

# Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III

*Research on Sport Sciences III*

Editörler: Dr. Ender Ali Uluç, Dr. Mevlüt Yıldız



 ÖZGÜR  
YAYINLARI

# Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III

**Editörler:**

Dr. Ender Ali Uluç

Dr. Mevlüt Yıldız



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-III

*Research on Sport Sciences III*

Editörler: Dr. Ender Ali Uluç, Dr. Mevlüt Yıldız

---

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):** 978-975-447-668-2

**DOI:** <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub174>

---



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., Yıldız, M. (ed) (2023). *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub174>. 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	
<hr/>	
Teniste Anaerobik Kapasitenin Önemi	1
<i>Ferhat Aktaş</i>	
Bölüm 2	
<hr/>	
Beden Eğitimi ve Okul Bağlılığı	17
<i>Halil Evren Şentürk</i>	
Bölüm 3	
<hr/>	
Stres ve Stresle Başa Çıkma da Sporun Önemi	33
<i>Hamza Öner</i>	
Bölüm 4	
<hr/>	
Ekorekreasyon ve Rafting Turizmi	49
<i>Mehmet Bilgin Karademir</i>	
Bölüm 5	
<hr/>	
Resort Otellerde Sunulan Rekreatif Amaçlı Animasyon Hizmetlerinin İncelenmesi	65
<i>Mehmet Bilgin Karademir</i>	
Bölüm 6	
<hr/>	
Sporda Bilinçli Farkındalık	79
<i>Mehmet Yönel</i>	

## Bölüm 7

---

Dijital Detoks ve Serbest Zaman Etkinlikleri	93
<i>Savaş Duman</i>	

## Bölüm 8

---

Spor Organizasyonlarının Etkileri: 2022 FIFA Dünya Kupası Örneği	105
<i>Serkan Aksoy</i>	

## Bölüm 9

---

Sporda Denge ve Denge Testleri	119
<i>Sinem Uluç</i>	

## Bölüm 10

---

Başkanların ve Yöneticilerin Spor Kulübü Yönetiminde Yaşadığı Sorunlar	135
<i>Tuğay Yılmaz</i>	135
<i>Ali Yıldırım</i>	

# Teniste Anaerobik Kapasitenin Önemi

Ferhat Aktaş<sup>1</sup>

## Özet

Teniste anaerobik kapasite, vücudun yüksek yoğunluklu ve kısa süreli aktivitelerde enerji üretebilme yeteneğini ifade etmektedir. Bu kapasite özellikle, hızlı ve patlayıcı hareketlerin yapıldığı tenis maçlarında oldukça önemli yer tutmaktadır. Anaerobik kapasite, oyuncuların enerji sistemlerini etkin bir şekilde kullanmalarına olanak tanımaktadır. Bilindiği üzere hızlı koşular, hızlı vuruşlar ve hızlı dönüşler gibi anaerobik aktiviteler, teniste sıklıkla yapılmaktadır. Anaerobik kapasitenin yüksek olması, oyuncuların hızlı ve güçlü hareketleri gerçekleştirebilmelerini sağlamaktadır. Tenis maçları, kısa süreli ancak yoğun beceriler ile doludur, bu nedenle anaerobik kapasitenin geliştirilmesi, oyuncuların enerji seviyelerini korumasına ve performanslarını sürdürmesine olanak tanımaktadır. Aynı zamanda, anaerobik kapasite oyuncuların topları daha güçlü ve hızlı bir şekilde vurmalarını sağlamaktadır. Teniste anaerobik kapasitenin geliştirilmesi genel olarak sporcunun performansına olumlu yönde katkılar sağlamaktadır.

## 1. Tenis

Tidim (2020)'e göre tenis, tenis sert ve temiz bir yüzey üzerinde raket kullanılarak oynanan bir spordur. Tenis, ekonomik, kuvvetli ve etkili hareketler ve vuruşlar yapmayı, topu oyunda tutmayı hedefleyen bir spor dalıdır. Her vuruşta, topun eğimi, uçuş uzunluğu, yönü, hızı ve yüksekliği önemlidir. Tenis, tüm kas gruplarını ve vücut organlarını etkileyen bir spor olup, fiziksel adaptasyonun üst seviyede olmasını gerektirir. Ferdi bir spor olduğu için rakiple temas gerektirmez. Bu nedenle kuvvet, hamleler, sıçramalar, hızlı kol hareketleri ve hızlı yönlendirme becerileri gerekmektedir. Bu özelliklerin geliştirilmesi, doğrudan başarıya etki eder. Tenis, düz ve sert bir zeminde raket adı verilen bir araçla keçeyle kaplı topa vurularak ve 91,4 cm yüksekliğindeki ağın üzerinden oynanan bir oyundur (Kotzamanidis ve

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Yenice Meslek Yüksekokulu  
ferhataktas@comu.edu.tr, 0000-0003-0010-5876

diğerleri, 2005). Tenis, maç anında öngörülmesi zor bir yapıya sahip olan, özel enerji gereksinimleri olan, hızlı bir spor dalıdır.

Tenis kortu, 8,23 x 23,77 m boyutlarındaki dikdörtgen bir alandan oluşur ve çim, kil, sert zemin veya halı saha şeklinde olabilir. Kortun her iki tarafında, çiftler oyununda kullanılan 1.37 m genişliğindeki bölgeler bulunur (Gökgönül, 2008). Filenin ortasının yüksekliği 91,4 cm iken, her iki yanında 107 cm yükseklikte bölgeler bulunur. Sol ve sağ tarafta, her yarı sahada iki servis kutusu vardır ve bunlar fileden 6,40 m mesafededir (Kermen, 1996). Tenis oyunu erkeklerde 3, kadınlarda 2 set şeklinde oynanır ve her sette 6 oyun vardır. Bir oyunu kazanabilmek için 15, 30, 40 ve oyun (60) şeklinde 4 puan elde edilmelidir. Eğer skor 5-5 olursa 7. set uzatması yapılır. 6-6 durumunda ise “tie-break” olarak adlandırılan bir oyun oynanır. Bu eşitliği bozmak için mücadele edilir. Sayılar, tenis sporunda 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 şeklinde sayılır. Her hata sayı olarak değerlendirilir ve 7 sayıya ulaşan kişi “tie-break” oyununda seti kazanır (Kotzamanidis ve diğerleri, 2005). Çiftler oyununda da aynı set, oyun ve puanlama kuralları geçerlidir. Servis atma sırası çiftlerin kendi aralarında anlaşmasıyla belirlenir. Servis, ilk oyun tamamlandıktan sonra rakip çifte geçer. Üçüncü sette ise ilk servisi atacak olan çiftte servis atmayan oyuncu servis yapar ve servis sırası dönüşümlü olarak devam eder. Her oyun sırasında çiftler, servisi dönüşümlü olarak karşılar (Baker, 1996).

### **1.1. Tenisin Özellikleri**

Suna (2013)'ya göre, profesyonel tenis oyuncuları sürekli olarak performanslarını geliştirmek için çalışmaktadırlar. Modern tenis oyununda artan dinamizm ve sezon boyunca istenen performansı sürdürebilmek için fiziksel uygunluğun korunması önemlidir. Bu nedenle, birçok profesyonel tenis oyuncusu kondisyon ve fiziksel özelliklerini geliştirmeye yönelik antrenmanlara büyük önem vermektedir. Tenis oyunu, çeşitli biyoenerjetik sistemleri içeren ve özel kuvvet ve kondisyon özelliklerini gerektiren bir spor dalıdır (Reid, Crespo, Lay ve Berry, 2007). Teknik beceriler, taktiksel zekâ ve psikolojik durum, teniste başarıyı etkileyen faktörlerdir. Ancak, fiziksel açıdan yetersiz bir sporcu diğer tüm yeteneklere sahip olsa bile başarılı olma şansı oldukça düşüktür (Konig ve diğerleri, 2001).

Tenis, raket ve top kullanılarak çiftler veya tekler olarak oynanan bir spor dalıdır. Tenisin yapısı içerisinde çeşitli özellikler bulunur. Karacaoğlu (2023)'na göre, tenis bir tenis kortunda oynanır ve kort dikdörtgen şeklinde bir alana sahiptir. Kortun zemini sert, çim veya kil gibi farklı yüzeylerden oluşabilir. Tekler oyun sahası, 23,77 metre uzunluğunda ve 8,23 metre

genişliğinde bir dikdörtgen alandır. Çiftler oyununda ise uzunluk aynı kalırken eni 10,97 metre olarak uzatılır. Her iki yanında, tekler oyun sahasından 1,37 metre daha genişlik bulunur ve bu alanlara “servis çizgileri” denir. Oyuncular teniste özel olarak tasarlanmış racketleri kullanarak topa vurur ve onu kontrol eder. Raketler genellikle karbon fiber, alüminyum veya kompozit malzemelerden yapılmıştır. Doğru racketin seçimi, tenis sporunu daha hızlı ve etkili bir şekilde öğrenmenin temelidir. İlk racketler, standartlara uygun olmalıdır, aksi takdirde temel tenis vuruşlarını anlamada sorunlar yaşanabilir. Racketin seçimi, ele uygun olması ve kaliteli bir racket olması da önem taşır (Kermen, 1997). Teniste kullanılan top, sert ve sarı renkte olup lastikten yapılmıştır. Oyun sırasında oyuncular arasında voleybol tarzında vuruşlarla geçilir. Bir tenis topunun çapı 6,35 cm ile 6,67 cm arasında olmalıdır ve ağırlığı 56,0 ile 59,4 gram arasında olmalıdır. Karacaoğlu (2023)’na göre, bir topun 2,5 metre yükseklikten beton bir zemine bırakıldığında 1,35 veya 1,47 metre yüksekliğe ulaşması beklenir. Ayrıca, topun 8,165 kg’lık bir yükün altına bırakıldığında deformasyonu 0,56-0,74 cm arasında olmalıdır ve diğer yönde deformasyonu 0,89 cm ile 1,08 cm arasında olmalıdır. Bu özellikler, tenisi benzersiz ve heyecan verici bir spor dalı haline getirir.

## 1.2. Teniste Oyun Kuralları

Tenis oyunu, topun rakip oyuncunun sahasına yerde sekmeden bulaşmasını engelleyerek racket yardımıyla çizgilerle sınırlanmış oyun alanına atmak şeklinde tanımlanabilir. Servis vuruşu, para atışı veya tenis sporuna özgü olan racket çevirme yöntemiyle belirlenir. Servisi kazanan oyuncu, kendi sahasındaki dip çizginin sağ kısmından rakibinin çaprazındaki sağ servis kutusuna atışla başlar. Her oyun puanı için tenisçiye iki adet servis hakkı verilir. Servis sırasında top, ortadaki fileye çarparak servis alanına düşerse “let” olarak adlandırılır ve oyuncu servisi tekrarlar. Servis sırasında çizgi ihlali yapılırsa ayak hatası olarak kabul edilir ve “FootFault” olarak adlandırılır. Tenis maçlarında bir setin tamamlanması için altı oyun oynanır. Kadınlar için genellikle üç set, erkekler için ise beş set şeklinde yapılan özel turnuvalar da bulunmaktadır. Maçta puanlar “Love(0)-15-30-40” şeklinde ilerler. Beraberlik durumunda “Deuce” denilir ve bir oyuncunun “Advantage” kazanmasıyla fark açılana kadar devam eder. Çiftler maçlarında servis sırası dönüşümlü olarak tekrarlanırken, servisi karşılama sırası da çiftler arasında set başlamadan belirlenir. Eğer maç 6-6 gibi bir durumda ise “TieBerak” adında yeni bir set daha oynanır. Tie-break’te oyun sayıları 1’den 7’ye kadar sayılır ve ilk 7’ye ulaşan ve rakibinden iki sayı üstün olan oyuncu seti kazanır (Karacaoğlu (2023; Kabasakal, 2005).



### 1.3. Tenisin Karakteristiği

Köroğlu (2020)'na göre, tenis sporuyla profesyonel olarak uğraşan oyuncular, performanslarını sürekli olarak geliştirmeyi amaçlamaktadır. Sezon boyunca devam eden maçlarda istenilen seviyede performans sergilemek için, fiziksel uygunluğun korunması büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, profesyonel tenisçiler ve antrenörler, kondisyon gelişimine odaklanmak için antrenmanların büyük bir kısmını bu alana ayırmaktadır (Reid ve diğerleri, 2007). Tenis sporunda başarılı olabilmek için, teknik yeteneklerin yanı sıra taktiksel zekâ ve psikolojik durumun da oldukça iyi olması gerekmektedir. Ancak, fiziksel olarak yetersiz bir durumda olan bir sporcu, teknik yeterlilik, taktiksel zekâ ve psikolojik durum gibi diğer özelliklere sahip olsa bile başarılı olma şansı oldukça düşüktür (Konig ve diğerleri, 2001).

### 1.4. Tenis Sporunun Fizyolojik Karakteri

Dişçeken (2023)'e göre; tenis, puanlar arasında 20 saniye, oyunlar arasında 90 saniye ve set aralarında ise 120 saniye süren dinlenme periyotlarına sahip bir spor dalıdır. Tenis oyuncuları, dinlenme aralarını enerjilerini yeniden toplamak için sıkça kullanır. Tenis, diğer birçok spor branşından farklı olarak, fizyolojik karakteri açısından üç enerji sisteminin de kullanıldığı bir spordur (Davey, Thorope ve Williams, 2002). Aynı şekilde, diğer spor branşlarında sporcuların genellikle hızlı kasılan tip 2 kas liflerine (halterciler, sprinterler, atıcılar, vb.) veya daha yavaş kasılan tip 1 kas liflerine (uzun mesafe koşucuları, yüzücüler, vb.) sahip olduğu görülürken, tenis oyuncularının her iki kas lifi tipine de sahip olması gerekmektedir (Davey Thorope ve Williams 2003).

Crespo ve diğerleri (1998) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, tenis sporcularının enerji dağılımı aşağıdaki gibi olabilir:

- %70 Anaerobik sistem
- %20 Anaerobik glikoliz sistem
- %10 Aerobik sistem

Tenis oyunu, yüksek yoğunlukta yapılan birçok hareket içerdiği için ATP-CP sistemine daha fazla ihtiyaç duyar. Ancak, servis atmak, dip çizgi üzerinde ralliler yapmak, aniden file önüne koşmak gibi devamlı kas kasılmalarını gerektiren maksimal veya submaksimal hareketlerin uzun süre boyunca optimum devamlılığını sağlamak için aerobik enerji sistemi de önemlidir. Bu nedenle, tenis maçları veya antrenmanları sırasında sporculara sürekli enerji üretimi sağlayan en önemli etken aerobik enerji sistemidir (Roetert ve Ellenbecker, 2007). Bu bulgular, tenis sporunda enerji dağılımının anaerobik

ve aerobik sistemler arasında dengeli olduğunu ve sporcuların bu iki enerji sistemini etkin bir şekilde kullanmalarının önemini vurgulamaktadır.

Tenis performansını artırmak için aerobik ve anaerobik kondisyonun her ikisinin de önemli olduğunu bilmek, sporcular ve antrenörler için yardımcı olabilir. Tenis, tekrarlayan kas kasılmalarını ve yüksek eforu içerdiği için aerobik enerji sistemi, bir tenis maçı veya antrenman seansı boyunca dip çizgisi rallileri gibi enerji üretimini sağlamak için önemlidir. Aerobik form, yorucu dip çizgisi rallilerini takip eden toparlanma ve servis-vole serisi veya baş üstü vuruşlar gibi maksimal becerileri uygulamak için de önemlidir. Anaerobik enerji üretimi ise puanlar sırasında maksimal aktiviteler için gereklidir. Elit tenis oyuncuları üzerinde yapılan USTA (ABD Tenis Federasyonu) tarafından uygulanan koşu testleri, yüksek düzeyde aerobik formu işaret etmektedir. Sprint yapma ve çeviklik testleri ise üst düzey anaerobik gücün varlığını göstermektedir. Bu nedenle, bir dip çizgisi rallisi sırasında oyuncunun maksimum hızda bir taraftan diğerine sprint yapması ve 15-20 saniye dinlenme sonrasında bunu tekrarlaması beklenir. Aerobik form düzeyi daha yüksek olan sporcular, çalışan kaslarda biriken laktik asidi daha hızlı temizlerler. Benzer şekilde, daha fazla anaerobik güce sahip sporcular, çalışan kaslarda daha fazla enerji depolarlar, bu da onlara daha hızlı koşma ve daha yüksek sıçrama yeteneği sağlar. Bu nedenlerle, tenis sporunda hem aerobik hem de anaerobik enerji sistemlerinin geliştirilmesi ve dengeli bir şekilde kullanılması, performansı artırmak için önemlidir (Bernardi ve diğerleri, 1998).

### 1.5. Tenisin Biomekanik Özellikleri

Tenis Köroğlu (2020)'na göre; biomekanik açıdan incelenerek vuruş tekniklerinin optimize edilmesi ve oyuncuların performanslarının iyileştirilmesi için önemli bilgiler sunar. Bu çalışmalar, daha etkili ve verimli bir oyun tarzının geliştirilmesine yardımcı olurken aynı zamanda sakatlık riskini azaltmayı hedefler. Bir tenis maçında sporcuların ortalama olarak 1000 vuruş yapması ve yaklaşık 3 km koşması dikkate alındığında, tenis oyuncularının fiziksel olarak yoğun bir aktiviteye katıldığı açıkça görülmektedir (Weber, 2001). Tenis maçları sırasında 4-10 saniye aralıklarla yüksek yoğunluklu egzersizler gerçekleştirilir ve buna hemen ardından 10-20 saniye toparlanma süreci gelir. Oyunun sonunda ise 60-90 saniye arasında bir dinlenme süreci yaşanır. Bu dinlenme süreleri, oyuncuların vücutlarını yeniden enerji sağlamak ve toparlanmak için kullanmalarını sağlar. Üst düzey tenis sporcuları, teknik ve taktik becerileriyle birlikte daha sert vuruşlar yapabildikleri için oyun içindeki ralliler daha kısa sürme eğilimindedir. Bu durum, oyuncuların hızlı ve yoğun hareketlerle rakibe baskı uygulamalarına ve puanları hızla kazanmalarına yardımcı olur. Tenis maçlarında yaşanan

bu dinamikler, sporcuların fiziksel ve teknik açıdan hazırlıklı olmalarını gerektirir. Optimize edilmiş vuruş teknikleri, daha iyi performans sağlamak için önemlidir ve aynı zamanda sakatlık riskini azaltır. Bu nedenle, tenis oyuncularının fiziksel uygunluklarını geliştirmek, teknik becerilerini optimize etmek ve doğru stratejilerle oyunlarını yönetmek için düzenli antrenman ve çalışmalar yapmaları önemlidir.

Köroğlu (2020)'na göre; tenis maçları genel olarak 1 saatten fazla sürmektedir. Maç süresinin %20-30'unun toprak kortta topun oyunda kalmasıyla geçtiği görülürken, diğer kort türlerinde bu sürenin %10-15'lere kadar düştüğü bilinmektedir. Oyuncular, bir sayı kazanabilmek için ortalama olarak 8-12 metre koşmaktadır. Üç setlik bir maç sırasında ise yaklaşık olarak 300-500 adet yüksek yoğunluklu hareket gerçekleştirilmektedir. Oyun esnasında sporcular çok sayıda ani yön değişikliği ve kayma hareketi yaparlar. Sporcular, oynanan her rallide ortalama olarak 2-5 vuruş yapmaktadır. Bu vuruş sayıları, oyuncuların teknik ve taktik becerilerine, rakibin oyun stratejisine, oyun stiline, cinsiyete ve oynanan zemine göre farklılık gösterebilir. Tenisçilerin bir maç içindeki tüm vuruşlarının yaklaşık %80'i, sporcuların oyun içinde hazır bekledikleri temel duruştan sonra 2,5 metrelik bir mesafe kat ederek gerçekleşir. Vuruş yapmak için yana kayma (sliding) hareketi ise vuruşların %10'luk kısmında gerçekleşir ve sporcuların 2,5-4,5 metrelik bir mesafeyi kat etmelerini gerektirir (Fernandez ve diğerleri, 2006). Tenisçilerin bu yoğun tempoya ayak uydurabilmeleri için alt ekstremite kaslarının güçlü ve gelişmiş olması önemlidir. Bu kaslar, hızlı hareketlere ve ani duruş değişikliklerine cevap verebilmek için sağlam bir temel oluşturur.

Tenis oyuncularını, oynanan her ralli başına genellikle 2 ila 5 vuruş yapmaktadır. Bu vuruş sayıları, oyuncuların teknik ve taktik becerilerine, rakibin oyun stratejisine, oyun stiline, cinsiyete ve oynanan zemine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Yaklaşık olarak bütün vuruşların %80'i, oyuncuların temel duruş pozisyonundan 2,5 metrelik bir mesafeyi kat ederek gerçekleşmektedir. Ayrıca, vuruş yapmak için yan kayma hareketi %10'luk bir kısmı oluşturur ve bu hareket için sporcuların 2,5 ila 4,5 metrelik bir mesafeyi kat etmeleri gerekmektedir. Tenisçilerin bu yoğun tempo ve hareketlilikle başa çıkabilmeleri için alt ekstremite kaslarının güçlü ve gelişmiş olması önemlidir (Fernandez, Mendez ve Villanueva, 2006).

## **1.6. Tenis ve Enerji Sistemleri**

Dişçeken (2023)'e göre; bir tenis maçı boyunca, farklı şiddetlerde anaerobik egzersiz periyotları ve birçok dinlenme periyoduyla birlikte sporcuların aerobik enerji sistemlerinin toparlanmasına yardımcı olan bir

yapı bulunmaktadır. Modern tenis oyunundaki yoğun fiziksel taleplere karşı en üst düzeyde rekabet edebilmek için tenis oyuncularının yüksek düzeyde aerobik ve anaerobik formda olmaları gerekmektedir (Roetert ve Ellenbecker, 2007). Servis atmak, dip çizgi üzerinde ralliler yapmak, aniden file önüne koşmak gibi sürekli kas kasılmaları gerektiren hareketler nedeniyle uzun süren maçlar boyunca bu becerilerin sürekliliği için aerobik enerji sistemi önemlidir ve sporculara sürekli enerji üretimi sağlar (Roetert ve Ellenbecker, 2007). Araştırmalar, aerobik form düzeyi daha yüksek olan sporcuların laktik asidi daha hızlı uzaklaştırabildiklerini ve anaerobik gücü daha yüksek olan sporcuların ise daha fazla enerji depoladıklarını göstermektedir. Bu da tenisin gerektirdiği ani tepki becerilerini daha iyi yapabilmelerine yardımcı olur (Roetert ve Ellenbecker, 2007).

Roetert ve Ellenbecker (2007)'e göre; tenis oyununda servis atma, dip çizgide ralli yapma, aniden file önüne koşma gibi sürekli kas kasılmaları gerektiren hareketler, uzun süren maçlar veya antrenmanlar boyunca becerilerin optimum şekilde devam etmesi için aerobik enerji sisteminin sürekli enerji üretimi sağladığını göstermektedir. Araştırmalar, aerobik form düzeyi daha yüksek olan sporcuların, laktik asidi daha hızlı uzaklaştırabildiklerini ve anaerobik gücü daha yüksek olan sporcuların da çalışan kaslarda daha fazla enerji biriktirdiklerini ortaya koymaktadır. Bu durum, tenis oyununun içerdiği ani tepki gerektiren beceri ve hareketleri daha iyi yapabilme yeteneği sağlar (Roetert ve Ellenbecker, 2007).

### 1.7. Tenis ve Dayanıklılık

Durukan ve Göktepe (2020)'ye göre; Sportif yetenekler kuvvet, sürat, dayanıklılık gibi psikomotor becerilere göre şekillenmektedir. Ünver (2023)'e göre; kısa süreli ve yüksek şiddetli aktivitelerde sporcunun fosfojen sistemini aktif bir şekilde kullanabilme becerisi anaerobik dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır. Kargın (2023)'a göre; dayanıklılık genellikle "sporcuların fiziksel ve fizyolojik yorgunluğa karşı direnç gösterme yeteneği" olarak tanımlanmaktadır. Dayanıklılık, neredeyse her spor dalında farklı şekillerde önemli bir motor beceridir. Spor branşları açısından, uzun süreli dinamik ve statik çalışmalar, müsabaka ve antrenman yüklemeleriyle dayanıklılık, yorgunluğa karşı direnç sağlamak açısından büyük önem taşır (Günay ve Şitkar, 2019). Dayanıklılık antrenmanı, aerobik ve anaerobik kapasiteyi geliştirmek amacıyla yüklenme şekline göre planlanır ve uygulanır (Günay ve Şitkar, 2019). Aerobik kapasite, literatürde aynı zamanda aerobik güç olarak da adlandırılır ve uzun süreli egzersiz performansını içerir. Bu kapasite, özellikle aerobik enerji sistemlerinin etkili olduğu ve yorgunluğa bağlı performans kapasitesini kapsar.

Enerji, aerobik enerji sistemi aracılığıyla üretilir ve kardiyovasküler ve solunum sistemleri tarafından sağlanır. Anaerobik kapasite ise, hızlı dinamik ve maksimal yüklenmelerde organizmanın enerji depolarından yararlanarak spor aktivitelerini sürdürebilme yeteneğidir (Ergen, 2002). Tenis oyunu, 1990'ların başından bu yana önemli ölçüde değişmiştir. Fiziksel gereksinimler her performans seviyesinde artmıştır (Kovacs, 2006). Bu nedenle tenis oyununun oynanma şekli ve maç süreleri de birçok değişiklik göstermiştir. Profesyonel bir tenis maçı 45 dakikadan 5 saate kadar sürebilir. Çoğu oyuncu 5 saatlik bir maç oynamasa da üç setlik uzun bir maç genellikle 2 saatten fazla sürer. Bu süre boyunca bir tenis oyuncusu genellikle toplamda 4.8 km ile 8 km arasında koşar. Bu koşular çeşitli yönlere (yan, ileri, geri, çapraz) dağılmış kısa dinlenme süreleriyle birlikte gerçekleşir. Bu maç süresi, tenis sporunun aerobik bir bileşene sahip olduğunu açıkça göstermektedir. Aynı zamanda sprint ve hızlı yön değiştirme gibi özelliklerin bulunması, anaerobik bileşenin varlığını da gösterir (Günay ve Şitkar, 2019).

Kondisyon, her seviyedeki tenis oyuncusu için önemli bir faktördür ve profesyonel bir tenis oyuncusu için genel kondisyon üzerinde çalışmak gereklidir. Teniste güçlü vuruşların kullanımı, oyundaki tekrarlayan hareketler, farklı kort yüzeyleri, bireysel oyun stilleri ve çeşitli hareket ve vuruş kalıpları ile birlikte farklı tenis duruşları, spora özgü uygun bir kondisyon programının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu tür programlar, oyuncuların performanslarını artırmaya yardımcı olurken sakatlık riskini de azaltır. En iyi kondisyon programları, oyuncunun vücut tipi, mevcut kondisyon seviyesi ve gelişme hedeflerine göre kişiselleştirilmiştir (Özdenk ve Yılmaz, 2019).

### 1.8. Anaerobik Güç

Anaerobik güç (AG), yüksek yoğunluklu ve kısa süreli egzersizlerde bireyin fosfojen (ATP-CP) sistemi kullanma yeteneğini ifade eder. Aktivite sırasında birim zamanda elde edilen enerjiyi güce dönüştürebilme kabiliyeti olarak tanımlanan anaerobik güç, genellikle ilk 5 saniyelik sürede ölçülen ve elde edilen güç değerini içerir. Bu sürenin yanı sıra bazı durumlarda ikinci 5 saniyede de önemli olabileceği gözlemlenmiştir (Fox, 1984). Anaerobik güç, zıplama, fırlatma, hızlı başlangıçlar gibi patlayıcılık gerektiren faaliyetlerde önemli bir rol oynar. Oyunculara anaerobik performansla ilişkili bilgilerin yüksek olması, kas kütesinin büyük, hızlı kas lifi tipinin baskın ve kas kesitinin geniş olduğu tespit edilen oyuncuların varlığını gösterir. AG ölçümleri oyuncular üzerinde saha ve laboratuvar deneylerinde çeşitli şekillerde yapılabilir. Zirve güç, ortalama güç ve ilişkili güç değerleri belirlenebilir ve bu değerler watt (W), kg/sn ve kg/W birimleriyle ifade edilebilir (Yıldız, 2012).

### 1.9. Tenis Antrenmanlarında Anaerobik Güç

Dişçeken (2023)'ne göre; tenis maçlarının analizi, bir puanın genellikle ortalama olarak yaklaşık 10 saniye sürmektedir. Puanlar arasında izin verilen en uzun dinlenme süresi 20 saniye iken, çoğu oyuncunun dinlenmek için kullandığı süre ortalama olarak 18-20 saniyedir. Bu da çalışma-dinlenme döngüsünü oluşturur. Tenis oynanırken en iyi şekilde temsil eden döngü, 1/2 çalışma-dinlenme döngüsüdür. Ayrıca, belirlilik (specificity) terimi sıklıkla uygulanır ve bir sporcu için, yaptığı sporun gerçek gereksinimlerine en yakın şekilde çalışmayı içerir (Roetert ve Ellenbecker, 2007). Teniste kullanılan anaerobik antrenman teknikleri, hem çalışma-dinlenme döngüsünü hem de belirlilik kavramını kullanır. Anaerobik gücü geliştirmek için yapılan egzersizler ve aktiviteler, 1/2 çalışma-dinlenme döngüsünü takip eder ve göreceli olarak kısa, çok yönlü hareketler içerir. Aşağıda, tenis oyununun tenise özgü antrenman içinde yer alabilecek özelliklerinden bazılarını yer verilmiştir.

- Bir tenis puanı genellikle dört veya beş yönde değişimi içerir.
- Tenis puanlarının süresi genellikle 10 saniyenin altındadır.
- Oyuncular, bir puan oynarken genellikle bir yönde 9 metreden daha uzun koşmazlar.
- Hareket şekilleri ivme kazanmayı ve kontrollü bir şekilde ivme kaybetmeyi içerir.

### 1.10. Anaerobik Kapasite ve Değerlendirilmesi

Pişginel (2023)'e göre; ATP (adenozin trifosfat), kasların kasılması için gerekli olan enerji kaynağıdır. Bu yüzden, kas kasılmasında kullanılan enerji kaynağı, vücudumuza aldığımız yağ, karbonhidrat ve proteinlerin oksidatif katabolizma yoluyla üretilen ATP'dir (Aktümsek, 2010). Fiziksel aktivitenin gerçekleştirilmesinde toplam ATP miktarı, kapasite tanımını bize verir. Bu toplam ATP miktarı, bahsedilen fiziksel aktivitenin yoğunluğu ve süresiyle paralellik gösterir (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2013).

Anaerobik kapasite ise, gerçekleştirilecek olan fiziksel aktivite için anaerobik yolla karşılanacak toplam enerji miktarını ifade eder (Arabacı, 2002). Yapılan anaerobik kapasite antrenmanları genellikle VO<sub>2</sub>max'ın %80'ine, ortalama 170/175 nabız/dakika seviyesine denk gelir (Karatosun, 2008). Anaerobik kapasitenin değerlendirilmesi için birçok test bulunur; bu testler, farklı fizyolojik parametrelerin veya belirteçlerin ölçülmesi yerine, egzersiz yapan kasların glikolitik yollar ve fosfojen aracılığıyla üretilen ATP'ye dayalı görev performansını ölçer. İsrail'deki Wingate Enstitüsü

tarafından geliştirilen Wingate testi, bilinen en popüler testtir ve anaerobik gücün ölçülmesi amacıyla uygulanır. Diğer anaerobik güç testleri arasında Margeria kalamen testi, durarak uzun atlama testi, Bosko testi, durarak çift bacak uzun atlama testi, 50 yarda koşu testi, 15 yarda hızlanmalı 50 yarda sürat koşusu, 40 yarda koşu testi, dikey sıçrama testi, 15 yarda hızlanmalı 40 yarda sürat koşusu ve Wingate anaerobik güç testi bulunur (Özkan, Köklü ve Ersöz, 2010).

### **1.11. Tenis Sporcularının Fiziksel Özellikleri**

Kıbrıs (2023)'a göre; günümüzde tenis sporuna ilgi duyan bir sporcu için iyi bir vuruş yapabilme yeteneği, fiziksel uygunluk bileşenlerinin ne kadar iyi olduğuyula ilişkilidir. Bu bireysel spor dalında, rakiple temas olmadan yapılan hızlı kol hareketleri, çeviklik ve hız önemlidir (Weber 1992). Boy uzunluğu, performansı etkileyen önemli bir faktör olabilir. Jimnastik, halter gibi sporlarda daha kısa boy avantajlı olabilirken, basketbol, hentbol, tenis ve voleybol gibi sporlarda daha uzun boyun daha iyi bir performans için daha etkili olduğu görülmektedir (Gullikson 2003). Ayrıca, uzun boylu tenisçiler servis atarken topun daha yüksek bir eğriyle uçuşmasını sağlarlar, bu da daha az güç harcayarak daha etkili bir servis yapmayı mümkün kılar. Ancak, uzun boylu olmak her zaman olumlu etkilere sahip değildir. Örneğin, teniste uzun boy esneklik ve hızı olumsuz etkileyebilir (Weber 1992). Beden ağırlığı, birçok egzersizde harcanacak enerji miktarını belirleyen önemli bir faktördür. Belirli spor aktivitelerinde daha ağır olan bir kişinin harcadığı enerji miktarı daha düşük olan kişiye göre daha fazla olur. Teniste de enerji harcamasını minimuma indirmek için uygun bir kiloda kalmanın önemli olduğu belirtilmektedir (Katch, Hortobagyi ve Denehan, 1989).

### **1.12. Tenisteki Baskın Enerji Sistemlerine Yönelik Antrenmanlar**

Tenise özgü antrenman programları sporun ihtiyaçlarına uygun olarak planlanmalıdır. Tenis maçları genellikle 2 saatten daha uzun süren yüksek yoğunluklu ve kısa süreli dinlenmelerin olduğu maçlardır. Oyun esnasında yüklenme-dinlenme süreleri değişkenlik gösterir ve birçok kas grubu aktiftir. Bu nedenle, tenis antrenmanı karmaşık bir süreçtir. Antrenman programları, oyunda baskın olan enerji sistemlerini antrenman edecek şekilde belirlenmelidir. Tenisçilerin diğer spor dallarında yapılan antrenmanlarla antrenman yapmamaları gerekmektedir. Tenis sporuna benzer fizyolojik özelliklere sahip olan çok az spor dalı bulunmaktadır. Bu nedenle, tenisçilerle çalışan antrenörler, sporcuların gelişimi için özelleşmiş antrenman programlarını uygulamalıdır.

Genel olarak, tenis antrenmanlarında yavaş aerobik koordinasyon programları ve uzun aralıklı antrenmanlar kullanılmaktadır. Örneğin, sahada 400 metrelik 10 kez koşu veya tekrarlı uzun mesafeli koşular aerobik kapasiteyi artırabilir ve laktat toleransında bir artışa yol açabilir. Tenis sporuna özgü antrenman programlarını belirlerken sporun doğasını bilmek önemlidir. Köroğlu (2020) tarafından yapılan araştırmalar, tenis oyunu esnasında enerji sistemlerinin dağılımı hakkında bilgi sağlamaktadır. Bu araştırmalara göre, tenis oyunu sırasında enerji büyük ölçüde anaerobik yollarla sağlanır. ATP-CP sistemi (anaerobik kaynaklar) %80, glikoliz %15 ve aerobik enerji sistemi sadece %5 oranında enerji sağlar. Tenis maçının süresi boyunca ATP yenilenmesinde aerobik metabolik yolların temel mekanizmayı oluşturduğu bilinmektedir. Ancak, tenisçiler için uzun mesafeli sürekli aerobik koşular uygun olmayabilir, çünkü bu tür antrenmanlar tenis maçı sırasında fizyolojik ihtiyaçları karşılamada yetersiz kalabilir (Işık, 2009). Durukan Göktepe ve Akça (2019)'ya göre; Sporda hedeflenen başarıya ulaşabilmek için, fiziksel ve fizyolojik uygunluğun yapılan spor branşının özelliklerine göre istenilen seviyede olması gerekmektedir. Bu bilgiler ışığında, tenis sporuna özgü antrenman programlarının, oyunda baskın olan enerji sistemlerine odaklanması ve tenisçilerin fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde planlanması önemlidir.

## Sonuç

Teniste anaerobik kapasite, vücudun yüksek yoğunluklu ve kısa süreli aktivitelerde enerji üretebilme yeteneğini ifade eder. Bu, hızlı ve patlayıcı hareketlerin yapıldığı tenis maçlarında büyük öneme sahiptir. Teniste anaerobik kapasite, oyuncuların enerji sistemlerini etkin bir şekilde kullanmaları için önemlidir. Anaerobik kapasite, kısa süreli, yoğun ve patlayıcı hareketlerde kullanılan enerji üretim süreçlerini ifade eder. Teniste hızlı koşular, hızlı vuruşlar, hızlı dönüşler gibi anaerobik aktiviteler sıkça gerçekleştirilir. Anaerobik kapasitenin önemi, oyuncuların hızlı ve güçlü hareketleri gerçekleştirebilmelerini sağlamasıdır. Teniste hızlı bir şekilde kortta hareket etmek, hızlı bir şekilde topa vurmak ve hızlı reflekslere sahip olmak gereklidir. Bu nedenle, anaerobik kapasitenin yüksek olması oyuncuların performansını artırır. Anaerobik kapasite, oyuncuların enerji rezervlerini etkili bir şekilde kullanabilmelerini sağlar. Tenis maçları genellikle uzun süreli maratonlara benzemez, daha hızlı tempoda geçer. Kısa süreli ve yoğun hareketlerle dolu olan maçlar, oyuncuların enerji sistemlerini hızlı bir şekilde tüketir. Bu nedenle, anaerobik kapasiteyi geliştirmek, oyuncuların maç boyunca enerji seviyelerini korumasına ve performanslarının sürdürülmesine yardımcı olur. Anaerobik kapasite aynı zamanda oyuncuların



topları daha güçlü ve hızlı bir şekilde vurmasını sağlar. Teniste hızlı ve güçlü vuruşlar, rakibi zor duruma düşürmek ve skor elde etmek için önemlidir. Anaerobik kapasitenin yüksek olması, oyuncuların bu vuruşları daha etkili bir şekilde gerçekleştirmesine yardımcı olur. Özetle; teniste anaerobik kapasite, hızlı hareketlerin gerçekleştirilmesine, enerji rezervlerinin etkin bir şekilde kullanılmasına ve güçlü vuruşların yapılmasına olanak tanımaktadır. Oyuncuların anaerobik kapasitelerini geliştirmesi performans artışına katkı sağlamaktadır.

## Kaynakça

- Aktümsek, A. (2004). *Anatomi ve fizyoloji: insan biyolojisi* (4. bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arabacı, R. (2002). *Yıldız ve Genç Güreşçilere Uygulanan Antrenman Programının Bazı Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisinin Araştırılması*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Baker, D. (1996). Improving vertical jump performance through general, special, and specific strength training: A brief review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 10(2), 131-136
- Bernardi, M., De Vito, G., Falvo, M. E., Marino, S. ve Montellano, F. (2002). Cardiorespiratory adjustment in middle-level tennis players: are long term cardiovascular adjustments possible? In *Science and racket sports II* (pp. 38-44). Taylor & Francis
- Crespo, M., Miley, D. ve Reid, M. (Eds.). (2003). *Applied Sport Science for High Performance Tennis: Proceedings of the 13th ITF Worldwide Coaches Workshop, Vilamoura, Portugal, October 2002*. International tennis federation.
- Davey, P. R., Thorpe, R. D. ve Williams, C. (2002). Fatigue decreases skilled tennis performance. *Journal of sports sciences*, 20(4), 311-318.
- Davey, P. R., Thorpe, R. D., & Williams, C. (2003). Simulated tennis matchplay in a controlled environment. *Journal of sports sciences*, 21(6), 459-467.
- Dişçeken, O. (2023). *Tenise Özgü Anaerobik eşik Belirleme Testinin Geçerlik ve Güvenirliği: Kaotik Yoğunluk Tenis Testi (KAYTT)*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri.
- Durukan, E., ve Göktepe, M. (2020). Kadın Voleybolcularda Dikey Sıçrama Performansına, Akut Uygulanan Farklı Germe Egzersizlerinin Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 148-157.
- Durukan, E., Göktepe, M. ve Akça, E. (2019). Genç Futbolculara Uygulanan FIFA 11+ Eğitim Programının Performans Üzerine Etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 129-138.
- Ergen, E. (2002). *Egzersiz fizyolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., & Pluim, B. M. (2006). Intensity of tennis match play. *British journal of sports medicine*, 40(5), 387-391.
- Fox E. L. (1984). *Sports Physiology*. USA: Saunders College Pub.
- Gökgönül M. (2008). *Minik tenisçilerin (9-12 yaş) müsabaka dönemi sezonal güç değişimleri ve bazı fizyolojik parametrelerdeki değişimlerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tEZİ, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Gullikson, T. (2003). Teniste Fiziksel Uygunluk Testleri (Çev. Yavuz Yarsuvat B.). *Spor Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 135-156.

- Günay, M., Tamer, K. ve Cicioğlu H. (2013). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Ankara: Gazi Kitap evi.
- Günay, M., Şiktar, E. (2019). *Antrenman bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kabasakal, A., 2005. *Tenis Nasıl Oynanır?* İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, İstanbul
- Karacaoğlu, A. (2023). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Tenis Sporuna Yönelik Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Tokat.
- Karatosun HS. (2008). *Egzersiz ve spor fizyolojisi*.
- Kargın, H. (2023). *Tenisçilerde Kinesyo Bantlamının Denge, Çeviklik, Sıçrama Performansına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Katch, F. I., Hortobagyi, T. ve Denahan, T. (1989). Reliability and validity of a new method for the measurement of total body volume. *Research quarterly for exercise and sport*, 60(3), 286-29
- Kermen, O. (1997). *Tenis Teknik ve Taktikleri*. Yavuz B, (Ed), Aşama Matbacılık, 1997: 42-50.
- Kermen, O. (1998). *Tenis Teknikleri ve Taktikleri*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Kıbrıs, M. (2023). *12-14 Yaş Tenisçilerde Self-Miyofasyal Gevşetme Tekniklerinin Esneklik Kuvvet ve Sürat Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Konig, D., Huonker, M., Schmid, A., Halle, M., Berg, A. ve Keul, J. (2001). Cardiovascular, metabolic, and hormonal parameters in professional tennis players. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(4), 654-658.
- Kovacs, M. S. (2006). Applied physiology of tennis performance. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 381-386.
- Köroğlu, Y. (2020). *Tenisçilerde Solunum Kas Eğitiminin Aerobik güç ve Solunum Fonksiyonuna Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri.
- Özdenk, S. ve Yılmaz, O. (2019). Spor ve rekreasyon araştırmaları kitabı. (vol. 1). İstanbul: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Özkan, A., Köklü, Y. ve Ersöz, G. (2010). Anaerobik performans ve ölçüm yöntemleri. *Ankara: Gazi Kitabevi*, 119, 127.
- Pişginel, B. (2021). *Sporcularda Kuru Kupa Uygulamasının Aerobik ve Anaerobik Kapasiteye Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Kayseri.

- Reid, M., Crespo, M., Lay, B., Berry, J. Skill Acquisition In Tennis: Current research and practice. *J Sci Med Sport*, 2007; 10 (1): 1-10.).
- Roetert, E. P. ve Ellenbecker, T. S. (2007). The physiology of tennis. In *Biomechanics and Medicine in Swimming VIII* (pp. 321-326). University of Jyväskylä.
- Suna, G. (2013). *Tenisçilerde Aerobik, Anaerobik Kombine Teknik Antrenmanların Performansa Etkilerinin Araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Isparta.
- Tidim, Ş. (2022). *Tenisçilerde 12 Haftalık Denge Antrenmanının Anaerobik Güç Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Kilis.
- Ünver, D. (2023). Futbolun Fizyolojik Talepleri. *Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V*, 105.
- Weber K. (1992). *Tenis- Fitness.*, BLV Verlagsgesellschaft; s. 58-68.
- Weber, R. J. (2001). The science of tennis. Routledge.
- Yıldız, S. (2012). *Aerobik ve Anerobik Kapasitenin Anlamı Nedir?* İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi.



## Beden Eğitimi ve Okul Bağlılığı

Halil Evren Şentürk<sup>1</sup>

### Özet

Çalışmanın temel konusu olan okul bağlılığı kavramı, öğrencilerin akademik başarılarını ve okula duyulan aidiyet durumlarını incelemesi açısından eğitim yönetimi alanının oldukça önemli bir parçasıdır. Öğrencilerin okula bağlılıklarının akademik başarılarını olumlu yönde etkilediği yapılan ön araştırmalar sonucunda tespit edilmiş, ülkemizde de okula bağlılık konusunda çalışmalar yapılmakta olduğu belirlenmiştir.

Okula bağlılık, öğrencilerin eğitimlerine ve akademik uğraşlarına gösterdikleri özveri, sorumluluk ve azim anlamına gelir. Öğrenmeye aktif olarak katılmayı, derslere düzenli olarak katılmayı, ödevleri ve ev ödevlerini tamamlamayı, etkili bir şekilde çalışmayı ve akademik mükemmellik için çabalamayı içerir.

Öğrenci sporcu olmak kolay bir başarı değildir. Hem sahada hem de sınıfta mükemmel olmak için tutku, disiplin ve azmin eşsiz bir karışımını gerektirir. Öğrenci sporcular, atletik taahhütleri ile akademik sorumluluklarını dengeleme zorluğuyla karşı karşıyadır. Bununla birlikte, dikkate değer bir karakter sergilemeleri ve kendilerini hayatın her alanında başarıya ulaştırmaları, okula olan sarsılmaz bağlılıkları sayesinde.

Öğrenci sporcuların okula bağlılığı, hayatlarının her alanında özveri, azim ve mükemmellik arayışının bir kanıtıdır. Sıkı atletik programları akademik sorumluluklarla dengeleme yeteneği, olağanüstü zaman yönetimi becerileri, güçlü bir iş ahlakı ve kişisel gelişim tutkusu gösterir. Öğrenci sporcular, hem okula hem de spora sarsılmaz bağlılıkları sayesinde, yalnızca sahada değil, gelecekteki çabalarında da mükemmelleşmek için gereken becerileri, karakteri ve dayanıklılığı geliştirirler. Başarılarını tanıyarak ve kutlayarak, gelecek nesil öğrenci sporculara ikili taahhüdü benimsemeleri ve hem akademik hem de beden eğitimi ve sporda bir başarı mirası yaratmaları için ilham verebilir ve onları güçlendirebiliriz.

---

1 Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, hesenturk@mu.edu.tr,  
ORCID ID: 0000-0001-7402-0758

## 1. Eğitim Yönetimi

Bu bölümde eğitim yönetimi alanına ilişkin olarak alanın tarihsel gelişimi, temel kavramları ve çalışmanın ana konusu olan okul bağlılığı kavramına değinilecektir.

### 1.1. Eğitim yönetiminin tarihsel gelişimi

Eğitim yönetimi alanı, 1950'li yıllardan itibaren üzerine çok tartışılan ve araştırmalara konu olan, sosyal bilimlerin önemli bir bilim dalı olarak karşımıza çıkmaktadır (Lunenburg ve Ornstein, 2013). Toplumsal kültürlerin önemli parçası olan eğitim işinin sevk ve idare edilmesine konu olan tüm çalışmaları içine alan yönetim bilimi alanıdır. Amerika Bileşik Devletleri eğitim yönetimi alanının öncüsü olarak kabul edilmektedir. ABD vatandaşı bir araştırmacı olan Murphy (1988), eğitim yönetimi alanını okul yöneticilerini hazırlama programı olarak tanımlamaktadır.

### 1.2. Eğitim yönetimine ilişkin temel kavramlar

Bu alanda çalışılan konuların başında yönetimde liderlik, örgüt kültürü, okula bağlılık, okul iklimi, mobbing gibi kavramlar gelmektedir. Bu çalışmalardan okul bağlılığı kavamları bu çalışmanın temel kavramını oluşturmaktadır. Okul bağlılığı kavramını anlamlandırabilmek için öğrencinin içinde bulunduğu okulun kültürünü anlamlandırmak, örgüt kültürü kavramı ışığında incelemek gerekmektedir.

Okulun sahip olduğu kültür, öğrencilerin akademik performanslarını olumlu yönde etkilemekte, bu durum da o okulun etkili okul olarak tanımlanmasında büyük etki yaratmaktadır. Etkili okul, öğrencilerinin duyuşsal, bilişsel, sosyal, estetik ve psiko-motor gelişimlerinin gerçek anlamda desteklendiği, en uygun öğrenme ortamının oluşturulduğu okul olarak tanımlanmaktadır (Özdemir, 2000). Etkili okullar, öğrencilerinin başarısı için öğretim araç-gereçleri, uygun fiziksel ortamlar ile okulun sahip olduğu diğer kaynakları en etkili şekilde kullanan okullardır (Özdemir ve Sezgin, 2002).

## 2. Okul Bağlılığı Kavramı

Okula bağlılık kavramı, birçok araştırmacı tarafından irdelenmiş, zaman içerisinde birçok farklı tanımla ortaya atılmıştır. Bu tanımlar, öğrencinin düzenli bir şekilde okula devam etmesi, sınıf içinde ve okul genelinde alınan kararlara katılması, kendi fikirlerini ifade edebilmesi, ders dışı sosyal etkinliklerde bulunması, arkadaşları ve öğretmeni ile ilişkisini anlamlandırma düzeyleri gibi ana hatlar çerçevesinde şekillenmiştir (Akman, 2013). Okula

bağlılıkla ilgili literatürdeki başka bir çalışmada ise, öğrencinin, öğretmenin kendisine göstermiş olduğu ilgi ve tavrı nasıl algıladığı, arkadaşları ile kurmuş olduğu ilişki, okul ortamında almış olduğu eğitimin gelecekteki yaşamında ne gibi yararı olacağı ve okulu benimseme durumu olarak tanımlamaktadır (Willms, 2003).

Willms (2003), öğrencilerin bazılarının eğitim gördükleri okulu benimseyip severken, bazılarının ise okuldan uzaklaşma çabası içine girdiklerini belirtmiştir. Bunun sebebini ise kabul görmeme ve onaylanmama kaynaklandığı düşünmüş, gün geçtikçe bu öğrencilerin okuldan uzaklaşmaya başladığını ve bu kişilerin sınıf ortamını olumsuz etkileyip, kötü bir model oluşturduğunu tespit etmiştir.

Okula bağlılık durumunun aynı zamanda öğrenme düzeyini de artırdığına ilişkin literatürde bazı çalışmalara denk gelinmiştir. Sheldon ve Biddle'a (1998) göre içsel motivasyonlarını sağlayan öğrenciler, yapmış olduğu çalışmaları benimsemekte ve devam ettirmektedirler. Ancak buna rağmen içsel motivasyonu gerçekleştirse dahi, okula bağlılıkları okul sürecinde zamanla azalma göstermektedir. Öğrencilerin okula bağlılığı ile yüksek akademik başarılarının ve ders dışı sosyal etkinliklerine katılımlarının arttığı, okul devamlılığı ve okul ortamındaki çoklu grup ilişkilerini olumlu yönde etkilediği ve tüm alanlarda daha etkili bir okul yarattığı görülmektedir. (Klem ve Connell, 2004).

Etkili okulların sahip olduğu imkânlarla yönelik olarak oluşturdukları öğretim ortamı literatürde öğrenme iklimi ya da okul iklimi olarak kavramsallaştırılmış, bu kavramların öğrencilerin okula bağlılıklarına olumlu etki yaptıkları incelemeler sonucu tespit edilmiştir (Storlie ve Toomey, 2019). Okul iklimi kavramı, en basit haliyle okuldaki ilişkilerin kalitesi olarak tanımlanmaktadır (Çalık ve diğ., 2009). Okulun olumlu ikliminin, öğrenciler üzerinde okula bağlılık gibi birçok değişkeni olumlu etkilediği yapılan çalışmalarda gözlemlenmektedir (Özdemir ve diğ., 2010; Sarı, 2013).

Hoy (2003) okul iklimini, okuldaki tüm insanları etkileyecek şekilde okuldaki insanların davranışlarından etkilenecek ortak algılarına dayalı olarak gelişen ve sürekliliği olan bir özellik olarak tanımlamaktadır. Öğrencilerin kendilerini daha rahat hissedecekleri, dersliklerin genişliği, araç-gereç donanımının olması, okulun fiziksel yapısının öğrencilerin gelişimlerine ve duygularına uygunluğu, okulu daha sevilir ve mutlu bir ortam haline getirebilir. Okuldaki öğretimin olumlu yönde gelişmesi okul iklimini, okul iklimi de mutlu okul kavramını etkilemektedir. Öğrenciler için günün önemli bir kısmının geçirildiği okulların, mutlu ve huzurlu bir yer olması önemlidir.



Mutlu olan öğrenci okula daha çok motive olacak, devamsızlık azalacak, derslerine daha çok çalışacak ve başarılı olacak, öğrencilerin okullarına olan bağlılıkları da bu yönde artacaktır. Böyle bir ortamda öğretmenler ve idareciler de mutlu olacak zevkle ve neşeyle görevlerini yerine getireceklerdir (Döş, 2013; Storlie ve Toomey, 2019).

Okul iklimi, öğrenciler, öğretmenler, yöneticiler ve hatta veliler arasındaki etkileşim ile şekillenmekte, zamanla okulda kabul edilebilir sözsüz kurallar, normlar ve davranış parametreleri belirlenmesi oluşmaktadır (Mitchell ve diğ., 2010). Okul iklimi, okulu etkileyen veya okuldan etkilenen tüm bireylerin değer ve inanışlarının birer yansımasıdır (Maloy ve Seldin, 1983).

Özellikle etnik ayrımcılık, psikolojik ve fiziksel şiddet, cinsel istismar gibi olumsuz sosyal davranışlar, öğrencilerin okula bağlılıklarını düşürürken ve okuldan ayrılma oranlarını ise yükselterek akademik hayatın sonlanmasına sebep olabilmektedir. Bu nedenle, öğrencilerin okullarında güvensiz hissettiğini tanımlayabilmek eğitimde sürdürülebilirliği açıklayabilen bir faktör oluşturmaktadır. Okulda kendini güvensiz hissetmek, okuldan ayrılma gibi nihayetinde marjinal fikirlere sahip öğrencilerin akademik yörüngelerini ve kariyer hedeflerini etkileyen okuldan kopma gibi kötü akademik sonuçlara katkıda bulunabilir (Alfaro ve diğ., 2009).

Öğrencilerin öz benlikleri, okula bağlılık seviyeleri ile bağlantılı ve u seviyelerini arttıran önemli bir kavramdır (Linnenbrink ve Pintrich, 2003; Sakiz ve diğ., 2012). Duygusal, davranışsal ve bilişsel yönleri olan öz benlik aynı şekilde okul bağlılığı için de üç farklı boyutta kavramsallaştırılmıştır (Fredricks ve diğ., 2004). Fredricks ve arkadaşlarına (2004) göre, davranışsal bağlılığa, olumlu davranış sergileyen, öğrenmeye istekli ve okulla ilgili etkinliklere katılım gösteren öğrenciler sahiptir. Duygusal bağlılık, “sınıftaki duygusal tepkiler” olarak tanımlanmıştır. Son olarak ve en basit şekilde tanımlanmış olan bilişsel bağlılık ise öğrencinin öğrenmeye yaptığı yatırımını yani kariyer hedeflerini ifade etmektedir.

Okula bağlılık, öğrencilerin eğitimlerine ve akademik uğraşlarına gösterdikleri özveri, sorumluluk ve azim anlamına da gelmektedir. Öğrenmeye aktif olarak katılmayı, derslere düzenli olarak katılmayı, ödevleri ve ev ödevlerini tamamlamayı, etkili bir şekilde çalışmayı ve akademik mükemmellik için çabalamayı içerir. Bu çabalamayı niteleyen davranışları maddeleyerek okula bağlılık kavramını biraz daha açmak mümkündür.

**1. Devam:** Okula bağlı olmak, derslere tutarlı bir şekilde devam etmeyi ve dakik olmayı içerir. Düzenli devam, öğrencilerin önemli dersleri, tartışmaları ve aktif katılım fırsatlarını kaçırmamalarını sağlar.

**2. Aktif Katılım:** Sınıf tartışmalarına aktif olarak katılmak, sorular sormak ve akranlarla işbirliği yapmak, öğrenmeye olan bağlılığı gösterir. Konunun daha iyi anlaşılmasına yardımcı olur ve materyalle daha derin bir etkileşimi teşvik eder.

**3. Ödev ve Ödevler:** Ödevleri ve ödevleri zamanında tamamlamak, okula olan bağlılığı yansıtır. Sorumluluk, disiplin ve sınıf dışında öğrenmeyi pekiştirmek için gerekli çabayı gösterme isteğini gösterir.

**4. Çalışma Alışkanlıkları:** Etkili çalışma alışkanlıkları geliştirmek, okula bağlılığın önemli bir parçasıdır. Bu, özel çalışma zamanı ayırmayı, çalışma materyallerini düzenlemeyi, etkili çalışma tekniklerini kullanmayı ve gerektiğinde yardım istemeyi içerir.

**5. Hedef Belirleme:** Gerçekçi akademik hedefler belirlemek ve bunlara ulaşmak için çalışmak, bağlılığın bir işaretidir. Net hedeflere ve bir plana sahip olmak, kişinin eğitiminde daha büyük bir amaç duygusuna yol açarak motivasyon ve yön sağlayabilir.

**6. Zaman Yönetimi:** Zamanı etkili bir şekilde yönetmek, okula olan bağlılığı sürdürmek için çok önemlidir. Akademik sorumlulukları diğer etkinlikler ve taahhütlerle dengelemek, öğrencilerin odaklanmalarına, ertelemekten kaçınmalarına ve öğrenme fırsatlarından en iyi şekilde yararlanmalarına yardımcı olur.

**7. Destek Arama:** Kendini okula adanmak, yardıma ihtiyaç duyulduğunda bunu fark etmeyi ve zorluklarla karşılaştığında destek aramayı içerir. Bu, zor kavramları anlamak veya akademik stresi yönetmek için öğretmenlere, danışmanlara veya sınıf arkadaşlarına yardım için ulaşmayı içerebilir.

Bahsedilen yedi maddenin sağlanması durumunda okula güçlü bir bağlılık gerçekleşir ve genellikle gelişmiş akademik performansla, kişisel gelişime ve gelecekteki başarı için artan fırsatlara yol açar. Öğrencilerin akademik alanın ötesinde değerli olan disiplin, dayanıklılık ve öz motivasyon gibi önemli becerileri geliştirmelerine yardımcı olur.

### **2.1. Okul Bağlılığını Konu Alan Araştırmalar**

Eğitim yönetimi araştırmalarında önemli bir yeri olan okul bağlılığı araştırmaları öğrencilerin akademik başarıları ve okulu terk etme durumu gibi konularda yoğunlaştığı tespit edilmiştir. İlgili literatürden elde edilen bazı önemli araştırmalara bu bölümde paragraflar halinde değinilmiştir.

Okul bağlılığının boyutları ile akademik başarı ilişkileri farklı araştırmalara konu olmuştur. Cothran ve Ennis (2000), daha düşük okul bağlılığı

seviyelerinin kırsaldan ziyade kentsel lise öğrencileri arasında daha yüksek oranda okul terki ile ilişkili olduğunu belirlemiştir.

Pietarinen ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan araştırmalar, duygusal bağlılık düzeyleri (öğretmen-öğrenci ilişkisine ve akran grubuna özgü) ile okuldaki huzur ortamının öğrencilerin akademik faaliyetlerine, aynı zamanda da bilişsel bağlılıklarına nasıl katkıda bulunduğunu araştırmıştır. Cinsiyet ve sınıf farklılıklarına rağmen, sonuçlar okula olan duygusal bağlılığın öğrencilerin bilişsel bağlılıkları ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Perry'nin (2008) yaptığı çalışmada ise öğrencilerin kariyer gelişimleri ve okula bağlılıklarını incelemiş, öğrencilerin kariyer planlamasına katılmalarının okullarına olan bağlılıklarının davranışsal bağlılık üzerinde de önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir.

Okula bağlılık kavramı, öğrencilerin akademik başarıları ve okulda kendilerini iyi hissetmeleri için temel kabul edilmekte (Wang ve diğ., 2015) olup öğrencilerin olumlu kariyer gelişimleri ile de pozitif ilişki içerisindedir (Kenny ve diğ., 2006). Kenny ve arkadaşları (2006), dokuzuncu sınıf öğrencilerinin (N=416) okul bağlılığı ve kariyer gelişim endekslerini araştırdıkları çalışmalarında, kariyer gelişim düzeylerinin (kariyer planlamacılığı ve beklentiler olarak anlaşılan) yüksek düzeyde okul bağlılığı ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

İhtiyaroglu'nun 2014 yılında yaptığı çalışmasında, okul ikliminin alt boyutları olan destekleyici öğretmen davranışları, başarı odaklılık ve güvenli öğrenme ortamları ile öğretmen etkililiği ve öğrenci okul bağlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Literatürdeki örneklerinden de anlaşılacağı üzere öğrencilerin okula bağlılığı ile yüksek akademik başarılarının ve ders dışı sosyal etkinliklerine katılımlarının arttığı, okul devamlılığı ve okul ortamındaki çoklu grup ilişkilerini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Bu doğrultuda Türk Eğitim Sistemi içerisinde ülke sporumuzun kalkınması adına önemli bir yeri olan spor liselerinin mevcut öğrencilerinin okula bağlılık seviyelerinin tespit edilmesi mevcut durumu görmek ve gelecek çalışmalarda daha iyi hale getirilebilmesini sağlayabilmek adına bir gereklilik oluşturmaktadır.

## **2.2. Okul sıkılğanlığı**

Bazı öğrenciler için okulun sıkıcı olduğu algısı çeşitli faktörlerden kaynaklanabilmektedir. Tüm öğrencilerin okulu sıkıcı bulmadığını belirtmek önemli olsa da, bazı öğrencilerin bu şekilde hissetmelerinin birkaç nedeni maddeler halinde aşağıda verilmiştir.

1. *Katılım Eksikliği*: Büyük ölçüde derslere ve pasif öğrenmeye dayanan geleneksel öğretim yöntemleri, öğrenciler arasında ilginin kesilmesine yol açabilir. Öğrenciler, öğrenme sürecine aktif olarak dahil olmadıklarında veya materyal, ilgi alanlarına veya öğrenme stillerine uymadığında, okulu daha az ilgi çekici bulabilir ve sonuç olarak sıkıcı olarak algılayabilirler.

2. *Müfredatın Uygunluğu*: Öğrenciler çalıştıkları konuların alaka düzeyini veya gerçek dünyadaki uygulamalarını görmekte zorlanabilirler. Konuyla kendi hayatları ya da gelecek hedefleri arasında bağlantı kuramadıkları zaman ilgilerini kaybedebilir ve konuyu monoton ya da alakasız bulabilirler.

3. *Sınırlı Seçim ve Kişiselleştirme*: Okullar genellikle konu seçimi veya bireyselleştirilmiş öğrenme yolları açısından müfredat ve sınırlı esneklik belirlemiştir. Bu seçim veya kişiselleştirme eksikliği, öğrencilerin ilgi alanları veya tutkularıyla örtüşmeyen konuları çalışmak zorunda hissettikleri bir monotonluk duygusuna yol açabilir.

4. *Sınava ve Notlara Aşırı Vurgu*: Yüksek riskli testlere odaklanmak veya notlara yoğun bir vurgu yapmak, öğrenme sevincinin arka planda kaldığı bir düdüklü tencere ortamı yaratabilir. Öğrenciler, okulu keşif ve entelektüel gelişim için bir yer yerine bir angarya veya iyi notlar almanın bir yolu olarak görebilirler.

5. *Öğretim Yöntemleri ve Sınıf Ortamı*: Öğretim stratejilerinde çeşitliliğin olmaması veya ilham vermeyen öğretim stilleri gibi eğitimciler tarafından kullanılan öğretim yöntemleri, öğrencilerin okulu sıkıcı bulmasına katkıda bulunabilir. Ek olarak, kalabalık sınıflar, etkileşimli etkinliklerin olmaması veya katı bir sınıf atmosferi gibi faktörler öğrencilerin katılımını ve coşkusunu engelleyebilir.

6. *Motivasyon veya Amaç Eksikliği*: Öğrenciler çalışmalarında içsel bir motivasyon veya amaç duygusu eksikliği yaşayabilirler. Eğitimlerinin arkasındaki değeri veya amacı görmediklerinde, ilgisizliğe ve can sıkıntısına yol açabilir.

Her öğrencinin benzersiz olduğunu ve okulu sıkıcı bulma nedenlerinin değişebileceğini kabul etmek önemlidir. Bu konuları ele almak, ilgi çekici öğretim stratejilerini dahil etmek, çeşitli ve ilgili müfredatlar sunmak, öğrenci eylemini ve seçimini teşvik etmek ve olumlu ve destekleyici bir öğrenme ortamını teşvik etmek dahil olmak üzere çok yönlü bir yaklaşım gerektirir. Eğitimciler, öğrenci merkezli yaklaşımlara odaklanarak ve öğrencilerin bireyselliğini tanıyarak, tüm öğrenciler için daha ilgi çekici ve anlamlı bir okul deneyimi geliştirmeye yardımcı olabilir.

### 3. Beden Eğitimi

Beden eğitimi, yapılandırılmış ve planlanmış harekete dayalı faaliyetler yoluyla fiziksel aktiviteyi, zindeliği ve bireylerin genel refahını geliştirmeye odaklanan akademik bir disiplindir. İlkokuldan liseye kadar çeşitli kademelerde okullarda ve eğitim kurumlarında öğretilen bir konudur.

Beden eğitiminin birincil amacı, öğrencilerin fiziksel yeterliliklerini, motor becerilerini ve fiziksel uygunluklarını geliştirmek ve iyileştirmektir. Bireyleri aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmenin önemi konusunda eğitmeyi ve yaşam boyu düzenli fiziksel aktivite alışkanlığını aşılamaı amaçlar.

Beden eğitimi dersleri tipik olarak takım sporları (basketbol, futbol ve voleybol gibi), bireysel sporlar (yüzme, atletizm ve jimnastik gibi) ve fiziksel uygunluk ile ilgili aktiviteler (örneğin aerobik, ağırlık çalışması ve kardiyovasküler egzersizler) içerir.

Fiziksel faydalara ek olarak, beden eğitimi aynı zamanda sosyal becerileri, iş birliğini, takım çalışmasını ve liderlik niteliklerini de destekler. Öğrencilere adil oyunu, sportmenliği ve başkalarına saygıyı öğretir. Beden eğitimi dersleri ayrıca beslenme, yaralanmayı önleme ve egzersizin vücut üzerindeki etkileri ile ilgili konuları da kapsayabilir.

Beden eğitimi, öğrencilerin bütünsel gelişiminde, fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal refahlarını teşvik etmede çok önemli bir rol oynar. Fiziksel aktivite için fırsatlar sunarak ve temel becerileri öğreterek, bireyleri yaşamları boyunca aktif bir yaşam tarzı sürdürmeleri için bilgi ve motivasyonla donatmayı amaçlar.

#### 3.1. Beden Eğitimi ve Okul Bağlılığı

Öğrenci sporcu olmak kolay bir başarı değildir. Hem sahada hem de sınıfta mükemmel olmak için tutku, disiplin ve azmin eşsiz bir karışımını gerektirir. Öğrenci sporcular, atletik taahhütleri ile akademik sorumluluklarını dengeleme zorluğuyla karşı karşıyadır. Bununla birlikte, okula olan sarsılmaz bağlılıkları sayesinde olağanüstü bir karakter sergilerler ve kendilerini hayatın her alanında başarıya hazırlarlar. Beden eğitimi dersi ile kazanılan fiziksel aktivite alışkanlığı ile aktif spor hayatı yaratan sporcu öğrencilerin sahip olduğu yaşam becerileri sayesinde okula bağlılık güçlenmektedir.

##### 1. Zaman Yönetimi

Başarılı öğrenci sporcuların tanımlayıcı özelliklerinden biri, olağanüstü zaman yönetimi becerileridir. Akademik iş yüklerine ayak uydururken, uygulamalar, eğitim oturumları, oyunlar ve yarışmalar dahil olmak üzere

zorlu programlarında dikkatli bir şekilde gezinmeleri gerekir. Etkili zaman yönetimi, ders çalışmak, derslere katılmak, ödevleri tamamlamak ve ders dışı etkinliklere katılmak için yeterli zaman ayırmalarına olanak tanır. Öğrenci sporcular, sorumluluklarını ön planda tutarak verimliliklerini en üst düzeye çıkarır ve atletik başarılarının yanı sıra akademik başarıya da ulaşırlar.

## 2. Eğitimde Denge

Akademik hayat ve antrenmanlar arasında sağlıklı bir denge sağlamak öğrenci sporcular için çok önemlidir. Zamanlarını yönetme, gerçekçi hedefler belirleme ve öğretmenleri ve koçları ile açık iletişim hatlarını sürdürme konusunda proaktif olmalarını gerektirir. Öğrenci sporcular, bu kilit paydaşlarla işbirliği yaparak hem akademik hem de spora yönelik taahhütlerini yerine getirmek için ihtiyaç duydukları desteği ve esnekliği bulabilirler. Dengeyi tutturmak sadece akademik ilerlemeyi sağlamakla kalmaz, aynı zamanda genel sağlık durumlarına da katkıda bulunur ve tükenmişliği önler.

## 3. Akademik Başarı

Öğrenci sporcular, okula bağlılıklarının devam etmenin ötesine geçtiğini anlarlar. Sürekli olarak kaliteli işler üreterek, tartışmalara aktif olarak katılarak ve ders materyalleriyle ilgilenerek sınıfta mükemmellik için çabalarlar. Zorlu programlarına rağmen eğitime, geleceklelerini hazırlayan bir temel yapı olarak değer veriyorlar ve çalışmalarına özveri ve disiplinle yaklaşıyorlar. Zamanı etkili bir şekilde yönetme ve odaklanma becerileri, sporda başarılı olma hayallerini sürdürürken tatmin edici akademik performansı sürdürmelerini sağlar.

## 4. Karakter Oluşturma ve Aktarılabılır Beceriler

Öğrenci sporcuların okula bağlılığı, akademik ve atletik başarıların ötesine geçer. Spor yapmak, disiplin, azim, takım çalışması ve dayanıklılık gibi değerli yaşam becerilerini geliştirir. Bu nitelikler oyun alanını aşar ve akademik arayışlarını olumlu yönde etkiler. Öğrenci sporcular genellikle istisnai iş ahlakına, kararlılığa ve baskı altında başarılı olma yeteneğine, hayatın her alanında avantajlı olan niteliklere sahiptir. Hem okula hem de spora bağlılıkları sayesinde, kişisel gelişimlerine ve gelecekteki başarılarına katkıda bulunan güçlü bir beceri temeli ve karakter özellikleri geliştirirler.

## 5. Destek Sistemleri

Öğrenci sporcuların karşılaştığı benzersiz zorlukların farkında olan eğitim kurumları, genellikle ihtiyaçlarına göre uyarlanmış destek sistemleri sağlar. Akademik danışmanlar, özel ders hizmetleri ve çalışma salonları, öğrenci

sporcuların akademik iş yüklerini etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmak için değerli kaynaklar sunarlar. Ayrıca, antrenörler, öğretmenler ve öğrenci sporcular arasındaki açık iletişim kanalları, anlaşmazlığı ve işbirliğini teşvik ederek, anlaşmazlıklar ortaya çıktığında gerekli uyarlamalara ve ayarlamalara izin verir. Öğrenci sporcular, bu destek sistemlerini kullanarak taahhütlerini daha verimli bir şekilde yönlendirebilir ve akademik hayat ile antrenmanlar arasında denge kurmayla ilişkili stresi azaltabilir.

Öğrenci sporcuların okula bağlılığı, hayatlarının her alanında özveri, azim ve mükemmellik arayışının bir kanıtıdır. Sıkı atletik programları akademik sorumluluklarla dengeleme yeteneği, olağanüstü zaman yönetimi becerileri, güçlü bir iş ahlakı ve kişisel gelişim tutkusu gösterir. Öğrenci sporcular, hem okula hem de spora sarsılmaz bağlılıkları sayesinde, yalnızca sahada değil, gelecekteki çabalarında da mükemmelleşmek için gereken becerileri, karakteri ve dayanıklılığı geliştirirler. Başarılarını tanıyarak ve kutlayarak, gelecek nesil öğrenci sporculara ikili kariyer fırsatlarını benimsemeleri ve hem akademik hem de sporda bir başarı mirası yaratmaları için ilham verebilir ve onları güçlendirebiliriz.

### **3.2. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeninin Okul Bağlılığına Etkileri**

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, öğrencilerin okula bağlılıklarını artırmada önemli bir rol oynayabilir. Bunu başarmak için sınıflarında uygulayabilecekleri bazı stratejiler şunlardır:

*1. Olumlu ve Kapsayıcı Bir Ortam Yaratın:* Tüm öğrencilerin memnuniyetle karşılandığını ve değer verildiğini hissettiği olumlu ve kapsayıcı bir atmosfer yaratın. Saygıyı, takım çalışmasını ve sportmenliği teşvik edin. Destekleyici bir ortam, öğrencilerin sınıfa ait olma ve katılım duygularını geliştirir.

*2. Çeşitli Fiziksel Aktiviteler Sunun:* Farklı ilgi ve yeteneklere hitap eden çok çeşitli fiziksel aktiviteler sağlayın. Hem rekabetçi hem de rekabetçi olmayan seçeneklerin yanı sıra bireysel, ortak ve grup faaliyetleri için fırsatlar sunun. Çeşitli etkinlikler sunarak, öğrencilerin ilgi alanlarına uyan ve onları meşgul eden bir şeyler bulma olasılıkları daha yüksektir.

*3. Net Hedefler ve Beklentiler Belirleyin:* Beden eğitimi dersi için hedefleri ve beklentileri net bir şekilde iletin. Bu, genel sağlık ve esenlik için fiziksel aktivitenin önemini yanı sıra öğrencilerin öğreneceği belirli beceri ve kavramları açıklamayı içerir. Net beklentiler belirlemek, öğrencilerin dersin amacını anlamalarına yardımcı olur ve bağlılıklarını teşvik eder.

*4. Beden Eğitimi Diğer Konularla Bağlayın:* Diğer derslerden gelen öğeleri beden eğitimi derslerine entegre edin. Örneğin, etkinlikler sırasında

mesafeleri veya açıları ölçerek matematiği birleştirin, insan vücudunun ve egzersizin arkasındaki bilimi tartışın veya spor ve oyunların kültürel ve tarihi yönlerini keşfedin. Bu bağlantıları kurmak, öğrencilerin eğitimin disiplinler arası doğasını görmelerine yardımcı olur ve okula olan genel bağlılıklarını artırabilir.

*5. Kişisel Gelişimi ve Gelişimi Teşvik Edin:* Yalnızca rekabete veya performansa odaklanmak yerine kişisel gelişimi ve gelişimi vurgulayın. Öğrencileri kişisel fitness hedefleri belirlemeye, ilerlemelerini takip etmeye ve başarılarını kutlamaya teşvik edin. Bireysel ilerleme ve büyümeyi vurgulayarak, öğrenciler bir başarı duygusu ve kendilerine meydan okumaya devam etme arzusu geliştirirler.

*6. Yaşam Becerilerini ve Karakter Gelişimini Öğretin:* Takım çalışması, iletişim, liderlik, dayanıklılık ve hedef belirleme gibi önemli yaşam becerilerini öğretmek için beden eğitimi bir fırsat olarak kullanın. İş birliği, problem çözme ve karar verme gerektiren faaliyetleri birleştirin. Bu becerilerin geliştirilmesi, öğrencilere yalnızca beden eğitimi derslerinde fayda sağlamakla kalmaz, aynı zamanda onları hayatlarının diğer yönlerinde başarıya hazırlar.

*7. Olumlu ve Yapıcı Geri Bildirim Sağlayın:* Becerilerini ve performanslarını geliştirmelerine yardımcı olmak için öğrencilere özel ve yapıcı geri bildirim sunun. Çabalarını, güçlü yanlarını ve büyüme alanlarını kabul edin. Olumlu ve yapıcı geri bildirim, öz-yansıtmayı teşvik eder, öğrencileri sebat etmeye teşvik eder ve motivasyonlarını ve bağlılıklarını artırır.

*8. Öğrencileri Karar Vermeye Dahil Edin:* Öğrencileri sınıf etkinlikleri, kurallar ve hatta müfredat planlaması ile ilgili karar verme süreçlerine dahil ederek güçlendirin. Öğrencilere söz hakkı vermek ve onları karar verme sürecine dahil etmek, sınıfa olan sahiplik ve yatırım duygularını artırır.

*9. İlişkiler Kurun ve Mentörlük Yapın:* Öğrencilerle pozitif ilişkiler kurmak için zaman ayırın. İlgi alanlarını, güçlü yönlerini ve zorluklarını öğrenin. Akıl hocalığı ve rehberlik sunun ve başvurabilecekleri destekleyici bir figür olun. Güçlü öğretmen-öğrenci ilişkileri, bir bağlantı duygusu geliştirir ve öğrencilerin okula bağlılığını artırabilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, bu stratejileri uygulayarak, yalnızca fiziksel uygunluğu teşvik etmekle kalmayan, aynı zamanda öğrencilerin okula olan genel bağlılığını da artıran ilgi çekici ve destekleyici bir öğrenme ortamı yaratabilir. Beden eğitimi, bütüncül gelişimi teşvik etmek, değerli yaşam becerilerini aşlamak ve eğitime karşı olumlu bir tutum beslemek için bir araç olabilir.



### 3.3. Ebeveynlerin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Yoluyla Okul Bağlılığına Etkileri

Ebeveynler, beden eğitimi dersleri aracılığıyla çocuklarının okula bağlılığının artmasında önemli bir rol oynayabilirler. Ebeveynlerin çocuklarının katılımını ve coşkusunu desteklemek için uygulayabilecekleri bazı stratejiler maddeler halinde sıralanmıştır.

1. *Katılımı ve Aktif Yaşam Tarzını Teşvik Edin:* Çocuğunuzu beden eğitimi ve spor derslerine aktif olarak katılmaya ve okul dışında düzenli fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik edin. Genel sağlık ve esenlik için aktif kalmanın önemini vurgulayın. Çocuğunuzun spor, eğlence etkinlikleri veya hareket içeren hobilerle uğraşması için fırsatları destekleyin ve kolaylaştırın.

2. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleriyle İletişim Kurun:* Çocuğunuzun beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile açık iletişim hatlarını koruyun. Sınıfın hedeflerini, beklentilerini ve etkinliklerini anlamak için veli-öğretmen toplantılarına katılın veya e-posta vb. yollarla iletişim kurun. Çocuğunuzun kaydettiği ilerlemeden ve ek desteğe veya teşvike ihtiyaç duyabilecekleri alanlardan haberdar olun.

3. *Beden Eğitimi ve spora Yönelik Olumlu Bir Tutum Teşvik Edin:* Çocuğunuzda beden eğitimi ve spor için olumlu bir tutum ve takdir geliştirin. Geliştirilmiş fiziksel uygunluk, stres azaltma, gelişmiş konsantrasyon ve ekip çalışması becerileri gibi fiziksel aktivitenin faydalarını tartışın. Çocuğunuzu beden eğitiminin genel eğitiminin eğlenceli ve önemli bir parçası olarak görmeye teşvik edin.

4. *Sağlıklı Alışkanlıkları ve Rutinleri Destekleyin:* Çocuğunuzun beden eğitimi ve spor derslerine katılımını destekleyen sağlıklı alışkanlıklar ve rutinler oluşturmaya yardımcı olun. Yeterli uyku aldıklarından, besleyici yemekler yediklerinden ve okul dışında fiziksel aktivite için zaman ayırdıklarından emin olun. Enerji seviyelerini besleyen ve fiziksel aktivitelere katılımlarını destekleyen sağlıklı atıştırma ve yemekler sağlayın.

5. *Gerçekçi Hedefler Belirleyin ve Başarıları Kutlayın:* Çocuğunuzu beden eğitimi ile ilgili gerçekçi hedefler belirlemeye teşvik edin. Bu, belirli bir spordaki becerilerini geliştirmek veya kişisel zindelik kilometre taşlarına ulaşmak olabilir. Sonuç ne olursa olsun başarılarını ve ilerlemelerini kutlayın. Bağlı kalmaları için onları teşvik etme çabalarını ve özverilerini kabul edin.

6. *Olumlu Bir Rol Model Olun:* Fiziksel aktiviteye ve yaşam boyu öğrenmeye karşı olumlu bir tutum sergileyin. Kendiniz düzenli fiziksel aktiviteye katılın ve kendi deneyimlerinizi ve aktif olmaktan aldığınız zevki paylaşın. Çocuğunuzun eğitime ve sürekli kişisel gelişime değer verdiğinizi

görmesine izin verin. Pozitif rol modeliniz, okula ve beden eğitimine bağlı kalmaları için onlara ilham verebilir ve onları motive edebilir.

7. *Kaynak ve Destek Sağlayın:* Çocuğunuzun beden eğitimine katılımını kolaylaştıran kaynaklar ve destek sunun. Bu, uygun spor malzemeleri sağlamayı, rahat spor kıyafetleri giymelerini sağlamayı veya ilgi alanlarına uygun ders dışı sporlar veya etkinlikler için fırsatlar bulmalarına yardımcı olmayı içerebilir. Beden eğitimi deneyimlerine ilgi gösterin ve öğrenmeleri ve başarıları hakkında sohbet edin.

8. *Dengeli Bir Yaşam Tarzını Teşvik Edin:* Çocuğunuzu akademik çalışmaları, fiziksel aktiviteyi, hobileri ve sosyal etkileşimleri içeren dengeli bir yaşam tarzı sürdürmeye teşvik edin. Okul çalışmaları, beden eğitimi ve diğer taahhütler arasında sağlıklı bir denge kurarak zamanlarını etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olun. Akademik hayatın ötesinde farklı ilgi alanları ve etkinlikleri keşfetmelerini destekleyin.

9. *Teşvik ve Duygusal Destek Sağlayın:* Çocuğunuza sürekli teşvik ve duygusal destek sunun. Çabalarını, sıkı çalışmalarını ve beden eğitimindeki ilerlemelerini kabul edin. Zorlu zamanlarda bir motivasyon kaynağı olun, direnç geliştirmelerine ve engelleri aşmaya yönelik olumlu bir zihniyet geliştirmelerine yardımcı olun.

Ebeveynler, bu stratejileri uygulayarak çocuklarının beden eğitimi ve spor yoluyla okula bağlılığını aktif olarak destekleyebilirler. Olumlu bir tutumu teşvik etmek, aktif yaşam tarzlarını teşvik etmek ve kaynak ve destek sağlamak, çocukların beden eğitimi ve ötesinde katılımı, eğlenmesi ve başarısı için güçlü bir temel oluşturabilir.

**KAYNAKÇA**

- Durğun, S. (2006). Örgüt kültürü ve örgütsel iletişim. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 112-132.
- Ellis, T. I. (1988). School Climate. *Research Roundup*, 4(2), 1-6.
- Fredricks J., Blumenfeld P., Paris A. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74, 59–109.
- Hoy, W.K. (2003). School climate. In J.W. Guhrrie (Ed.), *Encyclopedia of education* (2nd ed.), (pp. 2121-2124). New York: Thompson Gale.
- İhtiyaroğlu, N. (2014). Okul ikliminin öğretmen etkililiği ve öğrenci okul bağlılığı ile ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kenny M. E., Blustein D. L., Haase R. F., Jackson J., Perry J. C. (2006). Setting the stage: Career development and the student engagement process. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 272–279.
- Klem, A. M. ve Connell, J. P. (2004). Relationships matter: Linking teacher support to student engagement and achievement. *Journal of School Health*, 74(7), 262– 273. doi:10.1111/j.1746-1561.2004.tb08283.x.
- Linnenbrink E., Pintrich P. (2003). The role of self efficacy beliefs in student engagement and learning in the classroom. *Reading & Writing Quarterly*, 19, 119–138.
- Lunenburg, F. C., & Ornstein, A. C. (2013). *Eğitim yönetimi*. Çev. Edt: G. Arastaman). Ankara: Nobel.
- Maloy, R. W., and Seldin, C. A. (1983). School climate and school effectiveness: summary of teacher, student and parent attitudes in one rural community. *Research in Rural Education*, 2(2), 65-67.
- Mitchell, M. M., Bradshaw, C. P., and Leaf, P. J. (2010). Student and teacher perceptions of school climate: A multilevel exploration of patterns of discrepancy. *Journal School Health*, 80(6), 271-279.
- Murphy, J. (1988). Preparation for the School Principalships: The United States' Story. *School Leadership Management* 18(3), 359- 372.
- Özdemir S. (2000), *Eğitimde Örgütsel Yenileme*. 5. Baskı. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Özdemir, S., & SEZGIN, A. G. F. (2002). Etkili okullar ve öğretim liderliği. *Kirgizistan Manas Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 266-282.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Şirin, H., Karip, E., & Erkan, S. (2010). İlköğretim okulu öğrencilerinin okul iklimine ilişkin algılarını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(38), 213-224.

- Pedersen, J. S. (1989). *Organisational cultures in theory and practice*. Gower Pub. Co.
- Perry J. C. (2008). School engagement among urban youth of color: Criterion pattern effects of vocational exploration and racial identity. *Journal of Career Development*, 34, 397–422.
- Pietarinen J., Pyhältö K., Soini T. (2014). Student's emotional and cognitive engagement as the determinants of well-being and achievement in school. *International Journal of Educational Research*, 67, 40–51.
- Robbins, S. (1990). *Organization theory* (3rd ed.). New Jersey: Prentice Hall
- Sakiz G., Pape S., Hoy A. (2012). Does perceived teacher affective support matter for middle school students in mathematics classrooms? *Journal of School Psychology*, 50, 235–255. doi:10.1016/j.jsp.2011.10.005
- Sarı, M. (2013). Lise öğrencilerinde okula aidiyet duygusu. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. Cilt/Vol.: 13 - Sayı/No: 1 (147-160)
- Sheldon, K. M., & Biddle, B. J. (1998). Standards, accountability, and school reform: Perils and pitfalls. *Teachers College Record*, 100(1), 164–180.
- Storlie, C. A., & Toomey, R. B. (2019). Facets of Career Development in a New Immigrant Destination: Exploring the Associations Among School Climate, Belief in Self, School Engagement, and Academic Achievement. *Journal of Career Development*, *Journal of Career Development*, 1(15) DOI: 0894845319828541.
- Sweetland, S. R., and Hoy, W. K. (2000). School characteristics and educational outcomes: Toward an organizational model of student achievement in middle schools. *Educational Administration Quarterly*, 36(5 ), 703-729.
- Wang M., Chow A., Hofkens T., Salmela-Aro K. (2015). The trajectories of student emotional engagement and school burnout with academic and psychological development: Findings from Finnish adolescents. *Learning and Instruction*, 36, 57–65.
- Willms, J.D. (2003). Student engagement at school: A sense of belonging and participation. Results from PISA 2000. OECD; Paris



## Stres ve Stresle Başa Çıkma Sporun Önemi

Hamza Öner<sup>1</sup>

### Özet

Stres, modern yaşamın ayrılmaz bir parçası olan spor, insan sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir. Spor ise, stresle başa çıkabilmede oldukça önemli rol oynamaktadır. Bilindiği üzere düzenli spor yapmak bireyin hem bedensel hem de zihinsel sağlığını güçlendirmektedir. Bireyin, günlük yaşamdan uzaklaşmasına olanak tanıyan spor aynı zamanda beyinde mutluluk hormonunun salgılanmasına da yardımcı olmaktadır. Stresle başa çıkma hem bir araç hem de bir amaç olarak görülen spor, bireylerde düzen ve disiplinin sağlanmasına yardımcı olmaktadır. Özetle spor; spor stresle başa çıkma için önemli bir araçtır. Düzenli egzersiz yapmak hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı koruyarak, stres hormonlarının azalmasına, endorfin seviyelerinin artmasına ve zihnin rahatlamasına yardımcı olmaktadır.

### 1. Spor

Khalilzadeh (2022)'e göre; spor terimi, vücut veya zihni geliştirmeyi, eğlence amacıyla belirli kurallar çerçevesinde grup halinde veya bireysel olarak yapılan aktiviteleri tanımlamaktadır. Spor genellikle rekabet, kişisel vücut gelişimi ve formda kalma gibi nedenlerle gerçekleştirilen aktivitelerin toplamını ifade etmektedir. Günümüzde önemli bir yere sahip olan sporun yaygınlaşması ve uluslararası boyutta elde edilen başarıların sağlanması için sporun düzenli bir şekilde teşkilatlanması gerekmektedir (Akkaya, 2022a). Aktaş (2023a)'a göre; Spor, insanların kendi muhakeme ve mücadele yeteneklerini kullanarak başarılı olmak ve kazanmak için yaptıkları düzenli kural tabanlı eylemleri ifade etmektedir.

Şeker (2022)'e göre bu kavram; önceden belirlenmiş kurallara uygun olarak bireysel veya takım halinde gerçekleştirilen fiziksel veya zihinsel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Akkaya (2022b)'ya göre; Spor insanların

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvackı Meslek Yüksekokulu  
hamzaoner@comu.edu.tr, 0000-0002-3131-0699

sağlıklı ve kaliteli bir yaşam geçirebilmelerine olanak sağlayan bir araç olarak görülmektedir. Özetle spor; dil, din, ırk fark etmeksizin, tüm bireyleri yapısı içerisinde barındıran bir unsurdur (Akkaya, 2022c). Aktaş (2023b)'a göre; sporun geçmişten günümüze olan tarihsel yolculuğu ve gelişimi, toplumsal hayatta ekin hale gelmesi, ekonomik, siyasi, sosyal, psikolojik ve biyolojik konularda etkili bir olgu haline dönüşmesi birçok bilim dalının ilgisini çekmiştir.

## 2. Stres Kavramı

Özcan (2022)'a göre; stres uzun yıllardır önemli bir araştırma konusu olmuştur ve bireylerin günlük yaşamlarında sıkça karşılaştıkları bir duygu durumudur. Farklı araştırmacılar stres kavramını farklı yorumlamalarla açıklama çabasında olmuşlardır. Stres, kişilerin karşılaştıkları olağandışı talepler, tehditler ve fırsatlar karşısında oluşan bir gerilim halidir ve bu gerilim halinin, organizmadaki denge yapısının bozulmasına neden olduğunu belirtmektedir (Şahin, Güler ve Basım, 2009). Stres kaynaklı değişimlere uyum sağlama süreci ve stresle ilgili tepkiler, bireyi çeşitli zararlara maruz bırakabilir. Uzun vadede, stres tepkileri birçok hastalığın ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir (Artan, 1986). Stres kavramı, farklı tanımlamalarla ele alınmıştır. Lazarus ve Folkman (1984) tarafından yapılan bir tanıma göre, stres, bireylerin iç ve dış çevrelerinde meydana gelen durumların birey tarafından tehdit edici ve olumsuz etki yaratıcı olarak algılanması sonucu bedensel ve psikolojik olarak aşırı uyarılma durumunun ortaya çıkmasıdır.

Cüceloğlu (2000) stresi, bireylerin çevresinde gelişen olumsuz durumların etkisiyle fiziksel ve psikolojik sınırlarının zorlanması olarak tanımlamaktadır. Aşık (2005)'e göre stres baskı, bireyin zorlanması durumu ile tanımlanan ve kontrol altına alınamadığı zaman yüksek derecede sağlık sorunlarına sebep olan ve fizyolojik nedenler etkisiyle meydana gelen bir durum olarak ifade edilir. Baltaş ve Baltaş (2012)'e göre stres, bireyin organizmasındaki fiziksel ve mental boyutların üst sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi sonucunda oluşan bir durumdur. Doğru (2018)'e göre stresin üç temel dinamiğini kişinin kendi durumu, dışsal durumlar, kişi ve çevre arasında oluşan tecrübe ve olaylar oluşturur. Bu açıklamaya göre stres, organizmanın iç ve dış etmenleri ile aynı zamanda çevre etkisiyle oluşmaktadır.

Stres, bireyin karşılaştığı zorlayıcı veya tehdit edici durumlar karşısında fiziksel, zihinsel ve duygusal tepkiler verdiği bir reaksiyon durumudur. Stres, çevresel etkilerle birlikte bireyin kendi algılamaları ve tepkileriyle de şekillenir. Stres, vücudun bir alarm tepkisi olarak çalışır. Stresli durumlarda vücut,

stres hormonları (örneğin kortizol) salgılar ve bir dizi fizyolojik değişiklik meydana gelir. Kalp hızı artar, solunum hızı değişir, kaslar gerginleşir ve dikkat odaklanması değişebilir. Bu tepkiler, bireyin tehlikeli veya zor durumlarla başa çıkma kapasitesini artırmayı amaçlar. Ancak dikkatini belirli bir noktaya odaklayabilen sporcu Aksoy (2022)'a göre sportif açıdan başarılı olabilmektedir.

Stres, kendine özgü bir deneyimdir ve her birey stresi farklı şekillerde deneyimleyebilir. Kimi insanlar stresle başa çıkma konusunda daha etkili olabilirken, bazıları ise daha hassas olabilir. Stresin doğru bir düzeyde olması, insanların motivasyonunu artırabilir, performanslarını yükseltebilir ve yeni zorluklara adapte olmalarına yardımcı olabilir. Ancak, aşırı veya sürekli stres, sağlık sorunlarına, duygusal sorunlara ve işlevsellik kaybına neden olabilir.

## 2.1. Stresin Türleri

### 2.1.1. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres

Selye (1976)'ye göre, stres akut ve kronik olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Stres akut ve kronik olmak üzere iki şekilde sınıflandırılır. Akut stres, ani bir denge kaybına yol açmasına rağmen etkisi kısa sürelidir. Genellikle belirtileri yoğun olabilir, ancak kronik stresle karşılaştırıldığında daha kolaylıkla üstesinden gelinebilir. Kronik stres ise hem şiddetli olması hem de uzun süreli etkileriyle bilinir (Şeker, 2022). Ayrıca, kronik stres insanın yaşamının her dönemini etkileyebilir (Tokay, 2000). Aksoy (2022) ise ara sıra ortaya çıkan "akut stresin", kavga veya kaçma tepkisi olarak da bilinen acil tehlide verilen bir tepki olduğunu belirtmektedir. Bu, stresin en yaygın ve en sık görülen formudur. Beynin ilkel kısmının ve belirli kimyasalların, gürültü, aşırı kalabalık, tehlike, olumsuz düşünceler, yakın zamanda yaşanan olaylar hatta hayali veya hatırlanan tehditkâr bir deneyim gibi potansiyel olarak zararlı stres faktörlerine veya uyarılara tepki verdiği durumu ifade eder. Ayrıca, bireyin öznel deneyimleri, algılanan stresi, olumlu ve olumsuz etkileri ve kontrol edilemezlik duygusunu tetikleyebilir. Akut stresle başa çıkabilmekteyiz, çünkü bu tür stres anlık olaylardan kaynaklandığı için kurtulmak ve stres seviyesini düşürmek daha kolaydır. Bu stres genellikle bir arkadaşın eleştirisiyle tartışmak, bir eşyanın çalınması, iş yerinde uyumsuzluklar gibi anlık durumlarda ortaya çıkar. Eğer genç, dinamik biriyse veya sağlıklı beslenip formunuza dikkat ediyorsanız, düzenli egzersiz yapıyorsanız, bu tür stresten kolayca kurtulabilir ve yaşamınıza devam edebilirsiniz (Bibbey, Carroll ve Roseboom, Phillips ve De Rooij, 2013).



### 2.1.2. Olumlu ve Olumsuz Stres

Stres yaşanması kaçınılmaz bir olgudur. Ancak genellikle stres kelimesi olumsuz çağrışımlarla ilişkilendirilir. Olumlu stres düzeyi ise bireyden bireye farklılık gösterir ve insanın gelişimi, hayatta kalması, kendini geliştirmesi, yenilenmesi ve tehlikelerden korunması için gereklidir (Şimşek, 2005). Aksoy (2022) ise olumsuz stresin, zihinsel ve fiziksel acıya neden olan aşırı endişe veya sıkıntı durumu olduğunu ifade etmektedir. Birey, bir durumu gerçekleştiremediğini veya başa çıkamadığını hissettiğinde olumsuz stres ortaya çıkar. Olumsuz stres ise insanların yaratıcılığını ve üretkenliğini olumsuz etkilemektedir (Jarinto, 2010). Stres kaynağı birey tarafından ortadan kaldırıldığında bu olumlu bir etki yaratırken, ortadan kaldırılmadığında bu durum kronik strese dönüşmektedir (Jarinto, 2010). Jarinto (2010)'ya göre bireylerin yaşantılarında olumlu yönde stres bulunmalıdır.

Olumlu stres, bir diğer adıyla “eustres”, bireyin performansını ve motivasyonunu artıran, yaratıcılığı teşvik eden ve hedeflere ulaşma sürecinde yardımcı olan bir stres türüdür. Olumlu stres, bireyin potansiyelini ortaya çıkarmasına ve gelişimini desteklemesine yardımcı olabilir. Örneğin, bir sınav, bir iş projesi veya bir spor etkinliği gibi zorlu durumlar olumlu stresi tetikleyebilir. Bu tür stres, bireyin motivasyonunu artırarak daha iyi performans göstermesine ve hedeflerine odaklanmasına yardımcı olur. Aynı zamanda özgüveni ve özsaygıyı da artırabilir. Olumsuz stres, bir diğer adıyla “distres”, bireyin sağlığını olumsuz etkileyen, uyum güçlüğüne yol açan ve yaşam kalitesini düşüren bir stres türüdür. Olumsuz stres, aşırı baskı, yoğun iş yükü, sürekli endişe, travmatik olaylar veya uzun süreli zorlayıcı durumlar gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Bu tür stres, fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarına yol açabilir. Örneğin, uyku problemleri, kaygı, depresyon, sindirim sorunları, kalp hastalıkları gibi belirtiler olumsuz stresin sonuçları olabilir. Olumlu ve olumsuz stres arasındaki fark, stresin miktarı, süresi ve bireyin algıladığı kontrol düzeyinde yatar. Önemli olan, stresi yönetme becerisine sahip olmak ve stresin olumsuz etkilerini en aza indirmektir. Bu, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, etkili bir zaman yönetimi yapmak, destek sistemleri kullanmak, dinlenme ve gevşeme tekniklerine başvurmak gibi stratejilerle mümkün olabilir.

### 2.3. Stresin Belirtileri

Özcan (2022)'a göre stres organizmayı kısa ve uzun vadede tehdit eder ve uyum sürecinde çeşitli zararlara neden olabilir. Stresin belirli semptomları vardır, bunlar arasında anksiyete, kalıcı endişe, alkol ve sigara kullanımı, uyku sorunları, iş birliği zorluğu, yetersizlik hissi, duygusal dengesizlik, sindirim

sorunları ve yüksek tansiyon yer almaktadır (Çirik, 2018). Stres altında bile kısa bir süre geçiren bireylerde sinirlilik, kalp atışlarında artış, sürekli alkol ve sigara içme gibi durumlar ortaya çıkabilir (Çirik, 2018). Stres altındaki insanlar genellikle sinirlenmeye daha yatkın olur ve önemsiz olaylara bile aşırı tepki verebilirler. Ayrıca, uyku düzenlerinin bozulduğu, daha yorgun hissedildiği ve alkol ile sigara tüketiminin arttığı da stres altındaki bireylerde gözlemlenebilir (Aksoy, 2005).

Güçlü (2001)'ye göre; stresin belirtileri fiziksel, duygusal, psikolojik ve sosyal olmak üzere dört gruba ayrılmaktadır.

**Fiziksel Belirtiler:** Stresin fiziksel belirtileri arasında baş ağrısı, uyku düzeninde bozukluk, sırt ağrısı, diş gıcırdatma, sindirim sorunları (kabızlık, ishal, kolit), deri döküntüleri, kas ağrıları, hazımsızlık, ülserler, yüksek tansiyon veya kalp krizi riski, aşırı terleme, iştah değişiklikleri, yorgunluk veya enerji azalması gibi durumlar bulunur (Güçlü, 2001).

**Duygusal Belirtiler:** Stresin duygusal belirtileri arasında kaygı, endişe, depresyon, aşırı duygusal tepkiler (çabuk ağlama), özgüven eksikliği veya güvensizlik hissi, ani öfke patlamaları, düşmanlık veya saldırganlık, aşırı duyarlılık veya kolayca kırılma, duygusal tükenmişlik gibi durumlar yer alır (Düğenci, 2018).

**Zihinsel Belirtiler:** Stresin zihinsel belirtileri arasında kafa karışıklığı, unutkanlık, karar verme güçlüğü, konsantrasyon kaybı, sürekli hayal kurma, tek bir düşünceye odaklanma, espri yapma ve anlama yeteneğinde azalma, iş yapabilme yeteneğinde azalma ve hata yapma sıklığında artış, olayları değerlendirme yeteneğinde azalma gibi durumlar bulunur (Baltaş ve Baltaş, 2012)

**Sosyal Belirtiler:** Stresin sosyal belirtileri arasında genel olarak başkalarına güven duymama hissi, hatalarda başkalarını suçlama, planlanan buluşmalara geç gitme veya vazgeçme, sürekli olarak başkalarında hata arama ve dışlama, birden fazla kişiyle küslük yaşama, aşırı savunmacı bir yaklaşım sergileme gibi durumlar yer alır (Güçlü, 2001).

Bu belirtiler stresin farklı alanlarda etkilerini gösterdiğini ve bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal düzeylerinde değişikliklere neden olmaktadır.

#### 2.4. Stres Değerlendirmeleri

Karaoğlu (2022)'na göre stresin nasıl değerlendirildiği kişinin bireysel özellikleri, hedefleri, inançları ve değerleriyle etkileşim içindedir. Bu değerlendirme süreci Lazarus ve Folkman tarafından birincil ve ikincil

değerlendirmeler olarak tanımlanmıştır. Birincil değerlendirmeler, stres yaratan durumun kişinin iyi-oluşuna etkisini değerlendirmesidir. Bu değerlendirme, kişinin stres faktörünün olası sonuçlarını ve kendi iyi-oluşunu nasıl etkileyeceğini algıladığına dayanır. Kişi, durumu kendi değerleri, inançları ve durumsal değerlendirmelerine bağlı olarak ilişkisiz, pozitif veya negatif olarak değerlendirebilir. İkincil değerlendirmeler ise, kişinin durumu nasıl ele alacağıyla ilgili değerlendirmeleri içerir. Bu değerlendirmeler, doğrudan başa çıkma eylemleriyle ilgili değildir, ancak kişinin stresle nasıl başa çıkması gerektiği konusunda bir yönlendirme sağlar. Birincil değerlendirmeler üç çeşittir:

**Kayıp/zarar (loss/harm):** Stres yaratan durumun kişinin değer verdiği şeylere, özsaygıya veya sosyal konumuna zarar verdiğini algılama durumudur. Bu durumda, kişi stres faktöründen kaynaklanan bir zarar veya kayıp yaşadığını düşünür.

**Tehdit (threat):** Stres yaratan durumun olası bir kaybı veya zararı beraberinde getireceği beklentisi tehdit algısını oluşturur. Kişi stres faktörünü tehdit olarak algıladığında, kendini bir tehlike durumunun içinde görebileceği gelecekte olası bir zarar veya kayıp yaşanabileceğini düşünür. Bu durum fiziksel bir zarar veya benlik değeriyle ilgili bir kaybı da içerebilir.

**Mücadele (challenge):** Stres yaratan durumun gelecekte bir gelişme fırsatı olduğunu algılama durumudur. Kişi stres faktörünü mücadele olarak algıladığında, zorluğu bir kazanç olarak değerlendirir ve durumu kişisel gelişme için bir fırsat olarak görür. Stres faktörü güvenli bir şekilde değerlendirilir ve kişi tatmin, heyecan ve ilgi duyguları yaşar. Bu değerlendirme süreci, kişinin stres tepkisi ve başa çıkma stratejileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kişinin stresi nasıl değerlendirdiği, durumu nasıl anlamlandırdığı ve algıladığı, stresle başa çıkma becerilerini ve etkili stratejilerini belirler.

## 2.5. Spor ve Stres İlişkisi

Bireylerin spor performansını ve başarılarını etkileyen en önemli psikolojik olaylardan biri strestir (Tazegül, 2012). Mollaoğulları ve Uluç (2021)'a göre; Fiziksel aktivite, stres hormonu olarak da bilinen kortizolün geri emilimine yardımcı olmaktadır. Sporunun aşırı stres yaşamayı, fiziksel ve zihinsel durumunu olumsuz etkilerken, sportif başarıyı zorlaştırarak, başarının imkansızlaşmasına neden olmaktadır (Gümüş, 2002). Sporcu bireylerin başarıya ulaşmak için düzenli bir yaşam tarzını benimsemeleri, yoğun antrenman ve beslenme programlarına ek olarak yoğun stres faktörleriyle başa çıkabilmeleri ve fiziksel ve psikolojik motivasyonlarını

yüksek tutmaları gerekmektedir (Üzüm, Mirzeoğlu, Polat ve Akpınar, 2013). Uğur (2021)'e göre; strese maruz kalan sporcularda birçok fiziksel olumsuzluk ortaya çıkar. Kan basıncının yükselmesi, kasların ani ve aşırı sertleşmesi, aşırı terleme ve dinlenme halinde yüksek kalp atış hızı gibi belirtiler gözlenir. Bu fiziksel etkiler sporcu bireyin sportif performansını doğrudan olumsuz etkiler. Ayrıca, sporcu bireylerde beyin ve kasların daha fazla oksijene ihtiyaç duyması nedeniyle kanda alyuvar sayısında artış görülür. İç organlara giden kan miktarının azalmasıyla sindirim sistemi ve diğer metabolik sistemler yavaşlar. Stresin etkisiyle duygusal olarak dikkat dağınıklığı ortaya çıkar ve duygu ve algı yeteneği azalır. Yanılmalar ve kısa süreli unutkanlıklar başlar. Sporcu birey kendisini güvensiz hisseder ve huzursuzluk, karamsarlık, mutsuzluk ve yetersizlik duygularıyla başa çıkmak zorunda kalır. Bu duygusal etkilerle birlikte korku da ortaya çıkar. Sporcu bireyin sportif başarısı, bu korku ile birlikte olumsuz yönde etkilenir. Tüm bu etkiler sporcu bireyin performansını en üst düzeyde sergilemesini engelleyebilir (Güler, 2019).

## 2.6. Stresle Başa Çıkma

Aksoy (2022)'a göre; İnsanların yaşam tarzları, teknoloji ve değişen dünya koşulları stres deneyimlerini etkilemektedir. Tamamen stresten kaçınmak mümkün olmasa da stresi kontrol altında tutarak başa çıkma becerisi geliştirilebilir. Stresle başa çıkma yöntemleri genellikle düşünceler, duygular ve davranışlar üzerinde etkili olurlar.

Stresle başa çıkma, genellikle iki farklı şekilde ifade edilir:

**Problem odaklı başa çıkma:** Bu yaklaşım, stresin kaynağına doğrudan odaklanarak sorunları çözmeye yönelik eylemleri içerir. Sorunları analiz etmek, çözüm yolları bulmak ve uygulamak bu yaklaşımın bir parçasıdır. Bu şekilde stresin etkileri hafifletilir ve sorunlarla mücadele edilir.

**Duygu odaklı başa çıkma:** Bu yaklaşım ise daha çok duygusal tepkilere odaklanır. Zor durumlar karşısında duygusal destek aramak, duyguları ifade etmek, stresi azaltmak için rahatlatma tekniklerini kullanmak gibi yöntemler bu yaklaşımın bir parçasıdır. Bu şekilde duygusal olarak stresle başa çıkma sağlanır. Stresle başa çıkma, kişiden kişiye farklılık gösterir ve kişinin hazırbulunuşluğu, kalıtımı, kişilik özellikleri, sosyal çevresi gibi faktörlerden etkilenir. Her bireyin stresle başa çıkma becerileri farklı olabilir ve farklı yöntemler kullanabilir. Bu nedenle stresle başa çıkma stratejileri, kişiye özgü ve çevresel koşullara bağlı olarak değişiklik gösterebilir.

## 2.7. Stresle Başa Çıkma Davranışları

Özdemir (2022)'e göre; Stres yönetimi stresli durumları değiştirme veya farklı tepkiler verme yoluyla yaşam kalitesini artırmayı ve stresle başa çıkmayı hedefler. Esneklik, herhangi bir stresli durumla karşılaşıldığında en önemli niteliklerden biri olarak kabul edilir. Stresle başa çıkma davranışları genellikle duygu odaklı ve problem odaklı olarak sınıflandırılır. Problem odaklı başa çıkma, stresli durumları değiştirmeye yönelik aktiviteleri içerir. Bu stratejiler, problemleri çözme, işleme veya tehdit edici olayları ortadan kaldırma amacını taşır. Sorumluluk kabul etme, öz kontrol, problem çözme becerileri, planlı bir şekilde problemlere yaklaşma, çözüm arama, bilgi arama, pozitif düşünce oluşturma ve stresli durumu değiştirmek için eyleme geçme gibi davranışlar bu stratejilere örnek olarak verilebilir. Duygu odaklı başa çıkma ise stresli durumlarla başa çıkmada duygusal tepkileri yönetmeyi amaçlar. Bu stratejiler arasında duygusal destek arama, duyguları ifade etme, rahatlama tekniklerini kullanma, olumsuz düşünceleri yeniden yapılandırma ve kabullenme yer alabilir. Bu yöntemler duygusal dengeyi sağlamayı ve stresi azaltmayı hedefler. Her birey, stresle başa çıkmak için farklı stratejiler kullanabilir ve tercihleri kişisel farklılıklara, deneyimlere ve duruma bağlı olarak değişebilir. Stresle başa çıkma, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve stresli durumların olumsuz etkilerini azaltmak için önemli bir beceridir.

### 2.7.1. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Duygu odaklı başa çıkma, stresli durumların duygusal sonuçlarını düzeltme veya azaltma amacı taşır. Birey, stresli bir durumla karşılaştığında ortaya çıkan olumsuz duygusal tepkileri düzenlemek için çaba sarf eder. Bu strateji, istenmeyen duygusal ve fiziksel uyarıları azaltmayı hedefler. Örneğin, bir sona eren duygusal ilişkide, insanlar olumsuz duygularla başa çıkmak için günlük aktivitelere odaklanabilirler. Bu, olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltarak stresle başa çıkmayı kolaylaştırabilir. Duygu odaklı başa çıkma, duygusal dengeyi sağlamayı, stresi azaltmayı ve stresli durumların duygusal etkilerini düzeltmeyi amaçlar.

Holt ve Mandigo (2004)'ya göre; duygu odaklı başa çıkma, stresin etkisiyle ortaya çıkan duygusal tepkilerin düzenlenmesini içerir. Stres kaynağıyla karşılaşıldığında, birey stresli duyguları azaltmak için çaba gösterir. Diğer bir deyişle, duygu odaklı başa çıkma, istenmeyen duygusal ve fiziksel uyarıları azaltmayı amaçlar (Folkman ve Lazarus, 1988).

### 2.7.2. Problem Odaklı Başa Çıkma

Stresle problem odaklı başa çıkma, bireyin stresli durumu değiştirme veya etkilerini azaltma/önleme amacıyla doğrudan eyleme geçmesini içermektedir. Bu başa çıkma tarzı, stresli durumun taleplerini azaltmayı veya kişinin bu taleplerle başa çıkabilecek kaynaklarını geliştirmeyi hedefler. Ayrıca, herhangi bir sorun olmasa bile proaktif bir şekilde problem odaklı başa çıkma başlatılabilir. Problem odaklı başa çıkmanın amacı, stres kaynağını yöneten veya uyaran stratejiler içeren insan ve çevre etkileşiminin nedenini ele almaktır. Stresle başa çıkabilmek için strateji planlamak veya daha fazla çaba harcamak, problem odaklı başa çıkma için örnek olarak gösterilebilir (Iwasaki, MacKay ve Mactavis, 2005).

### 2.8. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Stresi hayatımızdan tamamen çıkarmak zor olsa da stresle başa çıkma ve yönetme seçeneklerimiz her zaman mevcuttur. Bu nedenle, bizi strese sokabilecek durumları tespit edip önceliklendirerek bu durumları nasıl aşacağımıza yönelik yöntemler belirlemeliyiz (Fırat, 2015). Günümüz toplumunda sıkça karşılaşılan stresle başa çıkma sorununda spor yapma ve kaliteli yaşam tarzı benimseme önemli bir role sahiptir. Bu nedenle, stresten uzaklaşmak için egzersiz yapmak ve sevdiğimiz sporlarla vakit geçirmek gibi aktiviteler yapmaya önem vermek gerekmektedir (Pehlivan ve Ada, 2011). Stresli durumlarda yapabileceğimiz birçok şey vardır; zaman yönetimi ve planlı olma, kaostan uzak durarak daha sonra keyif aldığımız şeylere odaklanmak, stresli anlarda sevdiğimizle iletişime geçmek ve onlarla vakit geçirmek, sağlıklı beslenme ve düzenli uyku gibi faktörler stresi tamamen ortadan kaldırmasa da stres düzeyini azaltarak daha mantıklı düşünmemize ve hareket etmemize yardımcı olmaktadır. Akkaya, Yıldız ve Kaçay (2022)'ya spor alanına başarılı olabilmek için etkili bir iletişim sağlanması gerektiği ifade edilmektedir. İletişimin spora ve sporcuya olan katkısı o alanda oluşturulması gereken verimliliğin artması açısından oldukça önemlidir (Akkaya, 2023a). Akkaya (2023b) internet alanında meydana gelen gelişmeler sayesinde bireylerin iletişim açısından birtakım şeyleri anlık olarak gerçekleştirebilmektedirler.

#### 2.8.1. Sporda Stresle Başa Çıkma

Aksoy (2022)'a göre, spor müsabakaları büyük bir organizasyon olup insanlara anlık sevinç ya da hüznün yaşatan etkinliklerdir. Bu müsabakaların ana karakterleri ise sporculardır. Sporcular, müsabakalara hazırlanmak için yoğun bir tempoda çalışmalı hem bedensel hem de ruhsal olarak hazırlık yapmalı ve uzun süreli antrenmanlar gerçekleştirmelidir. Bu süreçte

performans sporcuları, yarıştıkları ortamda doğal olarak stres yaşarlar. Sporcular için stres, belirli bir düzeyde olduğunda başarıyı artırıcı bir etken olarak kullanılabilir. Ancak, stres düzeyi çok yüksekse başarısızlık getirebilir. Bu nedenle, sporcular stresle başa çıkma yöntemlerini araştırmalı ve ilk adım olarak stresin kaynağını belirlemelidir (Folkman ve Lazarus, 1985). Başa çıkma süreci, sporcunun durumu algılaması ve etki eden unsurları tespit etmesiyle başlar. Tecrübeli ve çok sayıda yarışmaya katılan bir sporcu, genç ve deneyimi az olan bir sporcuya göre stresle daha iyi başa çıkabilir. Sporcular genellikle müsabakalarda zorluklarla, çevresel etkilerle ve aile baskısıyla karşılaşır. Rekabet duygusunun sporun merkezinde olduğu düşünülürse, bu baskı ve zorluklar sporcular yarışmalara katıldığı sürece devam eder (Konter, 1996). Bilimsel araştırmalar, spor aktivitelerinin yalnızca fiziksel yeteneklere değil, zihinsel unsurlara da etki ettiğini ortaya koymuştur. Bu nedenle, sporculara antrenörlerin veya uzmanların psikolojik destek sağlaması önemlidir. Örneğin, sporcuya yapılan rahatlatıcı konuşmalar, yarışma öncesinde en iyi performansını sergilemesine odaklanması ve sonuçların önemli olmadığı, kişisel olarak kendini geliştirmesinin önemli olduğu vurgusu gibi destekler sporcuları rahatlatılabilir ve müsabakaya daha hazırlıklı çıkmalarını sağlayabilir (Akarçeşme, 2004).

## **Sonuç**

Stres, günümüz modern yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır. Stresin etkileri sadece zihinsel ve duygusal sağlığı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda fiziksel sağlığı da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle, stresle başa çıkmanın önemi giderek daha fazla fark edilmektedir. Spor, stresle başa çıkmada oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli egzersiz yapmak, bedenimizin fiziksel ve zihinsel sağlığını güçlendirirken aynı zamanda stresle mücadele etmemize yardımcı olur.

Spor hem yaşamın getirmiş olduğu zorluklardan kaçış hem de bir rahatlama aracıdır. Yoğun bir antrenman veya spor aktivitesi sırasında zihin diğer düşüncelerden uzaklaşır ve yalnızca o an da gerçekleştirilen etkinliğe odaklanmaktadır. Böylelikle spor; zihnin stresten uzaklaşmasına ve bir süreliğine stres faktörlerinden arınmasına yardımcı olur. Spor yaparken beyinde serotonin ve dopamin gibi “mutluluk hormonları” salgılanır, bu da kişinin ruh halini yükseltir ve stresin etkilerini azaltır.

Spor aynı zamanda bireyde disiplin ve düzen sağlar. Düzenli olarak spor yapmak, kişinin kendisine bir rutin ve hedefler belirlemesini gerektirir. Bu, kişinin stresli durumlarla başa çıkarken daha organize olmasına ve daha etkili bir şekilde plan yapmasına yardımcı olur. Spor, aynı zamanda zorluklarla başa

çıkmayı öğretir ve kişinin direnç ve dayanıklılık geliştirmesine yardımcı olur. Bu beceriler, stresli durumlarla karşılaşıldığında daha iyi bir şekilde tepki verme ve çözüm bulma yeteneğini artırır. Özetle spor stresle başa çıkmada önemli bir araçtır. Düzenli egzersiz yapmak, fiziksel sağlığı korumanın yanı sıra zihinsel ve duygusal sağlığı da güçlendirir. Spor, stres hormonlarının azalmasına, endorfin seviyelerinin artmasına ve zihnin rahatlamasına yardımcı olur. Ayrıca, disiplin, düzen ve dayanıklılık gibi becerilerin gelişmesini sağlayarak stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmayı öğretir.



## Kaynaklar

- Akarçesme, C. (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Akkaya, C., Yıldız, N.O. ve Kaçay, Z. (2022). *Etkili İletişim ve Spor*. Spor Eğitim ve Sağlık İçinde. Çelik, A., Özkara, B. ve Zengin, S. (edt). İstanbul: Efe Akademi.
- Akkaya, C. (2022a). *Sporda İnsan Kaynakları*. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E. A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Akkaya, C. (2022b). *Küreselleşme Sürecinde Spor ve İletişim*. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E. A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Akkaya, C. (2022c). *Spor Ekonomisi*. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Yalçın, S. (edt). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Akkaya, C. (2023a). *Sporda Etkili İletişimin Hakemler Açısından Ele Alınması*. Spor Bilimleri Alanında Çok Yönlü Araştırmalar İçinde. Kaçay, Z. (edt). İstanbul: Efe Akademi.
- Akkaya, C. (2023b). *Sosyal Medyada Sporun Pazarlaması*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Türkmen, M. ve Uluç, E.A. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aksoy, A. (2005). Çalışma hayatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stres sonuçlarının incelenmesi üzerine biraraştırma. *In Journal of Social Policy Conferences* (No. 49).
- Aksoy, S. (2022). *Sporda Odaklanmış Dikkatin Önemi*. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E. A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Aktaş, F. (2023a). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Türkmen, M. ve Uluç, E.A. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023b). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Türkmen, M. ve Uluç, E.A. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Artan, I. (1986). *Orgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama [Organizational stress factors and a practice on managers]*. İstanbul: Bassen Kültür ve Eğitim.
- Aşık, N. A. (2005). Otel İşletmelerinde Çalışanların Kişilik Yapısı ile Stresten Etkilenme Düzeylerinin Analizine İlişkin Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 126-146.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2012). *Stres ve basa çıkma yolları* (28. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2012). *Stres ve basa çıkma yolları* (28. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi

- Bibbey, A., Carroll, D., Roseboom, T. J., Phillips, A. C., ve De Rooij, S. R. (2013). Personality and physiological reactions to acute psychological stress. *International journal of psychophysiology*, 90(1), 28-36.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı* (10. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çirik, A. (2018). *Yoğun bakım ünitesinde çalışan hemşirelerin stres faktörlerinin belirlenmesine ve stres yönetimlerine ilişkin bir araştırma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gümüşhane Üniversitesi, İşletme Anabilim Dalı, Hastane İşletmeciliği Bilim Dalı, Gümüşhane.
- Düğenci, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Fırat, N. (2015). *Yurtta veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*.54: 466-475.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Güler, M. Ş. (2019). *Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Holt, N.L. ve Mandigo, J.L. (2004). Coping with performance worries among male youth cricket players. *Journal of Sport Behavior*. 2004; 27:39-57.
- Iwasaki, Y., MacKay, K. ve Mactavish, J. (2005). Gender-based analyses of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non-leisure coping. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 1-28.
- Jarinto, K. (2010). Eustress: a key to improving job satisfaction and health among Thai managers comparing US, Japanese, and Thai companies using SEM analysis. *Japanese, and Thai Companies Using SEM Analysis* (December 29, 2010).
- Karaoğlu, R. N. (2022). *Sporcuların Performansla İlişkili Stresi Durumluk Değerlendirmeleri, Kullandıkları Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Duygu Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

- Khalilzadeh, B. (2022). *Türkiye ve İran'daki Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin İnternet Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Samsun.
- Koç, H. (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Konter, E. (1996). *Spor da Stres ve Performans* (kuramlar ve kontrol etme teknikleri. İzmir: Saray Tıp Kitabevleri.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Mollaogulları, H. ve Uluç, S. (2019). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sınav Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87.
- Özcan, N. (2022). *Algılanan Stres ile Bilişsel Esnekliğin Yürütücü İşlevler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Özcan, N. (2022). *Algılanan Stres ile Bilişsel Esnekliğin Yürütücü İşlevler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Özdemir, L. (2022). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Özyeterlik Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Pehlivan, Z. ve Ada E. N. D. (2011). Kişilik Gelişimi İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi 25-27 Mayıs 2011. *Van/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi* Özel Sayısı.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. NewYork: McGraw-Hill.
- Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3),
- Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3),
- Şeker, E. (2022). *Farklı Branş Sporcularında Zihinsel Becerilerin Algılanan Stres Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir.

- Şimşek, M. A. (2005). *Stres Yönetimi Programına Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 3(2), 13-22.
- Tokay, T. (2000). *Örgütsel Stres ve Performans İlişkisi (Bir Uygulama)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İstanbul.
- Uğur, E. (2021). *Futbol Antrenörlerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Üzümlü, H., Mirzeoğlu, N., Polat, E. ve Akpınar, S. (2013). Development of Organizational Stress Scale for Athletes. *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*. 7(2), 137-150.



## Ekorekreasyon ve Rafting Turizmi

**Mehmet Bilgin Karademir<sup>1</sup>**

### Özet

Ekorekreasyon, doğa tabanlı etkinliklerin insanların boş zamanlarında dinlenme, eğlenme ve doğayla etkileşim kurma amacıyla yapıldığı bir kavramdır. Bu etkinlikler doğal alanlarda gerçekleştirilir ve doğal kaynaklarda yararlanmayı hedefler. Rafting turizmi ise raft adı verilen şişme botlarla nehirlerde yapılan macera unsurunu yapısı içerisinde bulunan sportif etkinliktir. Ekorekreasyon ve rafting turizmi bir araya geldiğinde, doğayla uyumlu bir şekilde spor yapma ve doğal alanları koruma fikri ön plana çıkmaktadır. Bu turizm türü, doğa severlerin doğal güzellikleri keşfetmelerine, doğal su kaynaklarını kullanarak heyecanlı bir etkinlik yapmalarına ve aynı zamanda doğal alanların korunmasına katkıda bulunmalarına olanak tanımaktadır. Bu turizm türü, ziyaret edilen bölgelerin ekonomik açıdan kalkınmalarına da katkı sağlamaktadır. Tüm bunların yanında Ekorekreasyon ve rafting turizminin sürdürülebilirlik ilkesine uygun olarak yönetilmesi gerekmektedir. Ekorekreasyon ve rafting turizmi, doğayla etkileşim kurmayı ve heyecanlı deneyimler yaşamayı hedefleyen doğa ile iç içe olmayı seven insanlar için oldukça iyi bir seçenek olduğu düşünülmektedir. Rafting turizmi, doğal alanların korunması, ekonomik kalkınma ve sürdürülebilirlik ilkelerine uygun olarak yönetildiğinde etkinliğe katılım sağlayan bireylere unutulmaz bir deneyim sağlamanın yanında doğal çevrenin de korunmasına katkı sağlamaktadır.

### 1. Rekreyasyon

Rekreasyon, bireyi yaşama bağlayan hem eğlendirici hem de dinlendirici etkinlikleri içermektedir (Bekdemir, 2011). Taş (2023)'a göre rekreasyon hayatın sıradanlığını değiştirirken bireylere, yenilenme ve ferahlık sağlamanın yanında fiziksel, sosyal ve ruhsal dengenin sağlanmasına olanak tanımaktadır.

---

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

Dever (2010)'e göre rekreasyon; bir bakımdan, kişilerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirebileceğini yönelik açıklama açıklanmalar yapmaktadır.

Genel anlamda rekreasyon; bireylerin zorunlu ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra gerek bedensel gerekse de zihinsel olarak yenilenebilmek için, fizyolojik açıdan ihtiyaçlara bağlı olarak yapılması gereken etkinliklerin dışında kalan tüm faaliyetleri içermektedir (Karaküçük, 1997). Durukan, Can ve Gök (2007)'e göre; Rekreasyon kavramı serbest zamanın artmasıyla doğru orantılı bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Aracı ve Aracı (2014)'ya göre rekreasyonel faaliyetler bireylerin serbest zamanlarında gerçekleştirilmekte olup, bireysel ya da grup halinde, gönüllülük esasına dayalı olarak yapılan etkinlikleri içermektedir. Altuntaş (2023)'a göre bireyler tarafından gerçekleştirilen bu etkinlikler, kişiyi günlük yaşamın stresinden uzaklaştırarak mental ve fiziksel açıdan rahatlama sağlamaktadır.

## **1.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

Bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirebilmeleri için rekreasyonel faaliyetlere katılmaları gerekmektedir. McLean, Hurd ve Rogers (2015)'a göre bireylerin yaşı, cinsiyeti, coğrafi açıdan bulunduğu konum gibi unsurlar temelde rekreasyonel etkinliklere katılımlarında belirleyici bir unsur olarak görülmektedir. Can, Durukan, Ökmen, Dalaman ve Yorulmaz (2012)'a göre; Bireylerin serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları bireyden bireye toplumdan topluma farklılık göstermektedir. Ancak genel anlamda; bireyler tarafından gerçekleştirilen bu etkinlikler kişinin depresyon ve stres seviyesine olumlu yönde etki etmektedir. Street, James ve Cutt (2007)'a göre rekreasyonel etkinlikler kişilerin kaygı, depresyon ve stres düzeylerini düşürmektedir.

Alan yazın incelendiğinde rekreasyonel etkinliklere duyulan ihtiyacın nedenleri bireysel ve toplumsal olmak üzere iki ana grupta incelendiği görülmüştür. Köycü-Öpözlü (2006)'ye göre rekreasyonel faaliyetlere duyulan bireysel ve toplumsal nedenler şekil 1 ve şekil 2'de gösterilmiştir.

**Şekil 1. Rekreatyonal Etkinliklere Duyulan İhtiyacın Bireysel Nedenleri (Köycü-Öpözlü 2006).**



**Şekil 2. Rekreatyonal Etkinliklere Duyulan İhtiyacın Toplumsal Nedenleri (Köycü-Öpözlü 2006).**

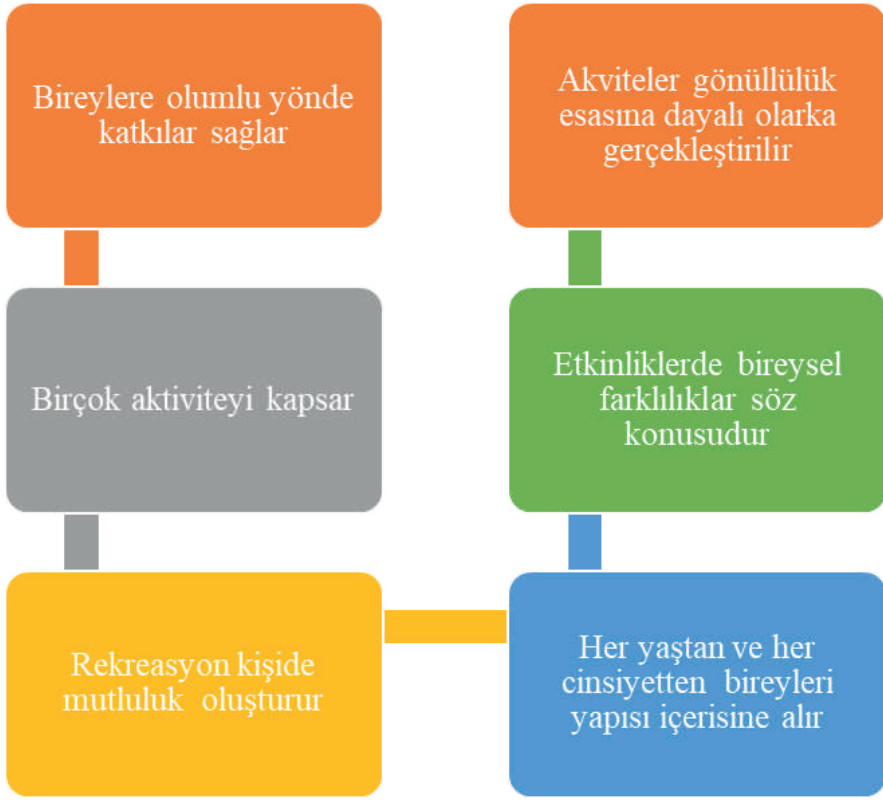


### 1.3. Rekreatyonun Sınıflandırılması

Karaküçük (1995)'e göre bireylerin rekreatyonal faaliyetlere katılım sağlamalarına neden olan birçok istek ve zevkler bulunmaktadır. Bilindiği üzere rekreatyonal faaliyetlerin sınıflandırılmasında birçok faktör etkilidir. Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç (2003)'na göre rekreatyonal faaliyetlerin sınıflandırılmasında rol oynayan birçok faktörün temel nedeni olarak; rekreatyonun çok yönlü olmasında kaynaklandığı ifade edilmiştir. Karaküçük, Kaya ve Akgül (2017) ile Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç (2009)'ne göre rekreatyonal aktivitelerin özelliklerinden şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 3. Rekreatyönel Faaliyetlerin Özelliklerinden Bazıları



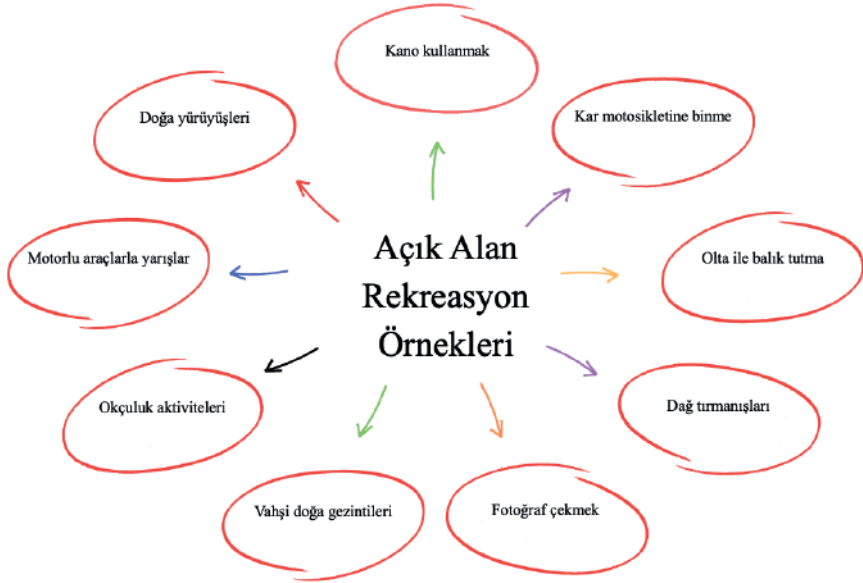
Rekreasyonun sınıflandırılması ile ilgili alan yazın incelendiğinde bu kavramın Karaküçük (2014)'e göre amaçlarına ve çeşitlerine göre sınıflandırıldığı görülmüştür. Ancak *mevcut bölüm ekorekreasyon rekreasyon kapsamında rafting turizminin incelenmesi olduğundan için bu bölümde, amaçlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması grubunun içerisinde yer rekreasyonda kullanılan mekâna göre ve Fonksiyonel açıdan rekreasyonun sınıflandırılmasında yer alan ticari rekreasyona* değinilmiştir.

#### 1.4. Mekansal Açısından Rekreasyon Çeşitleri

**Açık Alan Rekreasyonu:** Bulut (2021)'a göre bu kavram kentlerin içerisinde yer alan mimari yapılar ve ulaşım alanları dışında kalan, boş alanları ifade etmektedir. Clawson ve Knetsch (1996)'e göre açık hava bireyler tarafından gerçekleştirilen rekreatyönel aktivitelere açık alan rekreasyonu adı verilmektedir. Gül ve Küçük (2001)'e göre açık alanlarda gerçekleştirilen rekreatyönel faaliyetlerin; kent içerisinde yapılanmanın

olmadığı ve rekreasyonel etkinliğin gerçekleştirilmesi için uygun alanların olması gerekmektedir. Williams (1995)'a göre bireyler tarafından yapılan aktivitenin açık alan rekreasyonu kapsamında değerlendirilebilmesi için, kişilerin ev ya da iş yerlerden o anda ayrılmaları gerekmektedir. Arğan ve diğerleri (2013)'ne göre açık alanlarla bireyler tarafından gerçekleştirilen rekreasyonel etkinlikler; eğlence amacıyla yapılan etkinlikleri, su ile ilgili yapılan etkinlikleri ve mevcut alanlarda yapılan gezileri kapsamaktadır. Hazar (2014)'a göre açık alanlarda gerçekleştirilebilecek rekreasyonel faaliyetlerine örnek olarak izcilik, doğa inceleme ve doğa koruma etkinlikleri, kayak, tırmanışı göstermiştir. Weber (2001)'e göre, bireyler tarafından macera amaçlı yapılan rekreasyonel etkinlikler temelinde açık alanları barındırmasından kaynaklı olarak; bireyin doğa ile bir bütün olmasını içermektedir. Bu kapsamda Weber (2001) tarafından ifade edilen görüşe göre; macera amaçlı gerçekleştirilen rekreasyonel etkinliklerin açık alan rekreasyonuna entegre edildiği söylenebilir. Arğan (2013)'ne göre açık alanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetler şekil 4'te gösterilmiştir.

*Şekil 4. Açık Alanlar Gerçekleştirebilecek Olan Rekreatif Etkinlikler*



Yaylı (2014)'ya göre bireyler tarafından gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler; faaliyetler kaynak merkezli açık alan rekreasyonu ve kullanıcı merkezli açık alan rekreasyonu ve aracı merkezli açık alan rekreasyonu olmak üzere üç ana grupta incelenmektedir.

**Kaynak merkezli açık alan rekreasyonu;** Bireylerin doğa içerisinde ve doğal alanlarda gerçekleştirmiş oldukları rekreasyonel faaliyetleri yapısı içerisinde barındırmaktadır. Kaynak merkezli açık alan rekreasyonu, tamamen doğa içerisinde, doğal oluşumlar, doğal kaynaklar ve güzelliklerin bireylerce kullanımı ile gerçekleştirilmesidir (Eryılmaz ve Unur, 2019). Kaynak merkezli açık alan rekreasyonuna örnek olarak; kamp yapmak, izcilik, dağcılık ve avcılık gibi aktiviteler örnek olarak verilebilir.

**Kullanıcı merkezli açık alan rekreasyonu;** İnsan eliyle oluşturulan alanlar kullanıcı merkezli açık alan rekreasyonunu yapısı içerisinde barındırmaktadır. Eryılmaz ve Unur (2019)'a göre; Kullanıcı merkezli açık alan rekreasyonu, kamu kurum ve kuruluşları, belediyeler ve benzeri gibi insan eliyle şekillendirilen alanları kapsamakta ve dolayısıyla parklarda, eğlence alanlarında, hayvanat bahçelerinde, yüzme havuzlarında ve piknik alanlarında gerçekleştirilen etkinlikleri kapsamaktadır. Kullanıcı merkezli rekreasyona örnek olarak; açık hava konserleri ve tematik parklar örnek olarak gösterilebilir.

**Aracı merkezli açık alan rekreasyonu;** Kaynak merkezli ve kullanıcı merkezli açık alan rekreasyon etkinliklerinin ortak bileşkesidir. Millî parklar, tabiat koruma alanları gibi doğal alanlarda yapılan su kayağı, bisiklete binme, rafting gibi rekreatif aktiviteler örnek olarak verilebilir.

### 1.5. Ticari Rekreasyon

Bireylerin belirli bir ücret karşılığında katılım sağladıkları rekreasyonel aktiviteler Hazar (2003)'a göre ticari rekreasyon adı verilmektedir. Şimşek (2008)'e göre ticari rekreasyon bireylerin serbest zamanlarında gerçekleştirmiş oldukları aktivitelerin ticari açıdan dönüşümünü içermektedir. Bulut (2021)'a göre bireylerin rekreasyonel açıdan ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için, birtakım kurum ve kuruluşlar tarafından kâr amacı gözetilerek sunulan hizmetler ticari rekreasyonun içerisinde yer almaktadır. Keskin ve Bayram (2018)'a göre dünya genelinde rekreasyonel aktiviteler ile ilgili bireylerin bilinç düzeylerine göre artış göstermiş ve böylelikle rekreasyonel pazarda büyümeye başlamıştır. Farkındalık ile ilgili olarak bireylerin üzerinde meydana gelen bu durum rekreasyonel açıdan etkinliklerinde çeşitlenmelerine başlamıştır.

Şimşek (2018)'e göre ticari rekreasyonun içerisinde yer alan hizmetler kamusal ve ticari olmak üzere iki ana grupta incelenmektedir. Kamusal rekreasyon isminden de anlaşıldığı gibi toplum içerisinde yer alan bireyler için yapılan etkinlikleri barındırmaktayken, ticari rekreasyon ise rekreasyon pazarına ve piyasasına odaklanmaktadır (Crossley, 2001). Mobley (2006)'e

göre toplum içerisinde yaşayan bireylere yönelik gerçekleştirilen aktivitelerde tesisler giriş ya da katılım ücreti alınmamaktadır. Ün (2023)'e göre; ticari açıdan gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetler özellikle ülke ekonomisine ciddi ölçüde katkılar sunmaktadır. Karaküçük ve Akgül (2016)'e göre konserler, kanyon geçişleri, yamaç paraşütü, dalış, golf gibi etkinlikler özel sektör kuruluşları tarafından ticari amaçlarla düzenlenmektedir.

Şimşek (2012) yapısında ticari amacı barındıran ve rekreasyonel açıdan düzenlenen etkinlikleri 9 gruba ayırmıştır. Bu etkinlikler şu şekilde sıralanmaktadır.

1. Turizm rekreasyonu kapsamında gerçekleştirilen organizasyonlar
2. doğa ve ekstrem sporlar kapsamından gerçekleştirilen ve macera unsurunu yapısı içerisinde barındıran organizasyonlar
3. Yurt içi ve yurt dışında düzenlenen konser, festival gibi organizasyonlar
4. Eğitim ve sosyal içerikli belediyelerde ve okullarda düzenlenen organizasyonlar
5. Dans, yoga, pilates gibi etkinliklerin özel spor merkezleri tarafından gerçekleştirilmesini içeren organizasyonlar
6. Özel gereksinimli olan bireyler için terapötik rekreasyon kapsamında düzenlenen organizasyonlar
7. Alışveriş merkezlerindeki reklam ve tüketici amaçlı gerçekleştirilen rekreasyonel alışveriş uygulamaları
8. Eğlence ve animasyon organizasyonları
9. Grup dinamiği ya da iş verimliliğinin artırılması için düzenlenen rekreasyonel endüstri organizasyonları

## 1.6. Ekorekreasyon Kavramı

Tükel ve diğerleri (2022)'ne göre, günümüzde nüfus artışı, çarpık kentleşme gibi nedenlere bağlı olarak insanların rekreasyonel etkinliklere olan ihtiyacı daha da artmıştır. Koçak ve Balcı (2010)'ya göre son dönemlerde bireyler rekreasyonel açıdan ihtiyaçlarını karşılayabilmek için doğa temelli olan aktivitelere yönelmeye başlamışlardır. Ekorekreasyon kavramını ilk kez literatüre Karaküçük ve Akgül (2016) tarafından kazandırılmıştır. Bu kavram Vaizoğlu (2021)'na göre rekreatif etkinliklerin, ekosistem içerisinde birtakım önlemlerin alınarak gerçekleştirilmesini içermektedir. Mansuroğlu (2002)'na göre çevre ile etkileşim içerisinde olan rekreasyon, bireylerin davranışları üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir. Ayyıldız- Durhan (2018)'na göre,

ekorekreasyonel faaliyetler, kent dışında ve kent içerisinde gerçekleştirilen çevre dostu aktiviteleri içermektedir. Koçak ve Balcı (2010)'ya göre bireylerin doğa içerisinde gerçekleştirmiş oldukları aktiviteler “doğa sporlar, macera sporları, macera rekreasyon” olmak üzere içerisinde buldukları ortama ve risk faktörlerine göre farklı isimlerle kategorilere ayrılmıştır. Sarı ve Şenel (2018)'e göre ekorekreasyon, organize edilen veya edilmemiş olan, doğayı baz alan ve doğa tabanlı olarak rekreasyonel etkinlikleri yapısı içerisinde barındırmaktadır. Davidson ve Strebbiss (2011)'e göre, sörf, rafting, yelken dalış gibi doğa içerisinde gerçekleştirilebilecek olan su aktiviteleridir. Bell, Tyrväinen, Sievänen, Pröbstl ve Simpson (2007)'a göre rekreasyonel amaçlı olarak bireyler tarafından doğada gerçekleştirilen bu etkinlikler olumsuz duyguları azaltırken olumlu duyguları ön plana çıkartmaktadır.

### 1.7. Rafting

Rafting su sporları dalında uluslararası alanda ve ülkemizde önemli derece ilgi gören bir spor dalıdır (Özkul, 2020). Yapar, Yalçın ve Akıncı (2022)'ya göre eski zamanlarda beri insanlar suyun üzerinde durabilmek için birtakım araçlar geliştirmişlerdir. İkinci dünya savaşı sırasında Amerikalı askerlerin kauçuktan olan şişme botları çıkartma yapmak amaçlı kullandıkları savaş sonrasında ise rekreasyonel amaçlı kullanmaya başlamaları rafting adına bir başlangıç olmuştur (Tamer, 2023). Zamanla rekreatif ve sportif faaliyet haline gelen rafting sporu Sprit, Slalom ve nehir inişi olarak üç disiplinden oluşur (Lekesiz, 2021). Tamer (2023)'e göre çeşitli doğal engeller barındıran akarsu yatağı içinden geçerken bu engellerin aşılması gerekmektedir. Bir başka ifade ile rafting, belirlenen mesafeler doğrultusunda eğimin yüksek ve su hacminin belirli bir seviye geldiği nehir, dere ve akarsuların botlarla belirli standartlar ölçüsünde geçilmesidir (Taşkın, 2019). Uğurlu (2005)'ya göre rafting kano gibi akarsu sporları Türkiye'nin akarsu turizmi için oldukça önemlidir.

*Resim 1. Rafting Örneği*



*(Kaynak: Turkish Airlines- Blog)*

## 1.8. Rafting Turizmi

Demiray (2022)'a göre macera turizminin bir bileşeni olan rafting; doğal unsurlarla etkileşim yoluyla bireylerin meydan okuma, gerilim, rekreasyon ve başarı arzusu unsurlarını vurgulayan fiziksel özelliklere yapısı içerisinde bulunduran bir aktivite olarak tanımlanmaktadır. Rafting temelinde eğlenciyi barındırmaktadır. Uygun akarsularda yapılan bu aktivitede Jamal, Aminudin ve Kausar (2019)'ne göre 1 ile 6 aralığında zorluk dereceleri yer almaktadır.

Arnould ve Price (1993)'e göre ise rafting yapısında zorluklar olduğu gibi birtakım riskleri bulunmaktadır. Ödemiş, Yalçın ve Pınar (2022)'a göre dalga ve sörfü yapan bireylerin koordinasyonları ve kas aktivitelerini kullanmaları gerekmektedir. Ödemiş, Yalçın ve Pınar (2022) tarafından ifade edilen düşünce her ne kadar sörf ile ilgili olsa da rafting yapan bireylerin de gerek kas gerekse de koordinasyonlarını etkili bir şekilde kullanmaları gerektiği düşünülmektedir. Bu noktada rafting yapan bireylerin doğa üzerinde meydana gelen her türlü zorluğa dayanması beklenmektedir.

Raftingin zor olmasından temel sebebin Nehir'in akıntı hızı ve kayaların varlığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Turgut (2012)'a göre rafting; şişme bota raft adının verilmesinden dolayı ortaya çıkan bir kavramdır. Rafting ülkemizde; Antalya Manavgat çayı, Dalaman çayının bir kısmı, Altıparmak çayı, Artvin Çoruh nehri, Rize Fırtına deresi, Mersin Dragon Çayı gibi bölgelerde yapılmaktadır. Demiray (2022)'a göre Türkiye'de rafting; 1996 yılında ilk defa Artvin-Çoruh yapılmıştır. Keleş, Gül, Tuğluer ve Uzun (2014)'na göre Türkiye'de yıllık ortalama 600 bin kişi raftinge katılım sağlamaktadır. Keleş, Gül, Tuğluer ve Uzun (2014)'a göre gerek rekreasyonda gerekse de turizmde oldukça önemli yer tutan Antalya ili Köprülüçayın'da rafting yapmaya çoğunlukla günü birlik yabancı turistler gelmektedirler.

Koç (2019)'a göre Antalya-Köprülü Kanyon özelinde, rafting'in spor turizmi açısından gelişmesi için, birtakım reklamlar yapılması gerektiğini ifade etmiştir. Duman, Şahin, Uluç ve Bulut (2021)'a göre, turizmde meydana gelen her biri gelişme temelde kişi başına düşen milli gelirin artmasına olanak tanımaktadır. Bunun yanında Bulut, Duman, Şahin ve Uluç (2021)'a göre; turizm ülkelerin gerek ekonomik gerek toplumsal gerekse de kültürel açıdan yaşamlarına da olumlu yönde etki etmektedir.

*Resim 2. Artvin Çoruh Nehiri Rafting Örneği*



*(Kaynak: Kültür ve Yaşam).*

## Sonuç

Bilindiği üzere rekreasyon; bireylerin serbest zamanlarında katılım sağlamış oldukları aktiviteleri yapısı içerisine almaktadır. Bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım sağlamalarında istekler ve ihtiyaçlar ön plana çıkmaktadır. Bu noktada bireyin açık ya da kapalı alanlarda rekreasyonel etkinliklere katılım sağlaması da farklılaşabilmektedir. Açık alan rekreasyonu; kent dışında herhangi bir yapılanmanın olmadığı bölgede gerçekleştirilen rekreasyonel aktiviteleri içermektedir. Açık alanlarda gerçekleştirilen bu etkinlikler çoğunlukla doğada yapılmaktadır. Böylelikle açık alanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel etkinlikler bireyin doğayla iç içe olmasına olanak tanımaktadır. Günümüzde nüfus artışı, çarpık kentleşme gibi nedenlere bağlı olarak insanların rekreasyonel etkinliklere olan ihtiyacı artmaya başlamıştır.

Özellikle son dönemlerde insanlar rekreasyonel açıdan ihtiyaçlarını karşılayamayabilmek için doğa temelli rekreasyonel aktivitelere yönelmişlerdir. Alanyazında yeni bir kavram olarak görülen ekorekreasyon kavramı da tıpkı alan rekreasyonda olduğu gibi bireyin doğa içerisinde rekreasyonel aktivite yapmasını içermektedir. Doğa yürüyüşü rafting gibi aktiviteleri yapısı içerisinde barındıran ekorekreasyon, doğal unsurların yapısına zarar gelmeyecek şekilde yapılan rekreasyonel etkinlikleri içermektedir. Akarsu turizmi içerisinde yer alan rafting, eğlenceli olduğu kadar da zor

bir etkinliktir. Türkiye’de rafting ilk olarak 1996 yılında Artvin-Çoruh’ta yapılmıştır. Günümüzde oldukça popüler olan rafting hem spor branşı hem de rekreasyonel etkinlik olarak yapılmaktadır.

Türkiye’de rekreasyonel amaçlı gerçekleştirilen raftingin yapılabilmesi; birtakım özel kurum ve kuruluşlar sayesinde olmaktadır. Bu noktada ise ticari rekreasyon algısı ortaya çıkmaktadır. Ticari rekreasyon özel kurum kuruluşların maddi unsurları ön plana tutarak insanların rekreasyonel aktivitelerini yapmalarına olanak tanımaktadır. Özetle ticari rekreasyonda kâr amacı ön plandadır. Ülkemizin akarsu turizmi potansiyeli oldukça büyüktür. Bu akarsularda özellikle rafting; Mersin, Antalya, Dalman gibi birçok yerde yapılabilmektedir.



## Kaynakça

- Alp, H. (2022). Özel Gereksinimli Bireylerde Terapötik Rekreasyon. Rekreasyon ve Disipliner Yaklaşımlar
- Altuntaş, S. B. (2023). *Halk Eğitim Kursiyerlerinin Rekreasyon Farkındalık, Serbest Zaman Doyum ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Kocaeli.
- Aracı, H. ve Aracı, Ş. (2014). *Spor Bilimleri Öğretimi*. Ankara: Eylül Basımevi, Ankara.
- Argan, M., Yüncü, D., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç. H., Yüncü, H. R. ve Şimşek, K. Y. (2013). *Rekreasyon yönetimi*. Anadolu Üniversitesi Web-of-set Tesisleri, Eskişehir.
- Arnould, E. J. ve Price, L. L. (1993). River Magic: Hedonic consumption and the extended service encounter. *Journal of Consumer Research*, 20 (1), 24-45.
- Bekdemir, A. (2011). *Kütahya Merkez Emniyet Teşkilatında Görevli Polislerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Bulut, Ç., Duman, S., Şahin, H. M., Duman, G. ve Uluç, E. A. (2021). Spor turizminde inovasyonel yaklaşımlar: *E-spor: Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 396-412.
- Bulut, Z. (2021). *Rekreasyon Faaliyetlerinin Tercihinde İçsel ve Dışsal Seyahat Motivasyon Faktörlerinin Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Hacı Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Can, S., Durukan, E., Ökmen, A. Ş., Dalaman, O. ve Yorulmaz, A. (2012). İlköğretim Bölümü Öğretmen Adaylarının Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1): 132-137
- Clawson, M. ve Knetsch, J. (1996). The Economics of. *Outdoor Recreation, Johns*, 443.
- Crossley, J. (2001). Recreation programming at resorts: why? *Visions in Leisure and Business*, 19(4): 2.
- Demiray, H. (2022). *Macera Turizmi Katılımcılarının Motivasyon ve Memnuniyetleri: Rafting Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Karabük.
- Dever, A. (2010). *Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum*. İstanbul: Başlık Yayınları.

- Duman, S., Şahin, H. M., Uluç, E. A. ve Bulut, Ç. (2021). Spor turizminin Türkiye açısından ekonomik boyutu. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 367-383.
- Durukan, E., Can, E. Ve Gök, S. (2007). Bir Rekreasyon Faaliyeti Olarak-Üniversitelerarası Müsabakalara Katılan Sporcu Öğrencilerin Liderlik Davranışlarının (Anlayış Gösterme Boyutunda) Karşılaştırılması. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 2(1), 23-30.
- Eryılmaz, G. ve Unur, K. (2019). Açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif ve negatif duygu durumlarının karşılaştırılması. *Gastroia: Journal of Gastronomy And Travel Research*, 3(4), 562-578.
- Gül, A. ve Küçük, V. (2001). Kentsel Açık-Yeşil Alanlar ve Isparta Kenti Örneğinde İrdelenmesi. *Türkiye Ormanlık Dergisi*, 2(1), 27-48.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık. Ankara.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon*. 2. Baskı, Ankara: Detay yayıncılık.
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay.
- Jamal, S. A., Aminudin, N. ve Kausar, D. R. (2019). Family adventure tourism motives and decision-making: A case of whitewater rafting. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, (15), 10-15.
- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme*. Ankara: Seren Matbaacılık.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon*. Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*.
- Karaküçük, S. ve Akgül, B. M. (2016). *Ekorekreasyon rekreasyon ve çevre*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S., Kaya, S. ve Akgül, B. M. (2017). *Rekreasyon bilimi 2*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Keleş, E., Gül, A., Tuğluer, M. ve Uzun, Ö. F. (2014). Antalya-Köprüçay Rafting Merkezinin Turizm ve Rekreasyonel Yönden Mevcut Durum Analizi, II. *Utuslararası Odun Dışı Orman Ürünleri Sempozyumu*, 809-819.
- Keskin, U. ve Bayram, A. (2018). Rekreatif aktivitelerin tüketim ürünleri sınıflandırması bağlamında değerlendirilmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5, 1-13.
- Koç, D. (2019). *Rafting Turizminin Bölgesel Ekonomiye Etkileri: Antalya Köprülü Kanyon Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Köycü-Öpözlü, A. (2006). *Çağımızda değişen sağlık bilincinin sportif rekreasyona katılım düzeyine etkisinin araştırılması (Kütahya Örneği)*. Yayımlanmamış

- Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Lekesiz, G. (2021). *Ekstrem Spor Yapan Bireylerde Cesaret Algısı ve Zihinsel Dayanıklılığın Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- McLean, D. D. ve Hurd, A. R. (2015). *Recreation and leisure in modern society*.
- Mobley, T. (2006). *Yerel yönetimlerin halkın rekreasyon ve park ihtiyaç ve hizmetlerini karşılamadaki rolü*. Eskişehir: Eskişehir Sağlıklı Kentler Birliği Toplantısı.
- Ödemiş, M., Yalçın, O. ve Pınar, Y. (2023). Elit Genç Rüzgâr Sörfçülerinin Fonksiyonel Hareket Yeterliliği ve Denge Performansı. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 56-67.
- Özkul, G. (2020). *Spor ve girişimcilik arasındaki etkileşim: spor girişimciliği ve ekonomik yansımaları*. Nobel Akademik Yayıncılık. 1, 340-356.
- Street, G., James, R. ve Cutt, H. (2007). The relationship between organised physical recreation and mental health. *Health Promotion Journal of Australia*, 18(3), 236-239.
- Şimşek, K.Y. (2018). *Ticari rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Şimşek, Y. K. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Endüstrisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayını.
- Tamer, G. (2023). *16 Haftalık Rafting Antrenmanlarının Raftingcilerde Reaksiyon Zamanı ve Bazı Biyomotorik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
- Taş, M. (2023). *Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumlarının Serbest Zaman Motivasyonu ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Trakya.
- Taşkın, S. (2019). *İlköğretim çağındaki çocuklarda 8 haftalık rekreatif etkinliklerin benlik saygısı üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Turgut, T. (2012). *Suya Dayalı Rekreasyon ve Antalya İlinde Suya Dayalı Rekreasyon Alanında Faaliyet Gösteren İşletmelerin Profillerini Belirlemeye Yönelik Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya
- Turkish Airlines- Blog <https://blog.turkishairlines.com/tr/turkiye-rafting-merkezleri/> adresinden alınmıştır.
- Uğurlu, A. (2005). *Rekreasyonel amaçlı doğa sporlarının turizmde kullanılması antalya köprüllü kanyon rafting uygulaması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

- Ün, A.E. (2023). *Ticari Rekreasyon İşletmesi Olarak Binicilik Spor Tesislerinin Sahip Olması Gereken Özelliklerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Weber, K. (2001). Outdoor adventure tourism: A review of research approaches. *Annals of tourism research*, 28(2), 360-377.
- Williams, S. (1995). *Outdoor recreation and the urban environment*. Routledge.
- Yapar, A., Yalçın, O. ve Akıncı, Y. (2022). Rüzgar Sörfü ve Yelken Sporcularının Algılandıkları Antrenör Davranışlarının İncelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2), 88-94.
- Yaylı, A. (2014). *Rekreasyona giriş*. Ankara: Detay Yayıncılık.



# Resort Otellerde Sunulan Rekreatif Amaçlı Animasyon Hizmetlerinin İncelenmesi

Mehmet Bilgin Karademir<sup>1</sup>

## Özet

Resort otellerde sunulan rekreasyonel amaçlı animasyon hizmetleri, konukların tatillerini daha keyifli ve unutulmaz hale getirmek için önemli bir role sahiptir. Bu hizmetler, konuklara çeşitli eğlence ve etkinlikler sunarak dinlenme ve eğlence arasında denge sağlamayı amaçlamaktadır. resort otellerde sunulan rekreasyonel amaçlı animasyon hizmetleri, konukların tatil deneyimini zenginleştirirken aynı zamanda onlara eğlence, dinlenme ve sosyalleşme imkânı sunmaktadır. Bu hizmetler, tatilcilerin unutulmaz anılar biriktirmelerini sağlarken otelin başarısına ve konuk memnuniyetine olumlu katkılar sunmaktadır. Bu kapsamda mevcut bölümde resort otellerde sunulan rekreatif amaçlı animasyonel hizmetler incelenmiştir.

## 1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon terimi, Latince kökenli bir kelime olan “recreate”den türetilmiştir ve “yeniden doğuş, yaratma, canlanma” anlamlarını taşır. Bu bağlamda, bireylerin yoğun iş hayatı, olumsuz çevre koşulları veya monoton yaşam tarzı gibi faktörlere bağlı olarak, fiziksel veya zihinsel olarak kendilerini iyi hissetmek amacıyla iş dışında gerçekleştirdikleri faaliyetler rekreasyon olarak adlandırılır (Kılınç, 2023). Aktaş (2023a)’a göre, genel anlamda rekreasyon, bireylerin bireysel olarak veya grup halinde serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri etkinlikleri içerir.

Rekreasyonel aktivitelerde bireylerin kişisel tercihleri ve bu tercihlerin içerdikleri anlamlar, önemli ölçüde etkili bir rol oynamaktadır. Bir aktivitenin rekreasyonel bir anlam taşıyabilmesi için, boş bir zaman diliminde özgür iradeyle seçilerek tercih edilmesi büyük bir öneme sahiptir. Bir aktivite belirli tercihlere göre seçilebiliyorsa rekreasyonel faaliyet olarak nitelendirilirken, aynı

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

aktivite zorunlu bir şekilde gerçekleştirildiğinde rekreasyon kategorisinden çıkmaktadır. Örneğin, futbol oynayan bir profesyonel oyuncunun, resmi maçlarda para kazanma amacıyla oynamak zorunda olduğu faaliyetler rekreasyonel olarak değerlendirilmezken, tamamen kendi isteğiyle eğlenmek, dinlenmek, motive olmak ve arkadaşlarıyla vakit geçirmek amacıyla oynadığı halı saha maçı rekreasyonel faaliyet olarak kabul edilmektedir (Karaküçük, 2008).

Rekreasyon ve turizm kavramları birbirlerini destekleyen ve tamamlayan önemli kavramlardır. Rekreasyonel faaliyetler, bir destinasyonun tanıtımı ve markalaşması açısından önemli bir araç olarak kullanılmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri, bireysel tercih özgürlüğüne dayandığı için turizm faaliyetlerine zorunlu olarak katılan bireylerin seyahatleri rekreasyon olarak kabul edilmemektedir (İskender, 2018). Genel olarak, rekreasyon (serbest-boş zaman değerlendirme), bireylerin boş zamanlarında özgür iradeleriyle tercih ettikleri ve fiziksel, toplumsal ve duygusal kazanımlar elde etmek amacıyla gönüllü olarak katıldıkları eylemleri ifade eder. Rekreasyon aktiviteleri, bireylerde doyum, iyi hissetme, kabul görme, üstünlük, güçlülük gibi pozitif etkiler yaratabilen eylemlerdir (Kılbaş, 2010).

### 1.1. Rekreasyonun Önemli Fonksiyonları

Rekreasyon aktivitelerine katılım, bireyler üzerinde çeşitli faydalar sağlamaktadır. Bu faydalar, rekreatif aktivitelere katılmayan bireylerde gözlenmezken, katılımcılarda belirgin hale gelmektedir. Rekreatif faaliyetlerin faydalarını ve işlevlerini belirleyen kriterler, neden rekreatif faaliyetlere ihtiyaç duyulduğunu açıklamaktadır. Rekreasyonun temel fonksiyonlarını aşağıdaki şekilde sınıflandırmak mümkündür (Çoruh, 2013):

- **Fiziksel Açıdan;** Hareket, yaşamın en temel gereksinimlerinden birini oluşturur. Düzenli egzersiz ve hareket, bireyin fiziksel sağlığı için önemlidir. Kalp ve damar hastalıklarının, obezitenin önlenmesine yardımcı olur, zihnin temizlenmesini ve organların düzenli çalışmasını sağlar.

- **Sosyal Açıdan;** Güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçlar karşılandıktan sonra, sosyal ihtiyaçlar ortaya çıkar. Rekreatif faaliyetler, bireylerin bir araya gelmesini, iletişim kurmasını, bir amaç etrafında birlikte hareket etmesini sağlar. Dayanışma ve yardımlaşma duygusunu artırarak bireysel ve toplumsal sağlığı düzenler. Entelektüel gelişime katkıda bulunur.

- **Psikolojik Açıdan;** Sosyal etkileşimin ve sosyalleşme ortamlarının artmasıyla birlikte mutluluk seviyesini yükseltir, ruhsal sorunların giderilmesine yardımcı olur ve olaylara farklı bir perspektiften bakmayı sağlar. Toplumsal ve bireysel ruh sağlığını korur.

- **Kişisel Beceriler ve Yetenekler Açısından;** Bireyin kendini keşfetmesine, ilgi duyduğu alanları anlamasına ve yeteneklerinin farkına varmasına yardımcı olur. Uzmanlaşma ve profesyonelleşme sürecine katkıda bulunur.

- **Duygusal Açından;** Bireylerin duygusal tatminini sağlar. Günlük yaşam stresine bağlı olarak psikolojik yıpranmayı önler, duyguları anlama ve farkındalığı artırır.

Rekreasyon, bireyin çok yönlü gelişimini destekleyerek duygusal ve sosyal yeteneklerini geliştirir. Motivasyonunu ve esnekliğini artırırken fiziksel olarak kendini iyi hissetmesine yardımcı olur ve sorunlara çözüm odaklı yaklaşmasını sağlar.

### 1.3. Otelde Sunulan Rekreasyon Hizmetleri

Turan (2010)'a göre; turistler için otel deneyimi artık sadece konaklama sağlayan mekanlar olmanın ötesine geçerek, sosyal etkinliklerin gerçekleştiği ve keyifli zaman geçirilen işletmeler olarak değerlendirilmektedir. Öz (2014)'e göre; turistik tesislerin sadece lüks olması yeterli olmadığı gibi, aynı zamanda çeşitli rekreasyon faaliyetlerine katılım imkânı sunmaları da önemlidir. Zorba ve diğerleri (2003)'ne göre; tatil yapan çoğu turist, keyifli vakit geçirebilmek için farklı rekreasyon faaliyetlerine katılmak istemektedir. Dolayısıyla otel işletmeleri sadece konaklama, yeme-içme, deniz, kum ve güneş gibi temel hizmetlerin yanı sıra eğlence ve spor olanakları da sunmaktadır (Öz, 2014). Böylece, otel işletmeleri müşterilerin tüm ihtiyaçlarını karşılamayı hedefleyerek memnuniyetlerini artırmayı amaçlamaktadır (Turan, 2010).

#### 1.3.1. Spa & Wellness

Otelde sunulan spa ve wellness hizmetleri, konuklara rahatlama, yenilenme ve sağlıklı yaşam imkanları sunmayı amaçlar. Bu hizmetler, genellikle bir spa merkezi veya sağlık ve güzellik merkezi içerisinde sunulur (Apaydın-Başa, 2009). Otelde sunulan Spa ve Wellnes hizmetlerinden bazıları şu şekilde sıralanabilir;

**Masaj Terapisi:** Farklı tekniklerle yapılan masajlar, vücutta gerginliği azaltır, dolaşımı artırır, stresi azaltır ve kasları gevşetir.

**Cilt Bakımı:** Cilt bakımı, yüz ve vücut için çeşitli tedavileri içerir. Bu tedaviler, cildin nemlenmesini, beslenmesini ve genç görünmesini sağlar.

**Hamam:** Geleneksel Türk hamamı veya diğer benzer banyo ritüelleri, vücudu temizler, rahatlatır ve cilt sağlığını destekler.



**Sauna ve Buhar Odası:** Sauna ve buhar odası, vücuttaki toksinleri atmak, cilt gözeneklerini temizlemek ve rahatlama sağlamak için kullanılır.

**Fitness Merkezi:** Oteldeki fitness merkezi, misafirlerin egzersiz yapabileceği bir alan sağlar. Bu merkezlerde cardio ekipmanları, ağırlık antrenmanı için ekipmanlar ve grup egzersizleri gibi çeşitli seçenekler bulunur.

**Yoga ve Meditasyon:** Bazı oteller, yoga dersleri ve meditasyon seansları gibi ruhsal ve zihinsel rahatlama aktiviteleri sunar.

**Beslenme Danışmanlığı:** Spa ve wellness merkezleri, sağlıklı beslenme konusunda danışmanlık hizmetleri sunarak misafirlerin doğru beslenme alışkanlıkları edinmelerine yardımcı olmaktadır.

Spa & Wellness merkezleri, sağlığı ve mutluluğu ön planda tutan bir yaklaşımla hizmet veren tesislerdir. Bu merkezler, çeşitli rahatlama ve gevşeme yöntemleriyle birlikte görsel, işitsel ve duygusal açıdan hoş bir atmosfer sunarlar. Bunun yanı sıra, çeşitli vücut bakımları, masajlar, su terapileri ve doğal ürünlerle yapılan uygulamalar gibi farklı hizmetler sunarak insanların sağlık ve iyi hissetme deneyimlerini desteklerler. Spa & Wellness hizmetleri, bir dizi fayda sağlamaktadır. Örneğin, masajlar kan dolaşımını artırarak vücudu rahatlatır ve stresi azaltır. Vücut peelingleri, cildin ölü hücrelerden arınmasına yardımcı olurken, çamur banyoları ve su terapileri toksinlerin atılmasına ve vücudun detoksifiye olmasına yardımcı olur. Ayrıca, spa & wellness merkezlerinde kullanılan aromatik yağlar ve doğal ürünler, bedeni ve zihni rahatlatırken, enerji ve zindelik sağlar.

Turizm işletmeleri, insanların sağlık ve yaşam kalitesini iyileştirmek için spa & wellness hizmetlerini sunmaktadır. Bu tür tesisler, dinlenme ve rekreasyon amaçlı olarak tercih edilen yerlerdir. Spa & Wellness hizmetlerinin sunulduğu oteller, müşterilerin ihtiyaçlarını karşılayarak sağlıkla ilgili deneyimlerini artırmayı hedefler. Turistler, tatillerinde dinlenme, yenilenme ve sağlıklı yaşam için bu tür tesisleri tercih etmektedirler (Leith, Austin ve Roberson, 2008; Iskhakova, 2010; Chen, Prebensen ve Huan, 2008; Berber, Gajic, Dordevic, 2010; (Langvinienė ve Sližienė, 2010).

### 1.3.2. Su Sporları

Rekreasyon faaliyetleri, tatil yeri seçimi ve tatil süresi üzerinde insanlar üzerinde etkili olabilir (Öz, 2014). Bu bağlamda, su temelli rekreasyon etkinlikleri önemli bir yer tutar (Turgut ve Ardahan, 2013). Su temelli rekreasyon etkinlikleri, suyun içinde, üzerinde, altında veya etrafında gerçekleştirilen aktiviteleri ifade eder, suyla temas etme veya temas etmeme

şeklinde gerçekleştirilebilir (Pigram ve Jenkins, 2005). Suyu dayalı rekreasyon, insanların suyun doğal ve kültürel zenginliklerine yönelik dinlenme ve enerji yenileme eğilimlerini içerir (Bekir, Çakır, Han, Gültekin, Orhan ve Karahan, 2008; Jennings, 2007).

### 1.3.3. Fitness

Fitness, bir bireyin günlük işlerini aşırı yorgunluk olmadan, canlılık ve uyanıklıkla yerine getirebilme yeteneği ve boş zamanlarını enerjik bir şekilde geçirebilme kabiliyetidir. Dünya Sağlık Örgütü Uzmanlar Komitesi, fitnessin (fiziksel uygunluk) kas aktivitesinin yeterli düzeyde olmasını ifade ettiğini vurgulamaktadır (Özer, 2006). Fitness aynı zamanda sağlıklı ve formda olmayı ifade etmektedir. Egzersizlere dayalı kapalı alan sporlarından oluşan bir kavramdır (Öz, 2014). Spor ise bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimine katkıda bulunan bir eylem biçimidir (Öztürk, 2003). Aktaş (2023b) ise sporun sosyal yaşama doğrudan etkide bulunan bir kavram olduğunu ifade etmektedir.

### 1.3.4. Mini Club

Öz (2014)'e göre; turistlerin tatil tercihleri yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, medeni durum, aile yapısı, kültür gibi faktörlerden etkilenebilir. Tatil tercihleri çocuklu aileler ve çocuksuz aileler arasında farklılık gösterebilir. Çocuksuz aileler için tatil sadece kendileri için uygun olmasıyla yeterli olabilirken, çocuklu aileler için tatilin hem kendileri hem de çocukları için uygun olması önemlidir. Bu nedenle, turizm işletmeleri çocuklu ailelerin isteklerini ve ihtiyaçlarını karşılamak üzere önemli adımlar atmaktadır.

Otel ve tatil köylerinde çocuk hizmetleri, 15-20 yıl önce geliştirilmeye başlanmıştır (Gaines, Hubbard, Witte ve O'Neill, 2004). Son 10 yılda ise çocuk faktörü turizmde daha da önem kazanmıştır.

## 1.5. Animasyon

Kalaycı (2014)'ya göre; bir şehir veya bölgenin turizm hareketlerinden maksimum fayda sağlayabilmesi için konaklama tesisleri ve altyapı yatırımlarının yanı sıra tamamlayıcı ve bütünleyici nitelikte aktivitelerin de oluşturulması gerekmektedir. Bir destinasyon ne kadar cazip olursa olsun, turistlerin temel ihtiyaçlarını karşılayacak çeşitli aktivitelere sahip olmadığı sürece turizm potansiyeli sınırlı kalabilir (Koçak, 2001). Animasyon kavramı, "yeniden can verme, yaşama döndürme" anlamına gelir (Erdem, 2010). Animasyon terimi, Latince "animus" kelimesinden türetilmiş olup ruh, duygular ve ruh hali anlamını taşır (Demirdağ ve Güçer, 2018). Fransızca

“anime” kelimesinden Türkçe’ye geçen animasyon ise “canlandırma” anlamına gelir (TDK, 2019). Genel olarak, animasyon, bir nesnenin hareket halinde gösterildiği bir dizi duran görüntü oluşturma ve bu görüntüleri hızlı bir şekilde ardışık olarak oynatarak nesnenin gerçekten hareket ettiği izlenimini yaratma sürecini ifade eder (Ayvacı, 2018).

### **1.5.1. Animasyonun Turizm Sektöründeki Yeri ve Önemi**

Gökdeniz ve Dinç, (2000) Başaran (2019) ve Dalkılıç (2017)’a göre; turistlerin tatil beklentilerine uygun rekreasyon ve animasyon etkinliklerini sunmak turizm işletmeleri için büyük önem taşır. Tatilciler, sadece dinlenme, yemek yeme ve tarihi yerleri ziyaret etme gibi temel aktivitelerle sınırlı kalmak istemezler. Aynı zamanda eğlenceli ve çeşitli etkinliklere katılarak tatillerini daha keyifli hale getirmek ve normal yaşamlarında sürdürdükleri hobilerini aksatmadan devam ettirmek isteyebilirler. Uluslararası turizm hareketlerinde paket turlara katılan turistlerin eğlence ve dinlenme odaklı turizm faaliyetlerine dikkat ettikleri belirtilmektedir. Bu noktada, turistik bölgenin güvenliği, paket turun fiyatı ve animasyon programının varlığı önemli faktörlerdir.

Turizm işletmeleri, turistlerin beklentilerini karşılamak için çeşitli önlemler almalı ve turistik ürünleri çeşitlendirerek turistlere yeni deneyimler sunmalıdır. Animasyon, turizm sektöründe büyük bir öneme sahiptir. Tatilcilerin bedensel ve ruhsal yorgunluklarını gidermek için rahatlatıcı, eğlendirici, dinlendirici ve canlandırıcı etkilere sahip aktiviteleri içerir. Otellerin, tatilcilerin isteklerine ve ihtiyaçlarına uygun animasyon hizmetleri sunabilmesi önemlidir. Animasyon yöneticileri, konukların ilgisini çekecek ve tatil içeriğini zenginleştirecek farklı etkinlikleri programlara dahil etmek için planlama ve koordinasyon görevini üstlenmelidir. Animasyon programlarını uygulamak için turizm işletmelerinin gerekli tesislere sahip olması gerekmektedir. Ayrıca faaliyetler ve hizmetler planlanmalı, organize edilmeli, koordinasyon sağlanmalı ve uygulamanın denetimi yapılmalıdır. Tanıtım ve reklam faaliyetlerini gerçekleştirebilecek, turistlerin isteklerini anlayabilen personel de animasyon programlarının uygulanmasında önemli bir role sahiptir.

Animasyon faaliyetlerinin turizm sektöründeki önemi şu şekildedir (MEGEP, 2014);

- Turizm ürün ve hizmetlerinin çeşitlilik kazanmasına katkı sağlar. Animasyon programları, turizm sektöründe sunulan çeşitli aktiviteler ve hizmetlerle tatil deneyimini zenginleştirir.

- İşletmelerin ve buldukları bölgenin prestijini artırır. Kaliteli ve çekici animasyon faaliyetleri, işletmelerin ve destinasyonların turistler nezdinde itibarını yükseltir.
- Tanıtım sürecinde önemli bir rol oynar. Animasyon programları, turistik işletmelerin tanıtım çalışmalarında önemli bir unsurdur ve turistlerin dikkatini çekmelerini sağlar.
- İşletmelerin tercih edilmesini destekleyen bir alt hizmet sunar. Turistler, animasyon faaliyetlerinin sunulduğu işletmeleri tercih ederek tatil deneyimlerini daha keyifli hale getirirler.
- Turistlerin işletme içerisinde daha etkili ve uzun süre kalmasını sağlar. Animasyon etkinlikleri, turistlerin işletme içerisinde daha fazla zaman geçirmelerini ve daha fazla keyif almalarını sağlar.
- İşletmelere çekicilik ve cazibe unsuru katar. Animasyon faaliyetleri, işletmelere özgün bir özellik kazandırarak turistlerin ilgisini çeker ve rekabette avantaj sağlar.
- İşletmeye gelen turistlerin tekrar aynı işletmeyi tercih etmesini sağlar. Kaliteli animasyon programları ve memnuniyet yaratıcı faaliyetler, turistlerin aynı işletmeyi tekrar seçmelerini sağlayarak sadık müşteri kitlesi oluşturur.
- Fuar, kongre gibi büyük etkinliklerin düzenlenmesiyle turizm sezonunun uzamasına yardımcı olur. Animasyon etkinlikleri, turistik bölgeye çekici ve canlı etkinlikler sunarak sezon dışında da turistlerin ilgisini çeker ve destinasyonun turizm sezonunu uzatabilir.
- Turizm sektörünün sabitlenmiş ve mevsimsel olmaktan çıkmasını sağlar. Animasyon faaliyetleri, turizm sektörünün her mevsimde ve her zaman canlı ve aktif olmasını destekler.

### 1.6. Konaklama İşletmelerinde Animasyon Türleri

Turizm alanında animasyon faaliyetleri, özellikle konaklama işletmeleri bağlamında işletmeleri çekici, zengin ve çok yönlü hale getirme amacını taşır. Bu nedenle, animasyon hizmetleri, mevcut ürünü geliştiren ve destekleyen yardımcı bir hizmet olarak değerlendirilir (Demirdağ ve Güçer, 2018). Turizm animasyon faaliyetleri geniş bir kapsama sahip olup, çeşitli sınıflandırmalara tabi tutulabilir.

Konaklama işletmelerinde animasyon faaliyetlerinin sınıflandırılması çeşitli kaynaklarda benzer şekilde yapılmaktadır. Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç (2009) tarafından sunulan sınıflandırmaya göre, animasyon faaliyetleri şu genel başlıklar altında ele alınır:

- **Sportif Animasyonlar:** Bu kategori, misafirlerin spor yapmalarını teşvik eden ve aktif bir tatil deneyimi sunan animasyon faaliyetlerini içerir. Örnek olarak plaj voleybolu, su sporları, yoga, aerobik gibi aktiviteler verilebilir.
- **Sosyal ve Kültürel Animasyonlar:** Bu başlık altında, misafirlerin sosyal etkileşimlerini artırmayı ve yerel kültürü tanımalarını sağlayan animasyon faaliyetleri yer alır. Örnek olarak gezi turları, yerel dans gösterileri, el sanatları atölyeleri, müze ziyaretleri gibi etkinlikler verilebilir.
- **Dinlendirici ve Eğlendirici Animasyonlar:** Bu kategori, misafirlerin dinlenmelerini, streslerini atmayı ve eğlenmelerini sağlayan animasyon faaliyetlerini içerir. Örnek olarak akşam şovları, canlı müzik performansları, tematik partiler, oyunlar ve yarışmalar gibi etkinlikler verilebilir.

### 1.7. Rekreatif Animasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Çevik (2013)'e göre; rekreasyon faaliyetleri, bireyin yaşama gücünü, girişkenliğini ve yaşama bakış açısını canlandırarak kendini geliştirmesi için bir hazırlık sağlar. Jennings'in (2007) ifadesine göre rekreasyon, serbest zaman etkinliklerini kapsayan geniş bir yelpazede çeşitli aktiviteleri içermektedir (Çevik, 2013). Zorba, Mollaoğulları, Akçakoyun, Konukman ve Teki (2003)'ye göre; Turistler, tatil sırasında genel spor alışkanlıklarını da sürdürmektedirler.

Animasyon programları, turistlerin ilgisini çeken eğlence, rekreasyon, entelektüel ve kültürel etkinlikler aracılığıyla turizm talebini oluşturmak için önemli bir unsurdur. Bu programlar farklı yapılar ve içeriklerden oluşur ve teori ve pratikte farklı tiplerde sınıflandırılabilirler. Animasyon programlarının farklı gruplara göre sınıflandırılması için farklı kriterler göz önünde bulundurulmaktadır (Nestoroska, 2010).

#### 1.7.1. Gündüz Animasyon Etkinlikleri

Emeksiz (2020)'e göre; konaklama işletmelerinde gündüz animasyonları genellikle erken saatlerde başlar ve hava kararınca kadar devam eden spor aktivitelerini içerir. Bu aktiviteler genellikle yetişkinlere yöneliktir ve bireysel ya da grup halinde gerçekleştirilir. Spor aktiviteleri, konukları eğlendirirken aynı zamanda sosyalleşme imkânı sunar. Bu aktiviteler gün boyunca farklı saatlere yayılarak planlanır ve konaklama işletmesinin animasyon ekibi tarafından kontrol edilir. Spor aktiviteleri genellikle su ve kara sporları olarak ikiye ayrılır.

Su sporları ve su oyunları örnekleri arasında yüzme, su kayağı, su altı dalışı, kürek, rafting, yelkencilik gibi plaj ve havuzlarda düzenlenen voleybol, futbol, hentbol, jimnastik, sportif balık avcılığı, deniz paraşütü ve yelken yarışları yer almaktadır.

Kara sporları ve oyunları ise futbol, hentbol, voleybol, basketbol, kriket, beyzbol, kar kayağı, tırmanma, yürüyüş, kar motoru, kara avcılığı, güreş ve cirit gibi aktiviteleri içermektedir. Gündüz animasyon faaliyetlerinin bir parçası olarak yetişkinlere yönelik sosyo-kültürel animasyon aktiviteleri de düzenlenir. Bu aktiviteler arasında şehir içi turlar, tarihi yerleri ziyaret, müze ziyaretleri, sergi ve fuar gezileri, piknik alanları, höyük gezileri, fayton gezileri, çeşitli yarışma organizasyonları (dans, ses, güzellik vb.), halk dansları, tiyatro, defile, karşılama ve uğurlama etkinlikleri, yabancı dil ve fotoğrafçılık kursları, dokumacılık, heykel ve resim çalışması, kart oyunları, tombala, zekâ oyunları ve şans oyunları yer almaktadır.

### 1.7.2. Gece Animasyonları

Konaklama işletmelerinde gece animasyonları, diğer animasyon türleri arasında öncelikli bir rol oynamaktadır. Bu gösteriler, animatörlerin uzun süren provalarının ardından sahne performanslarıyla sergilenir. Gösteriler genellikle popüler şarkıların playbackleri, özel koreografilerle hazırlanan dans gösterileri, taklitler, pandomimler, ünlü müzikallerin adaptasyonları, komik skeçler, akrobasi ve çeşitli beceri gösterilerini içerir. Gece animasyonlarında hazırlık süreci en uzun olan gösteriler, kostüm, ışık, ses, müzik ve dekor gibi tamamlayıcı unsurları da içermektedir. Bu gösteriler, konukları eğlendirmeye, memnun etmeye ve keyifli bir zaman geçirmeye amacını taşıyarak politik veya edebi bir mesaj içermemektedir (Karaman, Özgürel ve Bingöl, 2016).

Gece animasyonları genellikle akşam yemeğinden sonra başlar ve işletme bütçesine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Araştırmalar, gündüz animasyonlarının hemen hemen her işletmede benzer olduğunu ancak gece animasyonlarının işletme bütçesine göre farklılık gösterdiğini göstermektedir (Güven, 2006). Ayrıca, ziyaretçiler tarafından en çok tercih edilen animasyon türü gece animasyonlarıdır.

Gece animasyonları içinde maliyet açısından en yüksek ve iz bırakma açısından önemli olan etkinliklerden biri müzikal gösterilerdir. Müzikaller genellikle Avrupa kültüründen köken alsa da farklı kültürlerle hitap eden birçok izleyiciye ulaşmaktadır. Ayrıca, gece animasyonlarında belirli bir etnik gruba veya topluma ait kültürün tanıtıldığı özel organizasyonlar da düzenlenmektedir. Özellikle kıyı şeridinde Türk Gecesi organizasyonları sıkça gerçekleştirilir. (Karaman ve diğerleri, 2016). Gece animasyonlarında,

animatörlerin sahne performanslarının ön planda olduğu etkinliklerle seyirciyi canlandırmak ve aktif hale getirmek amaçlanmaktadır. Yetenek, bilgi, güzellik yarışmaları gibi etkinlikler bireysel veya grup halinde gerçekleştirilir. Ayrıca, kazanan konukların ödüllendirildiği yarışmaların yanı sıra konukların özel günlerine yönelik partiler düzenlenir (Ayvacı, 2018).

## **Sonuç**

Resort oteller, tatilcilerin dinlenme ve eğlence amacıyla tercih ettiği yerleri içermektedir. Bu tür otellerde sunulan rekreatif amaçlı animasyon hizmetleri, misafirlerin tatil deneyimlerinin keyifli olmasında oldukça önemli rol oynamaktadır. Bu otellerde unulan çeşitli etkinlikler, gösteriler ve sosyal etkileşimler aracılığıyla bireylerin eğlenmeleri ve aktif bir şekilde zaman geçirmeleri sağlanmaktadır. Rekreatif amaçlı düzenlenen animasyonel etkinlikler ise; bireylerin tatil süreleri içerisinde hem aktif olmalarına hem de farklı deneyimler yaşamalarına olanak tanımaktadır. Bu otellere tatile gelen bireyler animasyon ekipleri tarafından düzenlenen sportif turnuvalara veya yarışmalara katılım sağlamaktadırlar. Böylelikle otelde kalan misafirler bu etkinliklere katılım sağlayarak, günlük yaşamın getirmiş olduğu stresten bir nebze de olsa uzaklaşarak tatil deneyimi yaşamaktadırlar. Resort otellerde sunulan rekreasyonel amaçlı animasyonel etkinlikler bireyler arası sosyal etkileşimi sağlayarak hem eğlenmeyi hem de tatil yapmayı içermektedir.

## Kaynakça

- Aktaş, F. (2023a). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. M. & Uluç, E. A. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023b). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. M. & Uluç, E. A. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Ayvacı, H. (2018). *Türkiye'deki Turizm Animasyonlarında Somut Olmayan Kültürel Miras Ulusal Unsurlarının Kullanımı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Başaran, T. (2019). *Turizm animasyon faaliyetlerinde çalışan personelin tükenmişlik düzeyleri ve iş doyumunu ilişkisi: İzmir ili örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Bekir, S., Çakır, E., Han, M., Gültekin, Y., Orhan, T. ve Karahan, F. (2008). Uzundere Vadisinin (Çoruh Vadisi) Kuş Gözlemciliği Yönünden Fırsatları. 1. *Türkiye Av ve Yaban Hayatı Sempozyumu ve sektörel sergisi*, 17, 20.
- Berber, N., Gajić, T. ve Đorđević, M. (2010). Management and development possibilities for SPA Tourism in Serbia. *Revista de turism-studii si cercetari in turism*, (9), 30-39.
- Chen, J. S., Prebensen, N. ve Huan, T. C. (2008). Determining the motivation of wellness travelers. *Anatolia*, 19(1), 103-115.
- Çevik, H. (2013). *Beş Yıldızlı Otellerde Düzenlenen Rekreatif Animasyon Etkinliklerinin Hizmet Kalitesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Dalkılıç, G. (2017). *Otel İşletmelerinde Rekreasyon ve Boş Zaman Değerlendirme-leri: Yönetimsel Bir Yaklaşım*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İstanbul.
- Dalkılıç, G. ve Mil, B. (2017), Otel İşletmelerinde Rekreasyon ve Boş Zaman Yönetimi: Sahil Otelleri Örneği. *Uluslararası Yönetim-Ekonomi ve Felsefe Dergisi*, 5(1), 29-42.
- Demirdağ, Ş. A. ve Güçer, E. (2016). Animasyon personelinin iş tatmin düzeyleri: dış kaynak kullanan ve kullanmayan otel işletmelerinin karşılaştırılması. M. Talas ve M. L. Emek (Eds.) içinde, *2 nd International Congress of Social Sciences, China to Adriatic Book of Congress, Sociology-Psychology Organizational Behavior Series*, May 5-7, 2016, Payas-Hatay, 33-52.
- Didascalou, E. ve Lagos, D. (2009). Wellness tourism: evaluating destination attributes for tourism planning in a competitive segment market. *Tourism*, 4(4), 113-126.



- Emeksiz, F. (2020). *Çocuk Animasyon Etkinliklerinin Tatil Oteli Seçimi Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Kastamonu.
- Emir, O. ve Pekyaman, A. (2010). Çocuklu ailelerin otel işletmesi seçiminde etkili olan faktörler: Afyonkarahisar’da bir uygulama. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 17(2), 159-181.
- Gaines, B. L., Hubbard, S. S., Witte, J. E. ve O’Neill, M. A. (2004). An analysis of children’s programs in the hotel and resort industry market segment. *International Journal of Hospitality & Tourism Administration*, 5(4), 85-99.
- Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2000). Konaklama işletmelerinde animasyon faaliyetlerinin hizmet satışlarına etkisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 11, 99-106.
- Güven, V. N. (2006). *Uygulamalı Halkbilimi Açısından Antalya ve Çevresi Kültür Turizmi ve Kültür Animasyonları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.35-97.
- Hacıoğlu, N. ve Gökdeniz, A. (2003), Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hall, C. M. ve Page, S. J. (2006). *The Geography of Tourism and Recreation: Environment, Place and Space*. 3. Baskı. New York: Routledge.
- Hazar, A. (2003), *Rekreasyon ve Animasyon*, Ankara: Detay Yayıncılık
- Iskhakova, L. (2010). *Sağlıklı Yaşam Tesislerinde (Spa) Müşteri Memnuniyeti: Antalya’daki 5 Yıldızlı Otel İşletmelerinde Bir Uygulama*. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- İskender, A. (2019). Boş zaman ve rekreasyon ile turizm arasındaki ilişki üzerine akademik bir araştırma. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 22(1), 50-59.
- Jenkins, J. ve Pigram, J. (2005). *Outdoor recreation management*. Routledge.
- Jennings, G. (2007). *Water-based tourism, sport, leisure, and recreation experiences*. Routledge.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaman, M., Özgürel, G. ve Bingöl, Z. (2016). Turizm Pazarlamasında Animasyon Aktivitelerinin Bir Araç Olarak Değerlendirilmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6 (6), 599-618.
- Kaymaz, K. (2010). *Günümüzde Spa Kavramı & Otellerde Yer Alan Spa Merkezlerinin İç Mekân Tasarım Analizleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılınç, A. (2023). *Giresun Kenti ve Yakın Çevresindeki Rekreasyon Olanaklarının Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniver-

- sitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ekoturizm Rehberliği Anabilim Dalı, Giresun.
- Langvinienė, N. ve Sližienė, G. (2010). Services value chain: changes in consuming wellness services. *Socialiniai mokslai*, (4), 31-40.
- Leith, P. M., Austin, D. ve Robertson, J. (2008). *The World of Recreation and Fitness Leadership*. Sport Book Publisher.
- Manley, A. F. (1996). Physical activity and health: A report of the Surgeon General.
- MEB. (2014). *MEGEP- Eğlence Hizmetleri Animasyona Hazırlık*. Ankara: MEB Yayınları.
- Nestoroska I. (2010). Animations Programs' Role in Hotel' Offer Enrichment, Tourism & Hospitality Management, *Conference Proceedings*, 1561-1568.
- Öz, E. K. (2014). *Otellerde Sunulan Rekreasyon Hizmetlerinin Müşteri Memnuniyetine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Ana Bilim Dalı, Antalya.
- Özer M. K. (2006). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel.
- Öztürk, E. (2003). Sabah sporlarına katılan ev hanımlarının spor konusundaki bilgiler, ilgiler ve görüşlerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.
- TDK (2019). [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr), adresinden alınmıştır.
- Turan, F. (2010). *Dört ve Beş Yıldızlı Otel İşletmelerinde Animasyon Hizmetlerinin Yeterliliği Üzerine Bir Alan Çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turgut, T. ve Ardahan, F. (2013). Suya Dayalı Rekreasyon İşletmelerinin Profilleri: Antalya Örneği. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(1), 1-15.
- Zorba, E., Mollaogullari, H., Akcakoyun, F., Konukman, F. ve Teki, A. (2003). The examination of sports, recreation and animation activities of selected lodging types on service sales in Turkey. *Journal of Sport Tourism*, 8(1), 48-56.



## Sporda Bilinçli Farkındalık

Mehmet Yönel<sup>1</sup>

### Özet

Sporda bilinçli farkındalık, sporcuların dikkatlerini anlık deneyimlere yönlendirme ve olaylara tarafsız bir şekilde farkındalıkla yaklaşma becerisini geliştirme sürecidir. Bu beceri, sporcuların kendilerini, bedenlerini ve zihinlerini daha iyi anlamalarına ve duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak denge sağlamalarına yardımcı olmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamaları, sporcularda bir dizi olumlu etki yaratmaktadır. Öncelikle, kaygı ve stres düzeylerini azaltarak sporcuların daha sakin ve odaklanmış bir zihin durumuna ulaşmalarına yardımcı olur. Böylece sporcular, baskı altında bile daha iyi performans sergileyebilmektedirler. Ayrıca, bilinçli farkındalık sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmede etkilidir. Odaklanma, yeniden odaklanma, imgeleme, zihinsel prova ve yarışma planlaması gibi becerilerin güçlenmesine katkıda bulunur. Sporcular, dikkatlerini daha iyi yönetir, stresli durumlarla başa çıkmak için daha etkili stratejiler geliştirir ve performanslarını daha iyi optimize etmektedir. Sporcularda bilinçli farkındalığın kaygı ve stresin azaltılmasında, zihinsel becerilerin geliştirilmesinde ve akış deneyiminin artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, spor eğitim ve performans geliştirme programlarında bilinçli farkındalık uygulamalarına yer verilmesi sporcuların daha sağlıklı, dengeli ve üstün performans sergileyen bireyler olarak gelişmelerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

### 1. Bilinçli Farkındalık

Fettah (2023)'a göre; farkındalık bireylerin kişisel düşünce, duygu (his), zihinsel ve fiziksel özelliklerini inceleyerek, “Şu anda ne yaşıyorum?” sorusunu kendi kendine sormasıyla bulduğu yanıt olarak tanımlanmaktadır. Bu anlamıyla farkındalık şimdiki zamanda duyu organlarıyla ne düşünüldüğü, neler düşünüldüğü, ne algılandığı ve insan üzerinde neleri hangi oranda fark edildiğine odaklanılma ile dikkatin an” da yoğunlaştırılması şeklinde

---

1 Öğr. Gör. Bayburt Üniversitesi, Spor Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi, mehmetyonal@bayburt.edu.tr, 0000-0002-1789-6320

izah edilebilir (Kesler, 2020). Yelkenci, (2019)'ye göre farkındalık kavramı en basit şekilde kaynağı Doğu meditasyonuna ve Budizme kadar psikolojik perspektifte ele alınmış içerilerinde Antik Yunan bakış açısının, varoluşçuluğun, daha ilerlemiş seviye batı felsefesi ve Amerika hümanizminin de olduğu birçok değişik alandan psikolojik ve felsefi bakış açılarıyla bağlantılı olduğu ifade edilmektedir.

Özyeşil, Arslan, Kesici ve Engin (2011)'e göre; bilinçli-farkındalığı bireyin ruhsal dünyası ve dışsal yaşamda nelerin meydana geldiğinin farkına varması durumu olarak tanımlanmaktadır.

### 1.1 Bilinçli Farkındalığın Yedi Temel Prensipleri

Kabat-Zinn ve Hanh, (2009) bilinçli farkındalığı yedi temel prensip altında toplamıştır. Bunlar şu şekilde sıralanmaktadır;

**Sabır:** Anın içinde olmak, yaşanan deneyimi sabırla kabul etmek ve geçici zorluklara tahammül göstermek anlamına gelir. Aceleci davranmak yerine her anın değerini kavramaya yönelik bir tutumu ifade eder.

**Yargılayıcı Olmama:** Farkındalık, anın farkında olma halini içerirken, değerlendirme, eleştiri veya yargılama yapmamayı gerektirir. Olayları nesnel bir şekilde gözlemek ve kabullenmek, olumlu veya olumsuz etiketlemelerden kaçınmak önemlidir.

**Güven:** Kendimize ve deneyimlerimize güvenmek, farkındalık pratiğinde önemli bir bileşendir. İçsel güven duygusu, deneyimlerimize açık ve dürüst bir şekilde yaklaşmamızı sağlar.

**Hırslı Olmamak:** Farkındalık, kişisel hırsları, rekabetçi düşünceleri ve sürekli daha fazlasını isteme arzusunu azaltmaya yardımcı olur. Anı tam olarak deneyimlemek ve kabul etmek, hırslılıktan uzaklaşmayı içerir.

**Kabul:** Bilinçli farkındalık, anı tam olarak kabul etmekle ilgilidir. Olumlu veya olumsuz her türlü duyguyu, düşüncüyü veya deneyimi kabullenmek, direniş göstermek yerine içsel bir kabullenme hali geliştirmeyi içerir.

**Acemi Zihni:** Farkındalık, her anı yeni ve taze bir zihinle karşılamayı ifade eder. Önyargılardan, önceden kurulmuş inançlardan ve sınırlayıcı düşüncelerden uzaklaşmayı ve her anı başlangıç noktası gibi görmeyi içerir.

**Oluruna Bırakma:** Farkındalık pratiği, kontrolü bırakmayı ve olayların doğal akışına güvenmeyi gerektirir. Beklentileri azaltarak, geleceğe dair kaygıları azaltır ve şimdiki anı daha fazla takdir etmeyi sağlar.

## 1.2. Bilinçli Farkındalığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin negatif duygularının daha düşük, hayat doyumunun ve olumlu duyguların ise daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu alanda yapılan çalışmalar, stresli yaşantılarla başa çıkma becerileri ve kaçınma başa çıkma becerileri arasında negatif, uyumlu başa çıkma stratejileriyle bilinçli farkındalık arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (Çelik ve Çetin, 2014). Ayrıca, genel kaygıyla negatif, öznel iyi oluşla ise pozitif yönde ilişkisi olduğu ve bilinçli farkındalığın olumlu duygusal durumların ve öz düzenleme davranışlarının bir göstergesi olduğu sonuçlarına da ulaşılmıştır (Özyeşil ve diğerleri, 2011).

Brown ve Ryan (2003) tarafından belirtildiği üzere, bilinçli farkındalık, tecrübe edilen olayların farkında olmayı içererek mutluluk ve iyilik durumunun oluşmasını ve artmasını sağlar. Bireyler yaşamları boyunca başarısızlık, üzüntü, endişe, stres gibi duygularla karşılaşır. Bu sorunlarla başa çıkmanın yolu, sakin kalmak, rahat davranmak ve zarar görmeden bu sorunları aşmaktan geçer. Deniz ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, bireyin sahip olduğu bilinçli farkındalık düzeyi, negatif duygular ve durumlarla başa çıkma konusunda oldukça etkilidir. Ayrıca, bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, otonomluk duygusu, öz kontrol, özsaygı, empati, kişisel yeterlilik algısı, yaşam doyumunu, iyimserlik ve yönetim becerileri gibi özelliklerin gelişmesini sağlar (Yelkenci, 2019). Balcı (2018) tarafından belirtilen şekliyle, bilinçli farkındalık, bir sorunla karşılaşıldığında sorunla uğraşmak yerine, yaşanan sorunu anlamaya odaklanarak öz eleştiri ve olumsuz öz yargılamayı azaltmayı ve kendini anlamayı hedeflemektedir.

## 1.3. Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Yönden Etkisi

Arslan (2018)'a göre, bireyler günlük hayatta yaşadıkları olayları kişisel özelliklerine bağlı olarak farklı şekillerde algılayabilirler ve bu da stres ve depresif belirtiler üzerinde olumlu veya olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Birey, duygularının ve düşüncelerinin farkında olduğu sürece stres seviyesini kontrol altına alabilir. Ayrıca, bilinçli farkındalık bireyin psikolojik olarak iyi hissetmesine katkı sağlar. Psikolojik olarak iyi hisseden bir birey, olayları daha iyi irdeleyebilir ve buna göre hareket edebilir. Öte yandan, bireyin kendini psikolojik olarak kötü hissetmesi ve yaşamından zevk almaması, farkındalık kavramını olumsuz etkileyerek tepkisizlik veya yanlış davranışlara yol açabilir. Kara ve Ceyhan (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, bilinçli farkındalığın depresyonla ilişkisi incelenmiş ve bilinçli farkındalığın artmasıyla depresyona girme olasılığının azaldığı sonucuna varılmıştır.

Bireyler günlük hayatta çeşitli durumlarla karşılaşırken farklı duygular deneyimleyebilirler. Bu durumlar karşısında birey, öncelikle durumun farkına varmalı ve bilinçli farkındalığını kullanarak çözüm üretmeye çalışmalıdır. Zihinde oluşan karmaşa, bireyin dengesini bozabilir ve paniğe yol açabilir. Ancak, dengeyi yeniden kurmak için bilinçli farkındalık kullanılabilir ve böylece birey doğru sonuca ulaşabilir. Bilinçli farkındalık, bireyin uyumsuzluklarla başa çıkmasına yardımcı olur ve zihindeki uyumsuzlukları fark etmesini sağlar. Bu farkındalık sayesinde düşünceler eyleme dönüşebilir (Haggard ve diğerleri, 2002). Böylece birey, kendi özgür iradesine göre doğru veya yanlış farkına vararak hareket edebilir.

Psikolojik iyi oluş, bireylerin duygu durumlarını etkileyebilir. Kendini iyi hisseden bir birey, duygularını daha sağlam bir şekilde kontrol edebilir. Bu noktada, bilinçli farkındalığın duygular üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık, duygusal zekânın harekete geçirilmesine yardımcı olarak duyguların farkına varmayı kolaylaştırır. Yapılan bir araştırmada, bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Deniz ve diğerleri, 2017). Örneğin, bir birey kızgınlık veya öfke hissediyorsa düşünmeden hareket edebilir ve olumsuz olayları değerlendirerek tepki verebilir. Aynı şekilde, çok mutlu veya neşeli olduğu zamanlarda heyecana kapılarak düşünmeden hareket edebilir ve sonradan bazı sorunlarla karşılaşabilir. Bu gibi durumlarda bireyin duygusal zekâsının farkında olması, kendi duygularını anlaması ve sağlıklı iletişim kurabilmesi için önemlidir.

Bilinçli farkındalık, bireyin kendi zayıf ve güçlü yönlerini bilmesini ve içinde bulunduğu duygu durumunu daha iyi algılamasını sağlar. Duygusal değişimlerinin farkında olmayan bir birey doğru tepkiler üretmez ve psikolojik olarak etkilenebilir. Bilinçli farkındalık, insanın duygularını doğru bir şekilde ifade etmesine yardımcı olarak duygusal zekâyâ katkıda bulunur. Yüksek farkındalık düzeyi, duyguların ifade edilmesini kolaylaştırır, bireyi olumsuz duygulardan ayırır ve yaşam doyumunu artırır. Bireyin duygularının farkında olması, yaşam kalitesini yükseltir (Tümekaya ve diğerleri, 2008). Hayatından doyum sağlayan bireyler, kendi potansiyellerinin farkına varır, insan ilişkilerinde başarılı olurlar ve kendilerini daha iyi ifade edebilirler.

#### **1.4. Bilinçli Farkındalık Becerileri**

Yapılan çalışmalarda birçok bilinçli farkındalık becerisi olduğu belirlenmiştir Tekci (2023)'e göre bilinçli farkındalık becerileri şu şekilde sıralanmaktadır;

**1. Vizyon;** bireyin davranışlarının nedenini, yaşamdaki değerlerini ve bu değerlerin neden kişinin yolu olduğunu anlamadan bir uygulamaya adapte olmanın neredeyse imkânsız olduğu bilinmektedir. Batı toplumlarında, Doğu kültürlerinde olduğu gibi farkındalık eylemlerine, özellikle meditasyona, az düzeyde destek verilmektedir. Batı kültüründe, bireyin hayatı, zihni ve hatta bedeni daha sakin ve açık hale getirmek için günün erken saatlerinde uyanarak, sabahın soğuk ve karanlık anında yalnız oturup anın tadını çıkarmak ikincil düzeyde öneme sahiptir (Akçakanat ve Köse, 2018).

**2. Mizah;** yaşamın komik ve anlamsız yönlerine ilişkin değerlendirmeler yapabilmeye becerisidir. Mizah, eksiklikler veya zayıflıklar olsa bile gülmeyi mümkün kılabilmektedir. İyi düzeyde gelişmiş bir mizah algısı oluşturabilmek için yaratıcı bir yetenek gerekmektedir. Bazen karşıdaki kişinin eksikliklerini dile getirmek amacıyla mizah devreye girebilmektedir. Bu durumda karşılıklı anlayış ve hoşgörü önemlidir. Bir çalışanın işverenine yönelik yaptığı espriler, komedyenlerin siyasetçilere karşı yaptığı karikatürler veya parodiler, karşı tarafla mizah yoluyla iletişim kurmak için sıklıkla kullanılan bir yöntem olarak belirtilmektedir (Alan ve Tiryaki-Şen, 2016).

**3. Şükür;** kavramsal olarak incelendiğinde, iyilik paylaşımı ve sevgisi, iyilik ve takdir gördüğünde iyilikle karşılık verebilme becerisi olarak ifade edilmektedir. Toplum içinde şükür, tutumlar çerçevesinde erdemlilik olarak değerlendirilirken, şükreden bireyler yaşamın zorluklarıyla baş eden insanlar olarak örnek modeller olarak görülmektedir. Şükretmek, sadece teşekkür borcu veya elindekilere razı olmak anlamına gelmediği bilinmektedir. Şükür, tüm bunları kapsayan bir kalp durumu olarak tanımlanmakta ve doğrudan hissedilebilen bilinçli ve etkili bir yaşam biçimi olduğu ifade edilmektedir (Göcen, 2015, s. 238). Bu bağlamda, şükür düzeyi yüksek bireyler genel olarak hayatlarında mutlu olma eğilimindedirler (Ayten, Gülüşan, Sevinç ve Öztürk, 2012).

**4. Çabasızlık hali;** bir kişinin kendisini özgüvensiz, yetersiz veya kırılmış hissetmesi ve savunmasız olduğunu düşünmesine neden olabilen bir durumdur. Bu durumun hem kişiye hem de çevresindekilere acı verdiği ifade edilmektedir (Akçakanat ve Köse, 2018).

**5. Güven;** bir bireyin gözlem yapabilmeye ve ayrıntılı bir şeyi öğrenebilme becerisine güven duyması ve kendi içine derinlemesine bakabilmesidir. Kişi, bulunduğu anın düşüncelerini, hislerini ve gördüklerini kabullenmeyi öncelikli olarak yapmalıdır. Zamanla doğru duyguların tercih edileceği ve bu duyguların güvenilir olduğuna inanılacağı ifade edilmektedir (Akçakanat ve Köse, 2018). Güven soyut bir özellik taşıyor ve yalnızca hissedilerek belirlenebilir. İnsanlar, etkileşimde buldukları diğer insanlara güven



duyabilmek için pek çok olay ve durumdan yola çıkarlar. Başka bir deyişle, insanlar birbirlerine güven duygusunu oluştururken tutum ve davranışlardan, toplumsal ilişkilerden ve beklentilerden hareket ederler (Asunakutlu, 2002).

### **1.5. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları**

Bilinçli farkındalık eylemleri, insanların hayatında birçok olumlu etkiye yol açmaktadır. Kişinin çevresindeki olaylara ve iç dünyasına kabullenici ve önyargısız bir şekilde odaklanması, psikolojik iyi oluşa katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, bilinçli farkındalık depresyon ve stres temelli sorunlarla mücadelede kişiyi güçlendirmektedir (Arslan, 2018). Yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalığın etkisinin kanıtlandığını göstermektedir ve stresi azaltmaya yönelik uygulamalar arasında öncelikli bir yer aldığını ortaya koymaktadır. Detaylı düşünme ve meditasyon gibi tekniklerin kullanılmasıyla bilinçli farkındalığın sağlandığı belirtilmektedir (Özok ve Tanhan, 2018).

### **1.6. Sporda Bilinçli Farkındalık**

Bilinçli farkındalık sporcuların anlık olaylara odaklanma, kabul etme ve yargısız farkındalıkla hareket etme becerileri, performanslarını sürdürebilmelerine yardımcı olmaktadır (Cengiz, Sedar ve Donuk, 2016). Sporcular, yarışma öncesinde, sırasında ve sonrasında karşılaştıkları hatalar veya olumsuzluklar karşısında olumsuz düşüncelere kapılarak kendilerini kötü hissedebilirler. Ancak bilinçli farkındalık sayesinde bu olumsuz düşüncelere kapılmadan yarışmaya odaklanmaya devam edebilirler. Hissettiklerimizi iyi veya kötü diye ayırmak yerine geçici olduğunu fark etmek önemlidir. Bu kabullenme, kişinin başarısızlık hüznü veya aşırı mutluluk gibi duygusal tepkilerden daha hızlı şekilde toparlanmasına yardımcı olmaktadır (Tingaz, 2020).

Sporda Bilinçli Farkındalık, sporcuların zihinsel ve duygusal olarak şu anda gerçekleşen olaylara odaklanmalarını ve içsel deneyimlerini fark etmelerini sağlayan bir zihinsel beceridir. Bu yaklaşım, sporcuların antrenman ve müsabaka sırasında daha mevcut olmalarını ve performanslarını iyileştirmelerini amaçlamaktadır. Son yıllarda, sporcuların fiziksel ve kondisyonel özelliklerinin yanı sıra psikolojik yapılarını da güçlendirmelerinin önemli olduğu fark edilmiştir (Maraşlı, 2018). Sporcuların duygularını yönetme ve düzenleme becerilerinin yüksek olması performanslarını etkilemektedir. Bu süreçte bilinçli farkındalığın, sporcularda duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine katkı sağladığı görülmektedir (Turan-Ağca, 2019). Ayrıca, sporcularda bilinçli farkındalığın stresi azaltmada da koruyucu bir rol oynadığı belirtilmektedir (Gür, 2020). Sporcuların zihinsel antrenman modellerini kullanmaları, bilinçli farkındalık düzeylerini ve diğer psikolojik

unsurları geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Zihinsel antrenmanların sporcularda bilinçli farkındalığı geliştirmede ve optimal performans düzeyine ulaşmada önemli bir rolü olduğu vurgulanmaktadır (Erman, 2021). Bu nedenlerle, sporcuların fiziksel yeteneklerinin yanı sıra psikolojik yapılarını güçlendirmeleri ve bilinçli farkındalığı geliştirmeleri, başarılı bir performans sergilemeleri için önemli bir gerekliliktir.

### **1.7. Sporcularda Performansı Arttırmada Uygulanan Bilinçli Farkındalık Programları**

İpek (2022)'e göre; sporcular performanslarını artırmak için çeşitli yöntemlere başvururlardır. Bu yöntemler arasında imgeleme çalışmaları, zihinsel prova, hedef belirleme çalışmaları, uyarılma kontrolü, kendi kendine konuşma ve yarış öncesi ritüeller gibi stratejiler yer almaktadır (Hasker, 2010). Son yıllarda, sporcular arasında yaygınlaşan bir diğer performansa yönelik zihinsel antrenman şekli ise bilinçli farkındalık çalışmalarıdır (Bühlmayer ve diğerleri, 2017). Bu tür zihinsel antrenmanlar, performansı en üst seviyeye çıkarmayı amaçlamaktadır. Bu antrenmanlar, bilinçli farkındalık temelli olarak tasarlanmış programlar üzerine dayanmaktadır. İki yaygın program, Bilinçli Farkındalık Kabul ve Kararlılık Yaklaşımları (Mindfulness Acceptance and Commitment- MAC) (Gardner ve Moore, 2004) ve Bilinçli Farkındalıkla Sportif Performansı Geliştirme (Mindfulness-Based Sport Performance Enhancement- MSPE) (Kaufman ve diğerleri, 2018) olarak adlandırılmaktadır. Bu programlar, sporcular üzerinde sıkça uygulanan ve etkili olduğu gözlenen yöntemlerdir. Bilinçli farkındalık temelli zihinsel antrenman programları, sporcuların duygusal deneyimlerini kabullenmelerine, zihinsel odaklanma becerilerini geliştirmelerine, stresle başa çıkma becerilerini artırmalarına ve daha iyi bir performans sergilemelerine yardımcı olmaktadır.

MAC programı, sporculara duygusal deneyimleri gözleme, kabul etme, değerlendirme yapmaksızın anlamlandırma ve harekete geçme becerilerini öğretmektedir. Bu sayede sporcular, stresli veya zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında duygusal olarak dengeleyici bir tutum geliştirebilmektedirler. MSPE programı ise sporcuların zihinsel farkındalık becerilerini geliştirmeyi hedeflemektedir. Sporcular, antrenman ve yarışma anlarında mevcut anın farkında olmayı, dikkati odaklanmayı ve zihinsel olarak mevcut anın içinde kalmayı öğrenirler. Bu da performanslarını artırmalarına yardımcı olur. Bu bilinçli farkındalık temelli zihinsel antrenman programları, sporcuların psikolojik olarak güçlenmelerini ve performanslarını geliştirmelerini desteklemektedir.

## 1.8. Bilinçli Farkındalıkla Sportif Performansı Geliştirme Uygulaması – MSPE

Bilinçli Farkındalıkla Sportif Performansı Geliştirme Uygulaması (Mindfulness-Based Sport Performance Enhancement- MSPE), sporcuların performanslarını artırmak ve potansiyellerini tam olarak ortaya çıkarmak için bilinçli farkındalık temelli bir yaklaşımı benimseyen bir programdır. MSPE, sporcuların zihinsel ve duygusal becerilerini geliştirerek daha iyi bir performans sergilemelerini hedefler. Bu program, sporculara bilinçli farkındalık egzersizleri, meditasyon, nefes çalışmaları ve dikkat odaklı antrenmanlar gibi araçlar sunmaktadır. Böylelikle sporcular, bu egzersizler sayesinde anlık deneyimlere odaklanmayı, dikkatlerini dağıtan düşünceleri engellemeyi ve zihinlerini sakinleştirmeyi öğrenirler

Bilinçli Farkındalıkla Sportif Performansı Geliştirme Uygulaması (MSPE), sporcuların performanslarını artırmak ve zihinsel esnekliklerini geliştirmek için bilinçli farkındalık temelli bir yaklaşım sunar. Sporcular, bu programı düzenli olarak uygulayarak stresi azaltabilir, odaklanma becerilerini geliştirebilir ve performanslarını optimize edebilirler.

Kaufman ve diğerleri (2018) tarafından özel olarak sporcular için geliştirilen bu program başlangıçta dört haftalık bir süreyle tasarlanmıştır, ancak daha sonra altı haftalık bir yapıya dönüştürülmüştür. MSPE programı, Bilinçli Farkındalık Stres Azaltma Programı (MBSR) (Kabat-Zinn, 1990) ve Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) (Segal ve diğerleri, 2002) uygulamalarının birleşimiyle oluşturulmuştur.

1. **Birinci Oturum (Bilinçli Farkındalık Temellerini Oluşturma):** Bu oturumda sporculara bilinçli farkındalıkla yemek yeme, nefes alma ve yargısız olma kavramları tanıtılır. Uygulanan egzersizler arasında şeker yeme, diyafram nefesi alma ve nefese odaklanarak oturma gibi aktiviteler yer alır.
2. **İkinci Oturum (Dikkat Kasının Güçlendirilmesi):** Bu oturumda sporculara engellerle başa çıkma pratiği, performansı kolaylaştırma ve şimdiki anı hedefleme çalışmaları yapılır. Nefes incelemesine odaklanarak oturma meditasyonu ve beden taraması gibi egzersizler bu oturumda gerçekleştirilir.
3. **Üçüncü Oturum (Beden Sınırlarını Bilinçli Farkındalıkla Esnetme):** Bu oturumda sporcular, bedeni bir farkındalık rotası olarak kullanarak beklentilerin gücünü fark etmeyi öğrenirler. Bilinçli farkındalıkla yoga ve bedene bütünsel odaklanmayı içeren egzersizler bu oturumda yer alır.

4. **Dördüncü Oturum (“Olani” Keyifle Karşılama):** Bu oturumda sporcular, kabullenmeye yönelik bağlantılarını serbest bırakır ve beklentilerin gücünü fark ederler. Bilinçli farkındalıkla yoga ve yürüme meditasyonu gibi egzersizler bu oturumda gerçekleştirilir.
5. **Beşinci Oturum (Bilinçli Farkındalıkla Performansı Uygulama):** Bu oturumda sporcular, antrenman ve gerçek spor performansı arasında köprü kurarlar. Spor meditasyonu ve beden, nefes ve sese odaklanan oturum meditasyonları bu oturumda yer alır.
6. **Altıncı Oturum (“Bitiş ve Başlangıç”):** Bu oturumda sürekli olarak rutin pratikler oluşturulur. Beden taraması incelemesi ve spor meditasyonu incelemesi gibi egzersizler bu oturumda yapılır.

MSPE programı, sporculara bilinçli farkındalık becerilerini geliştirme ve performanslarını iyileştirme konusunda yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Programın farklı oturumları, sporcuların farkındalık kazanmalarını ve bu becerileri spor yaşamlarına entegre etmelerini sağlar.

### **1.9. Sporcularda Performansı Arttırmada Uygulanan Bilinçli Farkındalık Çalışmaları**

Sporcularda bilinçli farkındalığın kaygı ve stresin azaltılmasına yardımcı olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Scholefield ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalık becerilerinin gelişiminin sporcularda kaygı ve stresi azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Bruno diğerleri (2019) ile Amemiya ve Sakairi (2019) tarafından yapılan araştırmalarda; bilinçli farkındalık uygulamalarının sporcuların performansı üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmalar, bilinçli farkındalık eğitiminin sporcuların bilişsel becerilerini, odaklanma, yeniden odaklanma, imgeleme, zihinsel prova ve yarışma planlaması gibi alanlarda geliştirdiğini vurgulamaktadır (Zadkhosh ve diğerleri, 2019).

Scott-Hamilton ve diğerleri, (2016) tarafından yapılan bir çalışmada ise yüksek düzeyde farkındalığın sporcularda akışın önemli unsurlarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada, 27 elit bisiklet sporcusuyla 8 haftalık bir farkındalık entegrasyonlu bilişsel terapi programı uygulanmıştır. Program, farkındalık meditasyonu egzersizlerine ek olarak spin egzersizleriyle farkındalık çalışmalarını içermektedir. Sonuçlar, deney grubundaki sporcularda farkındalık ve akış boyutlarında iyileşme olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar, spin egzersizlerinin farkındalıkla birlikte yapılmasının olumsuz duyguların kabul edilmesine ve dikkat yoğunluğunu artırmaya yardımcı olduğunu belirtmiştir.

## **Sonuç**

Spor da bilinçli farkındalık, sporcuların dikkatlerini anlık deneyimlere odaklamalarını ve içsel süreçleri, duyguları ve düşünceleri fark etmelerini sağlayan bir zihinsel beceridir. Bu durum, sporcuların şu anda gerçekleşen olaylara odaklanarak performanslarını iyileştirmelerine yardımcı olabilmektedir. Bilinçli farkındalık pratiği, sporcuların özellikle, zihinsel durumu yönetme, stresle başa çıkma, kaygıyı azaltma ve odaklanma becerilerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Bu durum; sporcuların antrenman ve müsabaka sırasında daha fazla mevcut olmalarını ve daha iyi kararlar almalarına olanak tanımaktadır. Literatürde konu ile ilgili yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalığın sporcular arasında olumlu etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalık pratiği, sporcuların stres seviyelerini azaltabilir, kaygıyı kontrol etmelerine yardımcı olabilir ve performanslarını iyileştirebilir. Ayrıca, sporcuların zihinsel süreçleri ve duygusal durumları hakkında farkındalık geliştirmeleri, kendilerini daha iyi tanımalarına böylelikle performanslarını daha iyi yönetmelerine tanımaktadır.

## Kaynaklar

- Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Alp, R. (2023). *Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Alpözgen, A.Z. ve Özdinçler, A.Z. (2016). Physical Activity and Preventive Effect: Review. *HSP Dergisi*, 3(1),66-72. doi:10.17681/hsp.18017.
- Altunsoy, M. (2023). *Uzman Doktor ve Doktor Adaylarında Fiziksel Aktivite Sıklığı ve Ruhsal Durum İlişkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Avcı, K. (2017). Sağlık hizmet kalitesinin iyileştirilmesi için klinik kalite ölçümü. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 4(3), 181-185.
- Aydın, T., Yıldız, Y., Yıldız, C., Atesalp, S., ve Kalyon, T. A. (2002). Proprioception of the ankle: a comparison between female teenaged gymnasts and controls. *Foot & ankle international*, 23(2), 123-129.
- Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikcan, H. ve Çakır, B. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Biddle, S., Fox, K. R. ve Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. Routledge
- Bouchard, C., Blair, S. ve Haskell, W. (2007). *Why study physical activity and health?* C. Bouchard, S. Blair, & W. Haskell içinde, Physical activity and health. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Boule, N. (1993). Potential benefits and hazards of physical activity. *Journal of Med*, (15), 242-57.
- Branca, F., Nikogosian, H. ve Lobstein, T. (2007). *The challenge of obesity in the who european region and the strategies for response*. Who Europe. Denmark.
- Çakır, T. F. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Fiziksel Aktiviteleri ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi (Bilecik İli Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Kavuncubaşı, Ş. ve Yıldırım, S. (2012). *Hastane ve sağlık kurumları yönetimi*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., Neff, L. J. ve Kimsey, D., Ainsworth, B. E. (2003). Enviromental measures of physical activity supports, *Am. J. Prev. Med.*, 24:323-331.
- Korkmaz, E. (2023). *Polis Mesleki Eğitim Merkezi (Pomem) Parkur Sınavına Hazırlanan Adaylarda Fiziksel Aktivite Sürelerinin İncelenmesi*. Yayımlanma-

- miş Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Kastamonu.
- Kruk, J. (2009). Physical activity and health. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 10, 721-729.
- Kwan, M., Woo, J. ve Kwok, T. (2004). The standard oxygen consumption value equivalent to one metabolic equivalent (3.5 ml/min/kg) is not appropriate for elderly people. *International journal of food sciences and nutrition*, 55(3), 179-182.
- Mollaoğulları, H. ve Uluç, S (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87.
- Önemli, E. (2020). *Bir halk eğitim merkezindeki kadın kursiyerlerin fiziksel aktivite düzeyleri fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri ve egzersiz davranışı değişim aşamalarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan S, (2018). Türkiye’de Sağlıkta Sektörler Arası İş birliği. *Türkiye Klinikleri Public Health-Special Topic*, 4(2), 86-91.
- Öztürk, M. (2005) *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Praet, S. ve Van Loon, L. (2007). Optimizing the therapeutic benefits of exercise in Type 2 diabetes. *Journal of Applied Physiology*, (103), 1113-1120.
- Sağınç, S. (2019). *Ev Hanımlarının Fiziksel Aktivite ve Oturma Sürelerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sallis, J. F., Zakarian, J. M., Hovell, M. F. ve Hofstetter, C. R. (1996). Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49(2), 125-134.
- Shephard, R. J. (2003), Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 197-206.
- Soyuer, F, ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- Us, G. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.

- Yakut, D. (2023). *Covid-19 Pandemisinde Sağlık Personelinde Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Değişim ve Etkileyen Faktörler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yaraşır E. (2018) *Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ,
- Yıldız, S. S. (2023). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Algularının Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Vedat Topçuoğlu M.T.A.L/Gaziantep Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.





## Dijital Detoks ve Serbest Zaman Etkinlikleri

Savaş Duman<sup>1</sup>

### Özet

Teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte dijital araçlar hayatımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. Ancak, sürekli olarak dijital dünyaya bağlı olmak, zamanımızı ve enerjimizi tüketebilmekte, sosyal ilişkilerimizi etkileyebilmekte ve stres seviyemizin artmasına neden olmaktadır. Dijital detoks, teknolojik cihazlardan uzaklaşarak, dijital dünyaya ara verme amacı taşımaktadır. Bu süreçte, serbest zaman etkinlikleri önemli bir rol oynar. Dijital detoks kapsamında gerçekleştirilen serbest zaman aktiviteleri, bireylere farklı deneyimler sunar ve yenilenmelerine olanak tanır. Doğa yürüyüşleri, spor yapma, yoga, sanat atölyeleri, wellness programları gibi etkinlikler dijital detoks sürecinde tercih edilebilir. Bu aktiviteler, bireylerin stresten arınmalarına, bedensel ve zihinsel olarak yenilenmelerine yardımcı olur.

Dijital detoks, aynı zamanda bireylerin teknolojik bağımlılıktan kurtulmalarına ve gerçek dünyayı daha fazla keşfetmelerine olanak tanımaktadır. Serbest zaman ise bu sürecin önemli bir bileşenidir. Dijital detoks ve serbest zamanın bir araya gelmesi, bireylere içsel dengeyi bulma, kendilerini geliştirme, sosyal ilişkilerini güçlendirme ve yaşamın anlamını yeniden keşfetme fırsatı sunmaktadır.

### 1. Bağımlılık Kavramı

Türk Dil Kurumu'na göre bağımlılık, “bir uyarıcıya, belirli bir uyarıya veya uyarım sağlayan etkinliğe psikolojik olarak dayanılmaz derecede bağlı olma durumu” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022). Daha genel bir ifadeyle bağımlılık, bir maddeye veya davranışa karşı yoğun bir istek duyulması, toleransın gelişmiş olması, tüm zararlara rağmen kullanmaya veya devam etmeye devam edilmesi, azaltmaya veya bırakmaya çalışıldığında yoksunluk belirtileri gösterilmesi şeklinde karakterize edilen bir durumdur (Uzunoğlu, 2021). Alim (2023)'e göre bu kavram, bireylerin karşılaştıkları sorunları tek

1 Prof. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, savas.duman@adu.edu.tr, 0000-0001-8721-0112

başlarına çözebilme ve kendi uygun rotalarını oluşturabilmek için gereken becerilerden yoksun olma veya kendi özerkliklerini yönetememe durumunu ifade etmektedir (Alim, 2023). Kurnaz (2023)'a göre bağımlılık; aşırı isteği, aşırı düşkünlüğü ve aşırı kullanımı ifade etmek için kullanılan bir kelimedir.

## 1.2. Dijital Bağımlılık

Dijital teknolojilerin kullanım alanlarındaki hızlı artış, bugün dünyanın her yerindeki insanların kolaylıkla erişebildiği teknolojiler haline gelmiştir. Ancak, bu teknolojilerin geniş bir tüketici kitlesiyle buluşması, bireylerde yeni alışkanlıkların oluşmasına ve özdenetim sorunlarına yol açabilmesine neden olmaktadır. Özellikle akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar, video oyunları ve sosyal medya gibi dijital teknolojilerin amaçlarına uygun olmayan şekilde kullanılması, zararlı ve bağımlılık yapıcı etkileri olduğu düşünülen sigara, uyuşturucu veya kumar gibi etkileri oluşturabilir (Vox, 2020). Bu durum, bireylerin dijital teknolojilerle sağlıklı bir denge kurmalarının önemini vurgulamaktadır. Dijital detoks gibi stratejiler, bireylerin teknoloji kullanımını sınırlayarak, kendilerine ve çevrelerine daha fazla odaklanmalarını, gerçek dünya ile daha derin bağlantılar kurmalarını sağlayabilir. Aynı zamanda, teknoloji kullanımının kontrollü ve bilinçli bir şekilde yapılmasını teşvik ederek, özdenetim becerilerini geliştirebilir ve dijital bağımlılığın önüne geçebilir.

Bağcı (2019) tarafından yapılan araştırmada, internet, bilgisayar, sosyal medya, video oyunları ve akıllı telefonlar gibi farklı bağımlılık türlerinin “dijital bağımlılık” olarak adlandırılabilceği ifade edilmiştir. Bu tür bağımlılıklar, bireylerin bu dijital araçlar ve platformlarla olan ilişkilerinin yoğunlaşması ve kontrol dışına çıkması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, dijital bağımlılık terimi, teknolojiye dayalı bağımlılık türlerini genel olarak tanımlamak için kullanılmaktadır. Arslan (2019)'a göre; dijital bağımlılık terimi çeşitli araçlar (bilgisayar, tablet, telefon) ve ortamlar (internet, sosyal medya, Facebook) bağlamında alt kategorilere ayrılarak sınıflandırılmaktadır.

Günümüzde dijital bağımlılık kapsamında en çok sosyal medya bağımlılığının ön planda olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda mevcut bölümde yalnızca sosyal medya bağımlılığını ele alınmıştır.

### 1.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bennett (2005)'e göre sosyal medya; internetin öncülük ettiği, bilgisayarlar, cep telefonları ve video kameralar gibi araçlar aracılığıyla gerçekleştirilen iletişim biçimlerini ifade etmektedir. Bu yeni iletişim araçları

aynı zamanda “yeni medya” olarak da adlandırılmakta olup günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir (Şen, 2023). Sosyal medya, kamusal ve özel alan arasındaki sınırları ortadan kaldırarak dünyanın herhangi bir yerine hızlı etkileşim imkânı sunmaktadır. İnternetin gelişimi, yeni iletişim biçimlerinin ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır.

Kurnaz (2023)’a göre, sosyal medya uygulamaları hayatın ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmekte ve vazgeçilmez araçlar arasında yer almaktadır. Bu uygulamalar, kişilerin paylaşım alanlarını genişleterek daha geniş bir kitleye ulaşmalarını sağlamakta ve yeni iş fırsatları doğurabilmektedir. Ayrıca, sosyal medya kullanımı kişilere yeni arkadaşlar bulma ve sosyalleşme imkânı sunmakta, bireylerin kendilerini özgür hissetmelerini ve sınırlarını keşfetmelerini sağlamaktadır. Ancak, sosyal medya uygulamalarının faydalarının yanı sıra zararlarının da olduğu bilinmektedir.

Türkiye’deki gençler üzerinde 2021 yılında yapılan bir araştırma sonucunda, neredeyse tüm gençlerin sosyal medya araç ve platformlarını etkin bir şekilde kullandığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan gençlerin günlük ortalama 1 ila 3 saat arasında sosyal medya araç ve platformlarını kullandığı görülmüş ve bu süreyi geçiren gençlerin oranı %42 olarak tespit edilmiştir. Günde 4 ila 6 saat arasında sosyal medya araç ve platformlarını kullanan gençlerin oranı ise %34 olarak kaydedilmiştir. Araştırmaya göre, gençler arasında en çok tercih edilen sosyal medya platformu %87 oranıyla WhatsApp olup, ikinci sırada %76 oranıyla YouTube, ardından sırasıyla %73 ile Instagram ve %41 ile Twitter gelmektedir. Gençlerin sosyal medya kullanmayı tercih etmelerinin nedenleri arasında arkadaş edinme, oyun oynama ve video izleme gibi faktörler bulunmaktadır. Araştırmada, gençlerin sosyal medya platformlarını kendi alanlarında araştırma yapmak ve kendilerini geliştirmek için kullanma eğiliminde olduğu da az oranda tespit edilmiştir (Türkiye Gençlik Araştırmaları, 2021).

### 1.3. Detoks

Detoks, vücudu veya zihni zararlı maddelerden arındırma veya temizleme süreci olarak tanımlanabilir (Medikal Akademi, 2019; Gadimli ve Isaev, 2021). Detoks süreci, genel sağlığı iyileştirmek ve vücudu veya zihni zararlı maddelerden arındırmak amacıyla kullanılan bir yöntemdir, araştırmacılar bu sürecin vücuttaki toksinlerin atılmasını teşvik ettiğini, bağışıklık sisteminin güçlenmesini desteklediğini ve genel sağlığın iyileştirilmesini sağladığını belirtmektedir (Howick, 2019; Medikal Akademi, 2019; Gadimli ve Isaev, 2021).

### 1.3.1. Dijital Detoks Kavramı

Dijital detoks, bireyin dijital cihazların kullanımını geçici olarak sonlandırdığı veya sınırladığı bir süre boyunca, bu zaman dilimini sosyal etkileşimlere ve farklı etkinliklere ayırarak değerlendirmesini ifade etmektedir (Yaramış, 2022). Bu teknik, bireyin yoğun dijital cihaz kullanımından kaynaklanan stresi ve kaygıyı azaltmasına yardımcı olmaktadır (Technopedia, 2022).

Dijital detoks, literatürde çeşitli tanımlara sahip olsa da genel olarak “detoks”, “mola”, “bağlantıyı kesme”, “fişten çekme” ve “dijital arınma” gibi terimlerle anılır. Bu kavram, bireyin dijital araçlardan uzaklaşarak arınma sürecini ifade etmektedir ve fiziksel dünyaya odaklanma stratejilerini içermektedir. Dijital detoks, bağımlılık tedavisi için kullanılan diğer terapilerden ayrılan farklı bir yaklaşım sergilemektedir (Radtke, Apel, Schenkel, Keller ve Lindern, 2021). Syvertsen (2020)’e göre, dijital detoks farklı zaman dilimlerinde, örneğin bir gün, bir hafta veya bir ay gibi kademeli azaltmalarla birlikte yaşam tarzında yapılan değişiklikleri ve çeşitli etkinlikleri kapsayan bir detoks yöntemidir. Ulaş-Aksu ve Işıklı (2019)’ya göre bu kavram; “dijital minimalizm” veya “dijital diyet” olarak da adlandırılabilir.

“Dijital detoks”, bazı kaynaklarda “dijital mecralardan arınma” olarak da adlandırılan bir kavramdır. Bu yöntem, bireyin kendi özgür iradesiyle ya da grup halinde uygulanabilen bir yaklaşımdır ve belirli bir süre boyunca dijital cihazlardan uzak durma veya dijital mecraların kullanımını sınırlama stratejilerini içermektedir (Pınarbaşı ve Astam, 2020). Son yıllarda, insanlar dijital mecralarda kontrolsüz bir şekilde geçirdikleri zamanın rahatsızlık verici hale gelmesiyle birlikte, dijital detoks veya dijital diyet uygulamalarının yaygınlaştığı gözlemlenmektedir (Albayrak, 2020).

### 1.4. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman, bireylerin tatmin edici veya doyurucu şekilde gerçekleştirmek istedikleri etkinlikleri gerçekleştirebilecekleri zaman dilimini ifade eder (Stebbins, 2016). Bilindiği üzere bireyler serbest zamanlarını farklı şekillerde değerlendirmektedirler (Uluç, 2023). Bireyler, farklı boyutlarda ve zamanlarda ortaya çıkan serbest zamanlarında, dinlenme, eğlence, sağlık gibi çeşitli amaçlarla ev içinde veya dışarıda, açık ya da kapalı mekanlarda aktif veya pasif şekilde faaliyetlere katılırlar (Karaküçük, 2014). Aktaş (2023a)’a göre; bireylerin boş zamanlarını çeşitli aktivitelerle değerlendirmeleri, oluşan stresten uzaklaşmak için hayati önem taşımaktadır.

Serbest zaman faaliyetleri, bir gruba aidiyet duygusu, fiziksel ve ruhsal gelişim, kendini ifade etme gibi önemli ihtiyaçları tatmin ederek bireylerin

toplumsallaşmasında, sosyal çevrelerinin gelişmesinde, iş ve günlük yaşamın monoton yaşam tarzının getirdiği stresten kurtulmalarında önemli bir rol oynamaktadır (Ardahan ve Yerlisu Yapa, 2010). Serbest zaman, bireyin farklı ihtiyaçlarının karşılanması sonucunda kendisine kalan zamanı ifade eder ve bireyin tercihlerine göre kullanabileceği bir zaman dilimidir. Bu nedenle, yapıcı ve olumlu davranışlarla ilişkilendirilir (Erdemli, 2002). Dijitalleşmenin artmasıyla birlikte toplumlar, daha verimli üretim süreçleri geliştirmenin yanı sıra çalışma zamanından ayrı bir serbest zaman kavramını ortaya çıkarmıştır (Yüksel, 2023). Serbest zaman kavramı, küresel düzeyde bireyden bireye farklılık gösterse de aslında “endüstrileşmiş toplumların değerlendirdiği bir zaman dilimi” olarak literatürde yer almaktadır (Kraus ve Curtis, 1982).

*Şekil 1. Serbest Zamanlarda Yapılabilecek Aktivitelerden Bazıları*



(Kaynak: Turhan, 2022)

#### 1.4.1. Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Etkileyen Faktörler

Serbest zaman yönelimini engelleyen faktörler, bireyin zamanını etkili ve keyifli bir şekilde değerlendirmesine engel olan durumlardır. Bu faktörler arasında çalışma saatlerinin uzunluğu, yorgunluk, sağlık sorunları, mali sorunlar, ailevi işler, sosyal sorumluluklar veya travma gibi durumlar yer almaktadır. Bu durumlar, bireyin serbest zamanını değerlendirebileceği aktiviteleri gerçekleştirmesini engelleyebilir veya zamanın kalitesini düşürebilir (Turhan, 2023).

*Ekonomik durum*, serbest zaman yönelimine engel olan bir faktördür ve bireyin ekonomik zorluklar ve sıkıntılarla karşılaştığı durumları ifade

eder. Örneğin, finansal sorunlar nedeniyle bireyin serbest zamanlarını değerlendirebileceği aktiviteler sınırlı olabilir. Kişinin ekonomik durumu, boş zamanlarını etkileyerek zamanın kalitesini ve mutluluğunu düşürebilir.

*Sağlık*, serbest zaman yönelimine engel olabilen bir faktördür ve bireyin sağlık durumuyla ilgili yaşadığı zorlukları ve sıkıntıları ifade eder. Örneğin, kronik bir hastalığı olan birey, sağlık sorunları nedeniyle serbest zamanını istediği gibi değerlendiremeyebilir. Sağlık durumu, kişinin serbest zaman aktivitelerini sınırlayabilir veya engelleyebilir, bu da zamanın kalitesini ve dolayısıyla yaşam tatmini düzeyini etkileyebilir.

*Eğitim durumu*, serbest zaman yönelimine engel olabilen bir faktördür ve bireyin eğitim kurumlarında devam etmesiyle ilgili zorlukları ve sıkıntıları ifade eder. Örneğin, yoğun bir öğrencilik dönemi veya akademik çalışmalara odaklanma gerekliliği, kişinin serbest zamanını sınırlayabilir ve önceliklerini değiştirmesine neden olabilir. Eğitim durumu, kişinin serbest zamanını etkileyerek, belirli aktiviteleri yapma veya zamanın kalitesini düşürme potansiyeline sahiptir.

*Yaş*, serbest zaman yönelimine engel olabilen bir faktördür ve kişinin yaşadığı döneme özgü zorlukları ve sıkıntıları ifade eder. Farklı yaş grupları farklı sorumluluklar ve beklentilerle karşılaşabilir. Örneğin, çocuklar ve gençler için eğitim, aileye bağımlılık ve sosyal aktiviteler önemli olabilirken, yetişkinler için iş hayatı, aile kurma veya kariyer geliştirme öncelikli olabilir. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde ise emeklilik, sağlık sorunları veya bakım sorumlulukları gibi faktörler serbest zamanı etkileyebilir. Bu nedenle, yaşamın farklı evrelerindeki bireylerin serbest zamanlarını farklı şekillerde değerlendirmesi ve önceliklerini buna göre belirlemesi gerekmektedir.

*Cinsiyet*, serbest zaman yönelimine etki edebilen bir faktördür ve kişinin cinsiyetine dayalı olarak karşılaştığı zorlukları ve sıkıntıları ifade eder. Toplumda yaygın olan cinsiyet rolleri ve beklentileri, kadınlar ve erkekler arasında farklı boş zaman etkinliklerini tercih etmelerine veya farklı fırsatlara erişmelerine neden olabilir. Örneğin, bazı toplumlarda kadınlar ev işleri ve aileyle ilgilenme gibi sorumluluklarla daha fazla meşgul olabilirken, erkekler iş hayatına daha fazla odaklanabilir. Bu cinsiyet temelli roller ve beklentiler, kadınların veya erkeklerin serbest zamanlarını farklı şekillerde kullanmalarını etkileyebilir. Bu nedenle, cinsiyet faktörünün dikkate alınması, eşitlik ve adalet açısından önemlidir ve her bireyin tercihlerine ve ihtiyaçlarına uygun serbest zaman aktivitelerine erişimini sağlamak için çaba gösterilmelidir.

*Sosyal çevre*, bireyin yaşadığı toplumun veya belirli bir grubun, normları, değerleri, inançları ve beklentileri gibi sosyal faktörlerin etkilediği bir

ortamdır. Bu çevre, bireyin serbest zaman yönelimlerini etkileyebilir veya engelleyebilir. Toplumun belirli bir aktiviteyi kabul etme veya reddetme eğilimi, kişinin bu aktiviteyi tercih etmesini veya kaçınmasını etkileyebilir. Örneğin, bazı toplumlarda belli bir aktiviteye karşı olumsuz bir tutum yaygınsa, birey bu aktiviteyi tercih etmekten kaçınabilir veya toplumun beklentilerine uymak için farklı bir aktiviteye yönelebilir. Sosyal çevre, bireyin boş zamanını etkileyen sosyal baskılar ve normlar aracılığıyla tercihlerini belirleyebilir ve bazı durumlarda bireyin kendi ilgi ve isteklerini bastırmasına neden olabilir. Bu nedenle, sosyal çevrenin rolü göz önünde bulundurularak, bireylerin kendi tercihlerine ve ihtiyaçlarına uygun serbest zaman aktivitelerini seçmelerine olanak sağlamak önemlidir.

*Yaşam koşulları*, insanların yaşadıkları yerin fiziksel, sosyal ve ekonomik özelliklerini ifade eder. Bu koşullar, bireylerin rekreasyona katılımını etkileyebilir. Örneğin, doğa rekreasyonu aktivitelerine ilgi duyan bireyler için, doğal ortamları olan bölgelerde yaşamak daha fazla rekreasyon fırsatı sunabilir. Bu bölgelerde doğa yürüyüşleri, kampçılık, dağcılık gibi aktivitelerin yapılabilmesi daha kolay olabilir. Bunun yanı sıra, yaşadıkları yerin imkanları da rekreasyona katılımı etkileyebilir. Örneğin, spor tesislerinin, parkların, yeşil alanların, sanat ve kültürel etkinliklerin bulunması, bireylerin bu tür aktivitelere daha kolay erişim sağlamasını ve daha fazla katılım göstermesini mümkün kılar. Yaşam koşulları, bireylerin rekreasyona yönelimlerini belirleyebilir ve yaşadıkları çevrenin sunduğu fırsatlar ve imkanlar doğrultusunda rekreasyon seçeneklerini şekillendirebilir.

### 1.5. Dijital Detoks ve Serbest Zaman Etkinlikleri

Detoks genel olarak, kişinin sağlıksız nesnelere uzak durduğu bir süreci ifade ederken (Basu, 2019), “dijital detoks” terimi ise 2013 yılında Oxford sözlüğüne giren ve kişinin stresi azaltmak veya fiziksel dünyada sosyal etkileşime odaklanmak için elektronik cihazları kullanmaktan kaçındığı bir dönemi ya da süreyi tanımlamaktadır (Lexico, 2021; Basu, 2019). Dijital detoks yapan bireylerin, serbest zamanlarını daha etkili bir şekilde değerlendirdiği düşünülmektedir. Uplifers (2018) tarafından sunulan serbest zaman aktiviteleri şunlardır:

1. Yürüyüş yapmak
2. Bahçe işleriyle uğraşmak
3. Spor yapmak
4. Bir kurum veya örgütte düzenlenen etkinliklere gönüllü olarak katılmak



Bu aktiviteler, bireylerin kendilerine daha fazla zaman ayırmalarını sağlamaktadır.

Göktaş ve Ülkü (2021)'ye göre, bireyler tatillerinde dijital detoks yapmaktan faydalanmaktadır. Bu durum, serbest zaman etkileri bağlamında da ele alınabilir. Dijital tatil sırasında, doğa yürüyüşleri, yoga etkinlikleri, spor ve egzersiz gibi aktivitelerle uğraşılabilir. Aktaş (2023b)'a göre spor özellikle sosyal ve kültürel hayatta önem kazanan bir olgudur. Sporun bu özelliği serbest zaman aktiviteleri içerisindeki yerini ve katkısını tartışmasız üstün kılmaktadır.

egger, Lei ve Wassler (2020) tarafından belirtilen motivasyon faktörlerine göre, bireyleri dijital detoks aktivitelerini yapmaya motive eden etmenler arasında kişisel gelişim, sosyal ihtiyaçlar, stresin azaltılması ve yenilenme bulunmaktadır. Gençoğlu (2019) ise bazı otellerin müşterilerine dijital detoks kapsamında yoga, kano, şnorkel ve dalış gibi aktiviteler sunmaktadır. Serbest zaman, dijital detoks sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Dijital detoks, teknolojik cihazlardan uzaklaşma ve dijital dünyadan ara verme amacı taşırken, serbest zaman ise bireylerin istedikleri aktiviteleri gerçekleştirmek için ayırdıkları zaman dilimini ifade etmektedir. Serbest zamanın dijital detoksun önemli bir bileşeni olduğu düşünülmektedir. Bu iki kavram, insanlara teknolojik bağımlılıktan kurtulma ve gerçek dünyayı daha fazla keşfetme fırsatı sunmaktadır.

Pınarbaşı ve Astam (2020)'a göre dijital detoks kapsamında gerçekleştirilen etkinlikler bireysel olarak ya da gruplar halinde gerçekleştirilebilir. Bu etkinlikler, kişilerin yenilenmesine olanak tanır. Li, Pearce, ve Low (2018) ise yaptıkları çalışmada, dijital detoks turizmi yapan işletmelerin müşterilerine sunduğu etkinlikleri konseptlerine göre sınıflandırmışlardır. Bu etkinlikler ve konseptler şu şekilde sıralanabilir:

- **Doğa/doğa sporları**: Safari, macera, koşu, yürüyüş, ata binme, bisiklete binme, tırmanma, doğa kampı, balık tutma, yüzme, engelli parkurlar, yelken, su kayağı, tenis, futbol, uçurtma uçurma, sörf, vahşi yaşamı gözlemleme, kızak gezintisi, hayatta kalma mücadelesi vb.
- **Beceri geliştirme**: Çiftlik hayatı, hasat, ağaç dikme, zanaatkârlık atölye çalışmaları, sanat dersleri, grup terapi seansları, resim yapma, yemek pişirme, atölye çalışmaları vb.
- **Wellness/inziva programları**: Yoga, spa masajı, vücut bakımı, fitness dersleri, meditasyon, sağlıklı beslenme, organik yüz bakımı, detoksifiye edici ovma-germe, kaplıca banyosu, Fin saunası vb.

- **Grup oyunları:** Masa oyunları, sohbet, bayrağı ele geçirme, kayaduar tırmanma, yetenek gösterileri vb.
- **Manevi/kültürel deneyim:** Şehir turları, etkinlikler, festivaller, folklor dinleme-izleme, arkeolojik keşif müzelerini ziyaret etme, dini ve miras alanlarını ziyaret etme vb.
- **Diğerleri:** Alışveriş, gurme yemekler, organik taze çiftlik yemekleri vb.

Bu çeşitli etkinlikler, bireylere dijital detoks sürecinde farklı deneyimler sunarak, teknolojiden uzaklaşma ve gerçek dünyayla daha fazla bağlantı kurma fırsatı sağlar.

## Sonuç

Digital Detox, dijital cihazlardan *uzaklaşarak zaman geçirmeyi ve bilinçli olarak teknoloji kullanımını azaltmayı ifade eden bir kavramdır.* Rekreasyon ise dinlenme, eğlenme ve keyifli aktiviteler yapma amacıyla gerçekleştirilen etkinliklerin genel adıdır. Rekreasyonel etkinlikler yapısı gereği içerisinde serbest zaman etkinliklerini barındırmaktadır. Böylelikle bireylerin dijital detoks amacıyla yapmış oldukları etkinlikler serbest zaman etkinleri kapsamında yer almaktadır. Teknolojik ortamlarda geçirilen zamanın fiziksel ortamda ve teknolojiden uzak bir şekilde geçirilmesine olanak tanıyan dijital detoks böylelikle serbest zaman etkinlikleriyle iç içe geçmiş durumdadır. Teknolojiden uzak, aktif ve bilinçli vakit geçirmeyi ifade eden dijital detoks kapsamında; doğa yürüyüşleri, açık hava etkinlikleri, spor ve egzersiz gibi serbest zaman aktivitelerine yer verilmektedir. Bu durumda bireylerin yenilenmeleri ve yeniden yaratılmaları sağlanmaktadır.

## Kaynaklar

- Aktaş, F. (2023a). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. Türkmen, M. & Uluç, E. A. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Aktaş, F. (2023b). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Türkmen, M. & Uluç, E. A. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Albayrak, E. S. (2020). Sosyal medya platformlarında dijital detoks: Deneysel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 44, 252-266.
- Alim, Y. K. (2023). *İlkokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Eğilimlerinin Veli Görüşlerine Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sivas.
- Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (4), 129-136.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63- 80.
- Bağcı, H. (2019). Analyzing the digital addiction of university students through diverse variables: example of vocational school. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 6(1), 100-109.
- Basu, R. (2019). Impact of digital detox on individual performance of the employees. *International Journal of Research and Analytical Reviews (IJRAR)*, 6, (2), 378-381.
- Bennett, A. (2005). *Kültür ve Gündelik Hayat*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Egger, I., Lei, S. I. ve Wassler, P. (2020). Digital Free Tourism—An Exploratory Study of Tourist Motivations. *Tourism Management*, 79, Article 104098.
- Erdemli, E. (2019). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleğe Yönelik Tutumu ile Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı, Bartın.
- Gadimli, A. ve Javanshir I. (2021). Detoksun Faydaları-Benefits of Detox. (PDF) Detoksun faydaları- Benefits of detox (researchgate.net) adresinden alınmıştır.
- Gençoğlu, F. (2019). *Lüks turizmde 'dijital detoks' dönemi*, <https://www.aa.com.tr/tr/sirkethaberleri/turizm/luks-turizmde-dijital-detoks-donemi/651915> adresinden alınmıştır.

- Göktaş, L. S. ve Ülkü, A. (2021). Dijitalleşme sürecinde ortaya çıkan bir kavram: Dijital detoks tatili. *Co-Editors*, 292.
- Howick, J. (2019). *Doktor Sensin*. SALON YAYINLARI.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. (Geliştirilmiş 7. Baskı) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kraus, R. G. ve Curtis, J. E. (1982). *Creative management in recreation and parks* (No. Ed. 3). CV Mosby Company.
- Kurnaz, Ş. (2023). *Gençlerde Dijital Bağımlılık ve Dijital Bağımlılığının Aile Sorunları Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kurumlar Sosyolojisi Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Lexico, (2021). [https://www.lexico.com/en/definition/digital\\_detox](https://www.lexico.com/en/definition/digital_detox) adresinden alınmıştır.
- Li, J., Pearce, P. L. ve Low, D. (2018). Media representation of digital-free tourism. A Critical Discourse Analysis. *Tourism Management*, 69, 317-329.
- Medikal Akademi. (2019). Detoks nedir, nasıl yapılır? Detoksun faydaları ve zararları nelerdir? Detoks nedir, nasıl yapılır? Detoksun faydaları ve zararları nelerdir? (medikalakademi.com.tr) adresinden alınmıştır.
- Pınarbaşı, T. E. ve Astam, F. K. “Vazgeçmek Mümkün Mü?": Kuşakların Dijital Detoks Deneyimleri Üzerine Bir Analiz. *Atatürk İletişim Dergisi*, (20), 5-28.
- Pınarbaşı, T. E. ve Astam, F. K. (2020). “Vazgeçmek mümkün mü?": Kuşakların dijital detoks deneyimleri üzerine bir analiz. *Ata İletişim Dergisi*, 20, 5-27.
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J. ve Lindern, E. (Eds.). (2021). Dijital detoks: An effective solution in the smartphone era? systematic literature review. [Özel Sayı]. *Mobile & Communication*, 1, 25.
- Stebbins, R.A. (2016). *Serbest Zaman Fikri Temel İlkeler*. Demirel, M., Ekinci, N.E., Üstün, Ü.D., Işık, U. & Gümüştül, O. (Çeviren). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Syvertsen, T. (2020). *Digital detox: The politics of disconnecting*. Bingley: Emerald Publishing Limited.
- Şen, İ. (2023). *Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı: Kırıkkale Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Bilimleri Anabilim Dalı, Aksaray.
- TDK. (2022). Bağımlılık kavramı. : <http://www.tdk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Technopedia, (2022) <https://www.techopedia.com/definition/15418/digital-detox> adresinden alınmıştır
- Turhan, M. (2022). *Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Türkiye Gençlik Araştırmaları (2021). [https://www.kas.de/documents/283907/16886777/T%C3%BCrkiye+Gen%C3%A7lik+Ara%C5%9Ft%C4%B1rmas%C4%B1+2021\\_T%C3%BCrkce.pdf/fd08cee1-8d75-02bb-13c-b-2bb341b8897d?version=1.2&t=1644871408910](https://www.kas.de/documents/283907/16886777/T%C3%BCrkiye+Gen%C3%A7lik+Ara%C5%9Ft%C4%B1rmas%C4%B1+2021_T%C3%BCrkce.pdf/fd08cee1-8d75-02bb-13c-b-2bb341b8897d?version=1.2&t=1644871408910) adresinden alınmıştır.
- Uluç, E. A. (2023). *Rekreasyonel Turizm Kapsamında Kitesurfing'in Ele Alınması*. Karaçay, Z. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Çok Yönlü Araştırmalar içinde. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Uplifers. (2018). *Dijital Detoks Yaparken Başvurabileceğiniz 25 Eğlenceli Aktivite*. Dijital detoks yaparken başvurabileceğiniz 25 eğlenceli aktivite | Uplifers adresinden alınmıştır.
- Uyulaş-Aksu, Z. ve Işıklı Ş. (2019). Teknolojik zehirlenme, semptomları ve teknolojik düzen. *Uluslararası Bilişim, Teknoloji ve Felsefe Dergisi*, 2, (2), 59-86
- Uzunoglu, A. (2021) Dijital oyun ve bağımlılık. *Yeni Medya*, 11, 116-131.
- Vox. (2020). “*Tech companies tried to help us spend less time on our phones. it didn't work.*” <https://www.vox.com/recode/2020/1/6/21048116/tech-companies-time-well-spentmobile-phoneusage-data> adresinden alınmıştır.
- Yaramış, D. (2023). *Yeni Medyada Dijital Bağımlılığa Karşı Dijital Detoks Uygulamaları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Radyo Sinema ve Televizyon Anabilim Dalı, Mersin.
- Yüksel, E. (2023). *Engelli Birey Eğitimcilerinin Serbest Zaman İlgilenimlerinin Mental İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

# Spor Organizasyonlarının Etkileri: 2022 FIFA Dünya Kupası Örneği

Serkan Aksoy<sup>1</sup>

## Özet

2022 FIFA Dünya Kupası, Katar'ın ev sahipliğinde gerçekleşen bir uluslararası spor organizasyonudur. Bu organizasyon, birçok alanda önemli etkilere sahip olmuştur. İlk olarak, Katar'ın uluslararası alanda tanıtımını artırmış ve ülkenin imajını yükseltmiştir. Dünya Kupası, Katar'ın spor organizasyonlarını başarıyla yönetebileceğini göstermiş ve turizm, ticaret ve yatırım açısından ülkeyi daha cazip hale getirmiştir. Aynı zamanda, Dünya Kupası Katar ekonomisine büyük katkılar sağlamıştır. Turizm gelirleri artmış, konaklama, restoranlar, alışveriş ve diğer harcamalarla ülkenin ekonomik kalkınmasına destek olmuştur. Organizasyonun düzenlenmesi için yapılan altyapı yatırımları da ülkenin uzun vadeli gelişimi için önemli bir adım olmuştur. Dünya Kupası, Katar'da spor kültürünün yayılmasına ve futbol tutkusunun artmasına da katkı sağlamıştır. Yerel halk ve uluslararası taraftarlar arasındaki etkileşimler kültürel değişimi teşvik etmiş ve uluslararası birlik ve beraberliği desteklemiştir. Özetle; 2022 FIFA Dünya Kupası, Katar'ın spor turizmi, ekonomik kalkınma, uluslararası imajı, kültürel değişim ve sosyal gelişim gibi alanlarda önemli etkilere sahip olmuştur. Bu organizasyonun başarısı, spor organizasyonlarının toplumlar üzerindeki önemini ve potansiyelini vurguladığı düşünülmektedir.

## 1. Spor Organizasyonu Kavramı

Spor organizasyonları, sportif amaçları olan her türlü spor etkinliğini kapsayan ve bu etkinliklerin başarılı bir şekilde yönetilmesini sağlayan çalışmalardır (Bayrakdaroğlu, 2017). Bu organizasyonlar, önceden belirlenen bir yer ve zaman diliminde gerçekleşen, bir veya daha fazla spor branşını içeren ve belirlenen bütçeyle düzenlenen spor yarışmalarını içerir (Gök ve Balcı, 2012). Spor organizasyonlarının başarıyla planlanması, ev

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacı Meslek Yüksekokulu  
serkanaksoy@comu.edu.tr, 0000-0003-1160-3539

sahibi şehrin kültürel, mali ve siyasi açıdan diğer ülkelerle ilişkiler kurmasını ve ülkeye ekonomik katkı sağlamasını amaçlamaktadır. Bu nedenle, spor organizasyonlarının önceden etkili ve iyi bir şekilde planlanması, ülkenin ekonomik, sosyal ve kültürel açıdan faydalar elde etmesini sağlamaktadır (Can ve Değirmen, 2017; Keskin, 2022).

Spor organizasyonlarını düzenleyecek ev sahibi şehir ya da ülke, organizasyonun önceden alınabilmesi için uzun bir adaylık süreci ve detaylı bir dosya hazırlamaktadır. Bu dosya, ev sahibi şehir veya ülkenin kültürel zenginliklerini tanıtmayı amaçlamaktadır. Bu süreçte, potansiyel ev sahipleri, organizasyonun düzenlenmesi için kendi kültürel değerlerini vurgulamak ve uluslararası bir platformda tanıtmak için çaba sarf etmektedirler. Dosyada, şehir veya ülkenin tarihi, kültürel mirası, spor altyapısı, turistik cazibesi ve organizasyonun başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesi için sunabileceği diğer avantajlar ayrıntılı bir şekilde sunulur. Bu şekilde, ev sahibi şehir veya ülke, spor organizasyonlarının düzenlenmesi için başvuruda bulunurken, kendi kültürel zenginliklerini ve organizasyonun düzenlenmesi için uygunluğunu vurgulamaya çalışır.

### 1.1. Spor Organizasyonlarının Amacı

Spor organizasyonları, ulusal ve uluslararası düzeyde farklılık gösteren etkinliklerdir. Her bir organizasyonun amacı, kuralları ve planlaması özeldir. Uluslararası organizasyonlar, siyasi ve ekonomik getiriler sağlarken, ulusal organizasyonlar daha çok vatandaşlara kaliteli hizmet sunmayı, spor yapmaya teşvik etmeyi ve bölgeye daha fazla ziyaretçi çekmeyi hedefler (Erkiş, 2021). Uluslararası organizasyonlar, ülkelerin ekonomik faydalarının yanı sıra dünya çapında tanınma ve varlıklarını sergileme fırsatı sunar. Bu nedenle, organizasyonlara olan ilgi artmakta ve ülkeler ev sahipliği yapabilmek için birbiriyle rekabet ederek önemli yatırımlar yapmaktadır (Akdağ, Güler, Duran ve Dalgıç, 2015). Akkaya (2022)'ya göre; Ulusal ve uluslararası büyük spor organizasyonlarını spor alanlarında seyirciler, televizyonda izleyiciler, gazete ve dergilerde okuyucular olarak spora katılan bireylerin artması, spor sektörü dışındaki sektörlerin tanıtımını yapmak için ilgi çekici bir ortam yaratmaktadır.

Ülkeler, spor faaliyetlerini düzenlerken belirli amaçlar belirler ve bu amaçlara yönelik planlar yapar. Amaçlar bazen açık ve net olabilirken, bazıları da toplumu etkilemeyi amaçlayan gizli hedefler içerebilir. Ulusal düzeyde yapılan spor organizasyonları ise genel ve özel amaçlar şeklinde iki ayrı kategoride değerlendirilir.

### **Spor Organizasyonlarının Genel Amaçları;**

- Sağlıklı bir toplumun gelişimine katkıda bulunarak kamu hizmeti sunmak,
- Vatandaşlara spor yapma fırsatı eşitliği sağlamak ve teşvik etmek,
- Farklı spor branşlarını tanıtmak ve yaygınlaştırmak,
- Uluslararası alanda başarılı sporcuları keşfetmek ve yetiştirmek,
- Spor elemanlarının yetiştirilmesini desteklemek amacıyla faaliyetler yürütmek.

Spor organizasyonlarının özel amaçları şu şekilde sıralanabilir:

- Politik üstünlük sağlamak amacıyla düzenlenen organizasyonlar,
- Propaganda yapma amacıyla organize edilen spor etkinlikleri,
- Maddi kazanç elde etmek amacıyla gerçekleştirilen organizasyonlar,
- Reklam amacıyla düzenlenen spor etkinlikleri (Demirci, 1986).

Her ülkenin kültürüne, sosyal yapısına ve koşullarına göre spor organizasyonları farklılık gösterebilir. Bu nedenle, ülkeler kendi kültürlerini ve geleneklerini yansıtan organizasyonları da düzenleyebilirler (Şahinoğlu, 2019).

### **1.2. Yerel Kalkınmada Spor Organizasyonları**

Yerel kalkınmada spor organizasyonları, bir bölgedeki ekonomik, sosyal ve kültürel gelişimi desteklemek amacıyla düzenlenen etkinliklerdir. Bu organizasyonlar, yerel toplulukları harekete geçirerek turizm, istihdam, altyapı geliştirme, spor tesislerinin inşası, spor turizmi ve bölge markalaşması gibi alanlarda olumlu etkiler yaratmayı hedeflemektedir.

Yerel kalkınmada spor organizasyonları, bir bölgenin ekonomik, sosyal ve kültürel gelişimine katkı sağlamak amacıyla düzenlenen etkinliklerdir. Bu organizasyonlar, yerel toplulukları harekete geçirerek turizm potansiyelini artırır, istihdam oluşturur, altyapıyı geliştirir ve bölge markalaşmasına katkıda bulunur. Yerel kalkınmada spor organizasyonlarının sunduğu faydalarından bazıları şunlar olduğu düşünülmektedir;

**Turizm ve gelir:** Spor organizasyonları, turizm sektörünü canlandırır ve bölgeye turist akışını artırır. Bu, konaklama, restoranlar, mağazalar ve turistik tesislerin gelirlerinin artmasına ve yerel ekonominin canlanmasına katkı sağlar.



**İstihdam ve sosyal fayda:** Organizasyonların düzenlenmesi ve yönetimi için bir dizi personel ve gönüllüye ihtiyaç duyulur. Bu, yerel halka istihdam fırsatları sunar ve sosyal bağları güçlendirir. Aynı zamanda organizasyonlar, bölgedeki gençlere sporla ilgili işlerde deneyim kazanma ve yeteneklerini geliştirme şansı sunar.

**Altyapı geliştirme:** Büyük spor organizasyonları, spor tesislerinin inşası veya mevcut tesislerin iyileştirilmesi için bir fırsat sunar. Bu, bölgedeki spor altyapısının güçlenmesine ve daha fazla spor etkinliğinin düzenlenmesine olanak sağlar. Aynı zamanda sporun yaygınlaşması ve yerel halkın aktif yaşam tarzına teşvik edilmesine katkıda bulunur.

**Bölge markalaşması ve tanıtım:** Önemli spor organizasyonları, bölgenin veya şehrin tanıtımı ve marka değerini artırma fırsatı sunar. Bu organizasyonlar, ulusal ve uluslararası düzeyde görünürlük sağlar, turistlerin ve yatırımcıların ilgisini çeker ve bölgenin turizm potansiyelini ve çekiciliğini artırır.

**Toplumsal birleşme ve gurur:** Yerel spor organizasyonları, toplumun bir araya gelmesini ve ortak bir amacı paylaşmasını sağlar. Bu etkinlikler, yerel halkın birlikte çalışmasını, takım ruhunu güçlendirmesini ve yerel kimlik ve gururun artmasına katkıda bulunur.

### 1.3. Uluslararası Spor Organizasyonları

Uluslararası spor organizasyonları, birden fazla ülkenin katıldığı yarışmalar veya turnuvalardır (Keskin, 2022). Bu organizasyonlar, günümüzde sadece sporcuların yeteneklerini sergiledikleri bir platform olmanın ötesine geçerek, ülkelerin kendi kültürlerini uluslararası bir arenada tanıtabildikleri bir alana dönüşmüştür (Gücer ve Silik, 2014). Olimpiyat Oyunları, FIFA Dünya Kupası, Akdeniz Oyunları ve UEFA Avrupa Futbol Şampiyonası gibi büyük ve kapsamlı organizasyonlar, katılımcı ve izleyici sayısı bakımından önemli uluslararası spor etkinlikleri olarak örnek verilebilir. Bu tür organizasyonlar, ülkeler arasındaki rekabeti artırır, sporcuların yeteneklerini uluslararası platformda sergileme imkânı sağlar ve dünya çapında büyük ilgi ve takipçi kitlesiyle birlikte uluslararası bir etkileşim ortamı yaratır.

Tablo 1. Uluslararası Spor Organizasyonları Örnekleri ve Açıklamaları

<p><b>Olimpiyat Oyunları</b></p>  <p>INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE</p> <p>(Kaynak: ANOC).</p>	<p>Olimpiyatlar, en prestijli uluslararası spor etkinliklerinden birisidir. Her dört yılda bir düzenlenir ve farklı spor dallarında yüzlerce ülkeden binlerce sporcu katılır. Temel amacı ise; sporcuların performanslarını sergileme, ülkeler arasında dostluk ve kültürel alışverişin sağlanmasıdır.</p>
<p><b>FIFA Dünya Kupası</b></p>  <p>(Kaynak: NTV, 2022)</p>	<p>FIFA Dünya Kupası, futbolun en büyük organizasyonlarından biridir. Her dört yılda bir düzenlenir ve dünya genelinde büyük bir ilgiyle takip edilir. Uluslararası Futbol Federasyonu (FIFA) tarafından organize edilmekte ve katılan ülkelerin milli futbol takımları arasında bir turnuva düzenlenmektedir.</p>
<p><b>FIBA Dünya Kupası</b></p>  <p>(Kaynak: Habertürk, 2019).</p>	<p>FIBA Dünya Kupası, uluslararası basketbolun en önemli organizasyonlarından biridir. Her dört yılda bir düzenlenmekte ve katılan ülkelerin milli basketbol takımları arasında mücadele edilmektedir. Uluslararası Basketbol Federasyonu (FIBA) tarafından organize edilmektedir.</p>
<p><b>Wimbledon Tenis Turnuvası</b></p>  <p>(Kaynak: Ontheluce, 2022).</p>	<p>Wimbledon, tenisin en eski ve prestijli turnuvalarından biridir. Her yıl İngiltere'nin Londra şehrinde düzenlenir ve dünya çapında büyük bir izleyici kitlesine sahiptir. Tenisçiler hem tek erkekler hem de tek kadınlar kategorilerinde mücadele etmektedirler.</p>
<p><b>PGA Şampiyonası</b></p>  <p>(Kaynak: PGA, 2018).</p>	<p>PGA Şampiyonası, golfün en önemli turnuvalarından biridir. Her yıl farklı bir ülkede düzenlenir ve dünya çapındaki profesyonel golfçülerin katılımıyla gerçekleştirilmektedir. PGA (Professional Golfers' Association) tarafından organize edilmektedir.</p>

### 1.3.1. Uluslararası Spor Organizasyonlarının Özellikleri

Bulut (2021)'a göre; uluslararası spor organizasyonlarına katılım giderek artmaktadır. Bu da ülkeleri ve şehirleri Olimpiyatlar, şampiyonalar ve oyunlar gibi uluslararası spor etkinliklerine ev sahipliği yapma konusunda rekabete sürüklemektedir. Mersin'de düzenlenen Akdeniz Oyunları da uluslararası bir spor organizasyonu olarak önem kazanmaktadır. Katılımcı sporcu sayısı her yıl artmaktadır. Örneğin, 1997'de İtalya'nın Bari kentinde düzenlenen oyunlara 2.999 sporcu katılırken, 2009'da İtalya'nın Pescara kentinde düzenlenen oyunlara 3.368 sporcu katılmıştır (Silik ve Güçer, 2016).

Spor organizasyonları, sporun tanıtımını ve popülerliğini artırmak için önemli bir platform sağlar. Büyük ölçekli etkinlikler, milyonlarca insanın takip ettiği ve medya tarafından yayınlanan bir vitrin oluşturur. Bu da sporun yayılmasına ve spora olan ilginin artmasına katkı sağlar (Öncel, 2018).

### 1.4. FIFA (Federation Internationale De Football Association)- Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği

FIFA (Federation Internationale de Football Association), uluslararası futbolun yönetim organı olan bir kurumdur. 21 Mayıs 1904 tarihinde Fransa, Belçika, Danimarka, Hollanda, İspanya, İsviçre ve İsveç temsilcilerinin katılımıyla kurulmuştur. FIFA'nın merkezi Zürih, İsviçre'de bulunmaktadır (Akşar ve Merih, 2006).

FIFA'nın temel amacı, futbolun gelişimini desteklemek, futbolun evrenselliğini korumak ve futbolun tüm katılımcılarına adil ve eşit fırsatlar sunmasını sağlamaktadır. Bu kapsamda FIFA'nın temelde beş temel ilkesi bulunmaktadır. Bu ilkeler şu şekilde sıralanmaktadır;

1. **Futbolun Gelişimi:** FIFA, futbolun her düzeyde gelişimini teşvik etmek için çalışır. Eğitim programları, teknik rehberlik, altyapı geliştirme ve genç oyuncuların desteklenmesi gibi faaliyetlerle futbolun büyümesine katkıda bulunur.
2. **Dostça İlişkilerin Sağlanması:** FIFA, ülkeler ve futbol federasyonları arasında dostça ilişkilerin kurulmasını teşvik eder. Uluslararası maçlar, turnuvalar ve diğer etkinlikler aracılığıyla farklı ülkelerin futbol topluluklarının bir araya gelmesini sağlar.
3. **İstismarın ve Uygun Olmayan Yöntemlerin Engellenmesi:** FIFA, futbolun istismar edilmesini ve uygun olmayan yöntemlerin kullanılmasını engellemek için çaba harcar. Kural ihlalleri, doping, yasa dışı bahis ve şike gibi konularda sıkı denetimler yapar ve disiplin kurallarını uygular.

4. **Ayrımcılığın Önlenmesi:** FIFA, futbolda ırk, din, cinsiyet ve politika ayrımcılığının yapılmamasını savunur. Tüm futbolcuların ve futbol topluluğunun eşit haklara sahip olmasını destekler.
5. **Çatışmaların Çözülmesi:** FIFA, üye federasyonlar arasında oluşabilecek çatışmalara arabuluculuk yapar ve çözüm sağlamaya çalışır. Futbolun barışçıl bir şekilde oynanmasını ve sporun uluslararası ilişkilerde olumlu bir rol oynamasını teşvik eder.

FIFA'nın en ünlü organizasyonu Dünya Kupası'dır. İki yılda bir düzenlenen bu turnuva, dünya çapında büyük bir ilgi ve takipçi kitlesine sahiptir. Ayrıca FIFA, diğer uluslararası turnuvaların ve futbol etkinliklerinin düzenlenmesine de liderlik eder. FIFA, ulusal futbol federasyonlarıyla yakın iş birliği yapar ve futbolun tüm yönlerini geliştirmek için çalışmalar yürütür. Fair Play (Adil Oyun) prensiplerini benimseyerek, futbolun toplumsal değerlere katkıda bulunmasını hedeflemektedir.

### 1.5. Dünya Kupası

Dünya Kupası, FIFA tarafından düzenlenen ve dünya futbolunun en prestijli turnuvalarından biridir. İki yılda bir düzenlenen bu uluslararası turnuva, dünya çapında büyük bir heyecan yaratır ve milyonlarca futbolsever tarafından takip edilir. Dünya Kupası, 1930 yılında düzenlenmeye başlamıştır. İlk kez Uruguay'da düzenlenen turnuvada 13 ülke katılmış ve Uruguay şampiyon olmuştur. O günden bu yana, Dünya Kupası düzenli aralıklarla farklı ülkelerde yapılmış ve futbol tarihinde unutulmaz anılara sahne olmuştur (Akşar ve Merih, 2006).

Dünya Kupası'na katılan ülkeler, kıta konfederasyonları aracılığıyla elemeler sonucunda belirlenir. Elemelerin ardından finallere katılmaya hak kazanan 32 ülke, turnuvada mücadele eder. Turnuva, grup aşaması, eleme aşaması ve final maçlarından oluşur (Keskin, 2022). Grup aşamasında, takımlar belirlenen gruplara ayrılır ve her takım diğer takımlarla bir kez karşılaşmaktadır. Grup maçları sonucunda en iyi performans gösteren takımlar, eleme aşamasına yükselir. Eleme aşamasında ise tek maçlı eleme sistemi uygulanır. Çeyrek final, yarı final ve final maçları sonucunda şampiyon takım belirlenmektedir. Dünya Kupası, futbolun en büyük yıldızlarının ve milli takımların mücadele ettiği bir platformdur. Turnuva, oyuncuların yeteneklerini sergilemeleri, ülkelerinin onurunu ve gururunu temsil etmeleri için bir fırsat sunmaktadır. Dünya Kupası, futbolun evrenselliğini ve birleştirici gücünü yansıtan önemli bir etkinliktir.

### 1.5.1. Uluslararası Spor Organizasyonlarının Faydaları

Küresel çapta etkiye sahip olan spor organizasyonlarının spor turizmi içerisindeki etkileri, genel olarak kamuoyu tarafından kabul gören bir gerçektir. Duman, Şahin, Uluç ve Bulut (2021)'a göre; bu organizasyonların ev sahipliği yapan ülkenin tanıtımına, ekonomik kalkınmasına, istihdam alanlarının yaratılmasına, ticari faaliyetlerine, spora olan ilginin artmasına ve ülkenin saygınlık kazanmasına olumlu yönde katkılar sunmaktadır. Bu nedenle, ülkeler bu tür organizasyonlara ev sahipliği yapabilmek için rekabet içerisine girmektedirler. Bu kapsamsa uluslararası düzeyde gerçekleştirilen spor organizasyonları Ülkelere birçok açıdan katkılar sağlamaktadır.

#### 1.5.1.1. Uluslararası Spor Organizasyonlarının Ekonomik Faydaları

Spor organizasyonlarının ekonomik faydaları çeşitlilik göstermektedir. Spor etkinliklerine katılan veya izleyen insanların ve turistlerin gelmesiyle birlikte, spor organizasyonları ev sahibi kentlere ekonomik açıdan önemli kazançlar sağlamaktadır (Terekli ve Çobanoğlu, 2018). Ülkeler, spor sayesinde kendilerini geliştirebilmek, tanıtılabilmek ve uluslararası alanda rekabet edebilmek amacıyla spor organizasyonları düzenlemektedir. Bu nedenle, sporun ekonomik getirisi, ülkelerin spor organizasyonlarına ev sahipliği yapma isteğini ve rekabetini artırmaktadır (Can ve Değirmen, 2017).

Spor, istihdamın artırılmasında da önemli bir rol oynamakta ve kitlelere ulaşmada organizasyonların önemli bir araç olduğu bilinmektedir (Keskin, 2022). Uluslararası spor etkinlikleri, düzenli bir şekilde gerçekleştirildiğinde, ev sahibi ülkelere turizm ve ekonomik açıdan önemli kazanımlar sağlayarak kalıcı ve olumlu etkiler bırakmaktadır (Hanbay, 2017). Bu kazanımlar arasında spor tesislerinin, altyapısının ve ulaşım imkanlarının geliştirilmesi gibi faktörler yer almaktadır. Büyük spor etkinlikleri, yatırımlar ve sponsorluklar sayesinde organizasyonu düzenleyen ülkeye ekonomik açıdan önemli katkılar sunmaktadır (Öncel, 2018).

#### 1.5.1.2. Uluslararası Spor Organizasyonlarının Sosyal ve Kültürel Faydaları

Uluslararası spor organizasyonları, ev sahibi ülkelerin veya şehirlerin sosyal ve kültürel açıdan tanınmasına ve diğer ülkelerle ilişkiler kurmasına önemli katkılarda bulunmaktadır. Bu organizasyonların ev sahibi ülkeye sağladığı sosyal ve toplumsal faydalar oldukça büyük bir öneme sahiptir (Keskin, 2022). Organizasyonlar, yapıldığı şehrin kültürel zenginliklerini ve gelişimini göstererek tanınmasına katkıda bulunur.

Ev sahibi ülkede yaşayan insanlar, organizasyonun açılış töreninde kendi kültürlerini en iyi şekilde yansıtmaya çalışırlar. Olimpiyat oyunları gibi büyük organizasyonlar, ev sahibi ülkenin kültürel, sanatsal, teknolojik ve turizm alanlarındaki zenginliklerini sergileme fırsatı sunmaktadır. Sporun sosyal ve toplumsal faydaları arasında demokratik bir toplumun oluşumuna katkı sağlaması, insanlar arasında sosyalleşme imkânı sunması, toplumda dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması, aynı zamanda sosyal aktivitelere çeşitlilik kazandırması bulunmaktadır (Doğu, 2006). Spor organizasyonlarının sosyal ve toplumsal faydalarına örnek olarak, insanların spor tesislerinde ve spor alanlarında sosyalleşerek spor aktivitelerine katkıda bulunmaları gösterilebilir.

### *1.5.1.3. Uluslararası Spor Organizasyonlarının Ev Sahibi Kentlere Faydaları*

Uluslararası spor organizasyonları, ev sahibi ülkelerin veya şehirlerin sosyal ve kültürel açıdan tanınmasına ve diğer ülkelerle ilişkiler kurmasına önemli katkılarda bulunmaktadır. Bu organizasyonların ev sahibi ülkeye sağladığı sosyal ve toplumsal faydalar oldukça büyük bir öneme sahiptir. Organizasyonlar, yapıldığı şehrin kültürel zenginliklerini ve gelişimini göstererek tanınmasına katkıda bulunur. Ev sahibi ülkede yaşayan insanlar, organizasyonun açılış töreninde kendi kültürlerini en iyi şekilde yansıtmaya çalışırlar. Olimpiyat oyunları gibi büyük organizasyonlar, ev sahibi ülkenin kültürel, sanatsal, teknolojik ve turizm alanlarındaki zenginliklerini sergileme fırsatı sunmaktadır.

Uluslararası spor organizasyonları aynı zamanda ev sahibi ülkelerin ekonomik gelişimine de katkı sağlar. Bu organizasyonlar sayesinde ülkelerin tanıtımı yapılarak dünya genelinde tanınırlık artar ve turizm potansiyeli artırılır (Erdal, 2012). Ülkeler bu nedenle yıllar öncesinden organizasyonlara ev sahipliği yapmak için hazırlık yaparlar ve tesislerini geliştirirler. Uluslararası spor organizasyonlarının düzenlendiği ülkelerde yeni tesislerin yapılması ve mevcut tesislerin yenilenmesi de ekonomik bir ivme yaratır (Silik, 2014).

Spor organizasyonları ayrıca ülkelerde sporun gelişimine ve sosyal sorumluluk bilincinin yayılmasına da katkıda bulunur. Büyük organizasyonlar gençler arasında spor ilgisini artırır ve sporun yaygınlaşmasını destekler. Ev sahibi ülkenin adıyla anılan bu organizasyonlar, ülkenin hava şartları, siyasi durumu, kültürel tesisleri ve mali olanakları gibi özelliklerin yanı sıra spora olan ilgiyi de dikkate alarak belirlenir (Önder ve Batal, 2018).

Uluslararası spor organizasyonlarının ev sahipliği yapan ülkeler aynı zamanda kendi kültürlerini, gelenek ve göreneklerini dünya çapında tanıtma

imkânı bulurlar. Organizasyonlar için gelen turistler ise ülkenin ekonomisine katkı sağlar. Bu nedenle ev sahibi ülkeler alt yapı, ulaşım, teknoloji ve planlama konularında hazırlık yaparlar ve ekonomik getiriler elde etmeyi hedeflerler (Özsoy ve Sennaroğlu, 2016). Uluslararası spor organizasyonlarına ev sahipliği yapmak eskiden masraflı görülebilirken, bugün ülkelerin kendilerini kültürel olarak tanıtmaları ve gelişmelerine katkıda bulunmaları için bir yarış alanı haline gelmiştir. Bu organizasyonlar ülkelerin uluslararası düzeyde tanınmasına ve tanıtımına önemli bir katkı sağlar.

### 1.6. 2022 Fifa Dünya Kupasının Etkileri

Spor organizasyonlarının etkileri, uluslararası arenada büyük bir etki yaratmakta ve ülkelere çeşitli faydalar sağlamaktadır. 2022 FIFA Dünya Kupasının bu etkileri anlamak için önemli bir örnek olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda Katar'da 2022 yılında düzenlenen Katar Dünya kupasının, katar üzerindeki etkileri maddeler halinde incelenmeye çalışılmıştır.

1. **Turizm ve Ekonomik Etkiler:** FIFA Dünya Kupası gibi büyük spor etkinlikleri, bir ülkeye turizm açısından büyük bir ivme kazandırabilir (Duman, Şahin, Uluç ve Bulut, 2021). Yüz binlerce turist ülkeye gelmesiyle birlikte, turizm gelirleri artar ve ekonomik büyümeye katkı sağlar. Turistlerin konaklama, restoranlar, alışveriş ve diğer harcamaları ülke ekonomisine büyük katkı sağlar.
2. **Altyapı Gelişimi:** FIFA Dünya Kupası, ev sahibi ülkenin altyapı gelişimi için büyük bir fırsat sunar. Stadyumlar, ulaşım ağı, havaalanları ve diğer tesislerin inşası veya yenilenmesi için büyük yatırımlar yapılır (Roche, 2002). Bu altyapı yatırımları, ülkenin uzun vadeli gelişimine katkı sağlar ve sürdürülebilir bir miras bırakır.
3. **Uluslararası İmaj ve Tanıtım:** FIFA Dünya Kupası gibi büyük spor etkinlikleri, ev sahibi ülkenin uluslararası alanda imajını yükseltir ve tanıtımını yapar (Çetin, 2019). Bu, ülkenin turizm, ticaret ve yatırım açısından daha cazip hale gelmesini sağlar. Aynı zamanda kültürel değişim ve anlayışı teşvik ederek ülkenin uluslararası ilişkilerini güçlendirir.
4. **Spor Kültürünün Yayılması:** FIFA Dünya Kupası gibi büyük spor etkinlikleri, futbolun popülaritesini artırır ve spor kültürünün yayılmasına katkı sağlar.
5. **Toplumsal Birleşme ve Coşku:** FIFA Dünya Kupası gibi büyük spor etkinlikleri, toplumlara bir araya getirir ve ulusal birlik ve beraberliği teşvik eder. Maçları izlemek, taraftarların birlikte

coşkuyla desteklemesine ve duygusal bir bağ oluşturmaya olanak tanır. Böylelikle bu etkinlikler, birlik ve dayanışma duygusunu da güçlendirmektedir.

Ancak, spor organizasyonlarının etkileri sadece olumlu yönde olmakla kalmayıp, etkinliklerin maliyetleri, çevresel etkileri ve sosyal adalet konuları gibi zorlukları da beraberinde getirebilmektedir. Dolayısıyla bu tür etkinliklerin dikkatlice planlanması, sürdürülebilirlik ilkesine uygun şekilde yürütülmesi gerektiği düşünülmektedir.

### **Sonuç**

2022 FIFA Dünya Kupası, Katar'da düzenlenen uluslararası bir futbol turnusudur. Bu kapsamda Katar; Dünya Kupası için altyapısını geliştirmek amacıyla büyük yatırımlar yapmıştır. Katar; stadyumların inşasından mevcut altyapının iyileştirilmesine kadar Dünya Kupası için yaklaşık 220 milyar dolar harcama yapmıştır (Dünya, 2022). Dünya Kupası, Katar'ın turizm sektörüne de birtakım katkılar sunmuştur. Yüz binlerce futbolsever ülkeyi ziyaret etmiş ve maçları izlemek için konaklama, restoranlar, alışveriş ve diğer harcamalar yapmıştır. Bu da turizm gelirlerinin artmasına ve ülkenin ekonomisine katkı sağlamıştır.

Tüm bunların yanında Katar'da düzenlenen bu turnuva, tarihinde ilk kez Orta Doğu'da düzenlenen FIFA Dünya Kupası olma özelliği taşımaktadır (Duru, 2022). TransferMark (2022)'a göre FIFA dünya kupasını yaklaşık 4.006.132 kişi stadyumda izlemiştir. Böylelikle; Dünya Kupası Katar'ın uluslararası imajını ve tanınırlığına da katkılar sağlamıştır. Aynı zamanda Katar; organizasyonu başarıyla yönetme kabiliyetiyle, ülkenin spor organizasyonlarına ev sahipliği yapabilme yeteneğini de göstermiştir.



## Kaynaklar

- Akdağ G., Güler O., Duran A. ve Dalgıç A. (2015). “Spor organizasyonlarında algılanan hizmet kalitesi ve memnuniyet: 17. Akdeniz oyunlarına katılan sporcular üzerine bir araştırma”. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 1- 25.
- Akkaya, C. (2022). *Spor Ekonomisi*. Spor Alanında Uluslararası Çalışmalar V. İçinde Yalçın, S. (edt). Konya. Eğitim Yayınevi.
- Akşar, T. ve Merih, K. (2006). *Futbol ekonomisi*. İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- ANOC. <https://www.anocolympic.org/olympic-movement/ioc-and-intel-to-provide-support-services-to-athletes-globally/> adresinden alınmıştır.
- Bayrakdaroğlu, Y. (2017). *Türkiye’de Düzenlenen Uluslararası Spor Organizasyonlarının Pazarlama ve Kalite Algularının Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Can, Z. G. ve Değirmen, S. (2017). Spor organizasyonlarının ekonomik açıdan incelenmesi: Mersin ili örneği. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 5(4), 91- 105
- Çetin, A. (2019). Mega Spor Etkinliklerinde Spor Mirası Konseptinin Gerekliği. *Journal of Health and Sport Sciences*, 2(2), 66-73.
- Demirci, N. (1986). *Sporda Yönetim-Tekilatlanma ve Organizasyonları*. Ankara: M.E.G ve S.B. Yayını.
- Doğu, G. (2006). *Spurun Sosyal ve Ekonomik Faydaları*. Sağlık Kentler Birliği.
- Duman S, Şahin HM, Uluç EA, Bulut Ç. (2021). Spor Turizminin Türkiye Açısından Ekonomik Boyutu. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 367-383.
- Duru, F. (2022). FIFA Dünya Kupası ilk kez bir Orta Doğu ülkesinde. <https://www.posta.com.tr/yazarlar/funda-duru/fifa-dunya-kupasi-ilk-kez-bir-orta-dogu-ulkesinde-2514198> adresinden alınmıştır.
- Dünya. (2022). Devasa yatırımlar ve tartışmalarla FIFA Dünya Kupası başladı <https://www.dunya.com/ekonomi/devasa-yatirimlar-ve-tartismalarla-fifa-dunya-kupasi-basladi-haberi-674678> adresinden alınmıştır.
- Erdal, R. (2012). *Sporda Yönetişim & Organizasyon*. İstanbul: Bedray Yayınları
- Erkiş, S. (2021). *Yerel Kalkınmada Spor Organizasyonları Elmalı Yağlı Pehlivan Güreşleri Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Antalya.
- Gök, Y. ve Balcı, V. (2012). Spor organizasyonlarının maliyet boyutunun risk yönetimi açısından değerlendirilmesi. *Ege Akad Bakış*, 12, 61-9.
- Güçer, E. ve Silik, C. E. (2014), “Uluslararası Spor Organizasyonlarının Etkileri: 2013 Mersin XVII. Akdeniz Oyunları’na Yönelik Bir Uygulama”, *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue:1*, s.148-170.

- Habertürk (2019). FIBA Dünya Kupası'na genel bakış.<https://www.haberturk.com/fiba-dunya-kupasi-na-genel-bakis-basketbol-haberleri-2517716-spor-adresinden-alinmistir>.
- Hanbay, E. (2017). *Uluslararası Spor Organizasyonlarında Uygulanan Stratejik İletişim Faaliyetler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, İstanbul.
- Keskin, M. Z. (2022). *Spor Bilimleri Eğitimi Alan Bireylerin Uluslararası Spor Organizasyonlarına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas.
- Matthew, R. A., Nizkorodov, E., & Murphy, C. (Eds.). (2022). *Routledge Handbook of Environmental Security*. Routledge.
- NTV (2022). *2022 Dünya Kupası nerede yapılacak? (2022 Dünya Kupası ne zaman?)* [https://www.ntv.com.tr/spor/2022-dunya-kupasi-nerede-yapilacak-2022-dunya-kupasi-ne-zaman,kB15g\\_yLHEW3An41IeuC\\_A](https://www.ntv.com.tr/spor/2022-dunya-kupasi-nerede-yapilacak-2022-dunya-kupasi-ne-zaman,kB15g_yLHEW3An41IeuC_A) adresinden alınmıştır.
- Ontheluce (2022). *The First-Timer's Guide To Visiting Wimbledon Tennis Championships*. <https://www.ontheluce.com/visiting-wimbledon-tennis-championships/> adresinden alınmıştır.
- Öncel, A. (2018). Uluslararası Spor Organizasyonlarının Sosyoekonomik Etkileri: 2012 Londra Olimpiyatları Örneği ve Türkiye İçin Bir Değerlendirme. *Gümüşhane University Electronic Journal Of The Institute Of Social Science/Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 8(22).
- Önder, H. A., & Batal, S. (2018). Yerel Yönetimlerin Uluslararası Spor Organizasyonlarındaki Rolü (EYOF 2017-Erzurum Büyükşehir Belediyesi Örneği). *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(2), 1053- 1074.
- Özsoy, A. ve Sennaroğlu, B. (2016). Büyük Spor Organizasyonlarına Evsahipliği Yapmanın Avantajları ve Dezavantajları. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 11-22.
- PGA (2018). *2023 PGA Professional Championship*. <https://www.pgatournaments.com/pga-professional-championship.html> adresinden alınmıştır.
- Roche, M. (2002). *Mega Events And Modernity. Olympics And Expos in The Growth of Global Culture*, Routledge.
- Silik, C. E. (2014). *Uluslararası spor organizasyonlarının sosyal, kültürel ve ekonomik etkileri: 2013 Mersin XVII. Akdeniz Oyunlarına yönelik bir uygulama*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi University, Institute of Social Sciences, Department of Tourism Management, Ankara.

Şahinoğlu, Z. (2019). *Yerel Yönetimlere Bağlı Spor Şirketleri Tarafından Organize Edilen Spor Organizasyonlarında Karşılaşılan Sorunların İncelenmesi (İstanbul Büyükşehir Belediyesi, İstanbul Maratonu Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Terekli, M. S. ve Çobanoğlu, H. O. (2018). Mega Spor Organizasyonlarının Ekonomik Etkilerinin Türkiye Açısından Avantaj ve Dezavantajları. *The Journal of Social Science*, 2(3), 95-107.

## Sporda Denge ve Denge Testleri

Sinem Uluç<sup>1</sup>

### Özet

Spor, sadece fiziksel gücü değil aynı zamanda denge becerilerini de gerektiren bir etkinliktir. Denge, spor performansının temel bir unsuru olarak kabul edilir ve çeşitli spor dallarında başarıyı etkileyen önemli bir faktördür. Denge, beden istikrarını sağlama yeteneği olarak tanımlanır. Sporda denge, vücudun sabit bir durumda kalabilme ve kontrol edilebilme yeteneği olarak ortaya çıkmaktadır. Denge becerisi, kas gücü, esneklik, propriosepsiyon ve koordinasyon gibi faktörlerle ilişkilidir. Denge, sporcular için önemlidir çünkü doğru dengeye sahip olmak, daha hızlı, daha güçlü ve daha kontrollü hareket etmelerini sağlar. Futbol, basketbol, tenis, jimnastik gibi spor dallarında denge becerileri, oyuncuların topa vururken, hızlı hareket ederken veya zor pozisyonlarda dengede kalırken performanslarını artırır. Denge testleri, sporcuların vücut kontrolünü, stabiliteyi ve koordinasyonu ölçerek performanslarını değerlendirmeye yardımcı olur. Birçok spor dalında kullanılan denge testleri arasında denge tahtası testi, yıldız denge testi, basamaklı denge testi ve çift bacaklı duruş testi gibi çeşitli yöntemler yer almaktadır. Bu testlerin temel amacı; sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemek, denge eksikliklerini tespit etmek ve uygun antrenman programları oluşturmaktır. Bu kapsamda mevcut bölümde sporda denge ve denge testlerinin önemine, spor bilimleri alanında kullanılan denge testlerine yer verilmiştir.

### 1. Denge Kavramı

Denge kavramı, sporun temel özelliklerinden biridir ve insan vücudunun değişen hareketler sırasında kendini düşmeye karşı koruma yeteneğini ifade eder. Sporcuların tüm spor dallarında denge performansı sergilemeleri önemlidir ve denge, koordinasyon motorik özelliği olarak kabul edilmektedir. Denge, sporun temel özelliklerinden biridir. İnsan vücudu, değişken hareketler sırasında kendini yere düşmeye karşı korumak için bir denge mekanizması kullanır (Winter, 1995).

1 MEB, Öğretmen, 0000-0002-2630-6257, snmozskn@hotmail.com

Jalalov (2022)'a göre, yer çekimine karşı denge koruması neredeyse tüm egzersizlerin ve hareketlerin ayrılmaz bir parçasıdır. Denge kaybı, sporcu performansını olumsuz etkilemenin yanı sıra çeşitli yaralanmalara ve sakatlıklara da yol açabilir (Nashner ve McCollum, 1985). Denge, bir sporcu için tüm spor dallarında gereksinim duyulan bir beceridir ve aynı zamanda koordinasyon motorik özelliği olarak kabul edilir (Ferdjallah ve diğerleri, 2002). Denge, karmaşık bir geribildirim ve ileri bildirim kontrol sistemi gerektiren bir durumdur ve bu sistem görsel, somatosensör ve vestibüler reseptörler aracılığıyla çalışır (Tjernström ve diğerleri, 2002).

### **1.1. Statik Denge**

Statik denge, bir bireyin duruş veya pozisyonunu sabit ve istikrarlı bir şekilde koruyabilme yeteneğini ifade eder. Bu denge türünde, bireyin segmentleri ve vücudu minimum hareketle dengede tutulur. Statik denge, vücudun yer çekimi etkisi altında istikrarını sağlamak için kasların uyumlu bir şekilde çalışmasıyla gerçekleşir. Statik denge ölçümü, bireyin duruşunu, ayakta durma veya tek ayak üzerinde durma gibi görevleri yerine getirirken ne kadar stabil olduğunu değerlendirmek için kullanılan çeşitli yöntemlerle yapılabilir. Örneğin, kuvvet platformu kullanılarak vücuttaki basınç dağılımı analiz edilebilir veya Denge Hata Puanlama Sistemi (BESS) veya Berg Denge Ölçeği (BBS) gibi ölçüm araçları ve klinik ölçekler kullanılabilir. Statik denge, spor performansı, rehabilitasyon süreci, düşme riskinin değerlendirilmesi gibi birçok alanda önemli bir role sahiptir. İyi bir statik denge, yaralanma riskini azaltabilir, spor performansını artırabilir ve günlük yaşam aktivitelerinde daha güvenli hareket etmeyi sağlayabilir (Bressel ve diğerleri, 2007).

### **1.2. Dinamik Denge**

Dinamik denge, bir bireyin hareket halindeyken dengesini koruma yeteneğini ifade eder. Bu denge türünde, bireyin bir destek tabanı etrafında beklenen hareketi gerçekleştirirken mümkün olduğunca stabil olmaya çalışması önemlidir. Dinamik denge, hareketler sırasında segmentlerin ve vücudun uyumlu bir şekilde kontrol edilmesini gerektirir. Dinamik denge, bireyin hareket halindeyken istenen hareketi gerçekleştirirken stabil kalma yeteneğini ifade eder ve bu beceri, bir destek tabanı etrafında dengenin korunmasıyla ilişkilidir (Ahlatcık, 2023). Statik denge ölçümlerinden farklı olarak, dinamik denge testleri, gerçek hayattaki hareket taleplerini taklit ederek fiziksel aktivite becerisini değerlendirir (Gribble, Hertel ve Denegar, 2012). Antrenman programları ve araştırmalar genellikle hem statik dengeyi

hem de dinamik dengeyi içerdiğinden, her iki denge becerisi birlikte çalışılmalıdır (Wang, 2013).

### 1.3. Sporda Dengenin Önemi

Sporda denge, başarılı bir performans için temel bir fiziksel özelliktir. Bir sporcu veya atletin denge becerisi, vücut kontrolünü sağlama yeteneği olarak tanımlanabilir. Denge, bir spor dalında hızlı ve keskin hareketleri gerçekleştirmek, istikrarı korumak, yaralanma riskini azaltmak ve teknik becerileri etkili bir şekilde uygulamak için oldukça önemli yer tutmaktadır.

Denge özellikle sporda oldukça önemli yer tutmaktadır. Dengenin spordaki önemi şu şekilde sıralanabilir;

1. **İyi Bir Performans İçin Temel Yetenek:** Sporcuların hareket etme yetenekleri, vücutlarını kontrol etme becerileriyle başlar. İyi bir denge, sporcuların vücutlarını istenen pozisyonlarda sabit tutmalarını ve hızlı hareket etmelerini sağlar. Bu da sporcu için daha iyi bir performans ve başarı anlamına gelir.
2. **Koordinasyon ve Teknik Becerilerin Gelişimi:** Denge, vücut hareketlerinin koordinasyonunu sağlar. Sporcuların top sürme, şut atma, pas verme gibi teknik becerileri etkili bir şekilde uygulayabilmesi için denge becerisi önemlidir. İyi bir denge, hareketlerin daha kontrollü, düzgün ve doğru bir şekilde gerçekleştirilmesini sağlar.
3. **Yaralanma Riskinin Azaltılması:** Denge, sporcuların sakatlanma riskini azaltmada önemli bir rol oynar. İyi bir denge becerisi, sporcuların vücutlarını dengede tutmalarını ve ani hareketlere uyum sağlamalarını sağlar. Bu da sakatlanma riskini azaltır ve sporcuların daha güvenli bir şekilde performans sergilemelerini sağlar.
4. **Reaksiyon Hızı ve Çeviklik:** Spor sırasında hızlı reaksiyon göstermek ve çeviklik gerektiren durumlarda denge becerisi büyük önem taşır. İyi bir denge, sporcuların aniden değişen durumlara hızlı bir şekilde uyum sağlamalarını ve istenilen hareketleri etkili bir şekilde gerçekleştirmelerini sağlar. Bu da sporcuların rakipleriyle mücadelede avantaj elde etmelerine yardımcı olur.
5. **İyileştirilmiş Vücut Kontrolü:** Denge becerisi, sporcuların vücutlarını daha iyi kontrol etmelerini sağlar. İyi bir denge, sporcuların vücut pozisyonunu doğru bir şekilde ayarlamalarını, hareketlerini dengeleyebilmelerini ve istenilen pozisyonlarda durabilmelerini sağlar. Bu da sporcuların daha iyi bir duruş ve postür sergilemelerini sağlar.

Sporda denge becerisi, performansın temelini oluşturulmaktadır. İyi bir denge, koordinasyon, teknik beceriler, reaksiyon hızı, çeviklik ve sakatlanma riskini azaltma gibi birçok faktörü olumlu yönde etkilemektedir. Yılmaz (2023)'a göre; atletik performansın üst seviyelere çıkarılabilmesi için denge becerisinin gelişmiş olması oldukça önemlidir. Statik veya dinamik hareketlerin her bir versiyonunda denge, anlık değişimlere uyum sağlayarak temel bir rol oynar. Altay (2001) ve Ruiz ve Richardson (2005) tarafından yapılan çalışmalara göre, her spor branşı için denge becerisi olmazsa olmazdır. Denge performansı, temel bir yapı taşı olarak atletik performansı artırır.

Sporda iyi bir dinamik dengeye sahip olmanın, sakatlıkların önlenmesi ve sportif performansın gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır (Yılmaz, 2023). Şimşek ve Ertan (2011) ile Deniz (2019) tarafından yapılan çalışmalara göre, spor performansının geliştirilmesi için koordinasyon, çeviklik ve hareketlilik gibi özelliklerin yanı sıra denge becerisinin de geliştirilmesi önemlidir. Plisky ve diğerleri (2009) tarafından önerilen dinamik denge testleri, muhtemel sakatlıkların önceden tahmin edilmesi ve önlenmesi açısından kullanılabilir. Futbol, statik ve dinamik denge becerilerinin yanı sıra birçok teknik beceriyi gerektiren bir spor olarak karşımıza çıkmaktadır. Atan (2009)'a göre; futbol nonstabil hareketler içerdiği için dinamik denge becerisinin bu spor için büyük bir öneme sahip olduğunu ifade etmiştir. Dinamik denge becerisinin gelişimi, futbolcuların yeteneklerini daha iyi sergilemelerini sağlar ve sakatlık riskini azaltır. Ayrıca, futbolcuların teknik becerilerini zamanında ve doğru pozisyonda sergilemek için kuvvet, dayanıklılık ve denge gibi parametrelere sahip olmaları gerektiği belirtilmektedir (Kök, 2019). Futbolcuların vücut kompozisyonunun dengeli olması da teknik beceri performansını etkileyebilir (İşbilir, 2010). Futbolcularda vücut kompozisyonu arasındaki farklılıkların azaltılması için fonksiyonel denge antrenmanlarının uygulanması önerilmekte ve sakatlık riskinin azaltılması ile istenilen hareketlerin daha hızlı yapılabilirliğine olanak sağlandığı belirtilmektedir (Deniz, 2019).

Futbolcularda statik ve dinamik denge becerilerinin yanı sıra şut atma, top sürme, pas gibi teknik becerilerin de önemli olduğu vurgulanmaktadır. Henni ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmaya göre, statik ve dinamik denge futbolda doğrudan şutla ilişkilidir. Ayrıca, futbolcuların dominant ve nondominant ayak arasındaki dengeyi korumaları gerekmektedir. Futbolcularda denge becerisi, performansın artırılması ve sakatlık riskinin azaltılması açısından büyük önem taşımaktadır.

#### 1.4. Dengenin Değerlendirilmesinde Kullanılan Yöntemler

Sedefoğlu (2022)'na göre; postürsal salınım, ayakta durma pozisyonunda dengeyi sağlama açısından büyük öneme sahiptir. Spor tıbbında, yetenekli sporcuların belirlenmesi, biyomekanik değerlendirme, sakatlıkların önlenmesi, tedavi süreci ve spora erken dönüş gibi süreçlerde postürsal salınım ve denge değerlendirmesinden faydalanılmaktadır (Erkmen, Suveren, Göktepe ve Yazıcıoğlu, 2007). Denge değerlendirmesi geniş bir alanı kapsar ve klinik ortamlarda basit ölçekli testlerden, bilgisayar tabanlı karmaşık ölçümlere kadar çeşitli yöntemlerle yapılabilir. Fonksiyonel aktiviteler sırasında denge değerlendirmesi, statik veya dinamik ölçümler ve hareket güvenliğinin değerlendirildiği testler gibi farklı yöntemler kullanılabilir (Yıldız, 2023). Denge, günlük aktiviteler sırasında (yürüme, koşma, oturma, ayakta durma vb.) ve spor aktivitelerinde oldukça önemlidir. Sporcuların biyomekanik özellikleri belirlenir, sporcuların yetenekleri değerlendirilir, sakatlıkların önüne geçilir ve sporcuların en hızlı ve güçlü şekilde spora geri dönüşleri sağlanır. Bu nedenle, dengeli bir değerlendirme yapmak son derece önemlidir (Erkmen ve diğerleri, 2007).

Denge testleri, saha veya klinik ortamlarında basit testler veya gelişmiş bilgisayar kontrollü ekipmanlarla daha ileri düzeyde yapılabilir. Denge değerlendirmesi için birden fazla test bulunmasına rağmen, test amacına, geçerliliğine, güvenilirliğine ve testin hangi gruba uygulanması gerektiğine dikkat edilmelidir. Test seçimi, maliyet, ortam, popülasyon özellikleri ve zaman gibi faktörler göz önünde bulundurularak yapılmalıdır. Denge değerlendirmesi yapılırken statik ve dinamik denge testlerinin her ikisi de dikkate alınmalı ve yöntemler gözler açık ve kapalı olarak tekrarlanmalıdır. Branşa özgü antrenmanların kas sisteminin gelişimine yönelik olarak yapılması önerilmektedir. Örneğin, futbolda oyuncuların tek taraflı kullanımlarının sakatlık riskini artırabileceği için, bireye her iki bacağına da kullanması öğretilmelidir.

Dinamik denge, hareketli bir zeminde veya hareket halindeyken gereken denge yeteneğini ifade ederken, statik denge ise sabit bir zeminde veya hareketsizlik halinde gereken dengeyi ifade eder. Bu iki denge türü, farklı ölçüm yöntemleri ve testlerle kolayca değerlendirilebilen biyomotor özelliklerdir. Ateş, Çetin ve Yarım (2017)'a göre; Denge yeteneği, performansın artırılması ve iyi bir performans sergilenmesi için son derece önemli bir kriter olarak kabul edilirken, aynı zamanda denge performansındaki bozulmaların sakatlık riskini artıran bir faktör olduğu ifade edilmiştir.



### 1.4.1. Flamingo denge testi

Kurtay (2022)'e göre, flamingo denge testi sporcuların denge yeteneklerini değerlendirmek için kullanılan bir testtir. Bu testte, bireyler üç santimetre genişliğinde, dört santimetre yüksekliğinde ve elli cm uzunluğundaki bir tahta üzerinde denge sağlamaya çalışır. Test, altmış saniye süresince gerçekleştirilir. Bireyler baskın ayağını kullanarak tahtaya çıkar ve daha sonra diğer ayağını bükerek tahtanın üzerinde kalça hizasına doğru çeker ve aynı taraftaki eliyle tutar. Test sırasında bireyin vücudunun herhangi bir yerine dokunması, tahtanın üzerinden yere temas etmesi, düşmesi veya dengeyi kaybetmesi durumunda süre durdurulur. Ancak birey dengeyi tekrar sağladığında test süresi devam ettirilir. Test süresi boyunca bireyin yaptığı denge sağlama sayısı gözlemlenir ve toplam puan olarak kaydedilir. Bu test, denge becerisinin objektif bir şekilde değerlendirilmesini sağlar (Hazar ve Taşmektepligil, 2008).

Çakır (2022)'a göre; flamingo denge testi, Eurofit test bataryasının bir parçası olarak fiziksel uygunluğun değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Bu testte birey, tek ayak üzerinde dururken stabil ancak küçük bir destek alanı oluşturan 50 cm uzunluğunda, 5 cm yüksekliğinde ve 3 cm genişliğinde bir tahta çubuğun üzerinde durur. Test süresi 60 saniyedir. Birey, eliyle serbest ayağını tutarak diz fleksiyonu yapar ve çubuk üzerinde postürünü korumaya çalışır. Herhangi bir postür bozulması, yani eliyle tuttuğu ayağı bırakma veya denge ayağıyla yerle temas etme hataları olarak kaydedilir ve süre durdurulur. Birey daha sonra tekrar pozisyon alarak test süresine kaldığı yerden devam eder. Test süresi boyunca yapılan hata sayısı skor olarak kaydedilir. Bu test, sporcuların denge yeteneklerini değerlendirmek ve geliştirmek için kullanılan etkili bir yöntemdir (Çakır, 2022).

Denge testlerinin düzenli olarak yapılması, sporcuların denge becerilerinin takibini sağlar ve antrenman programlarının denge üzerindeki etkisini değerlendirmeye yardımcı olur. Test sonuçları, sporcuların zayıf noktalarını belirlemek ve bireysel ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş antrenman programları oluşturmak için kullanılabilir. Denge testleri sporcuların denge becerilerini değerlendirmek ve geliştirmek için önemli bir araçtır. Bu testler, sporcuların koordinasyon, postür kontrolü ve kas gücü gibi alanlardaki performanslarını objektif bir şekilde ölçer. Denge becerileri, spor performansını artırmak, sakatlanma riskini azaltmak ve sporcuların daha etkili hareket etmelerini sağlamak için büyük öneme sahiptir.

### Şekil 1. Flamingo Denge Testi



(Kaynak: Kidssportsacademy)

#### 1.4.2. Stork Denge Testi

Çakır (2022)'e Stork denge testi, sporcuların denge becerilerini değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan bir testtir. Bu test, tek ayak üzerinde durma becerisini ölçer ve sporcuların denge kontrolünü, stabiliteyi ve postürü değerlendirir. Stork denge testi, sporcuların denge yeteneklerini değerlendirmek için basit ve etkili bir yöntemdir. Bu test, denge becerilerini geliştirmek için yapılan antrenmanların etkisini değerlendirmek ve sporcuların performansını takip etmek için kullanılabilir. Ayrıca, sakatlanma riskini azaltmak ve sporcuların daha stabil ve dengeli hareket etmelerini sağlamak amacıyla da kullanılabilir.

Bu Test pozisyonunda, eller pelvis üzerinde sabitlenir ve serbest ayağı kontralateral dizinin medial (ortada) tarafında konumlandırılır. Bireyden test pozisyonunu mümkün olduğunca uzun süre koruması istenir. Test skorlamasında, 50 saniye ve üzeri süreler “çok iyi”, 50-40 saniye süreler “iyi”, 39-25 saniye süreler “orta”, 24-10 saniye süreler “zayıf” ve 10 saniye ve altı süreler “çok zayıf” olarak tanımlanır.

#### 1.4.3. Denge Tahtası Testi

Denge tahtası, Groningen Üniversitesi İnsan Hareket Bilimlerinde yaşlılar için geliştirilen bir fiziksel uygunluk test bataryasının bir parçasıdır. Bu araç,

denge motor becerisini değerlendirmek amacıyla özel olarak tasarlanmıştır. İlk tasarımı, 2 cm kalınlığında ve 50 cm kenar uzunluğuna sahip bir kare ahşap plakanın altına 25 cm uzunluğunda ve 1,5 cm yüksekliğinde konveks bir ahşap plakanın birleştirilmesiyle oluşturulmuştur. Bu tasarım, bireylerin kolayca ne ve arkaya salınım yapabilen bir denge testi ve egzersizi yapmalarını sağlamaktadır. Tahtanın eğimi, 18 dereceyle sınırlanmıştır ve bu şekilde ayak-ayak bileği pronasyon ve supinasyon limit aırları (20-22 derece) aşmamaktadır. Tahtanın sağ ve sol kenarlarına dokunma sensörleri yerleştirilmiştir, böylece tahtanın yanları yerle temas ettiğinde sayma süreci durdurulmaktadır.

Bireyden, denge tahtası üzerinde 30 saniye boyunca denge sağlamaları istenirken tahtanın kenarlarına yerle temas ettirmemeleri istenir. Test başladığında 0'dan itibaren her 0.3 saniyede bir sayı artırılır. Eğer 30 saniye boyunca hiç yerle temas geręekleřmezse (0.3 saniye x 100 birim = 30 saniye), 100 sayısı elde edilir. Her yerle temas anında sayı artışı durdurulur, ancak test süresi devam eder. Bireylerin tüm vücut dengesi, 0 ile 100 birimlik bir skor aralığında değerlendirilir.

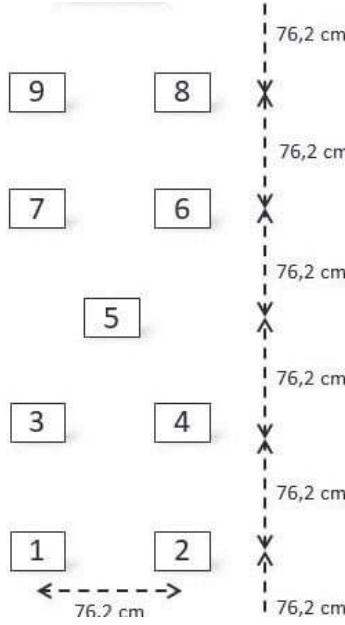
Bu denge tahtası, yaşlıların denge yeteneklerini değerlendirmek ve ilerlemelerini takip etmek için etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Skorlar, bireylerin denge becerilerini objektif bir şekilde değerlendirmeye yardımcı olurken, testin tekrarlanabilirliği ve kolay uygulanabilirliği nedeniyle yaygın olarak tercih edilen bir yöntemdir.

#### **1.4.5. Bass testi**

akır (2022)'a göre; bass testi, bireyin zeminde çizilmiş bir diyagramı tek ekstremitede üzerinde sıçrayarak tamamlamasını gerektiren bir testtir. Bu test, 4.5 metre uzunluğunda ve 40 cm genişliğinde bir alanda çizilen diyagram üzerinde geręekleřtirilir. Birey, başlangıç noktasından başlayarak (sağ ayak üzerinde durarak), yere işaretlenmiş noktaların üzerini ayağıyla (sağ ayakla başlarsa sol ayakla kapatır, sol ayakla başlarsa sağ ayakla kapatır) kapatarak sıçrar ve iniş yapar. Toplamda 10 işaretli noktadan geçerek parkuru tamamlar. Test skorlaması başarılı ve başarısız çıktılar üzerinden değerlendirilir. Bireyin test sırasında yaptığı sıçramalar sonrasında herhangi bir işaretlenmiş noktayı kapatamaması durumunda test başarısız olarak kaydedilir. Testin başarılı kabul edilmesi için bireyin tüm işaretlenmiş noktaları doğru bir şekilde kapatması gerekmektedir. Başarılı ve başarısız sonuçlar arasında ayırım yapılarak, bireylerin sıçrama becerileri ve denge yetenekleri objektif bir şekilde değerlendirilir.

Bass testi, bireylerin atletik yeteneklerini, denge, koordinasyon ve sıçrama kabiliyetlerini ölçmek için kullanılan etkili bir testtir. Test sonuçları, sporcuların performanslarını değerlendirmek, antrenman programlarını uyarlamak ve ilerlemelerini takip etmek için kullanılır. Bu test hem profesyonel sporcular hem de amatör sporcular için önemli bir ölçüm aracıdır.

Şekil 2. Bass Testi



(Kaynak: Ölmöz, 2019)

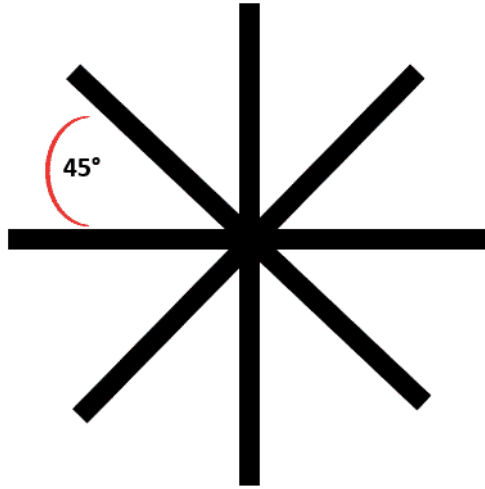
#### 1.4.6. Yıldız testi

Kurtay (2022)'a göre; Yıldız denge testi, sporcuların vücut duruşunu test etmek amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Bu test, bir gönüllünün bir ayağıyla sabit kalarak, diğer ayağıyla farklı yönlere doğru uzanabildiği en uç noktaya doğru uzanmayı içerir. Dinamik dengeyi değerlendirmede geçerli bir kontrol tekniği olarak kabul edilmektedir.

Çakır (2022)'a göre; yıldız testi, zemin üzerine yapıştırılan 4 adet 120 cm uzunluğundaki bantın birbiri üzerine kesiştiği ve kolları arasında eşit açılar oluşturan bir yıldız şeklindeki diyagramla gerçekleştirilir. Birey, bir ayağını yıldızın merkez noktasına sabitleyerek diğer ayağıyla yıldızın kollarına uzanır ve hafifçe dokunur. Test uygulayıcısı tarafından dokunulan her nokta işaretlenir ve test sonunda 8 kolu dokunulan nokta ile merkez

arasındaki mesafe ölçülerek aritmetik ortalaması alınır. Skorlamada bu aritmetik ortalama kullanılır. Daha sonra elde edilen veri, göreceli bir veri olduğu için normalize edilir. Bu normalizasyon için “% (aritmetik ortalama / bacak uzunluğu \* 100)” formülü kullanılır. Bu şekilde elde edilen skor, bireyin yıldız testindeki denge performansını gösterir. Yıldız denge testi, bireylerin denge yeteneklerini değerlendirmek, dengesizliklerin belirlenmesi ve denge becerilerinin geliştirilmesi için kullanılan etkili bir test yöntemidir. Test sonuçları, sporcuların denge performansını objektif bir şekilde değerlendirmek ve uygun antrenman programlarının tasarlanmasına yardımcı olmak için kullanılır.

*Şekil 3. Yıldız Denge Testi*



*(Kaynak: Ölmez, 2019).*

#### **1.4.7. Y denge testi**

Kurtay (2022)’a göre; Y denge testi, işlevsel beceriler düzeneklerinin önemli bir parçası olarak kullanılan ve bireylerin yaralanma riskini kontrol altına almak için tasarlanmış bir testtir. Y Denge Testi- Alt Çeyrek (YBT-LQ), güç, esneklik, merkez kontrolü ve propriosepsiyon gerektiren tek bacak duruşuyla yapılan dinamik bir testtir. Bu test, kontrol motor becerilerini gerektirir ve yıldız denge testinin daha mütevazı bir versiyonudur. Y denge testi, dinamik denge ölçümü yaparak gerçekleştirilir ve aktivite performansını, dinamik dengeyi ve performans geliştirme veya iyileştirme programlarını değerlendirmek gibi çeşitli uygulamalarda kullanılabilir. Bu

test, üst ekstremitelere de uygulanabilir. Çakır (2022) tarafından açıklanan Y denge testi, hareketli minik istasyonlara sahip olan 3 çubuğun bir merkez üzerinde 120 derecelik açılarla birleştirilmesinden oluşur. Merkezde, bireyin bir ayağını koyabileceği bir stant bulunur. Birey, bir ayağı sabitlenmiş olan stant üzerinde dururken diğer ayağıyla kollardaki hareketli istasyonları iterek mümkün olduğu kadar uzağa itmeye çalışır. Her kolun merkez istasyonu arasındaki mesafelerin aritmetik ortalaması alınır. Bu değer in bacak uzunluğuna oranını göstermek için “% (aritmetik ortalama / bacak uzunluğu \* 100)” formülü kullanılır. Bu test, bireyin denge becerisini değerlendirmek amacıyla kullanılır. Bireyin merkez kontrolü, güç, esneklik ve propriosepsiyon gibi motor becerileri gerektiren bir tek bacak duruşuyla yapılır. Test sonucunda elde edilen değer, bireyin denge performansını yüzdelik olarak ifade eder ve bacak uzunluğuna göre normalize edilmiş bir veri elde etmek için kullanılan formül kullanılır. Y denge testi, bireyin denge becerisini objektif bir şekilde değerlendirmek ve uygun denge geliştirme programlarının tasarlanmasına yardımcı olmak için kullanılan etkili bir test yöntemidir.

#### 1.4.8. Denge Tahtası ve Dinamik Denge

denge tahtası, plastik ya da ahşap malzemeden yapılmış, yaklaşık 40-42 cm çapında ve 1-2 cm eninde dairesel bir platformun yine aynı malzemelerden yapılmış yarım kürenin yatay kesiti üzerine birleştirilmesiyle oluşur. Bu tasarımın amacı, dinamik bir temas yüzeyi oluşturmaktır. Dinamik bir yüzey, dışarıdan etki edilen kuvvetlere bağlı olarak kolaylıkla konum veya şekil değiştirebilen bir yüzeydir. Denge tahtası üzerinde duran bir birey, ağırlığı sebebiyle en ufak bir salınımda daha fazla denge bozucu kuvvet üretecektir. Bu torku dengelemek için dışarıdan bir kuvvet teması olmadığından, birey, denge tahtasını istenilen pozisyonda tutmak için sürekli olarak ağırlık merkezini denge tahtasının destek yüzeyi içinde tutacak şekilde farklı postüral pozisyonlar almak zorunda kalacaktır. İnsanın nöromüsküler yapısı ve vücut biyomekaniği gereği, statik bir pozisyonda bile (örneğin ayakta dururken), ağırlık merkezi sabit bir konumda kalmaz. Denge tahtası, çocuklarda fiziksel gelişimi desteklemek, sedanter ve yetişkin bireylerde genel kuvveti ve dinamik dengeyi artırmak, sporcularda yaralanmalara karşı koruyucu bir yaklaşım benimsemek ve spora özgü becerileri geliştirmek, geriatrik bireylerde kas-iskelet yaralanmalarını önlemek için dinamik dengeyi artırmak, postüral kontrol ve tepki süresiyle ilgili kusurları düzeltmek amacıyla kullanılmaktadır. Denge tahtası, kullanıcıya denge ve postür kontrolü becerilerini geliştirme ve iyileştirme imkânı sunan etkili bir araçtır.

## **Sonuç**

Sporda denge, bir sporcu veya atletin vücut kontrolünü sağlama yeteneğini ifade eder. Denge, statik (sabit duruş) veya dinamik (hareket halinde) olarak değerlendirilebilir ve pek çok spor dalında başarılı performans için kritik öneme sahiptir. Sporda denge değerlendirmesi, bir sporcunun denge becerilerini ölçerek, zayıf noktaları belirlemek ve performansı artırmak için uygun antrenman programları oluşturmak amacıyla yapılan bir süreçtir.

Bilindiği üzere dengenin değerlendirilmesinden birçok test yer almaktadır. Bu testler; özellikle sporcuların denge becerilerini objektif bir şekilde değerlendirmek için kullanılmaktadır. Test sonuçları, sporcuların denge gücü, koordinasyonu ve stabilitesi hakkında bilgi vermektedir. Bu bilgiler özellikle, antrenman programlarının ve rehabilitasyon süreçlerinin tasarımında kullanılabilir. Ayrıca, denge testleri sporcuların ilerlemelerini takip etmek ve performanslarını geliştirmek için bir referans noktası da oluşturmaktadır. Özetle dengenin değerlendirmesi ve denge testleri, sporcuların denge becerilerini ölçmek ve geliştirmek için önemli bir araçtır. Bu testler, sporcuların performansını artırmak, sakatlık riskini azaltmak ve spor dallarında başarı elde etmek için kullanılan etkili antrenman programlarının hazırlanmasına olanak tanımaktadır.

## Kaynakça

- Ahlatcık, B. (2023). *Kadın Sporcularda Menstrual Döngüde Alt Ekstremitte Kuvveti ve Dengenin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Altay, F. (2001). *Ritmik Jimnastikte İki Farklı Hızda Yapılan Chainé Rotasyon Sonrasında Yan Denge Hareketinin Biyomekanik Analizi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ateş, B., Çetin, E. ve Yarım, İ. (2017). Kadın sporcularda denge yeteneği ve denge antrenmanları. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 66-79.
- Bressel, E., Yonker, J. C., Kras, J. ve Heath, E. M. (2007). Comparison of static and dynamic balance in female collegiate soccer, basketball, and gymnastics athletes. *Journal of Athletic Training* (National Athletic Trainers' Association), 42(1).
- Çakır, E. (2022). *Sporcuların Tepki Sürelerini Ölçmeye Yönelik Tasarlanan Dijital Biyomekanik Test ve Eğitim Platformu Cihazının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Düzce.
- Deniz, R. (2019). *Genç Kadın Futbolcularda Fonksiyonel Denge Antrenmanının Dinamik ve Statik Denge Performansı ve Çeviklik Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erkmen, N., Suveren, S., Göktepe, A. S. ve Yazıcıoğlu, K. (2007). Farklı branşlardaki sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 115-122.
- Ferdjallah, M., Harris, G. F., Smith, P. ve Wertsch, J. J. (2002). Analysis of postural control synergies during quiet standing in healthy children and children with cerebral palsy. *Clinical Biomechanics*, 17(3). [https://doi.org/10.1016/S0268-0033\(01\)00121-8](https://doi.org/10.1016/S0268-0033(01)00121-8)
- Gribble, P. A., Hertel, J. ve Denegar, C. R. (2007). Chronic ankle instability and fatigue create proximal joint alterations during performance of the Star Excursion Balance Test. *International journal of sports medicine*, 28(03), 236-242.
- Hazar, F. ve Taşmektepligil, Y. (2008). Puberte öncesi dönemde denge ve esnekliğin çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1),
- Henni, A. B., Bouabdellah, S., Mouissi, F. ve Abdelkader, G. (2020). The kinematical analysis of static and dynamic balance variables and their relationships with the accuracy shooting in soccer players U16. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 6(3), 97-104.



- İşbilir, M. (2010). *Futbolcularda dominant ve nondominant ayağa hareket yaptırılan kasların kuvvet düzeyi ile ayakta dengelenmeye olan etkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Jalalov, F. (2022). *Güreşçilerde Atletik Core Performansı ve Denge Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Kidssportsacademy.<http://www.kidssportsacademy.com/?pnun=16&pt=Flamingo+Denge+Testi> adresinden alınmıştır.
- Kök, S. (2019). *Futbolda yapılan dinamik ve statik core antrenmanlarının 12-13 yaş grubu sporcularının şut isabeti üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Kurtay, M. (2022). *Sportif Alanda Kullanılan Dinamik Denge Testlerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Nashner, L. M. ve McCollum, G. (1985). The organization of human postural movements: A formal basis and experimental synthesis. *Behavioral and Brain Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.1017/S0140525X00020008>
- Ölmez, C. (2019). Modifiye Bass Balance Test. <https://cengizolmez.com/modifiye-bass-balance-test/> adresinden alınmıştır.
- Ölmez, C. (2019). Yıldız Denge Testi. <https://cengizolmez.com/yildiz-denge-testi-star-excursion/> adresinden alınmıştır.
- Plisky, P. J., Gorman, P. P., Butler, R. J., Kiesel, K. B., Underwood, F. B. ve Elkins, B. (2009). The reliability of an instrumented device for measuring components of the star excursion balance test. *North American journal of sports physical therapy: NAJSPT*, 4(2), 92.
- Ruiz, R., ve Richardson, M.T. (2005), Functional Balance Training Using A Domed Device. *Strength and Conditioning Journal*, 27(1), 50-55.
- Sedefoğlu, D. (2022). *İşitme Engelli ve Sedanter Birey Denge ve Güçlendirme Egzersizlerinin Statik ve Dinamik Denge Üzerinde Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Şimşek, D. ve Ertan, H. (2011). Postural kontrol ve spor: spor branşlarına yönelik postural sensör-motor stratejiler ve postural salınım. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 81-90.
- Tjernström, F., Fransson, P. A., Hafström, A. ve Magnusson, M. (2002). Adaptation of postural control to perturbations - A process that initiates long-term motor memory. *Gait and Posture*, 15(1). [https://doi.org/10.1016/S0966-6362\(01\)00175-8](https://doi.org/10.1016/S0966-6362(01)00175-8)

- Wang, W. (2013). *The effects of static stretching versus dynamic stretching on lower extremity joint range of motion, static balance, and dynamic balance* (Doctoral dissertation, The University of Wisconsin-Milwaukee)
- Winter, D. A. (1995). Human balance and posture control during standing and walking. *Gait & posture*, 3(4), 193-214.
- Yılmaz, M. (2023). *Kadın Futbolcularda Denge ve Core Stabilizasyon Egzersizlerinin Propriozeption ve Gövde Endüransı Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.



## Başkanların ve Yöneticilerin Spor Kulübü Yönetiminde Yaşadığı Sorunlar

Tugay Yılmaz<sup>1</sup>

Ali Yıldırım<sup>2</sup>

### Özet

Bu araştırma da günümüzde spor kulüplerinde idarecilik ve başkanlık yapan bireyleri spor kulüplerini yönetirken ne gibi sorunlarla karşılaştıklarını incelemek amaçlanmıştır. Çalışma yapılırken geçmişten günümüze alan yazındaki çalışmaların yanı sıra başkan ile yöneticilerin görsel ve yazılı basına yansıyan röportajları taranmıştır. Bunlara ek olarak spor kulüplerinin yaşadığı yönetsel sorunlar ele alınmıştır. Yönetsel olarak bu durum; yaşanan finansal sorunlar, sponsorluk sorunları, uzmanlaşmamış yönetici, tesis problemleri, yanlış transfer politikaları ve geleneksel kulüp anlayışı başlıkları altında incelenmiştir. Çalışmamız neticesinde spor kulüplerimizin başkan ve yöneticilerinin yaşamış olduğu genel problemler belirlenerek bu durumun önlenmesi veya çözülmesinde gerek alan yazından gerekse olumlu örneklerden öneriler getirilmiştir.

### Giriş

Spor yönetimi; genel yönetim tarafından ortaya konulan kural, ilke ve yöntemleri spor yönetimi alanına uyarlayarak, sporla alakalı politikalara oluşturarak bu yönde belirlenen hedef ve kararların uygulanmasına dair etkinliklerin bilim ve akılın içerisinde olduğu bir çatı altında yürütülmesi için gerekli olan bütün kriterleri araştırarak bulmak ve bunu genelleştirerek birer ilke haline getirmekle alakalıdır (Sunay, 2009).

Türkiye’de sportif faaliyetler içerisinde yer alan bir çok spor kurum ve kuruluşu devlet yönetiminde yer almaktadır. Bunun dışında özel sektör

1 Dr. Öğretim Üyesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, tugayyilmaz027@gmail.com  
ORCID ID: 0000-0003-3335-5361

2 Doçent Doktor, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, aliylidirim2784@gmail.com  
ORCID ID: 0000-0002-7626-5828

içerisindeki spor kurum ve kuruluşları bile faaliyetlerini yürütürken devlet tarafından denetlenmekte ve devletin gözetimi altında faaliyetlerine devam etmektedir. Spor yönetimi incelediğimizde; bir kurum veya kuruluşun belirlenen sportif hedeflere ulaşmasında gerekli olan insan ve maddi kaynakları o hedef doğrultusunda etkin ve verimli bir şekilde kullanmaktır. Sportif hedeflere ulaşmak ve başarılı bir hizmet verebilmek için alınan yönetsel ve politik kararları etkin bir şekilde uygulamaktır. Devlet tarafından belirlenen sportif hizmet ve faaliyetlerin genel ve özel olmak üzere bütün amaçlarını gerçekleştirerek devletin spor ile ilgili politikasını yerine getirmekle sorumludur. (Doğar, 1997).

Günümüzde insanlığın bireysel olarak gelişim düzeyinde ve yaşadıkları vatandaş oldukları ülkelerinin tanıtımında değerli bir yere sahip olan spor yaygınlaştırılarak ve hedeflenen başarıya ulaşmada büyük öneme sahip bir durumdur. Bu ise iyi ve güçlü temelleri olan bir teşkilatlanmaya ve yönetimle olabilir (Sunay, 2009).

Spor örgütleri bireylerin kendi başlarına ulaşamayacakları hedefler için içsel ve dışsal olarak bütün çevresel faktörlerin etkisi altında meydana gelerek etkinliklerini devam ettirmektedir. Öyleyse spor kurum ve kuruluşları toplum içerisinde bir çok kaynağı alıp kullanan ve nihayetinde yine toplum içerisindeki çevreye geri dönüştüren bir tür sistemler bütünüdür (Fişek, 1985)

Çağımızda bakıldığında sporun diğer sektörlerle olan etkileşimlerinin ilk başlarda geleneksel olarak kar amacı gütmeyen dernek şeklinde yapılmasını aksine büyük ticari kuruluşlara ve bunun yanı sıra halkında ulaşabildiği şirketlere çevrilmesi için baskılandığı görülmektedir. Spor kulüpleri bu geçişi yaparken çok fazla sıkıntı ve zorluk yaşadıkları, bunun yanı sıra bu durum karşısında birçok yönetsel sorun ile baş başa kalarak sıkıntı yaşadıkları belirtilmektedir (Akşar, 2005).

Spor içerisinde yer alan en önemli paydaşlardan birisi yöneticiliktir. Spor içerisinde yer alan yöneticilerin kişisel gelişim ve mesleki yeterliliklerini artırmak için seminer, konferans vb. faaliyetlere katılmaları büyük öneme sahiptir. Kulübü yönetirken bireylerin sporun diğer paydaşları olan sporcu ve taraftarlar güzel bir etkileşim haline giremediği, sporcuların motivasyonunda problemler yaşadığı ve başarının ödüllendirilmesinde sıkıntılar olduğu araştırmalara yansımıştır (Devecioğlu ve ark. 2003).

Sunay (2002) spor yöneticisini şu şekilde tanımlamıştır; beden eğitimi ve spor içerisinde belirlenen amaçlara ulaşılabilirlik ve var olan işlerin aksamadan devam etmesi için spor kurumu çatısı altında bulunan insanları

organize eden, grupla koordineli bir şekilde aynı aşam için hizmet eden, bütün sorumlulukları üstlenen ve gidişatı gözden geçirerek denetleyen bireydir.

Spor yöneticilerinin icra ediyor oldukları kulüp görevinde başarıya ulaşabilmek için mesleki ve kişisel açıdan önemli yeterliliklere sahip olması ve bu yeterlilikleri profesyonel bir şekilde uygulamaları gerekmektedir. İdare etme ve önderlik etme becerisi, özgüvenli, nitelikli, motive edici ve grup çalışmasına uyumlu olabilmesi gerekli özelliklerden bazılarıdır. Kendisini geliştirmiş başarılı bir spor yöneticisi, dürüst, sosyal becerileri gelişmiş, insani ilişkileri iyi, karar alma mekanizma yeteneği üst düzey, mesleği ile uyumlu fiziksel uygunluğa önem veren, sorumluluk sahibi ve güncel yöntem ve teknikleri kullanan entelektüel seviyesi yüksek olmak gibi nitelikler bulundurmalıdır. Öyle ki, spor kuruluş ve kurumlarının başarıma kapasitesi spor yöneticisinin donanımları ile doğru orantılıdır (Yetim, 2002).

### **Spor Kulübü Yönetimleri Finansal Sorunlar**

Son birkaç yılı incelediğimizde Türk spor kulübü başkan ve yöneticilerinin kulüplerinin ve kendilerinin başlıca yaşadığı problemleri incelemek için basında çıkan haber ve içerikleri incelediğimizde karşımıza çıkan kaynaklarda en temel problemlerden bir tanesi ekonomik sıkıntılardır.

2016 yılı içerisinde Kepez Çaylıoğluspor Kulübünün o yıl ki başkanı Zafer YALMAN Milliyet gazetesine verdiği röportajın da bu durumu Yalman “5393 sayılı Belediyeler kanununun 14. Maddesi'nin B bendinde, belediye bütçesinin binde 12'sini amatör spora ayırabileceğiz yazıyor. İki yıldır bu paralar bütçeden ayrılıyor ancak amatör kulüplere ödenen herhangi bir ödeme yok. Ereğli'de yalnızca Ereğli Belediyespor Spor Kulübünün olmadığını 17 amatör spor kulübü de Ereğli'nin kulübü. 2 senedir Ereğli Belediyesi'nden amatör kulüplere eşofman, forma, krampon gibi hiçbir şekilde desteklenmedi (Milliyet Gazetesi Haber Sitesi).”

Yine yapılan bir araştırmaya göre kulüplere gerekli düzeyde nakdi yardım alamama problemine ile alakalı olarak spor kulüpleri kamu kurum ve kuruluşlarından destek beklentilerinin tam olarak karşılanmadığının altını çizmişlerdir. Bununla ilgili olarak federasyonları zamanla katkılarını azalttıklarını sorununa ilişkin olarak kulüpler belediyeler, belirtmişlerdir (Erturan ve Şahin, 2017).

Bu mali sıkıntılar kulüp yöneticilerini yönetsel olarak sporcu transfer etmede, hali hazırda kulübün sporcularının maaşlarını ödeyememe, kulüp içerisinde çalışan hizmetliden antrenöre kadar çalışanın maaşını

yatıramamada çekilen sıkıntılar gibi kulüp yöneticilerinin çözmeye çalıştığı en büyük zorlukların başında gelmektedir.

Yöneticilerin yaşamış olduğu bu sıkıntı amatör kulüplerden başlayıp ülkemizdeki profesyonel olan kulüplere kadar açıkça görülmektedir. Ülkemizin spordaki lokomotif kulüpleri olan 3 büyükler olarak adlandırdığımız Galatasaray, Fenerbahçe ve Beşiktaş'ın yöneticilerinin günümüzde en çok vakit ayırdıkları konu mali sıkıntılar üzerinedir. Finansal yapıları bozulmuş olan bu kulüpleri sürekli bir ceza ve yaptırımla karşı karşıya gelmektedir.

“Türk futbolunun “Dört büyükleri” olarak anılan Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor kulüplerinin toplam borcu 10 milyar liraya ulaştı. Adı geçen kulüpler içerisinde en fazla borç 3,5 milyar lira ile Fenerbahçe’de. Galatasaray’ın borcu 2,8 milyar, Beşiktaş’ın borcu 2,1 milyar, Trabzonspor’un borcu ise 1,1 milyar lirayı buluyor(Sabah Gazetesi Haber Sitesi).”

Süper ligden düşen Kardemir Karabük Spor Kulübü başkanı Mehmet Aytekin kulüp binasında tertip etmiş olduğu basın açık demeçte bu konudaki yaşadığı sorunu şu şekilde ifade etmiştir: “Türk futbolunu katledenler hakem, futbolcu yada oyun sahaları değildir. Türk futbolunu katledenler kulüp başkanları ve yöneticileridir. Bu sözlerim benim tarafımdan açıktır, başkanlar ve yöneticilerdir. Ülkemize gelen futbolculara ödenen menajer ücretleri, yurt dışından getirilen futbolculara üst düzey ücretler, kendi liglerinde çok düşük ücretlere oynayan futbolcuların bizim ligimizde, 600-700 bin Euro ücretler almasına neden olan kim varsa Türk futbolunu katleden onlardır. Benim başkanlığında ve yönetimimizin Karabük’ten bir şey istiyorum. Yazışmalarına ilerleyen zamanda başlayacağım. Bunun da bir başlangıç olarak bilinmesini istiyorum. Öncelikle Ticaret ve Sanayi Odasına ve serbest muhasebeciler odasının kulübümüz içerisinde çalışmak üzere bir tane sivil mali sekreter atanmasını istiyorum.

Kulüp başkanının ve yöneticisinin paraya temas etmesini arzu etmiyorum. Bu bizimle birlikte son bulsun istiyorum. Kimse kulübün parasına dokunmasın. Biz şu anda kulübü dışarıdan gelen yardımlarla idare etmekte olan çalışan bir kulübüz. Şu anda kulübümüzün hiçbir maddi geliri kalmamıştır. Bu futbolcuları ve bu takımı Mayıs ayının sonlarına kadar götürmemiz gerek. Oraya kadar götürebilmemiz içinde bu kulübe acilen 1,5-2 milyon TL para gerekli. Elimizdeki oyuncuların maddeleri gereği elimizde kalması için maaşlarını ödeme yapmamamız gerekli. Maaşlarını ödeyemezsek futbolcularımız serbest statüye geçerek ayrılacaklar.”

Bu röportajda net bir şekilde spor kulübü başkanlarının ve yöneticilerinin kulüp yönetiminde yaşadığı en büyük sıkıntının finansal olarak olduğunu

örnekleriyle Kardemir Karabük başkanı dile getirmiştir. Çünkü her kulüp başkanı göreve ilk geldiğinde kendinden önceki başkanların bırakmış olduğu enkazla kendisini baş başa buluyor. Zaten ülkemizde spor kulübü yöneticilerinin en büyük sorunsalı da tam olarak bu durumu gözler önüne sermektedir.

Ülkemizde kulüp başkanları ve yöneticileri borç batağına saplanmış kulüpleri mali açıdan nasıl daha kolaylaştırırız, kulübün borçlarını nasıl hafifletiriz ve borçların ana sebebini araştırarak bir çözüm arayışı içerisinde kulübü düze çıkarmaya çalışmaktadırlar. Ülkemizde spor kulübü yöneticilerinin birçoğu mali açıdan yönetimde problem yaşayıp bu süreci yönetemediği için koltuklarını devretmek zorunda kalmışlardır.

Spor kulüplerinin yönetimleri ve başkanları değişirken bir sonraki yöneticilere yönetimi devrederken ülkemizde kulüp yönetiminde yapılmış olan yanlış yönetim tarzı ve alınmış olan kararlardan dolayı hiçbir şekilde denetlenip sorgulanmamaktadırlar. Bu konuda hiçbir kurum veya kuruluşa kulübün bu durumu hakkında hesap vermemektedirler. Bu durumda kulüp yönetiminde karar alırken daha rahat davranıp kulübün harcamalarını kolayca yapabilmektedirler. Yapılmış olan tüm harcamaları kimi zaman günü kurtarmak için yapılan hamleler olduğu kulüplerin mali tablolarında ki gelir gider bilançolarına baktığımızda açıkça görmekteyiz.

Ülkemiz içerisinde ekonomik ve ticari rekabetinde çok büyük seviyede olduğu, futbolun en üst futbol ligi olan Süper Lig'in içerisinde var olan spor kulüplerinin de herhangi bir bireye bağlı kalmaksızın faaliyetlerine devam edebilir. Kulüpler içerisindeki organizasyonun düzenli bir şekilde olduğu, belirli bir gelir seviyesine sahip, başarı odaklı bir oluşum içerisinde olmalıdırlar. Ancak son yapılan çalışmalar bakıldığında, ülkemizde spor kulüplerinin mevcut yönetim şeklinin, modern spor endüstrisinin gerektirdiği gibi her açıdan gelişmiş bir mekanizmaya ulaşmadığı görülmektedir. Ülkemizdeki spor kulüplerinin yönetim yapılarını incelediğimizde, finansal ve sportif olarak yanlış bir şekilde yönetilme imkanına uygun bir yapıya sahip olduğu gözlenmektedir (TKYD, 2009).

Spor kulübü başkan ve yöneticilerinin mali olarak yönetimdeki adımlarının daha kararlı bir şekilde atılması ve spor kulüplerine alınan yanlış kararlarla verilen zararları minimal seviyeye getirebilmek için ülkemizde öncelikle bu yapının düzeltilere değiştirmesi gerekliliği ve kulüplerin finansal yönetimde aldığı kararları devlet tarafından dışarıdan denetleyecek kurumların oluşturulması gerekmektedir. Ancak bu şekilde ülkemizde ki spor kulüplerinin borç batağından çıkarak mali açıdan başarılı hale gelebilir ve



mali açıdan daha güçlü bir spor yönetimine sahip kulüplerimiz olur bu biz sportif başarıyı getirmek için bir ön adım olur.

Kulüp başkan ve yöneticilerinin mali açıdan elini kolaylaştıracak en önemli etkenlerden bir tanesi kulübe sürekli gelir getirebilecek sponsorluk anlaşmalarıdır.

### **Spor Kulübü Yönetimi ve Sponsorluk**

Spor kurum ve kuruluşunun amaçları içerisinde pazarlama tutundurma gibi bir takım amaçlar içererek bir spor faaliyetinin içerisinde sporcu, takım veya düzenlenen bir etkinliğe yatırımla katılım gösterilmesi sponsorluk olarak tanımlanır (Teleke, 2011).

Spor etkinliklerine sponsorluk yapılması, sponsorluk türleri içerisinde en fazla bütçe ayrılan alanlardan bir tanesidir. Çünkü sporun çok büyük toplulukları içerisinde barındırması nedeni ile bu alanda yapılan sponsorluklarda ürünlerinin bu büyük topluluklara tanıtımını yapmak isteyen firmalar tarafından tercih edilmektedir (Ulu, 2011).

Sponsorluk olayına kulüpler ekstra bir gelir kalemi ve birçok kullanılan hizmeti sponsor aracılığıyla halletmeye bakarken diğer yandan sponsor olacak kuruluş ve şirketlerde bu durumu reklam olarak görmekte ve yatırımlarını bu yönde kullanmaktadırlar. Bu süreç kulüp yöneticileri açısından ciddi bir yönetim süreci istiyor ki hem istenen nitelik bir sponsorluk anlaşması yapılsın hem de kulüp bu sponsorluk anlaşmasında gerekli desteği maksimum seviyede sağlamış durumda olsun. Çünkü günümüzde sponsor firma ve kuruluşlar kulüplerin çoğu ihtiyacını karşılamaktadır. Bunlara baktığımızda;

- Ulaşım giderleri,
- Reklam ve tanıtım giderleri,
- Sağlık ve sigorta giderleri,
- İaşe ve ibate giderleri,
- Kırtasiye giderleri,
- Ödüller ve promosyon ürünleri giderleri,
- Malzeme alımı giderleri,
- Tesis kiralama giderleri vb.

Sponsor kurum veya kuruluş kulüpleri birçok alanda kulüpleri desteklemektedir. Sponsorları bu denli önemli kılanda bu durumdur. Bundan dolayı kulüp yöneticileri sponsorlarla bu yükleri kulübün mali külfeti olmaktan kurtarılmasında önemli bir önem arz etmektedir.

Sponsorluk anlaşmaları günümüzde kulüp yöneticilerini en çok zorlayan yönetim süreçlerindedir. Bu anlaşmalar kulübün en önemli gelir kalemlerinden birisi olduğu gibi aynı zamanda bu gelirin miktarı kulüp yöneticilerini bu süreç de daha iyi bir sponsorluk anlaması yapmaya yönlendirdiği gibi diğer yandan kulübüne hiç sponsor bulamayan, sponsorluk anlaşmayası yapamayan kulüp yöneticilerimiz de bulunmaktadır.

Sponsorluk kulüp yöneticilerini bu bağlamda ciddi şekilde zorlamaktadır. Kulüp yöneticilerinin iyi bir destekçi ve sponsor bulması ülkemizde çok zor hale gelmektedir. Büyük kulüplerde bile bu sıkıntı kendini açık bir şekilde göstermişken kulüpler küçüldükçe ve daha alt sıradaki veya daha alt küme gruplarındaki kulüplere baktığımızda bu sorun çığ gibi büyümektedir.

Fanatik gazetesi haberinde verildiği üzere “Fenerbahçe, 2017-18 sezonunda 8 ayın sonunda ligin ikinci bölümünün başında forma göğüs sponsorluğu için Acıbadem Sağlık Grubu ile 3+3 yıllık anlaşmaya varılmıştı. Yapılan bu anlaşma da Fenerbahçe bir sezonun yarısı sezon için kasasına 7.5 milyon euroyu koyan sarı lacivertliler, kalan 2 yıl için de ilk yıl için 15 milyon euro, ikinci yıl 15 milyon euro olmak üzere kasasına 30 milyon euro (161.7 milyon TL- \*bugünkü kurdan) koyacaktı.

Diğer 3 yıllık opsiyonlu anlaşmanın ayrıntıları da ilk 3 yılın sonunda görüşülecekti. Sözleşmedeki bir madde de oldukça dikkat çekiciydi. Anlaşmaya göre, fesih olması halinde iki taraf için de herhangi bir cezai sorumluluk bulunmuyordu. Acıbadem Sağlık Grubu, sözleşmede yer alan fesih maddesini kullanarak, Fenerbahçe Futbol Takımı'nın göğüs sponsorluğundan çekilince kulüp bütçesine büyük zararları oldu.

Kulübün kasasına sadece yarım sezon ücreti olan 7.5 milyon euro (40 milyon TL) girdi. Sözleşmenin feshedilmesiyle Fenerbahçe, gelecek 2 sezonda Acıbadem Sağlık Grubu'ndan alacağı 30 milyon euroyu alamadı. Bu durum seçim öncesi Aziz Yıldırım ve yönetimini hüsrana boğdu(Fanatik Gazetesi Haber Sitesi).”

Ülkemizin büyük kulüplerin birisi olan Fenerbahçe spor kulübünün 2017-2018 Futbol sezonunda yapmış olduğu sponsorluk anlaşmasında kulüp bütçesine sadece yarım sezonda 7.5 milyon euro gibi bir bedel girdi yapmıştır. Acıbadem forma sponsoru olduğu bu anlaşmada toplamda 37.5 milyon euro bir bedeli Fenerbahçe kulübüne ödeme olarak yapacaktı ama anlaşmanın ilk 6 ayından sonra tek taraflı fesh ederek anlaşmadan çekilmiş ve kulübün formasını sponsorsuz bırakmıştır. Bu durum Fenerbahçe spor kulübü yöneticilerinin bir bakıma yönetimde başarısızlığı göstermektedir. Yapılan anlaşmaya bağlayıcı maddeler eklenmediği için ve herhangi bir tek

tarafı fesih bedeli eklemedikleri gibi kulübü önemli bir gelir kaleminden etmişlerdir.

Milliyet Gazetesinin bir haberinde “ Geçen sezon Ziraat Türkiye Kupası’nı, bu sezon başında ise TFF Süper Kupa’yı büyük rakiplerini geçerek tarihinde ilk defa kazanarak tarihi başarı elde eden Akhisarspor, buna rağmen formasına reklam dahi alamadı.

Manisa’nın mütevazı ilçe takımı olarak son yıllarda kazandığı başarılar ve ulaştığı noktayla tüm Türkiye’nin takdirini toplayan Akhisarspor, Konya’da 5 Ağustos’ta oynanan Süper Kupa finali, Süper Lig’deki ilk 8 maç ve UEFA Avrupa Ligi’ndeki 2 müsabakaya formasında göğüs reklamı yer almadan oynadı.

Tarihinde ilk defa yer alarak hem kendisini hem de ülkemizi temsil ettiği UEFA Avrupa Ligi’nde Belçika’daki Standard Liege deplasmanına kulüp renkleri arasında yer almasına rağmen Ay-Yıldızlı bayrağımızın renklerini sembolize eden kırmızı-beyaz formayla çıkan Akhisarsporun formasında sponsor olmadan oynadı. Yönetim forma reklamı verecek firma bulabilmek için arayışlarına devam ediyor(Milliyet Gazetesi Haber Sitesi).”

Bir yanda sportif başarıyı sağlamış antrenör ve futbolcu grubu diğer yanda bu sportif başarıya karşılık verememiş bir başkan ve yöneticiler, Akhisarspor durum tam olarak bu şekilde olmuş durumdadır. İşinde uzman başarılı bir sistem ve çalışma metoduyla kulübü başarıya taşımış profesyonel çalışanlar ve sponsor bulma sürecini düzgün ve planlı şekilde yönetemeyen bir yönetim. Akhisarsporun sportif başarısını kullanamayan, avrupalıya açılan bir spor kulübünü sponsorsuz bırakan yetersiz yöneticiler.

### **Spor Kulübü Yönetimleri ve Uzmanlaşmamış Yöneticiler**

Spor kulübü başkanlarının ve yöneticilerinin yaşadığı bir diğer sorun kulüp yönetiminde alanında uzmanlaşmamış, yöneticilik eğitimi almamış ve yeterli yönetim tecrübesine sahip olmamış yöneticilerle kulüp yönetimini sağlamaya çalışmaktır.

Uygun bir örgüt ikliminin olması için iyi bir organizasyonun yanı sıra bu organizasyonları yönetebilecek kapasitede uzman profesyonel yönetici ve personellerle de örgüt içerisinde yer alması gerekmektedir. Spor örgütleri içerisinde yer alan personellerin tamamı ile spor alanından gelen eğitimini bu yönde almış nitelikli elemanların çalıştırılması sporda istenilen başarılarla ulaşma da kaliteyi ve verimliliği yükselterek, sportif hedeflerin gerçekleştirilmesine büyük ölçüde katkı sunacaktır (Devocioğlu ve ark. 2011).

Alanında uzman kalifiye ve nitelikli personel eksikliği bu alandaki sektörlerdeki yöneticiler tarafından büyük bir sorun olarak yapılan çalışmalar da dile getirilmiştir. Tecrübesiz ve alandan olamayan personel alımı spor örgütlerinin yanlış şekilde kaynaklanan uygulamalarından oluşmaktadır. Ayrıca tecrübesiz ve gerekli düzeyde olmayan personeller örgüt içerisinde iletişimde konusunda gerekli başarıyı yakalayamamakla birlikte hedeflerin yerine getirilmesinde problem oluşturabiliyorlar. Kurumun sürekliliği ile alakalı olarak da birçok sorun bu durumdan dolayı ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra tesislerdeki bakımların düzenli bir şekilde yapılmaması spor kulüplerine veya spor organizasyonlarına katılmak isteyen üyelerin düşüncelerinin aksi yöne etkilediği görülmektedir (Kocak, Settar ve arkadaşları 1999).

Spor kulübü yönetiminde başkan ve yönetim kurulu içerisinde yer alan üyelerin mevcut işleri ile kulübün yönetim işleri arasında dengeli bir zaman yönetimi oluşturamamaları durumunda bu bireylerin kulübün yönetim ve etkinliklerine dışarıdan maddi destek oluşturacak şekilde yer almaları, kulüp yönetiminin ise zamanının tamamını kulübe ayıracak bu yöne eğitim almış kişilerce profesyonel yöneticilere bırakarak, sadece dışarıdan desteklemeleri daha uygun ve mantıklı bir durum olacaktır (Erkenci 1997).

Bir spor kulübünde hem yönetsel hem de sportif başarı bekleniyorsa bu ancak bir profesyonel ekibin yönetiminde gerçekleşebilir. Günümüz spor kulüplerin de ne yazık ki bu durumun aksine kulüpler amatör kişilere emanet edilmiş ve bu kişilere bu mevkilere bilgisi ile değil sadece toplum içerisindeki maddi gücün desteğini arkasına alarak spor kulüplerinin yönetiminde kendilerine yer edinmişlerdir. Bu durumdan dolayı ülkemizde spor kulüplerinin yönetiminde genellikle bu tarz yöneticiler karşımıza çıkmaktadırlar.

Spor kulüplerinin yönetiminde yönetsel problemlerin ortaya çıkmaması için kulüp içerisindeki yöneticiler profesyonel ve işinin uzmanı kişilerden oluşturulmalıdır. Çünkü sadece bu şekilde kulüpler içerisinde bulunduğu zorluklardan sıyrılarak sportif ve idari başarıya ulaşabilirler.

### **Spor Kulübü Yöneticilerinin Tesis Sorunsalı**

Spor kulübü yönetici ve başkanlarının yaşadığı sorunlardan biriside yönetmek de olduğu kulüplerinde tesislerin yetersiz olması yöneticilerin elini kolunu bağlayan sorunlardan bir tanesidir. Bir kulübün sportif faaliyetlerine devam edebilmesi için en temel gerekliliklerin başında tesisler gelmektedir. Ülkemizde hali hazırdaki tesislerinde sorunlar yaşayan kulüplerin yanı sıra bir tesis birkaç kulübün kullanmak zorunda olduğu ve hiç tesisi olmayıp

da kamuya ait tesisleri randevuyla kullanmak zorunda kalan kulüplerde bulunmaktadır. Bundan dolayı spor kulübü yöneticileri bu durumu aşabilmek çeşitli problemlerle karşı karşıya gelerek bu problemlere çözüm üretme arayışı içine girmektedirler.

Spor Tesisleri hakkında gereken düzeyde destek olunmamasından ötürü problemler olduğu, amatör düzeyde faaliyetlerinin sürdüren spor kulüplerine yeterli desteğin olmadığı, kamunun idaresi altında olan spor tesislerinin diğer bütün kulüplerin kullanımına sunulmasının gerekliliği üzerinde durulmuştur. Bu durum bir nevi de olsa Spor Genel Müdürlüğü tarafından kendi bünyesindeki tesisler bazı koşullar ile herhangi bir ücret almadan devredilebilmektedir. Ancak bu durum spor kulüpleri tarafından her zaman olumlu olarak değerlendirilmemektedir. (Erturan ve Şahin, 2017).

Zafer Yalman yine aynı konuşmasında şunları söyledi; “Stad ile ilgili sıkıntımız çok büyük. Bizim antrenman yapabileceğimiz sadece Beyçayırı stadı var. Ereğli Belediyespor A Takımı idman yaparken sahaya giremiyoruz. Onların idmanı bitiyor, bayan futbol başlıyor ve biz saatlerce sahayı kullanamıyoruz. Üç takım aynı sahada aynı anda antrenman yapmak zorunda kalıyoruz. Stadın ışıklandırması yok. Soyunma odaları, banyo ve tuvaletler berbat halde. Bunların bir an önce düzeltilmesini istiyoruz.”

Yapılan araştırma ve röportaj görmekteyiz ki tesis bulma problemi kulüp yöneticileri için büyük bir sorun teşkil etmektedir. Ülkemizde son yıllarda bir tesisleşme faaliyeti artmış görünse de yine yapılan yatırımlar bunu karşılamaya yetmemektedir. Çünkü halen ülkemizde bir çok kulüp yöneticisi kulübü için her zaman düzenli antrenman yapacak saha, salon veya tesis oluşturmada ve bulmada sorun yaşamaktadır. Bu sorunu aşabilmek için kulüp yöneticilerimizin bu alanda çalışmalar yapması gerek ve spora bu alanda yapılan devlet teşviklerinin daha da artması gerekmektedir. Ancak bu şekilde spor yöneticilerimiz kulüp yönetiminde başlıca sorunlardan bir tanesi halledilerek yöneticilerin kulüp diğer faaliyetlerine yönelik yönetim sürecini gerçekleştirebilmesi için onlara gereken zaman ve imkânlar tanınmış olacaktır.

### **Spor Kulübü Yöneticileri için Büyük Engel Geleneksel Kulüp Yapısı**

Spor kulüplerimizdeki sorun aslında temelden başlamaktadır. Peki nedir bu temel sorun kulüplerin kuruluş şekli yani ülkemizdeki kulüplerin dernekler statüsünde kurulmasıdır. Bundan dolayı da yöneticilerin yapacağı yönetsel hamleler de engellerle karşılaşmaktadırlar.

Spor ekonomisti Tuğrul AKŞAR bu durumu şu şekilde açıklamıştır:

“Üç büyüklerin bugünkü geleneksel ve kurumsal yapıları Türk futbolunu daha ileri noktalara taşıyabilecek yetenek ve nitelikten uzak kalmıştır. Endüstriyel dönüşüm dinamiklerini yakalayamayan ve gelişmelerin gerisinde kalan bu yönetsel yapı sportif başarıyı da yakalayamamıştır. Avrupalı kulüplerle rekabet etmekten uzak bu organizasyonel yapı, mali yapının da bozulmasının temel nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle kulüplerin ülkemiz özelinde dernek statüsünde örgütlenmiş olmalarına ilaveten, mevcut geleneksel yapının da sorunları, kulüpleri içinden çıkılması zor borç bataklarına sürüklemiştir. Kaynakları etkin kullanmayan bu verimsiz örgütsel yapı, Türk futbolunun da önünü kesmektedir.

Geleneksel yapı içerisinde yönetsel yetenek ve nitelikleri bakımından profesyonel kadroların yer almayışı; klasik yönetim anlayışının tüm ağırlığını genel kurul ve kulüp içinde hissettirmesi; mevcut yapının kurumsallıktan ve şeffaflıktan uzak olması, yönetimlerin hesap vermekten kaçınması ve ilgili kurulların bu anlamda sağlıklı çalışmaması, futbolun giderek hastalanmasına ve bağışıklık sisteminin çökmesine neden olmuştur.

Bu bağlamda konuya yaklaştığımızda, futbolumuzun önümüzde duran en önemli sorun: Yönetsel yapılanma sorunu olarak karşımıza çıkıyor.

Futbol kulüplerimizin mevcut örgütsel yapılarının genel analizini yaptığımızda;

- Uzun vadeli kalıcı plan ve stratejilerden yoksun, kısa vadeli günü kurtarmaya yönelik bir planlama içerisinde yönetildiğini,
- Denetim mekanizmasının olmadığı bir yönetim anlayışı olduğunu,
- Kulüpler denetlenirken her şeyin düzgün bir şekilde olmadığını, kulüp ibralarının uygun bir şekilde olmadığını,
- Benmerkezci, yöneticilerin sorumluluk almadan karar verdiğini,
- Bu anlayışa sahip yöneticilerin makro bakış açısından yoksun olmalarından dolayı, futbol endüstrisini gelişim ve değişim ritmine uyabilecek kabiliyet ve kapasitenden mahrum olmaları,
- Sorumluluk duygusundan uzak yöneticilerin başarısız olunması halinde, hatalarını rakip takımlara yıkmaya ve bunun akabinde kasıtlı olarak hayali düşmanlar oluşturan bir yaklaşım gerçekleştirdikleri,
- Yetki devir etmediklerini ve başkanların adeta “tek adam” konumunda kulüpleri yönettiklerini,
- Demokrat bir ortamın oluşmasına izin vermedikleri için, kişisel kararlarında genellikle yanlış kararlar vermelerine rağmen stratejik danışmandan yardım istememeleri,

- Bu anlayışa bağlı olarak sürekli bir şekilde teknik adam ve oyuncu değişimi yaptıklarını,

- Ekonomik ve ticari rasyonalitenin gereklerinden daha çok, bireysel rant maksimizasyonu peşinden koşan bir yönetici sınıfının kulüpleri sevk ve idare ettiklerini, gözlemliyoruz.

Türk futbolunun genel sorunlarının temelinde, kurumsallaşma eksikliğinden kaynaklanan yönetim problemi yatıyor(Dünya Ekonomi Gazetesi Haber Sitesi).”

Tuğrul Akşar'ın da yazısında açık bir şekilde belirttiği gibi ülkemizde spor kulüplerinin en büyük sorunu olan yapılanma şekli ve yöneticilerin bu yapıda kendilerini hem bir kısır döngü içerisinde bulmaları hem de bu kısır döngüye sebep olmaları. Çünkü bu yapıyı oluşturan yine aynı sistem içerisinde farklı yöneticilerdir. Bu yapı yöneticilerin hamlelerini etkilediği gibi başarısızlığa sürüklemektedir. Bu yönetim probleminin aşılabilmesi için spor kulüplerini kurumsallaştırmaktır.

### **Spor Kulüpleri Yönetimleri ve Transfer Fiyaskoları**

Spor kulübü başkanları ve yöneticilerin kulüp yönetiminde en çok başını ağrıtan olaylardan birisi de uygulamış olduğu yanlış transfer seçimleri ve bunun sonunca ortaya çıkan yüksek borçlardır. Ülkemizde birçok spor kulübünün uygulamış olduğu yanlış transfer politikaları kulüplerini batırmaya kadar götürmüştür ve götürmektedir.

Galatasaraylı eski futbolcu Ümit Karanın AA muhabirine o dönem Dursun Özbek yönetiminin yaptığı transferler hakkında verdiği röportaj;

“Galatasaray’da anlamadığım durum şu; Wesley Sneijder gitti ama onun gibi hepsini satarsanız anlarım. Genç takım kurarsınız bunu anlarım ama aldığım oyunculara bak, Bafetimbi Gomis’i aldınız sanki Didier Drogba’yı almış gibi hava yapıyorsunuz. Galatasaray hayatının en büyük transfer yanlışlarını yapıyor. Birileri Galatasaray’dan hala para çalmaya devam ediyor ve para çalmayı bırakmayacaklar. Gelen futbolcuların yararlı olmasının imkanı yok. Sabri Sarioğlu’nu gönderdiniz. Ne oldu. Yerine 31 yaşındaki bir oyuncuyu aldınız. Kaç para verdin. Haksızlık yapılıyor, hak yeniyor. Dursun Özbek iyi niyetli ama kötü yönetiyor (Webaslan Haber Sitesi).”

2018 Mart ayında basın toplantısı düzenleyen Trabzonspor’un o dönemdeki başkanı Muharrem USTA kendinden önceki başkanların kulübe bıraktığı borçları rakamlarla birlikte yaptığı basın toplantısında açıklamıştır;

“ Muharrem Usta barkovizyonda başkanların borçlarını açıkladı;

- Nuri Albayrak - 22 milyon Euro (2008)
- Sadri Şener - 75 milyon Euro (2013)
- İbrahim Haciosmanoğlu - 156 milyon Euro (2015)
- Muharrem Usta - 150 milyon Euro (2018)

Sen bir şekilde yönetime gir, başkanlık yap. Daha sonra borçlandır, bir şekilde ayrıl. Daha sonra 'ben yapmadım ki, o yaptı' böyle olur mu ya? Şimdi yeni trend, 'kafamız uymadı, ben ayrıldım' böyle bir şey olabilir mi ya? Bir yönetime giriyorsun, sonra ben yokum küstüm diyorsun. Niye küstün, ritmik horonu beraber oynayamadık. Falan filan. Hiçbir şey yokmuş gibi devam ediyoruz sonra.

Kulüpler neden batır? Yanlış transfer politikaları yüzünden. Eğer bonservis bedeli fazla ödeyip, futbolcuya, menajere paralar ödeyip, gelirlerden daha fazla bir ücrete dönuşürse kulüpler batır.

Biz bu transferleri kimle yaptık? İlk dönem transfer komitesinin başında Nevzat Aydın vardı. O zaman Nevzat Aydın da var. Ona da yazdım, bu borcu beraber kapatacağız, öyle küstüm diyerek gitmek yok. Aydın, ben ayrıldım artık dedi ama bu camialar öyle camialar değil. Ama kendisi derse ki, ben gittim başkan, ben ödemem. O zaman söz veriyorum ben öderim. Ama ilk başta söyledim etik, ahlak gibi değerler varsa birlikte öderiz. Ben ayrıldım diyerek işten kaçılabilir öyle camialar değil bu camialar(Güneş Gazetesi Haber Sitesi).”

Muharrem Usta'nın değindiği gibi kulüp yöneticilerinin kulüpleri yüksek borçlar altında bırakmanın en büyük sebeplerinden birisi yönetilmiş olan yanlış transfer süreçleridir. Spor kulüpleri yönetimdeki bu hatanın bedelini ağır bir şekilde ödemektedir. Bir önceki yönetimin yaptığı yanlış transferlerin bedelini bir sonraki yönetim çekebilmektedir. Bu da daha önce bahsetmiş olduğumuz gibi kulüplerin yapılanmasından kaynaklanmaktadır. Çünkü spor kulüplerinden hiçbir başkan veya yönetici yapmış olduğunu hatanın karşılığını görmüyor. Onun için ülkemizde kulüpler de Tek adam başkan sistemini değiştirerek yetki devri olan kurumsal kulüplere dönuştürmeliyiz. Ancak bu şekilde ülke sporunda yaşanan yönetimde problemleri en aza indirgenir. Kulüplerde yönetsel açıdan bir başarı ve düzenin gelmesiyle bu sorunlar aşılabilir.

Sonuç olarak spor kulübü yönetiminde yöneticiler birçok problemle karşı karşıya gelmektedir. Bu problemlerin çoğunu finansal problemler oluştursa da bu finansal problemlerin arkasında yatan ise yapılan yanlış yönetim kararları ve hatalarıdır. Spor kulübü yöneticileri bu problemleri aşabildiği



ölçüde başarılı olmakta ve yönetim sürecini, koltuklarını koruyabilmektedir. Ülke sporunun ve kulüplerinin gelişebilmesi için daha profesyonel bir kulüp ortamına ve uzman yöneticilere ihtiyaç vardır. Çünkü bu şekilde kulüplerimizde sportif başarı gelir ve kulüp yöneticilerinin, başkanlarının eli güçlenir idari başarı yakalanır.

## Kaynaklar

- Akbaba, S. (2002), Öğretmen Yetiştirmede Mesleki Rehberliğin Yeri ve Önemi, Milli Eğitim Dergisi, 155-156.
- Akşar, T. (2005), Endüstriyel Futbol, Literatür Yayınları, İstanbul.
- Devecioğlu, S., Çoban, B., Karakaya, Y. E. (2011), Türkiye’de Spor Eğitimi Sektörünün Genel Görünümü, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(3).
- Doğar, Y. (1997), Türkiye’de Spor Yönetimi, Adana: Öz Akdeniz Ofset.
- Dünya Ekonomi Gazetesi Haber Sitesi Tuğrul Akşar, Köşe Yazısı. <https://www.dunya.com/kose-yazisi/turk-futbol-kuluplerine-alternatif-yapilanma-modeli/3315> Alınma tarihi: 20 ekim 2022
- Ekenci, G. (1997), İnsan Ve Çevre İlişkilerinin Spor Kulübü Yönetimine Etkileri, Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi 2(4), s. 35-43.
- Fanatik Gazetesi Haber Sitesi, Mehmet Aytekin: “Türk futbolunun katili kulüp başkanları ve yöneticilerdir”. <https://www.fanatik.com.tr/mehmet-aytekin-turk-futbolunun-katili-kulup-baskanlari-ve-yoneticilerdir-1364383> Alınma tarihi: 15 ocak 2023
- Fanatik Gazetesi Haber Sitesi. <https://www.fanatik.com.tr/fenerbahce-ye-160-milyon-tl-lik-darbe-1374813> Alınma tarihi: 13 ocak 2023
- Fişek, K. (1985), 100 Soruda Türkiye Spor Tarihi, Gerçek Yayınevi, İstanbul.
- Güneş Gazetesi Haber Sitesi. <http://www.gunes.com/spor/kulupler-neden-batar-yanlis-transfer-politikalari-yuzunden-860752> Alınma tarihi: 30 Kasım 2022
- Kocak, S., vd., (1999), Spor Yöneticilerinin Kurum Amaç ve Sorunlarına Bakış Açısı, Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi, s.18-24.
- Milliyet Gazetesi Haber Sitesi. <http://www.milliyet.com.tr/amator-spor-kulupleri-sorunlari-cozum-zonguldak-yerelhaber-1611267/> Alınma tarihi: 20 ekim 2022
- Milliyet Gazetesi Haber Sitesi. <http://www.milliyet.com.tr/iki-kupali-akhisarspor-formasina-teleset-mobilya-akhisarspor-2757869-skorerhaber/> Alınma tarihi: 17 aralık 2022
- Ogut, E.E., Şahin, M. (2017), Amatör Spor Kulüplerinin Sorunları: Açıklayıcı Bir Araştırma- Issues in Amateur Sport Clubs: An Exploratory Research. Hacettepe Journal of Sport Sciences, s. 101-120.
- Sabah Gazetesi Haber Sitesi. <https://www.sabah.com.tr/spor/futbol/2018/07/25/dort-buyuklerin-borcu-daglari-asti> Alınma tarihi: 30 kasım 2022
- Sunay, H. (2002), Türkiye ‘de Sporun Yaygınlaştırılması Kapsamında Çağdaş Spor Yöneticilerinin Rolü ve Önemi, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 27-29 Ekim 2002, 263-271.
- Sunay, H. (2009), Spor Yönetimi, Gazi Kitapevi, Ankara.

- Terekli, M., vd., (2000), “Sporda Çağdaş Pazarlama Anlayışı”, 1. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı, 26-27 Mayıs 2000, Ankara.
- TKYD, (2009). Kurumsal Yönetim İlkeleri Işığında Türk Futbol Kulüpleri Yönetim Rehberi, Caretta Yayınları, İstanbul.
- Ulu, E. (2011), “Kentsel Alanda Spor Sponsorluğunun Tüketici Davranışları Üzerindeki Etkisi” ,Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Webaslan Haber Sitesi. <https://www.webaslan.com/futbol/galatasaray-hayatinin-transfer-yanlislarini-yapiyor-SXHBQ96193SXQ> Alınma tarihi: 11 ekim 2022
- Yetim, A.A. (1991), Başarılı Bir Spor Yöneticisinin Özellikleri, Ankara, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:7, Sayı:1, 15-18.

# **Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III**

## *Research on Sport Sciences III*

Editörler: Dr. Ender Ali Uluç, Dr. Mevlüt Yıldız

 ÖZGÜR  
YAYINLARI

