

Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV

Research on Sport Sciences IV

Editörler:

Dr. Ender Ali Uluç, Dr. Mehmet Bilgin Karademir



ÖZGÜR
YAYINLARI

Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV

Editörler:

Dr. Ender Ali Uluç

Dr. Mehmet Bilgin Karademir



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-IV

Research on Sport Sciences IV

Editörler: Dr. Ender Ali Uluç, Dr. Mehmet Bilgin Karademir

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): 978-975-447-669-9

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub175>



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., Karademir, M. B. (ed) (2023). *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub175>. 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/>	
Nostaljik Spor Pazarlaması	1
<i>Cabit Akkaya</i>	
Bölüm 2	
<hr/>	
Kripto Para ve Spor İlişkisi	15
<i>Ferhat Aktaş</i>	
Bölüm 3	
<hr/>	
Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Kinestetik Zekanın Yeri ve Önemi	27
<i>Gökhan Esen</i>	
<i>Halil Evren Şentürk</i>	
Bölüm 4	
<hr/>	
Narsisizm ve Spor	45
<i>Hamza Öner</i>	
Bölüm 5	
<hr/>	
Futbolda İnterval Antrenmanın Önemi	59
<i>İbrahim Girak</i>	
Bölüm 6	
<hr/>	
Fiziksel Aktivite ve Yaşam Doyum İlişkisi	75
<i>Oktay Şahin</i>	
<i>Serdar Taşkın</i>	

Bölüm 7

Kış Sporlarının Rekreasyonel Açıdan Ele Alınarak Ekoturizm Kapsamında Değerlendirilmesi	95
<i>Savaş Duman</i>	

Bölüm 8

İzokinetik Kasılma ve İzokinetik Kuvvet	111
<i>Sinem Uluç</i>	

Bölüm 9

An Overview of Foreign Exchange Management in Football Clubs	125
<i>Yavuz Öntürk</i>	

Bölüm 10

Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor	135
<i>Serkan Aksoy</i>	
<i>Erdil Durukan</i>	

Nostaljik Spor Pazarlaması

Cahit Akkaya¹

Özet

Nostaljik spor pazarlaması, geçmişteki spor olayları, efsanevi sporcular veya unutulmaz anılar üzerine odaklanarak duygusal bağlar oluşturmayı amaçlayan bir pazarlama stratejisidir. Nostalji, insanların geçmişe duygusal bir özlem duyması ve geçmiş deneyimleri hatırlaması anlamına gelir. Bu nedenle, spor markaları ve organizasyonları, nostaljik spor pazarlamasını kullanarak, taraftarların ve müşterilerin duygusal bağlarını güçlendirmeyi hedefler. Bu pazarlama stratejisi genellikle retro logolar, klasik forma tasarımları veya geçmiş dönemlere atıfta bulunan özel etkinlikler gibi unsurlar kullanır. Nostaljik spor pazarlaması, taraftarların duygusal bağlarını canlandırırken aynı zamanda markaların sadık bir müşteri tabanı oluşturmasına da yardımcı olur. İnsanlar, çocukluk anılarını hatırlatan veya duygusal bir değeri olan ürünlere veya deneyimlere yönlendirildiklerinde genellikle satın alma eğilimi gösterirler. Bu nedenle, nostaljik spor pazarlaması, markaların taraftarların duygusal bağlarını harekete geçirerek satışları artırmasına ve marka sadakatini güçlendirmesine yardımcı olur. Nostaljik spor pazarlaması, spor markaları ve organizasyonlarının geçmişe dayalı duygusal bağları kullanarak taraftarların ve müşterilerin ilgisini çekmeyi amaçlayan bir pazarlama stratejisidir. Bu strateji sporun duygusal ve sosyal etkisini vurgularken aynı zamanda markaların satışlarını artırmasına ve müşteri sadakatini güçlendirmesine yardımcı olur.

1. Pazarlama

Pazarlama; müşteriler, ortaklar ve genel olarak toplum için değeri olan teklifleri yaratma, iletme, sunma ve değiş tokuş etme etkinliğidir (Işık, 2023). Bu kavram, hedef kitleye iş ve hizmetlerin tanıtımını içermektedir. Şengel (2022)'e göre, ürünün tüketiminden dağıtımına hatta tutundurulmasına kadar olan her aşamasında insan faktörü yer aldığından dolayı, bu kavram temelde tüm insanları kapsamaktadır. Dinamik ve sürekli olarak gelişim

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacık Meslek Yüksekokulu cahit.akkaya@comu.edu.tr, 0000-0001-9674-1580

gösteren bir kavram olan pazarlamanın temel amacı insanların ihtiyaçlarını karşılamaktır. Tek (1990)'e göre insan faaliyetlerinin bir bütünü olarak görülen bu kavramda; ürün, istek veya faaliyetlerin gereksinimlerinin belirlenmesini içermektedir. Şengel (2022)'e göre, özellikle işletmeler insanların istek ve ihtiyaçlarını belirleyebilmek için pazarlamadan faydalanmaktadırlar.

1.1. Nostalji (Retro) Kavramı

Nostalji kelimesi Yunanca eve dönüş anlamına gelen “nostos” ve acı, özlem anlamına gelen “algia” kelimelerinden türemiştir (Şengel, 2022). Çevik (2022)'e göre, pazarlama iletişiminin araçlarından biri olan nostalji, geçmişteki olumlu duyguların sağlanmasındaki bağlantı olarak ifade edilmektedir. Grębosz ve Pointet (2015)'e göre nostalji, temelde müşterilerin ya da tüketicilerin egolarına dokunabilmeyi ve güçlendirmeyi içermektedir. Her kavramın kendi içerisinde birtakım çeşitleri bulunduğu gibi nostalji kavramının da doğrudan deneyim ve dolaylı deneyim olmak üzere toplam iki türü bulunmaktadır. Holak, Havlena ve Matveev (2005)'ne göre kişilere özgü anıların ya da kültürel etkinliklerin sonucunda meydana gelen deneyimler doğrudan deneyim olarak ifade edilirken, bireyin arkadaşları ya da ailesinin aracılığıyla meydana gelen tecrübeler dolaylı deneyim olarak ifade edilmektedir.

1.2. Pazarlama ve Nostalji (Retro) İlişkisi

Şengel (2022)'e göre nostaljinin insanların duygularını ve davranışlarını etkileme gücünü fark eden pazarlamacılar ve marka yöneticileri reklam stratejilerine hedef kitlesiyle ve markasıyla bağlantılı olarak yerleştirdikleri nostaljik öğeler ile farklılık yaratma çabası içerisinde girmişlerdir. İşletmeler veya markalar; bazen gerçek bazen hayali olarak geçmişle bağlar kurup rekabet arasından sıyrılarak tüketicilerin gözünde bambaşka bir konuma gelmeye çalışan markalar, günümüzde sık sık retro pazarlama uygulamalarından yararlanmaktadırlar.

Gerek deneyimi gerekse de kültürel bir kavramı ifade eden nostalji kavramının başlangıççı kişinin evine duyduğu özlem olarak kişisel bir amaçla başlamış olsa da nostaljinin sattığının farkına varılmasıyla birlikte kamusal bir deneyim haline gelmiştir (Wilson, 2014). Nostaljiye yüklenen olumlu anlamlar sayesinde geçmişteki yaşamlar, alışkanlıklar, ürünler ve kültürel özellikler bugüne kıyasla daha ideal olarak görülmektedir (Aydın-Öztürk, 2015).

Şengel (2022)'e göre tüketicilerin satın alma davranışlarını şekillendirme potansiyeline sahip olması, markaya veya ürüne dair algıyı ve imajı

güçlendirebilmesi, insanların geçmişe duydukları özlemi giderme aracı olarak ürünü veya hizmeti kullanmak istemesi gibi olası avantajları yüzünden nostalji pazarlaması veya diğer bir deyişle retro pazarlama postmodern çağda markalar için önem arz eden bir kavramdır. Nostalji pazarlaması belirsizlik ve endişe durumlarında bizleri daha basit, bildiğimiz, mutlu olduğumuz zamanlara götürür ve bize rahatlık verir (Wilkinson, 2021). Nostalji pazarlamasının özünde tüketicilerin geçmişin olumlu deneyimlerine geri dönmelerine olanak sağlamak, ürünün kendisine veya ürüne yönelik nostaljik pazarlama mesajlarına maruz kalarak olumlu duygular yaratmak bulunmaktadır (Ju, Kim, Chang ve Bluck, 2016). Markalar, ürünlerini ve hizmetlerini daha çok sattırmak için nostaljiye yönelmiş, tüketim aracı olarak nostaljiyi kullanmışlardır (Şengel, 2022).

1.3. Spor

Latince deportere ve disportere kelimelerinden türeyen ve ilerleyen zamanlarda disport kelimesine dönüşen spor kavramı, Türkçe’de dağıtmak ve birbirinden ayırtmak gibi anlamlara gelmektedir. Süleymanoğulları (2021)’na göre spor, toplumların birçok özelliğini ortaya çıkartan önemli bir araç olarak görülmektedir. Günümüzde spor kelimesi genel anlam bakımından insanların günlük yoğun ve rutin işlerinden sıyrılıp stres atma, kendine zaman ayırma, fiziksel gelişimlerini sağlama gibi farklı amaçlarla gerçekleştirdikleri etkinlikler bütünüdür (Semerci 2020).

Spor kavramı olarak, belirli kurallar içinde rekabet edip bu rekabetten üstün ayrılma, yarışma ve etkinlik sırasında bireyde heyecan oluşturma, beden ve ruh sağlığını olumlu yönde etkileme ve bireysel, fiziki ve psikolojik gücün tam anlamıyla ortaya çıkması için ortaya koyulan yoğun çabalar bütünüdür şeklinde tanımlanmaktadır (Kat, 2009). Arat (2023)’a göre bu kavram yaşamın dinamik derinliği olarak görülmektedir. Kısacası spor, yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır.

1.3.1. Spor Pazarlaması

Spor pazarlaması, spor tüketicilerinin ihtiyaç ve isteklerini değişim süreçleri yoluyla karşılamak için tasarlanmış tüm faaliyetlerden oluşur (Üstün, 2023). Spor pazarlaması iki ana itici güç geliştirmiştir: spor ürünleri ve hizmetlerinin doğrudan spor tüketicilerine pazarlanması ve sporun özelliklerine göre ortaklıklar ve promosyonlar kullanılarak diğer tüketici ve endüstriyel ürün veya hizmetlerin pazarlanmasıdır (Mullin, Hardy ve Sutton, 2014). Spor ürünleri ve hizmetlerinin doğrudan spor tüketicilerine pazarlanması, diğer sanayi ürünleri ve hizmetlerinin spor promosyonları kullanılarak pazarlanması olarak tanımlanmaktadır (Argan ve Katırcı, 2018).

Spor pazarlaması genel pazarlama kapsamında değerlendirildiğinde oldukça yeni bir alan olmasına karşın, ticari alanda faaliyet gösteren girişimcilerin antik olimpiyat dönemlerinden beri kazanç sağlamak amacıyla kullandığı bir alandır (Ekmekçi ve Ekmekçi, 2009). Eryılmaz (2022)'a göre; spor pazarlaması kavramı ilk kez 1978 yılında Advertising Age Magazin tarafından kullanılmıştır. Dergi bu kavramı tüketici faaliyetlerini ve endüstriyel ürünleri ve hizmet pazarlamasında giderek artan bir tanıtım aracı olan sporun kullanılmasını tarif etmek amacıyla kullanmıştır (Argan ve Katırcı, 2002). Kısacası bu pazarlama türü spor ile ilgili olan ürünlerin ve hizmetlerin pazarlanmasını kapsamaktadır.

1.3.2. Sporda Retro Pazarlama

Son 20 yıldır Retro pazarlama kavramını inceleyen araştırmacılar, bireylerin nostaljik ürünlere karşı göstermiş olduğu ilginin artışıını “*fin de siècle*” etkisine bağlamışlardır (Scola ve Gordoni 2018). “*fin de siècle etkisi*” Kahyaoğlu (2019)'göre, belirli bir dönemin sonunda meydana gelen ve devamsızlığı içeren deneyimler ile ilgili bireyler üzerinde meydana gelen kültürel kaygıları ifade etmek için kullanılmaktadır.

Retro pazarlama kavramı spor endüstrisi açısından düşünüldüğünde, bu pazarlama türünün spor alanında gerek takımlar gerekse de liglerde pazarlama yöntemi olarak kullanılmaktadır. Kahyaoğlu (2019)'na göre bu durum sporun içerisinde yer alan neredeyse tüm unsurların günümüzde genel olarak pazarlama stratejilerinin içerisinde yer almasından kaynaklanmaktadır. Retro pazarlama açısından spor kulüpleri düşünüldüğünde; eski dönemlerden kalma formaların, logoların günümüzde tekrar ortaya çıkması bu kavram örnek olarak gösterilebilir. Eski (2022)'ye göre; hangi sektörden olursa olsun, bir ürünün retro olarak üretilebilmesi için, o markanın ya da ürünün kendisinin kült olması, içerisinde nostaljik öğeler barındırması ve ikonik olması, diğer bir ifadeyle belirli bir döneme damgasını vurmuş ve tüketicilerin zihninde kalıcı bir etki bırakmış olması gerekmektedir. Eski (2022) tarafından ifade edilen bu durum sporda retro pazarlama ele alındığında; takımlar geçmişlerini hayran kitlelerine hatırlatarak böylelikle taraftarın takıma olan sadakatini de olumlu yönde etkiler. Çevik (2022)'e göre; sporda Retro pazarlamasının kullanım nedeni olarak, geçmişini anımsatan formaların, hayranlarının satın alması için yeni bir ürün çizgisi oluşturmasından kaynaklandığı ifade edilmektedir.

Spor alanında kullanılan Retro pazarlama örnekleri ve bu örneklerin resimleri tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Spor Alanında Retro Pazarlama Örnekleri

Resim 1. NFL Takımlarında Retro Pazarlama



The Neville Museum in Green Bay is temporarily holding Packer Hall of Fame items, including posters from a Chicago game. Lauren Justice for The New York Times

NFL takımlarının ekip salonlarını müzelere çevirerek taraftarlarına takımın geçmiş başarılarını hatırlatmaktadır.

Kaynak: Belson, 2014.

Resim 2. Nike Micheal Jordan XL Ayakkabı



Nike gibi markalar, tüketicilerine sembolik, fonksiyonel ve deneysel faydalar sağlayarak konumlandırma stratejilerini gerçekleştirmektedirler. Nike'ın Michael Jordan XL spor ayakkabılar Brown ve diğerleri (2003)'ne göre 1950'li yılların rüya ayakkabısı olarak pazarlama alanında sıkça kullanılmaktadır.

Kaynak: Ntv, Spor, 2021

Resim 3. Under Armour Örneği



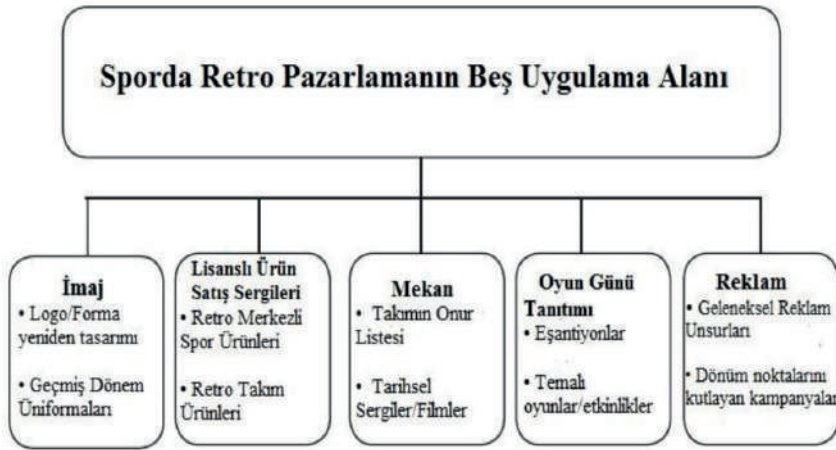
Kaynak: Under Armour, 2019

Under Armour, Amerikan Kolej Takımlarından olan 12 takımın yıllar önce giydiği formaları yeniden tasarlamıştır. Özellikle de lig tarihinin 150. yıl dönümünü kutlamak ve eşsiz kültürel tutkuyu yeniden hatırlatmak istenmiştir. Bu formalar, öğrencilerin yani sporcuların en üst düzeyde rekabet edebilmelerini sağlamak için üretilmiştir. Aynı zamanda formalar, yenilikçi teknolojinin imkânlarından yararlanılarak meydana getirilmiştir (Under Armour, 2019; Çevik, 2022).

Spor pazarlamasında retro pazarlama yöntemi sıklıkla kullanılmaktadır (Scola ve Gordon, 2018). Bu duruma örnek olarak; takımların nostaljik üniformalarının günümüz dönemine yeniden ortaya çıkarmaları gösterilebilir. Bu durum Türkiye açısından ele alındığında Galatasaray Spor kulübünün 100. Yıl anısına üretmiş oldukları “1908” serisi örnek olarak gösterilebilir (Çevik, 2022).

Geçmiş ile bağ kuran ürünler, formalar ve logolar, retro pazarlamanın en yaygın kullanımı gibi görünmektedir. Bunun nedeni de geçmişini anımsatan formaların, hayranlarının satın alması için yeni bir ürün çizgisi oluşturmasından kaynaklanmaktadır. Ekiplerin veya takımların retro pazarlamayı göz önünde bulundurarak kullandıkları çok sayıda çeşitli yollar vardır. Örneğin; genellikle geri dönüş formaları kullanan, hayranlarını farklı bir çağdaymış gibi giyinmeye teşvik eden ve saatini geçmişe çevir diyerek kitlelerini etkilemeye çalışan Seattle Mariners ve yaz kolej ekibi Eau Claire Express, 2015 ve 2016 sezonlarında geçmişlerini anımsatmaya çalışmışlardır (Scola ve Gordon, 2018)

Scola ve Gordon (2018)’a göre sporda retro pazarlamasına yönelik yapmış oldukları araştırmada bu pazarlama yönteminin beş uygulama alanının bulunduğunu ifade etmişlerdir. Scola ve Gordon (2018)’a göre bunlar; şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Sporda Retro pazarlamanın uygulama alanlarına

Kaynak: Scola ve Gordon, 2018

1.4. Sporda Retro Pazarlamanın Uygulama Alanları

İmaj (Imagery): İmaj, Fransızca menşeli bir sözcük olup “image” sözcüğünü ifade eder (Tikveş, 2003). Bir hedef kitlenin, verilmeye çalışılan veya var olan bir olguyu, kafasında nasıl canlandırdığıdır yani kişilerin izlenimlerini çağrıştırmaktadır imaj (Dereli ve Baykasoğlu, 2007). Marangoz (2006)’a göre imaj, algılama ve tepki süreci olarak görülmektedir. Marka imajı olarak açıklanan kavram, “alıcıların mal ve hizmetler ile ilgili tutumlarını içerir. Ürün kişiliği, duygular ve zihinde oluşan düşünceler gibi tüm kimliklendirici faktörleri kapsayacak biçimde ürün ve hizmetin algılanmasıdır. Akcan (2023)’a göre ürün imajı; daha çok belli bir ürün kümesine yönelik tüketicilerin tavır ve fikirlerini ifade etmeye çalışırken, marka imajı ise daha çok bir ürün kümesi içinde yer alan markaya ekstra önem ve yarar sağlayan öğelerin tamamını kapsamaktadır. Takımların yanı sıra retro pazarlamanın en sık kullanıldığı yerlerden bir tanesi de spor markalarının ortaya çıkardığı ürünlerdir. Spor endüstrisi içerisinde yer alan köklü markalar retro pazarlamayı kullanmaktadır. Alvesson (1990)’a göre takım imajı kavramı; bireyin tutmuş olduğu takıma karşı izlenimini nitilemektedir. Toplum içerisinde sporun yaygınlaşmasında spor kulüpleri oldukça önemli rol oynamaktadır. Bu noktada kulüplerin, taraftarlarının birtakım istek ve ihtiyaçlarını karşılamaları gerekmektedir. Göymen (2001)’e göre, spor kulüplerinin varlıklarını sürdürebilmeleri için hem gelir elde etmeleri hem de kendilerini geliştirmeleri gerekmektedir.

Marka İmajı: Marka imajı kavramı, tüketici ve taraftarların satın alma kısmında önemli bir rol oynamaktadır. Hizmeti yapan veya ürünü üreten işletme veya kulüplerin marka imajı bu şekilde kendini göstermektedir (Yılmaz, 2021). Marka imajında marka ile sloganın birbiriyle özdeşleşmiş olması gerektiği düşünülmektedir. Nike markasının “Just Do It” sloganı Yüksel (2010)’e göre performans, yetenek, kendine karşı sorumlu olma gibi çağrışımları içermektedir. Buna göre marka tarafından oluşturulan slogan ile marka birbirini iyi bir şekilde temsil etmelidir (Yüksel, 2010; Kahyaoglu 2019).



Resim 4. Nike Logosunun Yıllar Yıla Değişimi

Kaynak: Beşartıbir (2020)

Retro pazarlaması bir noktada eskiye dönüşü ifade etmektedir. Bu kapsamda Resim 4 incelendiğinde Nike markası tarafından kullanılan logonun yıllar içerisindeki değişimi görülmektedir. Resim 4'e göre her ne kadar beşinci sıradaki logo günümüzde kullanılıyor olarak görünse de Nike 1978 ve 1985 yıllarındaki logolarda günümüzde retro pazarlama kapsamında kullanılmaktadır.

Retro Pazarlamada Lisanslı Ürün Satışı: Spor ürünlerine olan ilginin artması sadece spor kulüplerini değil aynı zamanda spor dışı diğer sektörlerinde ilgisini çekmektedir. Özellikle son yıllarda literatürde spor endüstrisinin gelişmesiyle lisanslı ürün satın alma konusuna ilişkin araştırmaların artmasını sağlamıştır. Kulüpler ana gelirleri olan stadyum bilet satışları, medya, reklam ve sponsorluk anlaşmalarının yanı sıra lisanslı ürün pazarında da yatırım yapıp uzmanlaşma yoluna gitmektedirler. Gerek spor ligleri gerekse de takımlar internet aracılığıyla retro ürünlerini tanıtmaktadırlar (Çevik, 2022). Scola ve Gordon (2018)'a göre İngiltere Premier Liginde yer alan futbol takımlarının resmi forma tedarikçisi, retro adını verdikleri futbola ait olan eşyalar için mağazalarında bir bölüm oluşturmuşlardır.

Mekân Pazarlaması: Bu pazarlama türü spor açısından değerlendirildiğinde gerek stadyumların gerekse de spor kulüplerinin içerisinde yer alan bazı alanlarda kendisini göstermektedir. Spor kulüpleri ya da takımlar geçmişte elde etmiş oldukları başarıları bu stadyumlarda kullanılmaktadırlar. Bu alanlar içerisinde yer alan unsurlar sayesinde takım içerisinde bulunan oyuncular hatırlanmaktadır. Türkiye'de de üç büyükler

olarak adlandırılan Galatasaray, Fenerbahçe ve Beşiktaş spor kulüplerinin müzelerinde tarihi görseller, videolar; eski dönem formaları, eldivenler, ayakkabılar ve kuruluşlarından günümüze kadar kazandıkları kupaların bir kısmı yer almaktadır (Kahyaoglu, 2019).

Gameday Promotions (Oyun Günü Promosyonları): Kahyaoglu (2019)'na göre her bir bireyin satın alma davranışı farklılık göstermektedir. Böylelikle işletmeler bireylerin istek ve ihtiyaçlarını karşılamada birtakım zorluklar yaşamaktadırlar. Meydana gelen bu zorluğun giderilmesinde çift yönlü iletişim oldukça önemli rol oynamaktadır. Böylelikle firmalar tüketici hakkında bilgi edinerek, ürünün tutundurmasıyla ilgili birtakım çalışmalar yapmaktadırlar (Korkmaz, 1996).

Reklam: Spor, büyük kitlelerin ilgisini kazanabilmiş hem toplumsal hem de evrensel bir olgudur. Bu özelliği dolayısı ile spor gerek kendi sektörü ile gerekse de kendisi ile alakası olmayan firmaların tutundurma faaliyetlerini yürütürken kullandıkları bir araç durumundadır. Spor ile doğrudan bağlantılı olan spor ekipmanı üreten firmalar ve şirketler, toplumun yakın markaja aldığı bu olgudan yararlanmayı arzulamaktadır. Bu firmalar, ürünlerini daha kolay bir biçimde satabilmek için topluma mal olmuş sporcuları reklamlarında kullanmakta ve bu popüler sporcuların kullandığı ürünlerin başarılarına direkt etkisi olduğu imajı vermektedir (Sunay ve Balci, 2003). Argan ve Katırcı (2015)'ya göre reklam sayesinde; tüketicilerin spor ile ilgili faaliyetlere gerek katılım sağlamasına ve böylelikle ilgili ürünün satışına katkılar sağlamaktadır.

Sonuç

Pazarlama araştırmacıları son 20 yılda retro pazarlama ile ilgili faaliyetleri incelemişlerdir. Gerçekleştirilen bu çalışmalarda; tüketicilerin ürünlere yoğun bir şekilde bağımlı olmasının nedeninin geçmiş yıllardaki nostaljiye bağlı olduğunu saptamışlardır. (Stern, 1992). Scola ve Gordon (2018)'a göre sporda retro pazarlama; eskiye ait olan sportif unsurların günümüz teknolojisi ile birleştirilerek tüketicilere sunulmasını içermektedir. Pazarlama yöntemi olarak ifade edilen bu yöntem, özellikle spor alanında gerek takımlar gerek ligler gerekse de markaların tarafında sıkça kullanılan bir yöntemdir. Özellikle takımlar sporda retro pazarlamayı geçmişe dönük formlarını ve logolarını yeniden tasarlayarak kullanarak uzun vadede kullanmaktadırlar (Coakley ve Pike, 2009; Mullin, Hardy ve Sutton, 2014).

Spor ürünlerinin iyi bir şekilde pazarlanabilmesi için de taraftarların ya da tüketicilerin tutkularının neler olduğu ve bu tutkuların nasıl geliştirileceği hakkında düşünülmesi gerekmektedir (Hoye, Smith, Nicholson ve Stewart,

2018). Çünkü spor etkinlikleri geleneksel mal ve hizmetlerden farklıdır. Spor olaylarında eş zamanlı olarak üretim ve tüketim olduğu için tüketicilere çeşitli deneyimler sunmaktadır (DeSensi ve Rosenberg, 2003).

Retro pazarlamada özellikle takımlar için mekân faktörü çok önemlidir. Çünkü her takım için kullandıkları sahalarda, salonlar ya da alanlar tarihin yaşatılabilmesi için eşsiz bir seçim olarak görülmektedir. Mekânlarında yer alan unsurların başında ise tarihsel görüntüler, tesisin yaşı, tasarım özellikleri ve etkinlik geçmişleri yer almaktadır (Scola ve Gordon, 2018). Ayrıca spor etkinliklerinde olabildiğince tanıtım yapmak tüketicileri olumlu anlamda etkilemekte ve satın almak için harekete geçirmektedir.

Kaynakça

- Akcan, E. Ö. (2023). *Marka İmajına Yönelik Derlem Geliştirme ve Sosyal Medya Analitiği ile Duygu Analizi*. Sakarya Üniversitesi, İşletme Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Sakarya.
- Alvesson, M. (1990). Organization: from substance to image?. *Organization studies*, 11(3), 373-394.
- Arat, H. (2023). *Rafting Sporcularının Zibinde Canlandırma ile Sportif Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Argan, M. ve Katırcı, H. (2015). *Spor Pazarlaması*. Ankara, Nobel Yayınevi.
- Argan, M. ve Katırcı, H. (2018). *Spor Pazarlaması*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Argan, M., ve Katırcı, H. (2002). *Spor Pazarlaması*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Aydın-Öztürk, F. (2015). Postmodernizmin Zaman Algısı: “Müzikte Nostalji Modası”. *Medeniyet Sanat Dergisi*, 1(1), 31-42.
- Belson, K. (2014). *Encouraging a Walk in the Hall of Fame*. https://www.nytimes.com/2014/10/26/arts/artsspecial/nfl-teams-harness-stadiums-as-museums.html?_r=0 adresinden alınmıştır.
- Beşartıbir. (2020). “35 dolarlık Nike Swoosh’un Hikayesi” <https://besartibir.com/tag/nike-logo/> adresinden alınmıştır.
- Coakley, J. J. ve Pike, E. (2009). *Sports in society: Issues and controversies*.
- Çevik, A. (2022). *Spor Endüstrisinde Retro Yaklaşımı ve Dijital Eşleme Uygulamaları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Dereli, T. ve Baykasoğlu, A. (2007). *Toplam Marka Yönetimi*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- DeSensi, J. T. ve Rosenberg, D. (2003). Ethics and morality in sport management *Fitness Information Technology*
- Ekmekçi, R. ve Ekmekçi, A. D. (2009). Spor Pazarlaması. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(1), 23-29.
- Eski, M. (2022). *Marka Güncelliği ve Marka Mirasının Devamlılığında Retro Pazarlamanın Rolü Kişisel Nostaljik Deneyimi Olmayan Z Kuşağı Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, İstanbul.
- Göymen, M. (2001). *Türkiye’de Spor Kulüplerinin Kurumsallaşması İçin Şirketleşme Modeli ve Bununun Spor Kazalarının Önlenmesi Üzerine Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Grębosz, M. ve ointet, J. M. (2015). The “retro” trend in marketing communication strategy of global brands. *Journal of Intercultural Management*, 7(3), 119-132.
- Holak, S., Havlena, W. ve Matveev, A. (2005). Exploring nostalgia in Russia: Testing the index of nostalgia-proneness. *ACR European Advances*.
- Hoye, R., Smith, A. C., Nicholson, M. ve Stewart, B. (2015). *Sport management: principles and applications*. Routledge.
- Işık, M. A. (2023). *Türkiye’de 2020-2022 Yılları Arasında Dijital Pazarlama Konusunda Yazılmış Yüksek Lisans Tezlerinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Topkapı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ju, I., Kim, J., Chang, M. J. ve Bluck, S. (2016). Nostalgic marketing, perceived self continuity, and consumer decisions. *Management Decision*, 54(8), 2063-2083
- Kahyaoglu, A. B. (2019). *Retro Spor Pazarlaması: Geçmişte Günümüze Yansımalar*. Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Korkmaz, S. (1996). Tüketici Satın Alma Davranışlarına etkisi açısından Satış Geliştirme Çabalarının Tutundurma Karması İçindeki Yeri ve Önemi. *Pazarlama Dünyası*. 57, 15-22
- Marangoz, M. (2006). Tüketicilerin Marka Fonksiyonu Algılamaları ile Satın Alma Sonrası Davranışları Arasındaki İlişki. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21 (2), 107-128.
- Mullin, B. J., Hardy, S. ve Sutton, W. A. (2014). *Sport Marketing* (Fourth edition). Human Kinetics
- Ntv Spor (2021). *Michael Jordan’ın Giydiği Spor Ayakkabılar Rekor Fiyata Satıldı*. <https://www.ntvspor.net/foto-galeri/michael-jordan-in-giydigi-spor-ayakkabilar-rekor-fiyata-satildi-617661714f8de3079c0560eb/3> adresinden alınmıştır.
- Scola, Z.T. ve Gordon, B.S. (2018). A conceptual framework for Retro marketing in sport. *Sport Marketing Quarterly*, 27 (3), 197-210.
- Semerci A. (2020). *Farklı Branştaki Sporcuların Bilişsel Davranışçı ve Fiziksel Düzeylerinin Çoklu Zekâ Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Stern, B. (1992). Historical and Personal Nostalgia in Advertising Text: The Fin de siecle Effect. *Journal of Advertising*, 21 (4), 11-22.

- Sunay, H. ve Balcı, V. (2003). Bazı Türk Televizyonlarının Yayınladığı Reklamlarda Spor İmajının Kullanımı. Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), Art. 2.
- Süleymanoğulları M. (2020). *Curling Sporcularının Mental Dayanıklılık ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Şengel, A. (2022). *Retro Pazarlama Perspektifinden Marka Gençleştirme Stratejisi: Bir Olgubilim Çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Reklamcılık Anabilim Dalı, İzmir.
- Tek, Ö. B. (1990). *Pazarlama İlkeler ve Uygulamalar*. İzmir: Kartal Ambalaj Matbaacılık.
- Under Armour (2019). History's Homecoming. <https://about.underarmour.com/content/ua/about/en/stories/2019/08/history-s-homecoming.html> adresinden alınmıştır.
- Üstün, M. (2023). *Y ve Z Kuşağı Spor Tüketicilerinin Spor Pazarlaması Açısından Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- Wilkinson, M. (2021). Will Nostalgia Be *the Biggest Marketing Trend of Latana*. <https://latana.com/post/nostalgia-marketing/> adresinden alınmıştır.
- Wilson, J. L. (2014). *Nostalgia: Sanctuary of Meaning*. Minnesota: University of Minnesota Publishing.
- Yılmaz, K. (2021). *Futbol Taraftarlarının Takımlarına Yönelik Kulüp İmajı Özdeşleşme ve Stadyum Hizmet Kalitesi Algularının İncelenmesi*. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.
- Yüksel, M. (2010). *Spor Örgütlerinde Marka İmajı Kavramına Genel Bir Bakış*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

Kripto Para ve Spor İlişkisi

Ferhat Aktaş¹

Özet

Kripto para ve spor arasında çeşitli ilişkiler bulunmaktadır. Kripto para birimleri, spor dünyasında sponsorluk ve reklam fırsatları sunarak önemli bir rol oynamaktadır. Spor takımları, kripto para şirketleriyle anlaşmalar yaparak forma reklamlarında veya stadyum isim haklarında kripto para şirketlerinin markalarını sergileyebilirler. Ayrıca, kripto para birimleri spor etkinliklerinin bilet satışlarında da kullanılabilir. Bazı spor organizasyonları, kripto para birimleriyle bilet satın alma ve ödeme imkânı sunarak, kullanıcıların daha hızlı ve kolay bir şekilde biletlerini temin etmelerini sağlayabilirler. NFT'ler (Non-Fungible Token), kripto para birimleriyle popülerlik kazanan bir konudur ve spor dünyasında da büyük ilgi görmektedir. Bazı çevrimiçi bahis platformları, kripto para birimlerini kabul ederek, kullanıcıların anonimliklerini korumasını ve hızlı işlem yapmalarını sağlayabilirler. Ünlü sporcuların kripto para yatırımlarıyla ilgili açıklamaları veya sosyal medya üzerinden kripto para birimlerini desteklemeleri, kripto para sektöründe ilgi ve bilinirlik oluşturabilir. Kripto para ve spor arasındaki ilişki, spor dünyasına yeni fırsatlar ve finansal yenilikler getirebilirken, aynı zamanda riskleri ve belirsizlikleri de beraberinde getirebilir. Ancak, bu ilişkinin gelecekte daha da gelişmesi ve spor endüstrisinde daha fazla etkileşim sağlaması beklenmektedir.

1. Kripto Para Kavramı

Paranın geçmişi, uzun bir geçmişe sahiptir ve temelde borç-alacak ilişkisine dayanan güven ilişkisiyle ilişkilendirilebilir (Dilek, 2018). Can (2023)'a göre; İnsanlar eski zamanlarda ihtiyaçlarını takas yöntemiyle karşılarken, bu takas ilişkisi para kavramının temelini oluşturmuştur. Teknolojik gelişmelerle birlikte para da dönüşüm geçirmiş ve madeni para, kâğıt para ve son olarak dijital para gibi farklı türler ortaya çıkmıştır.

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

Kripto paralar, son yıllarda büyük ilgi gören ve 1998-2009 yılları arasında birçok çalışmaya konu olan dijital varlıklardır (Can, 2023). Kripto para terimiyle akla ilk gelen kripto para birimi olan Bitcoin, 2008 yılında Nakamoto tarafından yayınlanan bir makale ile ortaya çıkmıştır (Nakamoto, 2008). Ancak, kripto paraların ilk ortaya çıkışı sadece bu makaleye dayanarak değerlendirilemez. Daha öncesinde de kripto para çalışmalarının yapıldığı bilinmektedir. Sınırlı kaynaklardan dolayı, birçoğumuz için Nakamoto'nun yayınladığı makale ilk olarak kabul edilmektedir. Can (2023)'a göre; kripto paraların temel fikri, merkezi otoriteye bağlı olmadan daha güvenli işlemler gerçekleştirebilme düşüncesidir. Ayrıca kripto paraların herkes tarafından erişilebilir ve sürekli olarak kayıt altına alınabilen bir sistem üzerine inşa edilmesi hedeflenmektedir. Bu kripto paralar, madenciler tarafından üretilen blok zinciri (blockchain) sistemi üzerine kaydedilir ve cüzdanlarda saklanır (Şak, 2021). Bu sistem, herkesin erişebildiği ve merkezi bir otoritenin denetimine tabi olmayan bir yapıya sahiptir.

Kripto paralar, ödemelerin online olarak herhangi bir kuruma ihtiyaç duyulmadan yapılmasını sağlayarak merkezi bir denetim gereksinimini ortadan kaldırır (Şahin ve Bulut, 2020: 494). Bu yapıda, değiştirilemez ve düzenlenemez olan kayıtlar, sonraki bloklar üzerinde etkilenmeksizin kaydedilir. Bu özellikler, geleneksel sistemlere duyulan güvensizliğe alternatif olarak görülen bir sistem sağlar (Çarkacıoğlu, 2016). Ayrıca, kripto paraların işlem masraflarının düşük olması, kripto paraları ve kripto para platformlarını daha cazip hale getirir.

1.2. Kripto Paraların Başlıca Özellikleri

Kripto paraların farklı üretim amaçlarına ve özelliklerine sahip olmalarına rağmen, ortak özellikleri, avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. Kripto paralar, dijital veriler olarak var olan ve para özelliklerine sahip birimlerdir (Günay ve Kargı, 2018). Bankacılık sistemlerindeki paralardan farklı olarak, merkezi bir otoriteye bağlı olmadıkları için dikkate değer bir özelliğe sahiptirler (Kripto Para Araştırma Raporu, 2020). Kripto paralar, altın gibi değerleri dalgalanan ve arz-talep dengesine bağlı olan bir varlık sınıfıdır (Çetinkaya, 2018). Anonimlik sağlayan ve dağıtık bir sistemle takip edilen hesap kayıtları da kripto paraların ortak özelliklerindedir (Çetinkaya, 2018).

Kripto paraların çoğunda bulunan bazı ortak özellikler ise şunlardır (Sönmez, 2014);

- Sınırlı kullanım ve kabul edilme alanlarına sahip olmaları,
- Madencilik yoluyla üretilmeleri,

- Dijital ortamlarda hazırlanıp kullanılmaları,
- Bilgisayar ortamında matematiksel algoritmalarla tasarlanmış olmaları.

Aynı zamanda, kripto paraların avantajları ve dezavantajları da ortaktır. Her ne kadar üretim amaçları ve özellikleri farklı olsa da kullanımları sonucunda ortaya çıkan avantajlar ve dezavantajlar benzerlik gösterir. Bunlar arasında (Sönmez, 2014):

- Merkezi bir otoriteye bağlı olmamaları sayesinde daha hızlı ve maliyet açısından daha düşük işlemler yapılabilmesi,
- Değerlerinin arz-talep faktörlerine bağlı olarak değişebilmesi,
- Herhangi bir devlete veya merkezi otoriteye bağlı olmamaları ve merkez bankalarının müdahalelerinden etkilenmemeleri,
- Kullanıcılar üzerinde daha güvenli bir izlenim bırakmaları ve finansal özgürlük sağlamaları yer almaktadır.

Ancak, kripto paraların dezavantajları da göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, kırılgan bir değere sahip olmaları, yasa dışı kullanımların önlenememesi ve kullanım alanlarının kısıtlı olması gibi dezavantajlar bulunmaktadır.

1.3. Kripto Para Çeşitleri

Adıgözel (2023)'e göre; kripto paralara olan ilgi sürekli olarak artmaktadır. Kripto paralar, dünya genelinde giderek yaygınlaşan, hiçbir devlet, şirket veya otorite tarafından kontrol edilemeyen, merkezi olmayan bir para sistemi olarak bilinir ve kriptoloji bilimini kullanarak matematiksel temelli şifrelenmiş dijital ve sanal bir para birimidir. Kriptoloji, şifreleme bilimidir ve kripto paralar belirli şifreler kullanılarak sanal cüzdanlara yerleştirilip çıkarılabilir ve kullanılabilir. Bu sayede bireyler bu paralar aracılığıyla gerçek harcamalar yapabilir ve kazanç sağlayabilirler. Kripto paraların değeri, kullanıcıların onu bir takas aracı veya emtia olarak kabul etmeleri sonucunda piyasa koşullarına göre anlık olarak belirlenir. Şu ana kadar en başarılı kripto para birimi olan Bitcoin, fintech şirketlerinin hedefleriyle paraleldir, yani işlem maliyetlerini düşürmeyi amaçlar ve finansal araçlara olan ihtiyacı tamamen ortadan kaldırmayı hedefler (Aksoy, 2018). Kripto para dünyasında birçok farklı çeşit ve tür bulunmaktadır. Bunlardan bazıları ise şu şekilde sıralanabilir;

1. **Bitcoin (BTC):** Bitcoin, 2009 yılında ortaya çıkan ve kripto para dünyasının en tanınmış birimidir. İlk ve en büyük kripto para birimi olan Bitcoin, merkezi olmayan bir sistem üzerinde çalışır ve blok zinciri teknolojisini kullanır.

2. **Ethereum (ETH)**: Ethereum, 2015 yılında piyasaya sürülen bir kripto para birimidir. Ethereum, akıllı sözleşmelerin ve merkezi olmayan uygulamaların (DApps) geliştirilmesi için bir platform olarak kullanılır.
3. **Ripple (XRP)**: Ripple, 2012 yılında geliştirilen bir kripto para birimidir. Finansal kurumlar arasında hızlı ve düşük maliyetli para transferlerini kolaylaştırmak amacıyla kullanılır.
4. **Litecoin (LTC)**: Litecoin, 2011 yılında oluşturulan bir kripto para birimidir. Bitcoin'e benzer özelliklere sahip olan Litecoin, daha hızlı blok oluşturma süreleri ve farklı bir kripto algoritma kullanmasıyla ayırt edilir.
5. **Cardano (ADA)**: Cardano, 2017 yılında piyasaya sürülen bir blok zinciri platformu ve kripto para birimidir. Cardano, akıllı sözleşmelerin ve merkezi olmayan uygulamaların geliştirilmesi için güvenlik odaklı bir yaklaşım benimser.
6. **Polkadot (DOT)**: Polkadot, 2020 yılında başlatılan bir blok zinciri platformudur. Polkadot, farklı blok zincirlerini birbirine bağlama ve iletişim kurma yeteneğine sahiptir, böylece daha geniş bir blok zinciri ekosistemi oluşturmayı amaçlar.
7. **Binance Coin (BNB)**: Binance Coin, Binance kripto para borsasının kendi kripto para birimidir. BNB, Binance platformunda ticaret ücretlerini ödemek, token satın almak veya kripto para birimleri arasında işlem yapmak için kullanılabilir.
8. **Chainlink (LINK)**: Chainlink, akıllı sözleşmelerin gerçek dünya verileriyle etkileşimini sağlamak için bir blok zinciri ağıdır. Chainlink tokeni (LINK), bu ağın işleyişini desteklemek için kullanılır.

1.4. Türkiye'de Kripto Para Piyasası ve Düzenlemeleri

Türkiye'de kripto paralar, son yıllarda giderek popülerlik kazanmıştır. Kripto para birimleri, Türkiye'deki bireyler ve şirketler arasında çeşitli kullanım alanları bulmuştur. Ancak, Türkiye'deki kripto para piyasası ve düzenlemeleri hakkında bazı önemli noktalar bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şu şekilde sıralanabilir;

1. **Yasal durum**: Türkiye'de kripto paraların yasal statüsü net değildir. Henüz resmi bir kripto para düzenlemesi bulunmamaktadır. Türkiye Cumhuriyet Merkez Bankası (TCMB) tarafından 2017 yılında yayımlanan bir duyuru ile kripto paraların elektronik para olarak

kabul edilmediği belirtilmiştir. Ancak, kripto paraların kullanımı ve ticareti Türkiye’de yaygındır.

2. **Vergilendirme**: Türkiye’de kripto para işlemleri vergiye tabi tutulmaktadır. Gelir Vergisi Kanunu’na göre, kripto para alım-satım işlemlerinden elde edilen kazançlar vergilendirilmektedir. Kripto para alım-satımı yapan kişilerin bu işlemleri beyan etmeleri ve vergi ödemeleri gerekmektedir.
3. **Düzenleme çabaları**: Türkiye’de kripto para düzenlemeleri üzerine çalışmalar yürütülmektedir. 2020 yılında kabul edilen Elektronik Para Kuruluşları Kanunu ile kripto para hizmet sağlayıcılarına yönelik düzenlemeler getirilmiştir. Ayrıca, Türkiye Sermaye Piyasaları Birliği (TSPB) tarafından kripto para borsalarının denetimi ve düzenlemesi için öneriler sunulmuştur.
4. **Yatırım ve ticaret**: Türkiye’deki bireyler ve şirketler kripto paralara yatırım yapmakta ve kripto para borsalarında ticaret yapmaktadır. Türkiye’de birçok kripto para borsası bulunmaktadır ve bu borsalar Türk lirası ile kripto para alım-satımı imkânı sağlamaktadır.
5. **Riskler ve uyarılar**: Kripto para piyasası düşük düzeyde düzenlenmiş bir alandır ve yatırımcılar için riskler içermektedir. Kripto para fiyatları oldukça belirsiz olabilir ve yatırımcıların dikkatli olmaları gerekmektedir. Ayrıca, kripto para borsalarının güvenlik önlemleri, lisans durumu ve kullanıcı verilerinin korunması gibi konular da dikkate alınmalıdır.

Türkiye’de kripto para kullanımı ve ticareti yaygınlaşmış olsa da yasal durum ve düzenlemeler henüz net değildir. Kripto para yatırımı yapmak veya ticaret yapmak isteyen bireylerin, riskleri ve yasal konuları dikkate alarak dikkatli bir şekilde hareket etmeleri önerilmektedir.

1.5. Kripto Paralar ve Spor Sektörü

Türkeli (2023)’ne göre; teknolojinin ilerlemesiyle birlikte dijital pazarlama alanına dönüşen süreçte para da değişime uğramıştır. Bu ekonomik alandaki en önemli teknolojik yeniliklerden biri kripto paralardır. Tarihsel olarak, altından dijital paraya doğru bir evrim yaşanmıştır (Yurtsızoğlu ve Akgül, 2022). Teorik olarak, 1998 yılında Wei Dai tarafından oluşturulan modelin Türkçe karşılığı kripto para olarak tanımlanmaktadır (Tetik ve Öner, 2020). Kripto para, internet aracılığıyla kullanılan bir sanal para birimidir (Çelik ve Kanat, 2019). Kripto para biriminde ilk olarak bitcoin fikri ortaya atılmıştır (Goodman, 2014). Bitcoin’in ortaya çıkması ve yaşanan ekonomik

kriz, kripto paralara olan ilgiyi artırmıştır (Toraman, 2020). Kripto para sistemi 2014 yılında spor endüstrisine adım atmıştır. 2014 yılından itibaren taraftarlar, kulüpler, yatırımcılar ve sporcular için gelir oluşturmak amacıyla kripto para sistemi içinde tokenler oluşturulmuştur. Bu tokenler spor sektöründe sporcu transferleri, sporcu yetiştirme ve e-spor turnuvaları gibi birçok faaliyette kullanılmaya başlanmıştır. Tokenler, ekonomik zorluklarla karşılaşan spor kulüpleri için ek bir gelir kaynağı olmuştur (Akşar, 2021).

Dünyada dijitalleşme her geçen gün gelişirken spor dünyasının bu gelişmelerden uzak kalması mümkün değildir. Son dönemde dijitalleşme ile kolay erişilebilirlik sayesinde elde edilen “taraftar token” taraftarlar ve spor kulüpleri arasındaki bağın giderek artmasını ve güçlenmesini sağlamıştır (Türkeli, 2023). Kulüpler için yeni gelir kaynağı olarak gösterilen taraftar tokenlar, kulüplerin özellikle pandemi süreci ve sonrası için ekonomik gelirlerindeki kötüye gidişi durdurup sonrasında pozitif bir etki yaratmayı amaçlamaktadır. Ayrıca taraftar/fan tokenları sayesinde kulüpler, herhangi bir banka, finansal kurum veya kuruluşla zorlu bir süreç yaşamadan dakikalar içinde yüksek miktarda fon toplayabilmekte ve spor endüstrisinde kripto para sistemini öne çıkarmaktadır (Akşar, 2021). Özellikle futbol sektöründe kripto paranın gelişimi hızla artmaktadır. Türkiye’deki bazı kripto şirketleri, futbol takımlarına sponsorluk yapabilecek düzeye ulaşmıştır (BtcTürk, 2020). Galatasaray Spor Kulübü, NFT alanında dünyada bir ilki gerçekleştirmiştir. “Ali Sami Yen NFT” adıyla Galatasaray’ın tarihini ön plana çıkaran bir koleksiyon tasarlanmıştır. Koleksiyon, 1 Ekim’de Capital Block teknoloji şirketiyle ortaklaşa çalışan Shirtum platformunda satışa sunulmuş ve koleksiyondaki parçalar 59 saniyede tükenmiştir (Galatasaray, 2021).

1.6. Taraftar Token ve Avantajları

Taraftar tokenları, hizmet tokenları (utility token) arasında en yaygın kullanılan sınırlı dijital varlıklardır. Taraftar tokenlarının üretim sayısı, spor kulübüne ve kulübün hayran kitlesinin büyüklüğüne bağlıdır. Toplam arz sonludur, yani hiçbir zaman toplam ilk arzdan daha fazlası olmayacaktır (Socios, 2022). Taraftar tokenlarına Socios, Paribu, Bitci ve Binance gibi dijital platformlar aracılığıyla erişilebilir. Bu tokenların temel amacı, spor kulüpleri ile taraftar arasındaki etkileşimi maksimum düzeye çıkarmaktır (Türkel, 2023). Kullanıcılar, uygulama içi anketler aracılığıyla takımlarıyla ilgili farklı konularda kararlar alarak otobüs tasarımı, soyunma odası tasarımı, hazırlık maçı için ilk on bir seçimi gibi konularda oy kullanabilirler. Bu sistem, taraftar tokenlarına sahip olan kullanıcılara özel ödüller ve etkinlikler sunarken, kulüplere de token satışlarıyla finansal gelir kaynağı sağlama imkânı sunar (Koç ve Tüfekçi, 2022). Taraftar tokenları futbol başta

olmak üzere basketbol, tenis, Amerikan futbolu, buz hokeyi, motor sporları, dövüş sporları, Formula 1 gibi birçok alanda her geçen gün artan bir şekilde kullanılmakta ve gelişmektedir.

1.7. Futbol ve Taraftar Token (Fan Token)

Dünya tarihindeki ilk taraftar token uygulaması, 2019 yılında İtalyan futbol takımı Juventus tarafından Socios platformuyla hayata geçirilmiştir. Juventus takımının taraftarlarıyla yapılan bir anket çalışmasında, Allianz Stadyumu'nda her gol attığında çalınan "Chelsea Dagger" şarkısının hangi şarkıyla değiştirilmesi gerektiği sorusu yer almıştır (Juventus, 2019). Türkiye'de ise Galatasaray, 2019 yılında Socios platformuyla anlaşarak ilk taraftar token uygulamasını başlatan spor kulübü olmuştur (Galatasaray, 2021). Literatür incelendiğinde, farklı branşlarda fan token kullanımına rastlanmasına rağmen Dünya'da ve Türkiye'de Finansal Fair Play Kuralları kapsamında sadece futbol branşı için kullanılmaktadır.

1.8. Kripto Paralar ve Futbol İlişkisi

Kripto paraların futbol sektörüyle ilişkisi giderek artan bir şekilde gelişmektedir. Kripto paraların futbol sektörüyle olan ilişkisi şu şekilde açıklanabilir;

1. **Taraftar İlişkisi:** Kripto paralar, futbol kulüplerinin taraftarlarıyla daha etkileşimli bir ilişki kurmalarını sağlar. Kulüpler, taraftarlarına kripto para tabanlı tokenler sunarak onlara kulüple ilgili farklı ayrıcalıklar ve deneyimler sağlayabilir. Bu tokenler, taraftarlara oy kullanma hakkı, özel etkinliklere katılma fırsatı, oylamalara katılma imkânı gibi avantajlar sunabilir.
2. **Transfer İşlemleri:** Futbol transferlerinde kripto paraların kullanımı, daha hızlı ve güvenli bir transfer süreci sağlayabilir. Kripto para teknolojisi, akıllı sözleşmeler aracılığıyla transfer işlemlerini otomatikleştirebilir ve taraflar arasındaki güveni artırabilir.
3. **Sponsorluk ve İş birlikleri:** Kripto para şirketleri, futbol kulüpleriyle sponsorluk anlaşmaları yaparak sektör arasındaki ilişkiyi güçlendirebilir. Bu anlaşmalar, kripto para şirketlerine futbol kulüplerinin geniş taraftar kitlesine erişim imkânı sunarken, kulüplere de finansal destek ve teknolojik yenilikler sağlayabilir.
4. **Finansal Yatırımlar:** Futbolcular, kripto paralara yatırım yaparak mali portföylerini çeşitlendirebilir. Kripto para piyasasının yüksek volatilitesi, futbolculara yüksek getiri potansiyeli sunabilir. Aynı

zamanda, futbolculardan oluşan kripto para projeleri de ortaya çıkabilir.

5. **Blockchain Teknolojisi:** Blockchain teknolojisi, futbol dünyasında farklı alanlarda kullanılarak daha şeffaf ve güvenli bir ekosistem oluşturmayı hedefler. Örneğin, bilet satışları, oyuncu transferleri, oylamalar ve veri güvenliği gibi alanlarda blockchain kullanımıyla şeffaflık, güvenlik ve veri bütünlüğü sağlanabilir.
6. **Ticketing ve Ödeme Sistemleri:** Kripto paralar, futbol kulüplerinin bilet satışlarında ve ödeme sistemlerinde kullanılabilir. Taraftarlar, maç biletlerini kripto paralarla satın alabilir ve kulüplere kripto para birimiyle ödeme yapabilir. Bu, daha hızlı ve sınırları aşan ödeme işlemlerini mümkün kılabılır.
7. **Fantazi Futbol ve Ödüller:** Kripto paralar, fantazi futbol oyunları gibi etkinliklerde kullanılarak katılımcılara kripto para ödülleri sunulabilir. Bu, futbolseverlere oyunlarda yer almanın yanı sıra kripto para birimi kazanma fırsatı da sunar.

Yukarıda sıralanan maddeler kripto paraların futbol sektörüyle olan ilişkisini ve etkileşimini özetlemektedir. Ancak; kripto para kullanımının henüz futbol sektöründe yaygınlaşma aşamasındadır.

1.9. Türkiye’de Taraftar Token (Fan Token) Kullanan Futbol Kulüpleri

Türkiye’de bazı futbol kulüpleri, taraftarlarına yönelik olarak kripto para tabanlı tokenler sunmaktadır. Bu tokenlar genellikle “taraftar token” veya “fan token” olarak adlandırılır ve taraftarların kulüplerle daha etkileşimli bir şekilde bağlantı kurmasını sağlar. Türkiye’de taraftar token kullanan bazı futbol kulüpleri şu şekildedir; (Binance,2022);

1. **Galatasaray (GAL):** Galatasaray Spor Kulübü, Galatasaray taraftarları için GAL tokenini sunmaktadır. Taraftarlar, GAL tokenlerini kullanarak anketlere katılabilir, kulüp kararlarına oy verebilir ve bazı özel etkinliklere erişebilir.
2. **Trabzonspor (TRA):** Trabzonspor, TRA adında kendi taraftar tokenini çıkarmıştır. TRA tokenleri, taraftarların kulüple etkileşimde bulunmasını sağlamak amacıyla kullanılır. Token sahipleri, çeşitli özel fırsatlar ve içeriklere erişebilir.
3. **Beşiktaş (BES):** Beşiktaş Jimnastik Kulübü de taraftar tokeni olan BES’i sunmaktadır. BES token sahipleri, kulüp etkinliklerine katılma, anketlere katılma ve bazı ödüller kazanma gibi avantajlara sahiptir.

1.10. Genel Anlamda Kripto Paraların Sporda Kullanımı

1. **Spor Ekipmanı ve Giyim Satışı:** Bazı spor ekipmanı ve giyim mağazaları, kripto paralarla ödeme kabul etmektedir. Bu, sporcuların ve spor hayranlarının kripto paraları kullanarak spor malzemeleri satın almalarını sağlar.
2. **Spor Bahislerinde Ödeme Yöntemi Olarak Kullanım:** Kripto paralar, spor bahislerinde ödeme yöntemi olarak kullanılabilir. Bu, kullanıcıların bahis sitelerinde hızlı ve güvenli ödemeler yapmalarına olanak tanır.
3. **Spor Etkinliklerinin Tokenizasyonu:** Bazı platformlar, spor etkinliklerini blokzincir tabanlı tokenlerle temsil ederek, taraftarlara bu etkinliklere yatırım yapma fırsatı sunmaktadır. Bu şekilde, taraftarlar etkinliklerin gelirlerine ortak olabilir ve daha da katılımcı bir deneyim yaşayabilirler.
4. **Sporcuların ve Takımların Sponsorluk Anlaşmaları İçin Kripto Paraları Kullanması:** Bazı sporcular ve takımlar, kripto paraları kullanarak sponsorluk anlaşmaları yapabilmektedir. Bu, sporcuların ve takımların daha geniş bir sponsorluk ağına ulaşmalarını sağlar.
5. **Lisans ve Telif Haklarının Takibi:** Kripto paralar ve blokzincir teknolojisi, spor sektöründe lisans ve telif haklarının takibi için kullanılabilir. Bu sayede, sporcular ve spor organizasyonları, dijital varlıklarının izlenmesi ve doğrulanmasını sağlayarak daha adil bir gelir paylaşımı elde edebilirler.
6. **Hayırseverlik ve Toplumsal Sorumluluk Projeleri:** Bazı sporcular ve spor organizasyonları, kripto paraları hayırseverlik ve toplumsal sorumluluk projelerine bağış yapmak için kullanmaktadır. Kripto paraların hızlı ve şeffaf işlem özellikleri, bu tür projelerin etkin bir şekilde yürütülmesine yardımcı olabilir.

Bu örnekler, kripto paraların spor sektöründe çeşitli alanlarda kullanıldığını göstermektedir. Ancak, kripto paraların volatil doğası ve düzenleyici durumları göz önünde bulundurulmalı ve dikkatli bir şekilde ele alınmalıdır.

Sonuç

Kripto paralar ve spor arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Kripto paralar, spor takımları ve spor etkinlikleri için önemli bir sponsorluk ve reklam kaynağı olabilir. Birçok spor takımı, kripto para şirketleriyle sponsorluk anlaşmaları yaparak, forma reklamlarında veya stadyum isim haklarında

kripto para şirketlerinin markalarını sergileyebilir. Bunun yanı sıra, kripto para birimleri spor etkinliklerinin bilet satışlarında da kullanılabilir. Bazı spor organizasyonları, kripto para birimleriyle bilet satın alma ve ödeme imkânı sunarak, kullanıcıların daha hızlı ve kolay bir şekilde biletlerini temin etmelerini sağlayabilir. Ayrıca, kripto para birimleriyle birlikte popülerlik kazanan bir diğer konu NFT'lerdir (Non-Fungible Token). Spor dünyasında da NFT'ler, örneğin spor kartları veya diğer dijital koleksiyon öğeleri olarak kullanılarak, takipçiler arasında büyük ilgi görmektedir. Kripto para birimleri aynı zamanda spor bahislerinde ödeme yöntemi olarak da kullanılabilir. Bazı çevrimiçi bahis platformları, kripto para birimlerini kabul ederek, kullanıcıların anonimliklerini korumasını ve hızlı işlem yapmalarını sağlayabilir. Sporcuların da kripto para birimlerine yatırım yaparak gelirlerini çeşitlendirebildikleri görülmektedir. Özellikle ünlü sporcuların kripto para yatırımlarıyla ilgili açıklamaları veya sosyal medya üzerinden kripto para birimlerini desteklediklerini belirtmeleri, kripto para sektöründe ilgi ve bilinirlik oluşturabilir. Tüm bu faktörler, kripto para ve spor arasındaki ilişkinin giderek büyüdüğünü ve gelecekte daha fazla entegrasyonun olabileceğini göstermektedir.

Kripto para ve spor arasındaki ilişkiyi maddeler halinde sıralayacak olursak;

Sponsorluk ve Reklam: Kripto para birimleri, spor takımları ve spor etkinlikleri için önemli bir sponsorluk ve reklam kaynağı olabilir.

Bilet Satışları: Kripto para birimleri, spor etkinliklerinin bilet satışlarında da kullanılabilir.

NFT'ler ve Spor İlgisi: Kripto para birimleriyle birlikte popülerlik kazanan bir diğer konu da NFT'lerdir (Non-Fungible Token). NFT'ler, dijital varlıkların benzersiz olarak tanımlanmasını sağlayan blok zinciri tabanlı tokenlardır.

Spor Bahisleri ve Kripto Para: Kripto para birimleri, spor bahislerinde ödeme yöntemi olarak da kullanılabilir. Bazı çevrimiçi bahis platformları, kripto para birimlerini kabul ederek, kullanıcıların anonimliklerini korumasını ve hızlı işlem yapmalarını sağlayabilir.

Sporcuların Kripto Para Yatırımları: Bazı sporcular, kripto para birimlerine yatırım yaparak gelirlerini çeşitlendirebilirler.

Bu noktalarda, kripto para ve spor arasında giderek artan bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz. Ancak, kripto para birimlerinin değişken doğası ve düzenlemelerin belirsizliği, spor dünyasındaki kripto para kullanımını etkileyebilir ve riskleri beraberinde getirebilir.

Kaynakça

- Adıgözel, A. (2023). *Kripto Paraların Yatırım Aracı Olarak Kullanılması Niyetini Etkileyen Değişkenlerin İncelenmesi: Türkiye Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Bilecik.
- Aksoy, E. (2018). *Bitcoin – Paradan Sonraki En Büyük İcat – Blockchain Teknolojisi ve Altcoin'ler*. İstanbul: Abaküs.
- Akşar, T. (2021). *Spor kulüpleri için yeni gelir yaratma araçları olarak kripto para ve fan tokenlar: Futbol Ekonomisi*. <https://www.futbolekonomi.com/haberler/makaleler/mali/110-tugrul-aksar/5360-fan-token-sporafan-tokenkripto-para-vefutbol.html> adresinden alınmıştır.
- Binance. (2022). *Tüm takımlara göz atın*. https://www.binance.com/tr/fan-token/team-profile?utm_source=fan-token adresinden alınmıştır.
- BtcTürk. (2020). *BtcTürk, Kadın ve Erkek Milli Futbol Takımlarının Ana Sponsoru Oldu*. <https://www.btcturk.com/bilgi-platformu/btcturkkadin-ve-erkek-milli-takimlarinin-sponsoru-oldu> adresinden alınmıştır.
- Can, F. (2023). *Kripto Para Madencilikinin Neden Olduğu Çevresel Sorunlara Vergi Çözümleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gümüşhane Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Maliye Anabilim Dalı, Gümüşhane.
- Çarkacıoğlu, A. (2016). *Kripto para – Bitcoin*. İstanbul: SPK Araştırma Dairesi.
- Çelik, G. M., ve Kanat, E. (2019). Finans sektöründe girişimci ve yenileşim odaklılık. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(9), 1-8.
- Çetinkaya, Ş. (2018). Kripto paraların gelişimi ve para piyasalarındaki yerinin SWOT analizi değerlendirmesi. *Journal Of Life Economics*, 5(3), 61-76.
- Dilek, Ş. (2018, Şubat). Blockchain Teknolojisi ve Bitcoin. *Seta*, 24. <https://setav.org/assets/uploads/2018/02/231.-Bitcoin.pdf> adresinden alınmıştır.
- Galatasaray. (2021). *Taraftarlarımız, Socios.com'da \$GAL Fan Token'larını kullanarak yeni transferimiz Olimpiu Moruțan'ın forma numarasını seçti*. <https://twitter.com/GalatasaraySK/status/1431705160129122307> adresinden alınmıştır.
- Goodman, L. M. (2014). The face behind bitcoin. *Newsweek*. Web: <https://www.newsweek.com/2014/03/14/face-behind-bitcoin-247957.html> adresinden alınmıştır.
- Günay, H. F. ve Kargı, V. (2018). Kripto paranın vergilendirilmesinin mali yönden değerlendirilmesi. *Journal Of Life Economics*, 5(3), 61-76
- Juventus. (2019). *Choose The Goal Celebration Song Played At The Allianz Stadium Thanks To Socios.Com!* <https://www.juventus.com/en/news/articles/socioscom-choose-the-juventus-goalcelebration-song> adresinden alınmıştır.
- Koç, H. İ. ve Tüfekçi, Ş. (2022). *Spor endüstrisinde sponsorluk anlayışı olarak fan token ve blockchain teknolojisi*. Gündoğdu, C. ve Tüfekçi, Ş. (Editörler)

güncel yaklaşımlar ışığında beden eğitimi ve spor. İstanbul. Efe Akademik Yayıncılık, 58- 59.

Kripto Para Araştırma Raporu (2020). <https://www.btk.gov.tr/uploads/pages/arastirma-raporlari/kriptopara-raporu-5f11dfe709c25.pdf> adresinden alınmıştır.

Nakamoto, S. (2008). *Bitcoin: A peer-to-peer electronic cash system*. www.bitcoin.org adresinden alınmıştır.

Socios. (2020). *Socios.com'da, Galatasaray'ın Taraftar Tokeni “\$GAL” Arzı Başladı* <https://www.socios.com/tr-tr/socios-comda-galatasarayintaraftar-tokeni-gal-arzibasladı/#:~:text=Sadece%20%24GAL%20sahibi%20taraftarlar%20oy,%E2%82%B10'den%20sat%C4%B1%C5%9Fa%20sunuluyor> adresinden alınmıştır.

Sönmez, A. (2014). Sanal para Bitcoin. *Türk Çevrimiçi Tasarım, Sanat ve İletişim Dergisi*. 4(3), 1-14.

Şak, N. (2021). Kripto paralar arasındaki ilişkinin incelenmesi: Hatemi-J asimetrik nedensellik analizi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 12(29), 149- 175.

Tetik, N. ve Öner, A. (2020). Ülkemiz girişimcileri için yeni bir yatırım desteği modeli: initial coin offering (ICO). *Muhasebe ve Finans İncelemeleri Dergisi*, 3(1), 13-26.

Toraman, A. E. (2020). *Bir Kayıt Zinciri Uygulaması Olarak Kripto Para Uygulaması ve Finansal Piyasalara Etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Malatya, 40-100.

Türkeli, D. (2023). *Türk Futbol Kulüplerinde Kripto Paraların Kullanımının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Ankara.

Yurtsızoğlu, Z., ve Akgül, K. A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kripto para algısı ve farkındalık düzeyi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 383-397.

Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Kinestetik Zekanın Yeri ve Önemi¹

Gökhan Esen²

Halil Evren Şentürk³

Özet

Bedensel-kinestetik zeka olarak da bilinen kinestetik zeka, kişinin vücut hareketlerini etkili bir şekilde kontrol etme ve manipüle etme yeteneğini ifade eder. Ayrıca kinestetik zeka, bireyin bedensel hareketler ve fiziksel duyumlar yoluyla bilgiyi algılama, anlama ve kullanma becerisini de ifade etmektedir. Çeşitli aktivitelere ve sporlara katılmak için gereken koordinasyon, denge, çeviklik ve fiziksel becerileri içerir. Beden eğitimi ve spor öğretimi bağlamında, kinestetik zeka çok önemli bir rol oynar ve büyük önem taşır.

Genel olarak beden eğitimi ve spor öğretiminde kinestetik zekanın öneminin vurgulanması bireylerin kapsamlı gelişimine katkı sağlayabilir. Fiziksel zindeliği, motor becerileri, bilişsel yetenekleri ve sosyal-duygusal refahı geliştirir. Eğitimciler, aktif öğrenmeyi, kişiselleştirilmiş deneyimleri ve zihin-beden bağlantısını teşvik ederek öğrencilerin sağlıklı, aktif yaşamlar sürmelerini ve çeşitli alanlarda tam potansiyellerini ortaya çıkarmalarını sağlayabilir.

Özetle, beden eğitimi ve spor öğretiminde kinestetik zekayı tanımak ve kullanmak, kapsamlı ve etkili bir öğrenme deneyimi oluşturmak için çok önemlidir. Harekete dayalı öğrenme stratejilerini entegre ederek, motor beceri gelişimini teşvik ederek, vücut farkındalığını artırarak ve kişiselleştirilmiş öğretim sağlayarak, eğitimciler öğrenciler arasında beden eğitimi ve sporun daha derin bir şekilde anlaşılmasını, katılımını ve zevk almasını sağlayabilir.

-
- 1 Bu çalışma Gökhan Esen'in "Ergenlerde Öğrenme Stili, Bedensel Zekâ Ve Spora Yönelik Tutum İlişkisi" yüksek lisans tezinden üretilmiştir.
 - 2 Öğretmen, Milli Eğiti Bakanlığı, gokhanesen4807@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-7433-9726
 - 3 Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, hesenturk@mu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7402-0758

GİRİŞ

Spor bir yapılar bütünüdür ve bu yapı içerisinde zekâ ve öğrenme kavramları sıklıkla geçmektedir (Duman, 2009). Spor yapan birey, spor ortamındaki yeniliklere ve gelişmelere uyum sağlamak için öğrenmeli, öğrenme işini ise sahip olduğu zeka sayesinde gerçekleştirebilmelidir. Her insanda var olan, kendine özgü kabiliyet ve becerilerin tamamının kullanıldığı sportif etkinliklerde, eğitim işin içindeyse farklı zeka tipleri ve öğrenme stillerinin de farkında olunmalıdır. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile antrenörler hitap ettikleri bireyin ya da sporcu grubunun zeka ve öğrenme stillerinin farkında ise öğretimde başarıyı şansa bırakmamış olacaklardır.

Araştırmada merak edilen konu, bireyin bedensel faaliyetlere dolayısıyla da fiziksel aktiviteye olan ilgisinin, diğer bir deyişle spora yönelik tutumunun kinestetik zeka ve öğrenme stilleri ile bir ilişkisinin olabileceği ihtimalidir. Çalışmanın kavramsal çerçevesi de bu ihtimali güçlendirme adına zeka, öğrenme ve spora yönelik tutum konuları etrafında şekillenmiştir.

1. Öğrenme

Öğrenme kavramını açıklamadan önce çatı kavram olan eğitime vurgu yapmak gerekmektedir. Eğitim, yaşantımızın her anında aralıksız bir şekilde devam eden bir süreçtir. Eğitim süreci ailede başlar ve öğrenim hayatı boyunca okul ortamında planlı ve düzenli bir şekilde devam eder. Okullarda gerçekleştirilen eğitim faaliyetleri disiplinli bir emeğin ürünü olarak karşımıza çıkar (Yenice ve diğ., 2003).

Eğitim alanında araştırma yapan birçok araştırmacı eğitimi, bireysel yönden ele almışlardır. Çilenti'nin (1988) derlemesine göre Jon Stuart Mill eğitimi, kişilerin kendi ve diğerleri için bir mutlu olma aracı olarak görmekte, Kant ise insanın mükemmel hale getirilmesi süreci olarak tanımlamaktadır. Durkheim (1956) farklı bir açıdan bakmış ve eğitimi, genç kuşakların sistemli ve yöntemli bir şekilde toplumsallaştırılması olarak ifade etmiştir. Herbert Spencer'a göre ise eğitim, yüksek yaşam standartlarını gerçekleştirmek için yapılan faaliyetlerin tamamıdır. John Dewey de kendi açısından özetleyerek eğitimi, hayatın yeniden teşekkülü ya da güncellemesi şeklinde ifade etmiştir (Çilenti, 1988).

Türk Dil Kurumu (TDK), çocukların ve gençlerin toplum yaşantısında kendi yerlerini alabilmeleri için gerekli bilgi, beceri ve anlayışları elde edebilmeleri ve kişiliklerini geliştirebilmelerine okulda ya da farklı bir yerde doğrudan veya dolaylı olarak yardım etme süreci olarak tanımlamaktadır (TDK, 2020).

Modern toplumun beklentisi üzerine yirmi birinci yüzyıl becerilerine sahip bireylerin yetiştirilmesi günümüz eğitim sistemlerinin temel hedeflerindedir. Eğitim, aynı zamanda toplumsal değişimlere bireylerin uyum sağlaması için yeni davranışlar kazandırma amacı gütmektedir. Bu şekilde davranışları oluşturan bireyler değişimlere uyum sağlayıp toplumsal değişime yön verebileceklerdir (Şahin, 2017).

Eğitim bütünlüğü içerisinde en önemli alt kavramlardan bir tanesi öğrenme kavramıdır. Öğrenme kavramı birçok araştırmacının odak noktasında yer almaktadır ve birçok farklı tanımlamalar yapılmaktadır. Bu araştırmalar genellikle psikoloji ve öğrenme alanında yapılan çalışmalardır. Bu sebeple öğrenme kavramı için net ve tek bir tanım yapmak zordur. Hem soyut hem de geniş bir kavram olması tanımlamayı güçleştirmektedir. Özden'e (2005) göre bireyler yaşamları süresince çevreleri ile etkileşim içindedirler. Bu etkileşim sonucunda belli bir bilgi, beceri ve tutum sahibi olurlar. Bu şekilde oluşan öğrenme nispeten kalıcı değişimler olarak görülebilir. De Houwer ve diğerleri (2013) öğrenme ile ilgili tanımlarında üç ayrı unsur üzerinde durmuştur. Bu üç ayrı unsura yazarlar çalışmalarında, organizma davranışlarında meydana gelen değişiklik, organizma ortamındaki düzen ve çevredeki düzen ile organizma arasındaki nedensel ilişki olarak değinilmiştir.

Öğrenme için yapılabilecek en iyi tanım belki de, öğrenmenin engellenemez bir durum olduğudur. Çünkü öğrenme genlerimize kadar iç dünyamıza işlemiş bir durumdur. Öğrenme bir yandan dünyaya uyum sağlamamıza yardımcı olurken diğer yandan da sosyalleşmenin en önemli parçasıdır (Petersen ve diğ., 2016). Öğrenmenin oluşabilmesi için bazı koşulların da olgunlaşması gerekir ki oluşması beklenen bu ön koşullar, amaç belirleme, uyanıklık, ilgi, dikkat, derinlemesine düşünme, aktif olma, katılım ve en önemlisi motivasyon olarak sayılabilir. Aktif katılım öğrenmenin çabuk ve kalıcı olarak pekiştirilmesini sağlamaktadır (Duman, 2015).

1.1. Öğrenme Kuramları

Öğrenme birçok farklı bilim insanına göre değişik yapılarda oluşmaktadır. Bu yapılara öğrenme kuramları adını verebiliriz. Kuram ele alınan bir olay üzerinde bilim adamının deneyimleri sonucunda mantıklı sonuçlar bildirmesidir. Öğrenme kavramı ise insanın öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğine dair ilke ve genellemeleri kapsayan bir sistem olarak karşımıza çıkar.

1.1.1. Davranışçı öğrenme kuramları

Bu yaklaşım öğrenmeyi gözlenebilen davranışlar olarak ele alır. Uyarı tepki bağı çerçevesinde ele alınır (Güven, 2004). Bu yaklaşımdaki temel

görüş insanlar bir problem durumu ile karşılaştıklarında ilk olarak geçmiş deneyimlerini kullanarak sorunu çözmeye, eğer daha önceden karşılaşmadığı bir durumla karşılaşır da bu durumda deneme yanılma yöntemini kullanarak sorunun üstesinden gelmeye çalışırlar. Bu akımın öncüleri Skinner, Pavlov, Watson, Thorndike olarak sayılabilir. Davranışçı yaklaşıma göre öğrenme, uyarıcı ve tepki arasındaki bağa denmektedir. İnsanlar belli uyarıcılara bazı tepkiler geliştirirler ve bu tepkiler gözlenebilir değişimlerdir. Bu yaklaşıma göre öğrenme de bu şekilde meydana gelir. En temelde klasik koşullanma, edimsel koşullanma, deneme ve yanılma ile bitişik koşullanma olmak üzere dört yaklaşımdan oluşmaktadır (Özer,2001).

1.1.2. Bilişsel öğrenme kuramları

Bilişsel yaklaşımı benimseyenler öğrenmeyi yalnızca uyarıcı-tepki bağlantısı şeklinde açıklamanın yetersiz ve eksik olduğu, uyarıcı-organizma-tepki şeklinde olması gerektiği görüşünü benimsemişlerdir. Bu kuramı destekleyenler, öğrencilerin içinde buldukları öğrenme sürecinde pasif alıcılar olmadıklarını, karşılaştıkları bilgileri kendilerine has yöntemlerle benimsediklerini öne sürmüştür (Açıkgöz, 2002).

Öğrenmeyi bilişsel yaklaşıma en uygun açıklayan kuram bilgiyi işleme kuramıdır. Bilişsel öğrenme kuramına göre öğrenmeyi açıklamaya çalışanlar, çevremizdeki uyarıcıların hissedilmesi, bellekte depolanması, ihtiyaç duyduğunda geri getirilmesi şeklinde gözle görülür davranışlar olarak aşamalarını inceleme yoluyla öğrenmeyi açıklarlar (Fidan, 1996).

Bu kuramı benimseyen eğitim psikologlarına göre öğrenme, aktif bir süreçtir, pasif değildir. Öğrenenler, kendi öğrenmelerinden sorumludur. Öğrenen birey, sentez ve analiz yaparak yeni bilgilere ulaşır, öğrenen kişi gelen bilgilerden işine yarayacak planları seçer ve onları öğrenir. Bilişsel yaklaşımda öğrenme, bireyin ilişki içinde olduğu çevresi ile bütün süreçleri tekrardan anlamlandırması ile yakından ilgilidir (Demirel, 2004).

1.1.3. Duyuşsal öğrenme kuramları

Duyuşsal öğrenme kuramları benlik ve ahlak gelişimi ile yakından ilgilidir. Öğrenme sırasında amaçlanan hedef kişiliği değiştirmek ise duyuşsal gelişimin de üstünde dikkatle durulmalıdır. Davranışçı kuramlar ahlaki yargı durumlarını dış faktörlere bağlı ortaya çıktığını iddia ederlerken, bilişsel kuramcılar ise benlik ve ahlak gelişimini belirli zaman dilimlerinde ortaya çıktığını savunurlar (Özden, 2003). Duyuşsal kuramlar üçe ayrılır. Bunlar; Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı, Woodworth'un işlevsel fonksiyonel kuramı ve Freud'un psikodinamik kuramıdır.

Eğitimde sosyal, akademik, bedensel ve duygusal olarak dört boyutun hepsi dikkate alınmalıdır. Eğitim, öğrencide benlik tasarımı oluşmasında katkıda bulunmalıdır. Öğrenci onuruna zarar verecek eğitim yaşantılarından kaçınılmalıdır. Öğrencinin benlik duygusuna öğretmen olumsuz etkide bulunmaktan kaçınılmalıdır. Ders başarısızlığından dolayı öğrencinin kişiliğine zarar vermekten kaçınılmalıdır. Bütün derslerin içeriğinde ahlaki değerlere vurgu yapılmalı ve öğrencilere olumlu ahlaki değerler kazandırılmalıdır. Öncelikle ahlaki gelişim periyotları iyice benimsenmeli ve hedef ahlaki gelişimin sağlanması amaçlanmalıdır (Özden, 2003).

1.1.4. Nörofizyolojik öğrenme kuramları

Kurucusu Hebb olan kurama göre aklımızın kendine özgü uyarıcıyı alma, çözümleme, karşılaştırma, anlamlandırma, yeniden örgütlenme ve tekrar kullanmak üzere depolamak gibi fonksiyonları vardır. Hebb, bu işlevlerin çevre ile etkileşim sonrasında yaşantılar ile oluştuğunu, kalıtsal olarak gelmediğini savunmuştur (Senemoğlu, 2005).

Nörofizyolojik durumlar Hebb'e göre farklı açılardan açıklanmıştır. Beynimizdeki hücre topluluğu karşılaşılan nesne ya da olay sonucu uyarılır. Nesneye özgü hücre topluluğu (nöron) harekete geçer. İç ve dış uyarıcılar yoluyla hücre topluluğu harekete geçer ve ilgili olgu ya da nesne canlanır. Düşüncenin hücre topluluğu zihinde oluşur. Bu noktada oluşan hücre topluluğu dizinine faz ardışıklığı denir. Faz ardışıklığını iç ve dış uyarıcılar faaliyete geçirir. Farklı gibi görünse de hayat boyu öğrenmeler birbiri ile ilişkili olduğu unutulmamalıdır. Genel bir şablon oluşturma ile başlayan öğrenme, iç görü ve yaratıcılık şeklinde gelişir (Akt. Öztürk, 2007).

1.2. Öğrenme Stilleri

Öğrenme stili, kan grubumuz gibi doğuştan var olan ve yaşamımıza çok derin etkileri olan özelliklerimizden biridir. Öğrenme stilimiz yaşam boyu değişmez fakat yaşamımızın değişmesinde etkindir. Bir çiftin yeni doğan sürekli ağlayan, geceleri uyumayan, doktor doktor dolaştıkları halde hiçbir rahatsızlığı olmayan bir bebeği kucaklarına alıp havada tuttuklarında ona yukarıda sallama hareketleri yaptıklarında sustuğunu, ağlamayı kestğini hatta güldüğünü fark eden ailenin aslında çocuklarının öğrenme stillini öğrenmiş olduğu gerçeğini anlamamız gerekir. Neden bazı bebekler çok hareket etmeyi severken bazıları az hareketle mutlu olur? Niçin bazı çocuklar oyuncaklarını dağınık bırakırken bazıları toplu bırakmayı sever? Neden bazı çocuklar fanilas dışarıda gezer, kimileri ise dışarı çıktığını anladığı anda rahatsız olup annesinin yanına gelip şortunun içine koymasını ister? İşte

bu davranış şekilleri aynı zamanda bizi biz yapan özelliklerimizdir ve bu özelliklerimize kısaca öğrenme stilleri denmektedir (Boydak, 2001).

En temelde üç farklı öğrenme stiline sahip olan öğrenenler olduğundan söz edebilmekteyiz; görseller, işitseller ve dokunsallar. Şimdi bu üç farklı yapıyı tek tek tanıyalım.

1.2.1. Görsel öğrenme stili

Görsel öğrenme stilini benimseyenlerin tam öğrenmelerini sağlayabilmek için işlenen derste konuyu görsel uyarıcılarla desteklemek daha faydalı olur. Bu stilde geleneksel öğrenim stilinden çok yararlanmazlar. Görsel uyarıcılar kullanmak öğrenmeyi hızlandırır. Akıllı tahta, sunum, poster vb. görsel araçlar bu stilin öğrenme ortamlarında kullanılabilir. Görsel öğrenme stili güçlü olanlar genellikle karmaşıklığı pek sevmeyen tertipli ve düzenli, hayal ederek hatırlamayı seven bireylerdir (Boydak, 2008). Görsel öğrenme stiline sahip kişiler, öğrenme ortamında en önde oturmayı isterler. Buldukları ortamlarda görsel materyaller olması öğrenmelerini pozitif olarak etkiler (Corbo, 2008; aktaran Özdemir, 2013).

1.2.2. İşitsel öğrenme stili

Bu stili benimseyenler, ses ve gürültü olmayan ortamlarda yalnız başlarına sesli şekilde çalışmalar yaparlar ve öğreticilerin anlattıklarını dikkatlice dinleyerek öğrenmeye çalışırlar. İlkokul öğrenim dönemlerinde çok fazla konuştukları için öğretmenlerini pek dinleyemezler ve bu sebeple sıkıntı yaşayabilirler. Müziğe karşı oldukça ilgilidirler. Hatırlamak için anlatma yöntemini kullanırlar (Boydak, 2008).

1.2.3. Dokunsal (Kinestetik) öğrenme stili

En ayırt edici özellikleri hareketli olmalarıdır. Okul ve benzeri alanlarda bu tip bireyler uzun süre yerlerinde sabit kalamazlar. Öğretmenlerin bu tip bireylere yaklaşımları büyük önem arz etmektedir. Bu tip çocukları hiper aktif olarak görmemelidir. Ceza verme gibi davranışlardan uzak durmalıdır. Öğrenmelerinde dokunma ön plandadır ve yaparak yaşayarak öğrenmelere daha çok açıktırlar (Boydak, 2008). Aktif olarak katıldıkları dersleri daha çok severler ve öğretim esnasında sürekli notlar tutarlar fakat bunları sık kullandıkları söylenemez (Corbo, 2008; aktaran Özdemir, 2013).

1.3. Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Öğrenme Stilleri

Güçüöz (2020), “Spor Yapan Yapmayan Öğrencilerin Öğrenme Stillerinin İncelenmesi” isimli araştırmasında spor yapan ve yapmayan bireylerin tercih

ettikleri öğrenme stilini belirleyerek, ileriki hayatlarında daha iyi ve verimli spor ve öğrenim hayatı sürdürmelerine katkı sağlamak amacıyla Konyaaltı ilçesinde 1043 ortaokul ve lise öğrencisine Kolb Öğrenme Stilleri Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, spor yapmayan öğrencilerin öğrenme stilleri özümseme, spor yapan öğrencilerin öğrenme stilleri yerleştirme şeklinde ortaya çıkmıştır. Spor yapan ve yapmayanların öğrenme stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$).

Boz (2021), “Ortaöğretim Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Sağlık Hizmetleri Alanında Öğrenim Gören Öğrencilerin Öğrenme Stilleri ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ve Yıllara Göre Karşılaştırılması” isimli araştırmasında 2012-13 ile 2019-20 eğitim öğretim yıllarındaki İstanbul Anadolu Yakasında devlete bağlı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Sağlık Hizmetleri alanında eğitim gören 1444 öğrencinin sene sonu karne notları kullanılarak Otrar (2006) tarafından geliştirilen “Marmara Öğrenme Stilleri Ölçeği” kullanılarak öğrenme stilleri ile akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda; her iki öğretim yılında da öğrenme stilleri alt boyutlarından olan zaman ve dokunsallık alt boyutları ile akademik başarı arasında manidarlık tespit edilmiştir.

2. Çoklu Zeka Teorisi

Yaşam boyu karşılaşacağımız farklı durumlarda problemleri çözmeye ve yeni ürünler ortaya çıkarabilme kabiliyetimizi zeka olarak tanımlayabiliriz (Onay, 2006). Zekanın birden fazla anlamı bulunmaktadır. Farklı araştırmacılar farklı tanımlamalar yapmışlardır fakat tanımlamaların genel olarak dolaylı ya da doğrusal yönlerden sözel ve sayısal olarak ele alındığı görülmektedir. Yakın dönemde bile yapılan çalışmalarda zekayı tek bir tanıma sığdırmak yine de mümkün olmamıştır (Başaran, 1992). Gardner’e göre bütün insanlar sahip olduklarını zekaları ile birbirinden farklı birer öğrenme, iletişim kurma ve problem çözme yöntemine sahiptirler. Zeka, TDK’ya (1992) göre bireyin düşünebilmesi, aklını kullanabilmesi, nesnel gerçekleri anlayabilmesi, yargılar çıkarıp sonuçlandırabilmesi yeteneğidir.

Zekaya ilişkin geleneksel ve yenilikçi görüşler hakimdir. Geleneksel anlayışa göre, zeka doğuştandır, sabittir, asla değiştirilemez, tekildir. Niceliksel olarak ölçülebilir ve sayılara indirgenebilir. Gerçek hayattan soyutlanarak ölçülür. Bireyleri belli seviyelerde sınıflandırmak ve onların gelecekteki başarılarının tahmini için kullanılabilir (Onay, 2006).

Zekaya ilişkin yenilikçi anlayışa göre ise bireylerin kalıtımla birlikte getirdiği zeka kapasitesi iyileştirilebilir, geliştirilebilir ve değiştirilebilir. Gerçek hayat koşullarından soyutlanmış düşünülemez. Çeşitli yollarla sergilenebilir

ve çoğuldur. Problem çözme sürecinde, üründe ve bir performansta sayısal olarak hesaplanması yapılamaz. Bireylerin doğal potansiyellerini, gizil yetilerini anlamaları ve başarı için farklı yolları keşfetmede kullanılır (Onay, 2006).

Zekayı, g faktörü olarak tek faktörden oluştuğunu açıklayan Spearman, bu faktörün de kendi alt faktörleri olduğu üzerine çalışmalar yapmıştır (Bacanlı, 2000). Zeka kavramını ilk defa kuramsal düzeyde açıklayan ise Guilford olmuştur. Geliştirmiş olduğu zeka testinde bireyden bireye bilişsel yapı ve işleyişin değiştiğini ortaya koymuştur. İşlem yapabilme gücünün, zeka kapasitesinin göstergesi olup kişinin yapısal özelliklerinin ölçümü olduğuna değinmiştir (Ülgen, 1995). Bireysel özellikler üzerine ilk araştırmalar yapan kişi ise Galton'dur. Galton'a göre bireyin duyuları ne kadar iyiyse zeka kapasitesi de o oranda iyidir (Toker ve diğ., 1968). Binet'in öğrenme güçlüğü yaşayan ve yaşamayan bireyler üzerine yaparak geliştirmiş olduğu ölçek Termen tarafından geliştirilerek Stanford-Binet testi olarak literatüre kazandırılmıştır (Ülgen, 1995).

Thorndike, zekanın farklı etmenlerden meydana geldiğini ileri sürdüğü "Çok Faktör Teorisi"ni ortaya koymuştur. Bu etmenlerin birbirinden bağımsız olduğunu savunmuş, bir zeka testinde birden fazla zeka bulunduğunu ve bunların soyut, mekanik, ve sosyal zeka olduğunu belirtmiştir (Toker ve diğ., 1968). Thorndike'in belirlediği diğer yetenekler algısal hız, sözel akıcılık, hafıza, muhakeme, sözel kavrama ve sayısal yetenektir (Bacanlı, 2000).

Gardner'e göre zeka, problem çözme ya da ürün ortaya koyma olarak ele alınmalıdır. Gardner, zekanın uygulama alanlarında "Deneysel Psikoloji" ve "Çoklu Zeka Teorisi"nin gelişimi üzerinde çalışmıştır. Genetik ve çevresel faktörlerin zeka üzerinde etkilerini araştırmış fakat direkt bir etki bulamamıştır. Bunların birbirini tamamlayan birbirinden ayıramayacak etkenler olduğunu iddia etmiştir (Teale, 1995).

Harvard Üniversitesi'nde profesör olan Gardner birçok farklı grup üzerinde çalışmalar yapmış, bunların başında normal çocuklar, normal yetişkinler, üstün yetenekli bireyler ve beyin hasarı olan hastalardır. İnsanın sekiz zeka alanına sahip olduğunu savunan Gardner, bireylerin bütün alanlarda kendini yeterince geliştirebileceğini ve bütün zeka alanlarının birbiri ile koordineli şekilde çalıştığı fikrini öne sürmüştür. Aynı zamanda zekanın biyolojik temellerinin olduğunu vurgulamış ve her insanın gelişimsel benliğinde bu zeka temellerinin var olduğunu öne sürmüştür (Coşkun, 1998).

Klasik zeka testlerinde bireylerin, sözel-dilsel ve matematiksel-mantıksal zeka dışındaki diğer altı zeka grubunda yetenekli olabilecekleri gerçekleri

pek göz önünde bulundurulmamıştır. Gardner, sekiz zeka grubunda eğitim programları içerisinde eşit bir şekilde paylaşılması gerektiğini savunmuştur. Yine bir zeka alanında bir bireyin çok yetenekli olması diğer alanları da boşlamaması gerektiğini diğer alanlarda da belli bir seviyede kendini geliştirmesi gerektiğini dile getirmiştir (Kingore, 1998).

Çoklu zeka teorisi, Gardner tarafından ortaya atılmıştır. İnsanın doğduğunda zekaya sahip olduğunu ve bunun bir kısmını kullanabildiği, zekanın ne kadarlık kısmını kullandığının asla anlaşılamayacağı, ama belli testler uygulanarak bunun belirlenebileceği görüşüne karşı çıkmıştır (Checley, 1997; Demirel, 1999). Gardner zekayı, problem çözme ya da ürün yaratma şeklinde belirlemiştir. Genetik ve çevresel faktörlerin zekaya etkilerini detaylı olarak incelemiş, genetik ve çevresel faktörlerin zeka üzerine etkilerine dair direkt olarak bir ilişkiye rastlamamıştır. Ancak bu iki faktörün birbirinin tamamlayıcısı olduğunu ileri sürmüştür (Teale, 1995).

Çoklu Zeka Teorisi, kazandırdığı yeni bakış açıları sayesinde zekayı anlama ve değerlendirme farklı boyutlarda ele alınmıştır. Öğrenme süreçlerinde bireylere farklı seçenekler sunulmasını sağlamıştır. Gardner, bireylerin günlük yaşamları içinde yeteneklerinin sınıflandırılmasını savunmuş ve sekiz başlıkta bunları belirtmiştir (Gardner, 1993). Zekanın eğitimsel yeni yapılanması “Çoklu Zeka Teorisi” ile oluşmaya başlamış, zekayı değerlendirme ve anlamada yeni bir bakış açısı oluşmuştur. Gardner, bireylerin toplumdaki soyutlanıp izole edilerek hiç karşılaşmadıkları sorular ile zekanın belirlenmesine karşı çıkmış ve günlük hayatta yaşam içerisinde yeteneklerin sınıflandırılabileceğini savunmuştur. Bu sınıflandırmayı da matematiksel-mantıksal, sözel-dilsel, bedensel-kinestetik, görsel-uzamsal, iletişimsel-sosyal, müziksel, içsel ve doğacı zeka olmak üzere sekiz başlıkta toplamıştır.

2.1. Bedensel (Kinestetik) Zeka

Bu zeka alanı baskın bireyler, duygularını vücudunu kullanarak icra eder. Bir performans ya da ürün için vücutlarını kullanırlar. Spor yapmayı, dans etmeyi severler. Ellerini ayaklarını oldukça koordineli kullanabilirler. Bedensel-Kinestetik zekası baskın olan meslekler olarak dansçılar, atletler veya aktörler örnek olarak sayılabilir (Bacanlı, 2000; Batman, 2002; Coşkungönlü, 1998; Gardner, 1993). Bu zeka alanı güçlü bireylerin bazı özellikleri maddeler halinde belirtilmiştir.

- En az bir sportif aktivitede iyi performans sergilerler.
- El becerisinin gerektiği aktivite ve etkinliklerde oldukça başarılıdırlar.

- Uzun süre oturduğunda hareket etmeye başlarlar.
- Bir nesne ile etkileşimde bulunduğu anda inceleme ya da dokunma arzusu içindedir.
- Taklit yeteneği gelişmiştir.
- Tırmanma, koşma, sıçrama vb. fiziksel aktivitelerden hoşlanır.
- Nesneyi parçalara ayırıp birleştirmekten hoşlanır.

2.1.1. Kinestetik zekanın geliştirilmesi

Kinestetik zeka geliştirmek, vücut farkındalığını, koordinasyonu ve fiziksel hareketi destekleyen faaliyetlere aktif olarak katılmayı içerir. Fiziksel aktivitelerle katılmak, dikkatli hareket pratiği yapmak, sahne sanatları ile ilgilenmek, uygulamalı materyaller kullanmak, durağan işlerinizde hareket molaları eklemek, kinestetik öğrenme stratejilerini keşfetmek, hareket becerilerinizi değerlendirmek ve tüm bu konularda rehberlik almak kinestetik zekanızı geliştirmeye yardımcı olacaktır.

Spor, dans, dövüş sanatları, yoga veya hareket içeren herhangi bir egzersiz gibi çeşitli fiziksel aktivitelerle katılın. Bu aktiviteler, kinestetik zekanın temel bileşenleri olan vücut kontrolü, koordinasyon, denge ve uzamsal farkındalığı geliştirmeye yardımcı olur. Fiziksel aktiviteler sırasında vücudunuzun hislerine ve hareketlerine dikkat edin. Vücudunuzun nasıl hareket ettiğine, çalıştırdığınız kaslara ve dokunma, denge ve propriyosepsiyon (vücut pozisyonu hissi) aracılığıyla aldığınız geri bildirim odaklanın. Dikkatli hareket, vücut farkındalığını artırır ve zihin ile beden arasındaki bağlantıyı geliştirir.

Koordine edilmiş hareketler ve ifadeler içeren dans, tiyatro veya müzik gibi etkinlikleri keşfedin. Bu sanatsal çabalar, vücut hareketlerinizi ritim, zamanlama ve ifade ile senkronize etmenizi ve kinestetik zekayı geliştirmenizi gerektirir. Akademik konuları öğrenirken, dokunma ve hareket duyurunuzu devreye sokmak için uygulamalı materyaller, manipülatifler veya fiziksel modeller kullanın. Örneğin, matematik için sayma blokları veya geometrik şekiller kullanın veya fen konularında deneyler ve laboratuvar etkinlikleri gerçekleştirin. Bu uygulamalı deneyimler, kinestetik öğrenmeyi ve anlayışı güçlendirir.

Çalışma veya çalışma seansları sırasında, kısa hareket molaları ekleyin. Zihninizi ve bedeninizi tazelemek için esneme egzersizleri, hızlı yürüyüşler veya basit fiziksel hareketler yapın. Bu molalar odaklanmayı geliştirmeye, gerilimi azaltmaya ve kinestetik zekayı etkinleştirmeye yardımcı olabilir.

Kinestetik öğrenme stratejilerini içeren eğitim kaynakları veya eğitimler bulun. Eğitsel oyunlar, simülasyonlar veya sanal gerçeklik deneyimleri gibi fiziksel hareket içeren öğrenme materyallerini arayın. Bu kaynaklar, kinestetik katılım yoluyla akademik kavramları güçlendirmeye yardımcı olabilir.

Vücut hareketleriniz, koordinasyonunuz ve fiziksel yetenekleriniz üzerinde düzenli olarak düşünün. Dokunsal olarak daha güçlü veya daha zayıf hissettiğiniz alanları gözlemleyin ve belirli becerileri veya hareketleri geliştirmek için hedefler belirleyin. Öz-değerlendirme, gelişim alanlarını belirlemenize ve uygulamanıza rehberlik etmenize yardımcı olabilir. Dokunsal zekayı geliştirmeye yönelik rehberlik ve talimat sağlayabilecek bir koç, eğitimci veya beden eğitimi öğretmeni ile çalışmayı düşünün. Belirli becerileri hedefleyen ve fiziksel becerilerinize meydan okuyan etkinlikler, alıştırmalar ve tatbikatlar tasarlayabilirler.

Unutmamak gerekir ki, kinestetik zeka geliştirmek, tutarlı uygulama ve keşif gerektiren devam eden bir süreçtir. Fiziksel aktivitelere aktif olarak katılarak, harekete dayalı öğrenmeyi benimseyerek ve beden farkındalığını besleyerek, kinestetik zeka geliştirilebilir ve hayatın çeşitli yönlerine getirdiği faydalardan yararlanılabilir.

2.1.2. Kinestetik zekanın gelişiminin akademik başarıya etkisi

Kinestetik zekanın gelişimi akademik başarı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Akademik başarı genellikle bilişsel yetenekler ve akademik konularla ilişkilendirilirken, kinestetik zeka, akademik performansı öğrenme motivasyonunu, hafızada tutma becerilerini, bilginin uygulanmasını, beynin bilişsel kapasitesinin artırılmasını ve konsantrasyon becerisini destekleyebilmektedir.

Kinestetik öğrenenler genellikle uygulamalı, deneysel öğrenmeyi tercih eder. Öğretim yöntemleri ve etkinlikleri onların kinestetik zekasına hitap ettiğinde, bu öğrenciler öğrenme sürecinde daha ilgili ve motive olurlar. Artan katılım, bilgilerin daha iyi akılda tutulmasına, daha iyi odaklanmaya ve akademik kavramların daha derin bir şekilde anlaşılmasına yol açabilir.

Kinestetik öğrenme deneyimleri, hafızanın tutulmasına yardımcı olabilecek fiziksel hareketleri ve duyuşsal deneyimleri içerir. Öğrenciler öğrenme sürecinde bedenlerini ve duyularını meşgul ettiklerinde, öğrenilen bilgilerle daha fazla bağlantı ve ilişki kurulur. Bu, bellek hatırlama ve geri getirmeyi geliştirerek akademik performansın artmasına yol açabilir.

Kinestetik zeka, bireylerin öğrendiklerini pratik ve gerçek yaşam bağlamlarında uygulamalarına izin verir. Fen, matematik ve hatta dil sanatları

gibi akademik konularda, kinestetik etkinlikler öğrencilerin soyut kavramları somut olarak deneyimleyerek anlamalarına yardımcı olabilir. Örneğin, matematikte manipülatifleri kullanmak veya bilimde deneyler yapmak, teorik bilginin anlaşılmasını ve uygulanmasını geliştirebilir.

Kinestetik faaliyetler hem bedeni hem de zihni içerir ve beynin bütünsel bir şekilde bağlanmasına yol açar. Araştırmalar, çoklu duyuşsal modaliteleri kullanmanın ve fiziksel hareketi bütünleştirmenin problem çözme, eleştirel düşünme ve yaratıcılık gibi bilişsel süreçleri geliştirebileceğini gösteriyor. Beynin çeşitli bölümlerini aynı anda uyaran kinestetik zeka, akademik başarıyı olumlu yönde etkileyebilecek genel bilişsel gelişimi destekleyebilir.

Kinestetik zekaya sahip bireyler için fiziksel hareket, odaklanma ve konsantrasyonu geliştirmeye yardımcı olabilir. Çalışma seansları sırasında kısa süreli fiziksel aktivite patlamaları yapmak veya hareket molalarını dahil etmek, huzursuzluğu gidermeye, uyanıklığı artırmaya ve sürekli dikkati geliştirmeye yardımcı olabilir. Bu, daha etkili çalışmaya, gelişmiş bilgi işlemeye ve nihayetinde daha iyi akademik performansla yol açabilir.

Bireylerin farklı öğrenme stilleri olduğunu unutmamak önemlidir ve kinestetik zeka bazıları için faydalı olsa da herkes için birincil öğrenme stili olmayabilir. Bununla birlikte, öğretme ve öğrenme yaklaşımlarına kinestetik unsurları dahil etmek, genel öğrenme deneyimlerini geliştirebilir, daha geniş bir öğrenci yelpazesini meşgul edebilir ve akademik başarıya katkıda bulunabilir.

2.2. Beden eğitimi ve spor ortamlarında çoklu zeka kavramı

Günümüzde birçok eğitimci kendi eğitimindeki formasyon yetersizliğini kapatabilmek için öğretim süreci içinde meydana gelen eksiklikleri öğrencilerin üzerine yıkarak bu durumdan kurtulmaya çalışmaktadır. Zaten geleneksel eğitim sisteminde karşılaştığımız temel problemlerin başında oldukça fazla sayıda eğitimcinin, öğretim kazanımlarını farklı yollarla öğrenen öğrencilere uyarlamakta oldukça eksik ve isteksiz davranması gelmektedir. Asıl olan öğrencilerin öğretim içindeki eksikleri yerine baskın zeka alanlarının belirlenmesi, bu alana yönlendirilmesi ve gelişiminin sağlanmaya çalışılması olmalıdır. Bu şekilde öğrenenlerin bireysel ilgi, istek ve ihtiyaçları doğrultusunda daha başarılı ve verimli eğitim süreci için zemin oluşturulmuş ve sağlanmış olacaktır (Saban, 2011).

Beden eğitimi ve spor derslerinin, bedensel-kinestetik zekanın gelişimindeki önemi oldukça fazladır. Bu konu üzerinde oldukça fazla sayıda araştırmalar yapılmıştır. Wei-ting ve diğerleri (2011) tarafından sporcular ve sporcu olmayanlar üzerine yapılan bir araştırma sonucunda sporcuların

sadece kinestetik zeka alanının yanında içsel ve sosyal zeka alanlarının da baskın olduğunu ortaya koymuştur. Aynı araştırmada iki grubun da müziksel, görsel ve doğacı zeka alanları arasında da anlamlı bir fark olmadığı tespitinde bulunulmuştur (Wei-ting ve diğ., 2011).

Sarı (2021), “Lise Öğrencilerinin Çoklu Zeka Alanları ve Sporda Yaşam Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” isimli araştırmasında 2019-2020 eğitim öğretim yılında Yozgat ilinde eğitime devam etmekte olan 9-10-11-12. sınıf öğrencilerinden oluşan 538 kişilik öğrenci grubuna çoklu zeka alanları ile spordaki yaşam becerileri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için “Kişisel Bilgi Formu” ve “Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği” kullanılarak çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenleri açısından sporun yaşam becerilerine etkisinde erkeklerde anlamlı farklılık, spor yapma değişkenine göre sporun yaşam becerilerine etkisinde ise kadınlar lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Öğrencilerin çoklu zeka alanlarının sporun yaşam becerileri üzerine etkilerinin yordanmasında regresyon analizi incelendiğinde, çoklu zekanın sporun yaşam becerilerine etkisinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Günç (2020), “Ortaöğretim Öğrencilerinin Çoklu Zeka Alanlarına Göre Rekreasyon Tercihlerinin Belirlenmesi” isimli araştırmasında 14-17 yaş arası lise öğrencilerinin çoklu zeka kuramlarına göre Özden (2003) tarafından geliştirilen 5’li likert tipi çoklu anket formu uygulanmıştır. Araştırmaya toplam 480 lise öğrencisi dahil edilmiştir. Sahip oldukları zeka türleri belirlenerek bu zeka alanlarının rekreasyon tercihlerine etkisi tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, genel olarak doğacı zekanın tercih edildiği görülmüş olup, cinsiyet ile zeka alanları karşılaştırmasında kızların bedensel ve sosyal alanlarının, erkeklerin ise doğacı ve sosyal zekalarının daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür.

Kartal (2012), ”Farklı Branşlarda Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Çoklu Zeka Kuramına Göre Karşılaştırılması” isimli araştırmasında 11-18 yaş grubu boks, güreş, masa tenisi, teak-wondo, futbol ve sedanterlerden seçilen 25’er kişilik toplam 150 kişilik erkek denek grubuna Saban (2002) tarafından geliştirilen 80 soruluk “Eğitimciler için Çoklu Zeka Envanteri” kullanılan bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda farklı spor kulüplerinde farklı spor branşlarındaki sporcular ile sedanterlerin mantıksal matematiksel zeka alanları bakımından zeka alanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Koç (2020), “Üniversitede İngilizce Eğitimi Gören Öğrencilerin Çoklu Zeka Yönelimleri ve Öğrenme Stilllerinin Akademik Başarıya Etkisi” adlı yüksek lisans tez araştırması yapmıştır. Araştırmada üniversitede dil eğitimi gören 257 öğrencinin çoklu zeka alanları ve öğrenme stillerinin akademik

başarıları üzerine olan etkisi ele alınmış ve Grasha-Reichmann “Öğrenme Stilleri Ölçeği” ile McCellan Conti çoklu zeka ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda İngilizce dil eğitimi gören gençlerin rekabetçi ve işbirlikçi öğrenme stillerindeki dağılımlarının diğer stillerden anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüş, varoluşçu zeka yönelimi ile akademik başarı arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

2.3. Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Kinestetik Zekanın Yeri ve Önemi

Kinestetik zeka, bireyin bedensel hareketler ve fiziksel duyumlar yoluyla bilgiyi algılama, anlama ve kullanma becerisini ifade eder. Beden eğitimi ve spor öğretimi bağlamında kinestetik zeka çok önemli bir rol oynar. Hareket yoluyla öğrenmede, motor beceri gelişiminde, vücut farkındalığı ve kendini ifade edebilme becerisinde, bireysel öğretimde ve fiziksel aktivitelere katılımda motivasyon geliştirmede etkili olduğu düşünülmektedir.

Kinestetik zeka, bireylerin aktif olarak fiziksel hareketlere ve deneyimlere katılarak kavramları öğrenmelerine ve anlamalarına olanak tanır. Beden eğitimi ve spor öğretiminde, kinestetik öğrenme stratejilerini birleştirmek, öğrencilerin kavramları daha etkili bir şekilde kavramasına ve bunları pratik durumlara uygulamasına yardımcı olur. Bedeni öğrenme sürecine dahil ederek, kinestetik zeka hafızada tutmayı ve genel kavrayışı geliştirir.

Beden eğitimi ve spor öğretimi genellikle koordinasyon, denge, çeviklik ve esneklik gibi motor becerilerin geliştirilmesine odaklanır. Kinestetik zeka, güçlü kinestetik yeteneklere sahip bireyler hareketlerini daha iyi kontrol edebildikleri, vücutlarının uzaydaki konumunu anlayabildikleri ve karmaşık fiziksel görevleri hassasiyetle yerine getirebildikleri için bu becerilerin geliştirilmesine yardımcı olur.

Kinestetik zeka, bireylerin yüksek bir vücut farkındalığı duygusu geliştirmelerine yardımcı olur. Bu, vücut pozisyonunu, duruşu ve hareket modellerini anlamayı içerir. Beden eğitimi ve spor öğretiminde, bu öz-farkındalık, uygun teknik, yaralanma önleme ve optimum performans için gereklidir. Dahası, kinestetik zeka, bireylerin fikirlerini, duygularını ve yaratıcılığını fiziksel hareketler ve jestlerle iletmelerine izin vererek kendini ifade etme aracı sağlar.

Beden eğitimi ve spor öğretiminde kinestetik zekayı tanımak ve buna değer vermek, eğitmenlerin öğretimlerini öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına ve güçlü yönlerine göre uyarlamasına olanak tanır. Eğitimciler, kinestetik öğrenciler de dahil olmak üzere farklı öğrenme stillerini barındıran

etkinlikleri ve öğretim yöntemlerini birleştirerek daha kapsayıcı ve etkili bir öğrenme ortamı yaratabilirler.

Kinestetik faaliyetler, beden eğitimi ve spor öğretiminde motivasyonu ve katılımı artırabilen dinamik, etkileşimli ve uygulamalı olma eğilimindedir. Öğrenciler harekete dayalı öğrenme deneyimlerine aktif olarak katıldıklarında, konu hakkında motive olma, odaklanma ve hevesli olma olasılıkları daha yüksektir. Bu, performansın, zevkin ve fiziksel aktivitelerde uzun süreli katılımın artmasına yol açabilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, K. Ü. (2002). *Aktif Öğrenme (1. Baskı)*. İzmir: Eğitim Dünyası Yayınları.
- Bacanlı, Hç (2000). *Gelişim ve Öğrenme*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Başaran, İ.E. (1992). *Yönetimde İnsan İlişkileri*, Gül Yayınevi, Kadioğlu Matbaası, Ankara.
- Boydak, A. (2001). *Öğrenme Stilleri (1. Basım)* İstanbul: Beyaz Yayınları
- Boydak, A. (2008). *Öğrenme Stilleri (12. Basım)*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Boz H. (2021). *Ortaöğretim Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Sağlık Hizmetleri Alanında Öğrenim Gören Öğrencilerin Öğrenme Stilleri ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ve Yıllara Göre Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Checkley, K. (1997). The First Seven and the Eighth, *Educational Leadership*, 55, s. 8-13
- Coşkun, G. (1998). *In Partial Fulfilment of Requirements*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Ankara
- Çilenti, K. (1988). *Eğitim Teknolojisi ve Öğretim. 3. bs.* Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- De Houwer, J., Barnes-Holmes, D., & Moors, A. (2013). What is learning? On the nature and merits of a functional definition of learning. *Psychon Bull Rev.* 20, 631–642. <https://doi.org/10.3758/s13423-013-0386-3>
- Demirel, Ö. (1999). *Planlamadan Değerlendirmeye Öğretme Sanatı*, Pegem A Yayınları, Ankara.
- Demirel, Ö. (2004). *Eğitimde Program Geliştirme (7. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Duman, B. (2015). *Neden beyin temelli öğrenme? (4. bs.)*. Pegem Akademi Yayıncılık
- Durkheim, E (1956). *Education and Sociology*. New York: Free Press.
- Fidan, N. (1996). *Okulda Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Alkım Yayınevi.
- Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice, Basic Books*, New York
- Güçlüöz P. (2020). *Yapmayan Öğrencilerin Öğrenme Stillerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Günç B. (2020). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Çoklu Zeka Alanlarına Göre Rekreasyon Tercihlerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman Üniversitesi, Batman.
- Güven, M. (2004). *Öğrenme Stilleri ve Öğrenme Stratejileri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eskişehir.

- Kartal B. (2012). *Farklı branşlarda Spor Yapan Ve Yapmayan öğrencilerin Çoklu Zeka Kuramına Göre Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Kingore, B. (1998). *Assessment Time saving Procedures for Busy Teachers*, Published by Professional Associates Publishing United States of America, s.167-168.
- Koç A. (2020). *Üniversitede İngilizce Eğitimi gören öğrencilerin Çoklu Zeka Yönelimleri ve Öğrenme Stillerinin Akademik Başarıya Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Onay, C. (2006). *Çoklu Zeka Kuramına Göre Oyunla Eğitim (1.Basım)*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım
- Özdemir, O. (2013). *İlköğretim Öğrencilerinin Öğrenme Stillerine Göre Okuma Güçlüklerinin Giderilmesi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özden, Y. (2005). *Öğrenme ve öğretme (7.bs.)*. Pegem Akademi.
- Özer, B. (2001). Bilgi işleme kuramı. *Gelişim ve Öğrenme*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, 157-176.
- Öztürk, Z. (2007). *Öğrenme Stilleri ve 4 Mat Modeline Dayalı Öğretimin Lise Tarih Dersinde ki Öğrenci Başarısına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Petersen, E.N., Schaffalitzky de Muckadell, C., & Hvidtfeldt, R. (2016). What should we demand of a definition of 'learning'? In A. Qvortrup, M., G. Christensen & M. Hansbøl (Eds.), *On the definition of learning* (pp. 21-38). University Press of Southern Denmark.
- Saban, A. (2011). Çoklu Zeka Kuramına Göre Geliştirilen Örnek Bilgisayar ve Teknoloji Destekli Ders Materyallerinin Değerlendirilmesi, *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi* 31, 15-34.
- Sarı H. (2021). *Lise Öğrencilerinin Çoklu Zeka Alanları ve Sporda Yaşam Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim Öğrenme Öğretme Kuramından Uygulamaya*. Ankara: Gönül Yayıncılık.
- Şahin, L. (2017). Bir Sosyal Politika Aracı Olarak Eğitim ve Türkiye'deki Durumu. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergi*. c. 6 s. 1: 122-171.
- Toker, F, Kuzgun, Y., Cebe, N. ve Uçkunkaya, B. (1968). *Zeka Kuramları*. MEB Talim Terbiye Dairesi Araştırma ve Değerlendirme Bürosu, Ankara.
- Türk Dil Kurumu. [06.06.2020]. *Sözlük*. <http://sozluk.gov.tr/>
- Ülgen, G. (1995). *Eğitim Psikolojisi, Birey ve Öğrenme*, Bilim Yayınları, Ankara.

- Wei-Ting, H, Hong-Shih, C. and Wen-Chang, C. (2011). Multiple intelligences development of athletes, examination on dominant intelligences, *World Academy of Science, Engineering and Technology*, p. 77.
- Yenice, N., Sümer, Ş., Oktaylar, HC., Erbil, E. (2003). Fen Bilgisi Derslerinde Bilgisayar Destekli Öğretimin Dersin Hedeflerine Ulaşma Düzeyine Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. c. 24 s. 24: 152-158

Narsisizm ve Spor

Hamza Öner¹

Özet

Narsisizm, sporla ilişkili birçok farklı boyutta gözlemlenebilen bir fenomendir. Spor, rekabet, başarı ve kişisel güç arayışıyla yakından ilişkilendirildiği için, narsistik kişilik özelliklerine sahip bireyler için cazip bir ortam olduğu düşünülmektedir. Narsistik bireyler, sporu kendi benlik algılarını şişirmek, üstünlüklerini sergilemek ve övgü kazanmak için bir araç olarak kullanabilirler. Kendilerini diğer sporcularla karşılaştırarak üstünlüklerini kanıtlamaya çalışarak başarılarıyla gurur duyma eğilimindedirler. Narsisizm her ne kadar kötü bir kavram olarak görülse de sporda birtakım katkılarda sunabilmektedir. Spor, kişisel gelişimi teşvik eder, hedeflere odaklanmayı öğretir ve disiplin sağlar. Narsistik eğilimlerin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi durumunda, spor narsistik bireylerin özgüvenini artırabilir ve olumlu bir kimlik oluşturmalarına yardımcı olabilir. Özetle; Spor, narsistik özelliklere sahip bireyler için hem fırsatlar sunabilir hem de zorluklar ortaya çıkarabilir. Önemli olan, narsistik eğilimlerin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi ve sporun olumlu yönlerinden yararlanılması olduğu düşünülmektedir.

1. Kişilik

Bireyler, kendilerini diğerlerinden ayıran ve kendilerine özgü kişilik özelliklerine sahip olan bireysel varlıklardır (Aytaç, 2009). Kişilik, bireyin sosyal, ahlaki, zihinsel ve fiziksel özelliklerini kapsayan dinamik bir bütünleşme olarak ifade edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2006). Bireyin çevresine yönelik tutum ve davranışlarında uyumlu olabilmesi, kendi benzersiz özelliklerini sergilemesi, toplum içinde kendini kanıtlaması ve bireyin başarısı, kişilikle ilişkili davranış kalıplarını yansıtmaktadır (Kulaksızoğlu, 2006). Bireyin duyguları, düşünceleri ve eylemleri kişiliğini şekillendiren unsurlardır. Bireyin yaşadığı çevre ve kültür, kişilik gelişiminde son derece önemli bir rol oynamaktadır (Yavuzer, 2010).

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

1.1. Kişilik özellikleri

Kişiliğin oluşum sürecinde birçok faktör yer almaktadır. Genetik ve biyolojik etmenlerin yanı sıra çevresel etkiler, sosyal sınıf, kültürel faktörler ve psikolojik durumlar da kişiliğin gelişiminde önemli bir rol oynar (Aytaç, 2009). Baykara (2020)'ya göre; bu faktörler, bireyin kişiliğinin oluşumunda etkileşimli bir şekilde bir araya gelir ve bireyin davranışları, düşünceleri ve duyguları üzerinde etkide bulunur. Doğuştan getirilen kalıtsal özelliklerin yanı sıra çevresel faktörler de kişilik üzerinde şekillendirici bir güce sahiptir. Bu bağlamda, kişilik birçok etkenin karmaşık bir etkileşimiyle şekillenir ve bireyin benzersiz kişisel özelliklerini yansıtır.

Canlılar, genler aracılığıyla kendilerinden sonraki kuşaklara özelliklerini aktararak **kalıtım sürecini** gerçekleştirirler. Bu durumda, bireyler anne ve babalarından genler aracılığıyla belirli özellikleri devralır ve genetik mirası taşır. Boy, iskelet yapısı, ağırlık, ten rengi, göz rengi, zekâ gibi faktörler, kalıtımın bir sonucu olarak bireyde etkili olan özelliklerdir (Zel, 2011). Ancak, bu genetik faktörler bireyin çevresiyle etkileşim halinde olduğunda kişiliğin şekillenmesine katkıda bulunur. Yani, kişilik birçok etkenin karmaşık bir etkileşimi sonucu oluşur ve genetik faktörler çevreyle etkileşim halinde bireyin kişilik gelişimini etkiler.

Kişilikle ilgili yapılan araştırmalar, **çevrenin** kişiliğin oluşum sürecinde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır, hatta biyolojik yönelimli psikologlar dahi bunu kabul etmektedir (Cervone ve Pervin, 2016). Bireyleri en fazla etkileyen çevre şartlarından biri, buldukları çevredir. Çevrede gerçekleşen deneyimler, pekiştireçlerin etkisiyle tekrarlanır, bilgiler hafızada yer edinir ve davranışlarda kalıcı bir değişim meydana gelir. Bu süreç öğrenme yoluyla gerçekleşir ve kişiliği doğrudan etkiler. Birey, çevreye adapte olabilmesi için algılama yoluyla çevredeki yapıları tanır. Fiziksel ve sosyal çevreyle uyum, algılama yoluyla gerçekleşir (Zel, 2011). Bireyin bulunduğu çevre ve bu çevrenin oluşturduğu toplumsal değerler, bireyin sosyalleşmesine neden olur. Bu sosyalleşme, kişiliğin şekillenmesinde etkili olur. Bireyin ait olduğu aile, toplumun yaşam felsefesi, kültür seviyesi, dini inanç ve ahlaki anlayışı, bireyin tutum ve davranışlarına etki eder (Aytaç, 2000). Sonuç olarak, aynı kültür içinde bulunan bireyler bazı kişilik özelliklerini paylaşabilirler (Cervone ve Pervin, 2016).

Tüm bunların yanında; kişiliğin oluşum sürecinde bireyin içinde bulunduğu coğrafya, sosyal gruplara ait olan genç ve yaşlı bireylerin özellikleri, kitle iletişim araçları ve hatta bireyin ailedeki doğum sırası gibi faktörlerin etkisi vardır (Aytaç, 2009). Bu faktörler, bireyin kişiliğinin şekillenmesine katkıda bulunan önemli etkenler olarak kabul edilmektedir.

Coğrafi faktörler, kültürel çeşitlilik, iklim ve doğal çevrenin bireyin değerleri, tutumları ve davranışları üzerinde etkisi olabilir. Sosyal gruplar içindeki ilişkiler ve etkileşimler, bireyin sosyal becerilerini ve kimlik gelişimini etkileyebilir. Kitle iletişim araçları, medya ve teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin değerlerini, inançlarını ve kişisel tercihlerini etkilemede önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca, ailedeki doğum sırası da bireyin kişilik özelliklerini etkileyebilir. Örneğin, ilk doğanlar, ortanca çocuklar ve son doğanlar arasında farklı sosyal ve psikolojik deneyimler yaşanabilir, bu da kişilik gelişimini etkileyebilir (Aytaç, 2009).

1.2. Kişilik ve spor

Özer (2019)'e göre; kişilik ve spor, psikoloji ve spor bilimleri alanlarında büyük ilgi uyandıran bir konudur. Spor, fiziksel performansın ötesinde bireylerin psikolojik, sosyal ve kişisel gelişimine de katkıda bulunan bir aktivitedir. Kişilik ise bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını şekillendiren temel özelliklerin bir kombinasyonudur. Kişilik özellikleri, bireylerin spor tercihlerini de etkileyebilir. Örneğin, dışa dönük ve sosyal bir kişilik yapısına sahip olan bireyler, takım sporlarını tercih edebilirken, içe dönük ve bireysel bir kişilik yapısına sahip olanlar bireysel sporlara yönelebilir. Ayrıca, risk alma eğilimi, maceracılık ve heyecan arayışı gibi kişilik özellikleri, ekstrem sporları tercih eden bireylerde daha yaygın olarak bulunabilir. Bu bağlamda, kişilik özelliklerinin spor tercihlerini anlamak, bireylere uygun spor dallarını seçme ve spor deneyimini geliştirme konusunda yol gösterici olabilir.

Spor, bireylerin kendini tanıma, sınırlarını zorlama ve kişisel gelişimlerini destekleme açısından önemli bir deneyimdir. Kişilik özellikleri, spor deneyimini etkileyebilir ve şekillendirebilir. Örneğin, özgüven, risk alma eğilimi ve başarıya yönelik motivasyon, spor deneyimi sırasında bireylerin kendilerine olan inançlarını artırabilir ve daha olumlu bir deneyim yaşamalarını sağlayabilir. Aynı şekilde, sabırsızlık, rekabetçilik veya mükemmeliyetçilik gibi kişilik özellikleri, bireylerin spor deneyiminde stres veya baskıya yol açabilir ve performanslarını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, spor deneyimini olumlu ve tatmin edici kılmak için kişilik özelliklerinin yönetimi ve geliştirilmesi önemlidir.

Kişilik ve spor arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. Kişilik özellikleri, spor performansı, spor tercihleri ve spor deneyimi üzerinde etkili olabilir. Spor psikolojisi ve spor bilimleri alanında yapılan araştırmalar, kişilik özelliklerinin spor alanında önemli bir rol oynadığını ve bireylerin sporla ilişkisini şekillendirdiğini göstermektedir. Bu nedenle, sporcu seçimi, antrenman programları ve spor deneyimi yönetimi gibi alanlarda kişilik

özelliklerinin dikkate alınması, sporcuların potansiyellerini tam anlamıyla ortaya çıkarmalarına ve olumlu bir spor deneyimi yaşamalarına yardımcı olabilir.

“Sporun kişilik üzerinde çeşitli olumlu etkileri bulunmaktadır. Spor, bireyin karakterini şekillendirmede önemli bir rol oynayarak disiplin, özveri, motivasyon ve kararlılık gibi değerlerin gelişimine katkı sağlar (Koruç ve Bayar, 1989). Özer (2019)’e göre; takım sporları ise iş birliği yapma becerisini geliştirirken takım ruhunu da destekler. Bireysel sporlar ise kişinin iç disiplinini güçlendirir ve kendini motive etme yeteneğini artırır. Spor, saldırganlık duygusunu sosyal kurallara uygun bir şekilde doğal bir yolla giderme imkânı sunar (Kuru, 2000). Sporun kişilik üzerindeki etkileri, aktif antrenman, genetik yapı ve beden-zihin etkileşimi doğrultusunda zihinsel süreçleri, duyguları ve düşünceleri kontrol etmeye dayanır (Syer ve Connolly, 1998).

Gençlerde beden eğitimi faaliyetleri ve spor aktivitelerinin sağlıklı fiziksel uygunluk süreci için en etkili yöntem olduğu düşünülmektedir. Bu faaliyetler, fiziksel aktivite ve fiziksel benlik algısı açısından önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel olarak iyi durumda olmak, psikolojik gelişimi olumlu yönde etkilemektedir. Araştırmalar, vücut geliştirme sporunun fiziksel ve ruhsal gelişim üzerindeki etkisini incelemiş ve sonuç olarak, kuvvet ve kas kütleindeki artışın, bireylerin özsaygı ve erkeklik duygularında artışa neden olduğunu saptanmıştır (Olrigh, 1992).

Rafting, doğa sporlarından biri olarak, katılımcıların enerjilerini boşaltmalarını sağlarken aynı zamanda heyecan ve macera dolu bir deneyim sunar. Özellikle grup halinde yapılması, dayanışma, iş birliği, paylaşma ve kaynaşma yeteneklerinin gelişmesine katkı sağlar (Hazar, 2003). Rafting, zorlu bir aktivite olması sebebiyle kişinin kendini daha fazla zorlayabileceğine dair bir farkındalık kazanmasına da yardımcı olur. Bu deneyimi yaşayarak öğrenme, kişinin kendine olan güvenini artırır (Coşkun, 2005).

1.3. Narsisizm Tanımı

Latin şair Ovidius’un anlattığı hikâyeye göre, Narsisizm ya da bensevi kavramı, Yunan mitolojisinde suyun yansımada kendini gören ve bu nedenle kendi yüzüne âşık olan Narkissos adlı bir karakterden türemiştir (Gürel ve Muter, 2007). Bu öyküde anlatılan unsurlar, narsisizm terimiyle ilişkilidir ve “benmerkezcilik, kendini beğenmişlik, gösterişçilik, kibirlilik, nesne ilişkilerinden yoksunluk, başkalarının duygularına karşı duyarsızlık” gibi ifadelerle tanımlanan birçok özellik, Narkissos’a benzetilmektedir (Twenge ve Campbell, 2010). Yuca (2022)’ya göre; narsisizm üzerine yapılan

çalışmalarda, narsisizmi bir kişilik bozukluğu olarak ele alan çalışmaların yanı sıra, narsisizmi bir kişilik özelliği olarak inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Narsisizm, kişilik özelliği veya kişilik bozukluğu olarak ele alındığı çalışmalarda, araştırmacılar arasında temel farklılık, narsisizmin şiddetiyle ilişkili olduğu konusunda bir fikir birliği bulunmaktadır.

Psikanalistlerin genel olarak kabul ettiği görüşe göre, narsisizmin temel nedeni çok erken çocukluk döneminde ortaya çıkar ve bireyin kişiliğini şekillendiren beyindeki olaylarla ilişkilidir (Lowen, 2016). Sağlıklı bir gelişim için, bebeğin ilk yıllarında ihtiyaçlarının karşılanması ve yeterli ilgi gösterilmesi büyük önem taşır. Bebekle sağlıklı bir bağ kurulmaması ve ihtiyaçların karşılanamaması, bebeğin hayal kırıklığına uğramasına ve zihninde olumsuz deneyimlerin yerleşmesine neden olabilir (Mahler, 1968). Horney'e göre, narsistik bireylerde gözlenen ego şişmesi, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz ilişkilerin bir sonucudur (Gençtan, 2004). Ergenlik dönemindeki çalışmalara katılan çocuklara bakıldığında, yüksek narsisizm düzeyine sahip olan bireylerin kendilerini kabul etmeme durumlarında aşırı savunmacı tutumlar sergiledikleri görülmektedir. Bu bireyler, fiziksel veya sözlü şiddet içeren davranışlardan kaçınmamaktadır (Temel, 2008).

1.3.1. Sporcularda Görülen Narsisizm Boyutları

Sporcularda görülen narsisizm boyutları, sporcuların kişilik özellikleri, motivasyonları ve performanslarıyla ilgili faktörleri içermektedir. Gezer (2022)'e göre sporcularda görülen narsisizm boyutları şu şekilde ifade edilmiştir.

1. Üstünlük Boyutu: Kendine karşı güven, bağımsızlık ve iddialı olma ihtiyacı.
2. Sömürücülük Boyutu: Uyumsuzluk, isyankârlık, kinci davranışlar ve hoşgörüsüzlük.
3. Otorite Boyutu: Liderlik, eleştirel yaklaşım, hâkimiyet ve kendine güven.
4. Hak İddia Etme Boyutu: Güç ihtiyacı, hırs, kincilik ve inatçılık.
5. Kendine Yeterlilik Boyutu: Bağımsızlık, kendine güven ve başarıya olan yoğun ihtiyaç.
6. Teşhircilik Boyutu: Duygu arayışı, dışa dönüklük ve dürtü kontrolü eksikliği.
7. Kendini Beğenme Boyutu: Kendini çekici bulma ve başkaları tarafından yargılanabilme ihtimali.

Bu boyutlar, sporcularda narsistik kişilik özelliklerini tanımlayan bazı örneklerdir. Ancak, her sporcu farklı bir kişilik yapısına sahip olabilir ve narsisizm boyutları da bireysel farklılıklar gösterebilir.

American Psychiatric Association (APA) tarafından yayınlanan DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) narsistik kişilik bozukluğunu tanımlayan kriterlere sahiptir. DSM-IV'e göre, bir bireyin narsistik kişilik bozukluğu tanısı alabilmesi için aşağıdaki kriterlerden en az beşini sağlaması gerekmektedir:

- Kendini aşırı bir şekilde önemseme ve üstünlük duygusu.
- Başkalarının sürekli hayranlık ve beğeni göstermesine ihtiyaç duyma.
- Kendini özel ve benzersiz hissetme.
- Empati eksikliği ve başkalarının duygularını anlamakta zorluk çekme.
- Başkalarının gereksinimlerini ya da duygusal ihtiyaçlarını görmezden gelme veya önemsememe.
- Kendini özel ve üstün kişilerle ilişkide olma arzusu.
- İlişkilerde karşılık bekleme ve başkalarını sömürme.
- Kendini aşırı beğenme ve kendini abartılı bir şekilde tanımlama.
- Başkalarının eleştirilerine veya başkalarının ihtiyaçlarına karşı aşırı hassasiyet veya tepkisellik.

Bu kriterler, narsistik kişilik bozukluğunu tanımlamak için kullanılan klinik ölçütlerdir ve bireylerin narsistik kişilik bozukluğu teşhisi alabilmesi için belirli sayıda kriteri sağlamaları gerekmektedir. Ancak, bir kişinin kesin bir tanı alabilmesi için bir uzmana başvurması ve detaylı bir değerlendirme yapılması önemlidir.

1.3.1.1. Normal (Sağlıklı) Narsisizm

Gündüz (2023)'e göre; normal narsisizm, bireyin günlük yaşamda deneyimlediği olumlu duyguları, başarılarına duyduğu gururu, çevresiyle etkileşim kurabilme yeteneğini ve hatalarından kaynaklanan utanç ve öfke duygularını dengeleyebilme kapasitesine sahip olması anlamına gelmektedir. Bu, bireyin duygusal çeşitliliği deneyimleyebilmesi ve gerçeklikle bağını koparmadan duygusal bir denge sağlayabilmesi anlamına gelir. Normal narsisizmi patolojik narsisizmden ayıran temel fark, öz farkındalığın varlığıdır. Diğer insanların takdirini kazanma, sevgi görmek, saygı görme gibi duygular her insanın istediği duygulardır. Normal narsisizme sahip olan bireylerde, bu duyguların olması ve kendi farkındalıkları ile uyumlu

bir şekilde yaşanması önemlidir, böylece patolojik bir boyuta ulaşmazlar. Öz farkındalık, bireyin kendini tanıması, kabul etmesi ve gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi anlamına gelir. Normal narsisizm, bireyin sağlıklı bir benlik duygusu geliştirmesini ve kendi yeteneklerine güvenmesini sağlar. Bu, kişinin başarılarını takdir etmesi, zorluklarla başa çıkabilme becerisine sahip olması ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmesi anlamına gelir. Bu tür bir narsisizm, kişinin kendine değer vermesini ve başkalarıyla etkileşimde bulunmasını sağlar, ancak aşırıya kaçmadığı sürece sağlıklı bir denge içinde kalır.

1.3.1.2. Patolojik narsisizm

Patolojik narsisizm, bireyin gerçeklikle bağlantısının zayıf olduğu ve öz farkındalığın eksik olduğu bir durumdur (Gündüz, 2023). Bu nedenle, birey kendi hatalarını görmekte zorluk çeker ve gerçek dışı bir kişilik oluşturarak bu kişiliği korumak ve herkesin bunu kabul etmesini bekler. Bu durumda, bireyler kendilerini diğer insanlardan üstün görürler ve kendilerini sevmekle birlikte diğer insanları sevmekte ve kabul etmekte zorluk yaşarlar. Bu kişilerin asıl sorunu, kendilerine güven konusunda sıkıntı yaşamaları ve bu eksiklikle yüzleşmemeleri olduğundan, çevrelerindeki insanların onayına muhtaç bir şekilde yaşarlar. Onay alamadıklarında büyük bir sıkıntı yaşarlar çünkü bu insanlar diğer insanların onayına büyük ölçüde ihtiyaç duyarlar.

Patolojik narsisizm yaşayan bireyler duygusal ve ahlaki açıdan gelişme göstermezler ve erken çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinin ihmalinden dolayı ihtiyaçlarını giderememiş ve bu ihtiyaçları yetişkinlik döneminde telafi etmeye çalışan kişilerdir. Self kuramına göre, narsistik patolojinin kaynağı, bakım verenlerin çocuklarına aynalama ve idealizasyon uygularken empatik hatalar yapmalarıdır (Anlı ve Bahadır, 2012). Erken çocuklukta yaşanan empati eksikliği, ebeveynlerin ihtiyaçlarına cevap verememesi, duygusal ve fiziksel ihmal, eleştiriye maruz kalma gibi durumlar, bireylerin normal narsisizm yerine patolojik narsisizm geliştirmesine neden olur. Bu bireyler, çocukluk döneminde yaşadıkları bu zorluklarla başa çıkmak için ebeveynlerinin sevgisini ve ilgisini kaybetmekten korkarlar veya onların sevgisini ve ilgisini kazanabilmek için gerçek benliklerinden uzaklaşıp ve sahte bir kişilik oluştururlar.

1.4. Narsisizimin Kişilik Özellikleri

Narsistik kişilik kavramı, sözlükte bireyin kendi sahip olduğu özelliklerini aşırı derecede beğenmesi olarak tanımlanmaktadır (Yavuz, 2018). Narsistik bireyler, “şişirilmiş benlik algısı”na sahip olduklarını düşünürler ve kendilerini olağanüstü hissederler (Ekici, 2017). Üstün yeteneklere, zekaya ve kusursuz

bir görünüme sahip olmanın yanı sıra, kibir, kendini her zaman haklı görmek ve empati eksikliği gibi özelliklere sahiptirler (Gündüz, 2023). Bu durum kısa süreli olarak büyüleyici görünebilir, ancak uzun vadede sorunlu ilişkilere yol açabilir (Behary, 2020). Empatinin artmasıyla birlikte bencilik ve narsisizmin azaldığı gözlenmiştir (Yılmaz, 2019). Narsistik kişilik özelliklerine sahip bireyler, kendilerini diğer insanlardan üstün görürler ve diğerlerinin ilgisi ve beğenisi için gereksinim duyarlar.

Kendilerini övgüyle iyi hissederler. Övgüyü vermeyen kişileri ise kıskanan ve onların özelliklerine sahip olmak isteyen kişiler olarak algırlar. Gerçek bir dostluk kuramazlar, çevrelerindeki insanları kullanır ve bundan rahatsızlık duymazlar. Kendisini beğenilmediğinde ise kıskanıldığını düşünmenin yanı sıra, diğer insanlara karşı kıskançlık duyguları beslerler. Narsistik özellikler sergileyen kişiler, sınıf ortamında olumsuz durumlar yaşayabilirler. Sürekli onay beklerler, beğenilme ve övgü duyma ihtiyacı hissederler. Kendilerini aşırı derecede beğenirler ve yaptıkları her davranışın doğru olduğuna inanırlar. Sınıftaki diğer kişilere baskı kurmaları ve istedikleri sonuçları elde edememeleri durumunda, narsistik özelliklere sahip bireylerde sinirlilik, saldırganlık, aşırı alınganlık, çevrelerindeki insanları ezme, özensiz davranışlar sergileme, aşağılama ve küçümseme gibi davranışlar görülebilir (Özel, 2014). Narsisizm kişilik özellikleri, patolojik boyuta ulaşmış olan ve psikiyatrik bir bozukluk olan narsistik kişilik bozukluğu ile aynı değildir (Twenge ve Campbell, 2010). Narsistik kişilik bozukluğu teşhisi koymak için, bir insanın gösterişçilik, empati eksikliği, sürekli onay bekleme ve alkışlanma ihtiyacını uzun bir süre boyunca sergilemesi ve DSMV'de belirtilen en az beş belirli ölçütü karşılaması gerekmektedir. Ayrıca bu belirtilere ek olarak, bireyin depresyon, işlerinde başarısızlık ve sorunlu ilişkilere sahip olması gibi bozukluklarının da bulunması gerekmektedir. Narsistik kişilik özelliklerinin, narsistik kişilik bozukluğu kadar yüksek ve patolojik olmadığı, kişilik bozukluğunun yaygın olmadığı gözlemlenmektedir (Twenge ve Campbell, 2010).

1.5. Sporda Narsisizm

Son dönemlerde sporun popülerlik kazanması ve sporcuların ün kazanmasıyla birlikte narsistik özelliklerin sporcular arasında daha belirgin hale gelmesi kaçınılmaz olmuştur (Gezer, 2022). Medyanın sporla ilgilenmesi ve odaklanması, bireylerin sporu merkezine yerleştirmesiyle birlikte, sporcu vücudunun ideal bir ölçü olarak tanımlanması, sporcularda liderlik duygusunun daha fazla ortaya çıkmasına yol açmıştır (Tazegül, 2013). Bu faktörler, sporcular arasında narsistik özelliklerin daha belirgin bir şekilde görülmesine katkıda bulunmuştur.

Keya (2022)"ya göre; fiziksel aktiviteler, bireylerin bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimini destekleyerek özsaygı düzeyini artırır. Fiziksel olarak aktif olan bireyler, daha estetik bir görünüm elde ederken, kendilerine ait farkındalık düzeyi de fiziksel olarak aktif olmayan bireylere göre daha yüksektir. Narsistik kişilik özelliklerine sahip bireylerde ise fiziksel özelliklere aşırı bir beğeni ve hayranlık duygusu gözlemlenir. Bu farklılık, narsistik kişilik özelliklerinin egzersiz ve spor başarısından etkilendiği gerçeğinden kaynaklanmaktadır. Narsistik kişilik özellikleri, başarı hırsını tetiklediği ve zorlu ve cesaret gerektiren durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olduğu düşünülmektedir. Narsistik kişilere özgü yüksek özgüven, üstünlük duygusu ve ön plana çıkma isteği, başarının bir unsuru olarak kabul edilebilir.

Sporcular arasında narsistik özellikler sergileyen bireylerin belirgin bir şekilde fark edilebilir. Bu özellikler, bazen sporcu performansını olumlu yönde etkileyebilirken bazen de olumsuz etkileyebilir. Bu tür sporcularda mücadeleci ve hırslı bir tutum ön plana çıkar ve yarış veya mücadele sırasında dikkatleri üzerlerine çekme eğilimi gösterirler (Tazegül, 2013). Aynı zamanda bu özelliklere sahip sporcularda hata kabul etmeme, hataları talihsizliklere veya başkalarına atma, hakemlere ve diğer sporculara suçlama gibi davranışlar gözlemlenebilir. Kendi suçluluğunu ispat etmekten kaçınma eğilimi göstererek rahatsızlık yaratabilirler (Wallace ve Baumeister, 2002).

Spor, sıkça rekabetin yaşandığı bir alan olduğu için, büyülenmeci narsistik özelliklere sahip bireyler rekabet konusunda daha az endişe duyarlar, çünkü birinciliğin kendi hakları olduğuna inanırlar. Bu nedenle, rekabet ortamına uyum sağlamak için bir miktar narsisizm avantaj olarak değerlendirilebilir. Bu kişilik özelliğine sahip sporcular, yeteneklerine olan güvenleri sayesinde başarılarından emin olurlar ve başarısızlıklardan korkmazlar. Profesyonel ve üst düzey sporcuların popüler olması, futbol, basketbol gibi spor dallarında elde edilen yüksek kazançlar ve toplumun sevgi, beğeni, hayranlık ve örnek alma gibi tepkileri, spor ve narsisizm kavramlarını ortak bir noktada buluşturur (Yaşar ve Sunay, 2017). Üst düzey sporcuların müsabaka sırasında toplumun sevgi ve hayranlık gösterilerini motivasyonları için destekleyici bir şekilde kullandıkları gözlemlenmektedir. Özellikle sporcuların sayı attığında taraftarlara yönelik mimik ve jestler kullanması, onların ilgisini çekmelerini sağlar.

Narsistik kişilik özelliğine sahip sporcuların bireysel ve takım sporlarında farklı başarı düzeyleri olduğu belirtilmektedir. Araştırmalar, büyülenmeci narsistik özelliklere sahip sporcuların bireysel sporlarda daha başarılı olduklarını göstermektedir (Wallace ve Baumeister, 2002). Bu sporcular, kendilerini ön plana çıkarma ve başarı elde etme arzusuyla

sporu yaparlar ve rakipleriyle bire bir temas halinde olduklarından tüm dikkat ve sorumluluk kendilerindedir. Bu nedenle bireysel sporlarda daha başarılı oldukları düşünülmektedir. Öte yandan, Woodman ve arkadaşları (2011) takım sporlarına odaklanarak narsistik özelliklere sahip sporcuların takım performansı ile ilgili bulgulara odaklanmışlardır. Araştırma, narsistik özelliklere sahip sporcuların takım içinde daha fazla rol almak istediklerini ve olumlu geri bildirim aldıklarında takıma daha fazla katkıda bulduklarını göstermiştir (Woodman ve diğerleri, 2011). Narsistik kişilik özelliklerine sahip sporcular, olumlu geri bildirim aldıklarında takım içinde daha fazla dikkat çekmeye ve başarılı performans sergilemeye yönelebilirler.

Sporcular arasında normal ve patolojik narsisizm olarak iki farklı tür narsisizm gözlemlenebilir. Normal narsisizm, sporcuların çalışarak kazandıkları becerilerden veya başarılarından gurur duyması ve bunları narsistçe övmesi şeklinde ortaya çıkabilir. Öte yandan, patolojik narsisizm ise sporcuların başarıları yerine sahip oldukları yetenekleri abartarak ön plana çıkarmalarıyla kendini gösterir. Spano (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, narsisizmin fiziksel aktiviteyle bağımsız olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu da yüksek narsisizm seviyelerinin daha yüksek fiziksel aktivite seviyeleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Sohrabi ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında, temas gerektiren sporlarla uğraşan sporcularla temas gerektirmeyen sporlarla uğraşan sporcular arasında narsisizm düzeyleri karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, temas gerektiren sporlarla uğraşan sporcularda narsisizm seviyesinin, temas gerektirmeyen sporlarla uğraşan sporculardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada da öğrencilerin narsistik eğilimlerinin, diğer üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Gezer, 2017). Bu bulgular, sporcularda narsistik eğilimlerin varlığını ve bazı spor türleri veya spor eğitimi alanlarında narsistik özelliklerin daha belirgin olabileceğini göstermektedir. Ancak her birey farklı özelliklere sahip olduğundan, genelleme yapmak yerine her sporcu için bireysel değerlendirme yapmak önemlidir.

Sonuç

Narsisizm, bir kişinin aşırı özsevgi, kendine aşırı odaklanma ve başkalarını küçümseme eğilimiyle karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. Bu özelliğin sporla ilişkisi araştırmacılar tarafından birçok çalışmaya konu olmaktadır. Spor, kendini geliştirme, rekabet etme ve başarı elde etme fırsatları sunan bir alan olduğu için, narsistik kişilik özelliği yüksek düzeyde olan bireyler için oldukça çekici gelmektedir. Narsistik bireyler, spor aracılığıyla kendi benliklerini yükseltme, güç ve prestij elde etme ihtiyacını tatmin edebilirler.

Başarı elde ettikçe, egoları daha da tatmin olur ve kendi değerlerini daha da yükseltme eğilimine girerler. Dolayısıyla da narsistik bireyler genellikle spor etkinliklerinde liderlik pozisyonlarını tercih ederler ve kendilerini göstermek için fırsatları aktif bir şekilde ararlar. Ancak, narsisizm sporun sadece olumlu yönleriyle ilişkilendirilemez. Aşırı özsevgi ve kendine odaklanma, başkalarını küçümsemeye ve hatta manipüle etmeye yönelik davranışlara da neden olabileceği düşünülmektedir. Narsistik sporcular, takım arkadaşlarıyla iş birliği yapmak yerine kişisel başarılarını öne çıkarma eğiliminde olabilirler. Bu durum da takım dinamikleri olumsuz yönde etkilenerek sporcular arasında gerilimlerin çıkmasına neden olur.

Özetle; narsisizm ve spor arasında karmaşık bir ilişki vardır. Spor, narsistik kişilik özelliklerini tatmin etme ve bireyin kendini geliştirme ihtiyacını karşılama potansiyeline sahiptir. Ancak, narsistik bireylerin spor etkinliklerinde takım ruhunu gözetmeleri ve başkalarını küçümsemek yerine iş birliği yapmaları önemlidir. Spor, narsistik bireylerin daha sağlıklı bir denge bulmasına ve kişisel gelişimlerini desteklemelerine yardımcı olabilir.

Kaynaklar

- Anlı, İ. ve Bahadır, G. (2012). Kendilik Psikolojisine Göre Narsisistik ve Sınırlı Kişilik Bozukluğu. *Psikoloji Çalışmaları*, 27, 1-12.
- Aytaç, S. (2009). *İnsanı Anlama Çabası: Psikolojiye Giriş*. Bursa: Ezgi.
- Baykara, C. (2022). *Sedanter ve Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Fiziksel Uygunluk, Uyku Kalitesi ve Beş Büyük Kişilik Özelliği Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Behary, W. (2020). *Narsistle Ateşkes*, Melis Caner, Nihan Azizlerli (Çev.) 8. Baskı, İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Cervone, G. ve Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi: Kuram ve araştırma*. (M. Baloğlu, Çev). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Coşkun, A.T., (2005). *Yaşayarak Öğrenme. 3. Doğa Sporları ve Bilim Sempozyumunu Bildiri Özetleri Kitabı*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Ekici, D. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Narsistik Kişilik Eğilim Öznel İyi Oluş ve Algılanan Anne Baba Tutumları Açısından Yordanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gençtan, E. (1993). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Gezer, E. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Narsistik Eğilimleri. *Journal of International Social Research*, cilt 10, sayı 53, ss. 567-574.
- Gezer, H. (2022). *Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut ve Narsisizm Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Erzurum.
- Gündüz, R.Ü. (2023). *Üniversiteye Devam Eden Öğrencilerin Algılanan Anne-Baba Tutumları ve Çocukluk Çağı Narsisizminin İletişim Becerilerini Yordama Gücü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Gürel, E. ve Mutel, C. (2007). Psikomitolojik Terimler: Psikoloji Literatüründe Mitolojinin Kullanılması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1.
- Hazar, A., (2003), *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Keya, Ç. E. (2022). *Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Büyükleme Narsisizm ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Koruç, Z. ve Bayar P. (1989). *Sporun Kişilik Üzerine Etkileri Araştırma Raporu*, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, SESAM, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik Psikolojisi* (8.Baskı). İstanbul: Remzi.

- Kuru, E. (2000). *Sporada Psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Lowen, A. (2016). *Narsisizm: Gerçek Benliğin İnkârı*. Cem Yayınevi.
- Mahler, M. S. (1968). *On Human Sybiosis and The Vicissitudes of Individuation*. New York: International University Press.
- Olrich, T. (1992). Psychosocial factors associated with AS use should be conducted It is important to assess AS users' and nonusers' perceptions of AS, *Journal of Applied Social Psychology*, 15, 1214-1225.
- Özel, İ. (2014). Dindarlarda Narsisizm: Yüksek Din Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal araştırma Dergisi*, 7(32), 310-327.
- Özer, H. (2019). *Ekstrem Sporcuların Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla.
- Sohrabi, F, Atashak, S., ve Aliloo, M. M. (2011). Psychological profile of athletes in contact and non-contact sports. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9(5), 638-644.
- Spano, L. (2001). "The Relationship Between Exercise and Anxiety, Obsessive Compulsiveness, and Narcissism". *Personality and Individual Differences*, cilt 30, sayı 1, ss. 87-93.
- Syer, J. ve Connolly C. (1998). *Sporcular İçin Zihinsel Antrenman Rehberi*. (FV ErkanÇev. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Tazegül, Ü. (2013). "Bayan Badmintoncuların Benlik Saygısı ve Narsisizm Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" *The Journal of Academic Social Science Studies*, cilt 6, sayı 8, ss. 983-996.
- Temel, D. (2008). *The Role Of Perceived Social Problem Solving, Narcissism, Self esteem And Gender In Predicting Aggressive Behaviors Of High School Students*. A Thesis Submitted To The Graduate School Of Social Science Of Middle East Technical University.
- Twenge, J. M. ve Campbell, W. K. (2010). *Asrın Vebası Narsisizm İleti* (Ö. Korkmaz, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Wallace, H. M. ve Baumeister, R. F. (2002). "The Performance of Narcissists Rises and Falls With Perceived Opportunity for Glory." *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 82, sayı 5, ss. 819-834.
- Woodman, T., Roberts, R., Hardy, L., Callow, N. ve Rogers, C. H. (2011). "There is an "I" in Team: Narcissism and Social Loafing." *Research Quarterly for Exercise and Sport*, cilt 82, sayı 2, ss. 285-2290
- Yaşar, O. M. ve Sunay, H. (2017). "Narcissism in Sport Organizations" *Journal of Human Sciences*, cilt 14, sayı 2, ss. 1736-1744.

- Yavuz, K. (2018). *Yöneticilerin Algılanan Narsistik Özelliklerinin Çalışan Performansı Üzerindeki Etkileri: Devlet Üniversitesinde Yapılan Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2010). *Evlilik Okulu*. İstanbul: Remzi.
- Yılmaz, B. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İletişim ve Bağlanma Alışkanlıkları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yuca, T. (2022). *Spor Eğitmenlerinin Narsisizm Eğilimleri ve Sosyal Fizik Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa.
- Zel, U. (2011). *Kişilik ve liderlik (3. basım)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Futbolda İnterval Antrenmanın Önemi

İbrahim Gırak¹

Özet

Futbol ve interval antrenman yöntemleri, futbolcuların performansını artırmada büyük öneme sahiptir. Interval antrenmanlar, yüksek yoğunluklu aktivitelerle düşük yoğunluklu dinlenme periyotlarının birleştirilmesini içerir. Bu yöntemler, futbolcuların aerobik kapasitesini artırır, anaerobik enerji sistemlerini geliştirir, dayanıklılığı yükseltir ve oyun içi hareketlilik becerilerini iyileştirir. Yüksek tempoda oynamak için gereken maksimum oksijen alımını artırarak futbolcuların daha uzun süre aktif kalmasını sağlar. Aynı zamanda, hızlı ve patlayıcı hareketlerde daha iyi performans göstermelerine yardımcı olur. Interval antrenmanlar ayrıca futbolcuların dayanıklılığını artırır ve maçlardaki sık tekrarlanan hızlanma/deceleration hareketlerine hazırlar. Tüm bu bilgiler ışığında mevcut bölümde futbolda interval antrenman yöntemlerine değinilmiştir.

1. Futbol

Futbol, günümüzde en popüler spor dalları arasında yerini sağlamlaştırmış durumdadır (Sawe, 2018). Futbol, diğer spor dalları arasında daha çok tanınmış ve yer etmiş bir konumdadır. Geniş bir hayran kitlesi bulunan futbol, kolay gündeme gelmesiyle birlikte çok sayıda sevene sahiptir. Futbolun bu kadar sevilmesi ve tanınmasının birkaç nedeni vardır: Oyunun kolaylığı ve basitliği, insanların yaşamlarını futbolla ilişkilendirerek oynanabilmesi mekân ve yer farkı, kitlelerin futbolu kendilerini ifade etme biçimi olarak görmesi, futbolun geniş kitlelerde hızla yayılmasına katkı sağlamıştır. Ayrıca futbol, sürekli olarak medyada yer alarak insanların ve toplumun dikkatini çeken bir alan haline gelmiştir (Talimciler, 2008).

2. Antrenmanın Tanımı

Sevim, Tuncel, Erol ve Sunay (2001)'a göre; Antrenman, sporcuların belirli bir program ve planlama doğrultusunda fiziksel ve mental

1 Doktora Öğrencisi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0002-8643-0866, girak16@gmail.com

dayanıklılığın, teknik ve taktik yeteneklerin, çeşitli yüklemelerle geliştirilmesi ve performanslarının üst seviyeye çıkarılması amacıyla sürekli ve farklı periyotlarda uygulanan bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Sevim (2010)'e göre; antrenman, organizmada fonksiyonel ve morfolojik değişikliklere yol açan ve sporcuda verimliliği artırmak için belirli zaman aralıklarında uygulanan yüklemelerin tamamı olarak tanımlanmaktadır.

2.1. İnterval Antrenman

İnterval terimi, birçok spor branşında yaygın olarak kullanılmakta ve Türkçe 'ye "aralıklı" olarak çevrilebilmektedir (Şişman, 2023). İnterval çalışma, belirli aralıklarla gerçekleştirilen ve dinlenme süresi verilen bir antrenman şeklidir (Günay ve Yüce, 2008).

Yüklenme ve dinlenme süreleri göz önünde bulundurulduğunda, antrenmanlarda en sık kullanılan yüksek şiddetli antrenman metodları intensive ve ekstensive interval antrenman metodlarıdır (Rama ve diğerleri, 2013). Bompa ve Haff (2009)'a göre; interval antrenmanı farklı şekillerde planlanabilir, örneğin kısa mesafe interval antrenmanı, orta mesafe interval antrenmanı ve uzun mesafe interval antrenmanı gibi. Kısa süreli interval antrenmanı, 15 saniye ile 2 dakika arasında gerçekleştirildiğinde anaerobik dayanıklılığın gelişimine katkıda bulunur. Orta mesafe interval antrenmanı ise 2 ila 8 dakika arasında yapıldığında enerji üretiminde artış sağlar. Uzun mesafe interval antrenmanı ise 8 ila 15 dakika arasında yapıldığında aerobik dayanıklılık düzeyinde önemli iyileşmeler görülebilir (Bompa, 2009).

İnterval antrenman metodu 3'e ayrılmaktadır.

1. Kısa süreli interval antrenman metodu: 15 ila 20 saniye arasında yapılan çalışmaları içerir. Bu metodun amacı, anaerobik dayanıklılığı geliştirmektir.
2. Orta süreli interval antrenman metodu: 1 ila 8 dakika arasındaki egzersizleri kapsar. Bu metodun uygulanmasında enerji üretiminde artış hedeflenir.
3. Uzun süreli interval antrenman metodu: 8 ila 15 dakika arasında süren çalışmalardır. Bu metodun amaçlarından biri aerobik dayanıklılığı önemli ölçüde geliştirmektir (Sevim, 2002).

Bu üç farklı süreli interval antrenman metodu, farklı dayanıklılık ve performans hedeflerine yönelik olarak uygulanmaktadır. Yüksek şiddetli interval antrenmanlar, aerobik ve anaerobik kapasitenin en etkili şekilde gelişimini sağlayan bir antrenman metodu olarak bilinmektedir. Bu antrenman yöntemi, dayanıklılığı artırmak için son zamanlarda tercih edilen bir yöntem

haline gelmiştir. HIIT (High-Intensity Interval Training), antrenman süresini kısaltması ve hızlı uyum sağlaması için adaptasyonu geliştirmesi gibi avantajlara sahiptir. Kısa bir süre içinde hem kardiyovasküler sistemin hem de periferik adaptasyonun gelişimini sağlayabilir (Little ve diğerleri, 2010). Yüksek şiddetli interval antrenmanlar, performans ve fizyolojik özelliklerin gelişimi açısından önemlidir, çünkü antrenman sırasında VO2Max %90'ın üzerinde kalabilmektedir. Bu nedenle, antrenman bilimciler için büyük bir ilgi odağı olmuştur. Araştırmalar, anaerobik ve aerobik kapasitenin 2-6 hafta gibi kısa süreli antrenmanlarla bile arttığını göstermektedir (Bayati, Farzad, Gharakhnlou ve Agha-Alinejad, 2011).

2.2. Intensive (Yoğun) interval Antrenmanı

Şişman (2023)'a göre; yoğun interval antrenmanı, anaerobik dayanıklılık ve süratle-dayanıklılığın gelişimi için önemli katkılar sağlayan bir antrenman metodudur. Bu antrenman yöntemi, genel aerobik dayanıklılığın kazanıldığı noktadan sonra uygulandığında sporcular üzerinde daha fazla olumlu etkiye sahiptir.

Yoğun interval antrenmanı, vücudun laktik asit üretimini minimize ederek yorgunluğa karşı dayanıklılığın sürdürülme kapasitesini artırmaktadır (Currell ve Jeukendrup, 2008). Bu sayede sporcular daha uzun süre yüksek yoğunlukta çalışabilme ve performanslarını sürdürebilme yeteneğini geliştirebilirler.

2.3. Ekstensive (Yaygın) interval Antrenmanı

Sporcularda dayanıklılık antrenmanlarının önemi, bir antrenman programının ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilmekte olup, HIIT'in üst düzey performansa katkısı da vurgulanmaktadır (Şişman, 2023). Ortalama kondisyona sahip genç sağlıklı bireylerde yoğun aralıklı egzersizin, geleneksel dayanıklılık antrenmanı ile benzer şekilde iskelet kaslarının adaptasyonunu uyarıcı etkisi ve zaman açısından verimli bir planlama olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, farklı performans çalışmalarında fizyolojik performansı iyileştirmek için gereken minimum egzersiz hacmi, aralıklı antrenman stratejilerinin etkinliği ve elde edilebilen ve sürdürülebilen adaptasyonların büyüklüğüne önemli ölçüde katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Şişman, 2023)ç

2.4. Kısa Süreli Tekrarlı Sprintler

Alkan (2023)'a göre; kısa süreli tekrarlı sprintler, 2-6 saniye arasında tekrarlanan yüklenmelerden oluşur ve 10 saniye ile 2-3 dakika arasında dinlenme aralıkları kullanılır. Bu yüklenmelerde ATP'nin yeniden sentezi

büyük ölçüde anaerobik yollarla gerçekleşir. Örnek olarak, 3 saniyelik maksimum sprintte hazır ATP ve alaktik anaerobik yol %65, laktik anaerobik yol %32 ve aerobik yol ise %3 oranında enerji sağlar (Spencer, Bishop, ve Goodman, 2005).

Sprint süresi 6 saniye olduğunda bu oranlar hazır ATP ve alaktik anaerobik yol %51, laktik anaerobik yol %41 ve aerobik yol ise %8 olarak değişir (Gaitanos, Williams, Bobbis ve Brooks, 1993).

PCr (fosfokreatin) depoları bu tür yüklenmelerde hızla eksponansiyel olarak azalır. 10 saniyelik maksimum bir yüklenmede ATP ve PCr hızla azalır. Kaslarda hazır ATP ve PCr depolarının sınırlı olduğu düşünüldüğünde, yeniden sentezleri aktivitenin yüksek tempoda sürdürülmesinde önemlidir. Egzersiz sonlandığında PCr stokları hızlı bir şekilde azalır ve daha sonra yavaşlayarak yeniden sentezlenir. Yüklenmeyi takip eden 5-8 dakika içinde, yüklenme öncesi değerlere tamamen geri dönlür. Yüklenme süresi arttıkça, yeniden sentez için gerekli dinlenme süresi de uzar. Literatürde sıklıkla 5-15 tekrarlı 3-6 saniyelik sprintler ve 10-30 saniyelik aktif dinlenme aralıkları kullanılmıştır. Bu protokollerde PCr tam olarak yenilenmediğinden, yüklenmede gereken enerji için aerobik bileşen artar (Gaitanos, Williams, Bobbis ve Brooks, 1993).

2.5. Sprint İnterval Antrenman

Birden fazla spor dalında, özellikle takımla yapılan sporlarda, yoğunluk yüksek, aralıklı aktivite kalıplarının sıkça kullanılmaktadır (Brocherie ve diğerleri, 2015). Bu aktivite kalıplarında beceriler ve yetenekler, maksimum veya maksimuma yakın şekilde tekrarlanırken, kısa toparlanma aralıklarıyla sergilenir. Başka bir deyişle, yüksek dayanıklılık gerektiren durumlarda, tekrarlı sprintlerin veya patlayıcı etkinliklerin kısa toparlanma süreleriyle sıklıkla gerçekleştirildiği bir özelliktir. Sporcular, iyi bir sprint gücü sergilerken minimal performans kaybıyla hareket etmelidir (Glaister, 2005).

Çoğu takım sporunda uygulanan tekrarlı sprint antrenmanlarının anaerobik performans üzerinde gelişme sağladığı klinik olarak hala tartışmalıdır. Bununla birlikte, tekrarlı sprint antrenmanlarının sporcuların performansını geliştirmek için faydalı olduğu ve fiziksel ve metabolik stres oluşturarak enzime bağlı etkinliklerde artış sağladığı, kısa sürede aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinde gelişme sağladığı belirtilmektedir (Taylor ve diğerleri, 2015).

Tekrarlanan sprint performansında ATP sentezi ve kullanımı, hücre içi ve dışı iyon değişimleri gibi sınırlayıcı faktörler bulunmaktadır. Artan hücre dışı iyon seviyeleri, çevresel sinir-kas yorgunluğunu tetikleyen sürecin

başlamasına neden olur. Bu durum, kas telini saran zarı etkileyerek eylem potansiyeli üretimini ve iletimini bozar ve tekrarlanan sprint için gerekli olan hızlanma ve çalışma yeteneğini sınırlar. Bu sınırlamanın kasın elektriksel aktivitesinde azalmaya neden olduğu ve kas etkinliğini azalttığı saptanmıştır (Galvin vd., 2013).

2.6. Futbolda Yüksek Yoğunluklu İnterval Antrenman ve Sprint İnterval Antrenmanı ile İlişkili Araştırmalar

Kızılet (2011) tarafından yapılan araştırmada; milli takımlarda yer alan kadın futbolcuların sprint performansları ile aerobik güçleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada elit seviyede oynayan 20 kadın futbolcuya yönelik yapılan çalışmanın sonucunda, toplam sprint süreleri ile ortalama sprint süreleri ve en iyi sprint süreleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Bendiksen ve diğerleri (2013) tarafından yapılan araştırmada; yüksek seviyede kadın futbolcuların Kopenhag futbol testi sırasındaki fizyolojik tepkilerini, sprint performansını ve teknik kabiliyetlerini değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Norveçli 11 üst düzey kadın futbolcuya uygulanan çalışmanın sonucunda, Kopenhag kadınlar futbol testi sırasında gözlenen lokomotor aktivitelerin rekabetçi maçla karşılaştırılabilir düzeyde olduğu belirlenirken, Kopenhag kadınlar futbol testinin yüksek fizyolojik talepleri olduğu, kalp atış hızı, kan laktatı ve teknik performansta ise herhangi bir değişiklik olmadığı ancak testin sonlarına doğru sprint performansında düşme olduğu saptanmıştır.

Jackman ve diğerleri (2013) tarafından yapılan araştırmada; elit kadın futbolcuların kas-iskelet sağlığı açısından avantajlı olduğunu tespit edilmiştir. Elit futbolcuların, eğitimsiz genç kadınlara göre daha sağlıklı bir kas-iskelet sistemi profiline sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, futbol antrenmanlarının uzun vadede kas-iskelet sağlığını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, çalışmada kısa süreli futbol antrenmanının düşme riskini azalttığı ve kemik oluşumunu artırdığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar, futbol antrenmanlarının sadece performans üzerinde değil, aynı zamanda kas-iskelet sağlığı üzerinde de olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Düzenli antrenman programlarıyla birlikte uygun beslenme ve dinlenme, futbolcuların kas ve kemik sağlığını desteklemek için önemli olduğu söylenebilir.

2.7. Devamlı Yükleme Yöntemi

Aerobik dayanıklılık özelliğinin temelini oluşturmak için devamlı yüklenme yöntemi kullanılan antrenman programlarında, oksijenli ortamda

sürekli ve aralıksız yüklenme gerekmektedir (Şişman, 2023). Antrenman yükünün belirlenmesinde antrenman yöntemi seçimi önemli bir faktör olmakla birlikte, tekrarlar arasındaki dinlenme süresi de antrenmanın getirdiği yük açısından önemlidir ve antrenörler tarafından dikkatle analiz edilmelidir.

2.8. Tekrar Yükleme Yöntemi

Tekrarlı yüklenme yöntemi, yarış mesafesinden daha uzun veya daha kısa olan mesafelerde kullanılarak özel dayanıklılığı veya yarış dayanıklılığını geliştirmeyi hedeflemektedir (Sokolovas, 2005). Daha uzun tekrarlar, yarış dayanıklılığının aerobik bileşenine büyük ölçüde ihtiyaç duyduğundan dolayı önemli bir rol oynar. Bu nedenle, verim sürati yarış süratine oldukça yakındır (Sokolovas, 2005).

2.9. Futbolcularda Yüksek Şiddetli İnterval Antrenman

Futbol antrenmanları hem aerobik dayanıklılığı hem de tekrarlanan sprint kabiliyetini geliştirmek için tasarlanmalıdır. Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanlar, sporcuların genel aerobik kapasitelerini artırırken güç ve sprint kabiliyetlerinde herhangi bir olumsuz etki yapmadan etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Bravo ve diğerleri, 2007).

Güçlü aerobik kapasiteye sahip futbolcuların maç sırasında daha fazla koşu mesafesi katettiği gözlemlenmiştir (Krustrup ve diğerleri, 2005). Ayrıca, yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanların, özellikle futbolcular arasında, VO₂max kapasitesini artırarak performans parametrelerinde önemli ölçüde iyileşme sağladığı belirtilmektedir (Helgerud ve diğerleri, 2001).

Aerobik dayanıklılığın sporcu kapasitesine etkisini artırmak için tekrarlanan yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanın önemli olduğu belirtilmektedir. Futbolcularda anaerobik antrenmanla birlikte uygulanan yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanların aerobik dayanıklılık kapasitesini artırdığı ve böylece koşu mesafelerini geliştirdiği ifade edilmektedir (Howard ve Stavrianes, 2017).

Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman, güç ve sprint kapasitelerinde olumsuz etkiler yapmadan aerobik dayanıklılığı geliştirmek için etkili bir egzersiz yöntemi olarak değerlendirilmektedir (Uzun, 2022). Ayrıca, futbol performansını önemli ölçüde artıran hız, güç ve tekrarlı sprint performansları gibi 3 temel parametreyi etkileme potansiyeline sahiptir (Belegişanin, 2017). Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanın ana hedefi, maksimum veya maksimuma yakın şiddette ve yoğunlukta spor yapma becerisini geliştirmektir. Bu antrenman yöntemi, benzer seviyedeki futbolcuların

performans parametrelerinin kısa sürede artmasını sağlayabilecek bir yöntem olarak uygulanabilir ve müsabaka yüküne yakın yükleri simüle ederek performansı artırılabilir (Howard ve Stavrianes, 2017).

2.10. Futbolda Aerobik ve Anaerobik Performans

Performans, becerinin süresi içinde sergilendiği ve bir süre boyunca becerinin tekrarlanma sayısını içermektedir (Adams ve Beam, 2013). Olimpik kürek, yüzme, kayak, koşu ve bisiklet gibi yoğun egzersiz etkinlikleri, performansı aerobik ve anaerobik enerji kaynaklarını kullanarak gerçekleştirir (Laursen, 2010). Futbolda da benzer şekilde, aerobik ve anaerobik sistemlerin değişen oranlarda katkıda bulunduğu durumlar mevcuttur.

Futbol, kalp atış hızına dayanarak kategorize edilirse, oyuncuların bireysel iç yükü, ortalama ve maksimum kalp atış hızının %85 ila %98'ine ulaşabildiği ve bir futbol müsabakası boyunca maksimum kalp atış hızının %65'inin üzerinde kaldığı gözlemlenmiştir (Bangsbo, 1994). Ayrıca, müsabaka süresinin bir göstergesi olarak, futbol oyuncularının maksimum oksijen alımında ortalama olarak 50-75 ml/kg/dk arasında değişen seviyelerde aerobik metabolizmaya sahip olduğu görülmüştür. Örneğin, 75 kg ağırlığındaki bir bireyin müsabaka boyunca ortalama olarak 1.519, 1.645 ve 1.772 kcal enerji harcadığı ve bu da 60, 65 ve 70 ml/kg/dk maksimum oksijen tüketimine denk geldiği varsayılmaktadır (Stølen ve diğerleri, 2005).

2.11. Futbolda Aerobik Antrenmanlar

Futbol maçlarında oyuncunun fizyolojik etkisini incelediğimizde, aerobik dayanıklılık antrenmanlarının futbolcuların dayanıklılık performansını arttırmaktadır. Aerobik dayanıklılık antrenmanlarında egzersizin şiddeti genellikle düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç bölüme ayrılmaktadır (Mohr ve Iaia, 2014).

Düşük şiddette yapılan aerobik antrenmanlar genellikle yorgun düşmüş sporcuların yenilenmesi ve toparlanması amacıyla gerçekleştirilir. Bu tür antrenmanlarda sporcular, jogging gibi hafif aktiviteler yaparlar. Yükleme şiddeti ise egzersizlerin maksimum kalp atış hızının %50 ila %60 arasında gerçekleştirildiği egzersizleri içermektedir. Bu şiddetteki antrenmanlar genellikle yoğun bir antrenman dönemi, turnuva veya müsabaka sonrasında futbolcunun fiziksel olarak yenilenmiş ve toparlanmış durumuna dönmesini amaçlamaktadır. Düşük şiddetli aerobik antrenmanlar, sporcuların kaslarını dinlendirmek, kardiyovasküler sistemlerini aktive etmek ve aerobik dayanıklılıklarını sürdürmek için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

2.11.1. Düşük yoğunluklu aerobik antrenmanlar

Düşük şiddetli aerobik antrenmanların bir diğer faydası, sporcuyu aşırı yüklenme kaynaklı yorgunluk ve bıkkınlık durumundan çıkararak yenileme sürecine odaklanmaktadır (Bangsbo ve diğerleri, 2006). Düşük yoğunlukta yapılan antrenmanlar, maksimum kalp atış hızının %50 ila %80'i arasında gerçekleştirilen aktiviteleri kapsamaktadır (Bangsbo, 2015). Bu tür antrenmanlar, sporcunun fiziksel ve zihinsel olarak toparlanmasına yardımcı olmaktadır. Düşük yoğunlukta yapılan aktiviteler, kaslarda mikro travmaların iyileşmesini sağlar, kan dolaşımını artırır ve metabolik atıkların uzaklaştırılmasına yardımcı olur. Böylece sporcu daha hızlı bir şekilde yenilenir ve sonraki antrenman veya müsabakalara hazırlanabilir.

Düşük yoğunlukta yapılan aerobik antrenmanlar ayrıca dayanıklılığı artırır, temel aerobik kapasiteyi korur ve kardiyovasküler sistem üzerinde olumlu etkileri de bulunmaktadır. Sporcunun aerobik enerji üretme kapasitesini sürdürerek, uzun süreli performansı iyileştirir ve yorgunlukla başa çıkmasını kolaylaştırır. Bu nedenle, düşük şiddetli aerobik antrenmanlar, sporcuların yenilenmesini, sürantrenman durumundan kurtulmasını ve fiziksel dayanıklılıklarını sürdürmelerini sağlamak için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

2.11.2. Orta yoğunluklu aerobik antrenmanlar

Orta şiddetli aerobik antrenmanlar, maksimum kalp atış hızının %60 ila %80'i arasında olan egzersizleri içermektedir. Bu tür antrenmanlar, kaslardaki kılcal damarları artırır ve kas içi oksidatif kapasitenin gelişmesini hedeflemektedir. Orta şiddetteki antrenmanlar, aerobik kapasitenin artmasına olanak tanımaktadır (Bangsbo ve diğerleri, 2006). Orta yoğunlukta yapılan antrenmanlar, maksimum kalp atış hızının %65 ila %90'ı arasında gerçekleştirilen aktiviteleri kapsamaktadır (Bangsbo, 2015). Bu tür antrenmanlar, hem aerobik dayanıklılığı geliştirmeye yardımcı olur hem de anaerobik kapasiteyi artırır. Oyuncuların sahada uzun süreli koşu antrenmanlarının sıkıcılığına uyum sağlamamaları, verimlilik problemlerine yol açabilir. Bu nedenle, uzun süreli koşu antrenmanlarının yerine, topla yapılan antrenmanlar tercih edilebilir.

Topla yapılan paslaşma, şut, ani yön değiştirmeler ve sıçramalar içeren dayanıklılık futbol parkurları, oyundaki aktivitelere daha iyi uyum sağlar ve sporcuların daha fazla motivasyonunu sağlar. aerobik kapasite parkurunda yapılan çalışmalarda, sporcuların maksimum kalp atış hızının %90'ına kadar çıkabildiği ve aerobik kapasitelerinin arttığı belirtilmiştir (Chamari ve

2.11.3. Yüksek yoğunluklu aerobik antrenmanlar

Yüksek şiddetli aerobik dayanıklılık antrenmanları, VO₂max ile ilişkili olarak kalbin vücuda pompaladığı kan miktarını artırmayı hedefler (Bangsbo ve diğerleri, 2006). Sporcularda kardiyak verinin (kalbin dakikada pompaladığı kan miktarı) VO₂max kapasitesini sınırladığı bilinmektedir. Ancak, yapılan çalışmalarda, yüksek şiddetli antrenmanlara maruz kalan sporcularda atım hacminin sabit kaldığı ve antrenmanın yoğunluğuna ve süresine bağlı olarak kardiyak outputta gelişme olmadığı belirtilmiştir (Zhou ve diğerleri, 2001).

Bu nedenle, yapılan antrenmanlar VO₂max'ı artırmayı ve aynı zamanda atım hacmini artırmayı hedeflemelidir. Yüksek yoğunluklu egzersizler, futbolcuların müsabakalarda veya oyunlarda yüksek tempolu koşu ve sprint gibi yüksek yoğunluklu programları uzun süre boyunca sürdürebilmelerini sağlayacak şekilde kardiyak veride bir artış sağlar. Yüksek yoğunlukta antrenmanlar, maksimum kalp atış hızının %80 ila %100'ü arasında gerçekleştirilen aktiviteleri içerir (Bangsbo, 2015). Bu şekilde planlanmış yüksek şiddetli antrenmanlar, futbolcuların aerobik kapasitelerini artırarak daha yüksek tempoda ve yoğunlukta çalışmalarına olanak tanımaktadır.

HIIT (High-Intensity Interval Training), spor biliminde sporcuların performansını artırarak VO₂max'ın %90'ından daha yüksek seviyelerde uzun süre devam etmesini sağlayan bir antrenman protokolü olarak dikkat çekmektedir (Buchheit ve Laursen, 2013). Ouerghi ve ark. (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, 16-21 yaş arası 16 futbolcuya 12 hafta boyunca HIIT ve normal antrenman uygulanmış ve HIIT grubundaki sporcuların VO₂max değerlerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu bulgular, HIIT'in aerobik kapasiteyi artırma ve performansı geliştirme potansiyeline sahip olduğunu ve geleneksel sürekli antrenmanlardan farklı faydalar sunduğunu göstermektedir. Ancak, HIIT antrenmanlarının yüksek yoğunluklu olması nedeniyle, uygun planlama, dikkatli ilerleme ve uygun dinlenme süreleri gibi faktörlere dikkat etmek önemlidir. Bireylerin antrenman programlarını belirlerken, antrenman yoğunluğu, süresi ve dinlenme süreleri gibi faktörler bireysel olarak dikkate alınmalıdır.

2.12. HIIT'in VO₂max Üzerine Etkileri

Tobakçal (2019)'a göre; VO₂max, aerobik performansın bir ölçüsüdür ve HIIT'in VO₂ pikiindeki mutlak artış klinik açıdan önemli bir faktördür. Aerobik egzersizde her 3,5 ml/kg/dk'lık bir artış, kardiyovasküler hastalık riskini %19 azaltmaktadır (Lee ve diğerleri, 2011).

2016 yılında yapılan bir çalışmada, aralıklı ve sürekli egzersizin VO₂max üzerine etkisi incelenmiş ve egzersiz süresinin önemi olmaksızın aralıklı egzersizle daha iyi bir VO₂max düzeyi elde edildiği bulunmuştur (Milanović ve diğerleri, 2015). Bu sonuçlar, HIIT'in VO₂max'ı artırmada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

2.13. Futbolda Anaerobik Antrenman

Anaerobik antrenmanlar, anaerobik enerji üretiminin uyarılması için tasarlanmıştır. Maksimal veya supramaksimal şiddette yapılan aktiviteler olarak da tanımlanabilirler (Bangsbo, 1994). Kasılma süresi doksan saniyeye kadar olan ve maksimal güç üretimi gerektiren kas aktivitelerinde, enerji temini ATP-CP sistemi ve anaerobik glikoliz yoluyla gerçekleşir. Altı saniye veya daha kısa süren maksimal şiddetteki aktivitelerde, enerji temini ATP-CP sistemi tarafından sağlanır (McArdle, Katch ve Katch, 1991). Kısa süreli, yüksek şiddetli ve tekrarlayan yüklenmeler, kas içi ATP-CP enerji transferi kapasitesini artırır. Ayrıca, laktik asit enerji kapasitesinin artması için 60-90 saniyeye kadar olan ve maksimuma yakın şiddette yapılan aktivitelerle birlikte 3-5 dakikalık dinlenme süreleri uygulanabilir (McArdle, Katch ve Katch, 1991). Bu tür antrenmanlar, anaerobik enerji sistemlerinin gelişimini hedefler ve kas kuvvetinin, dayanıklılığının ve laktik asit toleransının artmasına katkıda bulunabilir (Böge, 2023). Ancak, bu tür yüksek şiddetli antrenmanlar yoğun bir fiziksel stres oluşturduğundan, uygun formda ve yeterli dinlenme süreleriyle uygulanmalıdır.

Sonuç

Futbol, hızlı tempolu bir oyundur ve sporcuların yüksek dayanıklılığa ve anaerobik enerji üretimine sahip olmalarını gerektirir. Bu nedenle, futbolcuların performanslarını geliştirmek için doğru antrenman yöntemlerini uygulamaları büyük önem taşır. Bu noktada, interval antrenman yöntemleri futbolcular için son derece etkili ve önemli bir role sahiptir.

Interval antrenman yöntemleri, tekrarlayan yüksek yoğunluklu aktivitelerle düşük yoğunluklu dinlenme periyotlarının birleştirilmesi içerir. Bu yöntemde, futbolcular belirli bir süre boyunca yüksek yoğunluklu koşu, sprint, şut veya diğer aktiviteleri gerçekleştirirler, ardından dinlenme sürecine geçerler. Bu süreç tekrarlanarak antrenmanın yoğunluğu artırılır.

Interval antrenmanların futbolcular için önemli avantajları vardır. Birincisi, aerobik kapasiteyi artırır. Yüksek yoğunluklu aktiviteler, futbolcuların maksimal oksijen alımını artırır ve VO₂max seviyelerini yükseltir. Bu da oyuncuların daha uzun süre yüksek tempoda oynamalarını sağlar. İkincisi,

interval antrenmanlar anaerobik enerji sistemlerinin gelişimine katkıda bulunur. Kısa süreli yüksek yoğunluklu aktiviteler, ATP-CP sistemi ve laktik asit üretimi gibi anaerobik enerji kaynaklarının kullanımını teşvik eder. Bu da futbolcuların hızlı ve patlayıcı hareketlerde daha iyi performans göstermelerini sağlar.

Ayrıca, interval antrenmanlar futbolcuların dayanıklılığını artırır. Maçlar sırasında futbolcular sürekli olarak hızlı koşu, sprint, dur-kalk gibi aktiviteleri tekrarlarlar. Interval antrenmanlar, bu tip aktivitelerin tekrarlanmasına yönelik olarak kasların dayanıklılığını ve dayanıklılık performansını artırır. bununla birlikte, interval antrenmanlar futbolcuların oyun içerisindeki hareketlilik ve hızlanma/deceleration becerilerini geliştirir. Oyunda sık sık ani yönlendirme ve hızlanma/deceleration hareketleri gerektiği için interval antrenmanlar, bu becerileri geliştirmeye yardımcı olur ve futbolcuların oyunda daha etkili olmalarını sağlar. utbolcuların performansını artırmak için interval antrenman yöntemleri büyük önem taşır. Bu yöntemler, aerobik kapasiteyi artırır, anaerobik enerji sistemlerini geliştirir, dayanıklılığı artırır ve oyun içi hareketlilik becerilerini iyileştirir. Ancak, interval antrenmanlar yoğun bir fiziksel stres oluşturduğundan, uygun formda ve profesyonel bir antrenör veya uzman tarafından yönlendirilmelidir. Bireysel ihtiyaçlar ve hedefler dikkate alınarak uygun interval antrenman programlarının oluşturulması önerilebilir.

Kaynakça

- Adams, G. M. ve Beam, W.C. (2013). *Exercise Physiology Laboratory Manual*, McGraw-Hill Education,
- Alkan, G. (2023). *Antrenmanlı Genç Kadın Futbolcularda Yüksek Yoğunluklu İnterval Antrenmanlarının Anaerobik Güç ve Futbola Özgü Performansa Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çanakkale.
- Bangsbo, J. (1994). The physiology of soccer--with special reference to intense intermittent exercise. *Acta physiologica scandinavica. Supplementum*, 619, 1-155.
- Bangsbo, J. (2015). Performance in sports--With specific emphasis on the effect of intensified training. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25, 88-99.
- Bangsbo, J., Mohr, M. ve Krusturup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of sports sciences*, 24(07), 665-674.
- Bayati, M., Farzad, B., Gharakhanlou, R. ve Agha-Alinejad, H. (2011). A practical model of low-volume high-intensity interval training induces performance and metabolic adaptations that resemble 'all-out'sprint interval training. *Journal of sports science & medicine*, 10(3), 571.
- Belegişanin, B. (2017). Effects of high-intensity interval training on aerobic fitness in elite Serbian soccer players. *Exercise and Quality of Life*, 9(2), 13-17.
- Bendiksen, M., Pettersen, S. A., Ingebrigtsen, J., Randers, M. B., Brito, J., Mohr, M., ...ve Krusturup, P. (2013). Application of the Copenhagen Soccer Test in high-level women players--locomotor activities, physiological response and sprint performance. *Human movement science*, 32(6), 1430-1442.
- Bompa, T. O. ve Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*.: Human kinetics. ISBN-13, 978-0736074834.
- Böge, V. (2021). *Genç Futbolcularda Farklı Antrenman Metotlarının Aerobik ve Anaerobik Performans ile Bazı Solunum Parametrelerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bravo, D. F., Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Castagna, C., Bishop, D. ve Wisloff, U. (2007). Sprint vs. interval training in football. *International journal of sports medicine*, 668-674.
- Brocherie, F., Millet, G. P., Hauser, A., Steiner, T., Rysman, J., Wehrin, J. P. ve Girard, O. (2015). Live high-train low and high" hypoxic training improves team-sport performance. *Med Sci Sports Exerc*, 47(10), 2140-2149.

- Buchheit, M. ve Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: cardiopulmonary emphasis. *Sports medicine*, 43(5), 313-338.
- Currell, K. ve Jeukendrup, A. E. (2008). Validity, reliability and sensitivity of measures of sporting performance. *Sports medicine*, 38, 297-316.
- Galvin, H. M., Cooke, K., Sumners, D. P., Mileva, K. N. ve Bowtell, J. L. (2013). Repeated sprint training in normobaric hypoxia. *British journal of sports medicine*, 47(Suppl 1), i74-i79.
- Glaister, M. (2005). Multiple Sprint Work: Physiological Responses, Mechanisms of Fatigue and the Influence of Aerobic Fitness. *Journal Sports Medicine*, 35(9): 757-777.
- Günay, M. ve Yüce, A. İ. (2008). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*: Ankara: Gazi Kitabevi.
- Helgerud, J., Engen, L. C., Wisløff, U. ve Hoff, J. A. N. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(11), 1925-1931.
- Howard, N. ve Stavrianeas, S. (2017). In-season high-intensity interval training improves conditioning in high school soccer players. *International journal of exercise science*, 10(5), 713.
- Jackman, S. R., Scott, S., Randers, M. B., Ørntoft, C., Blackwell, J., Zar, A., ...ve Krstrup, P. (2013). Musculoskeletal health profile for elite female footballers versus untrained young women before and after 16 weeks of football training. *Journal of sports sciences*, 31(13), 1468-1474.
- Kızılet, A. (2011). Üst Düzey Bayan Futbol Oyuncularında Tekrarlı Sprint Yete­neğiyle Aerobik Güç Arasındaki İlişki, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, XVI (3), 3-16.
- Krstrup, P., Mohr, M., Ellingsgaard, H. ve Bangsbo, J. (2005). Physical demands during an elite female soccer game: Importance of Training Status. *Med Sci Sports Exerc*, 37(7), 1242-1248.
- Laursen, P. B. (2010). Training for intense exercise performance: high-intensity or high-volume training? *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 1-10.
- Lee, D. C., Sui, X., Artero, E. G., Lee, I. M., Church, T. S., McAuley, P. A., ...ve Blair, S. N. (2011). Long-term effects of changes in cardiorespiratory fitness and body mass index on all-cause and cardiovascular disease mortality in men: the Aerobics Center Longitudinal Study. *Circulation*, 124(23), 2483-2490.
- Little, J. P., Safdar, A., Wilkin, G. P., Tarnopolsky, M. A. ve Gibala, M. J. (2010). A practical model of low-volume high-intensity interval training induces mitochondrial biogenesis in human skeletal muscle: potential mechanisms. *The Journal of physiology*, 588(6), 1011-1022.

- McArdle, W. D., Katch, F. I. ve Katch, V. L. (1991). *Exercise physiology: energy, nutrition, and human performance*.
- Milanović, Z., Sporiš, G. ve Weston, M. (2015). Effectiveness of high-intensity interval training (HIT) and continuous endurance training for VO₂max improvements: a systematic review and meta-analysis of controlled trials. *Sports medicine*, 45, 1469-1481.
- Mohr, M. ve Iaia, F. M. (2014). Physiological basis of fatigue resistance training in competitive football. *Sports Science Exchange*, 27(126), 1-9.
- Rama, L., Teixeira, A. M., Matos, A., Borges, G., Henriques, A., Gleeson, M. ve Paiva, A. (2013). Changes in natural killer cell subpopulations over a winter training season in elite swimmers. *European journal of applied physiology*, 113, 859-868.
- Sawe, B. E. (2018). The most popular sports in the world. *World Atlas*.
- Sevim, Y. (2010). Antrenman bilgisi (3. baskı). *Ankara: Pelin Ofset Tıpo Matbaacılık*.
- Sevim, Y., Tuncel, F., Erol, E. ve Sunay H. (2001). *Antrenör Eğitimi ve İlkeleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sokolovas, G. (2005). Swimming World, Seasonal Training Design. *Human Kinetics*. 46(5): 44-46.
- Spencer, M.D., Bishop, B. ve Goodman, C. (2005). Physiological and Metabolic Responses of Repeated Sprint Activities Specific to Field Based Team Sports. *Sports Medicine*, 35, 1025-44.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C. ve Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports medicine*, 35, 501-536.
- Şişman, A. (2023). *Yüzücülerde Suda Uygulanan Farklı İnterval Antrenman Yöntemlerinin Vücut Kompozisyonuna ve Teknik Parametrelere Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Talimciler, A. (2008). Futbol değil iş: endüstriyel futbol. *İletişim kuram ve araştırma dergisi*, 26(2), 89-114.
- Taylor, J., Macpherson, T., Spears, I. ve Weston, M. (2015). The effects of repeated-sprint training on field-based fitness measures: a meta-analysis of controlled and non-controlled trials. *Sports Medicine*, 45, 881-891.
- Tobakçal, F. (2019). *Genç Elit Futbolcularda Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenmanın Performansa ve Kognitif Fonksiyona Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Uzun, M. E. (2022). *11-13 Yaş Futbolcularda Farklı Antrenman Yöntemlerinin Fiziksel ve Fizyolojik Etkilerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.

Zhou, B., Conlee, R. K. Jensen, R., Fellingham, G. W., George, D. J. ve Fisher, A. G. (2001). Stroke volume does not plateau during graded exercise in elite male distance runners. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. NOV 33(11), 1849-1854.

Fiziksel Aktivite ve Yaşam Doyum İlişkisi

Oktay Şahin¹

Serdar Taşkın²

Özet

Sağlıklı bir insan bedenine sahip olmak için çeşitli aktivitelere katılım sağlamak ve hareketleri istikrarlı bir şekilde yapmak gerekir. Egzersiz, spor, rekreasyonel aktiviteler ve dans gibi aktiviteleri içeren fiziksel aktivite, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde büyük önem arz etmektedir. Planlı yapılan fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıkları, diyabeti, belirli kanser hastalıklarını azaltır ve kilo yönetimine ve zihinsel sağlığın iyileştirilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda insanların arkadaş edinmesine ve topluma entegre olmalarına imkân sağlar. Fiziksel ve zihinsel faktörlerin yaşam memnuniyetini etkilediği ve fiziksel aktiviteye katılımın zihinsel ve fiziksel sağlığı ve yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Bireylerin boş zamanlarını aktif olarak rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılarak geçirmeleri bilişsel ve sosyal gelişimlerini desteklerken, çeşitli kronik hastalıkların tedavisine yardımcı olan, obeziteyi azaltan, sedanter yaşam tarzı ve sosyalleşme sayesinde yaşam kalitesine katkı sağlar.

Yaşam kalitesinin önemli bir bileşeni olan yaşam doyumu, bireylerin ruh ve beden sağlığı için önemli bir belirleyicidir. Yaşam doyumu, bireylerin kendilerini mutlu ve iyi hissetmeleri ile ilişkili olarak yaşamdan almış olduğu haz ve doyumu karşılamaktadır. Bireylerin yaşamlarından mutlu ve memnun olmaları için ihtiyaç duydukları bir diğer önemli faktörde egzersizdir. Bireylerin yaşamdan zevk alması ve mutlu olması için öncelikli olarak kendisine zaman ayırması ve fiziksel aktivitelere katılım sağlaması gerekir. Fiziksel ve ruhsal sağlık ile yaşam doyumu arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Yaşam doyumu ile düzenli fiziksel aktivite arasındaki olumlu ilişkinin tüm bireyleri serbest zaman dilimlerinde sağlık ve fiziksel seviye durumlarını korumak için fiziksel aktiviteye ve spora yönlendirdiği görülmüştür.

- 1 Dr. Öğretim Üyesi, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, oktay.sahin@gumushane.edu.tr, Orcid: 0000-0001-6579-353X
- 2 Yüksek Lisans, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, staskin129@gmail.com , Orcid: 0000-0002-4668-6453

1. Yaşam Kalitesi

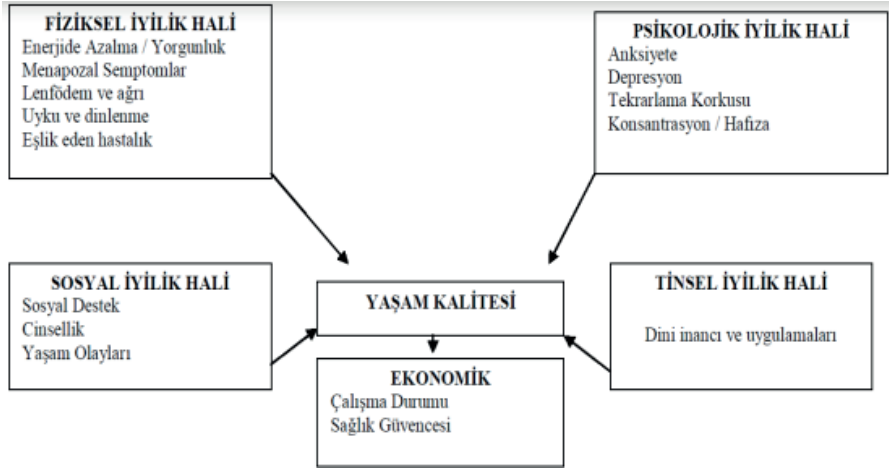
Yaşam kalitesi, insanların kültürel ve sosyal olarak bulunmuş olduğu toplum içerisinde kendine özgü iyilik hali durumudur. İnsanlar tarafından yaşam kalitesi maliyetli bir çaba gibi görünebilir, ancak insanlar genellikle zihinsel, fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarının işleyişinden memnun oldukları sürece tatmin olurlar, yokluklarında ise kendilerini kötü hissederler (Zorba, 2008). Yaşam kalitesi terimi çok geniş anlamlara sahiptir ve zamanla değişikliğe uğrayabilmektedir. İnsanların beklentileri ve yaşamları ile ilişkisi bulunmaktadır (Carr ve ark., 2011). Genel olarak yaşam kalitesi, bireysel mutluluğu belirleyen psikolojik, sosyolojik, kültürel ve ekonomik faktörler tarafından belirlenir (Orley ve Kuyken, 1994).

Literatürde yaşam kalitesinin tanımlarının ortak noktası, insan etkeni ve insanların subjektif olarak değerlendirilmesidir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016). Dünya Sağlık Örgütü, yaşam kalitesini, insanların istekleri, standartları, ilgi alanları ve hedefleri ile ilgili olarak içinde yaşadığı kültürel durumu ve değer yargılarını algılaması olarak ifade etmektedir. Yaşam kalitesini artırmada ve yaşamı sürdürmede en önemli iki faktörden biri beslenme diğeri ise fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki gün geçtikçe herkesin ilgi odağı olmaya başlamıştır (Pirinççi ve ark., 2020). Bir başka tanımda ise yaşam kalitesi bireyin sağlıklı bir çevreye uyum sağlaması, temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılaması, fiziksel ve zihinsel bileşenlere sahip olması, kendini ifade etme yeteneğini kullanması, çevreye ve topluma uyum sağlamasının yanında olumlu katkı sağlaması olarak tanımlanmıştır (Torlak ve Yavuzçehre, 2008). Bu tanımlar ile yaşam kalitesi ile Maslow'un ihtiyaçlar piramidi arasında ilişki olduğu görülmektedir. Maslow'un (1970) yaşam kalitesini evrensel ortak bir amaç olarak görmesi ihtiyaçlar hiyerarşisi ile açıklanır. Maslow'un ihtiyaçlar teorisine göre insan ihtiyaçları önceliklerine göre beş kategoride incelenir (Aydiner ve Paçacıoğlu, 2016);

- Fizyolojik ihtiyaçlar (yeme, içme, barınma vs.)
- Güvenlik ihtiyacı (emniyet, korunma, sağlık vs.)
- Sosyal ihtiyaçlar (aitlik duygusu, sevmek, sevilme gibi)
- Saygı görme ihtiyacı (toplumda kabul görme, prestij vs.)
- Kendini gerçekleştirme ihtiyacı (kişisel olarak çok yönlü kendini geliştirme).

Maslow'un ihtiyaçlar teorisi, bir kişinin yaşamının her aşamasında ihtiyaçların birbiriyle ilişkili olarak karşılanması gerektiğini gösterir. Bu ihtiyaçlara sahip olan insanlar kendilerini mutlu hissederken, bu ihtiyaçlara

sahip olmayanlar ise mutsuz olurlar. Dolayısıyla, gereksinimlerin insan hayatı için gerekli olduğu kişisel değerlendirmelerden bağımsız ve nesnel bir konudur (Sapançalı, 2009).



Şekil 1. Yaşam Kalitesi Modeli (Ferrel, Grant ve Funk; (1997).

1.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Ekonomik, sosyal ve politik faktörlerin yaşam kalitesini etkilediğini görmekteyiz. Ayrıca temel ihtiyaçlar, yaşanılan evdeki fiziki koşullar, zihinsel ve fiziksel kısıtlılıklar, maddi imkansızlıklar, fiziksel engelin azalmasına bağlı ulaşım sorunları, aile içi çatışmalar, eşin ölümü ve yalnızlık gibi birçok etken yaşam kalite standartlarını negatif yönde etkilemektedir (Çalıştır, 2006).

Meslek seçimi ve iş hayatının da yaşam kalitesinin üzerinde etkisi bulunmaktadır. Çeşitli meslek dallarında çalışan bireylerin bulunmuş oldukları iş ortamı ya da yaptıkları zorlu işlerden ötürü psikolojik olarak etkilenmekte ve yaşam standartlarının düşmesine sebebiyet vermektedir. İstihdam türüne bağlı olarak iş stresi, depresyon durumu, zihinsel ve fiziksel yorgunluk, travmatik stres gibi faktörler de insanların yaşam kalitelerini etkilemektedir (Collins ve Long, 2003).

Sosyodemografik etkenlerinde yaşam kalitesinin üzerinde etkisi bulunmaktadır. Bireyin yaşı, cinsiyeti, ırkı, medeni durumu ve maddi durumu da yaşam kalitesine etki etmektedir. Yapılan araştırmalar neticesinde kentte yaşayan insanların, kırsalda yaşayan insanlara, eğitim almış yaşlıların eğitim almamış gençlere nazaran daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu belirlenmiştir (Popovic ve ark., 1997).

2. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, insanların dünden bugüne üzerinde önemle durduğu önemli kavramlardan biridir. Literatürde bu kavramın Neugarten ve ark. (1961) tarafından ilk olarak kullanıldığı görülmektedir. Neugarten ve arkadaşları tarafından 1961 yıllarında tanımlanan yaşam doyumu kavramı, insanların elde ettikleri ile elde etmek istediklerinin karşılaştırılmasından ortaya çıkan bir durum olarak belirtilmiştir. Yaşam doyumu, başlı başına bir durum ya da olaydan duyulan doyum değildir, yaşamdaki tüm durum ve olayları içeren, kişinin genel bakış açısıyla şekillenen, çok çeşitli yaşam durumlarını kapsayan bir olgudur (Özer ve Karabulut, 2003). Bu olgu, bireyin kendi iradesiyle yarattığı şartlar içerisinde dâhil olduğu grupların ve ortamların bir bütün olarak değerlendirilmesini içerir (Aytaş, 2020).

Yaşam doyumu kavramı tek bir tanımla açıklanamaz. Yaşam doyumu, kişinin pozitif bir bakış açısıyla yaşamdan zevk alması ve yaşamı tüm yönleriyle olumlu bir şekilde anlamlandırmasıdır. Başka bir ifadeyle, kişinin kendi isteği neticesinde yaşamdan duyduğu haz ve mutluluğu ifade etmektedir (Aşan ve Erenler, 2008). Diener ve ark. (1999); yaşam doyumu kavramını, geçmiş deneyimlerden alınan keyif, şimdiki yaşam doyumu, şimdiki yaşamı değiştirme isteği, gelecek yaşamdan arzulanan doyum ve kişinin yakın çevresinin yaşadığı yaşama ilişkin düşünceleridir.

Yaşam doyumu, pozitif psikolojisinin insan yaşamıyla ilgili araştırma alanları içerisinde yer alan ve sıklıkla mutluluk kavramı ile belirtilen, yaşamla ilişkili olumlu hislerin ve duyguların deneyimlenmesidir. Sağlanan yaşam koşullarının bir sonucu olarak değişen, arzulanan yaşam standartlarını oluşturan hedefler ve kazanımlar arasındaki fark ve tecrübelerin sahip olunan tecrübelerle birleşimi olarak tanımlanır (Atik, 2020; Dündar, 1993; Şekeroğlu, 2013). Yaşam doyumu, kişinin hayatının belirli alanlarından ve genel gidişatından ne ölçüde memnun olduklarının en önemli göstergelerinden biri olup, bu yaşam süreçlerine anlam yüklemesidir (Yıldırım, 2019).

2.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu üzerine yapılan araştırmalarda, bir yaşam olayından kaynaklanan üzüntü ve birden çok olaydan kaynaklanan mutluluk, bu bireysel deneyimlerin analiz edilmesi ile ortaya çıkar. Bu sebeplerden ötürü yaşam doyumunu etkileyen birden çok etkenlerin olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu araştırmaları kişinin yalnızca kendisiyle ilgili gerçekleri araştırması değil; bununla birlikte, kişinin kontrolü dışındaki ve iradesi dışındaki durumlar üzerinden etkilenmesidir. Bu dış etkenler toplumun kültürel yapısını, içinde yaşadığı toplumun ve kendisinin ekonomik düzeyini, eğitim seviyesini ve sağlık durumunun bir değerlendirmesidir (Türak, 2021).

Yapılan araştırmada insanların, farklı hedeflere, değerlere ve arzu ettiği durumlara sahip olduğunun yine farklı insanların aynı nesnel durumları farklı gördüklerini ortaya koymuştur. Yaşam doyumu standartları kişiden kişiye değişir ve bireyin belirli hedefleri için oldukça öznel kriterlerdir. Dolayısıyla yaşam doyumu kavramı, insanların maddi gelirleri, yaşları, mevcut sağlık durumları, gelecek ve gelecekle ilgili duygu ve sezgileri gibi öznel durumların içinde buldukları duruma veya hayata dair hissettiklerine göre hayatlarını sorgulamayı içerir. Diener ve ark. (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, yaşam doyumu teriminin bağlantı ve sebeplerini şu şekilde sıralamıştır;

a) Sosyal ilişki: Genel olarak, sosyal ilişki durumu, yaşam doyumu ile en güçlü ilişkiye sahiptir. Örneğin, güçlü sosyal ilişkilere sahip olduğu bilinen bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, bireylerin sosyal ilişkilerinin nitelik ve niceliğinin daha objektif ölçütleri incelendiğinde, yapılan araştırmalar sırasında bu ilişkilerin düşük olabileceği belirtilmiştir (Diener ve ark., 2019).

b) Gelir ve Zenginlik: Yaşam doyumu ile ilişkilendirilen diğer faktörlerde gelir ve ekonomik düzeydir. İnsanların gelir düzeylerinin yaşam koşullarını etkilemesi yaşam doyumlarını da yüksek oranda etkilemektedir. İnsanların maddi varlıklarının net faydası, daha iyi sağlık hizmeti almalarına, çeşitli boş zaman etkinliklerini daha aktif değerlendirmelerine ve hayatlarında başka birçok şeyi satın almalarına yardımcı olabilir (Diener ve ark., 2019).

c) Yaş: Yapılan çalışmalarda, genç yaştaki bireylerin mutluluk düzeylerinin yaşlı bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak son araştırmalar, mutluluk ve yaş arasında bir ilişki olmadığını göstermiştir. Yaşlanmayla birlikte insanların duygularında değişiklikler meydana gelir, yaşla birlikte uyarılma ve heyecanda azalma olsa da bu durum hoş, tatmin edici gibi duyguların yetişkin zevkinin etkisini azaltmadığı görülmüştür (Yetim, 2001; Toy ve Toros, 2015).

d) Cinsiyet: Literatür incelendiğinde kadın ve erkeklerin yaşam doyumu seviyesi yüksekliği konusunda ciddi bir görüş farklılığı bulunmaktadır. Araştırmalar, bazı erkeklerin hayatlarından daha memnun görüldüğünü, bazı kadınların ise daha fazla memnun olduğunu göstermiştir. Öte yandan, bazı araştırmacılar tarafından cinsiyet ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmacılar, tek başına cinsiyetin yaşam memnuniyeti üzerinde hiçbir etkisinin olmadığını ifade etmişlerdir. Cinsiyet diğer demografik özelliklerle birlikte değerlendirildiğinde anlamlı korelasyonlar ortaya çıkmıştır (Koçak, 2016).

Yaşam doyumu kavramını tam olarak hangi faktörlerin etkilediğini söylemek yanlış olur. Ancak literatürde bu konuda yapılan araştırma çalışmaları ile bazı temel unsurlara işaret edilmiş ve bazı genel konulara değinilmiştir (Bakır, 2020; Akkaya, 2020). Yaşam doyumunu araştıran Dockery'nin yaşam doyumu üzerinde etkisi bulunan faktörleri şu şekilde belirtmiştir;

- Milli geliri iyi olan bir ülkede yaşamak,
- İnsan iradesinin hakim olduğu demokratik yönetim anlayışına sahip bir toplumda yaşamak,
- Aile ve evlilik hayatında, arkadaş çevresiyle sağlıklı iletişimde bulunmak ve ilişkileri sürdürmek,
- İyi bir zihinsel, fizyolojik ve fiziksel sağlığa sahip olmak
- Toplumda üst düzey işlere katılmak,
- Ekonomik özgürlüğe sahip olmak,
- Özgür düşüncelere sahip olmak,
- Siyasi görüş ve ideolojide dengeli davranmak (Akkaya, 2020).

3. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, bireyin günlük hareketlerinin iskelet kasları aracılığıyla vücutta gerçekleştirdiği istemli hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Pitta ve ark., 2006). Zorba, fiziksel aktiviteyi “vücudun iskelet kasları tarafından yapılan hareketler doğrultusunda ortaya çıkan enerji tüketimi” olarak tanımlar (Zorba, 2010). Fiziksel performans ise belirlenmiş fiziksel faaliyetlerin yürütülmesi sırasında ortaya çıkabilecek besin ve metabolik kullanımla ilgili gelişen yapısal ve işlevsel kapasite, yetenek ve becerilerin kondisyonlanması ve antrenman yoluyla kazanılan yeterlilik ve yetkinliğin artan sinerjik örüntüsüdür (Can ve Bayrakdaroğlu, 2023).

Fiziksel aktivite sırasında tüketilen enerji ile kas kütlesi arasında doğrudan bir ilişki vardır. Yapılan sportif egzersizlerde kas kütlesi ne kadar iş gücüne katılıyorsa o kadar çok enerji üretimi gerçekleşir (Öztürk, 2005). Çünkü iskelet kasındaki mekanik özelliklerin kassal performansı belirlediği ileri sürülür. Yani kasın meydana getirdiği kuvvetin büyüklüğü; kasın uyarıldığındaki sarkomerin uzunluğu, kasın kasılma hızı, kasın elastik özelliği, kasın aktif ve pasif gerimine ve kas uyarıldıktan sonra geçen zaman ile ilişkilidir (Can, 2018).

İnsanların hayatında önemli bir yer tutan fiziksel aktivite, spor aktivitelerini, sağlık ve eğlence amaçlı düzenlenen yaşam egzersizlerini ve

insanların iş hayatlarında yaptıkları hareketleri içermektedir (Sallis ve ark., 2006). Fiziksel aktivite; insan yaşamının tüm evrelerinde en düşük enerji seviyesinden daha fazla enerji harcamasını gerektiren, kasların ve iskeletlerin kasılması nedeniyle kalp atış hızını ve solunum hızını artıran, değişen derecelerde yoğunluk ve yorgunluğa neden olan fiziksel egzersiz olarak tanımlanır (Ardıç, 2014). Fiziksel egzersizlere örnek verilecek olursa, günlük yürüyüşler, bisiklet sürmek, koşu yapmak, dağ tırmanışları yapmak, step-aerobik hareketler, yüzmek, kol-bacak ısınma egzersizleri, sportif faaliyetler, ev ve iş yerindeki günlük hareketler kısacası günlük hayatın ve yaşamın içerisinde yapılan tüm egzersizler sayılabilir (Bulut, 2013). Fiziksel aktivite ve egzersiz sıklıkla birbirinin yerine kullanılır ama bu terimler eşanlamlı değildir. Fiziksel aktivite, dinlenik enerji harcamasının üzerinde önemli bir artışa neden olan ve iskelet kaslarının kasılmasıyla üretilen bedensel bir harekettir. Egzersiz ise fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşenini geliştirmek veya sürdürmek için yapılan planlı, yapılandırılmış ve tekrarlanan bedensel hareketlerden oluşan bir fiziksel aktivite türüdür (Kaya ve Can, 2022).

Fiziksel aktivite sportif faaliyetler ve planlı bir şekilde yapılan eğlence aktiviteleri ile sınırlı olmamalıdır. Fiziksel aktivite fırsatları, insanların yaşadığı ve çalıştığı her yerde, mahalle aralarında, parklarda, eğitim ve sağlık tesislerinde kısacası her yerde planlı ve plansız bir şekilde yapılmaktadır. Çocuk ve ergenlerin sağlıklı gelişimi için büyük önem taşıyan ve her yaştaki bireylere sağlık açısından faydaları vardır (Edwards ve Thourous, 2006).

Fiziksel aktivitenin sağlıklı beslenme ve egzersiz sonrası toparlanma ile birleştirilerek dengeli bir şekilde gerçekleştirilmesi, bireylerin bedensel sağlıklarının yanı sıra zihinsel gelişimleri ve ruhsal durumları üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır. Uygun toparlanma protokolleri sayesinde bireyler, vücudun ihtiyaç duyduğu enerji depolarını tamamlamakta ve böylece bir sonraki egzersiz için hazır hale gelmektedirler (Bayer ve ark., 2022a; Bayer ve ark., 2022b; Bayer ve ark., 2023). Beslenme ise; insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır ve fizyolojik olduğu kadar hem sosyolojik hem de psikolojik bir olay olduğu unutulmamalıdır (Kabakçı ve ark., 2012). Ayrıca, bedensel yapı ile ruhsal yapı arasında etkileşimli bir bağlantı vardır. Son araştırmalar, egzersizin ve sağlıklı, düzenli beslenmenin insan yaşamındaki çeşitli hastalıkları önlemek ve bunlara karşı koymak için önemli olduğunu göstermiştir. Gelişmiş ülkelerde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitelere büyük önem verilmektedir. Avrupa ülkelerinde sağlıklı bir yaşam için spor faaliyetlerine yönelik teşvik eylemleri düzenlenmektedir (Gümüş, 2009). Ayrıca, fiziksel aktivite bozulmuş glukoz toleransına

sahip olan bireylerde diyabetin başlamasını geciktirebilir. Egzersiz, glukoz metabolizmasını ve insülin duyarlılığını iyileştirerek, diyabet tedavisine yardımcı olur ve oral ilaç ve insülin kullanımını azaltabilir (Ataş ve Can, 2022).

Fiziksel aktivite, kişinin yaşamı boyunca mücadele etmek zorunda kalacağı kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmada, iskelet ve kas yapısının mevcut durumunu koruyup güçlendirmesinde ve iyi bir yaşam sürmesinde önemli rol oynar (Aktaş ve ark., 2015). Bu nedenle, anne babalar çocuklarını küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmeleri, bu disiplini bir yaşam felsefesi olarak benimsetip, onlara yol gösterici ve rol model olarak örnek teşkil etmesi aynı zamanda sorunların en aza indirilmesinde de rol almaları önemlidir (Bozkuş ve ark., 2013). Tekin ve ark. (2015) obezite sorunu olan üniversiteli kız öğrenciler üzerine yaptıkları bir çalışmada üç ay boyunca sürdürülen aerobik egzersiz programının öğrenciler üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik olarak olumlu etkiler gösterdiğini bulmuşlardır.

3.1. Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Günümüz dünyasında hareketsiz bir yaşam tarzı, erken çocukluk döneminde başlayan obezite hastalığına yol açar. Bu nedenle dünyadaki tüm insanlık için bir tehdit olarak kabul edilmektedir. Tüm bunların nedeni ise sadece hareketsiz yaşam tarzı değil, insanların beslenme alışkanlıklarının değişmesi de önemli bir faktör olarak görünüyor. İnsanların hareketsiz bir yaşam tarzı sürmesi ve bu yaşam tarzının neden olduğu kötü beslenme alışkanlıkları, enerji alımını ve harcamasını azaltıp dengesini bozmaktadır. Bozulan bu dengenin kişinin vücut yağ yüzdesinin artmasına sebep olması bireylerin günlük yaşamlarında ve iş yerlerinde fiziksel egzersizi aktif olarak kullanma ihtiyacı sağlıklı bir yaşam için oldukça önemlidir (Sever, 2022; Somoğlu, 2021). Fiziksel aktivitenin insanların fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi bulunması hastalık riskinin azalmasına ve ortaya çıkan hastalıkların tedavi sürecini destekler niteliktedir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

Fiziksel aktivite, düzenli egzersiz yoluyla vücuttaki kan dolaşımının düzenlenmesi, kas hareketliliği, sağlıklı solunum fonksiyonu gibi sağlığa olan etkisi yadsınmaz. Ayrıca kişide yarattığı özgüven, insanların içinde yaşadıkları toplumla uyumunun ve bunun sonucunda zihinsel ve duygusal durumlarının temelini oluşturur (Bulut, 2013). Fiziksel aktivite, kişinin hareket etme düşüncesiyle kişinin potansiyeli dahilinde yapılması çocuk ve gençlerin iskelet ve kas sisteminin sağlıklı gelişimine katkıda bulunarak yaşa bağlı sorunların önlenmesinde etkilidir. Yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklara karşı korunmasında veya bu hastalıkların tedavi ve desteğinde önemli bir

fark yaratarak yaşlıların verimli bir yaşlılık dönemi geçirmelerini, diğer bir deyişle yaşam kalitelerini yaşamları boyunca iyileştirmelerine olanak sağlar. İnsanların topluluk içinde birbirlerini daha iyi anlamalarına, arkadaşlıklar kurmalarına, başkalarının haklarına saygı duymalarına ve birbirleriyle empati kurmalarına yardımcı olur. Bu bağlamda insanların sosyalleşmesine ve birbirleriyle uyumlu bir şekilde hayat sürdürmelerine katkı sağlamaktadır (Tunay, 2008). Son yıllarda medyada yer alan spor haberleri tek yönlü ve ekonomik bir etki yaratsa da bilinçli ve bilinçsiz olarak insanların zihnine yerleşmiş ve özellikle çocuklar arasında egzersizsiz özendirici bir etkiye sahip olmuştur. Spor, insanların yaşam biçimlerini tamamlayan ve yönlendiren bir yaşam biçimi haline gelmiştir (Doğan ve Moralı, 1998).

Bireyler sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz sayesinde olumlu bir zihinsel yapı ve hayata iyimserlik ile bakma yeteneği kazanarak beden ve ruhen kendini iyi hissederler. Çünkü fiziksel yapı ile zihinsel yapı arasında bir etkileşim bulunmaktadır.

Son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalar, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin birtakım hastalıklardan korunma ve bunlarla mücadelede önemli olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır. Gelişmiş ülkelerde sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz en önemli konuların başında gelmektedir. Avrupa ülkelerinde ise sağlıklı beslenme ve spora yönelik teşvik edici kampanyalar yoğun bir şekilde yürütülmektedir. Yine yapılan çalışmalar doğrultusunda düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam sürelerinin uzamasına ve daha sağlıklı bir hayat sürmelerine katkı sağladığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Gümüş, 2009).

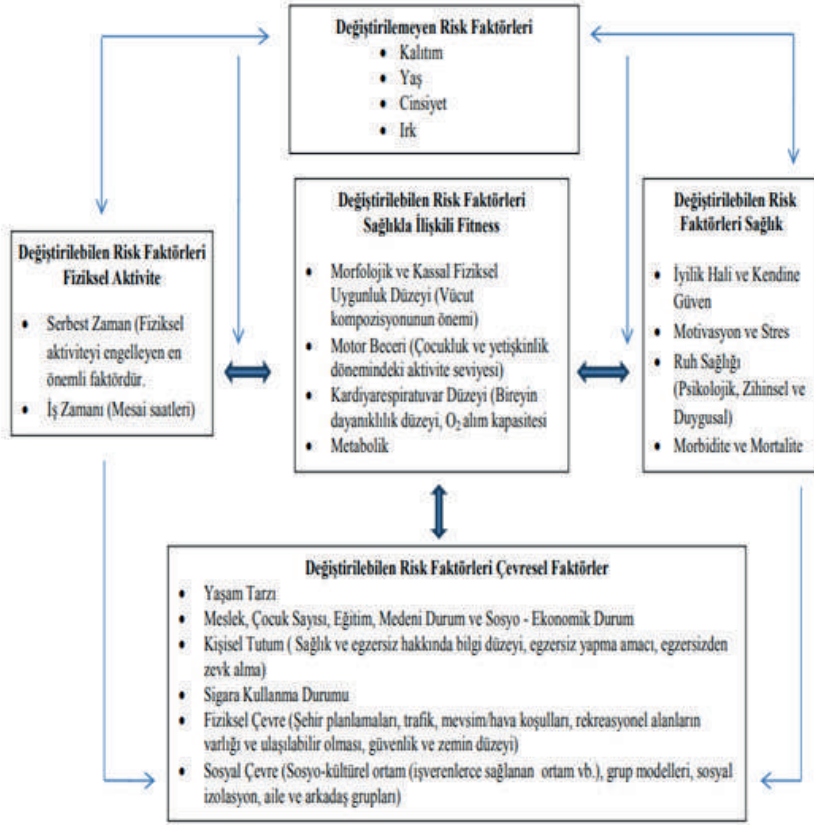
Fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı bireyler, daha aktif ve sosyal bir yaşama sahip olmaları karşılaşılabilecekleri engellerin risk durumunu azaltmaktadır. Düzenli yapılan egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, bireyin sosyal yaşamını istenilen yönde etkiliyorsa ve sosyal yaşamda bazı imkânların ve şartların olumlu yönde oluşması fiziksel aktivitelere katılım düzeyini etkileyecektir (Cerit, 2018). Düzenli fiziksel aktivite zamanı, kişilerin kendisine ayırdığı zaman olarak değerlendirilir. Kişi kendine zaman ayırıp kendisi için bir şeyler yaptığında hayata karşı olan bakış açısı değişir ve kendini daha mutlu hisseder. Kişinin bedensel olarak güzel ve sağlıklı olması toplumdaki statüsünü de etkiler. Kişinin bedeninden memnun duyması, kendisine olan güven inancını ve kendisi ile barışık olması durumunu etkiler. Ayrıca fiziksel aktiviteler kişilerarası iletişimi arttırmakta ve arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasına olanak sağlar. Sosyal uyum ve toplum tarafından kabul görme, kişilerin ilişkilerinde ve çalışma ortamlarında daha aktif ve etkili olmalarını sağlar (Baltacı, 2008).

3.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Gelecek ve yaşam kaygısı insanların yaşamlarını şekillendiren ve yön veren en önemli faktörlerden biridir. İnsanlar üzerindeki bu kaygılar fiziksel aktivite için ayrılacak zamanın planlamasını etkilemesi, yetişkinler için para kazanma düşüncesi ve çocuklar için bilinmeyen bir gelecek, fiziksel aktiviteye katılımı geri plana atmaktadır. Bu faktörlerin yanı sıra çevresel, psikolojik ve fizyolojik koşullarda insanların sportif faaliyetlere katılımını etkilemektedir (Uysal, 2022). İnsanların fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen bir diğer husus da zaman eksikliğidir. Bireylerin, iş hayatı, toplantılara katılımı, çocukların beklentileri ve onlara karşı sorumlulukları fiziksel aktivite süreçlerine katılımlarına etki etmektedir (Eyler, 2003).

Literatürdeki fiziksel aktivite çalışmaları incelendiğinde fiziksel aktivite uygulama yaygınlığının kültürel faktörlerden (fikir, alışkanlık), fiziksel faktörlerden (fırsat, erişilebilirlik) ve sosyal faktörlerden (eğitim düzeyi, katılımcı sayısı, ulaşım şekli) etkilendiği görülmektedir (Kirtland ve ark. 2003; Eyler 2003). Kentleşmenin düşük olduğu yerlerde, boş vakti olan bireylerin olmayanlara göre, spor tesisi, park, yürüyüş alanlarına erişimin daha iyi olduğu ve ekonomik düzeyin yüksek olduğu yerlerde, evli olan bayanların evli olmayan bayanlara göre spor yapma ve aktivitelere katılım durumunun negatif yönde olduğu görülmüştür. Biyolojik (cinsiyet, yaş, genetik) ve demografik (ekonomik durum, nüfus, meslek) gibi faktörlere bakıldığında nüfus yoğunluğunun fazla olduğu alanların nüfus yoğunluğunun az olduğu alanlara göre spor aktivitelerine katılımın az olduğunu, erkeklerin kadınlardan daha aktif bir şekilde katılım sağladığı görülmüştür (Eyler, 2003). Zihinsel, psikolojik (motivasyon, ruh hali) ve duygusal faktörlere (stres azaltma, zevk, gevşeme) bağlı olarak sportif etkinliklere katılım düzeyinin düştüğü, sigara kullananların kullanmayanlara göre daha az istekli ve

fiziksel aktiviteleri bırakma durumlarının yüksek olduğu, fiziksel aktivitelerin insan yaşamına katkıları hakkında bilgi sahibi olmak gibi durumlar katılım konusunda etki yapmaktadır (Karaca 2008; Sema ve ark 2014).



Çizelge 1.1 Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler (Vanhees ve ark., (2005) ve Branca ve ark., (2007) uyarlanmıştır.

4. Yaşam Kalitesi, Yaşam Doymumu ve Fiziksel Aktivite İlişkisi

Günümüzde sanayileşmiş toplumlarda insanların hızlı ve tempolu hayat içerisinde hareketsiz ve monoton bir yaşam sürmesi, onları psikolojik ve fizyolojik olarak olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuz durumlar insanlarda ciddi sağlık sorunlarına sebebiyet vermektedir. Kişisel gibi görünen bu sorunlar daha sonra toplumsal bir soruna dönüşebilir. Fiziksel aktivite bu sorunların çözümünde kullanılacak en etkili faktörlerden biridir (Ergül ve ark., 2015). Ergenlik döneminde karşılaşılan psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlarla baş etmede fiziksel aktivite düzeyi büyük önem taşımaktadır. Çocukluktan itibaren düzenli fiziksel aktivitenin kilo kontrolüne, psikolojik sorunlara, okul performansına ve iyilik haline olumlu etki ederek yaşam kalitesini arttırdığı tespit edilmiştir (Goran ve ark., 1999).

Uluslararası literatüre bakıldığında, fiziksel aktivite düzeyleri ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi değerlendiren birçok çalışmada, fiziksel aktivitenin ruh sağlığını koruyucu etkilerine ilişkin veriler bulunmaktadır (De Moor ve ark., 2006; Salmon, 2000). Fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi değerlendiren birçok araştırmaya göre, fiziksel aktivite, fiziksel fonksiyon, ruh sağlığı gibi sağlıkla ilgili yaşam kalitesi boyutlarındaki gelişmelerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırma ayrıca boş zamanlardaki fiziksel aktivitenin sosyal işleyişi artırabileceğini göstermiştir (Karadağ, 2008). Ayrıca fiziksel aktiviteye katılımın türü ve sıklığının yaşam kalitesini artırarak sağlığı iyileştirdiği diğer çalışmalarda belirtilmiştir (Cheung ve ark., 2009, Haug, 2008).

Yaşam doymunu, kişinin yaşamda arzu ettiği hedeflere ulaşmış ve ulaşmadığını gösterir. Yaşam doymunu, yaş, cinsiyet, medeni durum, sağlık, istihdam, eğitim, din, medeni durum gibi sosyodemografik faktörlerin yanı sıra fiziksel aktivite ve boş zaman etkinliklerine katılımları da etkilemektedir (Karataş 1988).

Düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapılmasının her yaşta insan için fiziksel ve psikolojik olarak faydaları bulunmaktadır. İnsanların mevcut sağlık durumunu korumasına ve sürdürmesine yardımcı olurken hastalıklara yakalanma riskini azaltır. Örneğin, insanların boş vakitlerinde yürüyüş, koşu ve sportif etkinliklerde bulunması daha sağlıklı bir beden ve iyi oluşa katkı sağlamaktadır (Pucci ve ark., 2012). İnsanların sağlık durumunu belirlemeye yönelik objektif göstergelerin yanı sıra, kişinin kendi sağlığı ve hastalığı hakkında ne hissettiğini gösteren “yaşam kalitesi” kavramı da gereklidir. Yaşam kalitesi terimi, günlük aktiviteleri gerçekleştirme becerisinin yanında yaşam doymunu ve kişisel mutluluğu temsil eder (Abdurrahman ve ark., 2011). Genel olarak ifade edildiğinde insanların spor aktivitelerine istekli ve arzulu katılım sağlaması yaşamdan doymun almasının bir parçasıdır (Somoğlu ve Cihan, 2022).

Yapılan araştırmalar hem fiziksel hem de mental faktörlerin yaşam doymunu etkilediğini, sportif etkinliklere katılımın insanların ruhsal ve mental sağlık doymunu olumlu etkilediğini göstermektedir (Somoğlu ve Cihan, 2021; Yazıcı ve Somoğlu, 2021). Dolayısıyla bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, fiziksel ve ruhsal sağlığının yüksek olmasının yaşam doymunu olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Yaşam doymunu ile fiziksel ve ruhsal sağlık arasında doğrusal bir ilişki vardır (Payne ve ark., 2006). Genç ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan araştırmada kadınların yaşam doymun düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu ve bu sonucun çalışma sonuçlarında erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek

olmasıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer bir ifadeyle araştırmada erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olması, erkeklerin kadınlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olmasına yol açmıştır. An ve ark. (2020) tarafından yapılan bir araştırma, yaşam memnuniyeti ile fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişki olduğunu, bu nedenle fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve desteklenmesi gerektiğini önermektedir.

KAYNAKÇA

- Abdurrahman G, Şener Ü, Karabacak H, Kağan Ü. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Akkaya, G. (2020). Kadınlar Süper Ligi'nde Oynayan Basketbolcularda Duygusal Sermayenin İş ve Yaşam Doymuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş, H., Şaşmaz, C. T., Kılınçer, A., Mert, E., Güllbol, S., Külekçioğlu, D. ve Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 60-70.
- Alpözgen, A. Z. ve Özdiñler A.R. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(13), 4817.
- Ardıç, F. (2014). "Egzersiz Reçetesi" Türk Fizik Tıp Rehabilitasyon Dergisi 60.p. 1-8. <http://www.ftrdergisi.com/uploads/sayilar/288/buyuk/S1-S8.pdf>
- Aşan, Ö., Erenler, E. (2008). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini İlişkisi. *Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences*, 13(2)
- Atık, G. (2020). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ve Yaşam Doymu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Ataş, B., Can, İ. (2022). Diyabet ve spor. Özmütlu, İ., Arı, Y (Editör). *Spor Bilimlerinde Betimsel Metinler*. İstanbul: Efe Akademi; 2022, 43-58.
- Aydiner, B.A. ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8(15), 137-150.
- Aytaş, Y. (2020). İl Spor Merkezlerindeki Öğrencilerin Spora Katılım Güdüsü ile Yaşam Doymu İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.
- Bakır, R. E. (2020). Sporcularda Dindarlık, Alçak Gönüllülük ve Yaşam Doymu İlişkisi: Uzak Doğu Sporları Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltacı, G. (2008). Çocuk ve Spor. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.

- Bayer, R. , Nobarı, H. , Eken, Ö. , Bayrakdaroğlu, S. , Koç, H. , Pardos, E. M. & Yağın, F. H. (2023). Effect of different specific warm-up protocols and time of day on optimum power performance in kickboxers. *Turkish Journal of Kinesiology* , 9 (1) , 41-51 . DOI: 10.31459/turkjin.1225476
- Bayer, R., & Eken, Ö. (2022a). Effects of Time-of-Day on Repeated Sprint Performance of Aromatherapy Massage Applied Young Futsal Players. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(02), 384-384.
- Bayer, R., Eken, Ö., Yağın, F. H., & Ilkım, M. (2022b). The Effect of Different Massage Protocols on Running-Based Anaerobic Sprint Test Performance During and After Ramadan. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 114-129.
- Boylu, A. A. ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15), 137- 150.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü. ve Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 49-65.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici: Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*. 205-214.
- Can, İ. (2018) Mechanical factors affecting muscular force, Arapgirlioğlu, H., Atik, A., Eliott, R. Turgeon, E. (Editors), Ankara: Gece Kitaplığı; 2018, 1067-1076.
- Can, İ., Bayrakdaroğlu, S. (2023). Sporda performans testlerine giriş. Can, I, Bayrakdaroğlu, S (Editörler). *Kuramdan Uygulamaya Sportif Performans*. İstanbul: Efe Akademi; 2023, 7-30.
- Carr, D. C., Hendricks, J., & Komp, K. (2011). Relevance of social capital and lifestyle for the third age. *Gerontology in the era of the third age: Implications and next steps*, 207-224.
- Cerit, E. (2018). Yetiştirme Yurtlarında Ve Sevgi Evlerinde Yaşayan Farklı Fiziksel Aktivite Düzeylerine Sahip Çocukların Bazı Psikolojik Parametrelerinin İncelenmesi (Amasya-Çorum Örneği). *Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum*.
- Cheung MC, Ting W, Chan LY, Ho KS, Chan WM. (2009) "Leisure participation and health related quality of life of community dwelling elders in Hong Kong", *Asian J Gerontol Geriatr*; 4: 15–23
- Collins, S. ve Long, A. (2003). Working with the Psychological Effects of Trauma: Consequences For Mental Health-Care Workers- a Literature Rewiev. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 10, 417-424.
- Çalıştır, B., Dereli, F., Ayan, H. ve Cantürk, A. (2006). Muğla il merkezinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9, 30-33.

- De Moor M.H.M, Beem A.L, Stubbe J.H, Boomsma D.I, De Geus E.J.C. (2006) Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study. *Preventive Medicine*, 42, 273–279.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2019). Well-Being Interventions to Improve Societies. In Sachs, J., Layard, R., & Helliwell, Global Happiness Policy Report 2019: Global Happiness Council.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Doğan, B. ve Moralı, S. (1998). Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları ile Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları ile İncelenmesi, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, BESBD.
- Dündar, S. (1993). Fakülte Bilimsel Atölyesinden: Teorik Çerçeve Duyulan Tatmin Kavramı, *Yönetim Dergisi*, 4(15): 49-55.
- Edwards, P. ve Tsouros, A. (2006). Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi, *Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü*.
- Ergül, O. K., Alp, H., & Çamlıyer, H. (2015). Determination of the interest and participation level for the youth of university sports recreation activities. *Journal of Tourism Theory and Research*, 1(2), 76-85.
- Eyler AA, 2003. Personal, Social, and Environmental Correlates of Physical Activity in Rural Midwestern White Women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(3), 86-92.
- Ferrell, B. R., Grant, M., Funk, B., Otis-Green, S., & Garcia, N. (1997). Quality of life in breast cancer: Part I: Physical and social well-being. *Cancer nursing*, 20(6), 398-408.
- Genç, M. F., Eğri, M., Kuröer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., Güneş, G. (2002). Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fizik Aktivite Sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(4), 237-240.
- Goran, M.I., Reynolds K.D., Lindquist C.H. (1999). Role of physical activity in the prevention of obesity in children. *International Journal of Obesity*, 23 (Suppl 3), 18-33.
- Gümüş, H. (2009). Yetiştirme Yurtlarında Kalan Adölesanların Beslenme ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Sağlık ve Vücut Kompozisyonları İle İlişkisinin Saptanması, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Haug E. (2008) The Characteristics Of The Outdoor School Environment Associated With Physical Activity, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5:47 doi:10.1186/1479-5868-5-47.
- Kabakçı, AC., Arı, E., Bozkuş, T., Can, İ. (2012). Türkiye 1. ve 2. bocce liginde oynayan oyuncuların sosyo-ekonomik durumlarına göre beslenme bilgi düzeylerinin araştırılması, *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports*, 2(2): 29-38.

- Karaca A, 2008. Yetişkin Bireylerde Orta ve Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivitenin Cinsiyete Göre İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 19(1), 54-62.
- Karadağ Ö. (2008). Ankara'da Bulunan Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Adölesanlarda Sosyodemografik Özelliklerin ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ruhsal Belirtiler ve Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi
- Karataş, S. Ç. (1988). Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü., Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Kaya, S., Can, İ. (2022). Fiziksel uygunluk ve Eurofit test bataryası. Yalçın, S. (Editör). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. Konya: Eğitim Yayınevi; 5-24.
- Kirtland KA, Porter DE, Addy CL, Neet MJ, Williams JE, Sharpe PA, ... Ainsworth BE. (2003). Environmental Measures of Physical Activity Supports: Perception Versus Reality. American Journal of Preventive Medicine, 24(4), 323-331.
- Koçak, Ö.F (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(43),1956.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. Journal of gerontology.
- Orley, J., & Kuyken, W. (1994). Quality of life assessment: international perspectives (pp. 41-60). Berlin: Springer-Verlag.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö.K. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. Turkish Journal of Geriatrics, 6 (2): 72-74
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Payne, L. L., Mowen, A. J., Montoro-Rodriguez, J. (2006). The Role of Leisure Style in Maintaining The Health of Older Adults with Arthritis. Journal of Leisure Research, 38(1), 20-45.
- Pirinççi CŞ, Cihan E, Yıldırım NÜ, 2020. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesi, Kronik Hastalık Varlığı, Sigara Kullanımı ve Akademik Başarıyla Olan İlişkisi. KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(1), 15-23.
- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Spruit, M. A., Decramer, M., & Gosselink, R. (2006). KOAH'ta anketler ve hareket sensörleri ile günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteyi belirleme. The European Respiratory Journal, 27, 1040-1055.
- Popovic, V., Popovic, I., Lilic, V., Tosic, S., Zlatanoic, L. ve Vukic, D. (1997). Some aspects of quality of life of alcoholics. Qual Life Res, 6, 700-705.

- Pucci G, Reis RS, Rech CR, Hallal PC. (2012). Quality of Life and Physical Activity Among Adults: Population-Based Study in Brazilian Adults. *Quality of Life Research*, 21(9), 1537-1543.
- Sallis, J. E., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K. & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297–322.
- Salmon P. (2000). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clin. Psychol. Rev.* 21, 33–61.
- Sapancalı, F. (2009). *Toplumsal Açından Yaşam Kalitesi*, İzmir: Altın Nokta.
- Sema C, Arslan E, Ersöz G. (2014). Güncel Bakış Açısı ile Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10.
- Sever, C. (2022). Covid-19' lu hastaların fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Somoğlu M. B., & Hamit Cihan. (2021). An investigation of the perceived life satisfaction and social support levels of the vocational high school for hearing-impaired students according to active participation in sports activities. *Journal of Educational Issues*, 7(3),11-138. Doi: 10.5296/jei.v7i3.19274. (Yayın No: 7348494).
- Somoğlu, M. B., & Cihan, H., (2022). Sportive life satisfaction scale: Adaptation study to Turkish culture. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(Special Issue 1), 531-547. DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1194098>.
- Somoğlu, M.B. (2021). Spor bilimleri. İçinde Z. F. Dinç (Ed.). *Covid-19 Süresince Obezite Problemleri ve Spor* (ss. 231-248). Ankara: Akademisyen Kitabevi A. Ş.
- Şekeroğlu, M.Ö. (2013). *Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı Çalışanlarının İş-Aile ve Aile-İş Çatışmalarının Yaşam Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Tekin, A., Tekin, G., Çalışır, M., & Bayrakdaroğlu, S. (2015). Düzenli aerobik egzersiz programının üniversiteli obez kız öğrencilerin fiziksel, motorik ve psiko-sosyal parametrelerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 19-29.
- Torlak, S.E. ve Yavuzçehre, S.P. (2008). Denizli kent yoksullarının yaşam kalitesi üzerine bir inceleme. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17(2), 23-44.
- Toy, A.B., Toros, T. (2015). Güreşçilerin yaşam doyumlarının yaş ve deneyim açısından incelenmesi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi. Mersin.
- Tunay, V. B., & Tedavi, F. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. *Sağlık Bakanlığı Yayını*, (730), 16.

- Turak, H. (2021). Düzenli Egzersizin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Uysal, R. (2022). Normal ve ikili eğitimde ortaöğretim öğrencilerinin uyku kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yazıcı, Ö. F., & Somoğlu, M. B., (2021). A study on vitality and happiness levels of sports high school students. *Journal Of Educational Issues*, 7(3), 214-229. Doi: 10.5296/jei.v7i3.19274 (Yayın No: 7348494)
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. İstanbul; Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, Y. (2019). Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Sakarya.
- Zorba E. (2010). Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre Kitapçığı, 82-85.
- Zorba, E. (2008). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.23-25 Ekim, Abant İzzet Baysal Üniversitesi: Bolu

Kış Sporlarının Rekreatyonele Açısından Ele Alınarak Ekoturizm Kapsamında Değerlendirilmesi

Savaş Duman¹

Özet

Ekoturizm, doğal ve kültürel değerleri koruma, sürdürülebilirlik ilkesiyle hareket etme ve yerel topluluklara ekonomik katkı sağlama amacıyla gerçekleştirilen bir turizm türüdür. Ekoturizm, turistlere keyifli bir deneyim yaşatarak rekreatyonele faaliyetlere katkılar sağlamaktadır. Ekoturizm kapsamında gerçekleştirilen aktiviteler bireylere dinlenme ve eğlenme imkânı sunarken doğal çevrenin korunmasına da önem vermektedir. Kış sporları ve ekoturizm, doğa tabanlı turizm faaliyetleri olmaları nedeniyle bu ikili arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu iki kavram; insanların doğal çevrede kış mevsimi koşullarında çeşitli spor ve rekreatyon faaliyetleri yapmalarını içermektedir. Mevcut bölümde rekreatyonele amaçlı gerçekleştirilen kış sporları ekoturizm açısından değerlendirilmiştir.

1. Spor

Spor, insanların sosyo-ekonomik ve kültürel gelişmesinde önemli rol oynayan bir faaliyettir. Spor, geçmişten günümüze kadar farklılaşan kültürler gibi çağın siyasi ve sosyal yapısının dönüşümüne ayak uydurarak hem içerdiği etkinliklerin çeşitliliğini artırmış hem de tanımlarının çeşitlenmesine yol açmıştır (Aktaş, 2023a). Aracı (1993)'ya göre en genel haliyle spor; bireyin ruh ve beden sağlığını korumasını, geliştirmesini ve rekabet ortamında belirli kurallar çerçevesinde mücadele etmesini, yarışmasını ve üstün gelmesini sağlayan bir çaba olarak tanımlanmaktadır. Can (2019)'a göre **sporun genel amacı**; morali ve motivasyonu artırmak, karakteri güçlendirmek ve insan sağlığının gelişimini desteklemek olarak açıklanmaktadır. Ayrıca spor,

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

güçlü ve sağlam bir insan gücü potansiyeli oluşturarak ortak duyguları ve davranışları etkilemeyi hedeflemektedir.

Spor, insan hayatında önemli bir rol oynayarak yaşamı daha huzurlu, güvenli ve emniyetli bir hale getirirken, işlevsel değeriyle sosyalleşmeyi teşvik eder (Aktaş, 2023b). Bunun yanında spor; hem kişilerin ruhsal gelişimine katkı sağlar hem de kişinin kendine olan güven duygusunu ortaya çıkarmaya yardımcı olur. Aynı zamanda, bireylerin psikolojik açıdan hayata daha güçlü bir şekilde hazırlanmalarını sağlayan en etkili faaliyet spordur. Spor, bu yönüyle insanların psiko-sosyal, toplumsal ve bireysel olarak denge kurmalarına katkıda bulunur (Yalçın, 2019).

1.2. Kış Sporları

Kış sporları, soğuk hava koşullarında yapılan çeşitli aktiviteleri ifade eder (Bilici, 2019). Bu sporlar genellikle kar, buz veya diğer kış şartlarının olduğu alanlarda gerçekleştirilir. Kış sporları, hem rekreatif amaçlarla yapılan eğlenceli aktiviteler olarak hem de profesyonel düzeyde yarışmalara katılan spor dalları olarak çeşitli şekillerde gerçekleştirilebilir (Evren, 2020). Kış sporlarının çeşitleri arasında kayak, snowboard, buz pateni, buz hokeyi, kızak, curling, snowshoeing, snowmobiling gibi popüler olanlar bulunur. (Mursalov, 2009). Her bir spor dalı farklı beceri setleri, ekipman gereksinimleri ve tekniklerle gerçekleştirilir.

Kayak, kış sporları arasında en yaygın olanıdır (Paşlı ve Zere, 2020). Kayakçılar, özel kayakları kullanarak dağlardan aşağıya inerler ve heyecan verici bir hız deneyimi yaşarlar. Kayak hem rekreatif kullanım için hem de yarışmalar ve olimpiyatlar gibi profesyonel etkinlikler için popülerdir.

Snowboard, kayakla benzer özelliklere sahip olan bir kış sporudur. Kayaktan farkı, iki kayak yerine bir tek snowboard üzerinde ayakta durulmasıdır. Snowboardcular, pistlerde veya off-pist alanlarda kayarak akrobatik hareketler ve hız deneyimi yaşarlar. Snowboard, özellikle gençler arasında popüler olan bir kış sporudur.

Buz pateni, donmuş bir yüzeyde kayma eylemi olarak tanımlanır. Buz pateni yapmak için özel patenler kullanılır. Buz pistlerinde veya doğal buz alanlarda gerçekleştirilir. Buz pateni, zarif hareketler, dönüşler ve çeşitli figürler yapma yeteneği gerektiren bir sanat ve spor kombinasyonudur. Buz pateni hem rekreatif amaçlarla hem de profesyonel buz pateni yarışmalarında gerçekleştirilir (Ağger, 2011).

Buz hokeyi, bir takım sporudur ve buz üzerinde oynanır. İki takımın oyuncularını, özel hokeyi patenleri ve sopaları kullanarak bir hedefe disk atmaya

çalışır. Buz hokeyi hızlı tempolu bir spor olup güç, beceri ve koordinasyon gerektirir. Profesyonel liglerde ve olimpiyat oyunlarında büyük bir popülerliğe sahiptir (Bakırdöven, 2022).

Kış sporları, fiziksel aktiviteye teşvik eder, dayanıklılığı artırır, kuvvet gelişimine katkı sağlar ve vücut dengesini iyileştirir. Ayrıca, kış sporları doğada yapıldığı için doğayı keşfetme ve açık havada vakit geçirme fırsatı sunar. Bu sporlar aynı zamanda stresi azaltır, ruh halini iyileştirir ve sosyal etkileşim imkânı sağlar. Kış sporları için uygun ekipman, güvenlik önlemlerine dikkat etmek ve profesyonel eğitim almak önemlidir. İyi hazırlık ve bilinçli hareket ederek, kış sporları keyifli ve güvenli bir deneyim haline gelebilir.

1.3. Rekreasyon

Rekreasyon, serbest zamanların değerlendirilmesi ve dinlenme amacıyla yapılan planlı ve isteğe bağlı etkinliklere verilen genel addır. Bu etkinlikler fiziksel, zihinsel veya sosyal açıdan tatmin sağlar ve genellikle hoşnutluk, eğlence, keyif ve rahatlama duygularıyla ilişkilidir. Ayrıca sosyal bağlantıları güçlendirebilir, yeni becerilerin öğrenilmesine ve kişisel gelişime katkıda bulunabilir. Rekreasyon, bireylerin stresi azaltmasına, zihinsel ve fiziksel sağlığını korumasına, enerji depolamasına, motivasyonunu artırmasına ve genel yaşam kalitesini iyileştirmesine yardımcı olur.

Durukan, Can ve Gök (2007)'e göre; Önemli bir rekreasyonel potansiyeli oluşturan sporda da meydana çıkan yeni yönelişler ve anlayışlar rekreasyona ve bu alandaki liderlere olan ihtiyacıda arttırmaktadır. Kraus (1985) rekreasyonu, kişiyi zorunlu iş ve etkinliklerden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan etkinliklerdir şeklinde tanımlamıştır. En çok bilinen anlamlarından biriyle rekreasyon yorgunluk sonrası dinlenme amaçlı etkinliklerdir (Kaba, 2016). Rekreasyonel etkinlikler çok çeşitli olabilir ve herkesin ilgi alanlarına ve tercihlerine bağlı olarak farklılık gösterebilir. Rekreasyon, bireylerin yaşam dengesini sağlamalarına ve zevk alacakları etkinliklere zaman ayırmalarına olanak tanır. Aynı zamanda, stresle başa çıkmayı öğrenme, enerjiyi yeniden kazanma ve ruh halini iyileştirme açısından da önemlidir. Rekreasyon, insanların yaşam kalitesini artıran, sağlıklı bir yaşam tarzının bir parçası olan ve genel refahı destekleyen önemli bir unsurdur (Kaba, 2016). Herkes için farklı şekillerde ifade edilebilir ve kişisel tercihler, ilgi alanları ve ihtiyaçlar doğrultusunda çeşitlilik gösterebilir.

1.4. Turizm

Turizm kelimesi, Latince “dönme eylemi” anlamına gelen “tornus” kelimesinden türetilmiştir (Uluç, 2023). Turizm kavramı hakkında genel

ve teknik düzeyde birçok tanım yapılmış olmasına rağmen, genel olarak kabul gören tek bir tanım bulunmamaktadır (Naghypour, 2017). Bu durum, turizm kavramının çok boyutlu ve diğer disiplinlerle karmaşık ilişkilere sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca, turizmi tanımlamaya çalışanların bakış açılarının, yaklaşım açılarının ve önemsedikleri boyutların farklı olması da çeşitli tanımlara yol açan diğer etkenlerdir (Altınöz, 2010).

Dünya Turizm Örgütü'ne göre, turizm; insanların dinlenme, eğlenme, çalışma ve diğer amaçlarla belirli bir süre boyunca seyahat etmeleri ve konaklamalarıyla gerçekleşen etkinliklerdir (Çuhadar, 2006). Turizm, insanların seyahat etmelerini ve çeşitli destinasyonlarda konaklamalarını içerir (Karaçor, 2021).

Turizmin temel iki unsuru vardır:

1. Belirlenen bir destinasyona yapılan seyahat.
2. Destinasyonda gerçekleştirilen etkinlikleri içeren konaklama süreci.

Seyahat ve konaklama süreci, günlük hayatta yapılan faaliyetlerin gerçekleştirildiği yerler dışında gerçekleşir. Destinasyona yapılan seyahat, doğası gereği belirli bir süre için geçici olarak gerçekleşir ve ziyaretin amacı daimî ikamet veya iş bulmak değildir.

“6086 sayılı Turizm Endüstrisini Teşvik Kanunu'nun 36. Maddesi gereği, Bakanlar Kurulu'nun 5.8.1955 gün 5643 sayılı kararıyla yürürlüğe giren Turizm İş birliği Tüzüğü'nün 3. Maddesi'nde yer alan turizm tanımı da benzer unsurları vurgular. Bu tanıma göre turizm, yerleşme niyeti olmaksızın çeşitli nedenlerle gerçekleştirilen belirli bir süre için planlanan toplu veya bireysel seyahat ve konaklamaları içerir (Kozak, Kozak ve Kozak, 2012).

1.5. Kış Turizmi

Kış turizmi, insanların kış mevsiminde yapılan aktiviteler ve destinasyonlara yönelik seyahat etmelerini içeren bir turizm türüdür (Ülker, 1992). Kış turizmi genellikle kayak, snowboard, buz pateni gibi kış sporlarıyla ilişkilidir (Meral, 2019). Aynı zamanda kış manzaralarının tadını çıkarmak, doğa yürüyüşleri yapmak, termal kaynaklardan faydalanmak gibi aktiviteler de kış turizminin bir parçası olabilir. Kış turizmi, çoğunlukla dağlık bölgelerde gerçekleşir (Pomfret, 2006) Bu bölgelerdeki kayak merkezleri, dağ tırmanışı, buz tırmanışı, kızakla kayma gibi etkinlikler popülerdir (Somuncu, 2004) Ayrıca, buzlu göllerde buz pateni yapma, kar motosikleti turları, kızakla kızaklama gibi aktiviteler de kış turizmi kapsamında yer alabilir.

Kış turizmi destinasyonları genellikle kar kalitesi, kayak tesisleri, doğal güzellikler ve kış sporları altyapısıyla tanınır (Meral, 2019). Dünya çapında birçok ülkede kış turizmi destinasyonları bulunmaktadır. Örneğin, Alpler, Rockies, Kuzey Amerika ve Avrupa popüler kış turizmi bölgeleridir (Somuncu, 2004). Bu destinasyonlar, ziyaretçilere eşsiz bir kış deneyimi sunmak için genellikle konaklama imkanları, kayak okulları, kayak ekipmanı kiralama hizmetleri gibi altyapıları da içerir (Evren, 2018). Kış turizmi, hem yerel ekonomiye katkı sağlayarak istihdam yaratır hem de turistlere kış sporlarıyla ilgili eğlenceli ve heyecan verici bir deneyim sunar. Ayrıca, kış turizmi doğal çevreyi keşfetme fırsatı da sunar ve doğa koruma bilincini artırabilir (Korgavuş, 2017). Kış turizmi, kış sporlarına ilgi duyan insanlar için ideal bir seyahat seçeneği sunar. Karın ve kış atmosferinin tadını çıkarmak, heyecan verici etkinliklere katılmak ve unutulmaz anılar biriktirmek için kış turizmi destinasyonlarını keşfetmek mümkündür.

1.5.1. Kış Sporları Turizmi, Türkiye'deki Gelişimi ve Türkiye'de Yer Alan Önemli Kış Sporları Merkezleri

Kış turizmi, kayak sporunun merkezinde yer aldığı ve bu sporun yapılabileceği karlı ve eğimli bölgelere yapılan seyahatleri, konaklama ve diğer hizmetlerle birlikte tüm faaliyet ve ilişkileri kapsar. (Salici, 2016) Kış turizmi, dağlarda kar alabilen bölgelerde kar yağışının etkisiyle kar kayağı ve diğer kış sporlarının öne çıktığı bir turizm türüdür. Bu tür turizm, seyahatleri, konaklamaları ve çeşitli kış sporlarını içerir. (Oktayer, Susam ve Çak, 2007)

Türkiye, doğal güzellikleri ve dağlık alanlarıyla kış sporları turizmi için büyük potansiyele sahip bir ülkedir (Oxford Business Group, 2014). Son yıllarda kış sporları turizmi Türkiye'de önemli bir gelişme göstermiştir (Özgen, 2010). Ülkenin farklı bölgelerinde bulunan dağlar, kayak, snowboard, snowshoeing, buz tırmanışı gibi çeşitli kış sporları için ideal koşullar sunmaktadır. Türkiye, bu potansiyelini kullanarak birçok kış sporu merkezine ev sahipliği yapmaktadır. Türkiye'nin en önemli kış sporları merkezlerinden biri Uludağ'dır (Başyigit, 2018). Türkiye'de dağlık ve karlı bölgelerde yapılan kış turizmine örnek olarak Uludağ (Bursa), Palandöken (Erzurum), Erciyes (Kayseri) ve Sarıkamış (Kars) destinasyonları gösterilebilir (Ertaş, 2022). Bu bölgelerde kayak sporu ve diğer kış aktiviteleri için uygun alanlar ve tesisler bulunmaktadır. Turistler, bu destinasyonlara seyahat ederek zengin kış sporları deneyimleri yaşayabilir ve konaklama hizmetlerinden faydalanabilirler. Uludağ, Bursa'nın yakınında yer alır (Karaman ve Öztürk 2022), ve yıl boyunca kayak severlerin ilgisini çeker. Palandöken, Erzurum'da bulunan bir diğer önemli kış sporları merkezidir (Korgavuş, 2017). Palandöken, dünya çapında ün kazanan pistleri ve yüksek kar kalitesi

ile bilinmektedir (Yenice ve Ercoşkun, 2019). Aynı zamanda 2011 Kış Üniversite Oyunları'na da Erzurum ev sahipliği yapmıştır (Bayramoğlu ve diğerleri, 2011). Kartepi, Kocaeli'nde yer alan bir diğer popüler kış sporları merkezidir (Bayram ve Zengin, 2012). İstanbul'a yakın konumuyla kolay erişim sağlayan Kartepi, kayak, snowboard ve diğer kış aktiviteleri için tercih edilen bir yerdir. Sarıkaş, Kars'm ünlü kayak merkezlerinden biridir (Buluk ve Eşitti, 2019). Kar kalitesi ve doğal güzellikleriyle dikkat çeken Sarıkaş, kış sporları tutkunları için ideal bir destinasyondur. Bunların yanı sıra, Kartalkaya, Erciyes, Davraz, Ilgaz, Bozdağ gibi diğer kış sporları merkezleri de Türkiye'de önemli bir konuma sahiptir. Bu merkezlerde çeşitli kış sporları aktiviteleri yapılabilmektedir.

1.6. Ekoturizm

Ekoturizm, doğal çevrenin korunmasını ve sürdürülebilirliği gözeterek, insanların doğal alanlara seyahat etmelerini ve bu alanlarda doğal çevreyi keşfetmelerini teşvik eden bir turizm türüdür. Sahip olunan doğal varlıklar, ekoturizm aracılığıyla turizm yapılabilmesi amacıyla kullanılarak değerlendirilmektedir (Kaypak, 2010). Ekoturizm, doğal ve kültürel çeşitliliği koruma, yerel toplulukları destekleme ve bilinçlendirme amacı güder. Ekoturizm, doğal alanlara yapılan seyahatlerde çevresel etkileri en aza indirmeyi hedefler (Wight, 1993). Bu tür turizm, yerel toplulukları kalkındırmak, doğal kaynakları korumak ve biyolojik çeşitliliği sürdürmek için çalışır (Türker, 2013). Aynı zamanda ziyaretçilere doğal alanlarda eğitim, bilinçlendirme ve deneyimleme fırsatları sunar. Ekoturizm, doğal peyzajlar, milli parklar, korunan alanlar, ormanlar, dağlar, göller, nehirler, resifler gibi doğal alanlara odaklanır. Bu alanlarda ziyaretçiler, doğal çevreyi keşfedebilir, yürüyüş yapabilir, kuş gözlemi yapabilir, doğa fotoğrafçılığı yapabilir veya yerel kültür ve gelenekleri deneyimleyebilir.

Ekoturizm, sürdürülebilir turizm ilkelerine dayanır (Çalık, 2019). Bu, yerel toplulukların katılımını teşvik etmeyi, yerel ekonomiyi desteklemeyi, doğal ve kültürel kaynakların korunmasını sağlamayı ve ziyaretçilerin çevresel bilinçlerini artırmayı içerir. Ayrıca, yerel toplulukların kültürel miraslarını korumak ve turizm faaliyetlerinin sosyoekonomik faydalarını paylaşmak da önemli hedefler arasındadır. Ekoturizm hem doğal çevrenin korunmasına hem de yerel toplulukların kalkınmasına katkıda bulunur (Kuter ve Ünal, 2009). Doğal alanlara yapılan ziyaretler, yerel ekonomiye gelir sağlar, istihdam yaratır ve yerel halkın yaşam standartlarını iyileştirir. Aynı zamanda, doğal alanların korunmasına ve biyolojik çeşitliliğin sürdürülmesine katkıda bulunarak gelecek nesillere doğal ve kültürel mirasın aktarılmasını sağlar. Özetle, ekoturizm, doğal çevrenin korunması ve sürdürülebilir turizmin

amaçlarına ulaşmayı hedefleyen bir turizm türüdür. Doğal alanlara yapılan ziyaretlerde çevresel etkilerin azaltılması, yerel toplulukların kalkınması ve ziyaretçilerin doğal çevreyi deneyimleme ve bilinçlenme fırsatları elde etmesi önemli ilkeler arasındadır.

1.6.1. Türkiye’de Ekoturizmin Gelişimi

Ekoturizm Türkiye’de 1990’lardan beri öne çıkmaktadır. Turizm genellikle batı ve güney bölgelerinde ve İstanbul benzeri büyük kentlerde yoğunlaşmaktadır, fakat ekoturizm de popülerdir. 2000’li yıllarda tanıtılmıştır. Türkiye, çeşitli bölgelerde ekoturizm faaliyetleri için uygun alanlara sahiptir. Coğrafi yapısına, doğal güzelliğine, kültürel ve tarihi mirasına flora ve faunası, ormanları, yaylaları, gölleri, mağaraları, dağları, akarsuları ve kanyonları ile ekoturizm potansiyeli yüksek bir ülkedir (Polat ve Önder, 2006). Türkiye’de ekoturizm ilk kez 1987 yılında Muğla-Dalyan’da İztuzu sahilinde yuva yapan Caretta Caretta deniz kaplumbağalarının yuvalama alanı olması sebebiyle bir otel yapılmasıyla gündeme gelmiştir. Çevreye ve doğaya duyarlı kişilerin tepki ve çabalarının ardından otel inşaatı uygun görülmedi ve Köyceğiz-Dalyan bölgesi “Özel Çevre Koruma Bölgesi” ilan edilmiştir. (Khabbazi ve Yazgan, 2012; Göner, 2022). Türkiye, doğal güzellikleri, biyolojik çeşitliliği ve zengin kültürel mirasıyla ekoturizm potansiyeline sahip bir ülkedir. Son yıllarda, Türkiye’de ekoturizm alanında önemli gelişmeler yaşanmaktadır. Bunlardan bazıları şu şekilde sıralanabilir;

1. **Doğal Alanların Korunması:** Türkiye, birçok doğal alanı ve milli parkı bünyesinde barındırmaktadır. Bu alanlar, biyolojik çeşitlilik, endemik türler ve eşsiz ekosistemler açısından zengin kaynaklara sahiptir.
2. **Yürütülen Projeler:** Türkiye’de çeşitli projeler yürütülmektedir. Bu projeler, doğal alanların korunması, ekoturizm faaliyetlerinin geliştirilmesi, yerel halkın katılımının sağlanması ve toplumun ekoturizm konusunda farkındalığının artırılması üzerine odaklanmaktadır.
3. **Milli Parklar ve Doğal Sit Alanları:** Türkiye’de birçok milli park ve doğal sit alanı bulunmaktadır. Bu alanlar, doğal çevrenin korunması, biyolojik çeşitliliğin sürdürülmesi ve ekoturizm faaliyetlerinin yapıldığı önemli merkezlerdir.
4. **Yürütülen Eğitim ve Farkındalık Çalışmaları:** Türkiye’de ekoturizm konusunda farkındalığı artırmak ve doğa koruma bilincini yaygınlaştırmak amacıyla eğitim ve bilinçlendirme çalışmaları yapılmaktadır.

5. **Yeni Destinasyonların Keşfi:** Türkiye’de ekoturizm potansiyeli yüksek olan yeni destinasyonlar keşfedilmekte ve bu bölgelerde ekoturizm faaliyetleri geliştirilmektedir.

Tüm bu gelişmeler, Türkiye’nin ekoturizm alanında ilerlemesine ve sürdürülebilir turizm anlayışının yaygınlaşmasına katkıda bulunmaktadır. Türkiye, doğal ve kültürel kaynaklarının korunması ve yerel toplulukların kalkınmasının sağlanmasıyla birlikte ekoturizmde önemli bir potansiyele sahiptir.

1.7. Ekoturizmin Etkileri

Turizm sektöründeki gelişmeler sonucunda kitle turizmine alternatif olarak ortaya çıkan ekoturizm, dünya genelinde hızlı bir büyüme ve ilerleme kaydeden önemli bir sektördür (Çalışkan, 2020). Ekoturizmin doğru bir planlama ve projelendirme ile olumlu çevresel, sosyal ve ekonomik etkilere sahip olabileceği gibi yanlış planlamalarla da kitle turizminden farkını kaybedebileceği açıktır (Karataş, 2023). Ekoturizmin temel amacı, ekonomik (yerel halka gelir dağılımı), sosyo-kültürel (sosyo-kültürel değerlerin korunması ve geliştirilmesi) ve çevresel (doğanın tahribatının en aza indirgenmesi) alanlarda sürdürülebilir prensiplere uygun olmaktır (Göner, 2022). Bu nedenle ekoturizmin ekonomik, sosyo-kültürel ve çevresel etkilerinin sürdürülebilirliği üzerinde araştırmalar yapılması, belirlenmesi, planlanması ve uygulanması önemlidir (Arslan, Ayazlar ve Ayazlar, 2016). Ekoturizm, doğal ve kültürel çevreye duyarlı bir şekilde gerçekleştirilen turizm faaliyetidir. Doğayı koruma, yerel toplulukların refahını artırma ve sürdürülebilirlik ilkelerine uyum sağlama gibi amaçları vardır. Ekoturizmin etkileri şunları içerebilir:

1. **Doğal Çevrenin Korunması:** Ekoturizm, doğal çevreyi koruma amacı taşır. Doğa turizmi yaparken, turistlerin çevreye zarar vermemesi ve doğal kaynakları sürdürülebilir bir şekilde kullanması önemlidir. Bu sayede, hassas ekosistemler korunur ve biyolojik çeşitlilik desteklenir.
2. **Yerel Ekonomik Kalkınma:** Ekoturizm, yerel ekonomik kalkınmaya katkı sağlar. Turizm faaliyetleri, turistlerin yerel işletmeleri desteklemesi ve yerel ürünleri satın almasıyla yerel ekonomiyi canlandırır. Bu da yerel halkın gelir düzeyinin artmasına ve yaşam koşullarının iyileşmesine yardımcı olur.
3. **Kültürel Değerlerin Korunması:** Ekoturizm, yerel kültürel değerlere saygı gösterir ve korur. Turistlerin yerel kültürü deneyimlemesi, yerel geleneklere katılması ve yerel topluluklarla etkileşimde bulunması teşvik edilir. Böylelikle, kültürel mirasın korunması ve yerel kimliğin güçlendirilmesi sağlanır.

4. **Toplumsal Farkındalığın Artırılması:** Ekoturizm, toplumda çevre ve doğa konularında farkındalık oluşturur. Turistlerin doğal çevreye olan ilgisi ve bilinci, yerel halkın da çevre duyarlılığını artırır.
5. **Eğitim ve Araştırma Fırsatları:** Ekoturizm, eğitim ve araştırma fırsatları sunar. Turistler, doğal çevrenin korunması, biyolojik çeşitlilik ve sürdürülebilirlik konularında bilgi edinme ve deneyim kazanma imkânı bulmaktadırlar.
6. **İş birliği ve Katılım:** Ekoturizm, yerel halkın katılımını ve iş birliğini teşvik eder. Turizm faaliyetlerinin planlanması ve yönetimi sürecinde yerel topluluklar aktif olarak dahil edilir. Bu, karar alma süreçlerinde yerel halkın sesini duyurma ve turizm faaliyetlerinin toplumun ihtiyaçlarına ve çıkarlarına uygun şekilde şekillendirilmesi sağlanabilir.

Bu etkiler, ekoturizmin sürdürülebilir turizm anlayışı çerçevesinde doğal ve kültürel kaynakların korunması, yerel kalkınmanın desteklenmesi ve toplumun farkındalığının artırılması gibi önemli amaçlarına hizmet etmektedir.

1.8. Kış Sporları ve Ekoturizm

Kış sporları ve ekoturizm, doğa tabanlı turizm faaliyetleri olmaları nedeniyle bir ilişkiye sahiptir. Bu iki kavram; insanların doğal çevrede kış mevsimi koşullarında çeşitli spor ve rekreasyon faaliyetleri yapmalarını içermektedir. Kış sporları ve ekoturizm arasındaki ilişki daha derinlemesine incelendiğinde bazı farklılıklar ve benzerlikler ortaya çıkmaktadır. Bunlardan bazıları şu şekilde sıralanabilir;

- Kış sporları, kış aylarında yapılan açık hava sporlarına odaklanır. Kayak, snowboard, buz pateni, kızak gibi sporlar, dağlarda, kayak merkezlerinde, buz pateni pistlerinde ve diğer uygun alanlarda gerçekleştirilir. Bu sporlar, doğal çevreyi kullanarak eğlence, rekabet ve fiziksel aktivite imkânı sunar. Kış sporları genellikle bireysel veya takım bazında yapılan ve daha yoğun bir spor deneyimi sunan faaliyetlerdir.
- Ekoturizm ise doğa turizmi olarak da bilinir ve doğal çevrenin korunması ve sürdürülebilir kullanımıyla ilgilenir. Ekoturizm, çevreye duyarlı bir şekilde seyahat etmeyi, doğal ve kültürel çevreleri keşfetmeyi ve bu çevreleri korumayı hedefler. Bu tür turizm faaliyetleri doğal alanları korumaya yönlendirir ve yerel ekonomiye katkıda bulunabilir. Kış mevsiminde yapılan ekoturizm faaliyetleri ise genellikle doğal alanlarda doğa yürüyüşleri, doğa fotoğrafçılığı, kuş gözlemciliği, kış manzaralarının keyfini çıkarma gibi etkinlikleri içerir.

Kış sporları ve ekoturizm arasındaki ilişki, kış mevsimi koşullarında doğal alanlarda yapılan spor ve rekreasyon faaliyetlerini içermeleriyle ortaya çıkar. Hem kış sporları hem de ekoturizm, insanları doğal çevreyle bağlantıya geçirir, doğayı keşfetme imkânı sunar ve doğal çevrenin korunması ve sürdürülebilir kullanımına dikkat çeker. Bununla birlikte, kış sporları daha yoğun ve fiziksel olarak zorlayıcı bir deneyim sunarken, ekoturizm doğal çevreye daha duyarlı bir şekilde yaklaşmayı hedefler. Her iki faaliyet de doğal çevreyle olan etkileşimi artırarak doğa korumasına ve sürdürülebilir turizme katkıda bulunabilir.

Sonuç

Ekoturizm, doğal ve kültürel değerleri koruma, sürdürülebilirlik ilkesiyle hareket etme ve yerel topluluklara ekonomik katkı sağlama amacıyla gerçekleştirilen bir turizm türüdür. Ekoturizm, turistlerin doğal çevreyi koruma bilinciyle hareket etmelerini teşvik ederken aynı zamanda rekreatyonel faaliyetler sunarak turistlere keyifli bir deneyim yaşatmayı hedefler. Ekoturizm, rekreasyona katkı sağlar çünkü doğa ile uyumlu ve çevre dostu bir turizm anlayışını benimser. Ekoturizm aktiviteleri genellikle doğa yürüyüşleri, kuş gözlemciliği, dağ bisikleti turları, doğa fotoğrafçılığı, doğa keşifleri gibi etkinlikleri içerir. Bu aktiviteler, turistlere dinlenme, eğlenme ve stres atma imkânı sunar. Ekoturizm, rekreatyonel faaliyetlerin yanı sıra doğal çevrenin korunmasına da önem verir. Turistler, doğal alanları ziyaret ederken çevreyle uyumlu davranmayı öğrenirler ve doğal kaynakların sürdürülebilir şekilde kullanılmasına katkı sağlarlar. Ekoturizm kapsamında kış sporlarının değerlendirilmesi, doğal çevrenin korunması ve sürdürülebilir kullanımıyla uyumlu bir şekilde gerçekleştirilmesini içerir. Kış sporlarının ekoturizm açısından değerlendirilmesinde birtakım faktörlerin bulunduğu düşünülmektedir. Bu faktörler;

1. **Doğal Çevrenin Korunması:** Kış sporları faaliyetleri, doğal alanlarda gerçekleştirildiğinden, doğal çevrenin korunmasına özen gösterilmelidir.
2. **Sürdürülebilir Ulaşım:** Kış sporlarının yapıldığı bölgelere ulaşım, sürdürülebilir ulaşım yöntemleri tercih edilerek gerçekleştirilmelidir.
3. **Enerji ve Kaynak Kullanımı:** Kış sporları yapılan tesislerde enerji ve kaynak kullanımı sürdürülebilirlik ilkelerine uygun olmalıdır.
4. **Atık Yönetimi:** Kış sporlarının yapıldığı alanlarda atık yönetimi önemlidir. Geri dönüşüm, atık ayrıştırma ve azaltma yöntemleri uygulanmalıdır.

5. **Doğal ve Kültürel Çevre Bilinci:** Kış sporlarıyla ilgilenen kişilerin doğal ve kültürel çevre bilincinin gelişmesine katkıda bulunulmalıdır.
6. **Yerel Ekonomiye Katkı:** Kış sporlarının yapıldığı bölgelerde yerel ekonomiye katkı sağlanmalıdır. Yerel işletmelerin desteklenmesi, yerel halkla iş birliği yapılması ve yerel kültürel değerlere saygı gösterilmesi önemlidir.

Ekoturizm kapsamında kış sporlarının değerlendirilmesi, doğal çevrenin korunması, sürdürülebilir turizm ilkelerinin uygulanması ve toplumun doğa ve çevre bilincinin artırılması amacıyla gerçekleştirilmelidir.

Kaynakça

- Ağger, V. (2011). *Universiade 2011 Kış Oyunlarının Erzurum Kış Turizmi Potansiyeline Etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Aktaş, F. (2023a). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Türkmen, M. & Uluç, E. A. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Aktaş, F. (2023b). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. Türkmen, M. & Uluç, E. A. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Altınöz H. (2010), *Turizmin Çeşitlendirilmesi Kapsamında Gençlik Turizmi: Türkiye'deki Uygulamaların İncelenmesi*. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Araştırma ve Eğitim Genel Müdürlüğü, III. Dönem Uzmanlık Tezleri, Ankara.
- Ayazlar, G., ve Ayazlar, R. A. (2016). Yerel halkın turizmin etkilerine yönelik tutumunda aidiyet duygusu ve yaşam tatmininin rolü/the role of sense of belonging and life satisfaction on local people's attitude towards tourism effects. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(4), 1451-1470.
- Bakırdöven, G. (2022). *Akademisyenlerin Kış Sporları Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Atatürk Üniversitesi Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kars.
- Başıyigit, F. E. (2018). *Ulusal ve Uluslararası Yüksek İrtifa Kayak Merkezlerinin Yapısal ve Organizasyon (Antrenman- Yarış) Özelliklerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Bayram, A. ve Zengin, B. (2012). Ekoturizm kaynaklarının geliştirilmesi: doğu Marmara bölgesi örneği. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2012(2), 115-122.
- Bayramoğlu, A., Acar, E., Aköz, A., Eden, A. O. ve Bilir, Ö. (2012). Analysis of hospital admissions 2011 universiade/Universiade 2011 hastane başvurularının analizi. *Eurasian Journal of Emergency Medicine*, 11(4), 223.
- Bayramoğlu, A., Aköz, A., Çakır, Z., Aslan, S., Kadagan, S., Yüksel, O. ve Avcı, M. (2011). Winter Universiade 2011-Erzurum Sağlık Organizasyonu Nasıl Gerçekleşti/Winter Universiade 2011-Erzurum Health Organization, What Happened?. *Eurasian Journal of Emergency Medicine*, 10(2), 76.
- Bilici, M. F. (2019). Adolesan dönemde fiziksel aktivite, spor ve beslenmenin sportif performans ve fiziksel gelişime etkisi. *Beslenme ve Obezite*, 160.

- Buluk, B. ve Eşitti, B. (2019). Batıdan doğuya yavaş seyahat: Doğu ekspresinin Kars'ın sürdürülebilir turizm gelişimine etkisi. *Abi Ervan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 159-176.
- 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.
- Çalık, İ. (2019). Ekoturizm ve Sürdürülebilirlik, Turizmin Geleceği: Yeni Araştırmalar. Ankara: Detay.
- Çalışkan, A. (2020). *Hatay'ın Ekoturizm Potansiyeli ve Yerel Halkın Ekoturizme Bakış Açısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Konya.
- Çuhadar, M. (2006). *Turizm Sektöründe Talep Tahmini İçin Yapay Sinir Ağları Kullanımı ve Diğer Yöntemlerle Karşılaştırmalı Analizi (Antalya İlinin Dış Turizm Talebinde Uygulama)*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Ertaş, V. B. (2022). *Şırnak Halkının Ekoturizm Farkındalığının Ekoturizm Algısına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Şırnak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ekoturizm Rehberliği Anabilim Dalı, Şırnak.
- Evren, S. (2018). *Türkiye'de kış turizmi destinasyonlarının rekabetçi konumlandırılması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Evren, S. (2020). Gençlerin Kış Sporlarına Katılım Kısıtlarının İncelenmesi: Gümüşhane Üniversitesi Öğrencileri Örneği, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3): 2113-2131.
- Göner, A. (2022). *İzmir İli Selçuk İlçesi'nin Tarımsal Ekoturizm (Çiftlik Turizmi) Potansiyeli*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ekoturizm Anabilim Dalı, İzmir.
- Kaba, İ. C. (2016). *Türkiye'de Ticari Rekreasyon Faaliyeti Olarak Macera Turizminin Gelişim Potansiyeli Hakkında Sektör Yöneticilerinin Algularının Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Karaçor, E. (2021). *Kars Sarıkamış Bayraktepe (Cıbultepe)'nin Kış Turizmi Açısından Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Konya.
- Karaman, A. ve Öztürk, E. (2022). Kış Turizm Destinasyonlarının Markalaşması ve Markalama Sorunları. *Turizm Sektöründe Markalaşma Analizler, Sorunlar, Çözümler*, 121.

- Karataş, T. İ. (2023). *Sürdürülebilir Bir Ekoturizm İçin Ekoköy Geliştirme: Doğanbey Örneği Olay İncelemesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Kaypak, Ş. (2010). Ekolojik turizmin sürdürülebilirliği. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 2(2), 93-114.
- Khabbazi, P.A., ve Yazgan, M.E. (2012). Kırsal Peyzaj ve Ekoturizm. *International Journal of Social and Economic Sciences*. 2 (2): 5-9.
- Korgavuş, B. (2017). Erzurum Palandöken'in Kış Turizmi Açısından Değerlendirilmesi. *Ata Planlama ve Tasarım Dergisi*, 1(1), 13-23.
- Kozak, N., Kozak, M. ve Kozak, M. (2012). Genel Turizm İlkeler ve Kavramlar. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kraus, R.G. (1985). *Recreation Program Planning Today*. London: Scott Foresman and Company.
- Kuter, N. ve Ünal, H. E. (2009). Sürdürülebilirlik kapsamında ekoturizmin çevresel, ekonomik ve sosyo-kültürel etkileri. *Kastamonu University Journal of Forestry Faculty*, 9(2), 146-156.
- Meral, Y. (2019). *Uludağ'a Yönelik Sportif Açısından SWOT Analizi*. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa.
- Mursalov, M. (2009). *Bir turistik ürün çeşitlendirmesi olarak kış turizmi ve kış turizmi açısından Azerbaycan'ın Guba'da "Haçmaz turizm bölgesinin arz potansiyeli"*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, İzmir.
- Oktayer, N., Susam, N. ve Çak, M. (2007). *Türkiye'de Turizm Ekonomisi*, İstanbul: İTO Yayın
- Oxford Business Group (2014). *The Report Turkey 2013*.
- Özgen, N. (2010). Doğu Anadolu Bölgesi'nin doğal turizm potansiyelinin belirlenmesi ve planlamaya yönelik öneriler. *Uluslararası İnsan bilimleri dergisi*, 7(2), 1407-1438.
- Paslı, M. M. ve Zere, S. (2020). Turizm eğitimi alan öğrencilerin 'Kış Turizmi' kavramına yönelik bilişsel yapılarının incelenmesi Giresun İli örneği. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(1), 75-88.
- Polat, A. T., Önder, S. (2006). Karapınar İlçesi ve Yakın Çevresi Peyzaj Özelliklerinin Ekoturizm Kullanımları Yönünden Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Journal of Agriculture and Food Sciences*, 20(40), 53-64.
- Pomfret, G. (2006). Mountaineering Adventure Tourists: A Conceptual Framework for Research, *Tourism management*, 27(1): 113-123.
- Salıcı, O. (2016). *Türkiye Masa Tenisi Turizmi Katılımcılarının Tutum ve Memnuniyet Düzeylerinin Araştırılması ve Masa Tenisi Turizminin Geliştirilmesine*

- Yönelik Öneriler*: Yayınlanmamış Doktora Tezi, Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Isparta.
- Somuncu, M. (2004). Dağcılık ve Dağ Turizmindeki İkilem: Ekonomik Yarar ve Ekolojik Bedel. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 2(1), 1-21.
- Türker, N. (2013). Batı Karadeniz Bölümü Ekoturizm Kaynaklarının Değerlendirilmesi ve Bir Ekoturizm Rotası Önerisi. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 6(4).
- 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.
- Ülker İ. (1992), *Dağ Turizmi: Planlama Yöntemleri, Yüksek Dağlarımız*. Kayak Merkezleri. Ankara: Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Wight, P. (1993). Ecotourism: ethics or eco-sell? *Journal of travel research*, 31(3), 3-9.
- Yenice, Z. ve Ercoşkun, Ö. Y. (2019). Türkiye’de Kış Turizmi Merkezlerinin İklim Değişikliğine Dirençliliğinin Değerlendirilmesi, Bolu Koroğlu Dağı ve Erzurum Palandöken Örnekleri. *Resilience*, 3(2), 269-285.

İzokinetik Kasılma ve İzokinetik Kuvvet

Sinem Uluç¹

Özet

İzokinetik kasılma, kasın belirli bir hızda kasılarak gerçekleştirdiği kasılma tipidir. Bu kasılma sırasında kas, hareketin herhangi bir noktasında maksimum kuvvet üretir ve kasılma hızı sabit tutulur. İzokinetik kasılma, genellikle izokinetik test sistemleriyle gerçekleştirilir. İzokinetik kuvvet ise izokinetik kasılmalar sırasında kas tarafından üretilen maksimum kuvvettir. Bu kuvvet, kasın hareket ettiği açısal hızda ve belirli bir direnç seviyesinde ölçülmektedir.

İzokinetik kuvvet, kas gücünü ve performansını değerlendirmek için kullanılır ve sporcuların veya rehabilitasyon sürecindeki bireylerin kas performansını takip etmeye yardımcı olmaktadır. İzokinetik kasılma ve izokinetik kuvvetin önemli birtakım avantajları bulunmaktadır. Ayrıca, kas grupları arasındaki oranları ve dengeleri belirlemek için kullanılabilir. İzokinetik kasılma, kasları eklem hareket açısının her noktasında eşit şekilde yükleyerek, kasılma esnasında maksimum gerilim sağlamaktadır. İzokinetik test sistemleri, güvenlik açısından avantajlıdır. Test esnasında kullanılan cihazlar, kişinin hareket esnasında ürettiği kuvvetle uyumlu direnç uygular, bu da testi yapan kişinin kaslara dayanabileceğinden fazla bir kuvvetle karşılaşmasını önler. Böylelikle, test sırasında olası yaralanma riski de en aza indirilmiş olur. İzokinetik kasılma ve izokinetik kuvvet, kasların performansını değerlendirmek ve takip etmek için kullanılan önemli araçlardır. Bu kapsamda ilgili bölümde izokinetik kasılma ve izokinetik kuvvet ele alınmıştır.

1. İzometrik Kasılma

Brandon (2016)'a göre; “izometrik” terimi, hareket olmadan anlamına gelir. Kaslar, kısılma veya uzama olmadan da tepki verebilirler. Bu tür kasılmalar, kasın uzunluğu ve eklem açısının değişmediği durağan bir şekilde gerçekleşir ve kuvvet üretir. Kasın uzunluğu sabit kalırken, tonusunda bir artış meydana gelir. Bu tür kasılmaya aynı zamanda “statik kasılma” denir (Wilmore, Costill ve Lary, 2008). Örneğin, hareket etmeyen bir cisme uygulanan kuvvet, bu

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

tür bir kasılma örneği olarak verilebilir (Bompa, Pasquale ve Cornacchia, 2014). Jimnastik sporcuları, hızlı hareketler sırasında izometrik kasılmayı statik pozisyonlarda kullanırlar (Brandon, 2016).

1.1. İzotonik Kasılma

Pişkin (2022)'e göre; izotonik kasılmanın kosantrik ve eksantirik olmak üzere iki ana gruba ayrılmaktadır. Bu kasılma türünde, eşit gerilim seviyesi korunurken kasın boyunda değişiklikler meydana gelir. Kosantrik kasılma, kasın kısalarak güç ürettiği bir kasılma türüdür. Bu durumda, kas kasılarak ve boyu kısalırken gerilim sabit kalır. Eksantirik kasılma ise kasın uzayarak güç ürettiği bir kasılma türüdür. Bu durumda, kas uzayarak ve boyu uzayarak gerilimi korur. İzotonik kasılma, kasların hareket halinde çalıştığı ve gerilim seviyelerinin değiştiği bir kasılma türüdür. Kosantrik kasılma genellikle kasın aktif bir şekilde kısalmasını gerektiren egzersizlerde görülürken, eksantirik kasılma kasın uzamasını gerektiren egzersizlerde ortaya çıkar. Her iki kasılma türü de kas gücü ve performansını artırmada önemli bir rol oynar.

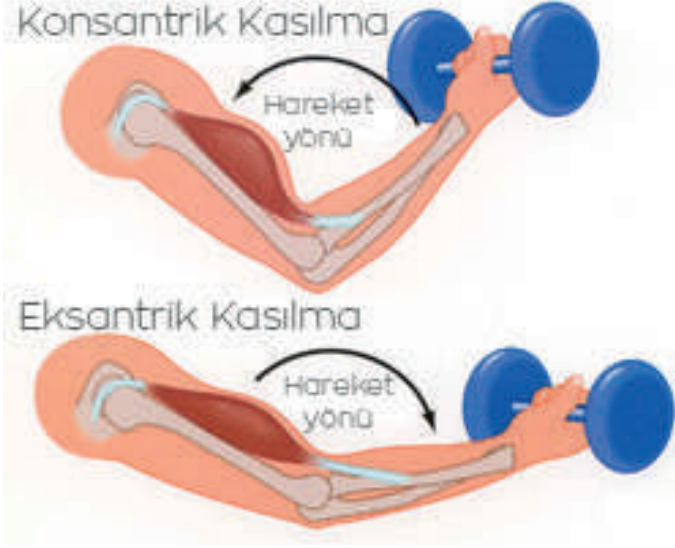
1.1.1. Kosantrik Kasılma

Eklem açısı daraldıkça, kasın boyu kısaldığı bir kasılma türüdür. Bu kasılma şekli, kuvvet antrenmanlarında kasların hipertrofiye (büyümeye) yol açabilmesi için en sık kullanılan yöntemdir (Wilmore, Costill ve Lary, 2008). Örneğin, barbell curl hareketi sırasında, çubuğun göğüs hizasına kadar kaldırılmasıyla biceps kasında meydana gelen bu kasılma şekli örnek verilebilir.

1.1.2. Eksantrik Kasılma

Eklem açısı genişledikçe, kasın boyunun uzadığı bir kasılma türüdür. Eksantrik kasılma, kosantrik kasılmayla birbirini takip eden ve birbirlerinin tersi olarak çalışan bir süreçtir. Bu kasılma şekli, hareketin negatif (aşağıya doğru) kısmı olarak tanımlanır, çünkü yerçekimi doğrultusunda gerçekleşir (Wilmore, Costill ve Lary, 2008). Eksantrik kasılma sırasında kaslar, yerçekimi veya bir aletin çekim gücüne karşı çalışır. Örneğin, barbell curl hareketi sırasında, çubuğun göğüs hizasına kaldırıldıktan sonra başlangıç pozisyonuna geri dönülürken, biceps kasında meydana gelen bu kasılma şekli örnek verilebilir.

Resim 1. Konsantrik ve Eksantrik Kasılma



(Kaynak: Öncü, 2020).

1.2. İzokinetik Kasılma

İzokinetik terimi, kelime anlamı olarak sabit (izo) hızda (kinetik) anlamını taşır (Yapıcı, 2016; Özer, 2013). İzokinetik kasılma, kasın gerçekleştirebileceği üç farklı kasılma şekline biridir (Bompa, 2013). Eker (2022)'e göre, izokinetik çalışmada pozitif dinamik ve negatif dinamik çalışmalar aynı anda izokinetik dinamometre üzerinde gerçekleştirilir. Bu antrenmanda temel ölçüt, hareket hızının sabit kalırken dış direncin değişmesi ve kasların değişen direnç oranına uyum sağlamasıdır. Bu tür çalışmalar özel mekanik dinamometreler aracılığıyla gerçekleştirilebilir (Sevim, 1995).

İzokinetik kuvvet antrenmanı, izometrik ve oksotonik çalışmaların dezavantajlarından kaçınmak için özel bir yöntem olarak nitelendirilebilir (Sevim, 1995). İzokinetik dinamometre direnç sistemi ayrıca rehabilitasyon sürecinde de kullanılmakta olup, hasta rahatsızlık hissettiğinde direnç mekanizmasının sıfırlanması özelliğiyle diğer egzersiz modellerinden ayrılır. Bu şekilde sakatlanma riski minimal düzeye indirgenir (Beyaz, 1997). Kürek sporundan en yakın örnek, kürekçilerin sabit bir hızda kürek çekmeleridir, bu esnada belirli bir dirence karşı çalışırlar (Brandon, 2016).

1.3. Okzotonik Kasılma

Okzotonik kasılma, kasın uzama hareketi ile birlikte gerçekleşen bir kasılma türüdür. Bu kasılma tipinde, kasın boyu değişirken kasılma gerçekleşir ve kasın kuvvet üretimi artar. Okzotonik kasılma, özellikle dirençli egzersizlerde ve ağırlık kaldırma gibi kas gücünün önemli olduğu aktivitelerde görülür (Wilmore, Costill ve Lary, 2008). Okzotonik kasılmanın temel prensibi, kasın kasılma esnasında daha fazla kuvvet üretebilmesidir. Bu kuvvet üretimi, kasın aktin ve miyozin adlı protein yapılarının kaynaşmasıyla gerçekleşir. Kasılma sırasında kasın uzaması nedeniyle miyozin ve aktin filamentleri birbirine daha fazla bağlanır ve kuvvet üretimi artar. Okzotonik kasılma, kasın eklem hareket açıklığı boyunca gerçekleşebilir. Örneğin, bir biceps curls egzersizinde, biceps kası başlangıç pozisyonunda tamamen gerilmiş durumda iken, dirsek eklemi kıvrılarak kas kasılmaya başlar. Bu hareket sırasında kasın boyu kısalırken kuvvet üretimi artar ve biceps kası daha fazla dirence karşı çalışmaya başlar.

1.4. Kuvvet Ölçüm Yöntemleri

Kas kuvvetinin doğru bir şekilde değerlendirilmesi, sporcuya uygun antrenman programlarının oluşturulması, sporcu performansının artırılması, spor yaralanmalarının önlenmesi ve tedavisi için önemlidir. Bu nedenle, sporcuların performanslarını maksimum seviyeye çıkarabilmeleri için kuvvet ölçümlerinin güvenilir yöntemlerle detaylı bir şekilde analiz edilmesi büyük önem taşır (Miller ve diğerleri, 2006).

Kuvvet ölçüm yöntemleri genellikle tansiyometre, dinamometre, 1 TM ve en güvenilir yöntemlerden biri olan bilgisayar destekli cihazlar kullanılarak gerçekleştirilir. Bilgisayar destekli cihazlar, vücudun farklı bölgelerinde ve farklı hareket pozisyonlarında güvenilir ölçümler yapabilme kapasitesine sahiptir. Bu sistemler arasında izokinetik dinamometreler de önemli bir yer tutar (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2013).

İzokinetik dinamometreler, bir kuvvet uygulandığında hız kontrol mekanizmasının belirlenmiş bir hıza ulaştığı elektromekanik aletlerdir. Belirli bir hızda sabitlendiğinde, mekanizma otomatik olarak uygulanan güce eşit bir direnç oluşturur. Bu sistem, klinik testler, araştırmalar ve rehabilitasyon alanlarında objektif ve güvenilir veriler sunma yeteneği nedeniyle yaygın olarak kullanılır. İzokinetik dinamometrelerin omuz, dirsek, ön kol, bilek, ayak bileği, diz ve kalça kaslarının ölçümlerinde güvenilir bir yöntem olduğu belirtilmiştir (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2013).

1.5. İzokinetik Kuvvet

Mayda (2022)'ya göre; izokinetik kas kuvveti, belirli bir açısız hızda gerçekleşen kasılma anında geliştirilebilen en yüksek tork değerini ifade eder (Dvir, 2004). İzokinetik kasılma sırasında, her bir açıda maksimum güçte kasılma gerçekleşir ve sabit bir hızda bu kasılma hareketin tamamı boyunca devam eder (Chan, Krisnan, Yusof ve Selvanayagam, 2020). İzokinetik kasılma, ekstremitenin eklem etrafında sabit hızda hareket ettiği ve maksimum düzeyde dinamik yüklenme sağladığı için kas kuvvetinin geliştirilmesinde en etkili kasılma türü olarak bilinmektedir. (Daneshjoo ve Hosseini, 2019).

İzokinetik kas kuvveti, izokinetik dinamometreler kullanılarak belirlenir (Vargas Motta, Vancini, De Lira ve Andrade, 2021). Bu dinamometreler, iskelet kaslarının gücünü belirleyen ve agonist-antagonist kaslar arasındaki benzerlikleri veya farklılıkları ortaya koyan en objektif ölçme yöntemidir (Hirano ve diğerleri, 2020). Bu sistemler, kas gücünün değerlendirilmesine ek olarak, sakatlık eğilimini tahmin etmede de yardımcı olur (Lehnert, Xaverová ve Croix, 2014). Bu cihazlar, uygulanan kuvvet ne olursa olsun, hareket eden eklem hızının önceden belirlenen hızın üzerine çıkamadığı anlamına gelir. Bu özellik, kas ve tendon yaralanması olan kişilerin rehabilitasyon süreçlerinde güvenlik sağlar (Baltzopoulos ve Brodie, 1989).

İzokinetik sistemler, kas kuvvetinin değerlendirilmesinde ve sakatlık sonrası rehabilitasyon sürecinde yaygın olarak kullanılır. İzokinetik testler, sporcularda kas kuvvet oranlarını ve sağ-sol taraflar arasındaki farklılıkları değerlendirerek bilgi sağlar (Silva, Detanico, Pupo ve Freitas, 2015). Tek taraflı H/Q oranları, en sık kullanılan alt ekstremitte sakatlıklarının tespiti için önemli bir gösterge olarak kullanılır (Ruas, Pinto, Haff, Lima, Pinto ve Brown, 2019). Ayrıca, aynı kas grubunun sağ ve sol tarafları arasındaki kuvvet farkını değerlendirerek iki taraflı asimetriyi ortaya çıkarır (Maly, Zahalka, Mala ve Cech, 2015). İki taraflı kasılma sırasında oluşan kuvvet farkı %10-15'ten büyük olduğunda asimetri düşünülür (Jakobi ve Chilibeck, 2001).

İki taraflı kas gücü karşılaştırması, sağ ve sol kas grupları arasındaki dengeyi vurgular. Bu denge bozulduğunda, kas gücü açığı ile yaralanma arasında yüksek bir ilişki vardır (Dauty, Potiron-Josse ve Rochongar, 2003). İki taraflı güç eksikliklerinin olası nedenleri arasında motor nöron aktivasyon mekanizması, önceki yaralanmalar ve asimetrik spora özgü antrenman yer alır (Beurskens ve diğerleri, 2015). Omuz eklemi kasları, stabilizasyon sağladığı ve hareket açıklığı boyunca hareketi mümkün kıldığı için kas dengesi,

performansı geliştirmek ve sporcularda yaralanmaları önlemek açısından son derece önemlidir (Codine ve diğerleri, 2005).

1.6. İzokinetik Kuvvetin Önemi

izokinetik sistemler sporcuların antrenmanlarında, kas sakatlık ve zedelenmelerinin rehabilite edilmesinde ve takip ve tedavisinde kullanılmaktadır. Bu sistemler, çalışma sırasında güvenli bir şekilde kuvvet artışı sağlama, istenilen kas veya kas gruplarını kendine özgü çalıştırma, çabukluk sağlama ve kas performansı hakkında ölçülebilir değerler sunma gibi avantajlara sahiptir (Cannon ve diğerleri, 2014). İzokinetik sistemlerin tercih edilmesi çeşitli faydalar sağlayabilir.

Bu faydalardan bazıları şu şekilde sıralanabilir (Vural, 2023);

- Ölçümlerin sonuçlandırılabilmesi için güvenilir ve objektif verilere ihtiyaç duyulmaktadır.
- İzokinetik sistemler, egzersizleri farklı açısız hızlarda uygulama imkânı sağlar.
- Bu sistemler, kasın kuvvetini artırma ve hızlı adale gelişimi için geniş açılar ve hızlarla çalışmaya olanak tanır.
- İzokinetik egzersiz yöntemleri, kasın dinamik bir şekilde tüm eklem hareket genişliğinde yüklenmesini sağlaması nedeniyle diğer yöntemlere göre vazgeçilmez ve benzersizdir.
- Bilgisayar ekranları aracılığıyla kişinin maksimum yüklenmesi sağlanabilir ve kişi kas kasılma miktarını takip ederek geri bildirim etkisi oluşturabilir (Fleck, 1999).

1.7. İzokinetik Kuvvet Değerleri Ölçüm Sistemi

Aydın (2020)'a göre; izokinetik kuvvet profillerinin sporcuların performansını değerlendirmek, sporcuların gereksinimlerini karşılamak ve verimliliklerini sürdürmek için önemlidir. İzokinetik dinamometre cihazları, baskın veya baskın olmayan kasların stabilitesini ve kuvvetini doğrudan veya dolaylı olarak belirlemek için en ergonomik yöntem olarak ifade edilmektedir (Olyaei ve diğerleri, 2006). İzokinetik sistemlerde temel amaç, eklem hareket açıklığı boyunca değişken direnç seviyeleri sunmaktır (Ellenbecker, 2000).

Kas kuvveti, yaralanmaları önlemede ve üst düzey performans göstermede önemli bir tamamlayıcıdır (Magalhaes, Oliveira, Ascensao ve Soares, 2014). Günümüzde izokinetik cihazlar, kas denge ve kuvvetini değerlendirmenin

yanı sıra egzersizlerde ve iyileşme sürecinde kullanılmaktadır (Alangari ve Al-Hazza, 2004). İzokinetik kuvvet kavramı, kas veya kas gruplarının belirli bir hızda hareket ettiği ve en yüksek kuvveti sergilediği hızı önceden sabitlenmiş bir mekanizmaya karşı tanımlanmıştır (Prentice, 2001).

İzokinetik kasılma, herhangi bir kas grubunun belirlenen açısız hızda eklem hareket açıklığı boyunca oluşturabileceği en yüksek kuvvet performansının ölçülmesini sağlayan bir yöntemdir (Pişkin, 2022). İzokinetik ölçüm sisteminde açısız hız karşılıklı gelen tork birimi kullanılır ve kuvvet çıktısı belirlenen hızda kaydedilir (Dvir, 2004). İzokinetik sistemler, spesifik kas gruplarına güvenli bir şekilde kuvvet artışı sağlaması ve bölgesel kuvvet artışı hakkında geribildirim sunması nedeniyle spor yaralanmalarının rehabilitasyonunda, takibinde ve sporcuların antrenmanlarında tercih edilen sistemlerdir (Şahin, 2010).

Dominant ve non-dominant uzuvlardaki kuvvet artışı ve kas dengesi arasındaki ilişkiyi belirlemede ve kasın iş yapabilme kapasitesi gibi parametrelerin incelenmesinde kullanışlı ve güvenilir bir yöntemdir (Olyaei ve diğerleri, 2006; Prentice, 2001). İzokinetik ölçüm sistemleri arasında Biodex, Cybex, Kin-Com, Lido ve Merac markaları yaygın olarak kullanılmaktadır (Chan ve Maffulli, 1996). Son olarak, sağlıklı bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, Cybex marka izokinetik dinamometre ile yapılan kuvvet ölçümlerinin yüksek ve orta düzeyde güvenilir olduğu belirtilmektedir (Impellizzeri ve diğerleri, 2008).

1.8. İzokinetik Kuvvetin Yer Aldığı Alanlar

Öz (2020)'e göre izokinetik kuvvetin yer aldığı alanlar şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Rehabilitasyon ve Değerlendirme: İzokinetik sistemlerin avantajları, uygulanan kas kuvvetine eşit değişken direnç ve önceden seçilmiş sabit hareket hızıdır. Bu benzersiz özellikler, kas ve bağ yaralanmaları olan hastaların rehabilitasyonu için kullanıldığında güvenlik ve farklı fonksiyonel hareket hızlarında kas performansının değerlendirilmesinde doğruluk sağlar (Baltzopoulos ve Brodie, 1989).

2. İzokinetik Antrenman: İzokinetik hareketler sırasında önceden seçilmiş sabit hız, dinamik koşullarda egzersiz ve kas performansının iyileştirilmesine izin verir. Belirli bir açısız hızda izokinetik antrenman, antrenman hızında ilgili kas gruplarının maksimum torkunu artırır. Diğer hızlarda da etkili olduğu (yani, eğitim hızından daha düşük ve daha yüksek hızlarda artan maksimum tork) rapor edilmiştir (Lesmes ve diğerleri, 1978).

3. Yaralanmanın/Sakatlanmaların Önlenmesi: İzokinetik egzersiz, hareket hızı kontrollüdür ve hareket aralığı boyunca sabit hızda maksimum kasılmaya izin verir. İzokinetik egzersiz, yeniden şekillenme ve onarımı uyarak kondroprotektif olarak tanımlanan eklem hareketliliğini destekler (Rosa ve diğerleri, 2012). İzokinetik dinamometreler kullanılarak yapılan antrenmanlar sakatlıkların önlenmesi sağlanabilir. Çağdaş uygulamalar arasında izokinetik dinamometre, diz ekstansör kas gruplarının kuvvet hızı ve uzunluk-gerilim ilişkileri, kuvvet koşullandırması dahil olmak üzere uygulamalı fizyolojik araştırma perspektifleri (Kanehisa ve Miyashita, 1983), dolaylı metabolik yüklenme ve atletik alt popülasyonların profilini çıkarma (Gregor, Reggie, Perrine, 1979) dahil olmak üzere kas fonksiyonunun temel araştırma yönlerini incelemek için seçici olarak kullanılmıştır (Marshall, Mazur ve Taylor, 1990).

1.9. İzokinetik Kuvvetin Futbol Açısından Ele Alınması

Futbol birbiriyle ilişkili kombinasyonlar içeren bir spor dalıdır. Futbolcuların etkili bir performans sergilemeleri için fizyolojik ve teknik kuvvet ölçümlerine dayalı analizlerin yapılması ve takip edilmesi gerekmektedir. Futbol branşında dayanıklılık ve optimal kas kuvveti, etkili performans için önemli faktörlerdir. Sıçrama, pas, şut, sprint gibi hareketlerde alt ekstremite kas kuvveti büyük bir etkidir ve bu kas kuvveti izokinetik dinamometrelerle objektif bir şekilde değerlendirilebilir.

Teknik ve taktik performansın yanı sıra fiziksel kondisyon durumu da futbol branşında performans için önemli bir role sahiptir. Ancak futbol, karışık bir kuvvet ölçümü gerektirdiği için etkileyen kuvvet değişkenlerinin bir arada ele alınması zor olabilir. Kas sakatlıklarının tedavisinde ve sporcuların antrenmanlarında izokinetik sistemler tercih edilen yöntemler arasındadır. İzokinetik sistemler, güvenli bir şekilde kas kuvvetini artırabilir, istenen kas gruplarını daha aktif hale getirebilir, ölçülebilir kas performansı değerleri sunabilir ve gereken hıza ulaşmayı sağlayabilir. Futbol müsabakalarında kat edilen mesafe kadar, futbolcuların bu mesafeyi alırken sergiledikleri aktivitenin boyutu da önemlidir.

İzokinetik testlerde, diz eklemi yapısına göre 180°sn-1 hız ve üzerinde gerçekleşen hızlar yüksek hızlar olarak adlandırılır. Bu hızlarda yapılan testlerde, açılma hızı ile Peak Tork (PT) değerleri arasında ters bir ilişki olduğu görülmüştür. İzokinetik hız arttıkça maksimum tork oranında azalma yaşanabilir. 60°sn-1 ile 180°sn-1 arasındaki açılma hızları, güvenli sonuçlar elde edilebilen hız aralıkları olarak kabul edilir. İzokinetik kuvvet antrenmanlarının futbolda şut hızına olumlu etkisi olduğu belirtilmektedir.

Ayrıca, futbol branşında aerobik ve anaerobik enerji sistemleri oyuncuların performansını doğrudan etkileyen önemli faktörlerdir. Aerobik dayanıklılığın geliştirilmesi ve anaerobik metabolizmanın uygun şekilde uyarılması, futbolcuların 90 dakika boyunca etkili bir performans sergilemeleri için önemli olduğu düşünülmektedir.

1.10. Sporda İzokinetik Test Sistemleri

İzokinetik test sistemi, kasların izokinetik kasılma prensibi üzerine çalışır. İzokinetik kasılma, hareket hızının sabit tutulduğu bir kasılma türüdür. Bu test sistemi, kasların eklem hareket açısı ve hızını ayarlayabilme özelliğine sahiptir. Dinamometre, istenilen kasılma çeşidini ve tork ölçümünü yapabilme yeteneğine sahiptir. Test koltuğu ve diğer destek aparatları, farklı ekstremitelerin veya bölgelerin analiz edilebilmesi için kişinin sabit bir şekilde oturmasını ve izolasyonunun sağlanmasını sağlar. Bu aparatlar, kişinin stabilizasyonunu ve doğru pozisyonunu korumasına yardımcı olur.

Bilgisayar ise izokinetik testlerin yönetimini sağlar. Test protokollerinin hazırlanması, testlerin başlatılması, çeşitli parametrelerin hesaplanması ve sonuçların analiz edilmesi için kullanılır. Bilgisayar programları, test sırasında elde edilen verileri kaydedebilir, grafiksel olarak görselleştirebilir ve performansın takibini sağlayabilir.

İzokinetik test sistemleri, birçok avantaj sunar. Bu sistemler sayesinde kas grupları izole olarak çalıştırılabilir ve değişik açısal hızlarda egzersizler yapılabilir. Test sırasında elde edilen veriler objektif bir şekilde kaydedilir ve kişinin kendi uyguladığı dirençten daha fazla bir dirençle karşılaşması engellenir. Bu da güvenli bir egzersiz ortamı sağlamaktadır.

1.11. İzokinetik Kasılma ve İzokinetik Sistemde İzokinetik Egzersiz

Şahiner (2020)'e göre; izokinetik kasılma hakkındaki bilgilere göre, izokinetik kasılma hareketin hızının sabit olduğu bir kasılma türüdür. Bu kasılma şeklinde, eklem hareket açıklığı boyunca kasın ürettiği gerilim sabit bir hızda ve maksimum düzeydedir (Baltzopoulos, 1989). İzokinetik kuvvet, sınırlı ve sabit bir hız derecesine sahip bir cihaza karşı kas veya kas gruplarının üretebileceği maksimum kuvvettir.

İzokinetik kasılma üç ayrı gruba ayrılır: hızlanma fazı, izokinetik yüklenme fazı ve yavaşlama fazı. Hızlanma ve yavaşlama fazlarında hız sabit değildir ve bu nedenle izokinetik sistemde pik tork, iş ve güç parametreleri, izokinetik aralığa karşılık gelen verilere göre hesaplanır (Kurdak ve diğerleri, 2005).

İzokinetik egzersizin avantajları şu şekilde sıralanabilir:

1. Kas gruplarının izole olarak çalıştırılabilmesi.
2. Değişik açısız hızlarda egzersiz yapabilme imkânı.
3. Objektif verilerin elde edilebilmesi.
4. Kişinin uyguladığı dirençten daha fazla bir dirençle karşılaşmaması, çünkü karşı direnç kişinin uyguladığı güce eşittir. Bu nedenle güvenli bir egzersiz yöntemidir.
5. Kişinin kasılma miktarının bilgisayar tarafından takip edilerek daha fazla yüklenmesine olanak sağlaması.

Sonuç

İzokinetik kasılma ve izokinetik kuvvet, spor performansının ve kas gücünün değerlendirilmesinde önemli bir rol oynayan kavramlardır. Sporda izokinetik kasılma, kasın hızının sabit olduğu bir kasılma şeklidir ve kasın bütün eklem açılarında maksimal şekilde gerilim sağlamasını sağlar. Bu sayede kas gücü ve dayanıklılığı bütün hareket aralığında geliştirilebilir. İzokinetik kasılmanın spor alanında kullanımı birçok avantaj sunar. İlk olarak, kas grupları izole bir şekilde çalıştırılabilir. Bu, sporcunun belirli bir kası hedefleyerek güçlendirebilmesini sağlar. Ayrıca, değişik açısız hızlarda egzersiz yapabilme imkânı sunar.

Sporcunun kas gücünü farklı hızlarda ve hareket aralıklarında test edebilmesi, kasın gücünü ve performansını daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmesine olanak tanır. İzokinetik kuvvetin önemi de göz ardı edilemez. İzokinetik kuvvet, belirli bir hız derecesinde üretilen maksimum kuvvettir. Bu kuvvet, sporcu veya hastanın izokinetik sistemde karşılaştığı dirence eşittir. Bu durum, güvenli bir egzersiz yapılmasını sağlar ve sporcunun kendi gücünü aşan bir dirençle karşılaşma riskini minimize eder.

İzokinetik kasılma ve izokinetik kuvvet ölçümleri, sporcuların performansını takip etmek, güçlü ve zayıf alanları belirlemek ve rehabilitasyon süreçlerinde ilerlemeyi izlemek için kullanılır. Bu ölçümler, objektif veriler sağlar ve sporcunun kuvvet ve güç değerlerinin izlenmesine olanak tanır. Aynı zamanda, kas gruplarının iş kapasitesi, dayanıklılık seviyesi ve antagonist-agonist kuvvet oranları gibi parametreler hakkında da bilgi vermektedir.

İzokinetik kuvvet, spor alanında önemli bir yere sahiptir. Bu test yöntemleri, sporcuların kas gücünü, performansını ve gelişimini değerlendirmek için güvenilir ve etkili bir araçtır. Ayrıca, rehabilitasyon süreçlerinde iyileşmeyi takip etmek ve sporcunun güçlü ve zayıf yanlarının belirlenmesinde kullanılmaktadır.

Kaynakça

- Alangari, A. S. ve Al-Hazzaa, H. M. (2004). Normal isometric and isokinetic peak torques of hamstring and quadriceps muscles in young adult Saudi males. *Neurosciences Journal*, 9(3), 165-170.
- Aydın, H. (2020). *Farklı Liglerde Oynayan Futbolcuların İzokinetik Güç, Aerobik Güç ve Anaerobik Gücü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ordu.
- Baltzopoulos, V. ve Brodie, D.A. (1989). Isokinetic dynamometry. *Applications and limitations. Sports Med*, 8, 101-16.
- Beurskens, R., Gollhofer, A., Muehlbauer, T., Cardinale, M. ve Granacher, U. (2015). Effects of heavy-resistance strength and balance training on unilateral and bilateral leg strength performance in old adults. *PloS One*, 10(2), e0118535.
- Beyaz, M. (1997). *İzokinetik tork değerleri ve wingate test ile anaerobik gücün değerlendirilmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Fizyolojisi Araştırma ve Uygulama Merkezi.
- Bompa, T. O., Pasquale, M. D. ve Cornacchia, L. J. (2014). *Nitelikli kuvvet antrenmanı* (1. Baskı). Çev. Edt. Gazanfer Gül, Tanju Bağırhan. Ankara: Duman Ofset, Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Brandon, L. (2016). *Anatomy for strength and fitness training for speed and sport*. Fox Chapel Publishing
- Cannon, D. T., Bimson, W. E., Hampson, S. A., Bowen, T. S., Murgatroyd, S. R., Marwood, S. ve Rossiter, H. B. (2014). Skeletal muscle ATP turnover by ³¹P magnetic resonance spectroscopy during moderate and heavy bilateral knee extension. *The Journal of physiology*, 592(23), 5287-5300.
- Chan, K. M. ve Maffulli N. (1996). *Principles and practice of isokinetics in sports medicine and rehabilitation*. Hong Kong: Williams and Wilkins Asia-Pacific Ltd.
- Codine, P., Bernard, P.L., Pocholle, M. ve Herisson, C. (2005). Isokinetic strength measurement and training of the shoulder: methodology and results. *Journal of Sports Medicine*, 48(2):80-92.
- Daneshjoo, A. ve Hosseini, T. (2019). Strength and range of motion of internal and external rotator muscles in volleyball players with and without uneven shoulders. *Journal of Sport Biomechanics*, 5(3), 134-145.
- Dauty, M., Potiron-Josse, M. ve Rochcongar, P. (2003). Identification of previous hamstring muscle injury by isokinetic concentric and eccentric torque measurement in elite soccer player. *Isokinetics and exercise science*, 11(3), 139-144.

- Dvir, Z. (2004). *Isokinetics Muscle Testing, Interpretation and Clinical Applications* (2nd ed.). UK: Churchill Livingstone.
- Eker, S. (2022). *Fiziksel Olarak Aktif Erkeklerde İskemik Önkoşullamanın İzokinetik Kuvvet Performansı Üzerine Etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Kastamonu.
- Ellenbecker, T.S. (2000). Isokinetics in rehabilitation. Knee ligament rehabilitation, Ed: *Ellenbecker TS, Churchill Livingstone*, 277-288.
- Fleck, S. J. (1999). Periodized strength training: a critical review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 13(1), 82-89.
- Gregor, J., Reggie, V. ve Perrine, J. (1979). Torque-velocity relationships and muscle fiber composition in elite female athletes. *American Physicology Society*, 2, 388-391.
- Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2013). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü*. (3. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Hirano, M., Katoh, M., Gomi, M. ve Arai, S. (2020). Validity and reliability of isometric knee extension muscle strength measurements using a belt-stabilized hand-held dynamometer: a comparison with the measurement using an isokinetic dynamometer in a sitting posture. *Journal of Physical Therapy Science*, 32(2), 120-124.
- Impellizzeri, F. M., Bizzini, M., Rampinini, E., Cereda, F. ve Maffiuletti, N. A. (2008). Reliability of isokinetic strength imbalance ratios measured using the cybex norm dynamometer. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 28(2), 113-119.
- Jakobi, J. M., ve Chilibeck, P. D. (2001). Bilateral and unilateral contractions: possible differences in maximal voluntary force. *Canadian journal of applied physiology*, 26(1), 12-33.
- Kanehisa, H. ve Miyashita, M. (1983). Applied physiology specificity of velocity in strength training. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 52, 104-106.
- Kurdak S.S., Özgünen K.T., Adaş Ü., Zeren Ç., Aslangiray B., Yazıcı Z. ve Korkmaz S. (2005) Analysis of isokinetic knee extension/flexion in male elite adolescent wrestlers. *Journal of Sports Science and Medicine*, 4: 489-498.
- Lehnert, M., Xaverová, Z. ve Croix, M. D. S. (2014). Changes in muscle strength in U19 soccer players during an annual training cycle. *Journal of Human Kinetics*, 42(1), 175- 185.
- Lesmes, G. R., Costill, D. L., Coyle, E. F. ve Fink, W. J. (1978). Muscle strength and power changes during maximal isometric training. *Medicine and Science in Sports*, 10(4), 266-269.

- Magalhaes, J., Oliveira, J., Ascensao, A., ve Soares, J. (2004). "Concentric Kuadriseps And Hamstrings Isokinetic Strength in Volleyball And Soccer Players". *J Sports Med Phys Fitness*. 44 (2): 119.
- Maly, T., Zahalka, F., Mala, L. ve Cech, P. (2015). The bilateral strength and power asymmetries in untrained boys. *Open Medicine*, 10(1).
- Marshall, R. N., Mazur, S. M. ve Taylor, A. S. (1990). Three-dimensional surfaces for human muscle kinetics. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 61, 263–270.
- Mayda, M. (2022). *Solunum Kası Germe Egzersizlerinin Aerobik ve Anaerobik Performans ile İzokinetik Kas Kuvvetine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Miller, K. E., Pierson, L. M., Richardson, S. M., Wootten, D. E., Selmon, S. E., Ramp, W. K., ve Herbert, W. G. (2006). Knee extensor and flexor torque development with concentric and eccentric isokinetic training. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(1), 58-63.
- Olyaei, G. R., Hadian, M. R., Talebian, S., Bagheri, H., Malmir, K. ve Olyaei, M. (2006). The effect of muscle fatigue on knee flexor to extensor torque ratios and knee dynamic stability. *Arabian Journal for Science and Engineering*, 31(2), 121.
- Öncü, C. (2020). *Kas Kasılma Çeşitleri*. <https://cemoncu.com/kas-kasilma-cesitleri-ve-ornekleri-nelerdir/> adresinden alınmıştır.
- Öz, E. (2020). Elit Erkek Voleybolcularda Farklı Açıl Hızlarda Uygulanan İzokinetik Kuvvet ile Smaç Kolu Hızı ve Sıçrama İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.
- Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk* (4. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Pişkin, N. E. (2022). *Kan Akışı Kısıtlama Antrenmanının İzokinetik Kas Kuvveti Kas Kalınlığı ve Atletik Performans Üzerine Etkisi*. Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.
- Prentice, E.W. (2001). *Techniques in musculoskeletal rehabilitation*. New York: McGraw-Hill Edition.
- Rosa, U. H., Tlapanco, J. V., Maya, L., Ríos, V., González, L. M., Vargas, R. ve Rodríguez, G. (2012). Comparison of the Effectiveness of Isokinetic vs Isometric Therapeutic Exercise in Patients With Osteoarthritis of Knee. *Reumatología Clínica (English Edition)*, 8(1), 10–14.
- Ruas, C. V., Pinto, R. S., Haff, G. G., Lima, C. D., Pinto, M. D. ve Brown L. E. (2019). Alternative methods of determining hamstrings-to-quadriceps ratios: A comprehensive review. *Sports medicine-open*, 5(1):150- 158.

- Sevim, Y. (1995). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Gazi Büro Kitabevi.
- Silva, J. R. L. C., Detanico, D., Pupo, J. D. ve Freitas, C. D. L. R. (2015). Bilateral asymmetry of knee and ankle isokinetic torque in soccer players u20 category. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 17, 195-204.
- Şahin, Ö. (2010). Rehabilitasyonda izokinetik değerlendirmeler. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 32(4), 386-396.
- Şahiner, H. (2020). *Sağlıklı Bireylerde İzometrik ve İzokinetik Kuvvetlendirme Yöntemlerinin Omuz Pik Tork, Esneklik ve Proprioepsiyon Duyusuna Etkinliğinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İstanbul.
- Vargas, V. Z., Motta, C., Vancini, R. L., De Lira, C. A. B. ve Andrade, M. S. (2021). Shoulder Isokinetic Strength Balance Ratio in Overhead Athletes: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(3), 827.
- Vural, M. (2023). *Farklı Isınma Türlerinin İzokinetik Diz Kuvveti, Yorgunluğu, Bilateral ve İpsilateral Tork Oranlarına Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Wilmore, J. H., Costill, D. L. ve Larry, W. (2008). *Physiology of sport and exercise*. The United States of America: Human Kinetics.

An Overview of Foreign Exchange Management in Football Clubs

Yavuz Öntürk¹

Abstract

Football, considered the most popular sport in today's world, has reached dimensions that go beyond being just a physical activity. With club budgets in the football industry reaching billions of dollars, international organizations contribute to the emergence of the need for sporting success in football. Football clubs make player transfers in order to achieve sporting success by building quality squads. Considering the transfer fees, especially in recent times, it is understood that player transfers are the most significant expense in club budgets. Managing football clubs with high budgets will certainly be possible through successful accounting practices. Conducting commercial activities in conjunction with sporting activities is of utmost importance. It is at this point that the concepts of finance and accounting in sports emerge, and the "foreign exchange" concept is considered the most important element in football club accounting. Since player transfer payments are made based on the exchange rate, clubs face the issue of foreign exchange management. Understanding the concept is necessary for the qualified management of foreign exchange payments that can create gains and losses in club budgets. This study aims to explain the importance and definition of the foreign exchange concept in football clubs.

"Football is never just football"

Simon Kuiper

Football, which is recognized as the most popular sport worldwide today, has become a phenomenon that captures the attention of the masses, regardless of socio-economic status, and is considered as a significant part of a large industry (Öntürk et al., 2019). Going beyond being just a sport, football at times shapes the pulse, structure, and agendas of societies and countries.

1 Assoc. Prof. Dr., Yalova Üniversitesi, yavuz.onturk@yalova.edu.tr
ORCID: 0000-0001-5472-8652

The fact that billions of people follow international football competitions and the recognition of well-known football players (Pele, Diego Maradona, Cristiano Ronaldo, Lionel Messi) by almost the entire world serve as the most important indicators of this.

“The expansion of football to wide geographical areas has triggered the development of football economy. When looking at the on-field dimension of football economy, it involves aspects such as transfer fees paid to players, player salaries, investments in youth development, expenditures for facility development, and salaries paid to coaches. In the off-field dimension of football economy, we can mention high-priced broadcasting rights deals, sponsorship agreements, investments made by owners through club acquisitions, matchday revenues generated from stadiums, and other related items. The growth in the off-field dimension of football economy has directly influenced the on-field aspect and directly served the formation of the commercial football industry”(Saban and Demirci, 2016).

“The poor financial performance exhibited by football clubs in recent years has started to threaten all components of the football economy, making them one of its most significant actors. Overspending by football clubs, surpassing their revenues, has led to an increase in salary and debt burdens, resulting in a significant decrease in profits. The emergence of many football clubs that spend a large portion of their income on financial expenses is a clear indication of a departure from financial discipline”(Güler, 2019).

Football ranks among the most popular sports for spectators, to the extent that millions of dollars/euros are spent in the football sector each day, and the transfer value of football players increases every year (Singh and Lamba, 2019). As a result, football clubs are considered the most important building blocks of this industry, representing recognition, popularity, and becoming an integral part of society.

“Some people believe that football is a matter of life and death.

I can assure you it is much more than that”

Brian Clough

The sports world can be seen as a large-scale business, and therefore, accounting plays a significant role in sports. Sports clubs and organizations utilize accounting and financial management processes to effectively manage their income and expenses. The accounting needs of sports clubs and organizations are similar to those of any other business.

These needs include maintaining financial records, creating budgets, conducting financial analysis, preparing tax returns, managing operational budgets, cash flow management, investment planning, and risk management. Due to their often complex financial structures, sports clubs and organizations require accurate accounting and financial management processes. Additionally, due to the competition in the sports industry, proper financial planning and analysis are crucial for the success of a sports club or organization.

Football clubs, as the most significant component of the football industry, are at the forefront of all football stakeholders. The fact that clubs hold such an important position is considered to be their role in shaping the environment that constitutes the industry and being the official institutions of football finance. While national and international federations are generally accepted as the most important football organizations, football clubs constitute the units that form the financial market of football.

When looked at within the scope of sports activities, sports clubs, which have transformed into an economic sector, require systematic management to sustain their operations, given the significant budgets involved. Starting as associations, sports clubs have gradually moved towards corporatization and going public, driven by the impact of reaching a large audience. The listing of clubs on the stock market through initial public offerings (IPOs) has led to important developments in terms of financial reporting, in accordance with capital market regulations. The implementation of International Financial Reporting Standards in our country has brought about the obligation for sports clubs to comply with these rules, emerging as the most significant aspect of these advancements. The introduction of the UEFA Financial Fair Play Regulations by the Union of European Football Associations (UEFA) has further highlighted the importance of reporting standards (Sevim and Bülbül, 2020).

Transfer payments are considered the most significant determinant of the capital market in football. The revenue and expenses within the football industry are primarily based on transfer budgets. When examining the income and expenses of football clubs (excluding sporting success), transfer payments come to the forefront. Globally, football is characterized by the intense progress of player transfers, primarily from Europe and South America, and the increasing prevalence of intercontinental transfers, with transfer fees reaching amounts as substantial as the budgets of some countries.

The desire for sporting success has driven clubs to build squads consisting of quality players. This situation affects both sporting and economic success.

For clubs that make high-quality transfers to improve squad quality, one of the significant barriers to sporting success is removed. “Establishing a structure that generates revenue from player sales is considered a crucial determinant of economic success for clubs” (Demirci, 2017).

“When I’m away from football, I’m like a baby without its pacifier”

Ruud Gullit

Over the past twenty years, the acceleration of clubs’ corporatization processes and the transition to a systematic financial operation (Aydın, 2007; Soysal, 2010; Güven, 2010; Devcioğlu et al., 2012; Çalkaya, 2018; Dayı and Çilesiz, 2020) has led to increased revenues and expenses. Factors such as compliance with financial fair play criteria and the financial difficulties faced by football clubs worldwide after the Covid-19 coronavirus pandemic have brought to the forefront the impact of foreign exchange rates on clubs aiming for sporting success through this system.

The term “kambiyo” in English is commonly referred to as “foreign exchange” or “currency exchange.” It encompasses the process of converting one currency into another for various purposes such as international trade, investment, or financial transactions. The exchange rates between different currencies determine the value at which the conversion takes place. The management of foreign exchange involves monitoring and strategizing to minimize the risks associated with currency fluctuations and ensure efficient handling of international financial activities.

Foreign exchange management in football clubs is generally considered as part of financial operations. To summarize foreign exchange management, it involves a club monitoring exchange rates and developing risk management strategies in transactions conducted using foreign currencies. Football clubs often utilize foreign exchange methods in player transfers. Foreign exchange management is related to exchange rates and international currency transactions, directly impacting clubs’ revenues and expenses. Football clubs can generate profits or losses from foreign exchange payments, and global economic movements directly affect this situation.

Foreign Exchange Rates: Football clubs can generate revenue in various currencies due to international transfers, sponsorship agreements, and international broadcasting rights. Therefore, clubs need to closely monitor foreign exchange rates and convert their revenues into their base currency. Fluctuations in foreign exchange rates can impact clubs’ revenues, and hence, foreign exchange management strategies can be implemented.

Hedging: Some clubs may use hedging methods to mitigate the risks associated with foreign exchange rate fluctuations. Hedging involves using financial transactions to protect against future currency exchange rate fluctuations. For example, clubs can engage in transactions at a specific exchange rate using financial instruments such as forward exchange contracts or options. This can help clubs reduce financial risks arising from unexpected currency rate fluctuations.

Cash Flow Management: Football clubs typically have cash flows related to transfer fees, wages, and other expenses. Managing and balancing these cash flows requires clubs to pay attention to foreign exchange management. Cash flow management strategies are crucial for clubs to make timely payments.

“Football is simple, but playing simple football is the hardest thing”

Johan Cruyff

Cost-Effective Financing: Football clubs may need financing for costly activities such as major transfers or infrastructure projects. In such cases, clubs can consider cost-effective financing options. They can raise funds through financial instruments like loan agreements or bonds. Foreign exchange management strategies can help optimize these financing processes.

Revenue and expenses in foreign currency: Football clubs conduct many transactions, such as transfer fees, player salaries, participation fees in international tournaments, in different currencies. Therefore, it is important for clubs to closely monitor foreign exchange rates and plan their expenses accordingly.

Risk management: Foreign exchange management aims to minimize the risks that may arise from fluctuations in exchange rates. Football clubs can be affected by sudden changes in exchange rates, which can lead to financial difficulties. Therefore, clubs should develop hedging strategies against exchange rate fluctuations and manage their risks.

Foreign exchange market and financial instruments: Football clubs typically conduct foreign exchange transactions through banks. Banks provide access to the foreign exchange market, where clubs can buy and sell currencies. Additionally, clubs can protect themselves against exchange rate fluctuations by using financial instruments such as forward exchange contracts.

Professional consultancy: Foreign exchange management can be a complex area, and football clubs often seek support from specialized professional

consultants in this field. Financial advisors can assist clubs in developing exchange rate strategies, analyzing risks, and providing effective solutions.

“Football is not brain surgery, it’s a great time”

Michelle Akers

Financial discipline: Football clubs need to be cautious about foreign exchange management and financial discipline in general. Poor foreign exchange management or incorrect financial decisions can lead to financial difficulties or borrowing problems for clubs. Clubs should manage their budgets carefully and adopt sound financial policies.

Financial developments in football clubs have been a significant focus in recent years. Here are some key financial developments in football clubs:

Increased Revenues: Football clubs have witnessed a substantial increase in their revenues, mainly driven by lucrative broadcasting rights deals, sponsorships, and commercial partnerships. The globalization of the sport has led to higher revenue streams, enabling clubs to invest more in player transfers and infrastructure.

Rising Transfer Fees: The transfer fees for players have skyrocketed in recent times, with record-breaking deals becoming more common. Top-tier clubs are willing to spend large sums of money to acquire talented players, resulting in a surge in transfer market valuations. This trend has had both positive and negative impacts on club finances, as it allows for player recruitment but also increases financial risks.

Financial Fair Play Regulations: To promote financial stability and fair competition, governing bodies such as UEFA have implemented Financial Fair Play (FFP) regulations. These rules require clubs to balance their income and expenditures, ensuring they do not accumulate excessive debt or overspend beyond their means. FFP has aimed to create a more sustainable financial environment in football.

Investment and Ownership Structures: Football clubs have attracted significant investment from wealthy individuals and corporations worldwide. Ownership structures have become more complex, with foreign ownership and billionaire investors becoming prevalent. This has injected substantial capital into clubs, leading to increased spending power and the ability to attract top talent.

Emphasis on Financial Sustainability: With the recognition of the potential risks associated with excessive spending, many clubs have shifted their focus toward financial sustainability. They aim to balance their books, reduce

debt, and operate within their means while maintaining competitiveness. This shift has led to a greater emphasis on youth development, cost-effective transfer strategies, and responsible financial management.

Technological Innovations: Technology has played a crucial role in financial developments within football clubs. Advanced data analytics, financial management systems, and digital platforms have enabled clubs to enhance their financial operations, optimize revenue generation, and streamline administrative processes.

COVID-19 Impact: The COVID-19 pandemic had a significant impact on football clubs' finances, disrupting matchday revenues, broadcasting income, and sponsorship deals. Many clubs faced financial challenges, leading to salary cuts, transfer market adjustments, and reliance on government support. The pandemic highlighted the importance of financial resilience and contingency planning.

Overall, football clubs have experienced notable financial developments, including increased revenues, higher transfer fees, regulatory measures, evolving ownership structures, a focus on financial sustainability, technological advancements, and the impact of the COVID-19 pandemic. These developments have shaped the financial landscape of football and continue to influence clubs' financial strategies and operations.

“God gives gifts to everyone. Some can write, some can dance. He gave me the skill to play football, and I am making the most of it”

Ronaldinho

“I never dreamed of being a millionaire. I dreamed of being a football player”

Victor Cruz

The high level of loans used by clubs in foreign currencies increases their foreign exchange losses. Additionally, when the transfer fees and annual salaries of foreign players are denominated in foreign currencies, clubs face increased foreign exchange losses when the exchange rate rises. To protect their own currency, the government prohibits domestic players from signing contracts in foreign currencies, which significantly reduces clubs' foreign exchange losses. It is recommended that clubs utilize derivative financial instruments to hedge against exchange rate risks.

Exchange rate fluctuations pose a significant risk for clubs with foreign players. One of the major expenses for clubs is foreign exchange losses. To mitigate the impact of exchange rate risks, clubs are advised to consider derivative market products. By paying premiums for these instruments,

clubs can take measures against significant foreign exchange losses. During periods of volatile exchange rates, susceptibility to external factors, and fragile national economy, it is advisable for football clubs, especially for long-term loans, to utilize their own currency.

In conclusion, football clubs should be cautious about foreign exchange management and develop appropriate strategies to minimize risks. Seeking professional consultancy and ensuring financial discipline can help clubs maintain a healthy financial structure. One important recommendation in foreign exchange management for football clubs is to use the “exchange rate fixing” method in player and manager contracts to mitigate fluctuations in exchange rates. Additionally, clubs should avoid high-cost transfers and refrain from paying above the market value based on a player’s statistics. It is essential to pay attention to contracts with player agents and ensure there are no misleading information. In volatile and unpredictable global economic situations, football clubs can suffer foreign exchange losses when they pay transfer fees exceeding their revenues due to currency fluctuations. By focusing on developing young players and selling them at higher values in foreign currency, clubs can generate foreign exchange gains.

References

- Aydın, A.D., Turgut, M. ve Bayırlı, R. (2007). Spor kulüplerinin halka açılmasının Türkiye’de uygulanan modeller açısından incelenmesi. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 59-70.
- Çalkaya, M. (2018). *Finansal fair play kriterlerinin kurumsal çerçevesi, futbola etkisi ve başa baş kuralı hesaplamasının futbol kulüpleri üzerinde uygulaması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dayı, F. ve Çilesiz, A. (2020). *Futbol kulüplerinde borç yönetimi*. 4. Bölüm. Ed. İbrahim Yaşar Gök, Faruk Dayı. *Sporla finansal, ekonomik ve sosyal araştırmalar*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Demirci, F. (2017). *Entropi tabanlı topsis yöntemiyle borsa İstanbul’da işlem gören futbol kulüplerinin sportif, finansal ve finansal fair play performanslarının karşılaştırmalı analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın. B.Ü., Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Devecioğlu, S., Çoban, B., Karakaya, Y. E. ve Karataş, Ö. (2012). Türkiye’de spor kulüplerinin şirketleşmeye yönelimlerinin değerlendirilmesi. *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 35-42.
- Güler, Y. (2019). *Düzenleyici kurumların Türk spor kulüplerinde entelektüel sermaye oluşumuna etkileri ve bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güven, S. (2010). *Türkiye’de futbol kulüplerindeki mevcut muhasebe sisteminin incelenmesi: Örnek bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, İzmir; DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Öntürk, Y., Karacabey, K. ve Özbar, N. (2019). Günümüzde spor denilince ilk akla neden futbol gelir? Sorusu üzerine bir araştırma. *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 1-12.
- Saban, M. ve Demirci, F. (2016). Finansal fair play ve Türkiye’deki dört büyük futbol kulübünün uyum düzeyinin incelenmesi. *Mali Çözüm Dergisi/Financial Analysis*, (137), 26-49.
- Sevim, A. ve Bülbül, S. (2020). Spor kulüplerinde finansal raporlama ve Türkiye Muhasebe Standartlarına (TMS) göre özellikli işlemlere ilişkin örnek yevmiye kayıtları. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*, (85), 45-64.
- Singh, P. ve Lamba, P. S. (2019). Influence of crowdsourcing, popularity and previous year statistics in market value estimation of football players. *Journal of Discrete Mathematical Sciences and Cryptography*, 22(2), 113-126.
- Soysal, T. (2010). Kulüp ile profesyonel futbolcu arasındaki sözleşmeler ve sözleşmelerden doğan ihtilaflarda yargı yeri. *Adalet Dergisi*, (36), 109-133.

Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor

Serkan Aksoy¹

Erdil Durukan²

Özet

Yaşamın her alanında kendini gösteren bir olgu olan spor; yaş cinsiyet, dil din ayırt etmeksizin her bireyin bir arada bulunmasına olanak tanıyan bir olgudur. Bu olgu, bilindiği üzere insan yaşamına olumlu yönde katkı sunmaktadır. Yaşamın her ne döneminde olursa olsun spor, insanın gelişimine ve daha sağlıklı bir yaşam sürdürmesine olanak tanıyan bir kavramdır.

Spor, gelişim diğer değişle dönüşüm çağı olarak adlandırılan ergenlik döneminde olumlu yönde baskın özelliklerini gösteren ve bu özelliklerin yaşam boyu devam etmesine olanak tanıyan bir kavramdır. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda ergenlik döneminde spor yapan kadınların denge düzeylerinin daha iyi olduğunu, bu dönem içerisinde büyüme ve gelişmenin daha sağlıklı olduğu ifade edilmektedir. Bunun yanında gebelik döneminde toparlanma sürecinin daha hızlı olduğu, yaşın ilerlemesine bağlı olarak metabolizmanın yavaşlamasıyla birlikte kadınların vücutlarında artan yağ dokunun azalmasında, sağlık sorunlarının önlenmesinde ve azaltılmasında fiziksel aktivite ve spor oldukça önemli yer tutmaktadır. Bu kapsamda mevcut bölümde fiziksel aktivite ve spor kavramından, sporun insan yaşamındaki öneminden, gelişim dönemleri ve spordan bahsedilerek Fiziksel aktivite ve sporun kadınlar açısından önemine değinilmiştir.

1. Fiziksel Aktivite ve Spor

Spor, hayatın her alanında kendini gösteren, sosyal yaşam içerisinde yer edinmiş bir fenomendir. (Ekicioğlu, 2023). Fiziksel aktivite, kültürel olarak belirli alan ve bağlamlarda hareket eden ve performans gösteren ve benzersiz bir dizi ilgi, duygu, fikir, talimat ve ilişkiden etkilenen insanları içermektedir

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

2 Doç.Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir, Türkiye, erdurukan@hotmail.com, ORCID ID 0000-0002-1627-1338

(Piggin, 2019). bu iki olgu, temelde bireyin, yaşı, cinsiyeti, etnik kökeni ne olursa olursun herkesin bir arada bulunmasına olanak tanımaktadır.

Çeliker (2021)'e göre spor, bireylerin bir araya gelmesine ve böylelikle sosyal becerilerin artmasına olanak tanıyan bir olgudur. Şanlıtürk (2022)'e göre çağımızın en önemli toplumsal gücü olan sporun hem fiziksel hem de psikolojik olmak üzere bireylere birçok fayda sağlamaktadır. Demir ve Filiz (2004)'e göre bu kavram özellikle rekreasyon ile ele alındığında bireylerde sağlıklı olma hissini açığa çıkartmaktadır. Üren (2023)'e göre sağlıklı bir bedene ulaşmanın tek yolu fiziksel aktivite ve spordan geçmektedir. Bunun yanında fiziksel aktivite ve spor, bireylerin sosyal gelişimlerinin yanında psikolojik olarak da iyi oluşa katkıları sunmaktadır. Tonbul (2022)'a göre, fiziksel aktivite ve spor insanların mutluluk seviyelerini artırdığı gibi kaygı seviyelerini de düşürerek biyolojik açıdan sağlıklı bir yaşama olanak tanımaktadır.

Aktaş (2023)'a göre kaliteli ve sağlıklı bir yaşam tarzı için düzenli olarak fiziksel aktive ve spor yapmanın faydalarından bazıları şu şekilde sıralanmaktadır;

- Fiziksel aktivite ve spor yaşamda sağlığın değerinin anlaşılmasına olanak tanımaktadır.
- Yaşam kalitesini artırır,
- Kalp damar hastalıklarının oluşmasını engeller
- Yüksek tansiyon riskini azaltarak, kolesterol seviyesini düzenler
- Kalbin daha sağlıklı çalışmasına katkı sağlar.

1.1. Fiziksel Aktivite ve Sporun İnsan Hayatındaki Önemi

Fiziksel aktivite, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve bazal seviyenin üstünde enerji harcanmasıyla oluşan bedensel hareketlerin tümü olarak ifade edilir (Yıldırım, 2012). Us (2023)'a göre; dinlenme sırasında organizma tarafından harcanan enerji dışında iskelet kası tarafından üretilen, artan enerji harcamasına yol açan beden hareketleri fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite esnasında organizmana kasılan kaslar ile enerji oluşumu açığa çıkmaktadır. Taşkınöz (2011)'e göre spor, serbest zaman aktiviteleri gibi sportif etkinlerde fiziksel aktivitenin içerisine dahil edilmektedir.

Spor belirli bir toplum içerisinde bulunan insanları bir araya getiren ve insanların toplumun bir parçası olmalarına olanak tanıyan oldukça önemli organizasyonlardan birisidir. Bingölbali (2021)'ya göre spor, bireyleri ve

toplumları birleştirerek, sosyal bir ortamın yaratılmasına olanak tanıyan bir faaliyet sahası olarak tanımlanmaktadır.

Fiziksel aktivite ve spor çağımızda toplumun ayrılmaz bir parçası olarak görölmektedir (Bingölbali, 2021). Toplumdaki bireyleri daha mutlu ve huzurlu bireyler haline dönüşmelerinde fiziksel aktivite ve spor oldukça önemli yer tutmaktadır (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2005). Genç, şener, Karabacak ve Üçok (2011) tarafından yapılan bir araştırmada kadınları fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça yaşam kalitelerinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

1.2. Gelişim Çağında Fiziksel Aktivite ve Spor

Fiziksel aktivite, ergenlik dönemindeki bireylerin eğitimi, fiziksel gelişimi ve sağlıklı bir toplumun oluşması için hayati öneme sahiptir (Erkek, Pekel, Taşşın ve Uzun, 2022). Ergenlik dönemiyle birlikte çocuklarda meydana gelen büyüme ve gelişme araştırmacılar tarafından dönüşüm dönemi olarak görölmektedir (Kalinca, 2022). Ergenlik; çocukluk ve yetişkinlik arasında olan ve 10-20 yaş aralığını kapsayan dönemi içermektedir. Doğan (2007)'a göre; kız çocukları 10-11 yaş aralığında erkek çocukları ise 11-12 yaş arasında ergenliğe girebilmektedir. Monahan ve diğerleri (2013)'ne göre çocuklarda ergenliğe geçiş; obezite, genetik gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir.

Kalinca (2022)'ya göre, fiziksel büyüme ile, psikososyal becerilerin olgunlaşması ergenlik olarak tanımlanmaktadır. Bilindiği üzere ergenlik döneminin başlangıç ve ilerleme hızı bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Bu dönem spor açısından düşünöldüğünde; çocuklar arasında meydana gelen cinsiyet farklılığı daha belirgin bir hal almaktadır. Ergenlerde meydana gelen bu değişimler, çocuğun spora katılımını etkileyebilmektedir.

Erken ergenlik döneminde, motor ve fiziksel becerilerin yanında birtakım özel yeteneklerde belirginleşebilmektedir (Kalinca, 2022). Bu dönemde genel olarak kızlar erkeklere oranla erken yaşlarda ergenlik döneminde girebilmektedirler. Beunen ve Malina (1988)'na göre erken ergenlik döneminde, ergenliğin başlamış olduğu yaş ve çevre şartları gibi unsurlar fiziksel açıdan performansta birtakım farklılıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bunun yanında erken ergenlik döneminde erkekler kas gücü gerektiren birtakım şeyleri hızlı bir şekilde yerine getirirken, ergen kadınlar ise bu görevleri kademeli olarak yerine getirebilmektedir (Sullivan, 2000). Kalinca (2022)'ya göre erken ergenlik döneminde erkekler çocuklar, sonradan ergenlik dönemine giren yaşıtlarına oranla daha uzun ve atletik olabilmektedir.

Hahn ve Foldspang (1999)'a göre orta ergenlik döneminde, bireyin kas kütlesinde ve kuvvetinde sürekli olarak artışlar meydana gelebilmektedir. Bunun yanında bireylerin çeviklik becerilerinde bu dönem içerisinde gelişmeye devam etmektedir (Malina, 1994). Orta ergenlik döneminde kadınların denge düzeyleri erkeklere oranla daha iyi durumdadır (Kalinca, 2022).

Ergen erkekler yılda ortalama 6–12,5 kilogram alabilirken, ergen kızlar için ortalama alımı yılda 5,5-10,5 kilogram arasındadır. Malina (1994)'ya göre erkekler birden bir de büyüme atağı yaşayabilirken kadınlarda ise bu durum sırasıyla meydana gelmektedir. Bu dönemde ergen erkeklerin 14 yaşında kadar ortalama olarak 7-12 cm, kadın ergenler ise yılda 6-10 cm boyatabilmektedirler (Needleman, 2000).

Vücut kompozisyonu açısından ergenlik dönemi ele alındığında, bu dönem özellikle cinsiyete göre birtakım farklılıkları yapısı içerisinde taşımaktadır. Erken ve orta ergenlik yıllarında, erkekler ve kadınların hem yağlı kütlelerinde hem de yağsız kütlelerinde artış meydana gelmektedir. Kalınca (2022)'ya göre ergenlik döneminde kadınların esneklik düzeylerinde birtakım artış meydana gelebilmektedir. Bunun yanında ergen erkeklerin kas gücü artışı 13 yaşında hızlanabilmektedir.

1.3. Fiziksel Aktivite ve Sporun Kadınlar Açısından Faydaları

Sağlık Üzerine Faydaları: Kadınların büyük bir kısmı sağlık ve vücut güzelliğini korumak için fiziksel aktiviteler yapmaktadır (Yıldız, 2022). Zarafet, esneklik ve narinlik gibi feminen güzelliğin temel boyutları haline gelen kadının “sağlıklı olma” ve “formda olma” yolundaki tek yol düzenli fiziksel aktivite yapmaktan geçmektedir. Fiziksel aktivite ve spor; sağlığı korumak ve fiziksel formu iyileştirmek için mükemmel bir araçtır (Samira ve Hilmi, 2017). Büyük bir araştırma grubu, menopoz sonrası kadınlar için düzenli fiziksel aktivitenin erken ölüm riskini azalttığını ortaya koymuştur (Brownson ve diğerleri, 2000).

Psikolojik Faydaları: Spor pratiği, egzersiz yapma ve hareket etme fiziksel dışavurum ihtiyacına cevap verirken, kadının psiko-fiziksel dengesini garanti eden bir tatmin duygusu ile sonuçlanabilir (Yıldız, 2022). Spor, kadının psikolojik daha iyi olmasına olanak tanır. Bunun yanında spor, günlük yaşamın stresinden kaynaklı olarak gerilimlerin artırılmasına olanak tanır. Spor, kadının rahatlamasına, iş ve aile işlerinin pençesinden kurtulmasına, stresle mücadele etmesine yardımcı olan bir araç olarak görülmektedir (Samira ve Hilmi, 2017).

Sosyolojik Faydaları: Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, kadının yeni arkadaşlar bulmasına, yakın ilişkiler, yeni sosyal ilişkiler sürdürmesine,

başkalarıyla iletişim kurmasına ve sosyal çevresinde yer almasına olanak tanır (Yıldız, 2022). Spor kadınlar açısından bir özgürlük alanı olarak düşünülebilir. Çünkü spor, sosyal yaşama açılan bir penceredir. Hangi yaşta olursa olsun spor, grup halinde yaşamayı teşvik eder ve kadının aidiyet duygusunu geliştirmesine yol açar (Yıldız, 2022). Kısacası spor, kadınların sosyal çevrelerine daha iyi adapte olmalarına olanak tanımaktadır (Samira ve Hilmi, 2017).

Genel anlamda fiziksel aktivite, egzersiz ve sporun kadınlar için faydaları tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Fiziksel Aktivite ve Sporun Kadınlar İçin Faydaları

<i>Spor;</i>
▪ Fiziksel formu geliştirir
▪ Erken ölüm riskini azaltır.
▪ Psikolojik iyi oluşa katkı sağlar
▪ Depresyon, kaygı, stres gibi faktörleri azaltır.
▪ Sosyalleşmesine olanak tanır.
▪ Gebelik döneminin daha rahat yaşanması, gebelik sonrasında ise toparlanmanın hızlı olmasına olanak tanır.
▪ Osteoporozu önler
▪ Kanseri önler
▪ Diyabet riskini azaltır
▪ Uyku kalitesini artırır.
▪ Kalp hastalığı riskini en az düzeye indirir.
▪ Yaşam kalitesini artırır.
▪ Kilo kontrolünü sağlar.

1.4. Kadınlarda Fiziksel Aktivite, Spor ve Egzersiz

Kaypakoğlu (2003)’na göre erkeği veya dişi ifade etmek için kullanılan kavrama cinsiyet adı verilmektedir. Akman (2022)’na göre bu kavram biyolojik açıdan çeşitliliği açıklamaktadır. Şahin (1998)’ne göre spor gerek bedensel gerekse de düşünsel yeteneklerin gelişmesin katkılar sunan bir olgudur. Bir toplumdaki bireylerin sosyal pratiklerini yapılandırdıkları alanlardan biri olarak spor, katılımcılar tarafından eyleyip pratik edilirken aynı zamanda onu eyleyenlerin davranış biçimlerini de düzenleyerek toplumsal normların üretilmesine katkı sağlamaktadır (Bourdieu, 1988). Bu doğrultuda, bireyle toplum arasında kurulan karmaşık ilişkiler ağının bir tezahürü olarak spor toplumdaki bireyleri düşünülmemeyen bir pratiktir (Elias ve Dunning, 1986). Amman (2000)’a göre de sporun hem çok yönlü hem de karmaşık bir yapısı bulunmaktadır.

Sporu anlayabilmenin yolu, sporun içinde yapıldığı toplumun ideolojik ve kültürel yapısını anlamaktan geçmektedir. Aksi takdirde spora yönelen her türlü anlama edimi, sporun toplumsal yaşama etki eden işlevlerini değil, sadece onun görünen sportif etkinliklerini açıklayabilecektir. İnsanlık tarihi kadar eski bir olgu olan spor, tarihteki kültürel değişimlere bağlı olarak gelişmiştir. Başka bir deyişle, toplumların kültür sistemleri değiştikçe spora yüklenen anlam ve sporun işlevi de değişmiştir (Fişek, 2015).

Koca (2006)'ya göre, kadınların özellikle spor alanında ikinci konumda yer almaları temelde kadın ve erkek arasında bulunan birtakım farklılıklar kaynaklanmaktadır. Kuter (1998)'e göre; toplum içerisinde yaşayan kadınların spora katılım düzeyleri, o toplumun statüsünü ortaya koymaktadır. Orta (2018)'ya göre kadın ve spor olgusunun toplum içerisinde yaygınlaşmasında, o toplumun spor kültürü oldukça önemli rol oynamaktadır. Koca ve Bulgu (2005)'ya göre bir toplumda kadınların spora katılım düzeyleri eğer düşük düzeyde ise o toplum spor ortamlarında dezavantajlı bir konumdadır. Akkaya ve Kaplan (2014)'a göre belirli bir toplum içerisinde yaşayan kadınları gerek duygusal gerekse de bedensel açıdan zayıf görünmesi durumu, kadınların spor ortamlarındaki yerini zorlaştırmaktadır. Toplumlar üzerinde spor bilincinin oluşması, spor ile ilgili birtakım düzenlemelerin yapılması kadınların spora katılım durumlarına olumlu yönde katkılar sunacaktır. Vural, Eler ve Güzel (2010)'e göre; sağlıklı bireyler ve sağlıklı toplumlar için, bireylerin en uygun düzeyde fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri gerekmektedir. Yurtsal ve Eroğlu (2019) tarafından yapılan bir araştırmada yoga etkinliklerine katılım sağlayan gebe kadınların gebelikte yogaya ilişkin bilgi düzeyleri incelenmiştir. Yurtsal ve Eroğlu (2019) tarafından yapılan bu çalışmada gebelikte yogaya ilişkin kadınların bilgi düzeylerinin istenen yeterli düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Akcan (2016) dağ sporu ile uğraşan kadınlara yönelik yapmış olduğu çalışmada, dağcı kadınların erkek sporu olarak bilinen dağ sporundaki deneyimlerine odaklanarak az sayıda kadın dağcının sesini duyurmayı amaçlamıştır. Kara (2016) kentlerdeki rekreasyonel alanlarını kullanan kadınlar üzerine yapmış olduğu araştırmasında, kamusal bir mekân olan bu alanların kadınlar için kullanımının toplumsal cinsiyet ideolojileri tarafından sınırlandırılmış olduğunu aktarmaktadır.

Öztürk ve Koca (2015) çalışmalarında futbol branşında istihdam eden kadınların bu alandaki deneyimlerini açığa çıkartırken, Emir, Karaçam ve Koca (2015) boks alanında mücadele eden kadınların alan içinde nasıl ötekileştirildiklerini, bu alandaki kadınlarla yaptıkları görüşmeler üzerinden analiz etmişlerdir. Spor alanında kadın deneyimlerinin incelendiği ve kadınların bu alanda beden politikaları, ataerkil ideolojiler ve toplumsal

cinsiyet söylemleri aracılığıyla nasıl ötekileştirildiklerini ortaya koyan birçok çalışmaların yanında spor alanındaki erkek deneyimlerini inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Başka bir deyişle son dönemlerde sporda erkekler üzerine yapılan toplumsal cinsiyet çalışmalarının sıklığında da artış meydana geldiği söylenebilir.

Uluç (2023)'a göre, insanlar yaşamları boyunca birçok sağlık sorunu yaşayabilmektedirler. Günümüzde değişen yaşam şartlarına bağlı olarak hareketsizlik daha artmaktadır. Konu ile ilgili alan yazın incelendiğinde hareketsizliğe bağlı olarak yaşanan sağlık sorunları ile ilgili araştırmacılar tarafından birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Çağımızda yaşam koşulları insanları daha az hareket eder duruma getirmektedir. Her sene hareketsizliğin sebep olduğu sağlık sorunlarıyla ilgili sayısız bilimsel çalışma ve yayın yapılmaktadır. Bu yüzden toplumda sağlıklı olma gereksinimi sürekli artmaktadır (Vural, Erel ve Güzel, 010). Sağlıklı nesiller ve toplumların oluşmasında sporun rolü oldukça büyüktür (Şahin, 2010). Hareketsiz yaşam tarzını sürdüren toplumlarda birtakım sağlık problemleri açığa çıkabilmektedir. Dünya sağlık örgütüne göre, hareketsiz yaşam tarzı birçok kadını olumsuz yönde etkilemektedir. Kutlu (2013)'ya göre hareketsizlikten kaynaklı olarak dünya üzerinde her yıl yaklaşık 3 milyon kadın hayatını kaybetmektedir. Kaya (2022)'ya göre araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda kadınların obezite oranlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Kadınlar üzerinde meydana gelen obezitenin temel kaynağı ise hareketsizlikten kaynaklanmaktadır. Tekin ve diğerleri (2015) tarafından üniversiteli kız obez öğrenciler ile gerçekleştirilen araştırmada obezite sorunu olan öğrencilere 3 ay boyunca tae-bo egzersizi yaptırılmıştır. Çalışmada sonuç olarak tae-bo egzersizlerinin gerek fiziksel gerek motorik gerekse de psikososyal açıdan olumlu yönde katkıları sunduğu tespit edilmiştir.

Akgöl (2019)'e göre düzenli olarak planlanan ve tekrarlanan fiziksel aktiviteler egzersiz olarak tanımlanmaktadır. Boisseau ve Isacco (2022)'ya göre, kısa süre ve yüksek yoğunlukta gerçekleştirilen egzersizler enerji metabolizması açısından ele alındığında kadınlar ve erkekler arasında herhangi bir farklılık olmadığı ifade edilmektedir. Hauswirth ve Le Meur (2011)'a göre, kadınlar ve erkekler arasında bulunan anatomik ve fizyolojik farklılıklara bağlı olarak antrenman tepkilerinde ve egzersiz takiplerinde de birtakım farklılıkların bulunduğu ifade edilmektedir. Kadınlar, erkekler ile benzer kuvvet ve kas büyüklüğü artışı gösterdikleri için, dirençli eğitim programlarının reçetesi erkek ve kadınlardan farklı değildir ve ağırlık eğitimi rejiminin tasarımında da benzer öneriler her iki cinsiyete de uygulanabilir (Kraemer ve diğerleri, 2018).

Hareketsiz yaşam tarzı kadınlar açısından düşünüldüğünde bu durum kadınların enerji dengeleri de olumsuz yönde etkilemektedir (Günü, 2023). Çiçek (2010)'e göre kadınların vücut ağırlığında meydana gelen artış birçok sağlık problemlerinin yanında, fiziksel açıdan iş yapabilme düzeylerini de olumsuz yönde etkilemektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu (2010)'na göre 2010 yılında 15 yaş ve üzerinde olan kadınların; bel ağrıları, kas iskelet sistemi sorunları, hipertansiyon gibi sağlık sorunları yaşamaktadırlar. Günü (2023)'ye göre yapılan araştırmalarda kadınların erkeklere oranla kalp krizini riskinin yaşama oranlarının yüksek olduğu ifade edilmektedir. Ağaoğlu (2015)'na göre kadınlarda meydana gelen kalp krizinin temel nedeni olarak hareketsizlik gösterilmektedir. Araştırmacılar tarafından ifade edilen bu ve bunun gibi problemleri oluşumunu engellemek adına fiziksel aktivite ve spor oldukça önemli yer tutmaktadır.

Brown ve diğerleri (1996)'ne göre düzenli fiziksel aktivite ve spor kadınlarda; meme kanseri ve diyabet gibi birçok sağlık sorunları üzerine etkili olduğu ifade edilmektedir. Bunun yanında kadınlarda yaşın artmasına bağlı olarak kemik doku üzerinde meydana gelen zayıflama ve kırılma kadınların yaşam standartlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Günü (2023)'ye göre, her yıl yaklaşık 1.7milyon kadının kemiğe bağlı sorun yaşadığı ifade edilmektedir. Troy ve diğerleri (2018)'ne göre, doğru beslenme ve fiziksel aktivite kemikler üzerinde meydana gelen zayıflamayı %50'ye varan düzeyde azaltmaktadır.

Günü (2023)'ye göre kadınlar erkeklere göre; daha kısa boylu olmakla birlikte gövdelerinin üst kısımları daha gelişmiş düzeydedir. Mumcu (2019) 'ya göre kadınların vücut ağırlığı ve kassal kuvvetleri erkeklere oranla daha düşük düzeydedir. Zorba (2001)'ya göre kadınların kas içi enzim aktiviteleri erkeklere oranla daha yüksek düzeydedir. Zorba (2001) tarafından ifade edilen bu durumda kadınların vücuttaki yağ oranını kontrol altına alabilmek için egzersiz yapmaları gerekmektedir. Bilindiği üzere, kadınların bedenleri erkeklere oranla kilo almaya fazlaca yatkındır. Gebeliğin yaşanmasıyla birlikte vücutta bulunan yağ oran daha da artmaktadır. Kâhya (2018) tarafından yapılan bir araştırmada orta yaşlı kadınların 10 haftalık ve haftada iki gün uygulanan pilates egzersizlerinin, beden yağını azalttığı ve fiziksel uygunluk kapasitesini arttığı saptanmıştır.

Sonuç

Kadının egzersize olan ilgisi yaşlandıkça bölgeye ve toplumsal kültüre göre değişiklik göstermektedir. Fasting ve Pfister (1999)'a göre yaş ilerledikçe

kadınların spora olan ilgileri de azalmaktadır. Korucu (2013)'ya göre toplumlar içerisinde ter yerine parfüm, boks, karate gibi spor branşlarının yerine daha estetik branşlara yönelmeleri gerektiği düşüncesi hakimdir.

Büyüme ve gelişme döneminde spor ile ilgili yapılan araştırmalar; fiziksel aktivite oranı yüksek olan kızların ergenlik öncesi ve ergenlik dönemlerinde büyüme ve cinsel olgunlaşma safhalarını sağlıklı bir şekilde tamamladıkları saptanmıştır (Bulca ve Ersöz, 2004). Çocukluk ve adölesan dönemlerdeki fiziksel gelişimin yanı sıra motor beceri ve sosyal-duygusal gelişim de desteklenip gelişmektedir (Baltacı ve Tedavi, 2008). Ayrıca egzersizin, ergenlik dönemi ile beraberinde artan depresyona da azaltıcı etkisi olduğu tespit edilmiştir (Philippot, Dubois, Lambrechts, Grogna, Robert, Jonckheer De Volder, 2022). Kızların ergenlik dönemlerinde sahip oldukları düşük bedensel güven ve özsaygı eksikliği fiziksel aktivitelere katılım oranlarının sınırlı olmasının başlıca nedenidir (Cowley, Watson, Foweather, Belton, Thompson, Thijssen ve Wagenmakers, 2021).

Bilindiği üzere spor, kadınların gebelik dönemlerinde de oldukça önemli yer tutmaktadır. Aydın (2018) tarafından yapılan araştırmada spor geçmişi olan kadınların normal doğum oranlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Akbayrak ve Kaya (2012)'ya göre annenin kilo kontrolünü sağlamasında ve doğum esnasında önemli yer tutan kasların gelişiminde fiziksel aktive ve sporun oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir. Günü (2023)'ye göre hamilelik döneminde gerçekleştirilen sportif aktiviteler fetüsün daha iyi beslenmesine katkı sağlamaktadır Zorba ve Saygın (2017)'a göre hamilelik döneminde yapılan egzersiz bu dönemin daha dinamik ve rahat geçmesine olanak tanımaktadır.

Şentürk (2014) tarafından yapılan araştırmada hamilelik döneminde yapılan spor, gebeliğin daha rahat geçmesine olanak tanımakla birlikte, annenin psikolojik açıdan daha dirençli olmasına olanak tanımaktadır. Doğumdan sonra yapılan egzersizler ise, annenin yorgun bedeninin daha hızlı toparlanmasına katkı sağlamaktadır. Doktora danışılarak yarım saatlik yürüyüş, yoga ve yüzme gibi aktivitelerin dâhil edildiği, egzersiz planı oluşturulmalıdır (Ağaoğlu, 2015).

Kadın hayatında menstrüel siklusun son buluşuyla başlayan menopoza dönemi ise, yaşlılığa atılan ilk adımdır. Dünyada kadınların menopoza girme yaşı ortalaması 51, Türkiye'de ise ortalama değerin yaklaşık 50 yaş olduğu kaydedilmiştir (Özcan ve Oskay, 2013). Kaya (2022)'ya göre menopoza dönemi ile kadınların bedenleri ve ruh sağlıklarında negatif yönde etkilenmeler ortaya çıkmakta ve yaşam kalitelerinde düşüşler yaşanmaktadır. Zorba (2005)'ya göre yaş ilerlemesiyle birlikte metabolizmada meydana

gelen yavaşlama kadınların diyabet gibi hastalıklara yakalanma risklerini de arttırmaktadır. Bu risklerin en az düzeye indirilmesinde dengeli ve düzenli beslenmenin yanında fiziksel aktivitenin gerçekleştirilmesi oldukça önemli bir unsurdur. Uluç ve Durukan (2021)'a göre; ihtiyacımız olan enerjiyi karşılamak için tükettiğimiz besinlerin dengeli olarak vücuda alınması durum yeterli ve dengeli beslenme olarak ifade edilmektedir. Zorba (2005)'ya göre kadınlar için tavsiye edilen egzersizler beynin düzenli çalışmasına olanak tanımaktadır. Bilindiği üzere vücutta yağ yakımı egzersiz sonrasında bile devam etmektedir. Bu bağlamda kadınların gerçekleştirilmiş oldukça fiziksel aktiviteyi yaşam boyu sürdürmeleri gerekmektedir.

Vücuttaki toplam kas kütle yüzdesi kadınlarda erkeklere göre daha azdır. Yaşın ilerlemesiyle birlikte kas kuvvetinde yaşanan gerileme de giderek ivmelenmektedir (Goldspink, 2005). İleri yaşlarda yapılan düzenli egzersizler, aerobik kapasiteyi geliştirerek kalp iş yükünü %10-25 kadar azaltırken, tansiyonun düşmesine, HDL düzeylerinin artmasına ve arter sertliğinin azalmasına sebep olmaktadır (Kaya, 2022). Kadınlarda uygulanan aerobik ve anaerobik egzersizler (yürüyüş, koşma, fitness vb.) kas ve kemik yoğunluğunda artışa neden olurken, vücut yağ oranında ise, azalma sağlamaktadır (Liu-Ambrose, Khan, Eng, Heinonen ve Mckay, 2004). Yaşlı kadınlarda yapılan araştırmalarda, haftada 1 gün 1 saat yapılan denge egzersizleri ile daha dengeli yürüdükleri ve dolayısıyla düşme ve kırık risklerinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca kısa süreli yürüyüşlerin de depresyonu ciddi ölçüde engellediği gözlemlenmiştir (Johansson ve Jarnlo,1991).

Kaynaklar

- Ağaoğlu, S. (2015). Kadın Sağlığı ve Egzersiz. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 67-72.
- Akbayrak, T. ve Kaya, S. (2012). *Gebelik ve Egzersiz*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın
- Akcan, F. (2016). *Dağlardan Yükselen Kadın Sesleri: Dağcı Kadınların Deneyimlerine Dair Bir İnceleme*. S. T. Halleri, & C. Koca (Dü.). içinde Ankara: Spor Yayınevi.
- Akgöl, Ö. (2019). *Egzersiz Yapan Yetişkinlerin Egzersize Olan Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa
- Akkaya, C. ve Kaplan, Y. (2014). Toplumsal cinsiyet bağlamında spor medyasında kadın. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 177-182.
- Akman, Z. N. (2023). *Türkiye’de 2010-2020 Yılları Arasında “Kadın ve Spor” Başlığı Üzerine Yapılan Lisansüstü Tezlerin İçerik Analizi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim dalı, İstanbul.
- Aktaş, F. (2023). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmaları İçinde. Tükmen, M. ve Uluç, E. A. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınevi.
- Amman, M. T. (2000). *Spor Sosyolojisi*. (H. C. İkizler, Dü.) İstanbul: Alfa Basım
- Baltacı, G. ve Tedavi, F., (2008). *Çocuk ve spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Beunen, G. ve Malina, R. M. (1988). Growth and physical performance relative to the timing of the adolescent spurt. *Exercise and sport sciences reviews*, 16(1), 503-540.
- Bingölbali, A. (2021). *Köy Muhtarlarının Spor Hizmetleri ile İlgili Yerel Yönetimlerinin Beklentilerinin Tematik Analizi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Boisseau, N., ve Isacco, L. (2022). Substrate metabolism during exercise: Sexual dimorphism and women’s specificities. *European Journal of Sport Science*, 22(5), 672-683.
- Bourdieu, P. (1988). Program for a Sociology of Sport, *Sociology of Sport Journal*, 5, 153-161.
- Brown, W., Bryson, L., Byles, J., Dobson, A., Manderson, L., Schofield, M. ve Williams, G. (1996). Women’s health Australia: establishment of the Australian longitudinal study on women’s health. *Journal of Women’s Health*, 5(5), 467-472.
- Brownson, R. C., Eyler, A. A., King, A. C., Brown, D. R., Shyu, Y. L. ve Sallis, J. F. (2000). Patterns and correlates of physical activity among US women 40 years and older. *American journal of public health*, 90(2), 264.

- Bulca, Y. ve Ersöz, G., (2004). Ritmik cimnastikçilerde egzersiz ve beslenmenin büyümeye etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 11-20.
- Cowley, E. S., Watson, P. M., Fowweather, L., Belton, S., Thompson, A., Thijsen, D. ve Wagenmakers, A. J. (2021). "Girls aren't meant to exercise": Perceived influences on physical activity among adolescent girls—the horizon project. *Children*, 8(1), 31.
- Çeliker, İ. (2021). *Elit Güreşçilerin Spora Bağlılık Düzeyleri ile Kulüp Antrenörlerinin Etik Liderlik ve Etik Dışı Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Doğan, Y. (2007). İlköğretim çağındaki 10-14 yaş grubu öğrencilerinin gelişim özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(13), 155-187.
- Ekicioğlu, M. S. (2023). *Yüzme Sporuyla İlgilenen Bireylerin Yaşam Kalite ve Spora Bağlılık Düzeyinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sinop.
- Elias, N. ve Dunning, E. (1986). *Quest for Excitement: Sport and Leisure in the Civilizing Process*. UK: Basic: Blackwell.
- Emir, E., Karaçam, M. Ş. ve Koca, C. (2015). Kadın Boksörler: Boks Ringinde ve Ringin Dışında Sürekli Eldiven Giymek. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 26(4), 136-153.
- Erdaş, F. N. (2019). *Bireylerin Besin Etiketini İncelemesi Konusunda Tutum ve Davranışları ile Etiket Bilgisinin Besin Seçimine Etkisinin Araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Erkek, A., Pekel, A. Ö., Taşgın, Ö. ve Uzun, A. (2022). Orta Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Arasındaki Farkların Belirlenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 83-92.
- Fasting, K. ve Pfister, G. (1999). *Opportunities and barriers for women in sport: Turkey*. Women of Diversity Productions.
- Fişek, K. (2015). *Yönetim*. Ankara: Kilit Yayınları.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.

- Goldspink, D. F. (2005). Ageing and activity: their effects on the functional reserve capacities of the heart and vascular smooth and skeletal muscles. *Ergonomics*, 48(11-14), 1334-1351.
- Gülçicek, A. (2023). *Vücut Kitle İndeksi Normal Üstünde Olan Kadınlarda Dans Tabanlı Aerobik Egzersizlerin Vücut Kompozisyonu, Aerobik Kapasite, Denge ve Reaksiyon Üzerinde Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Anabilim Dalı, İstanbul.
- Günü, B. (2023). *Kadınlarda Egzersizin Teknoloji Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan.
- Hahn, T., Foldspang, A. ve Ingemann-Hansen, T. (1999). Dynamic strength of the quadriceps muscle and sports activity. *British journal of sports medicine*, 33(2), 117-120.
- Hauswirth, C. ve Le Meur, Y. (2011). Physiological and nutritional aspects of post-exercise recovery: specific recommendations for female athletes. *Sports medicine*, 41, 861-882.
- Johansson, G. ve Jarnlo, G. B. (1991). Balance training in 70-year-old women. *Physiotherapy Theory and Practice*, 7(2), 121-125.
- Kahya, D. (2018). *Orta Yaş Grubu Kadınlarda Pilates Çalışmalarının Sağlığa İlişkin Fitness Parametreleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kara, F. M. (2016). *Cinsiyetlendirilmiş Rekreatyonel Mekanlarda Kadınların Deneyimleri*. C. Koca (Dü.) içinde, Sporun Toplumsal Cinsiyet Halleri (s. 200-210). Ankara: Spor Yayınevi.
- Kaya, C. (2020). *Ankara İli Çankaya ve Mamak Bölgesinde Yaşayan 18-45 Yaş Arası Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitelerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Lokman Hekim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fiziksel Aktivite, Sağlık ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Kaypakoğlu, S. (2003). *Toplumsal cinsiyet ve iletişim*. Naos Yayıncılık.
- Koca, C. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet ilişkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 81-99.
- Koca, C. ve Bulgu, N. (2005). Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış. https://yunus.hacettepe.edu.tr/~canankoca/SBT688/Ders01/Koca_Bulgu_2005.pdf adresinden alınmıştır.
- Korucu, A. G. (2013). Kadınların Spora Olan İlgilerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2).

- Kraemer, WJ., Fleck, SJ. Ve Deschenes, M. (2018). *Sağlık ve Performans İçin Eğitim*. İçinde: Egzersiz Fizyolojisi, Pehlivanoglu B, (Çeviri editörü). Exercise Physiology: Integrating Theory and Application, Kraemer WJ, Fleck SJ, Deschenes M. 2. Baskı, Vadi Grup Basım A.Ş, Palme Yayınevi, 472-477.
- Kuter, Ö. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Kutlu, M.Y. (2013). *Kadın Sağlığı Hastalıkları ve Bakımı*. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Liu-Ambrose, T. Y., Khan, K. M., Eng, J. J., Heinonen, A., & McKay, H. A. (2004). Both resistance and agility training increase cortical bone density in 75-to 85-year-old women with low bone mass: a 6-month randomized controlled trial. *Journal of Clinical Densitometry*, 7(4), 390-398.
- Malina, R. M. (1994). Physical growth and biological maturation of young athletes. *Exercise and sport sciences reviews*, 22(1), 280-284.
- Monahan, K. C., Steinberg, L., Cauffman, E. ve Mulvey, E. P. (2013). Psycho-social (im) maturity from adolescence to early adulthood: Distinguishing between adolescence-limited and persisting antisocial behavior. *Development and Psychopathology*, 25(4pt1), 1093-1105.
- Mumcu, Ö. (2019). *Pilates ve Düşük Yoğunluklu Kardiyo Egzersizlerinin Kadınlarda İnsülin Direnci Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum
- Needleman, R. D. (2000). *Growth and development*. Philadelphia: WB Saunders
- Orta, L. (2018). Sporda Cinsiyet Eşitliği. *Journal of Awareness*, 3(S), 101-108.
- Özcan, H. ve Oskay, Ü., (2013). Menopoz döneminde semptom yönetiminde kanıta dayalı uygulamalar. *Göztepe Tıp Dergisi*, 28(4), 157-163.
- Öztürk, P. ve Koca, C. (2015). Futbolun “Ötekisi” Kadınlar, Fotoğrafın “Ötekisi” Fotoromanı Yazıyor. *Hacettepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Kültürel Çalışmalar Dergisi*, 2(2), 157-183.
- Philippot, A., Dubois, V., Lambrechts, K., Grogna, D., Robert, A., Jonckheer, U., ve De Volder, A. G. (2022). Impact of physical exercise on depression and anxiety in adolescent inpatients: A randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 301, 145-153.
- Piggin, J. (2019). *Physical activity libraries* london: Routledge
- Ramazanoglu, E., Karahüseyinoglu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoglu, M. O. ve Altungül, O. (2005). Sporum toplumsal boyutlar inin değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Samira, O. ve Hilmi, J. (2017). The Role of Physical Activities in Women Well Being. *Creative Education*, 8, 2325-2331.
- Sullivan, J. A. (2000). *Care of the young athlete*. Amer Academy of Pediatrics.

- Şahin Ö. (2010). Rehabilitasyonda İzokinetik Değerlendirmeler. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 32, 386-396.
- Şahin, M. (1998). *Spor Ahlakı ve Sorunları*. İstanbul: Evrensel Basım Yayınları
- Şanlıtürk, İ. N. (2023). *Uzaktan Eğitim ile Spor Yapan Bireylerin Sosyal Bütünleşme ve Öz güven Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Selçuk.
- Şentürk, D. (2014). *Spor ve Tıp*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Taşkınöz, C. (2011). *9-11 Yaş ilköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
- Tekin, A., Tekin, G., Çalısır, M. ve Bayrakdaroğlu, S. (2015). Düzenli Aerobik Egzersiz Programının Üniversiteli Obez Kız Öğrencilerin Fiziksel, Motorik ve Psiko-Sosyal Parametrelerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 19-29.
- Tonbul, M. (2023). *Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Bireylerin Beden İmajlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Troy, K. L., Mancuso, M. E., Butler, T. A. ve Johnson, J. E. (2018). Exercise Early And Often: Effects Of Physical Activity And Exercise On Women's Bone Health. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(5), 878.
- Türkiye İstatistik Kurumu TÜİK, (2010). <http://www.tuik.gov.tr/prehaberBul-tenleri.do?id=8620> adresinden alınmıştır.
- Uluç, E. A. (2023). Mücadele Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Öz güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222.
- Uluç, S. ve Durukan, E. (2021). Spor yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 438-446.
- Us, G. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psiko- lojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Giresun.
- Üren, G. (2023). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Yönelmelerinde Okul, Aile ve Sosyokültürel Çevrenin Etkisinin İncelenmesi ve Akademik Başarıların De- ğerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üni- versitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yozgat.

- Vural, Ö., Eler, S., ve Güzel, N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 8(2), 69-75.
- Yıldız, D. (2022). *Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale.
- Yurtsal, ZB., Eroğlu, V. (2019). Gebe Kadınların Gebelikte Yoganın Faydaları Hakkındaki Bilgi ve Görüşleri. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 45(3):299-304.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Zorba, E., Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk kitabı, geliştirilmiş ve düzeltilmiş* 4.baskı. perspektif matbaacılık, Eylül, 271-298.

Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV

Research on Sport Sciences IV

Editörler:

Dr. Ender Ali Uluç, Dr. Mehmet Bilgin Karademir

 ÖZGÜR
YAYINLARI

