı nezdinde oldukça üzerinde durulan bir alandır. Bakanlık çatısı altında Okul Sporları Federasyonu, Halk Oyunları Federasyonu ve Üniversite Sporları Federasyonu da birçok faaliyette bulunmaktadır. Bunun yanında Halk Oyunları Federasyonu ve Üniversite Sporları Federasyonu da değişik kategorilerde halk oyunları yarışmaları organize etmektedirler.

Orta (2018)'ya tarafından yapılan bir araştırmada Türkiye'de kadınlar binicilik, buz pateni, jimnastik, dans sporları, halk oyunları ve voleybol branşlarını gerçekleştirdikleri tespit edilmiştir. Bilindiği üzere sporun birey üzerinde birçok faydası bulunmaktadır. Bu durum halk oyunları açısından değerlendirildiği halk oyunlarının birçok faydasının bulunduğu söylenebilir. Çünkü halk oyunları bireylere paylaşım ve iletişim, hoş görüşü, dürüstlük, yaşama dair motivasyonunu yükseltme ve iş birliği gibi olumlu kişilik özelliklerini destekleyen olanaklar sağlayan halk oyunları; sağlık, fizik kondisyon, disiplin ve özgüven, mutlu hissetme, dost edinme ve edindiği başarılarından dolayı takdir görmesine imkanlar sağlayarak bireylerin gündelik hayatlarında, sosyal çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına olanak tanımaktadır (Doğan, 2011). Kurkmazlı (2022)'ye göre; kültürel öğelerin ifade edilmesi sanatı olan halk oyunlarında; halk oyuncularının sanatsal yönlerinin yanında sportif açıdan yetenekleri de oldukça önemli rol oynamaktadır. Bu kapsamda halk oyuncular gerek kültürlerini gerekse de kendilerini ortaya koyarken bir takım fiziki becerilerinden yararlanmaktadırlar. Halk oyunlarının bireylere sağlamış olduğu faydaları spor da sağlamaktadır. Çünkü halk oyunları da ve sporda temelinde fiziksel hareket unsurlarını yapısı içerisinde barındırmaktadır.

Genel anlamda halk oyunları;

1. Bireylerin fiziksel uygunluğuna olumlu yönde katkılar sunmaktadır (Artun, 2009).

2. Motorik özelliklerinin yanında denge gelişimlerine de katkılar sunmaktadır. (Sahranç, 2007).

3. Metabolizma hızı, kan akışı, solunum sitemindeki gelişmeler gibi çeşitli fizyolojik gelişmeleri getirir (Kocatürk, 2005).

Kirdiş (2010)'e göre halk oyunları; ulusların doğa ile olan etkileşimlerini, yaşam tarzlarını, müzikle bir araya getirerek nesilden nesile aktarılmasını içermektedir. Bilindiği üzere halk oyunları bireylerin serbest zamanlarında da gerçekleştirilebilmektedir. Kurkmazlı (2022)'ya göre, üniversitelerde serbest zaman aktivitesi olarak öğrencilerin halk oyunlarına katılım oranları son zamanlarda artış göstermektedir. Üniversite topluluklarının serbest zaman tatmin düzeylerini inceleyen Yiğit (2018) üniversitenin halk oyunları topluluğunda yer alan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin diğer gruplarda yer alan bireylere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Spor bilimleri alanında halk oyuncular ile gerçekleştirilen araştırmalar ile ilgili alan yazın incelendiğinde; araştırmaların evren ve örneklem gruplarının, halk oyunları sporcular, halk oyunları branşlarına katılım sağlayan sporcular, halk oyunu oynayan sporculardan oluştuğu, bu çalışmaların çoğunlukla; spor psikolojisi, hareket ve antrenman alanlarında yapıldığı görülmüştür. Uluç (2023) tarafından yapılan bir araştırmada halk oyuncuların; kadın halk oyuncularını, halk oyunlarına daha çok ekip çalışmasını sevdiğini için yönelindikleri, erkek halk oyuncuların daha çok rekabet etmeyi sevdiğini için halk oyunlarına yönelindikleri tespit edilmiştir. Bu noktada halk oyunlarının sporun yapısı içerisinde değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

## Sonuç

Spor, birçok bilim insanı tarafından çeşitli tanımlarla karşılaşılmıştır. Bu tanımlara baktığımızda; Spor, yaşadığımız hayat içerisinde insanların psikolojik, fiziksel ve zihinsel olarak zinde kalabilmeleri açısından yaptıkları, kaynaşmanın ve kardeşçe bir arada olabilmeyi amaç ettiği bedensel aktivitelerinin tamamıdır (Karayol ve Eroğlu 2020). Spor, İnsanların yaşama şekillerini yönlendiren, biçimlendiren hatta tamamlayan bir hayat tarzıdır. Spor hayatımızın tamamı değildir ancak kendine has kanunları olan, sevilerek yapılan, çoğunlukla yarışma amacıyla karşımıza çıkan, kişilerin fiziksel ve ruhsal gelişimine katkı sağlayan programlı bedensel hareketlerin tamamıdır (Doğan ve Moralı 1999). Halk oyunlarının toplum üzerinde uyumlu davranış edinme, beraber hareket etme, geleneklere uygun davranışlar sergileme ve dayanışma yoluyla güçlü hissetme gibi birçok güçlü etkileri vardır (Aydın, 1992). Bunun yanında halk oyunları; bireylere paylaşım ve iletişim, hoş görü, dürüstlük, yaşama, özelliklerini destekleyen birçok unsurlarını yapısı içerisinde barındırmaktadır. Halk oyunlarının bireylere sağlamış olduğu bu faydalar gerek spor, fiziksel aktivite gerekse de rekreasyonel aktivitelerde sağlayabilmektedir. Sayılan bu üç unsur temelde bireylerin sağlıklı olmalarını barındırmaktadır. Halk oyunları ise bu noktada oldukça önemli rol oynamaktadır. Çünkü sağlıklı bireyler sağlıklı toplumları oluşturur.

## Kaynakça

- Alp, M. (2010) *Halk Oyunlarının Ritim Duygusu, Vücut Kompozisyonu ve Reaksiyon Zamanının Gelişimi Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Altuntaş Y. (1971). *Halk Oyunları Öğretiminde Geleneksel Metottan Sistematik Metoda. Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler*. Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür Bakanlığı, Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayınları, 157: 13-17.
- Anlıatamer, F. ve Ünal, Ş. (2004). *Seçilmiş Halk Oyunları Teori ve Pratiğ*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Argan, M., Alper, Ö. ve Erkan, A. (2006). Elektronik spor: Türkiye'deki siber sporcuların tutum ve davranışları. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 1(2), 1-11.
- Artun, E. (2009). *Türk Halkbilimi*. 5. Baskı, İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Aslan, M. K. (2023). *Halk Oyunları Antrenörlerinin Öz Yeterlilik Alguları ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının İncelenmesi: Diyarbakır Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Aydın C. (1992). *Halk Oyunlarında Toplumsal Yapılanma*. İzmir: Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuarı Yayınları.
- Aymaz, V. (1998). *Halayların yapısal özellikleri ve yörelere göre dağılımı*. Sanatta Yeterlilik Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Güzel Sanatlar Ana Sanat Dalı, İstanbul.
- Ayyıldız, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin dans kavramına yönelik metaforik algılarının analizi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 13-25.
- Basım, N. ve Argan M., (2016), *Spor Yönetimi*. Ankara: Detay Anatolia Akademik Yayıncılık.
- Bastan, S. (2022). *Cumhuriyet Dönemi Sosyo-Politik Uygulamaların Kars İli Geleneksel Danslarına Etkisi ve Popüler Kültür Bağlamında Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, İzmir.
- Bayburtlu, A. S. (2017). Erzurum Yöresi Halk Oyunları Müziğinin Müzikal Yapılarının İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies* (IntJCSS), 3(2), 272-281.
- Bilge, A. ve Ögce, F. (2008). Dansın beden ve ruh sağlığı açısından önemi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 1(2), 123-134.
- Burgaz-Uskan, S. (2020). *Halk Oyunları Sporcularının Fiziksel Benlik Algısı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bar-

- tın Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.
- Canbay, A. (2015). Çanakkale Müzik Kültüründe Geleneksel Halk Müziği. *Çanakkale Araştırmaları Türk Yıllığı*, 13(18), 667-683.
- Cengiz, R. ve Taşmektepligil, M. Y. (2016). Spor üzerine sosyolojik bir çözümleme: Spor merkezleri (Samsun örneği). *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (56), 220-240.
- Çağlar, G. (2021). *Kafkas Halk Oyunları Sporcularının Psikolojik Beceri ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kars.
- Demir, E. (2022). *Halk Oyuncuların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Kastamonu.
- Demirsipahi, C. (1975) Türk Halk Oyunları, 1. baskı, Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. <https://www.nadirkitap.com/turk-halk-oyunlari-ilk-baski-cemil-demirsipahi-kitap6549616.html> adresinden alınmıştır.
- Doğan, B. ve Moralı, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Doğan, P. K (2011). *Halk Oyunlarının Sosyal Bütünleşmeye Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Emir, Ö. (2022). *Covid-19 Döneminde Halk Oyuncuların Gelecek Kaygısı ile Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılıkları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Giresun.
- Ertural, N. (2012). Şamandan oyuncuya giden yolda Türk halk oyunlarının yapısı ve işlevleri. *Gazi Türkiyat*, 11, 101-111.
- Etçi, A. (2023). *Gençlik ve Spor Bakanlığı Çalışanlarının Halk Oyunlarına Yönelik Oluşturdukları Metaforlar*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale.
- Ganioğlu, Z. (1996). *Silifke Yöresi Sözlü Kaşık Havaalarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gidiş, V. (2018). Zeybek Üzerine Bir İnceleme. *Sosyal Bilimler Dergisi /The Journal of Social Science*, 5(27), 1-2.
- Gürler, E. Ş. (1997). *Türk Halk Oyunları Oyun Müziklerinin Çokseslilik Açısından Değerlendirilmesi*. Sanatta Yeterlilik Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



- Haktanyan, E. (2016). Halk Oyunları Gençler Türkiye Şampiyonası Başladı. <https://www.aa.com.tr/tr/kultur-sanat/halk-oyunlari-gencler-turkiye-sampiyonasi-basladi/588264#> adresinden alınmıştır.
- Karayol, M. ve Eroğlu, S. Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 137-144.
- Kay, H. C. (2008). *12 haftalık düzenli halkoyunları çalışmalarının üniversiteli öğrencilerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerine etkisinin incelenmesi (Afyonkarahisar Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Afyon.
- Keskin, E. (1975). *Halk Oyunları Öğrenimi*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Kocatürk, S. (2005). *Halk Oyunlarına Düzenli Katılımın Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Uyum Düzeylerine Etkisinin Araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Koçkar, M.T. (1998). *Dans ve Halk Dansları*. Ankara: Bağırhan.
- Koraltan, A. (2020). *Halk Oyunlarının Karakteristik Yapısının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.
- Kurkmazlı, E. (2022). *Rekreasyonel Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunlarına Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sağlık Çıktıları ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Konya.
- Mustan-Dönmez, B. (2019). *Adıyaman İli Kabta İlçesi Halk Dansları Kökenleri Üzerine Kültürel Bir Analizi Etimolojik Köken- Mizan- Müzikal Yapı-Kültür İlişkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Anabilim Dalı, Malatya.
- Orkunoglu, O. (1985). *Voleybol Antrenörünün El Kitabı*. Ankara: B.T.G.M. Voleybol.
- Orta, L. (2018). Sporda cinsiyet eşitliği. *Journal of Awareness*. (3) Special, 101-108.
- Örnek, S. V. (1971) *Etnoloji Sözlüğü, DTCF Yayınları*. Ankara. <http://sedatveyi-sornek.humanity.ankara.edu.tr/wp> adresinden alınmıştır.
- Ötken, N. (2002). *Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Temel Hareketlerin Tespiti ve Anatomik Analizi*. İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sanatta Yeterlilik Tezi, İstanbul.
- Öztürk, S. (2023). *Oryantiring ve Atış Sporları ile Uğraşan Lisanslı Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Ya-

- yımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Burdur.
- Sabah (2022). Zeybek Nasıl Oynanır? Yazılı Anlatım ile Kadın ve Erkek İçin Zeybek Oynanışı. <https://www.sabah.com.tr/yasam/zeybek-nasil-oyanir-yazili-anlatim-ile-kadin-ve-erkek-icin-zeybek-oynanisi-k1-6182421> adresinden alınmıştır.
- Sahranç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel Öz- Yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumlarıyla İlişkili Bir Akış Modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Sivrikaya, S. (2002). *Notalarıyla Elâzığ yöresi halk oyunları müzikleri*. İstanbul: Ecem Matbaası.
- Şahin, M. (2009). *Türk Halk Oyunları Türlerine Göre Asma Davulun İncelenmesi*. Sanatta Yeterlilik Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Bilimler Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Şengül, C. (2017). Kafkasya'da Halk Müziğinin Doğu Anadolu Bölgesinde İzleri. *I.Uluslararası Kafkasya Halk Kültürü Kongresi* (s. 54-63). Geleneksel Âşık Sanatı ve Edebiyatı Uygulama ve Araştırma Merkezi, Kars.
- Tapmaz, Ç. (2012). *Halk Oyunları Çalışmalarının İlköğretim Beşinci Sınıf (10-11 Yaş Gurubu) Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Taşkın, A. K. (2018). *Sekiz Haftalık Halk Oyunları Çalışmasının Ritim Yeteneği ve Çeviklik Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kırıkkale.
- Taşkın, A. K. (2021). *Halk Oyunları Çalışmalarının Ritim Yeteneği ve Çeviklik Üzerine Etkisi*. Ankara: Nobel.
- Turktoyu. (2022). Azerbaycan Halk Oyunları ve Halk Kültürü. <https://turktoyu.com/azerbaycan-halk-oyunlari-ve-halk-kulturu/> adresinden alınmıştır.
- Uluç, E. A. (2023). Halk Oyuncuların Halk Oyununa Yönelme Sebeplerinin İncelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 113-123.
- Uskan, S. B. (2020). *Halk Oyuncuların Fiziksel Benlik Algısı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.
- Üzüüm, Y. R. (2022). *8 Haftalık Halk Oyunları Çalışmasının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Kilis.
- Yılan, Y. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmeleri ve İletişim Becerilerini Geliştirmelerinde Türk Halk Oyunlarının Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Yiğit, İ. (2018). *Üniversite Topluluklarının Rekreatif Faaliyetlere Katılım Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- Yücel, H. (2011). Türk Halk Müziği Üzerine Bir İnceleme. *Akademik Bakış Dergisi*, 54, 1-13.

# Comparative Study of Movement Development Programmes in Preschool Review: The Case of Slovakia, Slovenia-Turkey

Şengül Demiral<sup>1</sup>

Nurper Özbar<sup>2</sup>

Meltem Naziroğlu<sup>3</sup>

Şebnem Hürler<sup>4</sup>

## Introduction

The purpose of preschool education is to contribute to the physical, emotional, and cognitive development of children while preparing them for primary education (Demiral & Dindar, 2020). The Turkish National Education System aims not only to equip children with academic skills but also to improve their physical abilities and soft skills. Likewise, the founding principles of preschool education align with a vision that supports the multifaceted development of children across various factors, including physical, emotional, cognitive, social, cultural, language, and mobility (Özyürek et al., 2015).

Mobility is a central aspect of a child's life. Through movement, children learn to observe, behave, interact, and react, which is fundamental for researching, exploring, and understanding the world around them (Özmen, 2005). While movement and physical activity are essential for children's

---

1 Doç. Dr., Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi,  
ORCID: 0000-0001-9771-6846

2 Prof. Dr., Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi,  
ORCID: 0000-0003-0931-5263

3 Arş. Gör., Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi,  
ORCID: 0000-0002-4193-3312

4 Doktorant, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Okul Öncesi,  
ORCID:0000-0002-8804-4838

development (Özbar et al., 2004), the most sensitive period for the development of these skills is between the ages of 6-12 (Live et al., 2021). Applications related to coordination, strength, reaction, attention, speed, balance, and flexibility abilities, which increase in moderate gain importance by the age of 5 (Sunar, 2019), and they maintain their importance until the age of 12. Therefore, children should develop a habit of regular physical activity during the preschool period as it is much easier to establish this habit than in adolescence. According to Gallahue and Donnely (2003), fundamental movement skills are an indispensable element of learning and communication in children, and during early childhood development, they are most receptive to acquiring new motor skills (Kerkez, 2012).

The objective of motion training is to define and strengthen the potential of each student's mobility. As students become more physically active, they are able to undertake more tasks in physical activities (Özmen, 2005). Movement training during the preschool period contributes to the development of a robust skeletal and muscle structure, as well as to the healthy development of the cardiovascular system. As a result, it enhances resistance to potential physical or mental problems later in life (Güç, 2020). Children who acquire basic movement skills will be prepared to develop specialized skills and transfer these skills to lifelong recreational, sports, dance, and play activities. The preschool and primary school years are crucial for the specialization of fundamental movement skills (Karaman & Suel, 2020).

Despite the importance of meeting the movement needs of preschool children from an early age, a significant portion of the literature lacks focus on educational activities (Özyürek et al., 2015). This study examines the preschool movement development programs of respective educational systems in Turkey, Slovakia, and Slovenia. The literature of these countries was examined descriptively using the prism method.

### **Education System in Turkey**

The Turkish education system is governed by the Law No. 3797, which outlines the management structure framework. This law comprises the Ministry of National Education, provincial organizations, and affiliated institutions. Preschool education in Turkey is not compulsory and depends on parents' choice. Primary education is compulsory, aiming to foster positive habits and develop individuals in early childhood. It aims to prepare students for higher education by imparting basic skills, knowledge, and behavior aligned with the national moral understanding of the country. The secondary education level focuses on preparing students for higher education, offering various courses and abilities (Official Gazette, 1973).

## **Education System in Slovakia**

In 2008, the Ministry of Science, Research, and Sports in Slovakia presented a new educational law approved by the Council of the Slovak Republic on May 22, 2008. On June 19, 2008, the Ministry of National Education approved the National Education Program (NP) (Bendíková, 2012). The NP aims to provide opportunities for children to rediscover their culture and cultural structures, enhance their imagination and creativity, recognize themselves, and actualize their cognitive abilities. The general objective of education is to promote critical and creative high-level thinking skills, develop both soft and academic skills, improve sensitivities, and create settings that make children more active. The preschool education system in Slovakia has an integrated structure and a non-compulsory educational approach. Primary education is a gradual starting point for students to develop their skills. Preschool education aims to support family growth, raise the welfare levels of parents, and promote the child's mental and physical development (Krajčovičová, 2011).

The Slovak preschool education system is integrated and has a non-compulsory approach. Primary education is a gradual starting point for students to develop their skills. Preschool education improves the well-being of parents by enhancing their children's mental and physical abilities and providing support for the family (Devjak et al., 2011). In recent years, the rate of attending pre-primary education has increased. Between 2019 and 2020, 87,708 children received preschool education, representing 87.7% of children aged between 1 and 5. Moreover, 94.1% of 4-year-old and 5-year-old children received preschool education (S.O.R.S.A., 2022).

The education system in Slovenia is managed by the Ministry of Education, Science, and Sports, which oversees a range of institutions including those under the jurisdiction of the Ministry of Science and Technology, the Ministry of Labor, Family, and Social Affairs, the Ministry of Finance, and the Ministry of Interior (Eurydice/cevedop, 2003a). The system covers children aged 1-6 years old who attend basic education institutions, although preschool education is not compulsory and is offered on a voluntary basis. The aim of early childhood education is to foster the cognitive, psychomotor, and other skills of children in the best possible way. Compulsory education in Slovenia spans from ages 6 to 15, and aims to support the social, emotional, and spiritual development of children, while also contributing positively to their personalities (Eurydice/cevedop, 2008a). In the 21st century, constant development and innovation are becoming increasingly important to enable individuals to renew themselves and adapt to changing environments.

Educational philosophies are shaped by the unique characteristics and perspectives of each country (Tutkun, 2010).

Education is a crucial aspect of any country's identity, and the development of motor skills is as significant as academic development. Motor skills refer to movements learned through experience and behavior, such as walking, running, and jumping, which are important for a child's basic development. The acquisition of new motor skills and learning behaviors continues throughout an individual's life (Sayı, 2011).

The development of movement skills during the preschool period and motor skills related to object movement can benefit sports and playground activities during childhood (Güven, 2005). Basic movement skills and games are integrated into the curricula of basic education institutions (Duman, 2014). Motor skills are an essential area that influences a child's overall development. As such, this literature review aims to comparatively analyze pre-school movement development programs in Turkey, Slovakia, and Slovenia using the prism method.

## **Methodology**

As part of the qualitative research methodology, this study employs document analysis. We conducted the systematic review in accordance with the guidelines of the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses (PRISMA) and the Institute for Scientific Information (ISI) Web of Knowledge database. We scrutinized the literature published between 2009-2022 for keywords such as Slovakia, Slovenia, Turkey, movement, sports and movement, sports and family, preschool movement education, and preschool motor skills. For screening purposes, we used ProQuest, EBSCO, Google Scholar, Dergipark, Web of Sciences, and PubMed. We classified studies that satisfied all inclusion criteria based on their study design, as descriptive, comparative, or predictive. The search terms yielded 158 studies, out of which we identified 42 conducted in Turkey, 58 in Slovakia, and 58 in Slovenia. We selected 30 articles (10 from each country) dealing with family participation or movement education in preschool for analysis by adhering to the inclusion criteria.

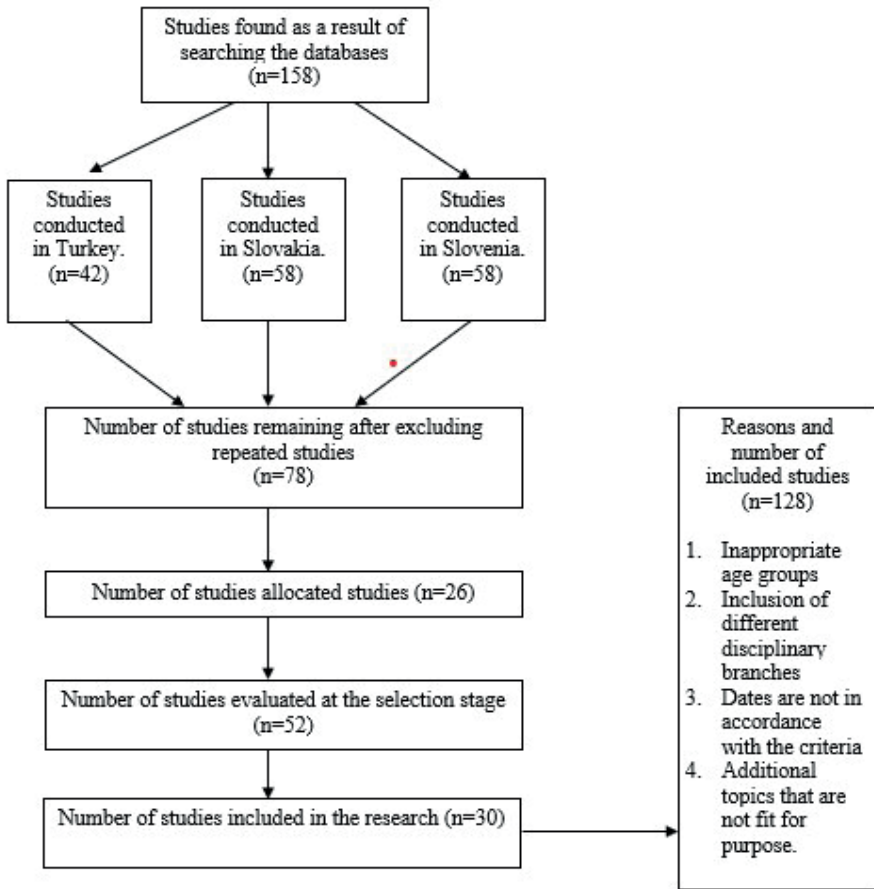


Figure 1. PRISMA notification

## Results

After examining case studies based on movement development in preschool, it was observed that the implementation of movement education and basic gymnastics education programs contributed to the motor development in children, albeit in a limited number of studies. Based on these promising findings, it is imperative to increase both the number and quality of motor skills programs in preschool (as summarised in Table 1). The holistic development of children's skills is feasible through the adoption of appropriate educational programs that support their growth. The effectiveness of these programs is contingent not only on their content but also on their implementation, highlighting the impact of schools on education. The inadequacy of motor skills programs in preschool education has been a subject of concern among researchers (Demiral & Dindar, 2020).



When analyzing case studies centered on family support and preschool participation in Turkey, it becomes apparent that the involvement of the family holds equal importance to the child's eagerness to engage in sports activities. As families attain higher education and income levels, there is a parallel increase in their children's participation in sports at a young age, as well as the parents' knowledge and awareness of physical activity and sports. Additionally, a significant relationship exists between the parents' athletic status and their children's inclination towards sports at an elite level. In general, individuals or parents who engage in sports activities are more likely to encourage their children to pursue sports or support them in becoming elite athletes. This is largely due to their families' concerns for protection and the values offered by defensive sports. (Tablo2).

Examination of studies on early childhood movement development in Slovakia reveals that motor performance test results vary based on gender, and that there exists a significant positive relationship between the duration of physical activity during leisure time and basic motor skill performance. General physical performance levels of children show a positive correlation with increasing age, and children have been noted to possess motor skills that are suitable for their developmental age range. In object movement activities, boys tend to perform better than girls, while girls exhibit greater success in self-movement activities. Literature studies further indicate that the overall physical development level of children in the region is lower for families with insufficient financial resources (Table 3).

When examining movement development-based studies in preschool education in Slovenia, it is emphasized that movement-based programs have led to increased walking and running behaviors in children, with variations observed based on gender. Furthermore, the studies highlight the importance of at least one hour of outdoor physical activity activities in preschool education, and indicate that 1.9% of children are not completely physically active when compared to their active peers. Sedentary behavior is observed to increase during weekends and holidays, with children engaging in more sedentary activities outside of the structured school system. Moreover, there is a significant difference in motor skills between children who attend preschool and those who do not. According to available documents, children show a particular preference for natural playgrounds that offer diverse play and learning opportunities and are observed to play games using various natural materials in playgrounds such as forests. Additionally, chase games are popular among children, with boys being more active in forest playgrounds than girls. Urban children in Slovenia have been found to be more physically active than their rural counterparts, with positive effects on their academic performance noted in literature studies. (Table4)

**Table 1. Preschool Movement Development Based Studies in Turkey**

Researcher, Year	Name of the Study	Purpose of the Study	Research Approach	Participants	Main Findings
Altınkök, Vazgeçer and Ölçücü, 2013	Investigation of the effect of special physical education programme design including the development of basic motor movements on the development of basic motor movements of 5-6 year old children	It was aimed to investigate the effects of 16-week physical education programmes on the physical fitness of preschoolchildren aged 5-6 years.	Quantitative Pattern	Child (n:60)	It has been concluded that children aged 5-6 years can reach a mature form in all basic skills if they continue their movement education programme.
Ibis, Aka, Kurt & Aktuğ, 2014	A Study on the Investigation of Physical Activity Level, Motor Skills and Attention Levels in Children	The aim of this study was to determine 11-year-old children's motor skills (MB), physical activity level (PA) and attention levels (AD) and to examine the relationship between these variables.	Quantitative Pattern	Male Child(n:101) Girl Child(n:121)	According to the results of the analyses, it was determined that 78.2% of the males and 74.4% of the females were in the below average, bad and very bad categories in the categorisation of MBs; 49.5% of the males and 20.7% of the females were below the limit in the categorisation of DDs. While there was no significant relationship between the participants' FAS and DDs, a significant positive relationship was found between FAS and locomotor skill. In addition, a significant relationship was found between MB and DD parameters.
Durukan, Koyuncuoğlu and Şentürk, 2016	Investigation of Basic Gymnastics Programme in Preschool Children in Terms of Motor Development	It was aimed to investigate the effect of 16-week basic gymnastics training programme on motor development in 6-year-old children.	Quantitative Pattern	Child (n:54)	No significant difference was found between the experimental and control groups in the motor development of preschool children in the basic gymnastics training programme.
Çelebi, Bayazıt, Tuncil, & Yılmaz, 2018	The effect of movement education activities on motor development in preschool period	It was aimed to examine the effect of movement education activities on motor development in preschool.	Quantitative Pattern	Child (n:20)	It was concluded that directing children to activities that develop movement skills by educators in the preschool period has a positive effect on them by enabling them to discover their movement potential.

Pişkin, Şengür & Aktuğ, 2020	Investigation of the effect of summer sports schools on motor skills in children	The aim of this study was to investigate the effect of training on motor skills of children participating in summer sports schools.	Quantitative Pattern	Child (n:117)	As a result of statistical analysis, it was determined that DMT 20m sprint, DMT side jump, DMT flexibility, DMT long jump, DMT sit-up, DMT balance and DMT push-up values increased significantly in the post-test. In addition, although there was no statistically significant difference in the DMT 6-minute run test, it was determined that the post-test values were better. According to the categorisation of children's motor skills, while there were 66 children in the very low and low category in the pre-test, this number decreased to 19 in the post-test. While there were 7 children in the good and very good category in the pre-test, this number increased to 32 in the post-test.
Mülazımoğlu Ballı and Hürmeriç Altunsöz, 2022	Motor Skill Practices in Preschool Period in Turkey	The aim of this study is to determine the motor skills practices offered to preschool children in Turkey and to investigate the results.	Qualitative Design	Child (n:1419)	Despite the small number of motor skills programmes in Turkey, the contribution and diversity of the studies to the field is promising. This study reveals the necessity to increase the number and quality of motor skills programmes implemented in preschool.

**Table 2. Family Support and Participation in Preschool in Turkey Movement Development Based Studies**

Researcher, Year	Name of the Study	Purpose of the Study	Research Approach	Participants	Main Findings
Dinç, Uluöz, & Sevimli, 2011	Ailelerin çocuklarını spor ve fiziksel aktiviteye yönlendirmelerine ilişkin görüşleri	The aim of this study is to determine the factors affecting the participation of parents in sports in their children's lives, their views on the conditions in the sports environment and their awareness of the benefits of sportive activities.	Mixed Pattern	Parent (n:161)	In participation in sportive activities, it is important that the family is interested as well as the child's willingness. According to the increase in the level of education and income of families, participation in sports at an early age and the level of knowledge and awareness of parents about physical activity and sportive activities are parallel.
Gülây & Mirzacoğlu, 2012	Çocukları Spor Yapan Ailelerin Psikolojik Kazanımlarının Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	To examine the psychological gains of parents whose children participate in sports as competitors according to various variables.	Quantitative Pattern	Parent (n:195)	In the study, when the psychological gains of the parents were compared according to their gender, male parents had significantly higher gains than female parents in the sub-dimensions of gaining status and self-esteem. It was determined that the differences obtained were between primary school + secondary school graduates and university and master's + doctorate graduates. According to this result, as the educational level of the parents increases, the psychological gains of the families decrease, and as the educational level decreases, the psychological gains increase significantly.
Ascend, 2019	The relationship between family participation in sport and their children's orientation towards elite sport	The aim of this study is to reveal the attitudes of those who do sports and those who do not do sports towards their children's aspirations to become elite level athletes.	Quantitative Pattern	Parent (n:1000)	A highly significant relationship was found between parents' sporting status and their children's orientation towards elite level sport. When we evaluate the results in general, it is seen that individuals or parents who do sports direct their children to sports more or support their children to become elite level athletes.
Tekçe & Çoban, 2022	Expectations of families in directing their children to Taekwondo/kick boxing branch	The aim of this study is to examine the reasons and opinions of the families for directing their children to Taekwondo and kick boxing sports branches.	Qualitative Design	Parent (n:15)	Since Taekwondo and kick boxing are defence sports, families want their children to be disciplined in their lifestyles because they want their children to be disciplined in their lifestyles because Taekwondo is also about discipline, and because these branches provide self-confidence.

*Table 3. Studies on Preschool Movement Development in Slovakia*

Researcher, Year	Name of the Study	Purpose of the Study	Research Approach	Participants	Main Findings
Ruzbarska, Piątkowska, 2008	Condition and co-ordination abilities in motor performance of preschool children	To evaluate motor skills of preschool children and the hierarchy of motor and physical variables.	Quantitative Pattern	Child (n:124)	According to the results of motor performance tests, a significant difference was found according to gender.
Odraska et al.2021	Relationship between leisure physical activity time and basic motor skill performance in younger school aged children	The aim of this study was to investigate the relationship between physical activity time in leisure time and basic motor activity.	Quantitative Pattern	Child (n:91)	According to the results of the study, a significant relationship was found between physical activity time in leisure time and basic motor skill performance.
Willweber, Čillík, 2017	Physical development and general physical performance of children at the age of 5 -10 years	To reveal the general physical performance levels of school-age children depending on the age of the children.	Quantitative Pattern	Child (n:80)	The overall level of physical performance in the individual experiences of children's lives showed a positive difference in physical performance with increasing age.
Pasichnyk et al.2018	Prerequisites for the physical development of preschool children for the realisation of the tasks of physical education	To learn about the physical fitness and level in children aged three to six years.	Quantitative Pattern	Child (n: 1188)	It was found that children had motor skills appropriate for age development.
Róbert et al, 2018	Structure of Talent and Individual Sports Profiles in Late Childhood	To determine the individual sports prerequisite profiles of 6-7 years old children, to recommend sports according to test scores and individual sports profiles.	Quantitative Pattern	Child (n:45)	The individual motor tests applied to determine the suitability of the prerequisites of sports activities for a particular sport showed that the sports that children practised and the sports in which they showed ability differed significantly.
Macura et al.,2019	Basic motor competencies in the 1st and 2nd grade elementary children in Slovakia)	to improve the understanding of the level of basic motor competences.	Quantitative Pattern	Male Child (n:156) Girl Child (n:151)	In object movement activities, boys performed better than girls. The situation is the opposite in self-movement activities.

<p>Šimonek, Norahalmova &amp; Vojtikova, 2020</p>	<p>Testing motor predispositions and competences of primary school children in the Czech and Slovak Republics</p>	<p>In 2020, to compare the results of participation and fitness tests of children's movement competences at the beginning of school with the results of genetic analysis for the purpose of sports ability.</p>	<p>Quantitative Pattern</p>	<p>Child (n:271)</p>	<p>When the gender differences in the Slovak sample were analysed, it was found that girls showed higher values in jumping, broad jumping and sliding tests, while boys showed higher values in the rest of the movement tests and all object control tests. When the gender differences in the general test results of motor skills were analysed, a statistically significant difference was observed.</p>
<p>Borzíková et al, 2020</p>	<p>Development of basic motor competencies among standard population during the prepubertal period</p>	<p>To determine the motor skills of 6-7 year old children and to support their physical and sportive development.</p>	<p>Quantitative Pattern</p>	<p>Child (n:88)</p>	<p>As a result of the study, it was determined that there was a significant difference between the control and experimental groups. The effect of the programme had a positive result.</p>
<p>Peric, Ruzbarsky &amp; Tufano, 2021</p>	<p>Relationships between Socioeconomic Indicators and Motor Performance of Schoolchildren in Slovakia</p>	<p>Among the many factors affecting the amount of physical activity in children, socioeconomic status, type of school and the area where they live is to reveal the relationship with physical development.</p>	<p>Quantitative Pattern</p>	<p>Child (n:31620)</p>	<p>If the family does not have sufficient financial resources, the general physical development level of children in that region is lower.</p>
<p>Leutterova, etal. 2022</p>	<p>Basic Motor Competencies in 6- to 8-Year-Old Children from Slovakia</p>	<p>It aimed the relationship between motor competence levels and gender variables.</p>	<p>Quantitative Pattern</p>	<p>Child (n:285)</p>	<p>It was observed that boys scored higher than girls in object movements. In self-control movement skills, girls were found to be higher than boys.</p>

**Table 4. Studies on Movement Development in Preschool in Slovenia**

Researcher, Year	Name of the Study	Purpose of the Study	Research Approach	Participants	Main Findings
Pisot et al. 2010.	Fundamental motor patterns in children aged 4 - 7 years	To identify and analyse the presence of selected basic elements in Slovenian children aged 4-6 years.	Quantitative Pattern	Student (n:107)	No significant difference was found in motor skills movements. Differences were found between the variables in walking and running behaviours.
Pisot, Planinšec, 2010	Motor Structure And Basic Movement Competences In Early Child Development	This study was conducted to determine the adequacy of the development of motor skills in early ages.	Quantitative Pattern	Child (n:603)	A significant difference was observed between motor skills and gender variable.
Zurc, 2011	Physical Activity of Slovenian Children	to analyse the structure and character of Slovenian children's physical activity in late childhood.	Quantitative Pattern	Child (n:1660)	It was concluded that children (46.0%) were physically active in their free time for one hour a day. It was concluded that 89,1% of ten-year- old Slovenian children were active outdoors for one hour at least twice a week and for one hour at least four times a week; 9% of children were physically active irregularly and 1,9% of children were completely physically inactive.
Volmut, Pišot, Šimunič, 2011	Objectively measured physical activity in children aged from 5 to 8 years	To analyse intra- and inter-day physical activity in children aged 5-8 years.	Quantitative Pattern	Child (n:97)	Gender only significantly influences moderate and moderately to vigorous physical activity. More or less than 21% to 67% of all children achieve more than the recommended 60 minutes of moderate to vigorous physical activity for a healthy lifestyle. A linear downward trend was modelled for boys and girls aged three to eighteen years. At 18 years of age, the decline in overall physical activity was found to be 45% for boys and girls.
Jurak, Cooper, Leskošek, Kovač , 2013	Long-term Effects of 4-year Longitudinal School-based Physical Activity Intervention on the Physical Fitness of Children and Youth during 7- year Follow-up Assessment	This is the first assessment of the Republic of Slovenia's efforts to synthesise and report on physical activity (PA) standards for children and young people, following the model of the Global Alliance for Active Healthy Children rating system.	Quantitative Pattern	Child (n:324)	Over an 11-year period, the PA intervention group differed significantly in all motor tasks, but not in anthropometric measures or body mass index, after controlling for year of measurement and sex. Differences between the control and intervention groups appeared to diminish over time.

Sember, Starc, Jurak, Golobič, Kovač, Samardžija & Morrison, 2016	Results From the Republic of Slovenia's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth	This is the first assessment of the Republic of Slovenia's efforts to synthesise and report on physical activity (PA) standards for children and young people, following the model of the Global Alliance for Active Healthy Children rating system.	Qualitative Design		In Slovenia, sedentary behaviour is higher on weekends and holidays. Children are involved in sedentary activities when they are outside the structured school system.
Salaj, Krmpotic, Stamenkovic, 2016	Are Specific Programmes A Threat To Overall Motor Development Of Preschool Children?	differences in motor skills in children enrolled and not enrolled in preschool institutions in the organised exercise programme (multilateral exercise programme, football programme, rhythmic gymnastics programme).	Quantitative Pattern	Child (n:78)	There is a significant difference in motor skills between children attending preschool and children not attending preschool.
Torkar, Rejc, 2017	Children's Play and Physical Activity in Traditional and Forest (Natural) Playgrounds	Early childhood is a very important period for children's physical and cognitive development. A child's exposure to nature has proven to be beneficial during this period of human life. The aim of this research is to investigate children's play and physical activity in a traditional playground and a forest (natural) playground.	Qualitative Design	Child (n:25)	The children chose natural playgrounds that offer a wide variety of play and learning opportunities that are not available in other playgrounds. In the forest playground, they mostly played with different natural materials and preferred different chase games. Boys were found to be more active than girls in the forest playground. The study concluded that it is important for preschool teachers to use natural playgrounds frequently and regularly.
Volmut et al. 2009	Physical Activity Drop After Long Summer Holidays In 6- To 8-Year-Old Children	To examine the effect of long summer holiday (LSV) on physical activity (PA).	Quantitative Pattern	Child (n:68)	There are significant differences between genders. Differences were found in motor skill movements of children during holidays.
Sember, Morrison, Jurak, Kovač, Starc, 2018	Differences in physical activity and academic performance between urban and rural schoolchildren in Slovenia	In Slovenia, existing studies on the relationships between physical activity (PA), academic performance (AP) and degree of urbanisation have used subjective self-report instruments to assess physical activity, which often leads to an underestimation of actual PA. The aim of this study is to investigate whether this may have different implications.	Quantitative Pattern	Child (n:356)	It showed that urban children in Slovenia were more physically active and achieved better AP (maths grades) than rural children. Children who were active between 60 and 120 minutes MVPA/day (physical activity) had higher AP than their peers who were active for less than 60 minutes or more than 120 minutes, while the latter groups did not differ in academic performance.



## **Results and Discussion**

In studies conducted in Turkey, it has been determined that programs for motor skills in the pre-school period have a positive effect on improving motor skills of children (Altınkök et al., 2013). It was emphasized that the programs should be written in accordance with the age and development of children and should be implemented for longer than 16 weeks (Durukan et al., 2016). It has been found that educators directing children as moderators to motor activities to be applied in the preschool period have a positive effect on their psychomotor development (Çelebi et al., 2018). Studies have shown that the gender factor affects motor skills (İbiş et al., 2021).

It has been proved by the studies that the studies on motor skills are quantitatively scarce but qualitatively positive contributions to the field (Mulazımoğlu Ballı & Hürmeriç Altunsöz, 2022). Similar results were seen in studies conducted in Turkey, Slovakia and Slovenia. In these results, it was observed that the gender factor had an effect on motor skills (İbiş et al., 2021; Volmut et al., 2008; Volmut et al., 2011; Jurak et al., 2013, Pisor & Planinsec, 2010; Flata Lutterova et al. , 2022; Ružbarská & Piątkowska, 2008; Macura, 2019; Simonek et al., 2020; Torkar & Rejk, 2017).

In Slovakia, it has been determined that as the age level of children increases, their physical maturation and experience improves their motor skill performance positively (Willwebwe & Čillík, 2017). It has been observed that the age ratio of children affects motor performance (Pasichnyk et al., 2018). It has been observed that there is a difference between children's abilities and motor skills, and the field of sports activity they choose is different (Róbert et al., 2018). It has been established that motor performance programs have a positive impact on children's development (BoržíKová et al., 2020). Moreover, it has been observed that families' socioeconomic and educational status has a positive effect on children's psychomotor development and sports participation (Peric, Ruzbarsky, & Tufano, 2021; Din., Cute, & Uluöz, 2011; Yüksel, 2019).

Gender is a significant factor in parents' perspective on sports (Gülay & Mirzeoğlu, 2012), and families' sports choices are prioritized when they contribute to the children's development in different areas (Tekçe & Çoban, 2022).

Studies conducted in Slovenia indicate that children do not engage in motor skill-related games during their leisure time, and there is a notable difference between age and motor performance (Zurc, 2011; Sember, Sember, Kovač, & Starc, 2016). However, contrary to this finding, some studies have reported

the opposite (Odrážka, Krc, & Dolníková, 2021). Additionally, attending preschool education institutions has a positive impact on children's motor and movement skills (Slaj, Krmpotic, & Stamenkovic, 2016).

Gender is also a determining factor in children's preference for motor movement games (Sember, Sember, Kovač, & Starc, 2018). Furthermore, studies have revealed that systematic exercises improving motor and performance skills have a positive impact on motor performance tests and motor skills of children (Pişkin, Şengür, & Aktuğ, 2020).

As a result, intervention programs should be developed to enhance children's motor performance and psychomotor development. More emphasis should be placed on motor skill-related activities at school, and training programs on psychomotor development can be organized for families. Moreover, experts in motor skills can prepare training and certification programs for teachers, who can subsequently monitor the children's motor development at regular intervals using motor performance scales.

In conclusion, the development of children's motor skills is a critical aspect of their overall growth and well-being. Therefore, it is essential to consider various factors that contribute to children's physical activity levels and motor skill performance. Preschool teachers can play a crucial role in enhancing children's motor skills by frequently and regularly using natural playgrounds. Additionally, during holidays, it is recommended to create holiday routes based on the activities preferred by the children to ensure that their motor skill movements remain active.

Parents also have a significant role in promoting physical activity and effective use of leisure time for their children. Studies show that there is a strong relationship between physical activity time in leisure time and basic motor skill performance. Therefore, parents must encourage their children to engage in physical activities and utilize leisure time effectively. Furthermore, individuals or parents who are active in sports often direct their children towards sports or support them to become elite athletes. Thus, creating environments where families can easily access physical activity areas and activities is crucial.

Finally, studies in the literature reveal that children's general physical development level in regions with limited financial resources is lower. Therefore, public institutions and organizations should support social responsibility projects in these disadvantaged regions and contribute to implementing movement education programs in preschool children, ultimately promoting their motor skills development.

## References

- Altınkök M, Vazgeçer E, Ölçücü B. Temel motor hareketlerin geliştirilmesini içeren beden eğitimi program tasarısının 5–6 yaş çocukların temel motor hareketlerinin gelişimine etkisinin araştırılması. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 2013; 1(1): 74-87.
- Bendíková E. Kapitoly z didaktiky školskej telesnej a športovej výchovy. Banská Bystrica: UMB, FHV; 2012.
- BoržíKová I, Chovanová E, Majherová M, Kandrác R. Development of basic motor competencies among standard population during the prepubertal period. *Journal of Physical Education and Sport* 2020; 20(6): 3699-3705.
- Canlı, U., Taşkın, C., & Kurt, C. (2021). Çoklu beceri hareket eğitimi programı: okul öncesi çocuklarda vücut kompozisyonu ve motor performans değişimleri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 156-167.
- Çelebi C, Beyazıt B, Tuncil OS, Yılmaz O. Okul öncesi dönemde hareket eğitimi çalışmalarının motor gelişime etkisi. *SSTB Uluslar arası Hakemli Akademik Spor, Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi* 2018; 29: 162-176.
- Çepni S. Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş, 5. Baskı. Trabzon, 2010.
- Demiral, Ş. & Dindar, M. (2020). *Okul Öncesi Çocuklarında Beceri Öğretimi*, O. Karataş (Ed.), Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar II içinde, (203-218. ss.), Ankara: Gece Kitaplığı Yayınevi. ISBN • 978-625-7319-01-0.
- Devjak T, Castanheira L, Bercnik S. Slovene and Portuguese pre-school teachers about collaboration with parents. *Answers and innovations in pre-school education in Portugal and Slovenia* 2018; 45-73.
- Dinç, Z. F., Sevimli, D., & Uluöz, E. (2011). Ailelerin çocuklarını spor ve fiziksel aktiviteye yönlendirmelerine ilişkin görüşleri. *Sport Sciences*, 6(2), 93-102.
- Duman G. Hareket eğitimine giriş, *Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi* (Ed.: Duman G), Her Yönüyle Okul Öncesi Eğitim-6, Ankara: Hedef Yayıncılık, 2014.
- Durukan H, Koyuncuoğlu K, Şentürk U. Okul öncesi çocuklarda temel cimnastik programının motor gelişim açısından incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2016; 11(2): 131-140.
- Eurydice/cedefop. Structures of Education, Vocational Training and Adult Education Systems in Europa 2003a. <http://www.eurydice.org/portal/page/portal/Eurydice/> Erişim tarihi: 22 Kasım 2022.
- Eurydice/cedefop. Structures of Education, Vocational Training and Adult Education Systems in Europa 2008a; Slovenia 2007. <http://www.eurydice.org/portal/page/portal/Eurydice/ByCountryResults?countryCode=AT&regionCode=null> Erişim tarihi: 22 Kasım 2022.

- Flata Leutterova D, Ruzbarska I. Stetinova K. Basic motor competencies in 6- to 8-year-old children from Slovakia. Adamakis, M., & Scheuer, C. Education and Physical Activity in Childhood: Current Challenges and Perspectives; 2022.
- Gallahue DL, Donnely F. (2003). Developmental Physical Education for All Children. Champaign: Human Kinetics.
- Güç, D. (2020). Okul Öncesi Dönemde Hareket Eğitimi. Erişim Tarihi: 22.02.2023: <https://www.cokonemlicocuklar.com/post/okul-öncesi-dönemde-hareket-eğitimi>
- Gülây, O., & Mirzeoğlu, A. D. (2012). Çocukları spor yapan ailelerin psikolojik kazanımlarının çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(1-4), 13-24.
- Güven NM. Okul Öncesi ve İlköğretimde Beden Eğitimi (4.baskı), Ankara: Kök Yayıncılık, 2005.
- İbiş S, Aka H, Kurt S, Aktuğ ZB. Çocuklarda fiziksel aktivite seviyesi motor beceri ve dikkat düzeylerinin incelenmesine yönelik bir araştırma. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi 2021; 4(2): 210-220.
- Jurak G, Cooper A, Leskosek B, Kovac M. Long - term effects of 4 - year longitudinal school-based physical activity intervention on the physical fitness of children and youth during 7-year follow-up assessment. Central European journal of public health 2013; 21(4): 190.
- Kalay E. Ülke incelemesi: Slovenya. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2016; 18(2): 191-211.
- Karaman B., Suel E. (2020). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Oynatılan Fiziksel Etkinliğe Dayalı Oyunların Psikomotor Gelişimi Üzerine Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 14(3), 529-539.
- Kerkez, F. İ. (2012). Sağlıklı Büyüme İçin Okulöncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket Ve Fiziksel Aktivite. Spor Bilimleri Dergisi, 23(1), 34-42.
- Kosova B, Porubský Š. Educational transformation in Slovakia: The ongoing search for a solution. Orbis scholae 2018; 1(2): 109-130.
- Krajčovičová M. Curriculum of Primary Education in the Slovak Republic. Problemy Wczesnej Edukacji 2011; 7(13 (1)): 138-142.
- Mačura P. Basic motor competencies in the 1st and 2nd grade elementary children in Slovakia. Department of Physical Education and Sports, Faculty of Education, Catholic University in Ružomberok, Slovak Republic; 2019.
- Merriam SB. Qualitative research a guide to design and implementation, Nitel araştırma: desen ve uygulama için bir rehber. Çev. Ed.: Prof. Dr. Selahattin Turan, (3. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık, 2013.
- Mülazımoğlu Ballı Ö, Hürmeriç Altunsöz I. Türkiye’de okul öncesi dönemdeki motor beceri uygulamaları, Spor Bilimleri Dergisi 2022; 33(1): 1-19.

- Odraška, L., Krc, H., & Dolníková, D. (2021). Relationship between leisure physical activity time and basic motor skill performance in younger school aged children. *Spring Conferences of Sports Science. Costa Blanca Sports Science Events, 21-22 June 2021.*
- Özbar, N., Kayapınar, F. Ç., Pınar, S., Karakaş, Ş., (2004). The characteristics of physical and antropometric development of kindergarden children, a year pilot study. *The 10th ICHPER-SD Europe Congress and The TSSA 8th International Sports Science Congress, November 17-20.*
- Özmen, A. (2005). *Okulöncesi Eğitimde Hareket Eğitimi Uygulamalarının Değerlendirilmesi:(Eskişehir İl Örneği), Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi.*
- Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z., & Yavuz, N. F. (2015). *Okul Öncesi Dönem Çocuklar İçin Hareket Ve Sosyal Becerilerin Gelişiminin Desteklenmesine Yönelik Eğitim Programı. International Journal Of Science Culture And Sport (Intjcs).*
- Pasichnyk, V., Pityn, M., Melnyk, V., Karatnyk, I., Hakman, A., & Galan, Y. (2018). Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education. *Physical Activity Review, (6), 117-126.*
- Peric T, Ruzbarsky P, Tufano JJ. Relationships between socioeconomic indicators and motor performance of schoolchildren in Slovakia. *International Journal of Environmental Research and Public Health 2021; 18(24): 131-153.*
- Pišot R, Planinšec J. Motor structure and basic movement competences in early child development. *Annales Kinesiologiae 2010; 1(2).*
- Pişkin, N. E., Şengür, E., & Aktuğ, Z. B. (2020). *Çocuklarda yaz spor okullarının motor beceri üzerine etkisinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(1), 25-37.*
- Resmi Gazete. Milli Eğitim Temel Kanunu. Kanun Numarası: 1739, Yayımlanma Tarihi ve Sayısı: 24 Haziran 1973 / 14574; 1973.
- Róbert K, Pavol Č, Dalibor D, Peter K, Tomáš P, Gheorghe B. Structure of Talent and Individual Sports Profiles in Late Childhood. *Gymnasium 2018; 19(1): 5-14.*
- Ružbarská I, Piątkowska M. Condition and co-ordination abilities in motor performance of preschool children. *SHR (s) 2008; 24(2.3): 23-29.*
- Salaj S, Krmpotic M, Stamenkovic I. Are specific programs a threat to overall motor development of preschool children?. *Kinesiologia slovenica 2016; 22(1).*
- Sayın M. *Hareket ve Beceri Öğrenimi.* Ankara: Spor Yayınevi ve Kitapevi, 2011.
- Sember V, Morrison SA, Jurak G, Kovac M, Starc G. Differences in physical activity and academic performance between urban and rural schoolchild-

- ren in Slovenia. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine* 2018; 7(1): 67-72.
- Sember V, Starc G, Jurak G, Golobič M, Kovač M, Samardžija PP, Morrison SA. Results from the Republic of Slovenia's 2016 report card on physical activity for children and youth. *Journal of physical activity and health* 2016; 13(2): 256-264.
- Šimonek J, Halmová N, Vojtková L. Testing motor predispositions and competences of primary school children in the Czech and Slovak Republics. *New Horizons In Subject-specific Education* 2020; 271-290.
- Statistical Office RS. Available at: <https://pxweb.stat.si/SiStat/sl/Podrocja/Index/192/izobrazevanje> Erişim Tarihi: 16 Kasım 2022.
- Sunar, C. (2019). Anaokulu Çocuklarında Görsel Algı Gelişimini Destekleyici Trampolin Ve Hareket Eğitimi Programlarının Dikkat Ve Görsel Algı Gelişimine Etkisinin Değerlendirilmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tekçe, H. K., & Çoban, O. (2022). Ailelerin çocuklarını taekwondo / kick boks branşına yönlendirmedeki beklentileri. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 46-64.
- Torkar, G., & Rejc, A. (2017). Children's play and physical activity in traditional and forest(natural) playgrounds. *International Journal of Educational Methodology*, 3(1), 25-30.
- Tutkun ÖF. 21. yüzyılda eğitim programının felsefi boyutları. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2010; 30(3): 993-1016.
- Volmut T, Pisot R, Simunic B. Objectively measured physical activity in children aged from 5 to 8 years/objektivno izmerjena gibalna aktivnost od pet-do osemletnih otrok. *Zdravstveno varstvo* 2011; 52(1): 9.
- Volmut T, Dolenc P, Šimunič B. Physical activity drop after long summer holidays in 5-to 8-year old children. *Exercise and Quality of life* 2008; 75-82.
- Willwéber T, Čillík I. Physical development and general physical performance of children at the age of 5–10 years. *Journal of Education, Health and Sport* 2017; 7(8): 309-316.
- Yüksel, M. (2019). Ailenin spora katılımı ile çocuklarının elit spora yönelmesi arasındaki ilişki. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 319-326.
- Zurc J. Gibalna aktivnost slovenskih otrok. *Sport: Revija Za Teoreticna in Prakticna Vprasanja Sporta* 2011; p.59.



# **Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-II**

## *Research on Sport Sciences II*

Editörler: Dr. Ender Ali Uluç, Dr. Sinem Uluç

 ÖZGÜR  
YAYINLARI

