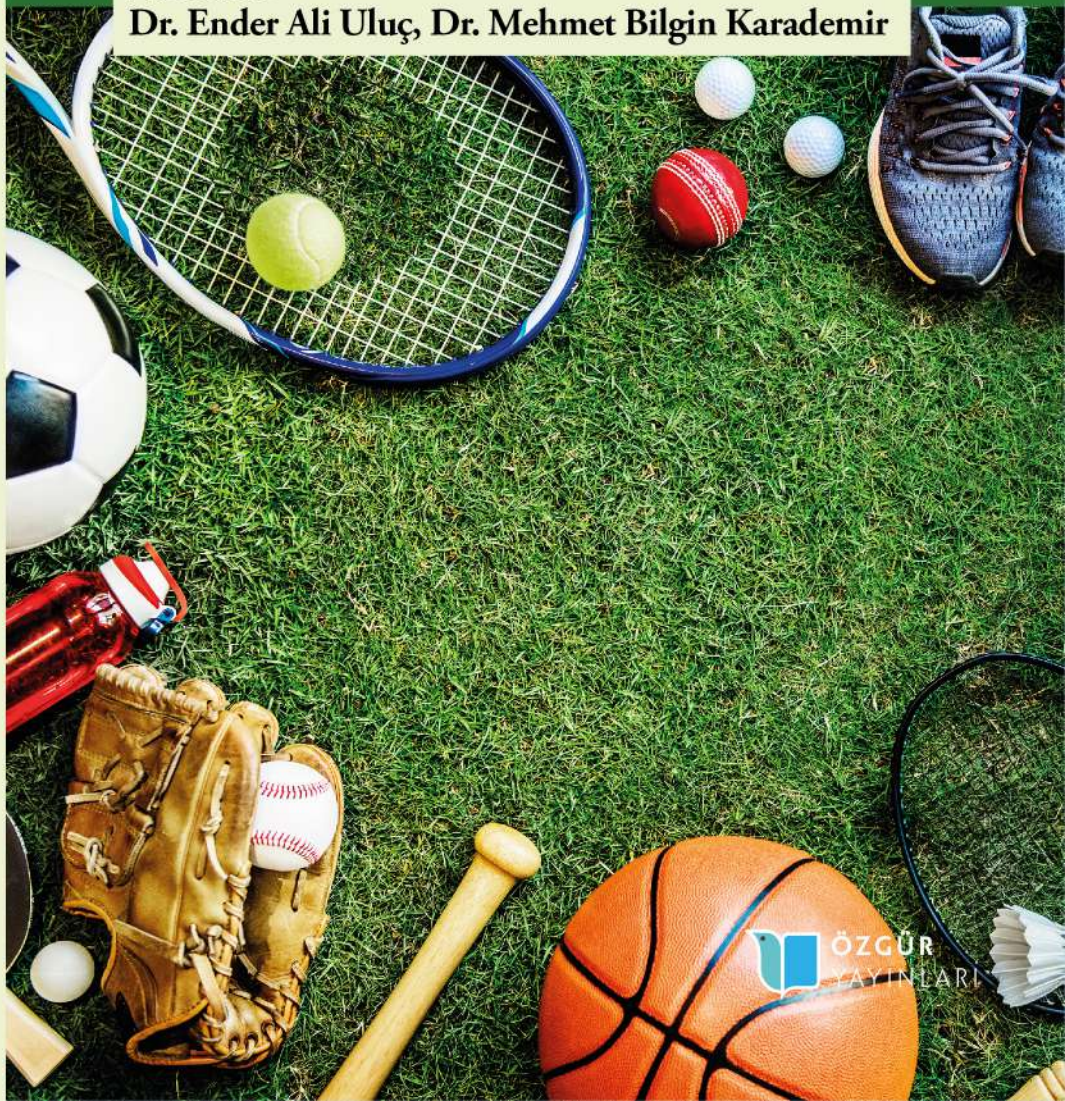


Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-V

Research on Sport Sciences V

Editörler:

Dr. Ender Ali Uluç, Dr. Mehmet Bilgin Karademir



 **ÖZGÜR
YAYINLARI**

Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-V

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-V

Research on Sport Sciences V

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): 978-975-447-670-5

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub176>



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-V*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub176>. 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

| | |
|--------------------------------------|---|
| Aletsiz Kuvvet Geliştirme Teknikleri | 1 |
| <i>Ali Coşkun</i> | |

Bölüm 2

| | |
|---|----|
| Futbolda Giyilebilir Teknoloji ve Performans Takibi | 13 |
| <i>Alper Kartal</i> | |

Bölüm 3

| | |
|--|----|
| Spor Bilimlerinde Kariyer Planlama ve Geliştirme | 27 |
| <i>Aydan Kermen</i> | |
| <i>Halil Evren Şentürk</i> | |

Bölüm 4

| | |
|--------------------------------|----|
| Spor Turizmine Genel Bir Bakış | 51 |
| <i>Aylin Uğurlu</i> | |
| <i>İlayda Esin</i> | |

Bölüm 5

| | |
|--|----|
| Yeni Medya ve Değişen Spor Yayıncılığı | 71 |
| <i>Cahit Akkaya</i> | |

Bölüm 6

| | |
|---|----|
| Spor, Sağlık ve Ergoterapi Kavramının İncelenmesi | 85 |
| <i>Çağatay Dereceli</i> | |
| <i>Ebru Dereceli</i> | |

Bölüm 7

| | |
|-------------------------------|----|
| Çocuklarda ve Yaşlılarda Spor | 97 |
| <i>Erdil Durukan</i> | |
| <i>Serkan Çataldırek</i> | |

Bölüm 8

| | |
|---|-----|
| Fonksiyonel Egzersiz Bandı Olarak Bilinen TRX Antrenmanlarının Sportif Performansa Etkisi | 109 |
| <i>İbrahim Girak</i> | |

Bölüm 9

| | |
|-----------------------------|-----|
| Fiziksel Aktivite ve Sağlık | 121 |
| <i>Mehmet Yönel</i> | |

Bölüm 10

| | |
|---|-----|
| Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Kırılganlık ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi | 135 |
| <i>Selman Çutuk</i> | |

Aletsiz Kuvvet Geliştirme Teknikleri

Ali Coşkun¹

Özet

Fitness yer hareketleri, vücut ağırlığı kullanılarak yapılan egzersizlerdir ve spor salonuna gitmeye veya özel ekipmanlara ihtiyaç duymadan herhangi bir yerde yapılabilirler. Şınav, mekik, squat, plank, lunges gibi çeşitli hareketler, bu kategoriye girer. Bu egzersizler, güçlenme, dayanıklılık artırma, vücut kompozisyonunu düzeltme ve genel fitness seviyesini yükseltme gibi hedeflere ulaşmada etkili olabilir. Ayrıca, esneklik, denge ve koordinasyon gibi temel hareket yeteneklerini geliştirebilirler. Fitness yer hareketleri, evde veya açık havada kolayca uygulanabilir ve minimal ekipman gerektirir. Egzersizlerin doğru form ve tekniklerle yapılması önemlidir, bu nedenle uzman bir antrenörden veya fitness uzmanından destek almak faydalı olabilir. Her bireyin fiziksel durumu ve yetenekleri farklı olduğundan, egzersiz programını kişiselleştirmek ve kendi sınırlarınıza uygun hale getirmek önemlidir. Fitness yer hareketleri, esneklik sağlama, güçlendirme ve genel vücut kondisyonunu artırma açısından etkili bir seçenek sunar.

YER HAREKETLERİ

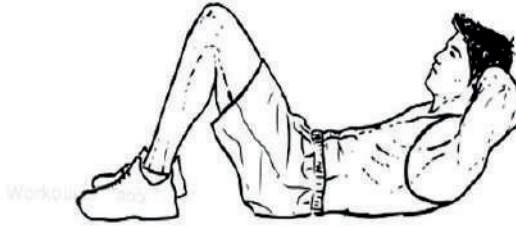
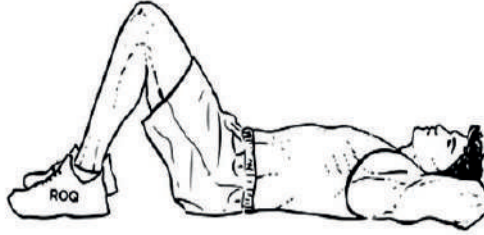
Fitness karmaşık ve bireyseldir, ancak sağlığı korumak açısından son derece tercih edilir. Geçmişte, göçebe yaşamdan, 1968 de Dr. Ken H. Coopers'ın, hastalıkların önlemeye çalışması sürecinde, düzenli fiziksel aktivite ve fitness'ın aktif görev almış ve bu branşlar popüler hale gelmiştir (Jahangir ve Alamgir, 2012). Günlük yaşamda yük taşıma, merdiven çıkma, alışverişe gitme gibi faaliyetlerin yapılabilmesi sağlıklı olmamıza bağlı olduğu söylenebilir (Akkurt, 2018).

Fitness yer hareketleri, zaman ve mekân kısıtlamaları olan bireyler için ideal bir seçenek olabilir. Evde veya açık havada yapılabilirler ve genellikle minimal ekipman gerektirirler. Ayrıca, bireylerin kendi seviyelerine ve hedeflerine göre uyarlanabilirler. Bu hareketler omurgamızı dengede tutan

1 Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Bayramiç MYO Yönetim ve Org. Bölümü/ Spor Yönetimi Prog. alicoskun17@gmail.com, 0000-0002-4734-8982

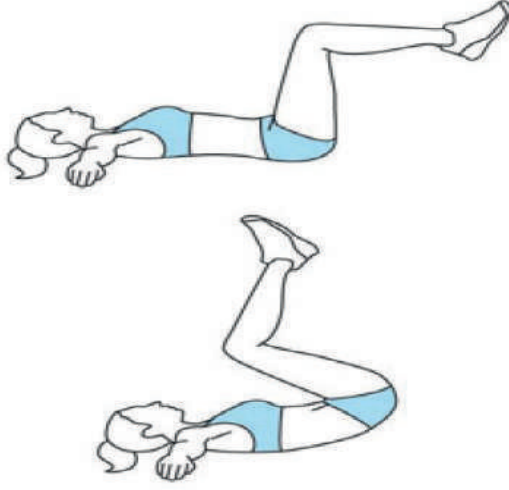
kaslarımızın çalıştırılması için yapılan hareketlerdir. Bu kasların hepsi vücut hareketlerimizin kontrollü yapılması amacıyla koordineli çalışırlar. Bu hareketler ile vücut hareketlerimizin kontrolü sağlanır. Günlük işlerimizi daha kolay yerine getirilebilir ve sakatlanma riski azaltılır. Aşağıda bahsedilen egzersiz örneklerini bulabilir ve kendiniz rahatlık ile uygulayabilirsiniz. Bu egzersizler, farklı kas gruplarını hedefleyebilir ve farklı zorluk seviyelerinde uygulanabilir.

MEKİK



Mekik hareketi doğrudan karın kaslarını çalıştırır. Ayak tabanları yere basacak şekilde bacaklar dizden 90 derecelik açıyla bükülür. Eller göğüs kafesinde veya ensede birleştirilir. Karın sıkı bir şekilde tutulmaya çalışılır. Önce kafa ardından omuz bölgesi ve sırt yerden kaldırılır dizlere doğru harekete başlanır. Ardından ilk pozisyona tekrar kontrollü şekilde dönülür (Biçer ve ark. 2004).

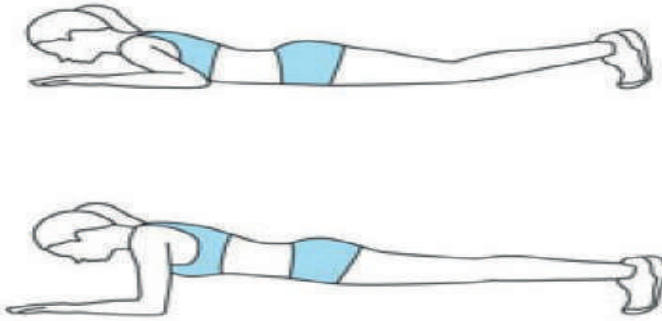
CRUNCH



Crunch, karın kaslarını çalıştırmaya yöneliktir. Mekik hareketine benzerliği ile dikkat çeker. Vücudun ağırlığını kullanarak karın kaslarının çalıştırılması ve kuvvetlendirilmesini amaçlar. Hareketlerin amacı ön karın kaslarının çalıştırılmasıdır.

Sırtüstü yere yatarak sadece gövdenin üst bölgesinin, boynunu zorlamadan karın kaslarını sıkıştırarak uygulandığı karın egzersizlerini kapsar. Zamanla harekete alıştıktan sonra ve kendini güçlendirdiğinde ağırlıklar da kullanmaya başlanabilir. Ağırlıkları elinde tutabilir ya da göğüs üzerinde tutulabilir. Böylece hareket biraz daha zorlaşacaktır.

PLANK



Plank ağırlıklı olarak karın kaslarının yanı sıra sırt kol ve bacak kaslarını da çalıştırır.

Gücünüzü, dengenizi ve dayanıklılığınızı arttıran bir egzersizdir. Plank, diğer jimnastik egzersizleri gibi ekstra ekipman veya ağırlık gerektirmiyor. İhtiyacınız olabilecek tek şey, daha rahat bir yüzey için egzersiz matı olabilir.

Dirsekler ve ayak parmak uçlarında, vücut yere paralel olacak şekilde sabit durarak uygulanır. Başlangıç seviyesinde bu hareketi uygularken 5 sn. aralıklı duruşlarla ve diz kapaklarının üzerinde destekli durarak başlayıp, ileride 30 sn. ye kadar tüm vücut yere paralel duruşlarla uygulanabilir. Pratik yapmaya devam ettikçe daha kolay olduğu farkedilecektir. Plank yapmanın faydalarını sıralarsak;

- Core bölgesini şekillendirir ve güçlendirir

Plank, core bölgesi gücünü ve stabilitesini artırırken, şekillenmesine de yardımcı olur.

- Planklar daha fazla kası harekete geçirir

Plank pozisyonu kollarınızı, bacaklarınızı ve tüm karın kaslarınızı çalıştırır. Bu da plank hareketlerini her şeyi kapsayan bir antrenman ve daha verimli bir egzersiz yöntemi haline getirir.

- Denge ve koordinasyonu geliştirir

Plank ile şekillenen core bölgesi, iyi görünür ve iyi hissettirir. Daha da önemlisi, vücudu stabilize etmeye, dengelemeye, güçlendirmeye ve koordinasyonu geliştirmeye yardımcı olur.

- Belinizi sakatlanmalara karşı güçlendirir

Plank duruşu ile güçlenen core bölgesi, diğer aktivite türleri sırasında da sizi destekleyebilir, hatta belinizi sakatlanmalardan korumaya yardımcı olabilir.

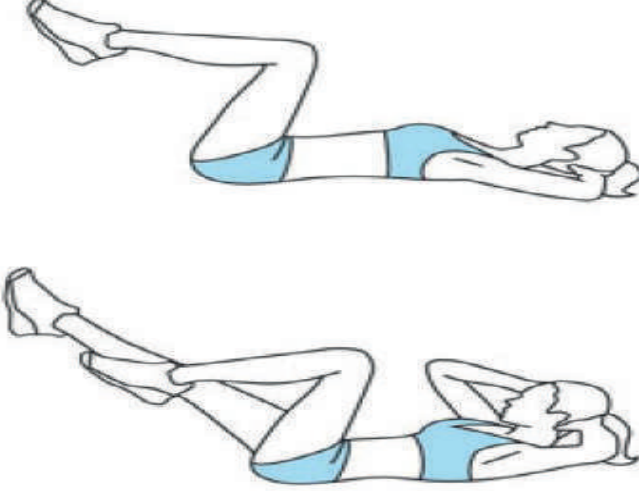
- Duruşunuzu iyileştirir

Core bölgesi kaslarının güçlü olması, eklemler üzerindeki baskıyı azaltarak daha iyi bir duruş elde etmenizi sağlayabilir. Plank pozisyonları, core kaslarınızda izometrik güç geliştirmenize yardımcı olur ve size uzun süre ayakta dururken veya otururken kambur durmaktan kaçınma gücü verir.

- Esnekliğinizi artırmanıza yardımcı olabilir

Plank pozisyonu, vücudunuzun alt yarısını germek için de iyi bir yoldur. Bu hareket, bacaklardaki hamstring kaslarınızı ve ayak kemerlerinizi uzatarak, plank hareketinin ikili bir güç ve esneme egzersizi oluşturmasını sağlar.

BICYCLE CRUNCH (BİSİKLET)

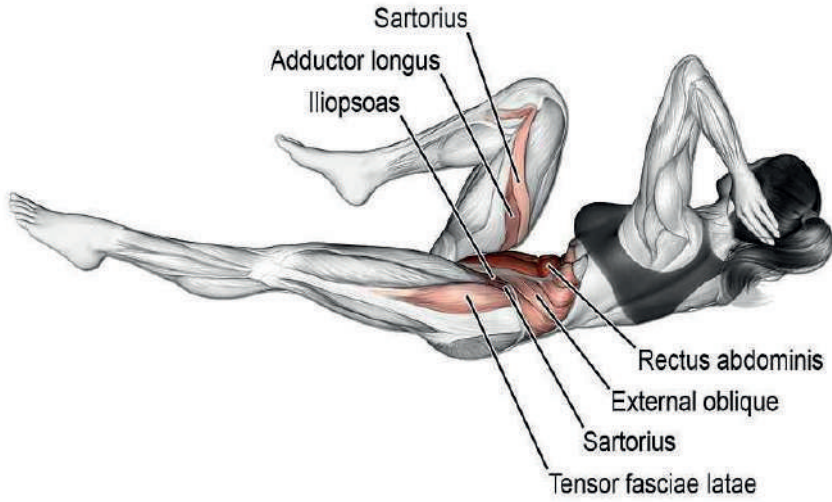


Bisiklet hareketi karın kaslarını çalıştırmaya yöneliktir.

Sırt üstü uzanarak, karın kaslarınızı çalışmasını sağlayan bir çalışmadır. Hedeflenmesi zor olan en derin çekirdek kaslarını çalıştırmasıyla bilinmektedir.

Bicycle crunch nasıl yapılır?

- Sırt üstü yere uzanıp, dizleriniz bükülmüş şekilde karnınıza doğru yaklaştırınız. Ayaklarınız havada ve elleriniz başınızın arkasında olmalıdır.
- Sol bacağınızı havada ileri doğru uzatıp, sol dirseğinizi karnınıza doğru çektiğiniz sağ dizinize doğru getirin. Aynı hareketi ters bacak ve kolunuz ilke uygulayıp seriyi tekrarlayın ve uyum içerisinde hareket ettirin.



SQUAT



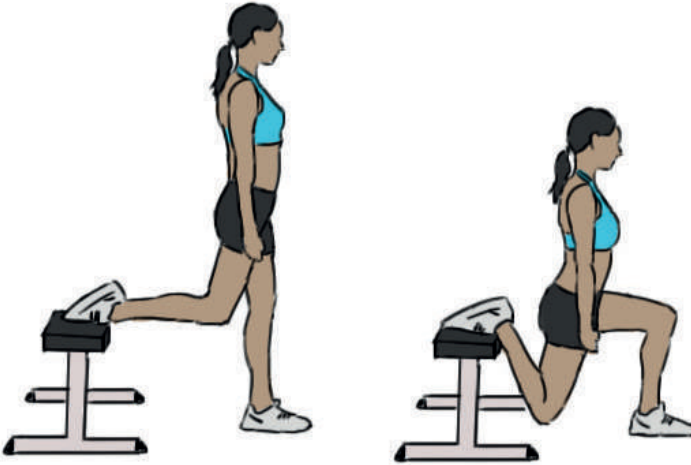
Squat ağırlıklı olarak bacak, kalça kaslarının yanı sıra, karın ve bel kaslarını da çalıştırır. Bacaklar omuz genişliğinde açık, kollar önde vücut dik pozisyonudadır. Çömelme hareketini yaparken dikkat etmemiz gereken en önemli nokta dizlerimizin ayak hizamızı geçmemesidir. Egzersizleri doğru biçimde yapmak, verimli bir antrenman için önemli bir konudur. Doğru duruş ile en fazla kas grubunu harekete geçirmiş olunur ve kasın kuvvetlenmesi sağlanır. Hareketin doğru yapılmasıyla ağırlık dağılımı yayılır ve sakatlık riski en aza indirilir. Göğüs yukarıda tutulmalı. Vücut yukarı hareketini yaparken nefes verilmelidir. Ayaklar yere düz basmaya dikkat edilmelidir.

STATIC LUNGE



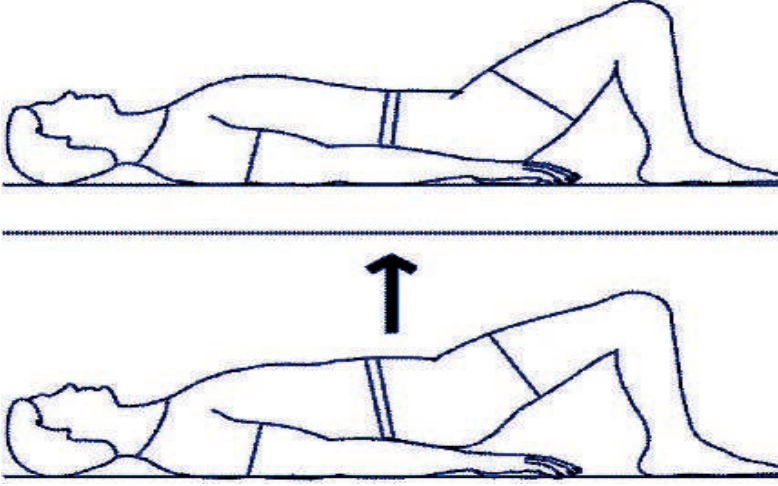
Static lunge üst bacak ve kalçayı çalıştırmaya yöneliktir. Başımız dik durmalı ve karşıya bakar pozisyonda olmalıdır. Karın kaslarını sıkarak bir ayak ilerideyken diğeri parmak ucu pozisyonunda geride olmalıdır. Ön diz sabit kalacak şekilde arka diz aşağı indirilir. Arka diz yere değmemeli ve ön diz parmak ucunu geçmemelidir.

SPLIT SQUAT



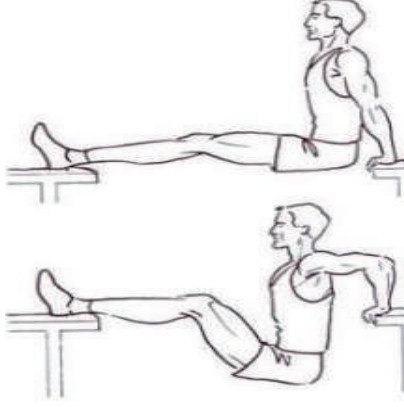
Split squat kalça ve üst bacak kaslarını çalıştırmaya yöneliktir. Baş dik karşıya bakar pozisyonda olmalı, karın kaslarını sıkarak arkadaki ayağın burnu step tahtasına gelecek şekilde olmalı. Öndeki ayak dizden hafif bükerek sabit tutulmalı. Sırt dik pozisyonda arka dizi bükerek aşağı doğru eğilir. Güç sadece arka ayakta alınır. Hareket esnasında öndeki diz ayak parmak uçlarını geçmemelidir.

PELVİC BRİDGE



Pelvic bridge hareketi kalça ve iç bacak kaslarını çalıştırmaya yöneliktir. Vücudun baş, sırt ve kalça bölgeleri yerde olmalı. İki ayak omuz genişliğinde açık. Sırt yerde olacak şekilde, ayaklardan destek alarak kalça yukarı kaldırılır ve başlangıç pozisyonuna geri dönlür. Hareket esnasında kalça yere değmemelidir.

TERS ŞINAV



Ters şınav hareketi arka kol kaslarımızı çalıştırmaya yöneliktir.

Bir sehpa yardımıyla yapabiliriz. Ayaklarımız düz bir şekilde yerde vücudumuz dik pozisyonudadır.

Kollarımızla sandalyeden destek alarak kendimizi yukarı doğru ittiririz ve başlangıç pozisyonuna döneriz.

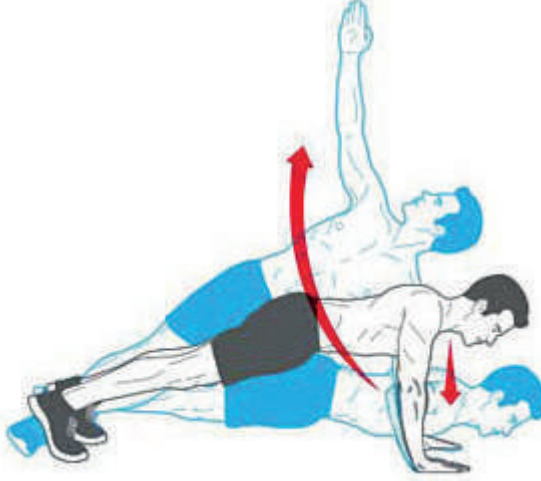
ŞINAV (PUSH UP)



Şınav (push up) göğüs kaslarını ve arka kol kas grubunu çalıştırır. Buna yardımcı olarak omzun ön tarafında bulunan deltoid kasını da çalıştırır.

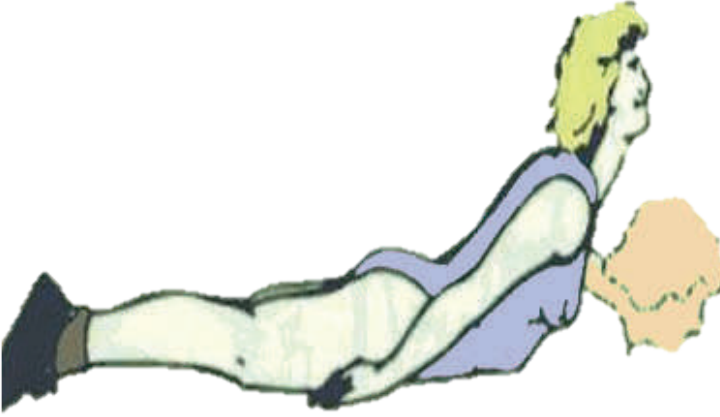
Şınav hareketini uygularken sporcunun vücudu baştan ayağa kadar dümdüz bir hizada olmalıdır. Eller harekete uygun pozisyonda omuz genişliğinde olmalı ve avuç içi parmaklar ile birlikte yere temas etmelidir. Vücut aşağıya inerken dirsek eklemleri 90 derecelik bir açı yapmalı, yükselme safhasında ise dirsek eklemleri dümdüz olunca bitirilmelidir (Howley ve Franks, 1997).

TEK EL ŞINAV



Bu hareket kol kaslarını çalıştırmaya yöneliktir. Vücut düz pozisyonda kollar omuz genişliğinde açık ayak parmak uçları yerde. Kolları dirsekten bükülerek gövde yere yaklaştırılır. Kalkarken tek eli yukarıya doğru açarız ve denge yerdeki elle sağlanır. El tekrar başlangıç pozisyonuna geçirilir.

TERS MEKİK



Bu hareket sırt kaslarını çalıştırmaya yöneliktir. Yüz yere bakacak şekilde yere uzanılır. Kollar önde bükülü veya belde birleşik bir şekildedir. Gövde yerden yukarı doğru kaldırılır. Bunu yaparken ayaklar yerde sabit pozisyonudadır.

Kaynaklar

- Akkurt M. (2018). Sekiz Haftalık Fitness Egzersizlerinin Bayanlarda Kardiyovasküler Risk Faktörlerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ercisyes Üniversitesi, Kayseri.
- Howley ET, Franks DB. (1997). Health fitness instructors handbook (3. ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Jahangir A, Alamgir H. (2012), Motivation behind attending fitness clubs in Bangladesh: A survey study on clubs' members in Sylhet. *European Journal of Business and Management*, 4 (2), 120-137.

Futbolda Giyilebilir Teknoloji ve Performans Takibi

Alper Kartal¹

Özet

Değişen ve gelişen dünya içerisinde futbol kendine belki de diğer sporlara göre çok daha fazla yer bulmaktadır. Futbolun birleştirici ve heyecan verici pastasından kendisine pay almak isteyenler oyunu değiştirme eyleminde. Arap yarımadasının ünlü futbolculara yüksek kontratlar önererek onları lige çekmesi veya İngiltere Premier Lig'deki büyük yatırımlar futbol oyununu değiştirmekte ve geliştirmektedir, pek tabii aynı zamanda toplumsal yaşamında gelişmesine katkıda bulunan teknoloji de futbolun içerisinde fazlaca yer alarak oyunu yeni bir kalıp içerisine sokmuştur. Teknolojinin sayesinde sahada daha hızlı koşabilen, daha yükseğe sıçrayabilen ve daha güçlü olabilen sporcular görmekteyiz. İlerleyen yıllar içerisinde teknolojik cihazlarda daha ergonomik olarak vücudumuzda giyilebilir hale gelmiş ve sporcuların başarısında önemli rol oynamaktadır. Giyilebilir teknolojiler ve bu teknolojilerin doğru kullanılması futbolda öne çıkmak için elzemdir. Çünkü futbolda sayısal değerler, nicel veriler futbolculara geri bildirim vermek ve onları değerler ile ikna etmek adına mutlak faktördür. Antrenörlerin kullandığı kendi taktik ve iletişim şekilleri haricinde antrenmanları belirleyebilmek için de giyilebilir teknolojilerden elde edilen veriler onlara yardımcı olmaktadır. Günümüz şartları göz önüne alındığında gelecekteki durumları tahmin etmek ve bugün içerisinde kendimize yer bulup, doğru adımlar atabilmek için giyilebilir teknolojilerin kullanımına önem vermemiz ve saha uygulamalarında kullanmamız gerekmektedir. Bu faktörler göz önünde bulundurularak, çalışmanın amacı futbolda giyilebilir teknoloji ve performans takibi olarak belirlenmiştir.

Giriş

1857 yılında dünyanın ilk futbol kulübü olan Sheffield'in ortaya çıkması ve 1862 yılında Uppingham Koleji öğretmenlerinden John Charles Thring'in yazdığı oyunun ilk kurallarıyla organize olmaya başlayan önlenemez futbol

1 Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, orcid id: 0000-0001-5209-5134

hareketi, 1863 yılında İngiliz Futbol Birliği'nin (Football Association, FA) kurulmasıyla resmîyet kazanan bir spor dalı hüviyetine bürünerek, İngiltere'den başta kolonileri olmak üzere tüm dünyaya hızla yayılmış ve toplumların sosyal hayatlarında giderek daha fazla yer alan önemli bir aktivite hâline gelmiştir (Demir, 2020). Futbol, 19. Yüzyılda İngilizler tarafından geliştirilerek tüm dünyaya yayılan şu an ise milyarlarca insanın izleyerek, binlerce yatırımcının ise katkı vererek dünyanın en göz önünde olan spor branşıdır. Futboldaki sürrealizm bu dönem içerisinde yüksek boyutlara çıkmıştır. Gerek transfere harcanan ödemeler gerekse futbol takviminin yıl içerisinde hiç bitmiyor oluşu futbolun rekabetçi yanını fazlasıyla arttırmıştır. Bu nedenle başarıyı sağlayabilmek için futbolcuların zihinsel yapısından, fizyolojik yapısına kadar mutlak bir takip olması gerekmektedir. Futbolda maç süresi ve takvimin uzunluğu düşünöldüğünde başarı sağlayabilmek adına farklı metotlardan yararlanılması gerekmektedir (Gürkan, 2023; Varlı ve ark. 2022; Franks ve ark. 2016). Çağımızın en önemli nimetlerinden birisi olan teknolojiye futbol için burada devreye girmektedir. Maç içerisinde veya antrenman sırasında, tüm sezon boyunca teknik direktör ve yardımcıları oyuncuları objektif olarak takip edemezler bu nedenle teknoloji kullanımı objektiflik ve doğru takip açısından futbolda oldukça önem arz eder. Geçmişin futbolu ile günümüz futbolunu ayıran başlıca durumlardan birisi de zaten teknolojinin kullanımı ve antrenör ekibinin departmanlara ayrılmasıdır.

Alanyazına göre üst düzey futbolcular 10-13 km arasında mesafe kat etmektedirler. Kat edilen mesafe %5 ile %15 arasında yüksek şiddet içeren aktivitelerden oluşmaktadır. Futbolcular maç esnasında ortalama 30-40 sprint ve 700'den fazla dönüş gerçekleştirirler. Bu dış yük faktörleri geçmişteki futbolcu değerlerine göre mutlak düzeyde artış göstermiştir. Teknolojinin oyuncuları getirdiği nokta bu şekilde değer kazanmaktadır. (Bradley ve ark. 2018; Castellano ve ark. 2014). Futbolun ilgiyle takip edilmesi nedenlerinin başlıca maddelerinden biri de oyuncuların çoklu performans alanlarının tamamına yeterli düzeyde sahip olmaları gerekliliğidir. Aerobik ve anaerobik kapasite, kas kuvveti, hız, güç, beceri, koordinasyon ve esneklik futbol performansının iyileştirilmesi için gerekli fizyolojik gereksinimlerdir. Teknolojik ilerlemeler antrenman bilimcilerle futbolda kullanılan bu çoklu performans alanlarının takibini kolaylaştırmıştır. Giyilebilir Teknolojik sistemler futbolcuların pozisyonlarına özgü iş yükü oranı profillerini, form durumlarını, maçlar sırasındaki faaliyetlerinin yoğunluklarını ve oyuncular arasında azalan iş yükü oranlarını anlamamıza olanak sağlamaktadır (Carling ve ark. 2008; Reilly, 2005).

Bu sebeple futbolda giyilebilen teknoloji kullanımı futbolda rekabete bağlı olarak performans takibi açısından önemli yer etmiştir.

1. Teknoloji

Teknoloji, bilgi ve düşüncenin hızlı akışını, bilgilere hızlı ve doğru şekilde ulaşılmasını, elde edilen bilgi değerlerine farklı açılardan yaklaşılmasını sağlayan görsel, işitsel, basılı ve yazılı araçlardır. 90'lı yıllardan itibaren takip edebildiğimiz teknoloji o günden bu zamana çok hızlı bir şekilde ilerlemektedir. Hızlı gelişmelerin yaşandığı teknoloji alanında bugün hologram, yapay zekâ ve uzayda yaşam gibi konular ele alınmaktadır. Teknoloji daha da ilerleyen yıllarda bizlere sınırsız ulaşım ve iletişim sağlayabilir (Akgönül, 2023). Teknoloji, doğru kullanıldığı takdirde insan hayatını kolaylaştıran ve birçok olanak sağlayan kavramdır. İnsan üzerindeki etkisi yadsınamaz bir gerçekliktir. Teknoloji yalnızca bir makine veya dijital donanım olarak düşünülmemelidir. Teknoloji bir inovasyonel yaklaşımlar bütünüyle ihtiyaç duyulan bilgilerin deneyimlerin tamamıdır (Çamkıran, 2021; İşman, 2014).

Yeni teknolojilerin kullanılması toplum tüketimi açısından önemlidir. İnsanlar teknolojik gelişmeleri yakalamaya çalışmaktadırlar. Teknolojik gelişmeler, buluş, buluşun geliştirilmesi ve pazara yeni ürünün girmesi süreci ile devam eder. Örneğin; her sene yapılan Apple lansmanları en önemli teknolojik gelişmeler olarak dünyaya yansımaktadır. Bilim ve teknolojideki tüm yenilikler ve var olanı geliştirme, dünya düzeninde rekabetçi ortamda insanların var olan kaynakların şekillerinin değiştirilmesi imkânlarının ve sistemlerinin geliştirilmesine ve kullanılmasına neden olmuştur (Devecioğlu ve ark, 2011). Geliştirilen ve kullanılan teknolojik ürünler hayatımızın her alanına girmiştir. Hem üstümüzde hem de gündelik hayatımızda teknolojiyi kullanmaktayız. Bilgiye ulaşmak eski zamana göre hiç bu kadar kolay olmamıştı chat gpt ve youchat gibi uygulamalar ile saniyede veri akışı elde edebiliyoruz. Bill Gates "The Age Of AI Has Begun" başlıklı makalesinde "yapay zekanın henüz başlangıcındayız" ifadesini kullanarak teknoloji boyutunun nerelere gidebileceği hakkında ipucu vermiştir.

İnsanlar hayatının tamamen içerisinde yer alan teknoloji, antik çağdan günümüze kadar gelen ve insanların kendilerini gösterme sanatlarından birisi olan sporun ve sporun en önemli branşlarından biri olan futbolun dışında kalması düşünülemezdi. Futbolda giyilebilir teknoloji kullanımı rekabetçi ortamı arttırmak için kullanılmaktadır.

1.1. Giyilebilir Teknoloji ve Kullanımı

Teknoloji artık vücudumuzun bir parçası haline gelmiş durumda. Dünyanın en önemli teknoloji markasının "vision" (görüş) gözlüklerini tanıttığı lansmanın ardından giyilebilir teknolojinin önemli boyutlara

geldiği herkes tarafından kabul edilen bir gerçekliktir. Günümüzde deri altına yerleştirilebilen giyilebilir teknolojik ürünler bile mevcut durumdadır (mikroçip vs.). Şu an en yaygın olarak kullanılan giyilebilir teknolojik ürünler saat, baş ve kol bantları, yelekler ve kulaklıklardır. Giyilebilir teknolojik ürünler vücudumuzun bir parçası haline gelmiştir artık teknolojik ürünlerin kolaylığı olmadan bir hayat düşünülemez her gün giyilebilir teknolojik ürünlerin kolaylığı ile daha rahat bir yaşam sürdürebilmekteyiz. Bu ürünler sağlığımız ve fiziksel uygunluğumuz ile ilgili sonuçları, vücut hareketlerimizi ve aktivitelerimizi izleyerek kayıt altına almaktadır. Kalp atışı, kat edilen mesafe, kandaki oksijen düzeyi, koşu hızı gibi iç ve dış yük ölçümlerini yapabilir (Akkaya ve ark. 2022; Wright ve ark. 2014). Stride “From Sportswear to Leisurewear: The Evolution of English Football League Shirt Design in the Replica Kit Era” başlıklı yazısında insanları ya katılım yoluyla (giyilebilir teknolojik ürünlere sahip olarak (ya da hem katılım hem de ürünlerin günlük yaşamda kullanılmasıyla hayatımızın tekrardan kalitesini artırmaya çalışıyoruz demiştir. Giyilebilir teknolojik ürünler insan hayatının bu kadar içerisinde yer alırken spor alanında da hızla kullanıma geçilmiştir ve spor alan yazında gün geçtikçe arttığı gözlemlenmiştir (Şentürk ve ark. 2022).

1.2. Sporda Giyilebilir Teknoloji

Spor branşları için kullanılan ürünler, bireysel veya takım sporu fark etmeksizin rekabet içerisinde olan sporcular adına performanslarını daha iyi noktalara getirmektedir. Dünyada spor tekstili üzerine çalışan farklı firmalar ve yatırımcılar sporcular için antrenman veya maçlara uygun ürünler üretmektedirler. Sporcuların vücutlarında oluşan değişimleri, kazançları ve kayıpları bu ürünler sayesinde takip edebiliriz. Rekabet alanlarında sporcuların fizyolojik gereksinimleri de giyilebilir teknolojik ürünlerle kontrol edilerek onları üst noktalara çıkarır. Bu tarz ürünlerde en önemli nokta tasarımın sporcuyla rahat ettirecek şekilde dizayn edilmesidir. Müsabaka içerisinde engel olmayacak şekilde tasarlanan ürünler Sporun en üst noktası olan Olimpiyat oyunlarında ve diğer sportif organizasyonlarda yeni dünya rekorlarının gelmesi adına oldukça önemlidir. Her gün yeni tasarımlar ile sporcularda kullanılan ürünler artık spor branşlarında antrenman programı kadar önem arz etmektedir. Bu yaklaşım 2008 Pekin Olimpiyatlarıyla birlikte ve 2010 yılında Macaristan’da düzenlenen Avrupa şampiyonasında yüzme branşında kullanılan köpek derisi mayo ile üst noktalara taşınmıştı. Nasa teknolojisi yardımı ile tasarlanan mayo 100 farklı kumaş ile dünya çapındaki yüzücüler denenerek üretilmişti. Aynı şekilde futbolda kullanılan çipli toplar ve oyuncuların giydikleri ayakkabı modelleride teknolojik yardımlar ile en

son teknoloji içeren ürünlerdir. Günümüz içerisinde hemen hemen her spor branşında giyilebilir teknolojik ürünleri benimsenmiştir. Sporcuların formalarından, ayakkabılarına kadar her ürünlerinde teknolojinin yardımı vardır. Bu yaklaşım sporcuların performanslarını arttırmaya yöneliktir ve performans takiplerini kolaylaştırmaktadır (Baydemir ve ark, 2022; Çar, 2022; Donze, 2020).

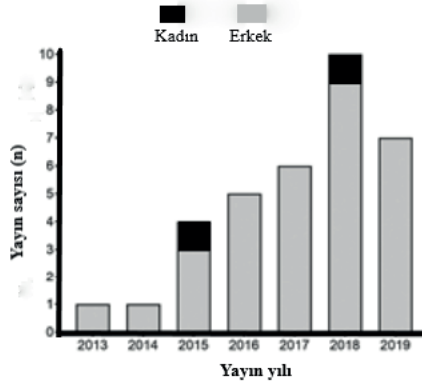
Milyon dolarlık yatırımlar ile sporcularına giyilebilir teknoloji kullanımı sporcular için antrenmanda, müsabakada ve günlük yaşantısında kolaylıklar sağlar ve sporcuların kendi değerlerine kolayca ulaşarak plan yapmasını sağlar. Sporcular haricinde performans antrenörlerinin de giyilebilir teknolojik ürünlerin yardımı ile sporcularının performanslarının nerede olduklarını görür bu sayede onlara antrenman programı, beslenme programı ve dinlenme programı ayarlayabilir. Dünyada geçerliliği olan bu yaklaşımla beraber daha doğru ve sistemli bir yol haritası belirlenebilmektedir. Yaşadığımız bu dönemde artık sadece spor gözüyle bakılmayan futbol branşı içinde bu yol haritası çok önemlidir bu sebeple milyon dolarlık yatırımcıların, giyim ve forma sponsorlarının ilgi alanına giren futbolda da giyilebilir teknolojiye söz etmemek imkânsız olur.

1.3. Futbolda Giyilebilir Teknoloji ve Antrenman Yükleri

Büyük yatırımcılar, büyük kazançlar, büyük beklentiler ve pastadan alınabilecek büyük bir pay. Futbolun sportiflikten çıkıp markalaşmaya geçiş sürecinde, sıradan bir kulübün bile değişim yaşadığını gözlemleyebiliriz. Profesyonel futbol yatırımlarla her geçen gün popülaritesini arttırmaktadır. Yoğun maç temposu ve anlaşmalar futbolculardan beklentileri arttırmaktadır. Bu nedenle artık sadece oynamak ve zevk almanın yanı sıra, kazanmak ve daha çok kazanmanın düşünüldüğü futbolda teknolojik gelişmeler ve bilimin kullanılması futbolun ayrılmaz bir parçası olmuştur (Soygüden, 2016; Rein 2007).

Spor içerisine giyilebilen teknoloji ve GPS uygulamaları 1997 yılında Schutz ve Chambaz'ın çalışması ile girmiş olmasına rağmen. Futbol için giyilebilir teknoloji uygulaması 2003 yılında Gpsports markası ile yapılmıştır o tarihten sonra oyundaki talepler daha fazla artış göstermiştir, çünkü takip edilebilir ve nicel verilere ulaşarak futbolcu rekabetini arttırmak daha ulaşılabilir hale gelmiştir. Alt lig takımlarında hala kullanılmayan giyilebilir teknoloji ürünleri futbolda fark yaratmak adına önemlidir. Takım sporlarında giyilebilir teknoloji kullanımı oyuncu konumunun, hızının ve hareket modellerinin daha iyi anlaşılabilir antrenman modellemesi yapılmasına izin verir. Elde edilen değerlerle birlikte doğru yorumları ortaya çıkartıp futbolculara

antrenman modeli belirlenmektedir. Futbolda yüksek performansa yalnızca doğru bir periyodizasyonla ulaşılabilir. Antrenman periyodunun yüksek kalite içerisinde devam etmesi ise sporcuların takip edilebilirliğine bağlıdır. Antrenmandaki iç ve dış yükleri azaltmak veya arttırmak, sakatlıkları azaltmak ve takım içi uyumu yakalamak için nicel veriler elde edilmelidir bunun için de teknolojik ürünler futbolun içerisinde kullanılmalıdır. Futbolcuların maç sırasındaki yüklerini hesaplamak için giyilebilir teknoloji gereklidir, bu sayede oyuncuyu hazır hale getirmede ve performans artırımını elde etmede başarı sağlanır. Elde edilen veriler ile antrenman programı belirlenmesi ve bu sayede başarı yakalanması son yıllarda alanyazında çalışan bilimcileri de hareketlendirmiştir. 2013-2019 arasında bu alanda toplam 39 bilimsel çalışma yapılmıştır (Sögüt ve ark. 2022; Rago ve ark. 2020).



Şekil 1. 2013-2019 arası yapılan alan yazın çalışmaları

Futbolda giyilebilir teknolojiler kullanılarak iç ve dış yük verileri elde edilmektedir. Ve bu veriler doğru işlenerek sporcuların antrenman programları belirlenir.

İç yük verileri olarak; Tablo 1'de verilen değerler yer almaktadır. Her bir yük türü, futbolcuların antrenmanlar ve maçlar sırasında maruz kaldığı belirli yükü temsil eder.

Tablo 1. Futbolda iç yük verileri (Hennessy ve ark. 2018).

| Fizyolojik İç Yük | Açıklama |
|---------------------|--|
| Kardiyovasküler Yük | Kalp ve dolaşım sistemine olan yükü ifade eder. Oyuncunun nabızı, kalp atış hızı gibi ölçümlerle değerlendirilebilir. |
| Kas Yükü | Kaslara olan yükü ifade eder. Yoğun antrenmanlar ve maçlar sonucunda kaslarda yorgunluk ve hasar meydana gelebilir. |
| Enerji Yükü | Vücutun enerji üretimi için harcadığı yükü ifade eder. Koşu, sprint, pas verme gibi aktiviteler enerji harcaması gerektirir. |
| Zihinsel Yük | Oyuncunun zihinsel olarak yaptığı çalışmalar ve karar verme süreçleriyle ilgili yükü ifade eder. Strateji, takım taktikleri gibi unsurlar bu yükü etkileyebilir. |
| Fiziksel Yük | Oyuncunun fiziksel dayanıklılığını ve gücünü gerektiren yükü ifade eder. Koşma, sıçrama, hava topu mücadelesi gibi aktiviteler fiziksel yük oluşturabilir. |
| Rehabilitasyon Yükü | Sakatlık sonrası tedavi ve iyileşme sürecindeki yükü ifade eder. Oyuncunun rehabilitasyon çalışmaları ve fizyoterapi gibi etkinlikler bu yükü etkiler. |

Dış yük verileri ise; Tablo 2'de ise dış yük değerleri yer almaktadır. Her bir yük türü, futbolcuların antrenmanlar ve maçlar sırasında maruz kaldığı belirli yükü temsil eder.

Tablo 2. Futbol dış yük verileri (Hennessy ve ark. 2018).

| Fizyolojik Dış Yük | Açıklama |
|---------------------------------|---|
| Uzunluk | Maç veya antrenman süresi |
| Yoğunluk | Aktivite yoğunluğu veya hızlı hareketlerin sıklığı |
| Yön Değişikliği | Hızlı dönüşler veya yönlendirilmiş hareketlerin sayısı |
| Sprint Sayısı | Maç veya antrenman süresince gerçekleştirilen sprintlerin sayısı |
| Toplam koşu Mesafesi | Maç veya antrenman süresince toplamda koşulan mesafe |
| Maksimal Hız | Oyuncunun en yüksek hızını temsil eden değer |
| Sprint Koşu Mesafesi | Belirli bir hız eşliğinin üzerinde koşulan mesafe |
| Yüksek Yoğunluklu Koşu Mesafesi | Yüksek yoğunluklu koşu olarak tanımlanan hız eşliğinin üzerinde yapılan koşu mesafesi |
| Yüksek Yoğunluklu Sprint Sayısı | Yüksek yoğunluklu hızlarda gerçekleştirilen sprint sayısı |
| Akselasyon | Ani hızlanma |
| Deselasyon | Ani yavaşlama |

Antrenman yüklerinin bu verilere göre takip edilerek antrenman programının iyileştirilmesi hem fizyolojik hem de fiziksel özelliklerin arttırılarak performansın korunmasına ve takip edilmesine olanak sağlayacaktır.

1.4. Futbolda Giyilebilir Teknoloji Markaları

Futbolcular ile uygulanan fizyolojik ve kinematik analizler GPS sistemleri gibi taşınabilir ve giyilebilir teknolojik ekipmanlar aracılığı ile uygulanmaktadır. Antrenman sonlarında, maç sırasında ve maç arasında teknik direktörlere sporcu verileri bu cihazlar aracılığı ile sağlanır. Avustralyalı bilim adamları 2003 yılında GPSPORTS markası ile futbola giriş yapmıştır o günün teknolojisi ile günümüz teknolojisi arasında pek tabii ki gelişmeler yaşanmıştır ve ürünlerin sayısında artış gözlemlenmiştir. Günümüzde Catapult, Gpsports, Polar, Playertek, Fitogether gibi markalar futbol takımlarına hizmet etmektedir (Gabbett, 2010; Edgecomb ve ark. 2006). Bu markalar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Futbolda kullanılan giyilebilir teknoloji markaları

| Marka | Açıklama |
|-----------------|--|
| Catapult Sports | Sporcuların performansını takip etmek ve analiz etmek için GPS izleme ve analiz yazılımı sunan bir marka. Giyilebilir cihazlar ve analitik yazılım sağlar. |
| Statsport | Profesyonel spor takımları için GPS tabanlı takip sistemleri ve performans analiz araçları sunan bir marka. |
| Fitogether | Hız, mesafe gibi metrikleri takip etmek için futbolcuların performansını izlemek ve analiz etmek için giyilebilir sensörler geliştiren bir marka. |
| Apexathlete | Hızlandırma, hız ve güç çıkışı gibi futbol oyuncularının performans verilerini takip eden akıllı çoraplar ve yelekler gibi giyilebilir teknoloji sunar. |
| Zoezi | Futbolcular için akıllı gömlekler, yelekler ve çoraplar gibi gömülü sensörlere sahip giyilebilir cihazlar sunan bir marka. |
| SondaSport | Futbol performans analizi için giyilebilir sensörler ve yazılım çözümleri geliştiren bir marka. Kat edilen mesafe, hız ve yoğunluk gibi metriklere odaklanırlar. |
| Polar Team | Kalp atış hızı izleme teknolojisiyle tanınan Polar, futbolcuların fiziksel eforunu izlemek ve analiz etmek için takım tabanlı sistemler sunar. |

2. Futbolda Performans Takibi

Futbol bilimciler performansı arttırmak, sporcuların sağlıklarını korumak ve daha fazla maç kazanmak adına performans takibi yapmaktadırlar. Futbolcuların performans değerleri antrenmanlarda, yerel veya avrupa ligi maçlarında takip edilmektedir. Futbol bilimciler daha detaylı inceledikleri ve bilimsel makaleler ile destekleyerek teknik ekiplere yardımcı oldukları performans takipleri ile ilgilenirken futbol antrenörleri ise genelde teknik

ve taktik metrikler ile ilgilenirler. Futbolda teknik performans takibi maç sırasındaki pas sayısı, başarılı pas sayısı, şut sayısı, isabetli şut sayısı, top hakimiyeti, gol gibi değerleri ifade ederken, fizyolojik ve fiziksel performans takibi ise kat edilen mesafe, sprint sayısı, akselerasyon, deselerasyon, yüksek hızda tekrarlı koşu sayıları gibi ifadeler ile değerlendirilir. Futbolcuların performans takipleri ise farklı teknolojik metotlar kullanılır. Eskiden el yöntemi ile manuel takip edilen performans değerleri artık teknolojik olarak daha kısa zamanda ve daha genel geçer yöntemler ile ifade edilmektedir (Almulla ve ark, 2020; Randers ve ark. 2010; Stevens ve ark. 2014; Malone ve ark. 2018).

Tek bir yöne doğru ilerlemek veya bir konuda gelişmek, başarının önüne vurulacak bir kettir. Sporcu performansını da böyle ele almak gerekmektedir. Performans takibi için farklı teknolojik özelliklerde cihazlar kullanılmaktadır. Global Positioning System (GPS), Local Position Measurement System (LPMS), Heart Rate Monitor (HRM), Accelerometer (ACC) gibi ürünler bu cihazlara örnektir. Bu örnekler Tablo 4'te gösterilmiştir

Tablo 4. Futbolda giyilebilir teknoloji markaları

| Performans Takip Sistemi | Açıklama |
|-------------------------------|--|
| GPS | Oyuncuların hareketini ve mesafelerini takip etmek için kullanılan sistem. Oyuncuların hızını, koşu mesafesini, sprint sürelerini vb. ölçebilir. |
| LPMS | Oyuncuların hareket alanlarını belirlemede kullanılan sistem. |
| Hız Radarı | Oyuncuların topu ne kadar hızlı vurduğunu veya ne kadar hızlı koştuğunu ölçmek için kullanılan bir cihaz. |
| HRM | Oyuncuların antrenman veya maç sırasında nabzını ölçmek için kullanılan sistem. Oyuncuların fiziksel yükünü değerlendirmek ve antrenman yoğunluğunu ayarlamak için önemli bir metriktir. |
| Antrenman Performansı Analizi | Oyuncuların antrenmanlardaki performansını izlemek için kullanılan sistemler. Bu sistemler, antrenman yoğunluğunu, katılım süresini ve antrenmanda harcanan zamanı takip edebilir. |
| Video Analiz Sistemleri | Maçları veya antrenmanları video üzerinde analiz etmek için kullanılan sistemler. Bu sistemler, oyuncuların hareketlerini incelemek, taktiksel hataları belirlemek ve oyun stratejilerini geliştirmek için kullanılabilir. |

Giyilebilir ve saha teknolojileri olmak üzere performans takibi iki şekilde yapılır. Yapılan bu çalışmaya benzer olarak %68 ile performans takibi yapan makaleler giyilebilir teknolojileri kullanmıştır bu makalelerinde

%90'ı giyilebilir teknolojilerden performans takibi için GPS'i seçmişlerdir. Performans takibi ile yapılan çalışmalarda; Ric ve ark. 2017; Malone ve ark. 2018; Coutinho ve ark. 2018; Castagna ve ark. 2017) futbolcuların sürat, yorgunluk, sprint, teknik analiz, kalp atım gibi performans bileşenlerine bakarak literatüre katkıda bulunmuşlardır. Yapılan çalışmalar performans takibinin futbolcuları olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle bu tarz çalışmalar literatürde daha fazla yer alabilir.

Sonuç

Değişen ve gelişen dünya içerisinde futbol kendine belki de diğer sporlara göre çok daha fazla yer bulmaktadır. Futbolun birleştirici ve heyecan verici pastasından kendisine pay almak isteyenler oyunu değiştirme eylemindedir. Arap yarımadasının ünlü futbolculara yüksek kontratlar önererek onları lige çekmesi veya İngiltere Premier Lig'deki büyük yatırımlar futbol oyununu değiştirmekte ve geliştirmektedir bu sayede futbola olan yatırımlar sıklaştırmaktadır. Futbolun rekabet ortamı günümüzde gelişmekte 90'lı yıllar İtalya futbolu en ön sıradayken, şimdi İngiltere ve ardından Almanya futbolunun önde olduğunu ve rekabette bir adım öne geçtiğini söyleyebiliriz bu öne geçiş saha da teknolojiyi iyi kullanmak mı yoksa doğru yatırımlar ile dünyanın en iyilerini lige çekmek mi olduğu uzun tartışmalar gerektirmektedir ancak bir gerçek var ki alanyazında ki yapılan çalışmalar giyilebilir teknolojiler ile performans takibinin antrenörler açısından çok önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Çağın ve bilimin gerisinde kalmamak için teknolojiye gelişen yenilikler takip edilip sahaya yansıtılmalıdır.

Kaynaklar

- Demir, M. (2020). Endüstriyel Futbol ve Futbolda Teknoloji Kullanımı. *Trt Akademi*, 4(7), 88-103.
- Gürkan, O. (2023). Futbolda Bazı Teknik Parametrelerin Maç Konumu, Maç Sonucu ve Lig Sıralamasına Göre İncelenmesi (2021/2022 Sezonu Türkiye Futbol Süper Ligi Örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1): 326-340.
- Varli, R., Kızılet, A., Kızılet, T., Çıkıkcı, A., & Akçal, E. (2022). Futbolda Farklı Metotlarla Uygulanan Küçük Alan Oyunlarının Teknik Performansa, İç ve Dış Yüklere Etkisi, *Spor Eğitimi Dergisi*, 6(3): 248-260.
- Franks, I. M., & Hughes, M. (2016). *Successful Coaching Through Match Analysis*. Meyer And Meyer Sport. 1nd Ed.
- Castellano, J., Alvarez-Pastor, D. & Bradley, P. S. (2014). Evaluation Of Research Using Computerised Tracking Systems (Amisco® And Prozone®) To Analyse Physical Performance In Elite Soccer: *A Systematic Review*. *Sports Medicine*, 44(5), 701-712.
- Iaia, F. M., Ermanno, R. & Bangsbo, J. (2009). High-Intensity Training In Football. *International Journal Of Sports Physiology And Performance*, 4(3), 291-306
- Reilly, T. (2005). An Ergonomics Model Of The Soccer Training Process. *Journal Of Sports Sciences*, 23(6), 561-572.
- Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L. & Reilly, T. (2008). The Role Of Motion Analysis In Elite Soccer. *Sports Medicine*, 38(10), 839-862.
- Akgönül, E.K. (2023). Sporda Teknoloji Kullanımı. Kuramdan Uygulamaya Sportif Performans. *Efe Akademi Yayınevi*. 189-207.
- Çamkıran, N., Sersan, V., & Yıldız, K. (2021). Spor Ortamında Teknoloji Kullanımına Yönelik Bir Derleme Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2): 162-177.
- İşman, A. (2014). Teknolojinin Felsefi Temelleri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1: 1-19.
- Devecioğlu, S. & Altıngül, O. (2011, Mayıs). Spor Teknolojilerinde İnovasyon. International Advanced Technologies Symposium. Elazığ.
- Gates, B. (2023). <https://www.gatesnotes.com/The-Age-Of-AI-Has-Begun> (Erişim Tarihi: 30.05.2023)
- Akkaya, C., Yıldız, N.O., & Kaçay, Z. (2022). Etkili İletişim ve Spor. *Spor, Eğitim, Sağlık*. Efe Akademi Yayınevi.
- Wright, C., & Carling, C. (2014). The Wider Context Of Performance Analysis And It Application In Th Football Coaching Process. *International Journal Of Performance Analysis Sport*. 14(3): 709-733.

- Şentürk, E., & Özer, M. (2022). Sporda Teknolojik Gelişmeler. *Fenerbahçe Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2): 49-63.
- Baydemir, B., & Dilican, T. (2023). Spor Bilimlerinde Teknoloji Uygulamaları. *Sporda Betimsel Çalışmalar*, Efe Akademi Yayınevi. 97-100.
- Bekir, Ç. A. R., Bezci, Ş., Dokuzoğlu, G., & Kurtoğlu, A. Giyilebilir Teknolojik Spor Ürünlerine Yönelik Tutum Ölçeği (Gtsüytö) Geliştirme Çalışması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 1155-1167.
- Donze, P. Y. (2020) The Transformation Of Global Luxury Brands: The Case Of The Swiss Watch Company Longines, *Business History*, 62 (1), 26-41.
- Soygüden, A. (2016). Profesyonel Futbol Kulüplerinin Gelir Kaynaklarının İncelenmesi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(4), 21-35.
- Rein I, Kotier P, Shields B. (2007), The Elusive Fan, *Mediacat*. 30.
- Schutz, Y., & Chambaz, A. (1997). Could A Satellite-Based Navigation System (GPS) Be Used To Assess The Physical Activity Of Individuals On Earth? *European Journal Of Clinical Nutrition*, 51(5), 338-39.
- Söğüt, T., & Baytaş, E. (2022). Futbolda Küresel Konumlandırma Sistemi (GPS) ve Performans Analizi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1): 151-165.
- Rago, V., Brito, J., Figueiredo, P., Costa, J., Barreira, D., Krstrup, P., & Rebelo, A. (2020). Methods To Collect And Interpret External Training Load Using Microtechnology Incorporating GPS In Professional Football: A Systematic Review. *Research In Sports Medicine*, 28(3), 437-58.
- Hennessy, L., & Jeffreys, I. (2018). The Current Use Of GPS, Its Potential, And Limitations In Soccer. *Strength & Conditioning Journal*, 40(3), 83-94.
- Gabbett, T. J. (2010). GPS Analysis Of Elite Women's Field Hockey Training And Competition. *The Journal Of Strength & Conditioning Research*, 24(5), 1321-24.
- Edgecomb, S. J., & Norton, K. I. (2006). Comparison Of Global Positioning And Computer-Based Tracking Systems For Measuring Player Movement Distance During Australian Football. *Journal Of Science And Medicine In Sport*, 9(12), 25-32.
- Almulla, J., Takiddin, A., & Househ, M. (2020). The Use Of Technology In Tracking Soccer Players' Health Performance: A Scoping Review. *Medical Informatic And Decision Making*. 20:184.
- Randers, M.B., Mujika, I., Hewitt, A., Santisteban, J., Bischoff, R., Solano, R., Zubillaga, A., Peltola, E., Krstrup, P., & Mohr M. (2010). Application of Four Different Football Match Analysis Systems: A Comparative Study. *Journal Of Sports Science*, 28(2):171-82.
- Stevens, T.G.A., De Ruiter, C.J., Van Niel, C., Van De Rhee, R., Beek, P.J., & Savelsbergh, G.J.P. (2014). Measuring Acceleration And Decelerati-

- on In Soccer-Specific Movements Using A Local Position Measurement (LPM) System. *Int J Sports Physiol Perform*, 9(3):446–56.
- Malone, S., Owen, A., Newton, M., Mendes, B., Tiernan, L., Hughes, B., & Collins, K. (2018). Wellbeing Perception And The Impact On External-raining Output Among Elite Soccer Players. *J Sci Med Sport*, 21(1):29–34.
- Ric, A., Torrents, C., Gonçalves, B., Torres-Ronda, L., Sampaio, J., & Hristovski, R. (2017). Dynamics Of Tactical Behaviour In Association-football When Manipulating Players' Space Of Interaction. *Plos One*, 12(7):0180773.
- Coutinho, D., Gonçalves, B., Wong, & D.P. (2018). Travassos B, Coutts AJ, Sampaio J. Exploring The Effects Of Mental And Muscularfatigue In Soccer Players' Performance. *Human Movement Science*, 58:287–96.
- Castagna, C., Varley, M., Povoas, S..CA., & D'Ottavio, S. (2017). Evaluation Of The Match External Load In Soccer: Methods Comparison. *International Journal Sports Physiology Performance*. 12(4):490–5.

Spor Bilimlerinde Kariyer Planlama ve Geliştirme¹

Aydan Kermen²

Halil Evren Şentürk³

Özet

Yaşam boyu devam eden bir süreç olan kariyer gelişimi, birçok üniversite öğrencisinin üstesinden etkili bir biçimde gelmek için hazırlıksız olduğu ve zorlayıcı bulunduğu bir süreçtir. Böylesi bir süreçte yükseköğretim kurumlarının sorumluluğu, bireylerin ulusal işgücüne katılmak için daha iyi hazırlanmalarına ve istihdam edilebilir özelliklerini arttırarak uygun kariyer seçimleri yapmalarına yardımcı olmaktır. Spor bilimleri alanında eğitim öğretim faaliyetlerinde bulunan yükseköğretim kurumları da beden eğitimi ve spor öğretimi, spor yönetimi, antrenörlük eğitimi ve rekreasyon alanlarında kariyer yapmak isteyen bireylere hizmet etmekte, fakat her birey verdiği kariyer kararında sağlıklı adımlar atamamaktadır.

Spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin ve mezunların kariyerlerini planlama ve geliştirme aşamalarında attıkları ve atacakları sağlıklı adımlar, spor biliminin de geleceği açısından oldukça önemlidir. Spor bilimleri alanı, spor, egzersiz ve insan performansı konusunda tutkulu bireyler için bir dizi heyecan verici kariyer fırsatı sunar. Bir spor bilimcisi, egzersiz fizyoloğu, spor beslenme uzmanı, güç ve kondisyon koçu olmayı veya diğer ilgili rolleri üstlenmeyi arzuluyor olun, dikkatli kariyer planlaması ve gelişimi, uzun vadeli başarı için hayati öneme sahiptir.

Bu çalışma, kariyer planlama sürecine ilişkin içgörü sağlamayı ve spor biliminin dinamik dünyasında nasıl gezinileceğine dair rehberlik sunmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda spor bilimleri alanında eğitim öğretim faaliyetlerini yürüten yükseköğretim kurullarında öğrenim gören öğrencilerin

1 Bu çalışma Aydan KERMEN'in "Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Öğrenciler İle Mezunların Kariyer Planlama ve Geliştirme Durumlarının İncelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği)" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

2 Yüksek Lisans Mezunlu, Muğla Sıt. Koç. Üni., aydanulgen48@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-3359-6184

3 Doç. Dr., Muğla Sıt. Koç. Üni., hesenturk@mu.edu.tr , ORCID ID: 0000-0001-7402-0758

kariyerlerini planlama ve geliştirme açısından etkin olabilmeleri ve ilgili kurumlardan mezun olan bireylerin kariyerlerinde sağlıklı adımlar atabilmeleri konularında öneriler sunulmuştur.

1. Spor Bilimlerine Genel Bir Bakış

Spor bilimleri, bütün temel bilimlerin kollarından faydalanarak ve kendi prensip ve teorilerini geliştiren otoriterler arasındaki temel bir bilim dalıdır. Spor bilimleri konusunu daha iyi anlayabilmek adına bilim ve spor kavramlarını ele almak gerekmektedir.

Spor kavramının bir bilim dalı olarak kabul görmesi için belirli ölçütlere sahip olması gerekmektedir. Bu ölçütlerin oluşabilmesi için öncelikle kendine has bir yapısı olması gerekmektedir ki; bu durumun varlığı su götürmez bir gerçektir. Kendisine has bir tarihi ve bütünsel olarak kabul edilen geleneksel bir alan yazını ve kaynakları mevcuttur. Kendine has uygulamalara yönelik çalışmalar ile beraber kendi kavramsal bir bütünlüğü bulunmaktadır, ayrıca kendisine bağlı bilimleri de içerisine alacak ve bir bütün halinde onlarında yararlanmasını sağlayabilecek bir yapıdadır. Spor bilimleri genel veya kendisine has yöntemlerin gelişimine olanak sağlamakta ve onları kullanmaktadır. Bu doğrultuda sporun bir bilim olarak kabul gördüğü söylenebilmektedir (Topdemir ve Unat, 2018; Bağırğan, 1992).

Spor ülkemizde bilimsel olarak temelleri 1930'lu zamanlarda Gazi Beden Terbiyesi okulunun kurulmasıyla atılmıştır. Fakat ülkemizde bilim olma bakımından yapısı çok yenidir. Bilhassa 1970'li zamanlarda ülkemizdeki sporun yeniden kurulmasına (Spor Bakanlığı Kuruluşu) bağlı olarak 1974, 1975 ve 1976 yıllarında “spor adamı” yetiştirmeleri için sırası ile Ankara 19 Mayıs, İstanbul Anadoluhisarı ve Manisa Gençlik ve Spor Akademisi, 1976 yılında Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 1979 yılında da Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde beden eğitimi ve sporların yayılmasını hedeflemek Beden Eğitimi – Spor ve Rekreasyon Bölümleri açılmıştır. 1982 yıllarında YÖK'ün kuruluşuyla beraber spor eğitimi verilmesiyle kurumlar bilimsel boyut kazanmıştır. Fakat ülkemizde Spor bilimleri Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojileri Bölümünün kurulmasıyla kaynaklarda yer almaya başlamıştır (Fişek, 1983). Bu tarihten sonra Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ile Spor Bilimleri Fakülteleri günümüze kadar varlıklarını sürdürmüşlerdir (Bozyiğit ve Gökbaraz, 2020).

1.2. Türkiye’de Spor Bilimlerinin Gelişimi

Sporun ilgi merkezi olması ve toplumları derinden etkilemesinde birçok faktörün rolü vardır. Bu rollerin başında sanayileşme, teknolojiye büyüme,

siyasi etmenler vb. toplumsal gelişmelerden bahsedilebilmektedir. Bu etmenlerin yanı sıra sağlık, psiko-sosyal yapılar, profesyonellik, taraftarlık gibi olgular da sporun gelişmesine etki eden faktörler olarak belirtilebilmektedir (Bağırğan, 1992).

Spor, Dünyada ve genellikle Avrupa ülkelerindeki yönetim yaklaşımlarıyla alakalı değerlendirmeler ile 21. yüzyıla girerken derin ve kapsamlı bir evrim niteliği kazanmıştır. Teknolojideki hızlı değişimler, uluslararası mal ticareti ve sermaye akımlarında ekonomide piyasa sistemini esas alan yeniden yapılanmalar, siyasette daha liberal bir demokrasiye yönelik açılımlar ve toplumsal örgütlenme modellerine yeni arayışların küresel ölçekte yaygınlaşması ile oluşan koşullar spor bilimlerinin de gelişimini olumlu yönde etkilemiştir. Bu koşullarda, devletin rolünün yeniden belirlenmesi, piyasa sisteminin optimal ekonomik performansa yol açacak çerçevede düzenlenmesi ve kamusal yetki kurumlarının dengeli bir biçimde yerleşmesi yönünde uygulanacak reformlar dünyanın her bölgesinde hükümetlerin gündemine girmiş bulunmaktadır. Dünyadaki globalleşmeler ve ekonomideki hareketlilik toplumdaki başka bir etmen olan sporu da ekonomik faaliyetler içerisine almaktadır (DPT, 2000).

1.3. Türkiye’de Spor Bilimlerinin Yapılanması

Spor, Türkiye’deki sistematik ve programlı spor etkinliklerinin başlangıcını anlamlandırabilmek için Osmanlı dönemine kadar gidilmesi uygun olmaktadır. Esasen Osmanlı yönetimlerinden Türkiye’ye kalan mirastan beden eğitimi sporlarını ayırmak bir hayli güçtür. Bu sahada, Osmanlıların son zamanlarda spordaki geç kalınma durumuna sunulan çözümler arasında, Batılılaşma akımlarına tabi olarak askeri okullar ve Galatasaray Lisesinin eğitim-öğretim programlarına beden eğitim derslerinin de eklenmesi ve İzmir okullarının bazısında uygulanmaları da gösterilebilmektedir (Hiçyılmaz, 1983). Bununla birlikte ilk defa hükümet planında konusu geçen “Terbiye-i Bedeniye Darülmuallimini” yani beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştirebilecek okul açma konusu Osmanlı zamanında gündeme gelmiş olsa da nihayetinde bu konu Cumhuriyet zamanında uygulamaya geçebilmiştir. Cumhuriyetin ilan edilmesinden sonra beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştirebilecek okul açılıncaya kadar kurslarla da olsa beden eğitim ve spor öğretimi konularına öncelik verilmiştir. Bu hedefle 1926 yılında faaliyetlere kurs biçiminde başlanılmıştır (Bilgen, 2014). 1926 yılında Maarif Bakanlığı yetkisiyle, beden eğitimi müfettişi olarak atanan Selim Sırrı TARCAN’ın onayıyla İstanbul Çapa’da “Beden Eğitimi Öğretmenliği Kursları” hazırlanmıştır. Bu kurslar Çapa Kız Öğretmen Okullarında dokuz aylık bir süreç ile dört dönem şeklinde sürmekteydi. Kursiyerlerin yetersiz olmasından dolayı ilk

olarak ilkokul öğretmenleri ve lise mezunlarının eğitilmesi hedefiyle özel yetenek sınavları ile öğrenciler bu kurslara kabul edilmekteydi. Bu kurslarda genellikle oyun, jimnastik ve masaj dersleri ağırlıklı olarak verilmiştir (Ersen ve Kale, 2003).

Çapa Kız Öğretmen Okullarında açılan bu kursları 1933 yıllarında hizmete sunulan Gazi Orta Muallim Mektebi ve Terbiye Enstitüsü, Beden Terbiyesi Şubesi takip etmiştir. Bu kurumların etkinlikleriyle Cumhuriyet döneminde 1979 yıllarına kadar tam uzmanlık eğitimi almamış, beden eğitimi öğretmenleri yetiştirilmiştir. Başka bir yönden 1974 yıllarında, beden eğitimi ve spor antrenörü, spor yöneticisi ve araştırmacılarına gereksinimi karşılamak için “Gençlik ve Spor Akademileri” açılmıştır (Bilgen, 2014). Onları da Beden Eğitimi Yüksek Okulların açılması ve Enstitülerin yüksekokullarına dönüşmeleri izlemiştir. 20 Temmuz 1982 yılında “Gençlik ve Spor Akademileri” ile “Yüksek Öğretmen Okulları’nın” Beden Eğitimi bölümleri kaldırılarak, yeni oluşumu sağlanan 25 üniversitelerin bazı fakültelerine bağlı Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri kurulmuştur. Bu bölümlerden birtakımı 1992 yılından bu yana, Beden Eğitimi Spor Yüksek Okullarına dönüşümü sağlanması, dönüşümleri sağlanan bu okulların içlerinde yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümleriyle şu anda uygulamanın dışında kalan fakültelerdeki, “Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri” beden eğitimi öğretmeni eğitimlerine devam etmektedir (Ersen ve Kale, 2003). Beden eğitimi ve spor eğitimi veren kuruluşların hedefi, kamu ve özel eğitim kuruluşlarına beden eğitimi ve spor öğretmeni sağlamak, kamu ve özel sektörlerdeki sporla alakalı birimlere spor yöneticileri, rekreasyon uzmanları ve farklı spor branşlarında antrenörler yetiştirmektir (Yıldız, 2005).

2. Kariyer Planlama ve Geliştirme

Kariyer kavramı ile alakalı tanımlamaların 1900’lü yıllarda ortaya çıktığı görülmektedir. Bu durumda kariyer kelimesinin kökenini inceleyecek olursak; kökeni Fransa’dan “Carrierre”, İngilizce de ise “Career” kelimelerinden Türkçe’ye geçirildiğini gözlemleyebiliriz. Türk Dil Kurumu sözlüğüne bakıldığında kariyer anlamı “Bir meslekte zaman ve çalışmayla elde edilen aşama, başarı ve uzmanlık” anlamına gelmektedir (TDK, 2011).

Kariyer, sözcük anlamı olarak mesleğinde en üst düzeye gelmek anlamına gelmekte olup kavram olarak ise kişinin tüm yaşamı boyunca gelişim ve tecrübe ile ilerleme kaydetmesi olarak tanımlanır (Geçikli, 2002). Geçmişte kariyer dikey yönlü ilerleme olarak kabul edilse de günümüzde yatay yönlü ilerleme (meslek veya bölüm değişikliği) de kişinin kariyerinde ilerleme olarak kabul edilmektedir. Burada sadece kişinin kariyeri içindeki bilgi, beceri ve

tecrübelerle sınırlı kalmayıp günlük hayatında da tüm faaliyetlerinden edindiği yaşantılar da kariyerinde ilerlemesine katkı sağlamaktadır (Bayram, 2010).

Kariyer tanımının merkezinde insan vardır. İnsan çalışarak, ihtiyaçlarını ve bazı beklentilerini karşılamak, arzularını tatmin etmek, geleceğe yönelik planlar yaparak yükselmek, ilerlemek ve başarılı olmak ister. Bu nedenle kariyer kişinin hayatı boyunca uğraştığı faaliyetler olarak da tanımlanır. Tüm bu durum insan doğasından kaynaklanan psikolojik oluşumundan ayrılamayacağı için kişinin davranışsal yönünü de ortaya çıkarmaktadır. Kariyer anlamı ile ilgili olarak yapılan tüm çalışmalar kariyer planlama ve geliştirme anlamlarının da türemesine neden olmuştur (Öztemel, 2019).

Kariyer kavramı bir kişinin iş hayatının tarihi ile alakalı ve benzer olarak tarif edilmesinin en büyük yaklaşımıdır. İş hayatına giren herkesin statüleri ne kadar gösterişsiz olsa bile, bir kariyeri olacağı ifade eder (Seçer ve Çınar, 2011).

2.1. Kariyere İlişkin Kavramlar

Bireylerin kariyerleri; gerçekçi ve nesnel bir şekilde algılanmaları için dışsal bir boyut ile öznel algılamaları için ise içsel bir boyut olarak ikiye ayrılırlar. Kariyerin içsel boyutları, kişilerin çalışma yaşamlarındaki gelişmeleri ve ilerlemeleri kendilerine has bir şekilde algılamasıdır. İçsel boyut öznel bir yapıdır. Bu şekilde kişilerin davranış ve hareketleri yönlendiren kariyerlerine yönelik olan algı ve beklentileri oluşturur. Kişiler kariyerlerine yönelik algı ve beklentilerinin karşılanması için plan ve değerlendirmeler yapmaktadır (Şimşek ve diğ., 2007).

Kariyerin dışsal boyutları ise kariyerlerin nesnel boyutunu oluşturmaktadır (Şimşek ve diğ., 2007). Kariyerlerin dışsal boyutlarını kişilerin bulunmuş oldukları firmalar oluşturmaktadır. Firmalar, çalışanların gayeleriyle firmaların gayelerini bir uyum içerisine getirmelidir. Bu sebeple, firmaların farklı yönetim uygulamalarına da önem vermeleri gerekmektedir. Çalışan kişilerin hedef ve isteklerini gerçekleştirmek için yönetimin de desteği, firmanın verimliliğini etkileyecektir. Bu sebep ile de firmaların kariyerlerin dışsal boyutlarına önem ve gerekli özeni göstermeleri gerekmektedir (Kaynak ve diğ., 2008).

Kariyer platosu ya da meslekteki durgunluk dönemi personellerin üst konumlara yükselmelerinde azalmaların olması ya da ihtimallerin azalması şeklinde de açıklanabilmektedir. Kariyer durgunlukları zamanında personellerdeki motivasyonlarında ve üretkenliklerinde azalmalar olmaktadır. Zira personeller sunmuş oldukları performansların ve emeklerinin karşılığında ne bir ödül ne de yükselme şansları olduğunu görmemektedir. Bu zamanda

personeller, işlerini istenmekte olan seviyede yapmak hedefi ile bilgi ve yeteneklerinin eksik olduğunu anlarlar. Bu sebeple kariyer durgunluğu zamanında kuruluş sağlıklı iş ve insan bağına devam ettirmelidir (Barutçugil, 2004).

Kariyer haritası, kişilerin düzenleme içindeki bir konumdan başkasına ilerlemesi hedefiyle belirlenen teknik bir şemadır. Bu şemada, firmalar içerisindeki tüm konumlar ve bu konumlara ilerleyebilmenin koşulları ile konumlar arasındaki geçiş yolları kesin olarak yer almaktadır (Tünçer, 2012). Hatta kariyer haritasındaki konumlar arasında kariyer yolları ve üst konumlara yönelik gerekli olan deneyim ve yetkinlikler açık bir biçimde belirlenmelidir. Kariyer haritaları, kuruluşun işlevsel hususuna göre tüm kuruluşu kapsayacak biçimde hazırlanır. Konumların vazife ve sorumlulukları, konumlar için gerekli özellikler, hangi konuma nasıl geçilebileceğine dair bilgiler ve iş tanımları da yer almaktadır. Kariyer haritasında konumlar arasında yatay geçilmeler de olabilir. Bu sebeple kariyer haritasında belli bir konuma ilerlenmesi hedefiyle çalışılmasında gerekli olan başka konumlar da olabilir (Özden, 2001).

Farren'a (1984) göre kariyer haritalarında yer alan konumlar içerisinde bulunan her konumun hedefi ve fonksiyonu belirlenmelidir. Bir konumun başarılı olabilmesi için gerekli olan davranışsal güçlü hususları ve bireysel hususları belirtilmelidir. Belli bir konumda başarılı olabilmek için gerekli olan bilgiler ve mesleğe yönelik yeterlilikler açıklanmalıdır. Bir kuruluşta aktif şekilde çalışmak için gerekli olan beceri, bilgi ve yetenekleri barındıran iş olgunlukları belirtilmelidir. Bu kuruluşta önder olmak için gerekli olan beceri, bilgi ve yetenekleri barındıran liderlik yetkinlikleri açıkça ortaya konmalı, akıllı bir kariyer yolunu ve iş esnasında öğrenme mevzusunda ihtisaslaşmaya yardımcı olabilecek gelişimsel tecrübeler sıralanmalıdır.

Kariyer engeli, kişilerin içinde ya da etrafında bulunan ve kariyer gelişimini engelleyen olaylar ve koşullar biçiminde ifade edilir (Amil, 2015). Kişi kariyerinin farklı basamaklarında karşılaşılabileceği sorunların üstünden gelmek durumundadır. Bu sorunlar kişilerin çalışma yaşamlarındaki verimliliği, üretkenliği, çalışma isteklerini ve faaliyetlerini olumsuz şekilde etkilemektedir. Kişilerin bu sorunlarla karşılaşmaması için kuruluşun gerekli çalışmaları zamanında yapması gerekmektedir (Aytaç, 2005). Kariyerlerin sorunları kişilerin mesleğiyle alakalı bölümleri ve kariyer amaçlarında önemli bir etmendir ve kariyer gelişimini anlamada yararlıdır. Kariyer sorunları, kişilerin kariyer amaçlarının gerçekleştirilmesini engelleyen etmenler olarak da tanımlanırlar. Bunlar kişilerin çevresindeki memnun edici olmayan olaylar ve şartlar arasında yer alan alaka eksikliği ve iş ortamındaki isteklenmenin

azalması gibi iç sorunları kapsayabilmektedir. Çevresel etmen ve kültürel şartların kariyer amaçları için kişinin seçimlerini sınırlandırma ya da büyütme tesiri bulunmaktadır. Bununla beraber bu etmenlerin dışında kişiler, hayatında kendi amaçlarını belirleme ve kendi tekniklerini ve sorunlarla başa çıkma yollarını bulma hürriyetine sahiptir (Jayarathna ve Vithana, 2018). Çağımızın çalışma şartları; çalışma bağları ve şekillerinde kuruluş ve çalışan kişiler bakımından önemli değişiklikler meydana getirmiştir. Kuruluşların yapıları, çalışma şekilleri, iş güvencesi ve kariyer seçimleri vb. pek çok alanda geleneksel yaklaşımların dışarısında yeni gelişmeler olmuştur. Kişisel bakımdan konu gözlemlendiğinde kişilerin kariyerleriyle alakalı bazı kariyer sorunlarıyla karşılaştıkları görülmektedir (Kaynak ve diğ., 2008). Kişiler iş hayatları zamanınca kişisel ya da kurumsal etmenlerden kaynaklanan farklı kariyer sorunlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu sorunların bir bölümü tüm personeller için geçerli olabilir (stres, tükenmişlik sendromu vb.), bir bölümü cinsiyetten kaynaklanan (cam tavan) ve başka bir bölümü de kişiler içerisinde yer aldığı kariyer basamağı (gerçek şoku, emeklilik vb.) sonucu ortaya koymaktadır (Özdemir ve Aras, 2015).

Kariyer memnuniyeti, kişilerin iş hayatlarında elde ettikleri tecrübeler sonunda ortaya çıkan olumlu psikolojik ya da işle alakalı sonuç ya da başarılar biçiminde ifade edilebilir. Kişilerin iş yaşamlarında bulunmasının ana sebebi ihtiyaçlarının karşılanması ve memnun edilmesidir (Aktaş, 2014).

2.2. Kariyerin Planlaması

Kariyer planlamalarında bireyler, kendi kariyer hedeflerini oluşturulmasını amaçlar. Kişiler kariyerlerini planlarken kendilerini bulmak ve etraflarındaki olayları da göz önünde bulundurarak hedeflerini oluşturmaya başlarlar. Kendisini keşfetmeye başlayan birey yapabileceklerini ve yapamayacaklarını da göz önünde bulundurarak, ilgili oldukları alanları, beceri ve yeteneklerini, etrafta yapabileceği başka iş ve bakışları da göz önünde bulundurarak kendisine belli bir yol çizer. Ondan sonra da çalışma alanlarındaki firmaların ona sunmuş olduklarını ve diğer firmaların/yapıların ona sunabileceklerini araştırmaya başlarlar. Bu araştırmaların sonucunda kişiler kendisiyle alakalı verileri ve çevresindeki verilerin karşılaştırılmasını kısa ve uzun zaman içerisinde yaparak ileriye yönelik kararlarını oluştururlar. Kariyer planlamasının kısaca tanımı Şimşek (1998) tarafından, “örgütte kendisine bir kariyer yolu seçerek bu yolda ilerlemeye başlayan bireyin amaçlarını ve bu amaçları gerçekleştireceği araçları belirleme süreci” olarak yapılmıştır (Taşlıyan ve diğ., 2011).

Kariyer uyumu, kişilerin sürdürebileceği (ya da sürdürdüğü) mesleki gelişimlerdeki görevlerini yerine getirme, meslekleri ile alakalı süren sorunlar, kariyer transferindeki, kariyer değişimleri, şahsi buhranlar ve iş sarsıntıları gibi pozisyonlarıyla başa çıkılmasını sağlayan çok kapsamlı bir durumdur (Savickas, 1997). Başka bir ifadeyle kariyer uyumu, kişilerin gelişimlerinde görevleri sağlıklı bir biçimde başarmasını ve ileride oluşabilecek pürüzlere hazır olunmasını tabir etmektedir. Bu hususta kariyer uyumu, kişilerin hem içsel hem de toplumsal süreçlerini içermektedir. Zira kişisel ve sosyal hayatları, mesleki gelişimlerde nasıl bir reaksiyon alacağına belirleyicilerindedir (Savickas, 2005).

Kariyer uyumu dört basamakla açıklanmaktadır (Savickas, 2005); alakalı olma (ilgi), kontrol, merak ve güven. Alakalı olmak, ileriye bakılması ve yarına hazırlanma manasındadır; bunlarla birlikte kişilerin mesleki vazife/transferlerle karşılaşabileceğinin farkında olması ve ileriye yönelik seçim ve planlama yapabilmesidir. Kontrol, kişilerin kariyerlerinde karar verme ve kararlılık gösterme sorumluluklarının olmasıdır. Merak, kişilerin kariyeri için etrafında, iş dünyasında ve kendisiyle alakalı bilgi edinmesi, güven ise kişinin karşılaşacağı karışık sorunları çözebilmesinde başarılı olacağına yönelik görüştür.

2.3. Kariyerin Geliştirilmesi

Kişilerin iş dünyalarında kendi kariyerlerini geliştirme olanaklarının bulunması kişiler için önemli bir noktayı oluşturmaktadır. Kişilerin firmalar tarafından sağlanan kariyer geliştirme (hizmetler içi eğitim, alanlarla alakalı seminerler ve fuarlara katılım imkanları, uluslararası tecrübe imkanları vb.) olanakları kişilere önemli imkanlar vermekte, çalışmalarını için isteklendirmeyi arttırmaktadır (Bayraktaroglu, 2011). Bu bakımdan kişisel kariyer geliştirmeler kariyer yönetimi içerisindeki önemli bir yapı olarak değerlendirilir.

Geçmişte kariyer planlaması, kariyer aksiyonları gibi manalar yalnızca bireylerin sorumluluğundayken zamanımızda bu durumun değişiminin başladığı görülmektedir. Gelişen ve büyüyen her firmanın başarısının arkasında başarılı firma personelleri yer almaktadır (Kılıç ve Öztürk, 2009). Globalleşme ve artan yarışların etkisi ile firma, personellerini kendi içlerinde tutmakta zorlanmaktadır. Bunun için firmalar devamlı olarak kendi içlerindeki personellerin memnuniyetleri ve iş doyumlarını sağlamak için yeni olanaklar sağlanmalıdır. Örgütlerin personellerine kariyer fırsatlarını sunmaları da gerekmektedir. Örgütler eğer personellerine kendi içlerinde kariyer fırsatı sunmazlarsa kendi bünyelerindeki elemanları rakip firmalara

kaptırma ihtimali ile karşılaşabilirler. Kaybedilen elemanların yerine aynı özelliklere sahip başka bir elemanın getirilmesi, iş uyumunu sağlaması ve yetiştirilmesi hem örgüt için ciddi anlamda bir maliyete hem de zaman kaybına sebep olur (Anafarta, 2001).

Kuruluşların en büyük sorunu zaman kaybıdır. Zaman kaybının önlenmesi için kuruluşlar bünyesinde insan kaynakları bölümleri gelmektedir. Bu bölümün olmadığı kuruluşlarda iş alımı esnasında, personellerin performanslarında ve verimliliğinin düşmesinde, iş memnuniyetsizliğinden dolayı personellerin sürekli olarak işten ayrılması ve bununla birlikte gelen zaman kaybı ve maliyet yüksekliğine sebep davalar ile uğraşma gibi sorunlarında yaşandığı görülmektedir (Akataş, 2003). Kuruluşlar insan kaynaklarını içlerinde bulundurarak, en alttan en üst yönetime kadar olan pozisyonlardaki personellerini ve dış kaynaklardan elde edilebilecek işgücü ihtiyacını kapatmaya çalışmaktadır. Bununla beraber insan kaynakları personellerin performanslarını inceleyerekten düşük başarımların sebebi, çözüm alternatifleri, personellerin eğitimleri, yetiştirilmeleri sağlanarak gerekli olan alanlara yerleştirilmelerini sağlamaktadırlar. İnsan kaynaklarının iyi bir biçimde sürdürebilmesi için kuruluşun içinde bulunduğu personellerin beklentilerinde yer aldığı kariyer ilerlemelerine katkı sağlaması gerekmektedir (Eroğlu ve Bayrak, 1994).

Kariyerin geliştirilememesinin önemli bir sebebi de gerek stres faktörleridir. Stres, bireylerin fiziksel ve toplumsal çevreden meydana gelen olumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının üstünde harcamış olduğu emek olarak tabir edilmektedir (Cüceloğlu, 1992). Başka bir deyişle kişilerin içerisinde buldukları ortam ve iş şartlarının, onları etkilemesi sonucunda, vücut yapılarında özel olarak salgılanan biyo – kimyasal salgılar meydana gelerek, söz konusu olan koşullara uyumu bedensel ve fiziksel olarak, harekete geçirmek için üzerinde oluşan ve hissedilen baskı biçimine stres denmektedir (Eren, 1998). Stres bireye özgü ve onun kişisel bütünlüğünü zorlayıcı ve bozulmasına sebep olabilecek bir etmendir (Baltaş ve Baltaş, 1999). İşlevsel ve psikolojik nedenlerden kaynaklanmakta olan sinir sistemleri fazla derecede yıpratılması, organizmadaki gerginlik, sıkıntılar, yorgunluk, dikkat dağılımı, güvensizlikler ve çökme biçimlerinde ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıklar durumuna stres denilmektedir. Stres kişilerin kendilerini tehdit eden unsurlar olardan görürler ve içsel ve ortamlarına karşı gösterilen tepkidir. Stres insanların kontrolleri dışında oluşur ve bu kontrolsüz yapı bireyin zihinsel ve psikolojik sağlığını olumsuz şekilde etkiler. Sebebi her ne olursa olsun stres, ortamdaki bir isteğe karşı vücudun verdiği bir reaksiyondur (Eren, 1998).

İş hayatı ve çalışma ortamı, strese sebep olan etmenlerdir. Çalışma ortamlarında çıkar çatışmaların çok yaşandığı yerlerdir. İnsanın benliğine bağlı olarak oluşan çeşitli talep ve isteklerinin karşılanmama durumları veya talep dışı görevlerin yerine getirilme zorunlulukları kurumları stres ortamı haline getirmektedir. Gerek işleri gerekse kariyerleri ile alakalı olsun kendi plan ve programlarını planladıkları gibi başaramayan ve dış şartlar nedeniyle onları değiştirmek zorunda kalan insanlar fazla stres altında kalmaktadır. Kariyer, insanın iş hayatı süresinde geçtiği basamaklar ve tecrübelerinin bütünüdür. Kariyer insanlar için kazanmış oldukları yetenek, çalışma ve bilgi edinme meraklarıyla çalışmış oldukları örgütlerde yükselme manasına gelmektedir (Türpçü ve Akyurt, 2018).

Örgütlerde başarı değerlendirme standartlarına yetersiz ve başarı değerlendirmelerde tarafsız olunmaması, yükselme fırsatlarının olmaması veya yükselmede korumacı tavırlar kişiler için kariyer stres etmenlerindedir. Elverişsiz veya hızlı ilerleme, yükselmede tarafsız davranılmayacağı kaygısı, iş güvensizliği, hırs, başarı merakının engellenmesi gibi etmenler hususıyla başarıya teşvikin yükselmesi bireyler için önemli birer stres etmenidir (Gümüştekin ve Gültekin, 2009). Orta kariyer basamağında bireyler kendileri için aynı süreçlerdeyken almış oldukları ücret ve fırsatlardan fazlasını elde eden, yaşamlarında oldukça esnek olan, sınırlandırıcı iş koşullarında çalışmayan ve aile sorumluluklarını taşımayan bireylere çok sıcak yaklaşmazlar ve ayrıca öfke duyabilirler. Öfkenin bastırılmaması stres seviyesini yükseltir; öfkeyi bastırmada çalışmaksa kurumsal bakımdan boşa harcanmış enerji manasına gelir (Günay ve Çelik, 2019). Kariyer ortası basamağındaki kişiler için iş ortamında her geçen zamanda tehdit edici özellikler kazanır. Yükselme fırsatlarının azalması aynı süreç içerisinde yeni ve modern bilgilere sahip genç personellerin kendilerini gösterme isteği ile yaptıkları hareketler kariyerinin orta basamağında bulunan personelleri hem eşiti ile hem de üstleri bakımından genç personellerle yarışmaya mecbur bırakılmaktadırlar. Bilhassa yüksek rekabetlerin bulunduğu iş kollarındaki personeller için her yıl bir dönüm noktasıdır. Bütün bunların kişi için manası, devamlı bir stres ve yenilgi korkusu altında hayatını devam ettirmek demektir (Serinkan ve diğ., 2012).

Kariyer kararlılığı, “kesin kararlılık”, “kesin olmayan kararlılık” ve “değişken kararlılık” olarak üç biçimde incelenmiştir (Gordon, 1998). Kesin kariyer kararlılığında, kendisine güvenen, hayatları üzerinde kontrol sahibi oldukları düşüncesine sahip öğrencilerin/kişilerin, ilerideki kariyerlerini net olarak belirlemesi, alınan kararlar sayesinde bu kararları gerçekleştirmek için inanmaları ve almış oldukları kararın sonucunda kendilerini iyi hissetmeleri ve bu kararları yaşamlarına geçirmek için

planlı hareket etmeleri gerekmektedir. Kesin olmayan kariyer kararlılığı, öğrencinin/kişinin kariyeriyle alakalı bir karar vermesine rağmen, kararıyla alakalı az da olsa kuşkularının ve endişelerin olmasıdır. Bu bireyler kariyer kararlarıyla alakalı olarak tamamen kesin, kararlı ve bağımsız bir tutum gösteremezler. Çoğunlukla bu hususlardaki, okul, aile ya da çevre baskısı, erken seçim yapmış olma kaygısı, bazı mesleklerin geçici büyümesine kapılma gibi durumlar nedeniyle seçimleri ile alakalı tamamen emin olamazlar. Değişebilen kariyer devamlılığıysa, öğrencinin/kişinin kariyeriyle alakalı bir karar vermiş olmalarına karşın, bu kararlarıyla alakalı yüksek düzeyde kararsızlık ve kaygı yaşamalarıdır (Fidan ve diğ., 2018). Bir başka deyişle ilerideki meslek seçimleri hakkında emin olamamaları nedeniyle amaçlarına ulaşma konusunda gerekli seviyede verim göstermeyen, dış etmenlerin tesirinde kalarak seçimlerini devamlı olarak gözden geçirme gereksinimleri hisseden kişiler, değiştirebilen kariyer devamlılığı niteliği sergilemektedir. Çoğunlukla bu hususta olanlar, karar verme becerilerini geliştirme, kariyer tercihi yapma, yeteneklerinin ve verimliliğini yükseltme hedefiyle danışman yardımına gereksinim duyarlar. Örgüte göre, kişilerin kariyerleri hakkında vereceği kararı, kişisel ve toplumsal etmenler belirler. Kişi, kendi kariyerini oluşturmak ve ilerletmek hakkındaki güce sahiptir. Fakat bu gücün bağımsız olmadığı, kişinin kararını toplumsal şartların etkileyeceğinden söz edilmektedir. Kişilerin öğrenim hayatı boyunca almış oldukları kazanımlara, öz yeterlilik ve mesleki netice gayeleri üzerinde etkili olduğu, bu etkinin ise kişilerin amaçlarını sağlayarak meslek seçimleri ve kariyeriyle alakalı karar vermelerinin belirleyicisi olduğu belirtilmektedir (Fidan ve diğ., 2018).

3. Spor Bilimlerinde Kariyer

Toplum sağlığının özellikle son yıllarda yüksek derecede önem kazanması beden eğitimi ve spor alanında yaşanan gelişmeleri artırmış, bu kavrama yönelik hassasiyetlerin oluşmasına yol açmıştır. İnal (2003) beden eğitimi ve sporu, “insan organizmasını oluşturan zihinsel, ruhsal ve fiziksel özelliklerinin olduğu kalıtsal ve yaşın gerektirdiği olumlu gelişmeye bedensel hareketler ve oyun ile yapılan etkinliklerin tümü” olarak tanımlamaktadır. Ayrıca beden eğitimi ve sporun insanların tüm yönlerden gelişimi tüm toplumlar olarak kabul gören bir gerçekliktir (Sunay, 2009). Bu doğrultuda beden eğitimi ve spor alanında bir kariyer inşa etmek yetişmekte olan nesiller için bir şans olarak görülmektedir. Bu alanda kariyer planlaması yapılması, bu kariyeri seçen insanları hem sağlıklı kalma hem de mesleki anlamda sporun içerisinde bulunma amaçlarına hizmet edecektir. Bingöl ve Çakır (2021) sporda kariyer planlamasını, “sporcuların donatıldıkları beceri ve bilginin, güdülerin ve yeteneklerin geliştirilmesiyle faaliyet alanında ilerleme kaydetmesi” olarak

ifade etmektedir. Bir diğer tanımı ile de “sporcuların ihtiyaçları ve değerleriyle spor tecrübeleri ve fırsatları arasında en ideal uyumu kurmayı hedefleyen karar verme ve sorun çözme süreci” olduğuna vurgu yapmaktadır.

Bayrak ve Tunçkol’un (2012) aktardığına göre, Sterling 2005 yılında sporda kariyerin, birçok fizyolojik nedene bağlı olarak son bulabileceğine değinmektedir. Her meslekte görülebileceği gibi sporculukta da bir bitiş döneminin olduğunu hatırlatmaktadır. Buna rağmen yaşanan zorluklar, yarışmalarda alınacak başarılar ve ödül duygusu ile unutulabilecektir (Bayrak ve Tunçkol, 2012). Haz ve istek duyarak yapılan bu meslekten uzaklaşmak, kopmak kabul edilmesi zor bir durumdur. Bu uzaklaşmanın beraberinde spor kariyerinde gerileme ve beraberinde yaşam standartlarında bir düşüşü beraberinde getirmektedir (Çakto ve Görgüt, 2019).

3.1. Spor Bilimleri Eğitim Kurumları

Milli Eğitim Bakanlığı’nın spor alanında eğitim vermesi için özelleştirerek hizmete sunduğu spor liseleri “öğrencilerin; beden eğitimi ve spor alanında temel bilgi ve becerileri kazanmaları için ilgi ve yetenekleri doğrultusunda eğitim, öğretim görmelerini ve başarılı sporcular olarak yetiştirilmelerini, spora ilgi ve yeteneği olan öğrencilerin, kendi potansiyellerini artırma, Türk sporunu geliştirme ve temsil etme, takım ruhu ile hareket etme, spor disiplini ve centilmenliği özümsemiş, kendilerine uygun yükseköğretim programlarına hazırlanma, spor alanında araştırmaya yönelmelerini sağlamak amacıyla kurulmuştur” (MEB, 2005). Çağımızdaki kişilerin yeteneklerine göre yönlendirmeler eş zamanlı olarak eğitimlerin hedeflerini oluşturur. Bu bakımdan açılan liselerle, öğrencilerin bu liselere yönlendirilmesiyle bu husus desteklenmektedir (Güneş, 2010; Öçalan ve diğ., 2018). Ortaöğretimler, farklı programlar bulduran liselerden oluşur ve öğrenciler istekleri ve yetenekleri bakımında bu programlardan birisine yönlendirilerek yetişme olanağı bulurlar (Pepe, 2003). Spor liselerinin sunulmakta olan eğitimler hem genel kültür he de genel yetenek derslerini kapsamakta bunun yanı sıra sporla alakalı uygulama derslerde bulunmaktadır (MEB, 2005).

Yükseköğretim kurumları yüz yüze eğitim boyutu içerisinde en üst seviyede yerini almaktadır. Yüz yüze eğitim içerisinde yer alan yükseköğretim, çağdaş eğitim öğretim prensiplerine dayalı bir nizam içinde, ülkenin gereksinimlerine cevap veren işgücünü eğitime, geliştirmek amacını taşımaktadır. Beden eğitimi spor eğitimi veren yükseköğretim kurumları çoğunlukla, ülkemizdeki sporun ve bireylerin sağlıklı ilerlemesine katkı vermek ve bu alan neticesinde işgücü kazandırmak hedefi ile gençlerimize üstün neticesinde akademik pedagojik formasyon bilgi ve beceriyi kazandırma amacındadır (Yıldız, 2007). Beden

eğitimi spor bölümü veren yükseköğretim örgütleri farklı akademik birimlerin çatısı altında işlevlerini sürdürmektedir. Bu bölümler; Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Yüksekokulları, Spor Bilimleri ve Teknoloji Yüksekokulu ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu isimleri altında yer almaktadır. Bu birimler içerisinde yer alan bölümler; “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği”, “Spor Yöneticiliği”, “Antrenörlük Eğitimi”, “Rekreasyon” ve “Spor Bilimleri” olarktan sıralanmaktadır. Bu bölümlerle alakalı detaylar paragraflar halinde verilmiştir (Bozyiğit ve Gökbaraz, 2020).

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinde kamu ve özel kuruluşlar için beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştirilmektedir. Genel eğitimlerin ayrılmaz bir parçası ve tamamlayıcısı olarak düşünülebilen ve benimsenmiş olan beden eğitimi, başka bir deyişle de insanın fiziki yapısının eğitim sürecidir. Her düzeydeki eğitim örgütlerinde süren beden eğitimi ve spora ilişkin dersler, genel eğitim süreçlerinin bir tamamlayıcı olarak görülmektedir. Bu bölümde genel kültür, öğretmenlik formasyonu (meslek bilgisi) ve alan bilgilerine yönelik öğretim uygulanmaktadır (Bozyiğit ve Gökbaraz, 2020).

Spor bilimleri fakülteleri ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarında eğitimi verilen bir diğer bölüm de spor yöneticiliği bölümleridir. Spor kurumlarında, belirlenmiş olan hedeflere ulaşabilme düşüncesiyle etkili bir planlama, örgütlenme, yönlendirme, bağlantı ve kontrol gibi idare görevlerinin oluşturulabilmesi, oldukça önemlidir. İdari faaliyetlerini oluşturan ve devam kalitesini sağlayan bu görevlerin sonucunda insan, para, ürün, zaman ve yer gibi faktörler doğru şekilde kullanılarak kurumun amaçlarına ulaşabilmesi, tüm yönetimler bakımından önemli bir durumdur. Bu vaziyet de kaynağı insan olan ve insanlarla sürekli etkileşim içerisinde bulunan spor örgüt ve örgütlerinin, faal bir kurum yapısına ve hareketli bir idari anlayışa sahip olması gerekmektedir. Anlatılan bu fikir ve idealler etrafında, spor idare sahası, spor kuruluş ve teşkilatlarının kendisine özel farklı bir bünye ve yapıya sahip bulunması düşüncesinden yola çıkmıştır (Sunay, 2009). Bu doğrultuda hayata geçirilen spor yöneticiliği bölümleri, beden eğitimi ve spor etkinlikleri programlarının geliştirilmesiyle alakalı çalışanın denetiminin sağlanması ve spor kuruluşlarının yönetimi ve sportif etkinliklerin düzenlenmesi, spor politikaları, sporun düzenlenmesi, spor yasaları ve spor yöneticiliği gibi konuları barındırmaktadır (Sunay, 2009). Spor yöneticisi, modern idareci de olması gereken özelliklere sahip olan ve bütün bu niteliklere ek olarak, sporu, yöneticiliği bilen, sporcuyu, insanı ve topluluğu bilen, spor idaresinin hedefleri doğrultusunda isteyerek, severek ve bilerek düzenli görevini yapan bireydir. Spor yöneticiliği bölümü; spor yönetimi ve koordinasyonu spor işletmeciliği bölümlerinde eğitimleri

gerçekleştirmekte, kamu ve özel sektörün sporla alakalı yönetim basamakları için insan kaynağı yaratmaktadır (Yıldız ve Tüfekçioğlu, 2008).

Yükseköğretim kurumlarının sporla ilişki bölümlerinden sportif performans ile tam ilişkili olan bölümü antrenörlük eğitimi bölümleridir ve bu bölümlerde çeşitli spor dallarına antrenörler yetiştirilmektedir. Antrenörlük eğitimi Türkiye’de 1990’lı yıllara kadar beden eğitimi ve spor eğitimi veren üniversiteler bünyesinde alınan seçmeli ders ve Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) içerisinde açılmış olan, sertifika kursları sonucunda verilmekteydi. 1990’lı yılların ortalarına doğru beden eğitimi ve spor yüksek okullarının bünyesinde, Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK) tarafından alınmış bir dizi karar ile antrenörlük eğitimi bölümleri açılmaya başlanmış ve antrenör eğitimlerine yoğun olarak bu örgütler içerisinde devam edilmesi sağlanmıştır. Antrenör, ilgili spor dallarında eğitim aldığı bölümlerden başarılı bir şekilde mezun olarak, bulunmuş olduğu alan içinde de ilgili müdürlüklerden belge alıp, spor camiasını veya sporcuları, ulusal ve uluslararası kural ve yöntemler ile uygun bir şekilde geliştirmek, maçlara hazırlamak ve yarışmalarını sağlamak, yetiştirilmelerini kontrol etmek görev ve yetkilerini taşıyan kişidir. Antrenörlük eğitimi bölümünde, antrenman (hareket) eğitimi ve genel kültür alanlarında uygulamalı ve teorik öğretim verilmektedir. Kamu ve özel spor kurumlarının farklı branşlarına antrenör yetiştirilmesi amaçlanmaktadır (Yıldız ve Özdağ, 2008).

Spor bilimleri fakülteleri ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarının bünyesinde faaliyet gösteren bölümlerin sayıca en aza olan bölümü ise rekreasyon bölümleridir. Rekreasyon, özellikle çalışma hayatının yoğunlaştığı günümüz çağında adeta bir nefes alma etkinliği olarak kabul gören bir bilim dalıdır. Çalışılan süreç dışında kalan zaman, başka bir deyişle boş zaman değerlendirilmesi rekreasyon yapısını ortaya çıkarmış ve insan bu kavramı gün geçtikçe ilerleterek daha zengin bir terim haline getirmiştir. Rekreasyon yapısının oluşması toplumda yeni iş olanaklarının oluşmasına ve yeni beklentiler doğmasına sebep olmuştur. Sosyal umutlara orantılı bir biçimde rekreasyon boyutun da yetiştirilmekte olan idareci ve lider gereksinimiyle bu gereksinimlerin yetiştirilmesi bahis konusu olmaya başlamıştır (Çınar ve Sanioğlu, 2004). Rekreasyon sözlük tanımı olarak “eğlendirme, canlandırmak, dinlendirmek” vb. manalara da gelmektedir. Rekreasyon, özgür bir biçimde seçilen ve memnun edici etkinliklerdir. Rekreasyon, insanın kendi öz benlikleriyle uyum ve yapmaktan keyif aldıkları sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, anlık hayatın bunalımından çıkıp başka insanlar ile aksiyon ve reaksiyon içerisinde sosyo bir benlik oluşturmalarıdır. Rekreasyon bölümleri, alan bilgisi ve genel kültür alanları içinde öğretim vermekte olup,

rekreasyon uzmanları ve liderler yetiştirilmesini amaçlamaktadır (Yıldız ve Tüfekçioğlu, 2008).

3.2. Spor Bilimlerinde Meslek Alanları ve İstihdam

Spor bilimleri fakülteleri ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarının ilgili bölümlerinden mezun olan kişilerin mesleklerinden genellikle memnun oldukları ancak işsiz kalmaktansa eksik istihdama katlanmayı kabul ettikleri görülmektedir (Bozyiğit ve Gökbaraz, 2020). Beden eğitimi ve spora ilişkin yükseköğretim kurumlarının mezunlarının çalışmak istedikleri sektörlerin başında eğitim sektörü gelmektedir. Özellikle kamu kurumlarını tercih ederek Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda istihdam edilmeyi arzu eden her yıl binlerce öğretmen adayı ilgili kurumlardan mezun olmaktadır. Hatta son on yıl içerisinde tanınan özel haklar çerçevesinde spor yöneticiliği, rekreasyon ve antrenörlük eğitimi bölümlerinden mezun olan kişiler eğitim fakültelerinden formasyon eğitimleri alarak öğretmen olarak atanmaya hak kazanmışlardır. Bunun yanı sıra sıklıkla Gençlik ve Spor Bakanlığı merkez ve taşra örgütlerinde uzman oldukları alanlarda uygun hizmet birimlerinde, üniversitelerin ilgili bölümlerinde akademisyen olarak, özel ya da resmi fitness/wellness merkezlerinde, turistik otel, motel işletmelerinde, serbest zamanı değerlendirme, spor organizasyonları düzenlemesi ve yürütülmesi hizmetlerinde, amatör ve profesyonel spor kulüplerindeki idari yapısı içerisinde farklı düzeylerde yönetici ya da antrenör olarak, yerel yönetimlerin belirli kadrolarında yönetici olarak, spor medyası içerisinde yazar, eleştirmen ya da editör olarak görev alabilmektedirler. Beden eğitimi ve spor alanı her geçen gün büyümekte ve yeni meslek grupları da yaratmaktadır fakat ilgili bölümlerden mezun olan kişiler zaman zaman da fiziksel uygunlukları çerçevesinde farklı meslek gruplarına yönelmektedirler. Bu doğrultuda sıklıkla askerlik, polislik, itfaiyecilik vb. mesleklerle karşılaşmak mümkündür (Devecioğlu ve Karakaya, 2011).

Bütün mesleki alanlarda olduğu gibi spor alanlarında da her geçen zaman ilerlemeler ve gelişmeler yaşanmaktadır. Bu gelişmeler ile beraber devletler farklı spor tedbirleri uygulamaktadır. Bu tedbirler “her yerde spor”, “herkes için spor” ve “yaşam boyu spor” gibi başlıklar ile karşımıza çıkmaktadır (Cerrahoğlu ve İmamoğlu, 2000). Büyük spor kuruluşları ve büyük firmalar sporun ilerlemesine katkı sağlamaktadır (CoE, 1997). Fiziki olarak yapılan bu ilerlemeler spor gelişiminde tek başına yeterli olmamaktadır. Verilen hizmetlerin kalitesi ve bu hizmetleri sunan çalışanın sayısı ve kalitesi çok önemlidir. Bu şartlarda iyi bir spor tedbiri uygulamak isteniyorsa, spor bölümlerindeki personellerin sayısı ve üstünlükleri iyi olmalıdır (Yetim ve Şenel, 2001). Ülkemizdeki spor ve spor alanlarındaki mesleklere

katılımlar gün geçtikçe artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumunun yaptığı ve Taşmektepligil ve diğerlerinin (2009) aktardığına göre 2007 yılında federasyonlara bağlı antrenör sayıları 75 bin civarında iken 2014 yılında bu sayı 252 bin seviyelerine yükselmiştir. Spor bölümleri içindeki bu yükselişin meslek sahibi olma bakımından olumlu olduğu kadar olumsuz yönleri de vardır. Bu tür olumsuzlukların en başında doğal olarak istihdam sorunları gelmektedir. Örneğin, “1989 yılı bakımından Türk Spor Teşkilatında görev yapan yöneticilerin %90’ını farklı mesleklerden geldiği tespit edilmiştir” (Taşmektepgil ve diğ., 2009). Ancak bir ülkenin sahip olmuş olduğu kalifiye insan gücü, o ülkenin gelmiş olduğu seviyenin de temel belirleyicisi (Aycan ve Üzüm, 2019) olarak görüldüğü için “Türkiye’de spor eğiticileri ve yöneticiler, örgün eğitim kuruluşları olarak üniversitelerde, yaygın eğitim olarak da Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde” (Turgut ve diğ., 2004) yetiştirilebilmekteyken şimdi spor eğitimleri bunlar ile sınırlı kalmadığı, bunlarla beraber “spor federasyonları, spor medyası, spor eğitim kursları ve web tabanlı eğitim gibi kurum ve kuruluşlar da eğitimleri vermeye başlamışlardır” (Devecioğlu, 2005). Oysa ki örgün eğitimlerin içinde bulunmakta olan üniversiteler, modern eğitim – öğretim genel niteliklere dayalı olarak ülkenin gereksinimlerine yönelik spor alanlarında eğitimi ve tecrübe sahibi insan gücü yetiştirmektedir. “Üniversiteler içerisinde spor eğitimcileri ve yöneticileri, Eğitim Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Enstitüler (Lisansüstü), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu ve Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu” (Devecioğlu ve Karakaya, 2011) aracılığı ile yetiştirilmektedirler. Fakat bu kuruluşlardaki bölümlerle alınmış olan öğrenci sayıları araştırıldığında öğrenci girdisiyle istihdam durumuyla aralarında bir orantısızlık gözlenmektedir (Yıldız, 2007). Son zamanlarda ülkemizde beden eğitimi ve spor bölümleri mezun öğrenci sayılarında bir artış mevcuttur (Araç Ilgar ve Cihan, 2019). Bu alanlardaki yükselişin yanı sıra, bu bölümlerde yeteri kadar eğitim süreci geçirmemiş, yaşam yolu ile bu meslekler içinde yer bulmuş bireyler de şu anda beklemekte olan spor alan uzmanlarının iş imkanlarını da kısıtlamaktadır. Örgün ya da yaygın eğitimler neticesinde, bireylerin kendilerine spor alanları içinde olanak bulamamaları muhtemelen onları başka alanlara geçmelerine neden olabilmektedir. Değişmekte olan teknoloji, gereksinimlerin sunum ve istek dengesinin biçimlendiği zamanımızda, temelde antrenörlük, spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliğiyle uzun yıllardan bu yana bu alanda hizmet verilmiş olsa da çalışma alanlarının ticari boyutlar ile istihdam imkanları da göz önüne alındığında büyük şehirlerde özgüvene dayalı mesleki seçimler saptanmıştır. Aynı şekilde spor iletişimi, spor ve fitness bölümleri çoğunlukla mesleki seçimler olarak seçilmektedir. Kamu personeli atamalarındaki sınav kriterleri etkin olsa da maddi olanakların

metropol şehirlerde sporun ticari boyutlarını da etkilemesi nedeniyle mesleki seçimler istek ve sunum döngülerinde değişmekte olduğu düşünülmektedir (Devecioğlu ve Karakaya, 2011).

Sonuç

Sonuç olarak spor bilimleri alanında kariyer yapmak isteyen genç bireyler, öz değerlendirme yaparak, ilgili eğitim ve öğretimi alarak, pratik deneyim kazanarak, ağ oluşturarak, sürekli eğitimi benimseyerek, hedefler belirleyerek ve çeşitli fırsatlara açık kalarak spor bilimlerinde tatmin edici ve başarılı bir kariyere giden yolu açabilirler.

Spor bilimlerinde kariyer yolculuğunuza çıkmadan önce, öz değerlendirme yapmak çok önemlidir. Güçlü yönlerinizi, ilgi alanlarınızı ve değerlerinizi potansiyel kariyer yollarıyla uyumlu hale getirmek için anlayın. Eğitim geçmişinizi, ilgili becerilerinizi ve kişisel niteliklerinizi değerlendirin. Bu öz-yansıtma, sizi en çok etkileyen spor bilimleri alanlarını belirlemenize yardımcı olacak ve daha tatmin edici ve tatmin edici bir kariyere yol açacaktır.

Spor bilimlerinde başarılı bir kariyer için sağlam bir eğitim temeli elde etmek şarttır. Egzersiz bilimi, kinesiyojoloji, spor beslenmesi, biyomekanik ve spor psikolojisi gibi alanlarda uzmanlaşmış programlar sunan saygın üniversiteleri ve kolejleri araştırın. Kariyer hedeflerinizle uyumlu lisans ve yüksek lisans derecelerini takip edin. Ek olarak, sektördeki bilginizi ve güvenilirliğinizi artırmak için profesyonel kuruluşlardan sertifika almayı düşünün.

Spor bilimleri alanında eğitiminizi pratik deneyimle tamamlamak çok önemlidir. Spor takımları, fitness merkezleri, rehabilitasyon klinikleri veya araştırma laboratuvarları gibi ilgili ortamlarda uygulamalı deneyim kazanmak için stajyerlik, gönüllülük fırsatları veya yarı zamanlı pozisyonlar arayın. Pratik deneyim, paha biçilmez içgörüler sağlar, beceri setinizi güçlendirir ve sektör içinde bir iletişim ağı kurmanıza olanak tanır.

Ağ oluşturma, kariyer gelişiminde çok önemli bir rol oynar. Spor bilimleri alanındaki profesyonellerle tanışmak için endüstri konferanslarına, seminere ve çalıştaylara katılın. Tartışmalara katılın, sorular sorun ve sektöre olan tutkunuzu ifade edin. Uzmanlar, akıl hocaları ve meslektaşlarla ilişkiler kurmak, iş fırsatlarına, işbirliklerine ve profesyonel gelişim fırsatlarına kapı açabilir.

Spor bilimleri alanı, sürekli olarak ortaya çıkan yeni araştırma ve gelişmelerle sürekli gelişmektedir. Sürekli eğitim ve mesleki gelişim faaliyetlerine katılarak en son gelişmelerden haberdar olun. Web

seminerlerine, çalıştaylara ve konferanslara katılın ve uzmanlık alanınızla ilgili profesyonel organizasyonlara katılmayı düşünün. Sürekli öğrenme, dinamik spor bilimleri ortamında rekabetçi ve uyarlanabilir kalmanızı sağlar.

Kariyer ilerlemenize rehberlik edecek net kısa vadeli ve uzun vadeli hedefler belirleyin. Gelişmiş sertifikalar almak, araştırma makaleleri yayınlamak veya yüksek profilli spor takımlarıyla çalışmak gibi ulaşmayı hedeflediğiniz kilometre taşlarını belirleyin. İlerlemenizi düzenli olarak değerlendirin, gerektiği şekilde ayarlamalar yapın ve danışmanlardan veya süpervizörlerden geri bildirim alın. Hedef odaklı kariyer planlaması, odaklanmanıza, motive olmanıza ve istediğiniz sonuçlara giden yolda ilerlemenize yardımcı olur.

Spor bilimleri, hem geleneksel ortamların içinde hem de dışında çok çeşitli kariyer yolları sunar. Kurumsal sağlık programları, spor pazarlaması ve yönetimi, araştırma ve akademi veya girişimcilik gibi çeşitli fırsatları keşfetmeye açık olun. Esnekliği ve uyarlanabilirliği benimsemek, ortaya çıkan trendlerden yararlanmanıza ve uzmanlığınızı uygulamak için benzersiz yollar bulmanıza olanak tanır.

Spor bilimlerinde kariyer planlama ve geliştirme, dikkatli düşünmeyi, stratejik karar vermeyi ve sürekli kendini geliştirmeyi gerektirir. Öz değerlendirme yaparak, ilgili eğitim ve öğretimi alarak, pratik deneyim kazanarak, ağ oluşturarak, sürekli eğitimi benimseyerek, hedefler belirleyerek ve çeşitli fırsatlara açık kalarak, spor bilimlerinde tatmin edici ve başarılı bir kariyere giden yolu açabilirsiniz. Unutmayın, tutku, özveri ve azim, bu dinamik ve ödüllendirici alanda gelişmenin anahtarıdır.

Öneriler

Spor bilimleri alanında kariyer planları yapmak isteyen sporcu öğrenciler için işte bazı öneriler maddeler halinde sunulmuştur.

1. Akademik Danışmanlardan Rehberlik Alın: Eğitim kurumunuzdaki spor bilimleri veya ilgili alanlarda uzmanlaşmış akademik danışmanlara danışın. İlgi alanlarınıza ve hedeflerinize dayalı olarak eğitim yolları, program gereksinimleri ve potansiyel kariyer seçenekleri hakkında değerli bilgiler sağlayabilirler.
2. Kendini Keşfedin: Spor bilimlerindeki kişisel ilgi alanlarınızı, güçlü yönleriniz ve tutku alanlarınızı üzerine düşünün. Atletik geçmişiniz ve deneyimlerinizle uyumlu belirli alanları belirleyin. Bu kişisel farkındalık, kariyer seçeneklerinizi daraltmanıza ve bilinçli kararlar almanıza yardımcı olacaktır.

3. Eğitim Programlarını Araştırma: Spor bilimleri programları veya egzersiz bilimi, kinesiyojoloji veya insan performansı gibi ilgili disiplinler sunan üniversiteleri ve kolejleri keşfedin. Müfredat, fakülte uzmanlığı, araştırma fırsatları ve gerçek dünya ortamlarında pratik deneyimlere erişim gibi faktörleri göz önünde bulundurun.
4. Akademik ve Atletizmi Dengeleyin: Bir atlet öğrenci olarak, akademik uğraşlarınız ve atletik taahhütleriniz arasında bir denge kurmanız çok önemlidir. Seçtiğiniz programın, eğitim ve yarışma programınıza uyması için esneklik ve destek sağladığından emin olun. Akademik yolculuğunuzu tamamlayabilecek güçlü bir spor programı olan üniversiteleri veya kolejleri arayın.
5. Pratik Deneyim Kazanın: Spor bilimlerinde pratik deneyim paha biçilmezdir. Stajlar, gönüllü çalışma veya yarı zamanlı pozisyonlar aracılığıyla uygulamalı deneyim kazanma fırsatlarını araştırın. Bu pratik teşhir, alanla ilgili anlayışınızı geliştirecek, temel becerileri geliştirecek ve bir profesyonel iletişim ağı oluşturacaktır.
6. Spor Bilimi Profesyonelleriyle Bağlantı Kurun: Spor bilimlerinde çalışan profesyonellerle tanışmak için endüstri konferanslarına, çalıştaylara veya ağ oluşturma etkinliklerine katılın. Diyaloglara katılın, sorular sorun ve istediğiniz alanda kariyer yapmış uzmanlardan tavsiye alın. Onların rehberliği değerli içgörüler sağlayabilir ve bilinçli kararlar almanıza yardımcı olabilir.
7. Atletik Kaynaklardan Yararlanın: Atletik departmanlar veya organizasyonlar tarafından sunulan kariyer hizmetleri gibi sporculara sunulan kaynaklardan yararlanın. Bu kaynaklar genellikle kariyer keşfi, özgeçmiş oluşturma, mülakat becerileri ve spor bilimlerinde çalışan mezunlarla bağlantı kurma konusunda rehberlik sağlar.
8. Sertifikaları Takip Edin ve Sürekli Eğitim: Spor bilimlerinde arzu ettiğiniz kariyer yolu ile ilgili sertifikalar almayı düşünün. Güç ve kondisyon, sporcu beslenmesi veya egzersiz fizyolojisi gibi alanlardaki sertifikalar, kimlik bilgilerinizi artırabilir ve iş beklentilerinizi genişletebilir. Ayrıca, alandaki en son gelişmelerden haberdar olmak için atölye çalışmaları, seminerler veya çevrimiçi kurslar aracılığıyla sürekli eğitime katılın.
9. Aktarılabilir Beceriler Geliştirin: Spor bilimleri, teknik bilginin ötesinde bir dizi beceriyi kapsar. İletişim, takım çalışması, problem çözme ve eleştirel düşünme gibi aktarılabilir beceriler geliştirin.

Bu beceriler, işverenler tarafından oldukça değerlidir ve spor bilimlerindeki çeşitli rollerde uygulanabilir.

10. Mentorluk Arayın: Spor bilimleri alanında rehberlik, destek ve endüstri içgörülerini sağlayabilecek akıl hocaları bulun. Deneyimlerini paylaşabilir, kariyer planlaması konusunda tavsiyelerde bulunabilir ve yol boyunca zorluklarla başa çıkmanıza yardımcı olabilirler. Mentörlük, kariyer yolunuzu şekillendirmede ve kişisel gelişimi desteklemede paha biçilmez olabilir.

Spor bilimlerinde başarılı bir kariyere giden yolculuğun kendini adama, azim ve öğrenme ve uyum sağlama isteği gerektirdiğini unutmayın. Hedeflerinize bağlı kalın, büyüme fırsatları arayın ve bu dinamik alandaki heyecan verici olasılıkları kucaklayın.

KAYNAKÇA

- Akatay, A. (2003). Öğütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (10), 281-300.
- Aktaş, H. (2014). Kariyer Safhaları ile Demografik Değişkenler Bağlamında Kariyer Memnuniyeti ve Mesleki Bağlılık İlişkisi: Büro Yöneticileri, Yönetici Asistanları ve Sekreterler Üzerinde Bir Araştırma. *International Journal of Social Science*, Number: 26, s. 195-212.
- Amil, O. (2015). Çalışanların Algılanan Kariyer Engelleri İle Algılanan Performansları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, Cilt 5, Sayı 9, s. 7-26.
- Anafarta, N. (2001). Orta Düzey Yöneticilerin Kariyer Planlamasına Bireysel Perspektif. *Akdeniz University Faculty of Economics & Administrative Sciences Faculty Journal/Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 1(2).
- Araç Ilgar, E., ve Cihan, B. B. (2019). Spor yöneticiliği programlarında öğrenim gören öğrencilerin sektörel beklenti, mesleki belirsizlik ve gelecek kaygılarının incelenmesi: Fenomonolojik bir çözümleme. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 81-92.
- Aycan, A., ve Üzümlü, H. (2019). Beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki kaygıları. *Bolu, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 745-752.
- Aytaç, S. (2005). *Çalışma Yaşamında Kariyer*; Ezgi Kitabevi, Bursa.
- Bağırçan, T. (1992). Spor bilimlerinde beden eğitimi ve spor ikilemi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 20-22.
- Baltaş, A. ve Baltaş Z. (1999). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barutçugil, İ. (2004). *Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi*, Kariyer Yayınları, İstanbul.
- Bayrak, H. ve Tunçkol, M. (2012). Sporda emeklilik olgusu ve emeklilik uyum modelleri. Selçuk üniversitesi, *Beden eğitimi ve spor bilim dergisi*, 14 (2): 150-156.
- Bayraktaroğlu, S. (2011). *İnsan Kaynakları Yönetimi*, Sakarya Kitapevi. Sakarya.
- Bayram C. (2010). *Kariyer Planlama ve Yönetimi (2. Baskı)*, Kumsaati Yayınları, İstanbul, ss. 19-20
- Bilgen H. (2014). *Gençlik Merkezinde Yürütülen Kurslara Katılan Gençlerin İletişim Becerisi ve Sosyal Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Ankara Yenimahalle örneği)*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. Yüksek Lisans Tezi.

- Bingöl, U., ve Çakır, Y. N. (2021). Impact of Future Expectations on Career Planning Attitudes' of Professional Esports Athletes. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 19(39), 203-224.
- Bozyiğit, E., ve Gökbaraz, N. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde kariyer stresinin belirleyicileri. *Journal of Computer and Education Research*, 8(15), 181-200.
- Cerrahoğlu, N., ve İmamoğlu, A. F. (2000). Sporun ekonomik boyutu almanya örneği. *1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitapçığı*, 2, 240-247.
- Council of Europe (1997). *Sports Information Bulletin*, CDDS, February, 9-50.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakto, P., ve Görgüt, İ. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Süreçlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 69-80.
- Çınar, V. ve Sanioğlu A., (2004). Farklı Branşlardaki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarının Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı: 11.
- Devocioğlu S. (2005). Türkiye’de Spor Sektörü Stratejilerinin Geliştirilmesi. *Verimlilik Dergisi*, Sayı : 2005/ 2, sayfa: 117-134.
- Devocioğlu, S., ve Karakaya, Y. E. (2011). Türkiye’de spor eğitimi sektörünün görünümü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 626-654.
- DPT (2000) *Sekizinci Bes Yıllık Kalkınma Planı, Küreselleşme Özel İhtisas Komisyon Raporu*, s.4-6,75-76, DPT Yayınları, Ankara.
- Eren, E. (1998). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Eroğlu, F., ve Bayrak, S. (1994). Örgüt faaliyetleri açısından zaman yönetimi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 10(3-4).
- Erşen E. ve Kale R. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Farren, C. (1984). Mentoring: A Boon to Career Development. *Personnel*, 61(6), 20-24.
- Fidan, T., Fidan, İ.Ö., ve Öztürk, H. (2018). Meslek yüksekokulu öğrenci ve mezunlarının kariyer seçimlerine etki eden faktörler ile kariyer beklentileri: Öz yeterliğin aracı rolü. *Yükseköğretim Dergisi*, 8(3), 249-263.
- Fişek, K., (1983). “Türkiye’de Spor”, *Cumhuriyet Dönemi Türkiye Ansiklopedisi*, c. 8, İstanbul: İletişim, s. 2178.
- Geçikli F. (2002), Bireysel Kariyer Planlama ve Geliştirmede İmajın Rolü, *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Hakemli Dergisi*, Sayı 15, İstanbul, s. 339
- Gümüştekin, E., ve Gültekin, F. (2009). Stres kaynaklarının kariyer yönetimine etkileri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 147-158.

- Günay, A., ve Çelik, R. (2019). Kariyer Stresinin Psikolojik İyi Oluş ve İyimserlik Değişkenleriyle Yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(33), 205-218.
- Güneş, V. (2010). *Spor lisesi ve farklı liselerdeki öğrencilerin atılabilirlik düzeyleri ile akademik başarılarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elâzığ.
- Hiçyılmaz, E. (1983). *Sporla Batılma Hareketi*. İstanbul, Gözeten Kitapevi: 42-48.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Jayarathna, Y. ve Vithana NC (2018). Perceived Career Barriers for Human Resources Professionals' Career Development to Climb the Top of the Corporate Ladder. *Global Journal of Management and Business Research: A Administration and Management*, Volume 18, Issue 3, s. 34-46.
- Kaynak, T., Adal Z., Ataay İ., Uyargil C., Sadullah Ö., Acar A.C., Özçelik O. ve Dündar G. (2008). *İnsan Kaynakları Yönetimi*, Beta Basım Yayım, 3. Baskı, İstanbul.
- Kılıç, G., ve Öztürk, Y. (2009). Kariyer yönetimi: beş yıldızlı otellerde bir uygulama. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 20(1), 45-60.
- MEB (2005). Milli Eğitim Bakanlığı Spor Liseleri Yönetmeliği. *T.C. Resmi Gazete* (25714, 01 Şubat 2005).
- Öçalan, M., Boyalı, E., ve Ergin, M. (2018). Öğrencilerin spor liselerine yönelme ve tercih nedenlerinin belirlenerek seçili değişkenler açısından karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 10-21.
- Özdemir, Y. ve Aras M. (2015). Sosyal Hizmetlerde Kariyer Yönetimi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, Sosyal Hizmet Özel Sayısı, s. 107-121.
- Özden, M.C. (2001). *Bireysel Kariyer Yönetimi*, Der Yayınları, Ankara.
- Öztemel, K. (2019). *Kariyer planlama ve geliştirme*. Ankara: Pegem.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: an integrative construct for lifespan, life-space theory. *The Career Development Quarterly*, 45, 247-259.
- Savickas, M. L. (2005). *The theory and practice of career construction*. In Brown S. D., & Lent R. W. (Eds.). *Career development and counseling: putting theory and research to work* (pp. 42-70). Hoboken, NJ: John Wiley.
- Seçer B. ve Çınar E. (2011). Bireycilik ve yeni kariyer yönelimleri. *Yönetim ve Ekonomi. Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2): 49-62.
- Serinkan, C., Kaymakçı, K., Alişan, U., ve Avcık, C. (2012). Kamu sektöründe örgütsel stres ve kariyer: Denizli'de yapılan bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 21-32.

- Sunay, H. (2009). Operative Issues of Private Sports Centers in Turkey: A Case Study of Sports Centers in Ankara. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 21(1).
- Şimşek, M. Ş., (1998). *Yönetim ve Organizasyon*. Konya : Damla Yayınevi.
- Şimşek, M.Ş., Çelik A. ve Akatay A. (2007). *Kariyer Yönetimi, İnsan Kaynakları Yönetimi Uygulamaları*, Gazi Kitabevi, Genişletilmiş 2. Baskı, Ankara.
- Taşlıyan, M., Arı, N.Ü., ve Duzman, B. (2011). İnsan kaynakları yönetiminde kariyer planlama ve kariyer yönetimi: İİBF öğrencileri üzerinde bir alan araştırması. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 231-241.
- Taşmektepligil Y, Hazar F, Ağaoğlu S.A., ve Terzioğlu E.A. (2009). Beden eğitimi ve spor alanı mezunlarının istihdam sorunları ve yeni iş olanakları, *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 99- 118.
- Topdemir, H. G., ve Unat, Y. (2018). Bilim tarihi. *Ankara: Pegem Akademi*.s. 1.
- Tunçer, P. (2012). Değişen İnsan Kaynakları Yönetimi Anlayışında Kariyer Yönetimi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 31, Sayı 1, s. 203-233.
- Turgut, M., Gökyürek, B., ve Yenel, İ., (2004). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin bu bölümleri seçme nedenleri ve beklentileri üzerine bir araştırma, *G.Ü. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 91-99.
- Turpçu, E. ve Akyurt, H. (2018). Turizm eğitimi alan öğrencilerin kariyer streslerinin belirlenmesi: Giresun Üniversitesi lisans öğrencileri üzerine bir araştırma. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 69: 365-380.
- Türk Dil Kurumu (2011). *Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Yetim, A.A. ve Şenel Ö. (2001). Türkiye’de spor yöneticisi yetiştirme faaliyetlerinin görünümü. *Milli Eğitim Dergisi*. Ankara, 150.
- Yıldız, S. ve Tüfekçioğlu, E. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında eğitim destekleri, kariyer gelişim olanakları ve eğitim sonrasında istihdam durumunun öğretim elemanları ve öğrencilerin görüşlerine göre karşılaştırılmalı olarak incelenmesi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 89-97.
- Yıldız, S.M. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında İnsan Kaynaklarının Eğitim Hizmetleri Kalitesine Yönelik Algularının Değerlendirilmesi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yıldız, S.M. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Eğitim Hizmetleri Kalitesini Etkileyen Faktörler. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15 (1), 451-462.
- Yıldız, S.M. ve Özdağ, S., (2008). Student Opinion About Higher Education Institution Which Gives Physical Education And Sport Education. *International Journal of Human Sciences*, 5 (1).

Spor Turizmine Genel Bir Bakış

Aylin Uğurlu¹

İlayda Esin²

Özet

Teknolojik gelişmelerin büyümesiyle birlikte daha çok kitlelere ulaşmayı başaran spor, günümüzde çok kapsamlı bir alan haline gelmeyi başarmıştır. Özellikle olimpiyatlar veya mega etkinlikler gibi daha büyük spor etkinlikleri dikkat ve izleyici çekmektedir. Spor turizmi de olumlu, olumsuz birçok yönüyle burada karşımıza çıkmaya başlamaktadır. Nitekim temelinde ekonomik kazançlar yer alıyor gibi görünse de sporun toplumsal bir olgu olmasından kaynaklı olarak sosyo-kültürel de birçok etkisi olduğu görülebilir. Ülkelerin kendilerini kültürel olarak tanıtmaya olanak sağlamanın yanı sıra ülkenin iyi bir imaj çizebilmesi için olanak sağlar. Spor sayesinde farklı kültürlerden birçok birey birbirlerini tanıyarak kültürel bir etkileşime girebilir. Spor turizminin sosyo-kültürel etkilerinin yanı sıra çevresel olarak da birçok etkisi olduğu söylenebilir. Spor etkinlikleri büyük alanlarda ve büyük insan grupları çevresinde gerçekleştiğinden dolayı içinde yaşadığımız çevre de bundan etkilenebilmektedir. Spor etkinliklerine hazırlık aşamasında çevresel olarak verilebilecek en az zarar verilmelidir. Spor etkinlikleri sırasında da çevrenin önemi vurgulanmalı ve birçok bireye ulaşabilen sporun olumlu yönü burada kullanılmalıdır. Gelecek nesillere sürdürülebilir bir hayat bırakabilmek amacıyla insan topluluklarının fazla olduğu etkinliklerde çevreye daha fazla özen göstermek gerekmektedir. Bu bağlamda etkinlik boyunca çevresel kirliliğe, zarar dikkat edilerek ve sporun birleştirici gücü kullanılıp birçok katılımcı bilgilendirilerek daha sürdürülebilir bir spor çevresinde yaşanabilir.

1 Dr. Öğretim Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, augurlu@adu.edu.tr, 0000-0002-5148-7061

2 Doktora öğrencisi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, ilaydaesin@gmail.com, 0000-0001-7987-7312

1. Giriş

Turizm, uluslararası hizmet ticaretinin önde gelen büyüme sektörlerinden biridir. Turizmin büyümesinde pek çok faktör olduğu söylenebilir ve bu faktörlerden en çok kamuoyunun gözünün önünde olan küresel veya mega etkinlikler olduğu düşünülmektedir. Bu küresel veya mega etkinlikler, spor ve turizm arasındaki ilişkiye odaklanılmasını sağlayarak spor turizmi gibi yeni kavramların ortaya çıkmasına yol açmıştır (De Knop, 1990; Jiménez-Naranjo ve ark., 2016). Bu bağlamda, spora aktif ya da pasif katılımında bulunan birçok bireyin sporu bir cazibe olarak görmesi ve turistlerin veya sporseverlerin etkinlikleri gözlemlemek, fiziksel olarak katılmak için yaptıkları kısa süreli boş zaman ziyaretleri spor turizmi olarak tanımlanabilir (Green ve Laurence, 2003). Roche'a (2002) göre Mega etkinlikler spor turizmi açısından çarpıcı bir karakter, kitlesel popüler cazibe ve uluslararası öneme sahip büyük ölçekli kültürel (ticari ve spor dahil) etkinliklerdir. Olimpiyat Oyunları ve FIFA Dünya Kupası gibi bu etkinlikler yalnızca giderek daha küresel bir kitleyi cezbetmekle kalmayıp aynı zamanda dünya turizmini şekillendiren, yeni turizm hedeflerini vurgulayan ve ev sahibi şehirlerde veya ülkelerde uzun süreli meşaleler yaratan etkinlikler olmuşlardır (Horne ve Manzenreiter, 2004). Bir mega etkinliğe veya daha özel bir mega spor etkinliğine ev sahipliği yapma cazibesi, son 20 yılda önemli ölçüde artmıştır. Bu durum spor turizmini endüstrisinin öneminin giderek arttığını daha da vurguladığını söyleyebiliriz. Dünya genelinde yayın teknolojisinde yapılan iyileştirmelerle birlikte sporda profesyonellik iyice ortaya çıkarak mega etkinliklerin gerçekten küresel bir deneyim haline gelmesini sağlamıştır (Horne ve Manzenreiter, 2006). Bu küresel etkinin yanı sıra spor turizmi açısından ev sahipliği yapan ülkeler ve bölgeler için de bu etkinlikler daha çok kârlı fırsatlar olarak değerlendirilerek bu ülkeler ve bölgelere maddi, maddi olmayan faydalar sunmaktadır.

Spor turizmi, mega etkinliklerin ev sahibi ülkeye bıraktığı miras, uzun vadeli ekonomik, sosyal ve çevresel sonuçları gibi farklı yönleri içeren bir olgudur Preuss, H. (2007). Bu açıdan bakıldığında en önemli mega etkinliklerden biri olan Olimpiyat Oyunları'nın meşalesinin sporun çok ötesine uzandığı görülebilir. Ayrıca şehrin altyapısında, kültürel, tarihi yerlerinde değişiklikler yapılması şehrin Olimpiyatların kentsel düzenini dönüştürebilme kapasitesine sahip olduğunu da göstermektedir (Essex ve Chalkley, 1998; Hiller, 2006). Ev sahibi ülkelerin Olimpiyattan faydalanarak benzersiz bir kimlik oluşturmaya çabaladıkları ve kalite, imajlarını geliştirmek için kültürel miraslarını restore ettikleri görülmüştür (Weed, 2007). Olimpiyat kentini kültürel bir ürün olarak geliştirme sürecinde, Beriatos ve Gospodini (2006) Atina'nın 2004 Olimpiyat Oyunları'nda kentsel tarihi

korumanın yenilikçi tasarımlarla birleştiği ‘globalize’ bir şehir manzarası sergilediğini ifade etmiştir. Bu süreçte Khirfan (2010), hem somut izleri hem de sembolik izleri taşıyan şehrin özgün ruhunu ve sembolik önemini bozmadan günümüz yapısıyla senkronize eden etkinliklerin tetiklendiğini ifade etmiştir. Ayrıca alan yazın incelendiğinde mega etkinliklere ev sahipliği yapmanın ekonomik kazançlarını da araştırmacılar ölçmeye çalışmışlardır. Buna rağmen hem maddi hem de maddi olmayan kazançlar (vatanseverlik ve ülke imajı üzerine yoğunlaşmış) hakkındaki tartışma yıllardır devam etmektedir (Fourie ve Santana-Gallego, 2011). Bu tartışmalar olmasına karşın temelde sorulan soruların birbirlerine benzediğini söyleyebiliriz.

Spor turizmi endüstrisinin önemli olmasının nedenlerinden biri ekonomik olarak ülkeleri etkiliyor olması olabilir. Etkinliklerin büyüklüklerine göre beraberinde o kadar büyük pozitif veya negatif etki yaratabileceğini söyleyebiliriz. Bazı yapılan araştırmalar, Yaz Olimpiyat Oyunları’na ev sahipliği yapmanın ülkeye getireceği ekonomik etkilerin belirsiz olabileceğini ifade etmiştir (Preuss 2004, 2007b; Baade ve Matheson, 2004). Benzer şekilde, FIFA World Kupası’na ev sahipliği yapmanın sağlayacağı faydalar açısından benzer şüpheler olduğunu ifade eden araştırmalar da mevcuttur (Allmers ve Maennig, 2009; Baade ve Matheson, 2004; Lee ve Taylor, 2005; Szymanski, 2002). Mega etkinliklere ev sahipliği yapmak yalnızca doğrudan parasal kazançlarla ilgili olduğu söylemek çok doğru olmayabilir. Mega etkinliklerin maliyetleri ve faydaları (maddi ve maddi olmayan) tartışma konusu olmaya devam ederken odak noktası turistlerin davranışları gibi ölçülebilir maddi olmayan yönler doğru kaymış durumdadır (Preuss, 2007a; Solberg ve Preuss, 2007). Preuss (2007a), makro düzeyindeki yardımcı analizlerin veya ekonomik etki değerlendirmelerinin sonuçları haklı çıkarmak için varsayımlara çok fazla dayandığını belirtmiştir. Bu durum genellikle ölçekler aracılığıyla koşullu bir değerlendirme olduğu, bireylerin davranışlarını doğrudan değerlendirdiği ve maliyeti yüksek olduğu için dezavantajlı olduğunu söylemek çokta yanlış olmayacaktır.

Mega etkinliklerin hem ekonomik hem kültürel etkilerinin bir arada yoğun olarak görülebildiği örneklerden biri Atina Oyunları olduğu söylenebilir. Özellikle Atina Oyunlarının sonrasında ekonomik olarak Yunanistan tarafından olumsuz şekilde hissedildiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Atina Oyunlarının başlıca amaçlarından biri temelde tarihi mirası (Olimpiyatların doğum yeri olarak) çağdaş yeteneklerle bir araya getirmektir ve böylece turizm sektörünü (ve Yunanistan’ı da büyük ölçüde) yeniden canlandırmaktır. Atina’da 1896 yılında gerçekleşen çağdaş Olimpiyat Oyunlarının 2004’te yeniden canlanması Atina’nın zengin kültürüne katkı sağladı ve kenti Olimpiyat ruhuna tekrar bağladı. Ancak Atina Oyunlarının

getirdiği turizmin gelişmesi açısından kentin tekrar fazla turist alması ve altyapısının yükseltilmesine katkıda bulunmasına rağmen ekonomik zararı, ekonomik kârından çok daha fazla olmuştur (Potsiou ve Zentelis, 2005; Asprogerakas, 2007; Beriatos ve Gospodini, 2006; Koutoulas ve ark., 2009). Yeni inşa edilen tesislerin Olimpiyat sonrası kullanımına yönelik stratejik planlamanın olmaması ve tesislerin sadece olimpiyatlarda kullanılıp özelliklerinin bitmesi Yunanistan'ın zarar etmesine yol açmıştır (Beriatos, 2006; Zifou ve ark., 2004). Kültürel olarak temelde amaçlarına kısmen ulaşabildiklerini söyleyebilirsek de beraberinde ekonomik olarak bu olumsuz durumu da yaşamışlardır. Nitekim alan yazın incelendiğinde kardan çok zarar eden sadece Yunanistan olmamıştır. Olimpiyat tarihi boyunca Montreal (1972), Seul (1988), Atlanta (1996), Sydney (2000) ve Pekin (2008)'nin de ekonomik zararı, ekonomik kârından çok daha fazla olmuştur (Bilge ve Cabi, 2020). Bundan dolayı mega etkinliklerin mirası, etkinlikten sonra kalan bir spor etkinliği ile oluşturulan planlı ve plansız, pozitif ve negatif, maddi olmayan yapılar olarak tanımlanmıştır (Gratton ve Preuss, 2008).

Spor etkinlikleri ele alındığında en büyük spor etkinliğinin Olimpiyatlar olduğu söylenebilir. MacAloon (1984) Olimpiyatları, insanları birbirlerinden ayıran siyasi, ırksal, etnik ve dilsel sınırları aşan seyirci, festival, ritüel ve oyun teşvik iletişimlerinden oluşan bir kültür performans sistemi şeklinde tanımlamıştır. Bu bağlamda, Olimpiyatların birleştirici bir özelliği olduğunu söyleyebiliriz. Başka bir deyişle, Olimpiyatların giriş niteliği, eşit hissettiren ve dünya çapında önem taşıyan konularda metaforik bir anlayışa sahip olan kişiler için bir bağ hissi yaratmaktadır. İletişimlerin ve beraberinde getirdiği küresel ilginin ortaya konması, ev sahibi şehir için bir mirastır ve bu miras, inşa edilen ortamdaki değişikliklerle birlikte şehir düzenini ve kültürünü de değiştirmektedir. Ayrıca, Olimpiyatların kültürel boyutu Kültür Olimpiyatları aracılığıyla ev sahibi şehrin kültür mirası üzerinde daha doğrudan etki yaratabilir (Gold ve Revill, 2011). Bu, şehirlerin spor ve spor mekanlarını miras turizmi cazibeleri olarak kullanarak yararlandığı spor mirası yapımına da bağlıdır (Gammon ve Ramshaw, 2013; Ramshaw ve Gammon, 2010). Ancak Olimpiyat sonrası mirasların uzun vadede nasıl korunabileceği ve dönüştürülebileceğinin de üzerinde durulmalıdır. Bu açıdan, yerel nüfusun değerlerini yansıtarak, uzun vadeli refahını veya yaşayanların yaşam tarzını son derece önemli bir şekilde geliştirecek sosyo-kültürel ve psikolojik mirasları göz önünde bulundurmamak son derece önemlidir (Ritchie ve ark. 2009). Ayrıca şehrin mirası ve Olimpiyat ile ilgili kentsel biçimlerin şekillendirilmesi arasındaki etkileşimleri, özgün yer ruhu, mirasın sembolik önemi ve ortaya çıkan Olimpiyat sonrası kent biçimi arasındaki bağlantıları tanımlayarak incelemenin önemli olduğu da

söylenmektedir (Boukas, Zialas ve Boustras, 2013). Ek olarak, düzenleme yapılan şehirde doğanın düzeninin bozulmadan yapılması o şehir için daha iyi olabilir. Bu bağlamda Olimpiyatlar ya da spor etkinlikleri için düzenleme yapılırken çevresel bağlamda sürdürülebilir düzenlemeler yapılarak doğal çevrenin korunması gerektiği düşünülmektedir.

Spor turizmi veya turizminin ülkeleri veya şehirleri ekonomik, kültürel ve sosyal olarak etkilerinin olduğu ifade edilmiştir. Çevresel etkilerinin de diğer etkiler kadar önemli olduğu hatta uzun yıllardır üzerinde durulduğu söylenebilir. Nitekim yaşadığımız çevre küresel ısınmayla birlikte gelecek nesillere yaşanabilir bir alan bırakamama olasılığı farkındalığı daha önceden başladığını söyleyebiliriz. Bu bağlamda, turizm ve küresel ısınmayla ilgili araştırmalar 1980'lerin ortalarında ortaya çıkmaya başlamıştır (Harrison ve ark., 1986; Gable, 1987). İlk yapılan alımlar iklim değişikliğinin turizm beldeleri, kış sporları ve kıyı turizmi gibi alanların yüksek risk barındırdığını ifade etmişlerdir (Scott ve ark. 2012). Araştırmaların yoğunluğu 1990'lar ve 2000'lerde iki katına çıkmış ve alana katkılarının çeşitliliği önemli ölçüde artmıştır (Zeppel, 2012; Scott ve ark., 2005). Birinci Uluslararası İklim Değişimi ve Turizm Konferansı'nda turizm ve iklim değişikliği arasındaki ilişkinin çevresel sürdürülebilirlik ve turizmin sürdürülebilirliği açısından etkileri 2003'te kabul edilmiştir (BMDTÖ, 2003). Ayrıca, turizm sektöründeki büyümenin turizmin sürdürülebilirliği açısından büyük bir zorluk olarak kabul edilmesi gerektiğini sonucuna da varılmıştır. Günümüze bakıldığında sürdürülebilirliğin yaşadığımız çevre ve gelecek nesiller için çok önem arz ettiğini ve sürdürülebilir bir yaşam için birçok atılım yapıldığını söyleyebiliriz. Özellikle spor turizmi alanı etkinliklere getirilen yasalarla veya farkındalık yaratmak amacıyla etkinliklerin araç olarak kullanımıyla sürdürülebilirlik açısında büyük önem arz ettiğini söyleyebiliriz.

1.1. Spor Turizminin Ekonomik Etkileri

Spor etkinlikleri kavramı altında toplanabilecek rekabetçi sportlardaki gelişmeler, sporu gerçek bir ekonomi ve istihdam sektörü haline getirmiştir. Bu olgu bağlamında, insanların spor etkinliklerinin düzenlendiği yerlere artan akışları, onları özellikle turizm endüstrisi çalışmaları için uygun hale getirmiştir. Katılımcılar, seyirciler ve organizatörlerin tümü bir spor etkinliğinin meydana geldiği alanda harcamalar yaparak, bunun sonucunda sosyal ve ekonomik kalkınma ve istihdam fırsatlarının teşvik edilmesi yoluyla şehirler ve bölgeler için fırsatlar yaratılmasını mümkün kılmaktadır (Fernández, 2014). Bu tür etkinliklerin sahip olduğu yadsınamaz çekiciliğin ötesinde, kamu kurumları ve akademisyenler, bunların ekonomiye nasıl katkı sağladığı ve turizme bağlı ekonomik faaliyetlerle olan ilişkilerinin anlaşılması

konusuna daha fazla ilgi göstermeye başladığı söylenebilir. Müsabakalar, şampiyonalar, turnuvalar veya ligler gibi spor etkinlikleri, turist talebini bir şehre veya bölgeye çekebilir. Bu, katılım ve doğrudan örgütlenme şeklinde olabileceği gibi, bu etkinliklere kendileri katılmadan seyirciler ve onlara eşlik eden kişiler şeklinde de olabilir (Ruiz ve ark., 2010). Büyük spor etkinliklerinin ziyaretçi çekerek ve onlar için gerekli yapıların inşasına yapılan yatırımlar yoluyla oluşturduğu ekonomik etkinin geniş bir kabulü vardır (Li ve Jago, 2013). Bu durum, spor turizmi özelliği taşıyan etkinliklerin araştırmacılar tarafından turizm çalışmaları içinde özel bir alan olarak tanımlanmasına yol açmıştır (Getz ve Page, 2016).

Spor turizmini küresel turizm pazarında yer alan önemli sektörlerden biri olduğu söylenebilir. Özellikle ülkelerin yerel ya da ulusal olarak ekonomik olarak katkı sağladığı görülebilir. Spor turizmi 2020 yılında küresel turizmin %12,12'sini oluşturmuş ve 323,420 milyon değerinde bir katkı sağlamıştır (GTP 2019; Kadam ve Deshmukh, 2021). Özellikle Avrupa spor turizmi %36,8'le küresel çapta en büyük pazar olarak kabul edilmekte ve Kuzey Amerika, Asya-Pasifik bölgeleri onu takip etmektedir. Spor turizmi Dünya çapında spor karşılaşmalarının sayısında artış, sporun popülerliğinin artması, artan spor katılımı, artan harcanabilir gelir ve spor turizmini destekleme amaçlı hükümet girişimleri gibi faktörlerden dolayı önemli bir ekonomik büyüme potansiyeli sunmaktadır (Vynz Research 2020; Kadam ve Deshmukh 2021). Bu nedenlerden dolayı bu potansiyelin 2030'a kadar altı katı değerlendirileceği ve 1,803,704 milyon dolar artması beklenmektedir. Bu bağlamda, spor turizmini ekonomik açıdan ele alınması önemli olarak görülebilir.

Spor turizmi endüstrisinin temel yapıtaşlarından biri spor etkinlikleridir. Spor etkinlikleri “kısa veya uzun vadede bir turizm beldesinin farkındalığını, cazibesini ve karlılığını artırmak için geliştirilen, sınırlı süreli önemli bir veya tekrar eden olaylar” şeklinde ifade edilmiştir (Ritchie, 1984). Spor etkinliklerin ekonomiye katkısı, turizme ticari değer katması ve altyapıya pozitif değer katması gibi birçok ekonomik etkiye sahiptir (Chappelet, 2019). Ancak spor etkinliklerinin odak noktası ekonomik etkiler olsa da sosyal, çevre ve ekonomik etkileri de ele almanın bir dizi fayda sağlayacağı ifade edilmektedir (Chersulich Tomino ve ark., 2020). Ayrıca mevcut alan yazında küçük ve orta ölçekli etkinliklerin ekonomik etkilerinden çok mega etkinliklerin etkisine daha fazla odaklanılmıştır (Taks ve ark., 2015; Chersulich Tomino ve ark., 2020; Achilleos ve ark., 2021). Ancak Gibson ve ark (2012) küçük spor etkinliklerinin doğrudan ekonomik etki ve genel sürdürülebilir turizm gelişimi açısından önemli olduğunu ifade etmektedirler. Spor turizminin başarısı yerel halk için önemlidir. Çünkü ekonomik, sosyal

ve genellikle çevresel açıdan fayda gören yerel halkı desteklemeye teşvik etmektedir (Chang ve ark., 2020; Van Rheenen ve ark.,2017). Bu bağlamda spor etkinliklerinin, büyük ya da küçük olması fark etmeksizin ülkeye ya da şehre ekonomik olarak katkıları olabildiğini söyleyebiliriz.

Spor etkinliklerinin ekonomik etkileri ele alındığında aktif ve pasif turizm arasında bir farklılık olduğu görülmektedir (Standeven ve de Knop, 1999). Pasif turizm ekonomik etki açısından spor turizm pazarının %59'unu, aktif turizm %41'ini oluşturmaktadır. Bu pasif turizm oranının büyük bir kısmı mega etkinliklerin izleyicilerine aittir (Kadam ve Deshmukh 2021). Aktif turizmde turistlerin spor etkinliklerine katılabiliyor olması gidilen noktalarda olumlu ekonomik etki yarattığı ifade edilmiştir (Sato ve ark., 2018; Drakakis ve ark., 2021; Achilleos ve ark., 2021). Ayrıca spor etkinliklerinin tekrarlıyor olması ve sürekli katılım gösterilebiliyor olması aktif spor turist müşteri tabanının oluşmasına katkıda bulunabilir (Getz ve Andersson 2010; Kaplanidou ve Gibson, 2010). Turistlerin spor etkinliklerine katılmaları için fırsat sağlanması varış noktaları üzerinde olumlu ekonomik etkileri olduğu konusunda çalışmalar mevcuttur (Drakakis ve Papadaskalopoulos 2014; Sato ve ark., 2018; Achilleos ve ark., 2021; Drakakis ve ark., 2021). Aktif turizmde bu varış noktalarının arasında macera seyahati, kar ve dağ turizmi, kırsal konaklamalar daha çok yer almaktadır (Huddart ve Stott, 2019; Moreno-Gen ve ark., 2018; Park ve ark., 2014). Bu bağlamda aktif ve pasif spor turizminin ekonomik olarak etkilerinin değişebileceği söylenebilir. Buna ek olarak, aktif spor turizminin önemli olduğu ve belirli bir müşteri portföyü oluşturulup devamlılığın sağlanarak ekonomik etkilerin olumlu yönde etkisinin devam ettirilebileceği söylenebilir.

1.2. Spor Turizminin Sosyo-Kültürel Etkileri

Turizm veya spor turizmi temeline bakıldığında asında toplumsal bir olay olduğu söylenebilir. Bireyler ve bireylerin arasındaki ilişkiler de bu toplumsal yapının büyük kısmını oluşturduğunu söyleyebiliriz. Bagozzi (1975) yapısal biçimi turizmin halk üzerindeki etkilerinin algı ve tutumlarından elde edilen çeşitli değerlendirmelerle elde edilebilir olduğunu ancak bu elde edilen verilerin duygular veya psikolojik durumlar açısından değerlendirilebilir olduğunu ifade etmiştir. Duygular veya psikolojik durumlar nesnel, işlevler veya yüklenen anlamlar aracılığıyla sembolik olarak aktarılan deneyimlerden kaynaklanabilmektedir. Benzer şekilde spor etkinlikleri, mega etkinlikler veya benzer sporsal etkinliklerin olayların ötesine uzanan bir yanının olduğu ve çeşitli sosyo-kültürel değerlere sahip olduğu söylenmektedir (Cornelissen ve Swart, 2006). Araştırmacılar, mega spor etkinlikleriyle ilişkili bir dizi olumlu ve olumsuz sosyo-kültürel etki tanımlamışlardır (Chen ve Tian,

2015; Gürsoy ve Kendall, 2006; Ritchie, Shipway ve ark. Cleeve, 2009). Spor etkinliklerinin yüksek düzeyde sosyal güce sahip olması durumunda olumlu bir algının oluşabileceği ileri sürülmektedir (Waitt, 2006). Diğer yandan olumsuz algılar, daha az fayda sağladıkları düşüncesiyle birlikte düşük sosyal otorite düzeyiyle bağlantılı olduğu ifade edilmiştir (Ward ve Searle, 1991). Bu bağlamda bakıldığında spor turizminin toplumsal bir olgu olarak toplumları veya bireyleri sosyo-kültürel açıdan olumlu veya olumsuz şekilde etkileyebileceğini söyleyebiliriz.

Spor turizmi açısından bakıldığında Olimpiyatlar, Akdeniz oyunları gibi mega etkinlikler ülke, şehir tanıtımı açısından fırsat elde edilebilecek spor etkinlikleri olduğu söylenebilir. Bu fırsatları elde etmenin önemli olduğu kadar değerlendirilmesinin de bir o kadar önemli olduğunu söyleyebiliriz. Bunun için ülkelerin ellerindeki en değerli buldukları sembollerini, ülkenin olumlu taraflarını öne çıkarmaları gerektiğini düşünülebilir. Örneğin, Sidney Olimpiyatları, New South Wales için zararlı endüstrilerin ve çöplerin kötü görüntüsünü canlı, temiz ve yeşil bir sembole dönüştürüp sergilemek için bir fırsattı (Waitt, 2003). Açılış törenleri Avustralya'nın hem modern-kozmopolit yaşam tarzını hem de yerli kültürel mirasını sergilemesi için bir fırsattı (Rivenburg ve ark., 2004). Bunlara ek olarak, Londra 2012 Olimpiyat Oyunları, Birleşik Krallık'taki topluluklar ve halk arasında yeniden bağlantı kurmayı, sosyal değişimi aşlamayı, misafirperver ve gönüllülük kültürünü teşvik etmeyi amaçlamıştı (Maheshwari ve ark., 2019). Ayrıca, mega spor etkinliklerine ev sahipliği yapmak, sosyal ve politik açılardan devlet türevlerini desteklemek için etkileyici bir itici güç olarak kabul edilmektedir (Prayag ve ark., 2013). Örneğin, 2010 FIFA Dünya Kupası Güney Afrika için tarihsel olarak dezavantajlı durumda olanların yaşam koşullarını iyileştirme kampanyalarını destekleyerek yoksulluğu azaltmak ve ırkçı şehirlerini yeniden tasarlamak için bir fırsat olarak değerlendirilmiştir (Pillay ve Bass, 2008). Ayrıca, 2008 Pekin Olimpiyat Oyunları çoğu kişi tarafından Çin ile dış dünya arasındaki kültürel mesafeyi daraltmanın bir yolu olarak görülmüştür (Zhou ve Ap, 2009). Londra Oyunları 2012 Olimpiyat Oyunları, sonuç olarak bölge sakinlerine ve geniş topluluklara daha iyi fırsatlar sağlayan sürdürülebilir yaşam, saygı ve eşitlik gibi çeşitli olumlu sosyal etkiler getirdiği de söylenebilir.

Mega etkinliklerle ilişkili ele alınan diğer sosyo-kültürel faydalar, turizm geliştirme çalışmalarında toplumun kültürel değerlerinin güçlendirilmesi ve ulus/topluluk kimliğinin inşa edilmesidir (Andriotis ve Vaughan, 2003; Prayag ve ark., 2013). Belli bir şehre ait olmanın hissettirdiği gurur, toplum imajı, siyasi bütünleşmeye teşvik etme (Kim ve ark., 2015), geliştirilmiş uyum ve uygarlık kalitesi (Chen ve Tian, 2015), dahil olma hissi ve topluluk

veya ulusal birlik (Karadakis ve Kaplanidou, 2012), turistler ve bölge sakinleri arasındaki kültürel değer ve deneyim alışverişi (Kim, Gursoy ve ark. Lee, 2006) gibi daha olumlu yönler de vardır. Spor açısından antrenörlük/koçluk şekilleri ve sporun kültürel bir ürün olduğu fikrini içeren spor mirası da bu olumlu yönlere dahil edilmektedir (Duignan, 2018; Preuss, 2015). Olumsuz tarafı, göçmen işçiler de dahil olmak üzere farklı kültürel geçmişe sahip insanların akınının bir sonucu olarak topluluklar içinde artan gerilim meydana gelebilir. Ayrıca insan akınına bağlı güvenlik kaygıları kolluk kuvvetleri üzerinde büyük bir baskı oluşturabilir (Ritchie, Shipway ve ark. Cleeve, 2009). Diğer olası sorunlar, tıkanıklık, kesinti (Atkinson ve ark., 2008), düzensizlik, güvenlik sorunları (Kim ve ark., 2015) ve kalabalık olarak ifade edilmiştir (Ritchie, Shipway ve ark. Cleeve, 2009). Bu bağlamda, spor turizmi açısından bakıldığında spor faaliyetlerinin birçok ülkenin bireyler veya farklı ülkeler arasındaki ilişkileri kuvvetlendirmek amacıyla fırsat olarak değerlendirilmesi gerektiği ve sosyo-kültürel anlamda pozitif veya negatif yanlarının olabileceği düşünülmektedir.

1.3. Spor Turizminin Çevresel Etkileri

İnsanlar buldukları bölgeyi veya ziyaret ettikleri bölgeleri muhakkak ki etkileyebilirler. Özellikle insan aktiviteleri etrafımızı sarmış olan çevre için bazı sonuçlara yol açabildiği açıktır (Ross ve Leopkey, 2017). Tarihsel olarak bakıldığında inşaların etkisi kültürel evrimin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır ve çevre insan yaşam alanını geliştirmek ve desteklemek için uygun hale getirilmeye çalışılmıştır (Lein, 2016). Çevre gelecek nesillerin de aynı imkanlarla yaşayabilmesi için korunması gereken alanlardan biridir. Ancak insanlar pozitif veya negatif şekilde ekosistem yani bir nevi çevre üzerinde etkilerini zamanla göstermektedir (Duarte ve ark., 2006). Spor etkinliklerinin de önemli insan etkinlikleri olduğunu söyleyebiliriz. Özellikle mega etkinlikler insanlar için önemli ve çevre üzerinde ciddi etkileri olabilen etkinliklerdir (Collins ve ark., 2012; Crabb, 2018; Tziralis ve ark., 2008). Doğal kaynakların sınırlı olduğu göz önüne alındığında mega etkinlikler gibi büyük etkinliklerin çevresel olumsuz etkilerinin en aza indirilmesi ve olumlu etkileri güçlendirebilmek için bazı tedbirlerin alınması gerektiği ifade edilmektedir (Chappelet, 2008; Gaffney, 2013; Zhang ve ark., 2016). Bu yüzden, etkinliklerin çevrenin bozulmasına yol açmaması için sürdürülebilir bir şekilde tasarlanması gerektiği düşünülmektedir. Ancak bakıldığında mega etkinliklerin aktif ve pasif ciddi bir katılımcı kitlesi fazla olduğunda bu etkinliklere hazırlanılırken çevresel etkilerin göz ardı edilebildiği görülebilir. Bu küçük göz ardı edilebilir gibi görünen etkilerin de ilerleyen zamanlarda çevresel olarak olumsuz şekilde karşımıza çıkabilme ihtimali olabilir. Bu

yüzden 1990'lardan bu yana mega etkinliklerle ilgili çalışmalar artmış ve bu çalışmalar kısa vadeli etkiyle birlikte uzun vadeli bırakılan mirası da incelemiştir (López, 2016; Valle ve ark., 2012; Sotiriadou ve Hill, 2015). Bu bağlamda, spor etkinliklerinin ziyaretleri arttırabileceği ve çevresel bazı sonuçlar doğurabileceğini söyleyebiliriz.

Spor turizmi ülkelerin ya da şehirlerin tanıtımını yapabilmek, imajlarını geliştirmek ve oranın çekiciliğini arttırmak için spor etkinliklerini aracı olarak kullanmaktadır (Higham, 2005; Hemmonsbey ve Tichaawa, 2019). Bir ülkenin veya bölgenin hızlı büyümesine ve gelişmesine katkıda bulunan spor etkinlikleri tercih edilen faaliyetlerden biridir (Fourie ve Santana-Gallego, 2011; Nyikana, 2013). Bunu iyi değerlendirebilmek ve ziyaretlerin devamlılığının sağlanabilmesi için çevresel düzenlemeler, restorasyonlar veya yeni spor salonları gibi farklı düzenlemeler yapılabilir. Ancak bu düzenlemelerin iyi planlanmaması ve çok sayıda kişinin ziyaret etmesi o yerin çevresel olarak etkilenebileceği anlamına gelebilmektedir. Hem turizm hem spor sektöründe doğal çevre önemli bir kaynak olarak görülmektedir. Doğal çevre yalnızca ziyaretçileri (sporcular ve izleyiciler) cezbetmekle kalmaz aynı zamanda faaliyetin nasıl uygulanabileceği konusunda da temel teşkil etmektedir (Bartis ve Tofile, 2021). Bu nedenle hem spor hem de turizm amaçlı etkinliklere katılımın çevre açısından sürdürülebilir bir şekilde gerçekleştirilebilmesini sağlamak için daha fazla önem verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Spor etkinliklerinin spor turizmi bağlamında çevresel etkilerinin ele alınması ekonomik, sosyo-kültürel etkilerinin ele alınması kadar önemli olduğu söylenebilir. Nitekim çevresel etkiler, belirli bir alanın taşıma kapasitesini, bitkiyi, hava ve su kalitesini, vahşi yaşamı ve doğal olayların hepsini kapsayabilir. Kiani ve Nazari (2019) spor etkinliklerine göre tüketim, enerji, sera gazı emisyonu, atık miktarı arttığını ve bu durumun da sürdürülebilir yönetim ihtiyacını gerektiğini ifade etmektedir. Spor etkinlikleri, doğal ortama dikkat çekmek için katalizör görevi görecektir. Spor etkinlikleri, kentsel yenilemeye, gelişmiş bir ekonomiye ve halkın yaşam kalitesini artırarak yerel mirasın korunmasına yardımcı olabilmektedir (Hemmonsbey ve Tichaawa, 2019; Achu, 2019). Bu nedenle spor etkinlikleri, çevre sorunlarına yönelik girişimlerde bulunarak halk ve ziyaretçiler arasında çevre bilincini oluşturmak, karbon emisyonlarını azaltmak veya su kullanımını en aza indirmek gibi çevresel korumayı destekleyebilme gücüne sahip olabilir. Bu girişimler, spor etkinliklerinden kaynaklanan olumsuz çevresel etkileri en aza indirgeyecek ve çevre üzerindeki etkiyi azaltacaktır. Bunun sonucunda çevrenin daha sürdürülebilir olması sağlanabilir. Bu katkılar, doğal ortamlarla birlikte şehrin cazibesini koruyabilir

ve bu da bu tür turizm noktalarını ziyaret etme talebinin daha yüksek olmasına yardımcı olabilir (Goeldner ve Ritchie, 2012). Bu nedenle, spor organizatörleri ve etkinlik yöneticileri çevrenin sürdürülebilir bir şekilde ele alınmasını sağlayarak doğal ortama karşı bir sorumluluğa sahip olmalıdırlar.

Yerel veya uluslararası etkinliklere ev sahipliği yapmanın çevresel olarak birçok olumlu veya olumsuz etkileri olabilir. Yerel spor etkinliklerine ev sahipliği yapmanın yerel altyapının geliştirilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Yerel altyapının gelişmesinin ulaştırma altyapısı, havaalanı kapasitesi, su ve kanalizasyon hizmetlerinde yapılan yenilikler gibi fiziksel olumlu çevresel gelişmelerle ilgili olduğu söylenebilir. Spor etkinlikleri, etkinlik sırasında çevresel sürdürülebilirlik tanıtımıyla çevre bilincini artırmak için aracı olarak kullanılabilir (Achu, 2019). Bu izleyicilerin çevreye duyarlı ve umarız çevreye daha fazla duyarlı olmasına yol açabilir. Aşırı su kullanımı ve spor etkinlikleri sırasında oluşan kirlilik gibi sorunların en aza indirilmesini sağlayabilir. Spor etkinliklerinin olumsuz etkilerinin olumlu etkilere göre daha fazla olduğu düşünülmektedir. Çevre üzerindeki olumsuz etkiler kaynak kullanımına ve insan davranışlarına göre sınıflandırılmaktadır (Holden, 2009; Kruger, 2015). Kepulić ve arkadaşları (2020) spor etkinlikleri atık kirliliği, hava kirliliği, su kirliliği ve anormal gürültü seviyeleri gibi belirli bazı kirlilikleri beraberinde getirdiğini düşünülmektedir. Kirlilik, atık kirliliği veya gürültü kirliliğinden kaynaklanabilir. Örneğin, izleyiciler sporculara tezahürat yapmak için hoparlörler veya vuvuzela kullandıklarında gürültü kirliliği yaratmış olacaktırlar. Bu nedenle spor etkinliği organizatörlerinin, çevreye duyarlı olmak için izleyiciler arasında daha fazla farkındalık yaratması gerekebilir. Spor etkinliklerinin diğer olumsuz etkileri arasında etkinlikler sırasında doğal kaynakların boşa harcanması ve aşırı tüketilmesi yer alabilir (Kiani ve ark., 2019 ve Kepulić ve ark., 2020). Doğal kaynakların aşırı tüketilmesi durumunda su kesintilerine neden olabilecek aşırı su kullanımı söz konusu olabilir. Spor etkinlikleri, ev sahibi şehirde aşırı kalabalığa yol açabilir. Aşırı kalabalık, güvenlik ve sağlık açısından kabul edilenden daha fazla insanın belirli bir alanda yoğunlaştığı bir durumu ifade eder. Aşırı kalabalık veya tıkanıklık, yerel ortamın zarar görmesine de neden olabilir. Önemli spor etkinliklerinden olan mega etkinlikler gibi büyük insan etkinliklerinde en sık karşılaşılan olumsuz etki hava kirliliğinin artması olmuştur. Daha sonrasında bu başlıca olumsuz etkileri çevresel sürdürülebilirlik programlarının kötü formüle edilmesi ve organizatörler tarafından çevresel sorumluluğun ihmal edilmesi takip etmektedir (Cerezo-Esteve ve ark., 2022). Örneğin, Güney Afrika'da düzenlenen 2010 Dünya Futbol Kupası'nın ziyaretçileri etkinliğin kirlilik artışı, atık artışı, yüksek su tüketimi, gürültü kirliliği, doğal yaşam

ortamlarının tahrip edilmesi ve biyolojik çeşitliliğin kaybolması gibi olumsuz çevresel etkilere yol açtığını bulmuşlardır (Govender ve ark., 2012).

Çevresel konuda olumsuz etkilerin daha fazla olması yaşadığımız çevrede gözle görülür, hissedilir hale geldiği düşünülmektedir. Bu çevre konusundaki kaygıların artmasına yol açmış ve şehirlerin tasarım, planlama ve uygulama aşamalarında çevre kriterlerinin uygulanması, sürdürülebilir inşaat, geri dönüştürülmüş malzeme kullanımı, yenilenebilir enerji kullanımı ve ekolojik açıdan savunmasız alanların, tehlike altındaki türlerin korunmasına sebep olmuştur (Chen ve ark., 2013). Örneğin, farkındalık sağlamak amacıyla 2012 Londra Yaz Olimpiyatları için yapılan planda %42 geri dönüştürülmüş malzemenin kullanılması ve binlerce bitki, ağaç ve ampulün dikmesi çağrısında bulunulmuştur (Shokri ve ark., 2013). Birkaç gazete, 2008 Pekin Yaz Olimpiyatları'nın ekolojik medeniyet endeksinde skorunun artmasını sağladığı ve şehri daha canlı hale getirdiği, geçirgenliği mümkün olan bölgelerdeki artış sayesinde kentsel termal ortamı iyileştirdiğini ifade etmiştir (Yang, 2019; Cai ve ark., 2017). Bazı araştırmacılar, Rusya'daki büyük spor etkinliklerinin etkilerini ele almış ve Kazan'da düzenlenen 2013 Üniversite Oyunları, Soçi'de düzenlenen 2014 Kış Olimpiyatları ve 2018 Futbol Dünya Kupası'na odaklanmıştır. Bu araştırmalar, etkinliklerden sonra vatandaşların daha çevre dostu hale geldiğini ve daha çevreci bir yaşam tarzı yaşadığını, geri dönüşüm kutularının yaygın şekilde uygulanması gibi olumlu çevresel farkındalıklar sağladığını ifade etmiştir (Ermolaeva, 2016; Shokri ve ark., 2013). Bu bağlamda, spor etkinliklerinin çevre ile yakından ilişkili olduğunu, olumlu veya olumsuz etkilere neden olabileceğini ve spor etkinlikleri yardımıyla bireylere farkındalık kazandırarak daha sürdürülebilir bir hayat yaşanabileceği söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Achilleos, A., Makrominas, M., Markides, C., Alexandrou, R., Konstantinidis, A., Papacosta, E. ve Tselepos, L. (2021). Promoting active sports tourism through technology and evaluating its economic impact: experiences from Cyprus. *Journal of Sport ve Tourism*, 25(4), 297-315.
- Achu, F. N. (2019). Pro-environmental behaviour of attendees at a major sport event in Cameroon. *Geo Journal of Tourism and Geosites*, 27(4), 1307-1320.
- Allmers, S., ve Maennig, W. (2009). Economic impacts of the FIFA soccer world cups in France 1998, Germany 2006, and outlook for South Africa 2010. *Eastern economic journal*, 35, 500-519.
- Andriotis, K., and Vaughan, R. D. (2003). Urban residents' attitudes toward tourism development: The case of Crete. *Journal of travel research*, 42(2), 172-185.
- Asprogerakas, E. (2007). City competition and urban Marketing: The case of tourism industry in Athens. *Tourismos: An International Multidisciplinary Journal of Tourism*, 2(1).
- Atkinson, G., Mourato, S., Szymanski, S., ve Özdemiroglu, E. (2008). Are We Willing to Pay Enough to Back the Bid?: Valuing the Intangible Impacts of London's Bid to Host the 2012 Summer Olympic Games. *Urban studies*, 45(2), 419-444.
- Baade R., Matheson V. (2004). The quest for the cup: assessing the economic impact of the world cup. *Regional Studies* 38(4): 343-54.
- Bagozzi, R. P. (1975). Marketing as exchange. *The Journal of Marketing*, 32- 39.
- Bartis, H. ve Tofile, S. (2021). Spectators' Understanding of The Environmental Impacts of A Sport Event In Port Elizabeth, South Africa. *Geo Journal of Tourism and Geosites*, 35(2), 282-288. <https://doi.org/10.30892/gtg.35203-649>
- Beriatos, E. (2006). Athens: The transformation of a Mediterranean metropolis. Problems and perspectives after Olympics 2004. In *ISoCaRP Congress, Istanbul, Turkey*. Available from: http://www.isocarp.net/Data/case_studies/797.pdf [Accessed 15 September 2010].
- Beriatos, E. ve Gospodini, A. (2006). 'Glocalising' urban landscapes: Athens and the 2004 Olympics. In *Dialogues in Urban and Regional Planning* (pp. 83-116). Routledge.
- Birleşmiş Milletler Dünya Turizm Örgütü-BMDTÖ (United Nations World Tourism Organization-UNWTO) (2003). Climate Change and Tourism: Proceedings of the First International Conference on Climate Change and Tourism. Djerba.
- Boukas, N., Ziakas, V. ve Boustras, G. (2013). Olympic legacy and cultural tourism: Exploring the facets of Athens' Olympic heritage. *International Journal of Heritage Studies*, 19(2), 203-228.

- Bilge, F. A., ve Cabi, Ö. Ü. A. (2020). Turizm Türlerine Profesyonel Yaklaşım. *mos: An International Multidisciplinary Journal of Tourism*, 2(1).
- Cai, G., Liu, Y., Du, M. (2017). Impact of the 2008 Olympic Games on Urban Thermal Environment in Beijing, China from Satellite Images. *Sustain. Cities Soc.*; 32, pp. 212-225. [DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.scs.2017.03.020>]
- Cerezo-Esteve, S., Inglés, E., Seguí-Urbaneja, J., ve Solanellas, F. (2022). The Environmental Impact of Major Sport Events (Giga, Mega and Major): A Systematic Review from 2000 to 2021. *Sustainability*, 14(20), 13581.
- Chang, Miaw-Xian, Yuen-Onn Choong, and Lee-Peng Ng. (2020). Local residents' support for sport tourism development: The moderating effect of tourism dependency. *Journal of Sport ve Tourism*. 24: 215–34.
- Chappelet, J. L. (2008). Olympic environmental concerns as a legacy of the Winter Games. *The international journal of the history of sport*, 25(14), 1884-1902. [DOI: <https://dx.doi.org/10.1080/09523360802438991>]
- Chappelet, J. L. (2019). Beyond legacy: Assessing olympic games performance. *Journal of Global Sport Management*, 4(3), 236-256.
- Chen, F ve Tian, L. (2015). Comparative study on residents' perceptions of follow-up impacts of the 2008 Olympics, *Tourism Management*, 51, 263-281.
- Chen, Y., Qu, L. E. I., ve Spaans, M. (2013). Framing the long-term impact of mega-event strategies on the development of Olympic host cities. *Planning Practice ve Research*, 28(3), 340-359. [DOI: <https://dx.doi.org/10.1080/02697459.2013.750072>]
- Chersulich Tomino, A., Perić, M., ve Wise, N. (2020). Assessing and considering the wider impacts of sport-tourism events: A research agenda review of sustainability and strategic planning elements. *Sustainability*, 12(11), 4473.
- Collins, A., Munday, M. ve Roberts, A. (2012). Environmental consequences of tourism consumption at major events: An analysis of the UK stages of the 2007 Tour de France. *Journal of Travel Research*, 51(5), 577-590. [DOI: <https://dx.doi.org/10.1177/0047287511434113>]
- Cornelissen, S., and Swart, K. (2006). The 2010 Football World Cup as a political construct: The challenge of making good on an African promise. *The Sociological Review*, 54(s2), 108-123.
- Crabb, L. A. (2018). Debating the success of carbon-offsetting projects at sports mega-events. A case from the 2014 FIFA World Cup. *Journal of Sustainable Forestry*, 37(2), 178-196. [DOI: <https://dx.doi.org/10.1080/10549811.2017.1364652>]

- Scott, D., Gössling, S., ve Hall, C. M. (2012). International tourism and climate change. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Climate Change*, 3(3), 213-232. doi:10.1002/wcc.165
- De Knop, P. (1990). Sport for all and active tourism. *World Leisure & Recreation*, 32(3), 30-36.
- Drakakis, P., ve Papadaskalopoulos, A. (2014). Economic contribution of active sport tourism: The case of four sport activities in Messinia, Greece. *Journal of Sport & Tourism*, 19(3-4), 199-231.
- Drakakis, P., Papadaskalopoulos, A., ve Lagos, D. (2021). Multipliers and impacts of active sport tourism in the Greek region of Messinia. *Tourism Economics*, 27(3), 527-547.
- Duarte, C.; Alonso, S.; Benito, G.; Dachs, J.; Montes, C.; Buendía, M.; Rios, A.; Simó, R.; Valladares, F. (2006). *Cambio Global. Impacto de la Actividad Humana Sobre el Sistema Tierra*; Consejo Superior de Investigaciones Científicas: Madrid, España.
- Duignan, M. B. (2018). London's local Olympic legacy: Small business displacement, 'clone town' effect and the production of 'urban landscapes'. *Journal of Place Management and Development*.
- Ermolaeva, P. O. (2016). «Green? Cool. Yours»: The Effect of Sports Mega-Events In Post-Soviet Russia On Citizens' environmental Consumption Practises (Cases of 2013 Universiade In Kazan And 2014 Sochi Olympics). *Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict*, 20, 165.
- Essex, S., ve Chalkley, B. (1998). Olympic Games: catalyst of urban change. *Leisure studies*, 17(3), 187-206.
- Fernández, A. (2014). Sports events tourist impact: a case study. *Cuadernos de turismo*, 33, 59-367.
- Fourie, J., ve Santana-Gallego, M. (2011). The impact of mega-sport events on tourist arrivals. *Tourism management*, 32(6), 1364-1370.
- Gable F. (1987). Changing climate and Caribbean coastlines. *Oceanus*, 30:53-56.
- Gaffney, C. (2013). Between discourse and reality: The un-sustainability of mega-event planning. *Sustainability*, 5(9), 3926-3940. [DOI: <https://dx.doi.org/10.3390/su5093926>]
- Gammon, S., ve Ramshaw, G. (Eds.). (2013). *Heritage, sport and tourism: Sporting pasts-tourist futures*. Routledge.
- Getz, D., ve Page, S. J. (2016). Progress and prospects for event tourism research. *Tourism management*, 52, 593-631.
- Getz, D., ve Andersson, T. D. (2010). The event-tourist career trajectory: A study of high-involvement amateur distance runners. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 10(4), 468-491.

- Gibson, H. J., Kaplanidou, K., ve Kang, S. J. (2012). Small-scale event sport tourism: A case study in sustainable tourism. *Sport management review*, 15(2), 160-170.
- Goeldner, C., ve Ritchie, B. (2012). Tourism: Practices, principles, philosophies. New Jersey: John Wiley and Sons, inc.
- Gold, M. M., ve Revill, G. (2011). The cultural Olympiads: reviving the Panegyris. In *Olympic cities* (pp. 72-96). Routledge.
- Govender, S., Munien, S., Pretorius, L., ve Foggin, T. (2012). Visitors' perceptions of environmental impacts of the 2010 FIFA World Cup: comparisons between Cape Town and Durban. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 18(sup-2), 104-111.
- Gratton, C., ve Preuss, H. (2008). Maximizing Olympic impacts by building up legacies. *The international journal of the history of sport*, 25(14), 1922-1938.
- Green, C., ve C. Laurence (2003). Sport Tourism as the Celebration of Subculture. *Annals of Tourism Research*, 25:275-291.
- GTP. 2019. The Impact of Sports Tourism ve Future Trends—Opinion. Greek Travel Pages. Available online: <https://news.gtp.gr/2019/08/20/the-impact-of-sports-tourism-future-trends-opinion/> (accessed on 16 June 2022).
- Gürsoy, D., ve Kendall, K. W. (2006). Hosting mega events: Modeling locals' support. *Annals of Tourism Research*, 33(3), 603-623.
- Harrison, R., Kinnaird, V., McBoyle, G., Quinlan, C., & Wall, G. (1986). Climate change and downhill skiing in Ontario. *Ontario Geographer*, 28, 51-68.
- Hemmonsby, J. D., ve Tichaawa, T. M. (2019). Strategic planning of sport tourism events on destination brands: Examining the role of home-grown sport. *GeoJournal of Tourism and Geosites*.
- Higham, J. (2005). Sport tourism as an attraction for managing seasonality. *Sport in Society*, 8(2), 238-262.
- Hiller, H. H. (2006). Post-event outcomes and the post-modern turn: The Olympics and urban transformations. *European sport management quarterly*, 6(4), 317-332.
- Holden, A. (2009). The environment-tourism nexus: Influence of market ethics. *Annals of Tourism Research*, 36(3), 373-389.
- Horne, J. D., ve Manzenreiter, W. (2004). Accounting for mega-events: forecast and actual impacts of the 2002 Football World Cup Finals on the host countries Japan/Korea. *International review for the sociology of sport*, 39(2), 187-203.
- Horne, J., ve Manzenreiter, W. (2006). An introduction to the sociology of sports mega-events. *The sociological review*, 54(2_suppl), 1-24.

- Huddart, D. ve Stott, T. (2019). *Adventure Tourism: Environmental Impacts and Management*. London: Springer Nature.
- Jiménez-Naranjo, H. V., Coca-Pérez, J. L., Gutiérrez-Fernández, M., ve Sánchez-Escobedo, M. C. (2016). Cost-benefit analysis of sport events: The case of World Paddle Tour. *European Research on Management and Business Economics*, 22(3), 131-138.
- Kadam, A., ve Deshmukh, R. (2021). Sports Tourism Market by Product (Football/Soccer, Cricket, Motorsport, Tennis, and Others), Type (Domestic and International), and Category (Active and Passive): Global Opportunity Analysis and Industry Forecast 2021–30. *Allied Market Research*.
- Kaplanidou, K., ve Gibson, H. J. (2010). Predicting behavioral intentions of active event sport tourists: The case of a small-scale recurring sports event. *Journal of Sport & Tourism*, 15(2), 163-179.
- Karadakis, K., ve Kaplanidou, K. (2012). Legacy perceptions among host and nonhost Olympic Games residents: a longitudinal study of the 2010 Vancouver Olympic Games, *European Sport Management Quarterly*, 12(3), 243-264.
- Kepulić, A., Perić, M., ve Wuse, N. (2020). Assessing and considering the wide impacts of sport-tourism events: a research agenda review of sustainability and strategies planning elements. *Sustainability*, 12 (4473) 1-18.
- Khirfan, L. (2010). Traces on the palimpsest: Heritage and the urban forms of Athens and Alexandria. *Cities*, 27(5), 315-325.
- Kiani, M.S., Nazari, L., ve Shahbazpour, L. (2019). Investigating the factors affecting the sustainable management of Sporting Students Worldwide. *International Journal of Sport Science and Physical Education*, 4(2), 28-32. <https://doi.org/10.11648/j.ijsspe.20190402.12>
- Kim, H. J., Gürsoy, D. ve Lee, S. B. (2006). The impact of the 2002 World Cup on South Korea: comparisons of pre- and post-games, *Tourism Management*, 27, 86-96.
- Kim, W., Jun, H. M., Walker, M., ve Drane, D. (2015). Evaluating the perceived social impacts of hosting large-scale sport tourism events: Scale development and validation, *Tourism Management*, 48, 21-32.
- Koutoulas, D., Tsartas, P., Papatheodorou, A., ve Prountzou, E. (2009). Understanding the tour operators' point of view for effectively marketing a tourist destination: The case of Athens. *Tourism Today*, 9, 65-77.
- Kruger, E.A. (2015). Spectators' contribution to the environmental dimension of sustainable events sports tourism. DCom, University of Pretoria.
- Lee, C. K., ve Taylor, T. (2005). Critical reflections on the economic impact assessment of a mega-event: the case of 2002 FIFA World Cup. *Tourism management*, 26(4), 595-603.

- Lein, J.K. (2016). *Futures Research and Environmental Sustainability: Theory and Method*; CRC Press: Boca Raton, FL, USA; ISBN 978-1-315-37113-9
- Li, S., Jago, L. (2013). Evaluating economic impacts of major sports events—a meta analysis of the key trends. *Current Issues in Tourism* 16: 591–611.
- López, J. S. M. (2016). Mega-eventos deportivos en América Latina: implicaciones, características y tendencias. ¿ Los gobiernos deben seguir apoyando económicamente su realización?. *Espacio abierto: cuaderno venezolano de sociología*, 25(2), 31-50.
- MacAloon, J.J. (1984). Olympic Games and the theory of spectacle in modern societies. In: J.J. MacAloon, ed. *Rite, drama, festival, spectacle: rehearsals toward a theory of cultural performance*. Philadelphia, PA: Institute for the Study of Human Issues, 241–280.
- Maheshwari, V., Giraldi, J. D. M. E., ve Montanari, M. G. (2019). Investigating residents' attitudes of 2016 Olympic Games: Examining socio-cultural, economic and environmental dimensions. *Journal of Place Management and Development*, 12(3), 291-313.
- Moreno-Gené, J., Sánchez-Pulido, L., Cristobal-Fransi, E., ve Daries, N. (2018). The economic sustainability of snow tourism: The case of ski resorts in Austria, France, and Italy. *Sustainability*, 10(9), 3012.
- Nyikana, S. (2013). *Visitors' perceptions of the 2010 FIFA world cup: a case study of the host city Nelson Mandela Bay/Port Elizabeth* (Doctoral dissertation, Cape Peninsula University of Technology).
- Park, D.B., Lee, H.J. ve Yoon, Y.S. (2014) Understanding the benefit sought by rural tourists and accommodation preferences: a South Korea case. *International Journal of Tourism Research* 16: 291–302.
- Pillay, U., ve Bass, O. (2008). Mega-events as a Response to Poverty Reduction: The 2010 FIFA World Cup and its Urban Development Implications, *Urban Forum*, 19, 329– 346.
- Potsiou, C. A., ve Zentelis, P. (2005). Greece after the Gold Rush: Land development impact analysis and sustainability of the 2004 Olympic infrastructure. *From Pharaohs to Geoinformatics, FIG*.
- Prayag, G., Hosany, S., Nunkoo, R. ve Alders, T. (2013) London residents' support for the 2012 Olympic Games: The mediating effect of overall attitude, *Tourism Management*, 13, 629-640.
- Preuss, H. (2007). The conceptualisation and measurement of mega sport event legacies. *Journal of Sport & Tourism*, 12(3), 207-228.
- Preuss, H. (2004). *The economics of staging the Olympics. A comparison of the games 1972 –2008*. Cheltenham: Edward Elgar.
- Preuss, H. (2007a). Winners and losers of the Olympic Games. In B. Houlihan (Ed.), *Sport ve Society*, pp. 415–438. London, Thousand Oaks, CA ve New Delhi: Sage.

- Preuss, H. (2007b). Signaling growth. China's major benefit from staging the Olympics in Beijing 2008. *Harvard Asia Pacific Review*, 9(1), p. 41–45.
- Preuss, H. (2015). A framework for identifying the legacies of a mega sport event, *Leisure Studies*, 1-22.
- Ramshaw, G. ve Gammon, S. (2010). On home ground? Twickenham stadium tours and the construction of sport heritage. *Journal of Heritage Tourism*, 5 (2), 87–102.
- Ritchie, B., Shipway, R., ve Cleeve, B. (2009). Resident Perceptions of Mega Sporting Events: A Non-Host City Perspective of the 2012 London Olympic Games, *Journal of Sport ve Tourism*, 14 (2-3), 143-167.
- Ritchie, J. R. (1984). Assessing the impact of hallmark events: Conceptual and research issues. *Journal of travel research*, 23(1), 2-11.
- Rivenburgh, N. K., Louw, E., Loo, E., ve Mersham, G. (2004). *The Sydney Olympics and foreign attitudes towards Australia*. CRC for Sustainable Tourism.
- Roche, M. (2002). *Megaevents and modernity: Olympics and expos in the growth of global culture*. Routledge.
- Ross, W.J. ve Leopkey, B. (2017). The Adoption and Evolution of Environmental Practices in the Olympic Games. *Manag. Sport Leis.*; 22, pp. 1-18. [DOI: <https://dx.doi.org/10.1080/23750472.2017.1326291>]
- Ruiz, A., Argiro Muñoz, E., ve Mesa, R. J. (2010). Medición económica del deporte en Colombia: una propuesta metodológica de cuenta satélite. *Lecturas de Economía*, (72), 141-167.
- Sato, S., Gipson, C., Todd, S., ve Harada, M. (2018). The relationship between sport tourists' perceived value and destination loyalty: an experience-use history segmentation approach. *Journal of Sport & Tourism*, 22(2), 173-186.
- Scott, D., Wall, G., & McBoyle, G. (2005). The evolution of the climate change issue in the tourism sector. *Tourism, recreation and climate change*, 22, 45-60.
- Shokri, A., Moosavi, S. J., ve Dousti, M. (2013). Study of economic, social and environmental impacts of Olympic Games on the host cities from professors and experts viewpoint Case study: London 2012 Olympic. *International Journal of Sport Studies*, 3(9), 984-991.
- Solberg, H. A., ve Preuss, H. (2007). Major sport events and long-term tourism impacts. *Journal of sport Management*, 21(2), 213-234.
- Sotiriadou, P., Hill, B. (2015). Raising Environmental Responsibility and Sustainability for Sport Events: A Systematic Review. *Int. J. Event Manag. Res.*; 10, 12.
- Standeven, Joy, ve P. de Knop. (1999). *Sport Tourism*. Champaign: Human Kinetics.

- Szymanski, S. (2002). The economic impact of the World Cup. *World Economics* 3(1): 169-177.
- Taks, M., Chalip, L., ve Green, B. C. (2015). Impacts and strategic outcomes from non-mega sport events for local communities. *European sport management quarterly*, 15(1), 1-6.
- Tziralis, G., Tolis, A., Tatsiopoulos, I., & Aravossis, K. (2008). Sustainability and the Olympics: The case of Athens 2004. *International Journal of Sustainable Development and Planning*, 3(2), 132-146. [DOI: <https://dx.doi.org/10.2495/SDP-V3-N2-132-146>]
- Valle, P.L., Rico, S.R., Extremera, A.B. ve Gallegos, A.G. (2012). Análisis de las medidas de impacto ambiental en los Raids de aventura en España. *Inter-ciencia*; 37, pp. 729-735.
- Van Rheenen, D., Cernaianu, S., ve Sobry, C. (2017). Defining sport tourism: A content analysis of an evolving epistemology. *Journal of Sport ve Tourism*, 21(2), 75-93.
- Vynz Research. 2020. Global Sports Tourism Market—Analysis and Forecast (2018–2024). Available online: <https://www.vynzresearch.com/consumer-goods/sports-tourism-market> (accessed on 21 August 2021).
- Waitt, G. (2003). Social impacts of the Sydney Olympics. *Annals of Tourism Research*, 30(1), 194-215.
- Waitt, G. (2006). Creative small cities: cityscapes, power and the arts. In *Small Cities* (pp. 183-198). Routledge.
- Ward, C., ve Searle, W. (1991). The impact of value discrepancies and cultural identity on psychological and sociocultural adjustment of sojourners. *International Journal of Intercultural Relations*, 15(2), 209-224.
- Weed, M. (2007). *Olympic tourism*. Routledge.
- Yang, P. (2019). Evaluation of Ecological Civilization Development in the Post-Olympic Times. *Appl. Ecol. Environ. Res.*;17, pp. 8513-8525. [DOI: https://dx.doi.org/10.15666/aecr/1704_85138525]
- Zeppel, H. (2012). Climate change and tourism in the Great Barrier Reef Marine park. *Current Issues in Tourism*, 15(3), 287-292. doi:10.1080/13683500.2011.556247
- Zhang, J., Zhong, C., & Yi, M. (2016). Did Olympic Games improve air quality in Beijing? Based on the synthetic control method. *Environmental Economics and Policy Studies*, 18, 21-39. [DOI: <https://dx.doi.org/10.1007/s10018-015-0109-2>]
- Zhou, J. Y., ve Ap, J. (2009). Residents' Perceptions towards the Impacts of the Beijing 2008 Olympic Games, *Journal of Travel Research*, 48 (1), 78-91.
- Zifou, M., Ioannou, B., Serrao, K., Tsikli, A., ve Polychronopoulos, D. (2004, July). The 2004 Olympic Games: a non-planning paradigm?. In *AESOP congress, Grenoble, France*.

Yeni Medya ve Değişen Spor Yayıncılığı

Cahit Akkaya¹

Özet

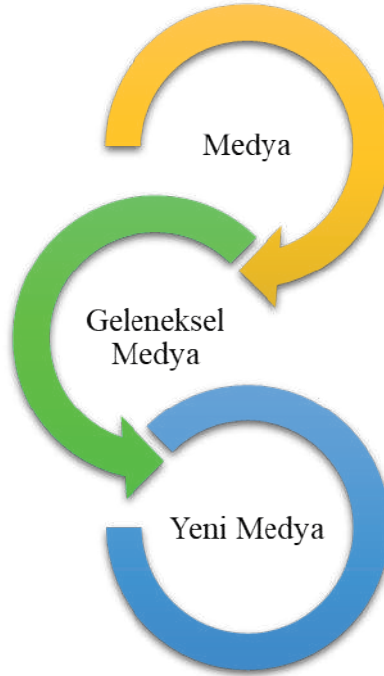
Yeni medya teknolojilerinin yükselişi, spor yayıncılığını köklü bir şekilde değiştirmiştir. İnternet, mobil cihazlar ve sosyal medya platformları, spor içeriklerine kolay ve hızlı erişim imkânı sağlamıştır. Geleneksel televizyon yayıncılığına kıyasla, dijital platformlar daha fazla içerik çeşitliliği sunmakta ve izleyicilere interaktif deneyimler sunmaktadır. Bu dönüşümle birlikte gelir modelleri de değişmiş, reklam gelirleri ve dijital abonelikler önemli hale gelmiştir. Spor yayıncıları, izleyici kitlesini daha etkili bir şekilde hedeflemek için sosyal medya stratejileri ve dijital pazarlama araçlarına yönelmiştir. Ancak bu değişimle birlikte, telif hakları, yayın hakları ve gelir paylaşımı gibi konular da tartışma konusu olmuştur. Yeni medya ve değişen spor yayıncılığı, izleyicilere daha geniş bir içerik seçeneği sunarken, spor endüstrisinde büyük bir dönüşümü de beraberinde getirmiştir. Bu dönüşüm sürecinde, spor kulüpleri ve sporcular da kendi içeriklerini üretmeye başlamıştır. Sosyal medya platformları ve dijital kanallar aracılığıyla, sporcular doğrudan takipçileriyle etkileşim kurabilmekte ve kendi markalarını oluşturabilmektedir. Yeni medya ve değişen spor yayıncılığı, izleyicilerin spor içeriklerine erişimini kolaylaştırmış, daha etkileşimli ve kişiselleştirilmiş deneyimler sunmuştur. İzleyiciler, maçları istedikleri zaman izleyebilme, farklı kamera açılarından görüntüleme ve sosyal medya üzerinden yorum yapma gibi imkanlara sahip olmuştur. Bunun yanı sıra, yeni medya platformları sayesinde küresel bir izleyici kitlesiyle bağlantı kurma fırsatı da ortaya çıkmıştır. Yeni medya teknolojilerinin ilerlemesiyle birlikte spor yayıncılığı da köklü bir değişim yaşamıştır. İzleyicilerin tercihleri ve alışkanlıkları doğrultusunda içerik üretimi ve dağıtımı şekillenmektedir. Yeni medya platformları ve dijital kanallar, spor endüstrisine daha geniş kitlelere ulaşma ve etkileşim kurma imkânı sunmuştur.

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

1. Medya Kavramı

Latince araç ortam gibi anlamlara gelen medya kavramı (Beadini, 2023), Türk Dil Kurumu (2021)'na göre, iletişim ortamı, iletişim araçları olarak tanımlanmaktadır. Medya; Güngör (2023)'e göre, kitlelerin birbirleri ile etkileşimde bulunmalarına olanak tanımaktadır. Yücedoğan (1997)'a göre temelde insan topluluklarının birbirinden haberdar olmalarına olanak tanıyan medya, tüm araçları kendi yapısı içerisinde barındırmaktadır.

Gönenç (2005)'e göre yazılı ve işitsel olan tüm ögeler medya olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, dergi, kitap, gazete gibi yazılı olan araçların yanı sıra radyo ve televizyon gibi işitsel ögeleri de yapısı içerisinde barındırmaktadır (Nalçaoğlu, 2003). Medya ile ilgili alan yazın tarandığında; bu kavramın temelde geleneksel ve yeni medya olmak üzere iki ana grupta incelendiği görülmüştür.



Şekil 1. Medyanın Türleri

1.2. Geleneksel Medya

Gazete, radyo, televizyon gibi araçlar yardımıyla hedef kitleyi bilgilendirme, eğlendirme ve eğitime amaçlı oluşturulan iletişim ortamı, geleneksel medya olarak nitelendirilmektedir (Yüksel, 2012). Bu medya

türü, iletişim teknolojilerinin tek bir merkezde toplandığı ve gönderici ile alıcı arasında kaynaktan alıcıya doğru tek yönlü bir iletişimin var olduğu anlayışı içermektedir (Puluroğlu, 2023). Erdoğan (2009)'ya göre geleneksel medya, gazete, dergi ve televizyon gibi medya araçlarını yapısı içerisinde barındırmaktadır. Esat (2023)'a göre geleneksel medya üzerinden bireyler belirli düzeyde bilgi edinebilmektedirler.

Akyapı (2023)'ya göre geleneksel medyanın birtakım özellikleri bulunmaktadır. Bunlar;

1. Geleneksel medyada iletişim tek taraflıdır.
2. Bu medya türünde sonuç her zaman daha nettir.
3. Geleneksel medya büyük kitlelere hitap etmektedir.

Sarı (2018)'ya göre radyo, televizyon gibi kitle iletişim araçlarını yapısı içerisinde bulunduran geleneksel medyada, etkileşimin sınırlı olmasından kaynaklı olarak izleyicilerin ya da dinleyicilerin belirli bir duruma karşı davranış geliştirip geri dönüş yapabilmeleri oldukça sınırlıdır.

1.3. Yeni Medya

Ortam anlamına gelen ve latince Medium kelimesinden türeyen medya kavramı, duygu, düşünce ve fikirlerin kitle iletişim araçları ile aktarımını içermektedir (Toki Demokrasi Orta Okulu, 2015). Bu medya türü genel anlamda internet ağlarını ve sosyal iletişim medyasının nitelendirilmesi için kullanılmaktadır (Binark, 2014). Berk (2022)'e göre yeni medya teknoloji ve kitle iletişim araçlarına ait olan unsurların dijital bir yansıması olarak ifade edilmektedir. Kısaca bu yeni medya; iletişim teknolojileri ile yeni teknolojilerinin birbirine entegre edilmesini içermektedir. Akyapı (2023)'ya göre yeni medya ortamında bilgisayar ekranına ihtiyaç duyulmaktadır. Kırık (2013)'e göre bu medya türü içerisinde; bloglar, podcastler etkileşimli TV'ler ve Web siteleri yer almaktadır.

Yeni medya ve geleneksel medya ile ilgili alan yazın incelendiğinde; yeni medya ve geleneksel medya arasında birçok farklılığın bulunduğu görülmektedir. Her iki medya türü arasında yer alan farklılıklar araştırmacılar tarafından farklı şekillerde ele alınmıştır. Bu kapsamda geleneksel ve yeni medya arasındaki temel farklılıklar tablo 1'de ve tablo 2'de sunulmuştur. Aktaş (2007)'e göre geleneksel medya ve yeni medya arasındaki temel farklar tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Geleneksel Medya ve Yeni Medya Arasındaki Temel Farklar

| | Geleneksel Medya | Yeni Medya |
|--------------------------|---|--|
| Kanal | Az Sayıda | Çok sayıda |
| Kontrol | Gönderen | Alıcı |
| İletim | Tek Yönlü | İki yönlü ve etkileşimli |
| İçerik | Sınırlı | Çeşitlendirilmiş |
| Kapsama Alanı | Küresel ve bölgesel | Küresel |
| Toplumsal Kontrol | Kanunlar, meslek ve ahlak ilkeleri | Teknik aygıtlar ve izleme |
| Zaman | Senkron | Asenkron |
| Yapı | Merkeziyetçi (Bir noktadan Çok Noktaya) | Merkeziyetçi olmaya (Çok noktadan çok noktaya) |

Tablo 1 incelendiğinde; Geleneksel medyaya göre yeni medyanın avantajlı ve kullanım açısından daha pratik olduğu görülmektedir. Geleneksel medya ve yeni medya arasında kanal, iletişim, kontrol, içerik, yapı ve kapsama alanı bakımından farklılıklar bulunmaktadır.

Kara (2013) e göre bu iki medya arasında yer alan farklar tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Geleneksel medya ve yeni medya arasındaki bazı farklılıklar

| Geleneksel Medya | Yeni Medya |
|--|--|
| Geleneksel medya; sabit ve değiştirilemezdir. | Yeni medya; anlık olarak güncellenebilmektedir. |
| Geleneksel medya; sınırlı olan yorumları içermektedir. | Yeni medya hem gerçek zamanlı yorumları içerirken hem de sınırsız yorumları yapısı içerisinde barındırmaktadır. |
| Geleneksel medyanın popülaritesi anlık olarak ölçülememektedir. | Yeni medyada ise popülarite anlık olarak ölçülebilmektedir. |
| Geleneksel medyada yayıncılar çoğunluk bir kurul tarafından yapılmaktadır. Bu sebepten ötürü de denetimli bir yapıya sahiptir. | Yeni medyada ise yayıncılar bireysel olabilmektedir. Yapısı içerisinde barındığı bireysellikten dolayı denetimli değildir. |

Küçükylmaz ve diğerleri (2014)’ne göre geleneksel medya yapısı içerisinde tek yönlü bir iletişimi barındırmaktadır. Ancak yeni medyada böyle bir durum söz konusu değildir. Yeni medya yapısı içerisinde çift yönlü iletişimi barındırmaktadır. Böylelikle kullanıcılar için karşılıklı etkileşim ortamı sunulmaktadır. Kırılı (2020)’ya göre geleneksel medya belirli kurum ya da kuruluşlar tarafından denetlenmektedir. Kuyucu (2014)’ya göre ise yeni medyada herhangi bir denetim söz konusu değildir. Bu medya türünde kullanıcılar düşüncelerini özgürce ifade edebilmektedirler.

1.4. Medya ve Spor Yayıncılığı

Medya, insanlara ulaşma gücüyle, yaşamları boyunca daha yoğun ve çoğu zaman farkında olmadan okul yıllarında olduğundan daha etkili bir şekilde etkileyen önemli bir kitle iletişim aracıdır (Karaküçük ve Yenel 1997). Buzbaş (2019)'a göre spor yayıncılığı, sportif açıdan düzenlenen etkinlik ve faaliyetlerin yayınlanmasını içermektedir. Apsar (2014)'a göre günümüzde sportif açıdan düzenlenen faaliyet ve etkinliklerinin artırılması hem spor endüstrisini hem de dijital teknolojilerin farklı boyutlarda olmasını sağlamaktadır.

Spor yayıncılığı ile ilgili alanyazın incelendiğinde bu yayıncılık türünün tematik spor yayıncılığı ve dijital spor yayıncılığı olmak üzere iki ana grupta incelendiği görülmüştür.

Fransızca kökenli bir kavram olarak tematik kelimesi Türk Dil Kurumu (2021)'na göre "tek bir tema etrafında olan" anlamına gelmektedir. Bu kapsamda tematik spor yayıncılığı ele alındığında tematik spor yayıncılığının sadece spor odaklı yayın yapan kanalları niteliği söylenebilir.

Tablo 3. Dünya da ve Türkiye'de spor yayıncılığı yapan kanallar

| Dünyada Tematik Spor Yayıncılığı | |
|---|--|
|  <p>ESPN</p> | Dünyanın en büyük spor içeriği sağlayıcılarından biri olan ESPN, NBA liginden Grand Slam etkinliklerine, UEFA şampiyonlar liginden krikete kadar birçok spor organizasyonunun yayıncılığını üstlenmektedir (Dündar, 2021). |
|  <p>Eurosport</p> | Avrupa'da düzenlenen olimpiyat oyunlarında kendisini "Olimpiyat Evi" olarak ifade eden Eurosport, bisiklet, Grand Slam tenis ve kış sporlarının yayınlarına ev sahipliği yapmaktadır (Eurosport, 2021; Dündar, 2021). |
|  <p>Sky Sports</p> | Britanya'nın en büyük spor kanalı olan Skysports yayın hayatına 1991 yılında başlamıştır. Bu yayın kanalı Birleşik Krallık'taki tüm yerel liglerin yayını yapmaktadır. Bunun yanında NBA, NFL, F1 gibi spor organizasyonlarının yayını yine Skysports tarafından yapılmaktadır (Özkaya, 2020). |

| Türkiye’de Tematik Spor Yayıncılığı | |
|---|--|
| <p>TRT Spor</p>  | <p>Türkiye’de yayın yapan TRT spor gerek uluslararası gerekse de ulusal olan spor organizasyonlarının yayınlarını yapmaktadır. Bu yayın kuruluşunun temel amacı yalnızca futbol değil tüm spor branşlarını ön plana çıkartmaktır. (TRT, 2021). Kuruluşundan bu yana FIFA Dünya Kupası, Olimpiyat Oyunları gibi organizasyonların yayınlarının yanında kimi zaman da ücretli platformlarda yayınlanan Türkiye Basketbol Ligi, İngiltere Premier Ligi gibi organizasyonların yayın haklarını ve özetleri kendi yapısı içerisinde barındırmaktadır.</p> |
| <p>NTV Spor</p>  | <p>Futboldan motor sporlarına, tenis, kayak, binicilik gibi spor organizasyonlarının yanında, NBA, İspanya La Liga ve İtalya Serie A liglerde yapılan organizasyonları canlı olarak izleyicilere ulaştırmaktadır (NTV Spor, 2008).</p> |
| <p>Tivibu Spor</p>  | <p>Tivibuspor günümüzde, ulusal ve uluslararası önemli spor organizasyonlarından olan Türkiye Erkekler Basketbol Süper Ligi, Türkiye Kadınlar Basketbol Süper Ligi gibi organizasyonların yayınlanmasını üstlenmektedir (Türk Telekom, 2020; DüNDAR, 2021).</p> |
| <p>TRT Spor Yıldız</p>  | <p>Türkiye’deki spor kültürünün oluşmasına zemin hazırlayan TRT Spor Yıldız’ın temel amacı; futbol haricindeki tüm spor branşlarının yayıncılığını içermektedir. Bu yayın kanalında özellikle, Türkiye’de az ilgi gören spor branşlarına ilişkin organizasyonlar yayınlanmaktadır.</p> |

1.5. Dijitalleşme ile Değişen Spor Yayıncılığı Anlayışı

Verilerin belirli bir ekran üzerinde gösterilmesi olarak tanımlanan dijital kavramı, Oxford Advanced Learner’s Dictionary (2021)’e göre; elektronik bir sinyalin var olup olmadığını gösteren, bir ve sıfır sayılarından oluşan, bilgi alma ve gönderme sistemi olarak tanımlanmaktadır. Güven (2022)’e göre geçmişte kullanılan ve büyük bir etki yaratan önemli iletişim araçlarından olan radyo ve televizyon, internet ve bilgisayar teknolojilerinin gelişmesi ile birlikte etkisini yitirmeye başlamıştır. İnternet ve bilgisayar teknolojilerindeki gelişim ile ortaya çıkan yeni medya araçları, küreselleşmeyi ve bireyler arası iletişimi farklı bir boyuta ulaştırmıştır. Radyo ve televizyon gibi önemli geleneksel medya araçları tek yönlü bir iletişim sürecine imkân sağladığından dolayı kaynak ve alıcı konumunda bulunan birey veya grupların birbirleri ile

etkileşiminden bahsetmek neredeyse mümkün değildir. Ancak yeni medya araçları bu durumu tersine çevirmektedir. Kullanım kolaylığı, iletişim hızı ve anlık geri bildirim olanağı yeni medya araçlarını etkileşim unsuru açısından önemli bir olgu haline getirmektedir (Sayımer, 2012).

Teknoloji alanında yaşanan gelişmeler, bireylerin internet aracılığı ile televizyon kanallarına erişmelerini ve böylelikle televizyon izleme deneyimlerini etkilemiştir. Kısaoğlu (2021)'na göre bilgisayar, tablet gibi teknolojik cihazlar sayesinde internet platformlarında yer alan birçok içerik hem erişilebilir hem de indirilebilir bir hale gelmiştir. Lotz (2014)'a göre teknolojik açıdan imkanları artan kullanıcılar televizyonda yer alan içeriklere daha fazla erişim sağlayabilmek için akıllı cihazları kullanmaya başlamışlardır. Önceleri kitle iletişim aracı olarak radyo, telefon ve televizyon bilinmekteyken şimdilerde ise akıllı telefon, tablet gibi cihazlarda kitle iletişim araçları arasında yer almaktadır.

Dündar (2021)'a göre teknoloji alanında meydana gelen gelişmeler spor yayıncılığında da birtakım dönüşümlerin yaşanmasına neden olmuştur. Böylelikle; medya şirketleri spor müsabakaları üzerinden artan gelirleri değerlendirebilmek amacıyla birtakım dijital ortamlara yönelme girişimlerinde bulunmuşlardır. Bu süreç içerisinde, kimi televizyon kuruluşları izleyicileri ile arasındaki etkileşimi sağlayabilmek amacıyla televizyon ve sosyal medyayı birbiriyle iç içe geçirmeye çalışmışlardır. Bunun yanında dijitalleşme ile birlikte Apple, Google ve Netflix gibi platformlar daha ön plana çıkmıştır. Alshakh (2022)'a göre sportif açıdan birtakım içeriklerin yayınlanmasında, youtube oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Alshakh, 2022).



Youtube'un Spor Yayıncılığı: YouTube, bireylerin ve işletmelerin videoları doğrudan İnternet'e yüklemelerine olanak tanıyan bir video paylaşım sosyal medyasıdır (Tekgöz, 2023). Bu platform 2005 yılında oluşturulmuş ve 2006 yılında Google tarafından satın alınmıştır (LaMonica, 2006). Dündar (2021)'a göre youtube, spor organizasyonları ve etkinlikleri için eşsiz bir platform olarak görülmektedir. Bilindiği üzere youtube, dünya üzerinde bireyler tarafından en çok tercih edilen platformlar arasında yer almaktadır. Budak (2019)'a göre bu platform, spor ile ilgili birtakım içeriklerin yayınlanmasında kullanılan etkili bir sosyal paylaşım mecrasıdır. Youtube günümüzde dijitalleşen birçok spor yayını yapıyı içerisinde barındırmaktadır. Alanyazın incelendiğinde youtube üzerinden dijitalleşen birçok spor yayın programının bulunduğu görülmüştür. Bunlardan bazıları; ESPN, BT sport, Talkspor şeklinde sıralanabilir.

Tablo 4. Youtube üzerinden yapılan spor yayıncılığı

| | |
|--|---|
| <p>ESPN Youtube Kanalı</p>  | <p>Dijital spor dünyasının Amiral gemisi olarak tanımlanan ESPN spor kanalı youtube üzerinden birçok spor organizasyonun yayıncılığını yapmaktadır. Dündar (2021)'a göre, yaklaşık olarak 8 milyon aboneye sahip olan bu kanal NBA'dan UFC'ye birçok spor branşının yayını hem youtube üzerinden hem de kendi yayın kanalından yapmaktadır.</p> |
| <p>BT Sport Youtube Kanalı</p>  | <p>2013 yılında düzenli yayına başlayan ve dünya spor medyasının yanında İngiltere medyasının önemli yayın kanalları arasında yer alan BT Sports Futbol, Rugby, Motogb gibi spor branşlarını yayınlayan spor yayın kanalları arasında yer almaktadır.</p> |
| <p>Talksport Youtube Kanalı</p>  | <p>2000 yılında İngiliz spor radyosu olan Talksport, dünyanın en büyük spor radyosu istasyonudur (Dündar, 2021). Bu yayın kanalı Dündar (2021)'e göre Talksport ve Talksport 2 olmak üzere iki ayrı kanal üzerinden yayın yapmaktadır. Talksport ve Talksport 2 genel anlamda; UEFA Avrupa Ligi, Dünya Boks Serisi gibi liglerin yayıncılığını yapmaktadır.</p> |

Özkanal (2011)'a göre spor kanalları çoğunlukla; spor ile ilgili haberleri ve olayları derinlemesine işlemektedirler. Kısaoğlu (2021)'na göre spor kanalları yayıncıları tarafından yayılan bilgiler toplum üzerinde ilgi çekmektedir. Tuncay (2019)'a göre bu kanallarda yapılan yorumlar, izleyiciler ve taraftarlar tarafından oldukça dikkatli bir şekilde takip edilmektedir. Günümüzde spor yayıncıları artık sporla ilgili bilgileri sosyal medya hesapları üzerinden yayınlamaktadırlar. Böylelikle ilgili yayıncıyı takip eden bireylerin bilgi ihtiyaçlarını bir nebze de olsa karşılanabilmektedir.

Sonuç

Teknoloji alanında meydana gelen gelişmeler Berk (2022)'e göre bireylerin yaşamlarını doğrudan etkilemektedir. Bu alanda meydana gelen gelişmeler insanlara farklı fırsatlar sunmanın yanında farklı kavramlarında ortaya çıkmasına olanak tanımıştır. Yeni medya da; teknolojik açıdan meydana gelen gelişmeler ile ortaya çıkan yeni kavramlar arasında yer almaktadır. Şişman (2012)'a göre yeni medya; internet teknolojileri ile meydana gelen, bilgiye ulaşmada kolaylık sağlayan, farklı iletişim yollarını kendi yapısı içerisinde barındıran unsurları içermektedir. Yeni medya aracılığı

ile insanlar otobüste, araçla seyahat ederken aktif bir şekilde bilgi akışını gerçekleştirebilmektedirler. Medya alanında meydana gelen gelişmeler her alanı etkilediği gibi spor yayıncılığı alanını da eklemiştir. Böylelikle spor yayıncılığı ile ilgili birçok yeni platform oluşturulmuştur. Bu platformlar arasında başta ESPN olmak üzere Youtube gibi platformlar aracılığı ile birçok spor yayını yapılmaktadır. Tüm bu platformların yanında, ses ile yapılan yayınlar Podcast'ler Soundcloud, Spotify gibi platformlarda, video içerikli yayınlar ise youtube üzerinden izleyicilere sunulmaktadır. Yapılan bu yayınlar ile kullanıcılar diledikleri zamanda diledikleri şekillerde spor ile ilgili organizasyonları takip edebilmektedirler.

Kaynakça

- Aktaş, C. (2007). *Yeni medyanın geleneksel medya ile karşılaştırılması*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Akyapı, N. (2023). *Kullanımlar ve Doyumlar Bağlamında Yeni Medya Platformlarından “Netflix” Uygulamasının Dizi Film Tüketiminde Kullanıcı Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yeni Medya ve İletişim Anabilim Dalı, İstanbul.
- Alsharikh, A. (2023). *Filistin Medyasındaki Bölünme ve Spor Medyasına Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Radyo- Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı, Konya.
- Apsar, A. (2014). *Dijital Medyada Fanatizm: Futbola İlişkin Sosyal Ağlarda Nefret Söylemi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Galatasaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beadini, İ. (2023). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Problemlili Medya Kullanımları ile Sosyal Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Anabilim Dalı, Trakya.
- Berk, O. (2022). *Dijitalleşme ile Birlikte Spor Kulüplerinin sosyal Medya Kullanımı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yeni Medya ve İletişim Anabilim Dalı, İstanbul.
- Binark, F. M. (2014). *Yeni Medya Çalışmalarında Araştırma Yöntem ve Teknikleri*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- BT Sports Logo. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bt.btsport&hl=tr> adresinden alınmıştır.
- Budak, E. (2019). Türk Medyasında Dijital Spor Yayıncılığı Üzerine Bir Araştırma, *TRT Akademi*, 4(8), 226-245.
- Buzbaş, Ö. (2019). *Teknolojik Determinizm ve Yöndeşme Olgusu Bağlamında Türkiye’de Spor Yayıncılığı: Tivibu Spor örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- DüNDAR, Y. (2021). *Türk Medyasında Dijitalleşen Spor Yayıncılığı: “Socrates Dergi” Youtube Kanalı Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı, Bilişim Anabilim Dalı, İstanbul.
- Erdoğan, B.A. (2009). *Genç İletişimcilerin Yeni Medyadaki İptv’ye Bakışı ve Tam Modeline Göre Yaklaşımı*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Esat, D. (2023). *Sosyal Medyanın Kamuoyunun Siyasal Yaklaşımını Yönlendirmedeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kamu Yönetimi ve Siyaset Anabilim Dalı, İstanbul.

- ESPN logo. https://play.google.com/store/apps/details?id=com.espn.score_center&hl=en&pli=1 adresinden alınmıştır.
- Eurosport Logo. https://www.eurosport.com.tr/tum-sporlar/sartlar-ve-kosullar_sto2536363/story.shtml adresinden alınmıştır.
- Eurosport, (2021, 15 Temmuz), "OUR HISTORY". <https://corporate.eurosport.com/page/our-history> adresinden alınmıştır.
- Gönenç, Ö. E. (2005). Medyanın Toplum Üzerindeki Etkileri. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi* (21), 57-62.
- Güngör, M. (2023). *Yeni Medyaya Güven Algısının Belirleyicileri: Haber Kaynakları, Haber Değer Etmenleri ve Kullanım Motivasyonları*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Radyo Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı, Konya.
- Güven, M. (2022). *Spor İletişiminde Yeni Medyanın Kullanımı: Fenerbahçe Spor Kulübü Örneği*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kara, T. (2013). *Sosyal Medya Endüstrisi*. İstanbul: Beta
- Karaküçük, S., ve Yenel, F. (1997). Türk Sporunun Gelişmesi ve Topluma Yaygınlaştırılması Bakımından Basının Etkinliği. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 56-67.
- Kırık, A.M. (2013). *Yeni Medya Çağı Çerçevesinde Türkiye'de Televizyondan İnternete Dönüşüm ve Sosyal Paylaşım Ağlarında Gençlerin Konumu*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kırlı, E.S. D. (2020). *Yeni Medyada Nefret Söylemi: Taraftarların 6222 Sayılı Kanun İçerikli Nefret Söylemlerinin Twitter Üzerinden İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kısaoğlu, Ö. (2021). *Yeni Medya Olanaklarıyla Değişen Yayıncılık Biçimleri ve Spor Yayıncılığı: Youtube Spor Kanalları*. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Radyo Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı, Radyon Televizyon ve Sinema Bilim Dalı, Kocaeli.
- Kuyucu, M. (2014). *Televizyon ve Sosyal Medya, Dijital İletişim Bildiriler Kitabı*. İstanbul: İskenderiye Kitap.
- Küçükylmaz, M., Özutku, FÇ, Çopur, H. Sığın, İ., İlter, K. ve Arı, Y. (2014). *Sosyal Medyanın ABC'si*. İstanbul: Alfa.
- LaMonica, P. R. (2006). *Google to buy YouTube for \$1.65 billion*. https://money.cnn.com/2006/10/09/technology/googleyoutube_deal/. Adresinden alınmıştır.
- Lotz, A. D. (2014). *The Television Will Be Revolutionized*. New York, Londra: New York University Press.

- Nalçaoğlu, H. (2003). *Medya ve Toplum İlişkisini Anlamak Üzere Bir Çerçeve*. İstanbul: İletişim Vakfı Yayınları.
- NTV Spor Logo. <https://www.ntvspor.net/diger-sporlar/ntv-spor-odule-doy-muyor-579e673bc873cc20ac3eb7dc> adresinden alınmıştır.
- NTV Spor, (2008, 19 Kasım), “*NTV Spor artık her yerde!*”. <https://www.ntvspor.net/diger-sporlar/ntvspor-artik-her-yerde-579e7852c873cc20ac4021d7> adresinden alınmıştır.
- Oxford Advanced Learner’s Dictionary, (2021, 27 Haziran), “Digital”. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/digital_1?q=digital adresinden alınmıştır.
- Özkanal, B. (2011). *Televizyon Program Türleri*. Şu kitapta Ed. A. Z. Özgür, Radyo ve Televizyonda Program Yapımı (ss. 72–97). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Özkaya, D. S. (2020). *Türkiye’de Spor Yayıncılığının Gelişimi: Türk Üniversite Gençlerinin İlgisi, Beklentileri ve Yayıncıların Yaklaşımları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Radyo Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı, İstanbul.
- Puluroğlu, T. (2023). *Gazeteciliğin Dijital Dönüşümü ve Spor Haberciliğine Etkileri: Youtube Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Bilimleri Anabilim Dalı, Aksaray.
- Sarı, O. (2018). *Geleneksel Medya ve Yeni Medyanın Reklam Politikaları Açısından Karşılaştırmalı Analizi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Sayimer, İ. (2012), *Sanal Ortamda Halkla İlişkiler*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Skysports Logo. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bskyb.sportnews&hl=tr> adresinden alınmıştır.
- Şişman, B. (2012). Sayısal Kültür, Toplum ve Medya: MSN Örneği, Gümüşhane Üniversitesi *İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*. (3).
- Talksport Logo. <https://www.youtube.com/talksport> adresinden alınmıştır.
- Tekgöz, B. (2023). *Spor Yöneticilerinin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve İletişim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Kocaeli.
- Tivibu Spor Logo. <https://medya.turktelekom.com.tr/eurocup-heyecani-tivibu-spor-da> adresinden alınmıştır.
- Toki Demokrasi Orataokulu (2015)ç “*Medya Okuryazarlığı*” 4. Aile, Çocuk ve Televizyon Ders Notu https://tokidemokrasiortaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/54/05/732627/dosyalar/2015_12/18055146_4.niteaile,ocukvetelevizyondersnot_u.pdf adresinden alınmıştır.

- TRT Spor Logo. https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.trtspor.com.tr%2F&psig=AOvVaw3b-3AvYIP-camjC1CmIIdRu&ust=1684513713123000&source=images&ccd=v-fe&ved=0CBMQjhxqFwoTCLi7i96k__4CFQAAAAAdAAAAABAI adresinden alınmıştır.
- TRT Spor Yıldız Logo. <https://www.trtspor.com.tr/canli-yayin-izle/trt-spor-yildiz/> adresinden alınmıştır.
- TRT, (2021, 16 Temmuz), *Tarihçe*. <https://www.trt.net.tr/Kurumsal/tarihce.aspx> adresinden alınmıştır.
- Tuncay, B. (2019). *Gösteri Amaçlı Televizyon Spor Programlarının Futbol Kamuyu Yönlendirme Konusunda Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türk Dil Kurumu (2021). *Medya*. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Türk Telekom, (2020, 21 Eylül), “Basketbol Şampiyonlar Ligi Tivibu Spor’da”. <https://medya.turktelekom.com.tr/basketbol-sampiyonlar-ligi-tivibu-sporda/> adresinden alınmıştır.
- Youtube Logo. <https://play.google.com/store/apps/details/YouTube?id=com.google.android.youtube&hl=tr> adresinden alınmıştır.
- Yücedoğan, G. (1997). Medya-Kamuoyu İlişkisi. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Hakemli Dergisi* (6), 83-91.
- Yüksel, U. (2012). *Geleneksel Medya ve Yeni Medya*. Anadolu Üniversitesi Sunumları..<http://dijitalkulturgra331.blogspot.com.tr/2013/01/yenimed-yave-geleneksel-medya-sunum.html>. Adresinden alınmıştır.

Spor, Sağlık ve Ergoterapi Kavramının İncelenmesi

Çağatay Dereceli¹

Ebru Dereceli²

Özet

Spor, sağlık ve ergoterapi kavramı son yıllarda önemli bir hale gelmiştir. Gelişen teknolojiler insanların masa başı işlerde çalışmasına neden olmuş bu durumda dünyanın en büyük sorunlarından birisi olan hareketsizlik problemini doğurmuştur. Hareketsiz kalan bireyler çeşitli rahatsızlıklara maruz kalmış ve en iyi ilaçlardan birisinin spor olduğunu kavrayarak spora yönelmiştir. Ergoterapistler diğer bilim dallarında olduğu gibi spora aktiviteler aracılığıyla katılımı artırarak sağlıklı yaş almayı amaçlamışlardır, çünkü Ergoterapi, bireylerin sağlık düzeylerini üst seviyeye çıkarmak için yapılan anlamlı ve amaçlı aktivitelerdir. Ergoterapi uygulamaları özellikle son yıllarda gelişen teknolojilerle birlikte masa başı işlerde yoğun olarak çalışan bireylerin hareketsiz bir yaşam geçirmelerine bağlı olarak yaşamış oldukları sağlık problemlerini gidermek amacıyla bireylere ya da gruplara spor salonu, açık alanlar, ev ve iş yerleri gibi çok çeşitli alanlarda gerçekleştirilmektedir. İnsan ömrünün uzadığı günümüz koşullarında Ergoterapinin temel amacı, bireylerin günlük yaşam koşullarına adapte olmasını sağlayarak bireylerin günlük yaşama yeniden entegrasyonlarını desteklemek amacı güderek bireylerin bağımsızlıklarını arttırmaktır. Sağlıklı bir vücuda sahip olmak için spor ne kadar önemli ise Ergoterapi kavramı da spor ve sağlığın ayrılmaz parçasıdır.

1. Giriş

Spor bireyin bedensel, ruhsal ve zihinsel yönden gelişimini sağlayan bir bilim haline gelmiştir. Günümüzde spora olan ilgi her geçen gün artmaya devam etmektedir. Sanayi devrimi sonrasında spor, bireylerin serbest zamana olan

1 Doç. Dr. Çağatay DERECELİ, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, cdereceli@adu.edu.tr, ORCID ID:0000-0003-2771-2000

2 Öğr. Gör. Ebru DERECELİ, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, edereceli@adu.edu.tr ORCID ID:0000-0002-7021-1001

İlgilerinin artması ve kentleşme gibi birçok temel toplumsal değişimden etkilenmiş ve bazı yeni boyutlar elde etmiştir (Sunay, 2003).

Yaşanan gelişmeler sonucunda sanayileşme, teknolojik gelişmeler, bilgi çağında olmamız, hizmet sektörünün gelişme göstermesi ve hızlı kentleşme durumları sonucunda toplu yaşama kültürü ve sosyal yapılar giderek farklı birçok özellik kazanmıştır. Toplumsal eğilimlerimizi; kültürümüz, yaşam felsefemiz, moral isteklendirme düzeyimiz ve ekonomik refah seviyesi gibi çeşitli olgular biçimlendirmektedir. Gelişmiş toplumlar spor kavramını, sosyal hayatımızın ayrılmaz bir parçası olarak görürken, geri kalmışlar olan toplumlar da ise sporun önemi kavranamamış ve göz ardı edilmiştir. Günümüzde toplumların spora karşı gösterdikleri yaklaşımlar toplumların genel yapısını yansıtmaktadır ve spor gelişmişliğin bir ölçütü şeklinde de kabul edilmektedir (Yetim, 2000; Karasüleymanoğlu, 1995).

Spor, sağlık üzerindeki birçok etkisiyle iki ucu keskin bir kılıç gibidir. Sporun olumlu etkileri, öncelikle çoğu sporun ana parçası olan fiziksel aktivite ile elde edilmektedir. Gençlerinde (Eime, ve diğerleri, 2013), yaşlılarında (Nowak, 2014) kişisel gelişimi, psikososyal gelişimi (Fraser-Thomas, ve Strachan, 2015) ve daha az alkol tüketimleri (Villalba, ve diğerleri, 2016; Eloffson, ve diğerleri, 2014) gibi sporun birçok ikincil etkisi ve sağlık yararları bulunmaktadır. Spor yapan bireyler daha sonraki yaşantılarında daha yüksek seviyede fiziksel aktiviteye sahip olurlar (Kjonnixsen, ve Anderssen, 2009) ve bireyler spor yoluyla beslenme alışkanlıklarını, egzersiz seviyelerini ve sağlık bilgilerini geliştirilebilirler (Khan, ve diğerleri, 2012). Sporun olumsuz etkilerine bakıldığında, zihinsel sağlığımızın bozulmasına neden olabilen başarısızlık riskini içermektedir (Howie, ve diğerleri, 2016; Rice, ve diğerleri, 2016), aynı zamanda sporda yaralanma riski bulunmaktadır (Schwellnus, ve diğerleri, 2016; Soligard, ve diğerleri, 2016) ve yeme bozuklukları (Joy, ve diğerleri, 2016) ile tükenmişlik (Brenner, 2007), egzersize bağlı gastrointestinal sistem rahatsızlıkları yaşanabilmektedir (Clark, ve Mach, 2016). Fiziksel aktivite giderek organize bir şekilde yürütüldüğünden (Engström, 2004; The Swedish Sports Confederation 2015; SCB. 2009) sporun toplumdaki rolü sadece birey için değil aynı zamanda halk sağlığı için de yıllar içinde giderek daha önemli hale gelmiştir. İnsan yapısı gereği sağlığını ve esenliğini korumak için spora her yaş döneminde ihtiyaç duymaktadır. Spor yapan bireyler genel olarak spor yapmayan bireylere göre daha sağlıklıdırlar, çünkü spor yapan bireyler fiziksel ve mental olarak sporun zorluklarına ve birçok durumda hayatın diğer bölümlerine aktarılabilen yeteneklere her zaman hazırdırlar (Holt, 2017).

Ergoterapi mesleği, dünya çapında son yıllarda dikkate değer biçimde değişiklikler geçirmiş ve giderek daha fazla sayıda araştırmacının akademik ve çalışma alanlarına erişmesine olanak sağlamıştır (Pattison, 2018). 89 üye kuruluş tarafından desteklenen Dünya Ergoterapistler Federasyonu (WFOT) verileri ışığında Ergoterapist uygulayıcılarının yaklaşık %80,30'u kadındır. Bu oran Jamaika, Seyşeller ve Ukrayna'da %100' den Dominik Cumhuriyeti'nde %3'e kadar değişim göstermektedir (Beagan, ve Fredericks, 2018). Ergoterapinin, bakımla bağlantılı olduğu ve çoğunlukla da kadınlar tarafından yürütülmeye devam eden farklı sağlık meslekleri gibi, daha düşük seviyede sosyal değere sahip olduğu ile ilgili ve esas olarak Tıbbi desteklemeye odaklanmış olduğu yönünde bir toplumsal algı bulunmaktadır (Salles, ve diğerleri, 2019). Ergoterapistler, sağlığı geliştirmeye ve tercih edilen faaliyetlere katılım, mesleki yoksunluğun önlenmesi ve algılanan yaşam kalitesinin artması yoluyla kalıcı yaşam tarzı değişiklikleri oluşturmaya yardımcı olan temel becerilere sahiptir (Clark, ve diğerleri, 2007; Forhan, 2008). Brown'a göre; " Ergoterapi literatürü her geçen gün büyümekte ve makalelerin atıf sıklığı da artmaktadır" (Brown, 2018).

2. Spor

Latince 'de ayırmak veyahut dağıtmak anlamlarına gelmekte olan "deportere" ya da "disportere" kelimelerinden oluşmuş olan spor, ilerleyen zamanlarda ise "disport" olarak kullanılmaya başlanmıştır. 17. Yüzyıldan sonra ise "sport" olarak değişime uğramış ve "spor" olarak kullanıma başlanmıştır (Gökmen, 2013; Ketten, 1993). Günümüzde spor; fizyolojik, ekonomik, psikolojik, farmakolojik, felsefik, sosyolojik, hukuksal, politik iletişimin yanında farklı birçok teknolojik alanda bilimsel çalışmaların yapılmış olduğu çok yönlü etkileşimlerin yer almış olduğu bir alandır diyebiliriz (Mirzeoğlu, 2011).

Spor; ruha ve bedene hitap edebilen sosyal olan davranıştır. Sporun sosyal fonksiyonlarını şu şekilde özetleyebiliriz:

- Spor bireyin mutlu, sağlıklı ve güçlü yapıda olmasını sağlar.
- Bireye sosyal ve kültürel zevkler ile duyarlılıklar kazandırır.
- Bireylere kolektif çalışma alışkanlıkları kazandırır.
- Spor insanlara sosyal statü kazandırır.
- İnsanın kendini kontrol etmesini sağlayarak, kendisine ve çevresindekilere karşı saygıyı ve sevgiyi öğretir.

- Planlı şekilde ölçümlü bir çalışma disiplini ve dinlenme alışkanlığını kazandırır.

- Sosyalleşmeyi ve sosyal sorumluluğun gelişmesini sağlar.

- Spor sayesinde arkadaşlık, iş birliği, liderlik, hoşgörü, takdir etmek ve edilmek gibi özellikler kazanılır.

- İş, görev ve mesleki sorumluluklar kazandırarak ve bireyin gelişimine katkı sağlar.

- İnsanların ve ulusların arasındaki dostluğu geliştirerek sosyal kaynaşmaya katkı sağlar.

- Spor profesyonel anlamıyla yapıldığında ekonomik olarak kazanç sağlar.

- Bireylerin centilmenlik, risk alma, dayanışma ve cesaret duygularını geliştirir.

- Mücadele ve aynı zamanda rekabet gücünü artmasını sağlar.

- İnsanlar arası ilişkileri geliştirir.

- Yapıcı, yaratıcı yetenekleri geliştirirken üretici olabilmeyi sağlar.

- Bireylerin kendine güven duygularını artırır.

- Diplomasıyı geliştirir ve iç, dış turizmin artmasını sağlar.

- Ekonomik, kültürel ve sosyal kalkınmada önemli bir role sahiptir.

- Toplumda bireyler arasındaki aidiyet duygusunun gelişimini sağlar.

- Bireylerin başarıma duygusunun canlanmasını sağlar.

- Bireylerin ruhundaki kavgacı ve savaşçı enerjiyi barışçıl, dostane zemine çeker.

- Bireylerin kişilikli ve güçlü iradeli olmasına katkıda bulunur.

- Bireylerin sınırsız olan ihtiraslarını köreltir (Yetim, 2000).

Spor; estetik, teknik ve fiziksel olan bir süreçtir. Futbolda iyi uygulanmış olan bir koşu ile basketbolda iyi uygulanmış bir set oyunu ve jimnastikte bir denge hareketinin uyumlu olması şiiinsel bir güzelliğe sahiptir diyebiliriz. Öte yandan da, belirli bazı egzersizlerin uyum içerisinde ve belirli şekillerde gerçekleştirilmesi, vücudun gücünün ve yeteneğinin aktive edilmesini gerektirir. İşte bu durum, sporun fiziksel ve teknik yönlerini açıklar (Heper, ve diğerleri, 2012).

3. Sağlık

İnsan yaşamının en temel değeri sağlıklı olmaktır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2012) 'nün tanımına göre sağlık; yalnızca vücutta hastalık halinin olmayışı değil kişinin fiziksel ve sosyal açıdan da kendisini iyi hissetmesi durumudur. Çağımızda düzenli spor yapmanın ve sportif aktivitelere katılmanın, eğlence, yarışma, gündelik hayatımızda ve çalışma hayatımızda üretkenlik ve verimlilik gibi fiziksel yararlarının yanı sıra, sağlıklı olmak, iyi olmak, hayattan zevk almak, duygu- durum gibi tıbbi, psikolojik ve sosyolojik anlamlarda müspet boyutları bulunmaktadır. Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte insan hayatını en çok etkisi altına almış olan obezite, stres, korku, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlara ve hareketsizlikten kaynaklanan çeşitli sağlık sorunlarının tedavi edilmesinde doktorlar tarafından düzenli olarak spor ve egzersiz hareketleri sıklıkla önerilmektedir. Dünya üzerinde fiziksel hareketsizlik sonucu kaynaklanan hastalık yükünün etkisi giderek hızla artmaya devam etmektedir. Gelişmiş ve gelişmeye devam eden ülkeler, fiziksel aktiviteye katılım oranını arttırmaya odaklanmışlar bu sayede bulaşıcı olmayan hastalık kontrolünü sağlayarak olası ekonomik yüklerden kurtulmayı amaçlamışlardır. Bu bağlam neticesinde sosyoekonomik alanda hızlı değişim göstererek gelişmekte olan tüm ülkelerin işgücü yapısı, kentleşme oranı ve yaşam tarzı kalıpları üstünde fiziksel aktivitelerin derin etkileri olduğu bir gerçektir (Crespo, ve diğerleri, 1999; Alpay, 2021; 1824, Adrian, ve diğerleri, 2011).

Sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde önerilen ve en etkili yollardan birisi olan fiziksel aktiviteye katılımın bireyin genel sağlık durumundan, fiziksel, sosyal, bilişsel ve psikolojik fonksiyonlarına değin birçok alanda faydalarının olduğu ileri sürülmektedir (Cotman, ve Berchtold, 2002). Yapılan araştırmalar fiziksel aktiviteye ve egzersize katılımın bireylerde sağlığın geliştirilmesi yönünde büyük faydalar sağladığını ve bireylerin yaşam kalitesinin artması noktasında büyük etkileri olduğunu belirtilmektedir (Bize, ve diğerleri, 2007; Vuillemin, ve diğerleri, 2005).

4. Ergoterapi Kavramı ve Tarihçesi

Yunanca kökenli olan Ergo kelimesi 'iş' anlamına gelmektedir. Ergoterapi ya da diğer bir adıyla uğraşı terapisi (occupational therapy), uğraşı edindirme yoluyla hastaların iyilik ve sağlık durumlarında ilerleme sağlamayı hedefleyen danışan veya hasta odaklı bir meslek alanıdır. Temel hedefi ise, insanların günlük yaşam aktivitelerine düzenli katılımlarını sağlamaktır. Ergoterapistler bu temel hedefi; insanlarla ve gruplarla birlikte çalışmak koşuluyla hastaların isteği doğrultusunda, ihtiyaç yada beklentilerini geliştirerek veya mesleği ve

çevreyi mesleki uyumunu artıracak şekilde hastaların rahat edeceği biçimde düzenleyerek gerçekleştirirler (AOTA., 2014).

1917'de başlayan ergoterapi, toplumsal ihtiyaçların karşılanması konusunda 100 yıllık bir geçmişe sahip olan dinamik bir meslek grubudur (Lamb, 2017; Andersen, ve Reed, 2017). Başlangıcından bugüne kadar, uygulayıcıları sağlık ve sıhhati geliştirmek amacıyla ve fiziksel, bilişsel ya da psikiyatrik rahatsızlıkları yaşayan bireylerin topluma tam anlamıyla katılmalarını sağlamak için terapötik meslekleri kullandılar (Pizzi, ve Richards, 2017; Schwartz, 2009). İlk yıllarında, tarihsel olaylardan (örneğin; Dünya Savaşları vb.) ve paradigma değişimlerinden (örneğin; tıbbi ataerkil modellere karşı kişi-yönelimli güçlendirme modellerinden) etkilenmiştir (Reilly, 1962; Colman, 1988).

Ergoterapi, rehabilitasyon amaçlarına ulaşabilmek için amaçlı ve planlı aktiviteleri kullanan, bireylerin yapmak istedikleri aktiviteleri seçtikleri, bağımsız şekilde hayata işlevsel biçimde katılmalarına yardımcı olmayı amaçlayan destekleyici olan bir sağlık mesleğidir. Ergoterapinin temel amacı, bireylerin günlük yaşam becerilerine yeniden entegrasyonlarını desteklemek amacıyla, bireylerin bağımsızlıklarını ve özerkliklerini arttırmaktır. Ergoterapistlerin yapmış olduğu müdahaleler temelde, üretkenlik ve serbest zaman aktivitelerine aynı zamanda kendine bakıma odaklanır. Yaşam becerileri, bireyin kişisel bakımını yapabilmesini ve seyahat, alışveriş ve topluma katılım gibi daha karmaşık olan görevleri yapmasını sağlayan çeşitli becerileri içermesinden dolayı, ergoterapistler danışanlarının istek ve ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla yaşam becerileri eğitim programları sunmaktadırlar (Mitchell ve Gunaratne, 2007). Genelde ergoterapistler önlem alma stratejilerinden ziyade terapi ve rehabilitasyona odaklansalar da, yaşam becerileri eğitiminde bu tutumda olmazlar. Ergoterapistler, yaşam becerileri üzerine yaptıkları çalışmalarında kişilerin alkol, tütün ve madde bağımlılığından korunması yönünde çaba harcarlarken; işe girebilirlik, başa çıkma gibi becerilerini geliştirmeye yönelik olarak da çalışırlar (DeMars, 1992).

Ergoterapi, profesyonelce müdahalenin değerlendirilmesi sürecini, planlama yapılmasını ve uygulama sürecini etkili bir şekilde yönetmeyi ve yapılan işin etkinliğini etkileme yeteneği veren profesyonel uygulama ile olan ilişkiye dayanmaktadır (Schell. ve Schell, 2008; Talavera-Valverde, 2015; Unsworth, ve Baker, 2016).

5. Spor, Sağlık ve Ergoterapi İlişkisi

Ergoterapi de amaç bireyin yaşamdaki hareket yeteneklerinin düzenlenerek bireyin aktif bir hayat sürmesine yardımcı olmaktır. Ergoterapi birey merkezli bir sağlık mesleği olup birey için anlamlı ve amaçlı aktiviteler yoluyla, sağlığı ve refahı arttırmayı hedeflemektedir (Halliday ve Pulaski, 2003).

Ergoterapi bireylerin bedensel, zihinsel ve ruhsal durumlarının bütüncül bir biçimde uğraşı ile tedavi edilmesi fikri üzerine kurulu olan bir meslektir. Ergoterapi anlamlı ve amaçlı olan aktiviteleri araç olarak kullanmakta olan, bireylerin sağlık ve refah seviyesini geliştiren, kişi merkezli olan bir sağlık mesleğidir. Ergoterapinin asıl amacı bireylerin günlük yaşam aktivitelerine katılımlarını sağlayarak bireylerin ve toplulukların istemiş oldukları veya kendilerinden beklenmekte olan aktiviteleri yapabilme becerileri geliştirmektir. Ergoterapi de bireylerin katılımını etkileyen tüm faktörler değerlendirilmektedir. Ergoterapi de bu faktörlerden bireye olumsuz etkisi olanları azaltmak veya tümüyle ortadan kaldırmak için gerekli olan müdahaleler yapılır (WFOT, 2012).

Spor günümüz şartlarında toplumsal bir dinamik olarak çok sayıda kişinin ilgisini çekmektedir ve spor giderek daha organize bir hal almaktadır (Ölçücü ve diğerleri, 2012). Hareketsiz bir yaşamın hayatımızı etkisi altına aldığı son yıllarda sporun sağlığımız için büyük önem arz ettiği Ergoterapistler tarafından da bilinmektedir. Bu nedenle sağlıklı bir hayat sürmek için bireylere ergoterapist tarafından bir müdahale programı hazırlanırken; kişinin rutini, yaşamdaki amaçları, günlük yaşamlarında üstlenmiş oldukları rolleri, aile bireyleri, bireyin sağlık durumu, sosyal çevresi, öz yönetimi, yaşamını devam ettirdiği alanlar, bireyin sahip olduğu becerileri, kişiye erişilebilirliği ve bilişsel becerileri şeklindeki birçok alana bakılarak kişi merkezli olan bir yol izlemektedir (AOTA, 2021).

6. Sonuç

Ergoterapi kavramının tarihi çok eskilere dayanmaktadır, fakat günümüzde adının sık duyulmayışı yeni bir kavrammış gibi algılanmasına sebep olmaktadır. Bazı ülkelerde sağlık meslekleri arasında üst sıralarda yer alan ergoterapi ülkemizde adını henüz çok duyuramamıştır. İnsanların sağlıklı yaş alabilmeleri için hareket bir zorunluluktur. Ergoterapi başta dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, otizm, psikolojik rahatsızlıklar gibi birçok hastalığın tedavisinde, bireylerin sağlıklı yaş alabilmeleri için refah düzeylerini artıran sıklıkla başvurulmaya başlanan bir sağlık mesleğidir. Ergoterapi sadece hastalık yaşayan bireyler ile ilgilenmez sağlıklı olan bireylerin mevcut sağlık durumlarının kalitesini korumayı ve

daha ileri yaşlarda yaşayabilecekleri sağlık sorunlarını önlemeye ve yaşam kalitelerini yükseltmeye çalışır. Birçok bilim dalının faydalandığı ergoterapi sporcularında ilgisini çekmektedir. Sağlıklı olmak için sportif aktivitelerden faydalanan insanları doğru yönde yönlendiren ergoterapistler bireylerin yapacakları aktiviteleri seçmelerini sağlayarak kimseye muhtaç olmadan bağımsız bir biçimde yaşamlarını sürdürmeyi sağlar. Günümüzde birçok farklı alanda çalışan ergoterapistler ülkemizde gereken ilgiyi görememiştir. Fakat ülkemizde birçok üniversitede ergoterapi bölümü açılmış hızla açılmaya devam etmektedir. Bu durum da ergoterapinin ülkemizde birçok alanda kullanımının artacağını göstermektedir. Her alanda olduğu gibi ergoterapistler spor içerisinde de çeşitli ergoterapi müdahalelerini kullanarak önemli rol üstleneceklerdir.

Kaynakça

- Adrian, B., Guansheng, M., Frances C., Zainal, O., Temo, W., Philayrath H., Kieren, K., Anjana B. (2011). 8 for the Equity and Noncommunicable Disease Risk Factors Project Collaborative Group Cross-national comparisons of socioeconomic differences in the prevalence of leisure-time and occupational physical activity, and active commuting in six Asia-Pacific countries, *Journal of Epidemiology & Community Health* 2011;65:35-43.
- Alpay, N. (2021). Sporun yaygınlaşmasının gelişmeye etkileri: Bir inceleme. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 33-44.
- American Occupational Therapy Association (AOTA), (2014). <http://www.aota.org>
- American Occupational Therapy Association, (2021). Definition of Occupational Therapy Practice for the AOTA Model Practice Act <https://www.aota.org/> (Erişim Tarihi: 1.05.2022)
- Andersen, L. T., & Reed, K. L. (2017). *The history of occupational therapy: the first century*. Slack Incorporated.
- Beagan, B. L., & Fredericks, E. (2018). What about the men? Gender parity in occupational therapy: Qu'en est-il des hommes? La parité hommes-femmes en ergothérapie. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 85(2), 137-145.
- Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive medicine*, 45(6), 401-415.
- Brenner, J. S., & Council on Sports Medicine and Fitness. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242-1245.
- Brown, T., Gutman, S. A., Ho, Y. S., & Fong, K. N. (2018). A bibliometric analysis of occupational therapy publications. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(1), 1-14.
- Clark, A., & Mach, N. (2016). Exercise-induced stress behavior, gut-microbiota-brain axis and diet: a systematic review for athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13(1), 43.
- Clark, F., Reingold, F.S., Salles-Jordan, K., (2007). Obesity and occupational therapy (position paper) *The American Journal of Occupational Therapy*. 61(6):701-703.
- Colman, W. (1988). The evolution of occupational therapy in the public schools: the laws mandating practice. *The American Journal of Occupational Therapy*, 42(11), 701-705.
- Cotman, C. W., & Berchtold, N. C. (2002). Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in neurosciences*, 25(6), 295-301.

- Crespo, C. J., Ainsworth, B. E., Keteyian, S. J., Heath, G. W., & Smit, E. L. L. E. N. (1999). Prevalence of physical inactivity and its relation to social class in US adults: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. *Medicine and science in sports and exercise*, 31(12), 1821-1827.
- DeMars, P. A. (1992). An occupational therapy life skills curriculum model for a Native American tribe: A health promotion program based on ethnographic field research. *The American Journal of Occupational Therapy*, 46(8), 727-736.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 1-21.
- Elofsson, S., Blomdahl, U., Åkesson, M., & Lengheden, L. (2014). *Dricker ungdomar i idrottsförening mindre alkohol än de som inte är med i idrottsförening?*. Stockholms stad, Idrottsförvaltningen, Forskningsenheten.
- Engström, L. M. (2004). Barns och ungdomars idrottsvanor i förändring. *Svensk Idrottsforskning: Organ för Centrum för Idrottsforskning*, (4), 10-15.
- Forhan, M. (2008). Obesity and healthy occupation. In *Discussion Document, Professional issue forum, CAOT, Whitehorse, Yukon*.
- Fraser-Thomas, J., & Strachan, L., (2015). Personal development and performance? In: Baker J., Safai P., Fraser-Thomas J., editors. *Health and Elite Sport: Is High Performance Sport a Healthy Pursuit?* Taylor & Francis Group; Londond. Routledge Research in Sport, Culture and Society.
- Gökmen, B. (2013). Denge geliştirici özel antrenman uygulamalarının 11 yaş erkek öğrencilerin statik ve dinamik denge performanslarına etkisi. *On-dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Samsun*.
- Halliday, & Pulaski K. (2003). *Adult Neurological Dysfunction*. Brededell Crepeau, E., Cohn, E.S., Boyt Schell, B.A. Willard & Spackman's Occupational Therapy, Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins. 10:767-788.
- Heper, E., Sertkaya, Ö. G. Ö., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terekli, S., ... & Demirhan, G. (2012). *Spor bilimlerine giriş. Eşişebir: Açık Öğretim Fakültesi Yayını, 1*.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., ... & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International review of sport and exercise psychology*, 10(1), 1-49.
- Howie, E. K., McVeigh, J. A., Smith, A. J., & Straker, L. M. (2016). Organized sport trajectories from childhood to adolescence and health associations. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(7), 1331-1339.

- Joy, E., Kussman, A., & Nattiv, A. (2016). 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *British journal of sports medicine*, 50(3), 154-162.
- Karasüleymanoğlu, A. (1995). Yeni Boyutlarıyla Spor, Ozan Dağıtım, 4. Baskı, *Aşama Ofset-Ankara*.
- Keten, M., (1993). Türkiye’de Spor. Polat Ofset, Ankara.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The lancet*, 380(9836), 59-64.
- Kjønniksen, L., Anderssen, N., & Wold, B. (2009). Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(5), 646-654.
- Lamb, A. J. (2017). Unlocking the potential of everyday opportunities. *The American Journal of Occupational Therapy*, 71(6), 7106140010p1-7106140010p8.
- Mirzeoğlu, N., (2011). Bilim Temelleri, Spor Bilimlerine Giriş. *Spor Yayınevi, Ankara*.
- Mitchell, L., & Gunaratne, E. (2007). Occupational therapists as life skills educators: Experiences at the gage transition to independent living program. *Occupational Therapy Now*, 9(3), 20.
- Nowak, P. F. (2014). Amateur sports of the elderly: a chance for health and a higher quality of life. *Advances in Aging Research*, 2014.
- Ölçücü, B., Erdil, G., Bostancı, Ö., Canikli, A., ve Aybek, A. (2012). Üniversiteler Arası Tenis Müسابakalarına Katılan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri Ve Beklentileri. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 5-12.
- Pattison, M., Baptiste, S., & McKinstry, C. (2018). A vision splendid; visioning for the future of occupational therapy. *Australian Occupational Therapy Journal*, 65(3), 238-242.
- Pizzi, M. A., & Richards, L. G. (2017). Promoting health, well-being, and quality of life in occupational therapy: A commitment to a paradigm shift for the next 100 years. *The American Journal of Occupational Therapy*, 71(4), 7104170010p1-7104170010p5.
- Reilly, M. (1962). Occupational therapy can be one of the great ideas of 20th century medicine. *Am J Occup Ther*, 16, 1-9.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports medicine*, 46, 1333-1353.
- Salles, A., Awad, M., Goldin, L., Krus, K., Lee, J. V., Schwabe, M. T., & Lai, C. K. (2019). Estimating implicit and explicit gender bias among health care professionals and surgeons. *JAMA network open*, 2(7), e196545-e196545.

- SCB., (2009). *Levnadsförhållanden: Fritid 2006-2007 [Living Conditions: Recreation 2006-2007]* Statistics Sweden; Stockholm, Sweden.: 118.
- Schell, B. A. B., & Schell, J. W. (Eds.). (2008). *Clinical and professional reasoning in occupational therapy*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Schwartz, K. B. (2009). Reclaiming our heritage: connecting the founding vision to the centennial vision. *AJOT: American Journal of Occupational Therapy*, 63(6), 681-691.
- Schwellnus, M., Soligard, T., Alonso, J. M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., ... & Engebretsen, L. (2016). How much is too much?(Part 2) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of illness. *British journal of sports medicine*, 50(17), 1043-1052.
- Soligard, T., Schwellnus, M., Alonso, J. M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., ... & Engebretsen, L. (2016). How much is too much?(Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British journal of sports medicine*, 50(17), 1030-1041.
- Sunay, H. (2003). Türk Spor Politikasına Analitik Bir Bakış. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 39-42.
- Talavera Valverde, M. Á. (2015). Estudio del razonamiento clínico en estudiantes de terapia ocupacional.
- The Swedish Sports Confederation, (2015). In: Sport statistics [Idrotten i siffror} Confederation T.S.S., editor. The Swedish Sports Confederation; Stockholm, Sweden:
- Unsworth, C., & Baker, A. (2016). A systematic review of professional reasoning literature in occupational therapy. *British Journal of Occupational Therapy*, 79(1), 5-16.
- Villalba, F. L., García, P. R., Cantó, E. G., & Soto, J. P. (2016). Relationship between sport and physical activity and alcohol consumption among adolescent students in Murcia (Spain). *Archivos Argentinos de Pediatría*, 114(2), 101-106.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., ... & Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive medicine*, 41(2), 562-569.
- World Federation of Occupational Therapists, (2012). *Definition of occupational therapy*. Retrieved from.
- World Health Organization., (2012). Noncommunicable diseases: A major health challenge of the 21st century. *World health statistics*, 35-36.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.

Çocuklarda ve Yaşlılarda Spor

Erdil Durukan¹

Serkan Çataldirek²

Özet

Sportif hareketleri yapma fırsatı bulamamış, düzensiz besin alan çocuk ve gençler sağlıklı bir gelişme aşamaları yaşaması zordur. Doğadaki diğer bütün canlılara oran ile insan organizmasının ergenleşmemiş çocuk bireylerde büyüme ve gelişmesi çok daha uzun sürede gerçekleşmektedir. Çocukların, gençlerin, aerobik depolarının erişkin bireylere oranla düşük olmasının sebebiyle yüksek aerobik ve glikoz kullanımlarına bağlı araştırmalarda, erişkinler düzeyi açısından başarı gösteremezler. Kuvvet yaş artışı ile beraber; kilo, boy, iskelet sistemindeki dirençler oranındaki tüm vücudun kas kütlelerindeki artmasına bağlı artış gösterir. Kuvvet antrenman programları, antrene edilmiş kişilerin yaş durumu ve gelişimsel dönemlerine göre farklılık göstermektedir. Yaş alma dönemi doğum ile başlangıç gösterip ölüm olayı ile sonuca varan biyolojik, fizyolojik olaylar bütünüdür. Yaş alma devam ettikçe insanın mukavemet gücünde azalma görülür. Dayanıklılık gücü düşen yaş almış birey tek ferdi olarak yaşamını sürdürmeden uzaklaşma görülür. Yaş almış bireylerde gençlere nispeten hız açısından olduğu gibi koordine olma yeteneği açısından da düşüktür. İnsan organizmasında yaşın hızlıca artması ve ilerlemesi, fiziksel hareketliliğinin düşmesi ile yapısal ve fonksiyonel değişikliğe uğramış 55 yaş üstü kişilerde %50- 75 oranında denge sorunu yaşanmaktadır.

1. ÇOCUKLARDA VE YAŞLILARDA SPOR

Özdemir ve İlkim (2019)'a göre spor, olgunlaşma yaşındaki çocuk bireylerin beden sağlıklı yaşam ve fiziki gelişim bakımından, olumlu bir karakterinin olması ve ruhani düzeni açısından faydalı, aynı zamanda da zorunludur.

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

2 Doktora Öğrencisi, Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir, Türkiye serkan_menecer@hotmail.com, ORCID ID 0000-0003-3676-4777

Sportif hareketleri yapma fırsatı bulamamış, düzensiz besin alan çocuk ve gençler sağlıklı bir gelişme aşamaları yaşaması zordur (Gencer ve Temur, 2016).

Çocuk ve gençler bakımından spor fiziki gelişiminin yanı sıra sosyallik anlamından da önem arz etmektedir (Küçük ve Harun, 2004). Ruhani bakımdan ise, bireyin otokontrol mekanizması, bir anlamda dikkat ve odak olabilmelerini, iradesini kullanabilmelerini, başarıya ve güdülenmeye motive olabilmelerini öğrenir (Bozdemir, 2012).

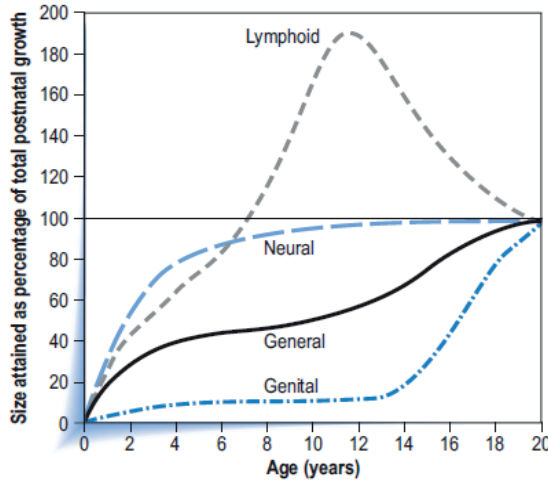


Figure 1.1 Scammon growth curves of different parts and tissues of the body. All curves are of size attained plotted as percentage of total gain from birth to 20 years. Size at 20 years is 100% on the vertical scale. (From Scammon 1930, with the permission of University of Minnesota Press.)

1.1 Büyüme ve Gelişme

Doğadaki diğer bütün canlılara oran ile insan organizmasının ergenleşmemiş çocuk bireylerde büyüme ve gelişmesi çok daha uzun sürede gerçekleşmektedir. Çocuk metabolizması olgunlaşmış bireyden ayırt etmedeki en büyük etken sürekli gelişim, büyümenin ve değişimin aşamaları içerisinde olması yer almaktadır (Sartekin,2010).

1.2 Boy:

Çocuklarda yaşamının ilk yılı dolduğunda boy %50 oranında uzama gerçekleşmektedir. İleri dönemlerde gelişim çağında tekrar hızlanma gerçekleşir. Tek fark kızlarda bu uzama 17 yaşa kadar daha hızlı olmaktadır (Boyacı, 2016).

1.3 Kilo ve vücut ağırlık gelişimi

Bebeklerde doğum gerçekleştiikten sonraki başlangıçtaki 6 aylık süreçte kilo alımına müsait gelişim hızla devam etmekte ve oluşum devam etmektedir. Boy uzamasına oranla etkili bir değişme göstermeksizin 8 yaşa gelene kadar devam eder. Ve iki yaş çocuğunda ağırlık ortalama 12 kg kadar gerçekleşir (Güçlü,2006).

1.4 Kas gelişimi

İnsanlarda kemik oranlarında tamamlanan, sertleşme, süreci, bireyin büyüme ve gelişim sürecinin tamamlandığını belirten 22-28 yaş arası tamamen bitiş sürecine denk gelir. Çocuklarda, gençlerde kas kuvvetle, yaş alma ile beraber belirgin oranda artış gerçekleşir. 8 yaşına gelindiğinde kas vücut toplam ağırlık oranının %27'sini ifade ederken, kas kasılım ve gerilim kuvveti henüz düşük orandadır. Bu gelişim için en çabuk gelişim zamanı 12 yaşında başlangıç gösterir ve 15 yaşına gelindiğinde kas vücut kütesinin %32'sine ulaşır (Alkan, 2012).

1.5 Enerji sistemleri

Çocukların, gençlerin, aerobik depolarının erişkin bireylere oranla düşük olmasının sebebiyle yüksek aerobik ve glikoz kullanımlarına bağlı araştırmalarda, erişkinler düzeyi açısından başarı gösteremezler. Çocuklar bireylerde demir taşıma kapasitesi erişkinlere düzeyle düşüktür ve bu nedenle oksijen, iyi ve yeteri miktarda taşınmaz (Taşkın, 2017).

2. ÇOCUK VE GENÇLERİN MOTORİK ÖZELLİKLERİ

Çocuk ve gençlerin motor gelişim dönemleri özellikleri, gelişimleri birbiri ile bağımsız olmakla beraber gelişim hızları itibari ile de farklılık oluşturur. Motorsal özelliklere geldiğimizde, sürat, dayanıklılık, hareketlilik, koordinasyon ve kuvvet akla gelmektedir.

2.1 Sürat

Çocuklarda sürat antrenmanları, bilimsel tarzda antrenmanlar programlandığında ve doğru metodlar ile uygulandığında, çocuklarda fiziksel performansı arttırmada gelişimin ve iyileştirmenin güvenli ve etkili bir yoludur (Behringer M, 2011).

Fakat yararlarla beraber, genç sporcularımız, spor yapmayan yaşlılarına oranla çeşitli antrenman yüklenimlerine, bağlı, egzersizlerin fiziki ihtiyaçlarına, fiziki koşul vb yaralanma risklerine sebep olmaktadır. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda bu tür çalışmaların çok dikkatli

teknik, öğretim ile bilimsel metod ve sayılar ile yapılabildiği dinlenmeleri de sağlanmalıdır (Peterson MD ve ark., 2004).

2.2 Dayanıklılık

Kişisel şartlara bakıldığında çocuklarda hareket ve fiziksel egzersiz ve aktiviteye katılımları, aktivite zamanlarında egzersiz, hareket seviyelerini belirlemedeki en temel göstergelerin ilkinde dayanıklılık gelmektedir. Burada önemli olan oksijensiz ortama girilmemesi ve sinir sisteminin devreye sokulmamasıdır (Francini ve ark., 2019).

2.3 Hareketlilik

Egzersizlerdeki hareket bütünüünün uygulama aşamasında eklem ve tendon yapısının sağladığı, imkan verdiği ölçüde üst seviyeye, geniş açığa ulaşabilmesi yeteneğine ve hareketler bütünüünü değişik yönlerde uygulayabilme becerisine (hareket) esneklik ismi verilmektedir. Kız çocuklarında erkeklere oranla esneklik daha fazla görülmektedir. Gelişebilir bir yetenektir. (Arabacı, 2010).

2.4 Koordinasyon

Koordine başka bir deyimle koordinasyon, iskelet kaslarımızın belirli hedef yönü doğrultusunda hareketlerin gerçekleştirilebilmesi esnasında (MSS) merkezi sinir sistemi ile uyumlu iş birliğinin adıdır. Çocuklarda ve gençlerde erken yaşlarda başlanması gerekmektedir. Gelişimi erken yaşlarda başladığında daha hızlı gerçekleşir (Sevim, 1995).

2.5 Kuvvet

Buluğ çağına, gelmiş kas gücü ve oranında etkin oranda artış gerçekleşir. Kas gücü ve hıza dayalı spor branşlarında gelişim yaş aldıkça yavaş oranda ortaya çıkar. Bu sebeple erken yaşlarda çocukların gereğinden fazla zorlayan ve erken performans elde etme isteği çocukların beden gelişimleri üzerinde negatif ve yıkıcı etkileri oluşabilir (Karacabey, 2004).

2.5.1 Kuvvet Türlerinin Gelişimi

Kuvvet yaş artışı ile beraber; kilo, boy, iskelet sistemindeki dirençler oranındaki tüm vücudun kas kütlelerindeki artmasına bağlı artış gösterir. Vücut yapısalındaki değişim şekilleri genelde 6-11/12 yaş aralığında gerçekleşmektedir. Gerçekleşen değişimler kuvvet yetisinin artmasına da imkan oluşturur. Bu nedenlerle maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette

devamlılıkta yaş faktörüne bağlı kalarak çeşitli aşamalarda değişik gelişimler görülmektedir (Boyacı ve Bıyıklı,2018).

2.5.2 Maksimal Kuvvetin Gelişimi

Yılmaz (2014)'a göre ilkokul çağına gelmiş erkek çocuklarda bu kuvvet türlerinde üç basamaklı bir gelişme söz konusudur. İlk başta dikey olmayan bir arttma (1. okul çağı), 2. Okul çocuğı çağı başlarında dikey bir artma son noktada tekrar yatay bir eğri çizmektedir. 18 yaşına ulaşmış genç erkeklerde çoğı defa kol ve bacaklarında maksimal kuvvet gelişiminin en büyük değerlerine ulaşır (Yılmaz,2014).

2.5.3 Çabuk Kuvvetin Gelişim Dönemleri

Çabuk kuvvet, maksimal kuvvet ile paralel oranda gelişim göstermez. Patlayıcı(çabuk) kuvvet kendi içinde bile tür şekilleri olarak farklı bir gelişim eğilimleri göstermektedir (Boyacı, 2016).

2.5.4 Kuvvet Antrenmanları ve Kardiyovasküler Sistem

Kuvvet antrenman programları, antrene edilmiş kişilerin yaş durumu ve gelişimsel dönemlerine göre farklılık göstermektedir. Çocuk bireylerde yapılan kuvvet programları ile ilgili arşiv taramalarında yeterli bilimsel araştırma yer almamakla birlikte, buluş çağı öncesinde uygulanan kuvvet çalışmalarının çocukların bireysel gelişim seviyeleri üstünde faktörünün yetersiz yönünde olacağı hakkında görüşler yer almaktadır. Bu bireylerin gelişim dönemleri sonucu yetecek düzeyde hormon salgılayamamalarıdır. Fakat bilim ve teknolojik ilerleme ile, büyüme ve olgunlaşma fonksiyonlarını kontrol altına alındığında orta ve yüksek oranda yapılan kuvvet çalışmalarının ergenliğe ulaşmamış sporculara yarar katacağı yönünde bir çıkarıma ulaşılmıştır (Açıkada, 2004).

3. YAŞLILAR BİREYLERDE SPOR

Yaş alma dönemi doğum ile başlangıç gösterip ölüm olayı ile sonuca varan biyolojik, fizyolojik olaylar bütünüdür. Bu süreçlerin son aşamaları ise yaşlanma(yaşlılık) olarak adlandırılır. Yaş alma takvim ile saptanabilecek süreç iken, yaş alma bireylere göre değişiklik gösteren ve mutlak yaşlanma ile paralel süreç seyretmeyen biyolojik, fizyolojik süreçlerdir. Yaş alma ile ilgili belirtilerin bazılarını gözlem ile görmek mümkündür. Yaşlanmayı, çevreye, dış ortama adaptasyon gösterimde azalım olarak karakterize edebilir. Bu düşme yaş alma dönemleri içerisinde hücrelerin devamlı ölmesiyle orantılı ve ilişkilidir (Kalkanlı, 2021).

4. YAŞLILARIN MOTORİK ÖZELLİKLERİ

4.1 Dayanıklılık

Yaş alma devam ettikçe insanın mukavemet gücünde azalma görülür. Dayanıklılık gücü düşen yaş almış birey tek ferdi olarak yaşamını sürdürmeden uzaklaşma görülür. Burada önemli olan yaşlı bireyde kas gücünü korumada, kardiyovasküler sistemin iyi çalışmasında destek olacak sportif programlara yer vermek gerekir (Zorba ve Yermakhanov 2022).

4.2 Kuvvet

Yaş alan bireylerin kemik yoğunluk oranlarında değişimler olur ve kemik ağırlığı %3-50 oranlarında azımlar gerçekleşir (Karakaş,2012).

4.3 Sürat ve Koordinasyon

Yaş almış bireylerde gençlere nispeten hız açısından olduğu gibi koordine olma yeteneği açısından da düşüktür. Yaşlı bireylerin kan oranlarında maksimum bir çabada laktatta fazla yükselme gerçekleşmez. Bu neden ile anaerobik kapasite de yaş alma ile düşme görülür ve yaşlılara hız egzersizleri uygulanırken bu önemli noktaları, önerileri bulundurulmalıdır (Acet,1999).

5. YAŞLILARIN BEDENSEL İŞ KAPASİTESİ

5.1 Oksijenli (Aerobik) Kapasite

Hafif oranda zihinsel (bilişsel) bozukluğu olan 60 üzeri bireylerde çoğunluk temelli 16 haftalık orta şiddette oksijenli (aerobik) yürüyüş aktivitelerinin zihinsel faaliyetlerinin gelişimini sağladığı, bunalım ruh şekli ve azalan uyku kaliteleri üzerinde pozitif katkıları gerçekleştirdiği sonuçlarına ulaşmışlardır (Song ve Doris, 2019).

60 üstü yaş almış kişinin katılım gösterdiği diğer bir çalışmada ise orta ve yüksek şiddette su içinde aerobik egzersiz eğitimlerinin kalp dolaşım sistemi üstüne dayanıklılığın yanında dikkat ve hafıza işlevlerinin gelişimi üzerinde pozitif etkileri olduğunu tespit etmişlerdir (Fedor ve ark, 2015).

5.2 Oksijensiz (Anaerobik) Kapasite

Yaş alan bireylerin kan oranlarında maksimal bir performans ile laktat gençlerdeki kadar yükselme göstermez. Bu sebepten dolayı anaerobik kapasite de yaş alma ile ilgili azalma göstermektedir (Günay, 2018).

6. ANTRENMANIN YAŞLILAR ÜZERİNE ETKİLERİ

Toparlanma Süresi azalır Kas, organ ve çevresel dokular hücre düzeyindeki (mikrovasküler dolaşım) düşer. Sonuç, olarak vücudun organ biçimsel depo kısımlarını sınırlandıran en yüksek etken sebebidir. Düzenli aktiviteler; yaş almış sporcularda spor yapmamış gençlere ve yaşlılarına oranla toparlanma süresini kısaltmakta, depresyon ve anksiyete v.b ruhsal birçok sorunun daha az görülmesinde etkili olduğu ortaya çıkmaktadır (Blocker ve Åstrand, 1992).

7. YAŞLILARIN SPORTİF ÇALIŞMALARINDA GENEL İLKELER

Dolaşım sistemlerini zorlayıcı aktiviteler yer almamalı, tansiyonu yüksekte olan yaş almış bireyler var ise buna daha çok dikkat edilmelidir. Program şekli ve taslağı basit ve eğlence, çöşku ile uygulanabilir olmasına özen gösterilmelidir. Yaş almış kişilerde normal sedenter bireylerde olduğu gibi bazı spor dallarındaki yeteneklere sahip bireyler olacakları unutulmamalıdır. Bireyin yaşı ne kadar ilerledi bunun yanında aşırı hareketsiz (inaktif) yaşam sürüyor ise düşükten yüklemeli antrenman ile başlatılmalı ve yüklenme kademeli olarak artırılma olmalıdır (Karakaş,2012).

8. YAŞLILARDA EGZERSİZ TÜRLERİ

8.1 Dayanıklılık Egzersizi: Bir hafta süresinin 5 günü en az 30 dakika olucak şekilde, yaş almış kişilerin sağlık yapısı uygun ise 60 dakika sürecek, şiddeti yüksek oksijenli(aerobik) egzersiz veya haftada 3 gün ile 20 dakika sürecek olan, şiddeti yüksek oksijenli antrenman önerilir (Chodzko-Zaiko ve ark., 2009).

8.2 Direnç Egzersizleri: Mukavemet hareketlerinin iskelet kas hacimine ve güçteki artışlarına yarar sağladığı, olumlu yönlerinin bulunduğu yönelik bilgiler kabul edilmektedir (Csapo ve Alegre, 2016). Haftada en az iki gün olmak üzere, uygun olan ağırlıklarla, 8-10 değişik türden egzersiz 10-12 tekrar ile uygun şekli ile yapılması önerilmektedir. Önerilen bu çalışma türleri kademeli ağırlık kaldırma, merdiven inip-çıkma, yük bindirme egzersizleri veya büyük kas gruplarının içerisinde olduğu diğer kuvvet arttıran egzersiz çeşitleridir. Kuvvet kazanımı egzersizleri, bağımsızlığa çoğaltabilecek türde oluşturulup ve kas kütesini dayanıklılığının arttırılmasına yönelik olmalıdır (Chodzko-Zaiko ve ark., 2009).

8.3 Esneklik Egzersizleri: Strecing aktiviteleri, fiziksel hareketler esnasında eklem oynaklığı açıklığının oluşum, korunması nedeniyle haftanın iki gününü içeren ve gün aşırı her gün için minimum 10 dk süresince yapılacak tarzda yaptırılması önerilmektedir (Nelson ve ark., 2007).

Tavsiyede bulunulan hareket örnekleri her büyük kas kitlesine hitaben gelecek şekilde ve gerilme aktiviteleri sabit, durağan halde yaptırılmalıdır. Germe hareketlerinin gayesi sakatlanma oranını azaltıp, eklem hareket oynaklığını koruyup geliştirmek ve arttırmaktır (Chodzko-Zaiko ve ark., 2009).

Sabit hareketlerin yanısıra hareketli aktivitelerinde (pilates gibi) elastikiyet ve fleksibilite oluşumuna yarar kattığı belirtilmiştir (Oliveria ve ark., 2016).

8.4 Denge Egzersizleri: İnsan organizmasında yaşın hızlıca artması ve ilerlemesi, fiziksel hareketliliğinin düşmesi ile yapısal ve fonksiyonel değişikliğe uğramış 55 yaş üstü kişilerde %50- 75 oranında denge sorunu yaşanmaktadır. Denge; vestibüler, görsel, işitsel, düzeylerini kapsayan vücut işlevlerinin koordinesi ve vücut uyumu ile gerçekleşme sağlanmaktadır. Denge sistemindeki bozulmalar 50'li yaşlarda gözlemlenmeye başlamıştır (Saxon ve ark., 2014).

Tavsiye edilen aktivite ve hareketler, bir ayağının üstünde sabit durma, arz merkezini bozan hareketli aktiviteler, dik duruş eylemini gerçekleştiren kas ve tendon bütününe direnç sağlayan egzersizler (ökçe (topuk) üstünde sabit, parmak ucuna doğru sabitleme), duyuşal iletiyi düşürme (gözler kapatılmış halde ayakta sabit durma) v.b aktivitelerdir (Chodzko-Zaiko ve ark., 2009; Choi ve Kim, 2015).

9. YAŞLILARDA UYGULANAN EGZERSİZ TÜRLERİNE ÖZGÜ ÇALIŞMA ÖRNEKLERİ

Esneklik, mukavemet egzersiz programlarına aktif katılan yaş almış kişilerde denge, kuvvet, mobilite seviyelerindeki uzun vadedeki etkileri incelenmiştir. Çalışmaların sonuç bölümünde, düzenli olarak kuvvet programları yapıldığında denge ve mobilitede düzelmeler ve ilerlemeler gerçekleştirildiği kaydedilmiştir (Bird ve arkadaşları,2011).

Sonuçlanan diğer çalışma ile balans hareketlerine destek olan aktivite makinesi (BEAR) uygulanan hareketlerin alt kas gruplarında kas gücünü yükseltmede ve etkin, denge , klasik aktivite, hareketlere oranla daha etkin bulunduğu ve hareketlenme zorluğu yaşayan yaşlı bireylerde katkısı olacağı saptanmıştır. (Ozaki ve ark, 2017).

65 yaş üstü bireylerde yapılan bilimsel çalışmalarda, hazırlık hareketleri, hareketlilik becerisi, germe aktiviteleri, direnç kuvvet, balans, dayanıklılık ve nabız düşürücü etkinliklerinin olduğu içeren ev uygulamaları programlarının orta yaş üstü bireylerde sakatlanma ve bunun sonucunda risklerin oluşumunu önlemede hayatını devam ettirme kalitesinin egzersiz ve aktivite, spor ile artırılmasında önemli gelişmeler bulgu olarak ortaya çıkmıştır. (Iliffle ve ark, 2010).

Kaynakça

- Arabacı R, (2010) Yıldız ve Genç Güreşçilere Uygulanan Antrenman Programının Bazı Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisinin Araştırılması. (Doktora Tezi) Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Acet, M. (1999). Yaşlılık ile Birlikte Organizmada Meydana Gelen Değişimler ve Yaşlılık Egzersiz İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (2).
- Açıkada, C. (2004). Training İn Children. *Acta Orthopaedica Et Traumatologica Turcica*, 38, 16- 26. (2004).
- Akıntürk, T. (2000). Medeni Kanun Tasarısında Kadın-Erkek Eşitliği. Hukukta Kadın Sempozyumu, Ankara
- Alkan, A. (2012). Obez olan ve spor yapan çocukların kardiyak fonksiyonları ve kalp hızı değişkenliğinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Åstrand PO. Why exercise? *Med Sci Sports Exerc* 1992;24(2):153-62.
- Behringer M, Vom Heede A, Matthews M, et al. Effects of strength training on motor performance skills in children and adolescents: a meta-analysis. *Pediatric Exerc Sci* 2011; 23:186–206.
- Bird, M., Hill, K.D., Ball, M., Hetherington, S. ve Williams, A.D. (2011). The long-term benefits of a multi-component exercise intervention to balance and mobility in healthy older adults. *Archives of gerontology and geriatrics*, 52(2), 211-216. Doi: 10.1016/j.archger.2010.03.021.
- Blocker WP. Maintaining functional independence by mobilizing the aged. *Geriatrics* 1992;47(1):42-56.
- Boyacı, A. ve Bıyıklı, T. (2018). Core antrenmanın fiziksel performansına etkisi: Erkek futbolcular örneği. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 18-27.
- Bozdemir, R. (2012). Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Karşılaştıkları Problemlere Yönelik Ölçek Geliştirme Çalışması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Coşkun, A. (2013). Çocuklarda kısa süreli iki farklı kuvvet antrenmanı ve detraining etkisi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Chodzko-Zaiko, W.J., Proctor, D.N., Singh, M.A., Minson, C.T., Nigg, C.R. ve Salem, G.J. (2009). American college of sport medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sport Exerc*, 41, (17), 1510-1530. Doi: 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c
- Choi, J.H. ve Kim, N.J. (2015). The effects of balance training and ankle training on the gait of elderly people who have fallen. *J Phys Ther Sci*, 27(1), 39-142. Doi:10.1589/jpts.27.139.

- Doğu, H. M. (2017). Spor ve Spor Hukuku'nda Kadının Yeri. *Türkiye Barolar Birliği Dergisi*, 313-324.
- Ertas, Ş. ve Petek, H. (2005). Spor hukuku. Yetkin Yayınları.
- Gencer, Y. G. ve Temur, H. B. (2016). Anne-babaların Beden Eğitimi Dersine Karşı Yaklaşımlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 23-33.
- Fedor, A., Garcia, S., & Gunstad, J. (2015). The effects of a brief, water-based exercise intervention on cognitive function in older adults. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 30(2), 139-147.
- Francini, L., Rampinini, E., Bosio, A., Connolly, D., Carlomagno, D., & Castagna, C. (2019). Association Between Match Activity, Endurance Levels and Maturity in Youth Football Players. *Int J Sports Med*, 40(9), 576-584.
- Gökdağ, M. (2018). Okul Yöneticilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin Araştırılması (Bartın Örneği). *Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bartın*.
- Güçlü, M. (2006). Kırıkkale il merkezi ilköğretim ve lise öğrencilerinin beslenme ve spor aktivite alışkanlıklarının büyüme durumlarıyla ilişkisinin araştırılması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Günay, Ö. (2018). Yaşlılarda kuvvet antrenmanlarının motor becerilere etkisinin araştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla*
- İstek, T. (2013). 14 yaş tenis performans oyuncularının müsabakadaki kalp atım hızları ile aksiyonlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale*.
- Kalkanlı, S. C. (2021). Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik Parametreler, Yaşam ve Uyku Kalitesine Etkisinin Araştırılması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa*.
- Karacabey, K. (2004). Türk Spor Eğitiminde Optimum Verimin Alınabilmesinin Şartları. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 76-80.
- Karakaş, S. (2012). Yaşlanmanın anatomisi. *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(1), 23-29.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).
- Memiş, U. A. ve Yıldırım, İ. (2011). Batı Kültürlerinde Kadınların Spora Katılımlarının Tarihsel Gelişimi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 17-26.

- Nelson, M.E., Rejeski, W.J., Blair, S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O., King, A.C. ve Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the american college of sport medicine and the american heart association. *Med Sci Sports Exerc*, 39(8), 1434-1445. Doi: 10.1249/mss.0b013e3180616aa2.
- Oliveira, L.C., Oliveira, R.G. ve Pires-Oliveira, D.A. (2016). Comparison between static stretching and the Pilates method on the flexibility of older women. *J Bodyw Mov Ther*, 20(4), 800-806. Doi: 10.1016/j.jbmt.2016.01.008.
- Peterson MD, Rhea MR, Alvar BA. Maximizing strength development in athletes: a meta-analysis to determine the dose-response relationship. *J Strength Cond Res* 2004; 18:377-82. 10.1519/R-12842.1
- Saxon, SV, Etten, MJ.ve Perkins, EA. (2015). Physical change and aging: A guide for the helping professions: 2015, Springer Publishing Company
- Orta, L. (2018). Sporda cinsiyet eşitliği. *Journal of Awareness (JoA)*, 3(Special), 101-108.
- Özaki, K., Kondo, I., Hirano, S., Kagaya, H., Saitoh, E., Osaw, A. ve FujinoriY. (2017). Training with a balance exercise assist robot is more effective than conventional training for frail older adults. *Geriatr Gerontol Int*, 17(11), 1982-1990. Doi: 10.1111/ggi.13009.
- Özbey, S. ve Güzel, P. (2011). Olimpik hareket ve kadın. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(25), 1-18.
- Özdemir, M. ve İlkın, M. (2019). Engellilik ve Paralimpik Oyunları. *Sporda Yeni Akademik Çalışmalar*, 35.
- Sevim, Y. (1995). Antrenman bilgisi. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sarıtekin, S. (2010). Edirne merkez kreş ve anaokullarına kayıtlı 2-6 yaş grubu çocukların büyüme gelişme durumları ve etkileyen etmenler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trakya.
- Şentürk, A. ve Özdilek, Ç. (2007). Antik ve modern olimpiyat oyunlarında olimpiyat ateşinin yakılma sebepleri ve bugüne kadar düzenlenen oyunlarda meşaleyi taşıma seremonileri.
- Şentürk, S. (2008). Biyokimyasal kemik yapım ve yıkım belirteçleri osteoporozun erken tanısında kullanılabilir mi?
- Song, D., & Doris, S. E. (2019). Effects of a moderate-intensity aerobic exercise programme on the cognitive function and quality of life of community-dwelling elderly people with mild cognitive impairment: A randomised controlled trial. *Int J Nurs Stud*, 93, 97-105. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.02.019>.
- Taşkın, C. (2007). 10-12 yaş obez çocuklarda 12 haftalık düzenli egzersizin vücut kompozisyonu ve kan lipid düzeyleri üzerine etkisi. Yayımlanmamış

Yüksek Lisans Tezi Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

- Yılmaz, M. (2014). 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanının 13-16 Yaş Arası Çocuklarda Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Zorba, E. (1999). “Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk”. GSGM Eğitim Dairesi, Ankara.
- Zorba, E. ve Yermakhanov, B. (2022). Rekreasyon da yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8(2), 443-459.

Fonksiyonel Egzersiz Bandı Olarak Bilinen TRX Antrenmanlarının Sportif Performansa Etkisi

İbrahim Gırak¹

Özet

TRX antrenmanları, fonksiyonel egzersiz bandı olarak bilinen bir egzersiz yöntemidir ve sportif performansa olumlu etkileri bulunmaktadır. Bu antrenmanlar, kuvvet, dayanıklılık, çeviklik ve koordinasyon gibi fiziksel becerileri geliştirmeye yardımcı olmaktadır. Egzersiz bandının esnek yapısı ve çeşitli pozisyonlarda kullanılabilmesi, kas gücünü artırırken, kasların dengeli bir şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Ayrıca, TRX antrenmanlarının çeviklik ve koordinasyon becerilerini geliştirdiği de belirlenmiştir. Denge pozisyonları ve doğru tekniğin uygulanması, sporcuların hareketlerini daha hızlı ve kontrollü bir şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak; TRX antrenmanları sportif performansı artırırken, kas kuvveti, dayanıklılık, çeviklik, koordinasyon ve yaralanma önleme gibi alanlarda pozitif etkiler sağlayabilir. Bu nedenle, sporcuların antrenman programlarında TRX egzersizlerine yer vermeleri gerektiği düşünülmektedir.

1. Fonksiyonel Egzersiz Bandı (TRX)

Seyhan (2022)'a göre; askıya alınmış eğitim sistemleri, 1990'ların ortalarından bu yana profesyonel eğitimciler ve ev kullanıcıları için ticari olarak mevcuttur. Bu sistemler arasında en popüler ve yaygın olanı ise TRX olarak bilinir. İlginç bir şekilde, TRX'in kökeni 1800'lerin ortalarına kadar uzanmaktadır, çünkü o dönemde akrobatlar ve jimnastikçiler tarafından antrenmanlarında kullanıldığı belirlenmiştir. Randy Hetrick, ABD ordusunda görevli bir lider olarak, 1990'ların başında TRX'in ilk versiyonunu sadece bir jiu-jitsu kemeri ve paraşüt ipliği kullanarak tamamlamış ve daha sonra bunu geliştirmiştir (Christenson, 2017). TRX, askeri personel ve üst düzey sporcuların olumlu geri bildirimleriyle hızla yaygınlaşmış ve bugünkü halini

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

almıştır. Kısa sürede TRX, yüzlerce profesyonel sporcu için temel antrenman programlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Futbol, beyzbol, basketbol, dövüş sanatları, hokey, tenis, triatlon, golf, motokros, kayak, snowboard, sörf, yüzme gibi birçok spor dalında ve aslında tüm Amerika Birleşik Devletleri'ndeki atletik programlarda, ortaokullarda düzenli fitness egzersizleri için TRX temel bir araç haline gelmiştir (Dubina, 2016).

TRX, spor performansını artırmak ve genel fitness seviyesini geliştirmek için etkili bir araç olarak tanınmaktadır (Seyhan, 2022).

1.1. TRX Ekipmanı ve Kullanımı

Türkyılmaz (2021)'a göre; TRX (Total Resistance Exercises) kendi vücut ağırlığına karşı direnç esasına dayanan ve değişken açılarda kullanılabilen bir spor ekipmanıdır. ABD Donanması'nda görevli olan Randy Hetrick tarafından icat edilen TRX, taşınabilir ve kullanışlı olmasıyla bilinir. Kalın dokuma iplerden yapılan TRX, askıları bulunan ve taşınabilir bir spor ekipmanıdır. Kuvvet, esneklik ve dayanıklılık gelişiminde önemli bir rol oynar (Dawes, 2017). TRX, kendi vücut ağırlığı kullanılarak kuvvet gelişimine destek sağlayan bir spor ekipmanıdır. Taşınabilir olması sayesinde evdeki kapıların üstüne asılarak veya başka bir aparatla kullanılabilir. Yıllar süren çalışmalar sonucunda geliştirilen TRX, her durumda kullanışlı olacak şekilde tasarlanmıştır ve kişilerin kendi vücut ağırlıklarını güvenli bir şekilde kullanmalarını sağlar. TRX kayışları dayanıklı ve kuvvet için örülmüş kalın şeritlerden oluşmaktadır.

TRX kayışı, farklı bölümlerden oluşur ve ayak tutamacı, el tutamacı, toka, ayar sekmeleri, çapa halkaları ve kilitleme halkası gibi özellikleri bulunur (Pastuchaa ve diğerleri, 2012). TRX, 158.8 kg'a kadar olan vücut ağırlığına sahip kişileri güvenli bir şekilde destekleyebilecek bir halattır ve sadece 0.8 kg ağırlığındadır, bu nedenle kolaylıkla taşınabilir (Çavlan, 2017). TRX kullanıcıları, ekipmanlarını hem içeride hem de dışarıda çeşitli şekillerde kullanmaktadır (Christenson, 2017). Tek bir bağlantı noktasına sahip olması, kullanıcılara hareketler üzerinde daha fazla kontrol sağlayarak egzersizlerin hareket aralığını ve denetimini artırır (Bettendorf, 2010).

TRX'in ev içinde kurulumu için en kolay yöntem, kapı ankrajı kullanmaktır. Ancak birçok insan daha kalıcı olan duvar veya kirişe vidalanabilen ankrajları tercih etmektedir. TRX için uygun montaj noktaları; sağlam ağaç dalları, demir çitler, direkler, sağlam kirişler ve metal oyun aletleri gibi açık hava alanlarındaki dayanıklı yapılar olmalıdır (Christenson, 2017). TRX ekipmanının takılacağı yer, vücut ağırlığını kaldırabilecek kadar sağlam olmalıdır.

1.2. TRX Antrenman Sistemi

TRX antrenman sistemi, asılı kalmak veya asılarak antrenman yapmaya dayanan bir sistemdir. Bu egzersiz programı, Amerikan donanma askerleri tarafından gemide sürekli bulunma ve egzersiz yapma zorluğu nedeniyle geliştirilmiştir. TRX'in amacı, denge, güç, kuvvet ve dayanıklılığın artmasını sağlamaktır. Sporcu, kendi yeteneklerine göre egzersizin yoğunluğunu ve sıklığını ayarlayabilen bir antrenman yöntemidir (Anywhere, 2010).

TRX antrenman sistemi, asılı kalarak veya asılı bir şekilde yapılan egzersizlere dayanan bir egzersiz programıdır. Bu sistem, özel olarak tasarlanmış bir askı sistemine bağlı olarak vücut ağırlığınızı kullanarak kuvvet, denge, esneklik ve dayanıklılığın gelişime yardımcı olacağı düşünülmektedir.

TRX'in temel bileşeni, dayanıklı ve kalın dokuma iplerden oluşan bir kayışıdır. Bu kayış, çeşitli şekillerde sabitlenebilen bir noktaya bağlanır. Örneğin, sağlam bir kapı pervazına, ağaç dalına veya duvara uygun bir aparat kullanarak bağlantı sağlanabilir. TRX kayışı, farklı egzersiz pozisyonlarına uyum sağlamak için uzunluk ayarlarına sahiptir.

TRX antrenman sistemi, çeşitli egzersizlerin yapılabileceği esnek bir sistemdir. Bu sistem, profesyonel sporcuların yanı sıra fitness merkezleri, spor salonları, askeri birimler ve kişisel antrenman programları gibi birçok farklı alanda yaygın olarak kullanılan bir antrenman metodunu içermektedir.

Şekil 1. TRX Spor Ekipmanı ve Bölümleri



(Kerem, 2018).

TRX Eğitimi, Ulusal Spor Hekimliği Akademisi (NASM) tarafından yeni bir egzersiz çeşidi olarak tanımlanmıştır ve hareket koordinasyonunu ve kas stabilizasyonunu hedefleyen bir sistemdir. Bu egzersiz yöntemi, vücut ağırlığının kullanıldığı bir antrenman türüdür ve farklı kas gruplarına hitap eden egzersizleri içerir (Eckstein ve diğerleri, 2006).

1.3. TRX Ekipmanının Faydaları ve Özellikleri

Türkyılmaz (2021)'a göre; TRX antrenmanları kas ve kemiklerde oluşabilecek sakatlıkları ve yaralanmaları önlemeye yardımcı olur ve ayrıca sakatlıklardan sonra iyileşmeyi hızlandırır (Kerem, 2018). TRX antrenmanları çeşitli kas gruplarına etkili bir şekilde uyarı sağladığı için daha verimli sonuçlar elde edilir. Bu durum günlük aktivitelerde performans artışına ve yaralanma riskinin azalmasına yardımcı olur (Şenol ve Gülmez, 2017). Ayrıca, TRX antrenmanları kuvvet ve denge gelişiminde olumlu sonuçlar sağlar (Ak, 2019).

Ak (2019)'a göre TRX Antrenmanlarının faydaları şu şekilde sıralanmaktadır;

- **Yaralanma riskini azaltmada etkili olması:** Alt ekstremitte yaralanmalarında %39, akut diz yaralanmalarında %54, ayak bileği burkulmalarında %50 ve tekrarlayan ayak bileği burkulmalarında ise iki kat azalma sağlar.
- **Sağlık ve zindeliği iyileştirmede etkili olması:** TRX süspansiyon antrenmanı, ölçülü fiziksel aktivite için önerilen yönergeleri karşılar, kilo kaybını teşvik edebilir ve hastalık riskini azaltabilir. Ayrıca düşme riskini azaltmada etkilidir ve güç, denge ve fonksiyonel performansı artırır.
- **Performansın gelişmesinde etkili olması:** Dikey sıçrama yüksekliğini %9 artırır, hokey oyuncularının kayma hızını artırır, golfçülerin performansını artırır, 5000 metre koşucularının sürelerini 47 saniye düşürür ve askeri personelin fitness testi skorlarını iyileştirir (TRX, 2010).

Kerem (2018)'e göre; TRX antrenman bandı herhangi bir antrenman için hareketin üç düzlemde kolaylıkla uygulanmasını sağlar. Ek aparatları sayesinde hareketin zorluğuna göre ayarlanabilir ve tek el veya tek ayakla kullanılabilir. Taşınabilir bir antrenman aparatı olan TRX, tek bir bağlantı noktasına sahiptir. Hareketlerin yapılabilmesi için vücudun bir kısmının yerle temas etmesi gerekmektedir. Kişinin kendi vücut ağırlığıyla gerçekleştirdiği TRX antrenmanları dayanıklılığın artmasına yardımcı olur ve vücut dengesini

sağlamaya ve sakatlıklardan dönüşlerde kas kuvvetini artırmaya yöneliktir (Pastuchaa ve diğerleri, 2012).

1.4. TRX Ekipmanı ile Antrenman

Seyhan (2022)'a düzenli ve tekrarlı egzersizler sağlıklı ve kaliteli bir yaşamı desteklemekte ve aynı zamanda spor alanında da etkili bir şekilde kullanılmaktadır (Can ve diğerleri, 2015). TRX, vücut ağırlığına karşı yerçekimi kullanılarak uygulanan yeni bir antrenman yöntemidir. TRX egzersizlerinin kuvvet, denge, koordinasyon, kas dayanıklılığı, patlayıcı kuvvet, esneklik ve lumbopelvik kalça kompleksi stabilitesini geliştirmektedir. (Çavlan, 2017).TRX ekipmanı, eller ve ayaklar tutamaçlara yerleştirilerek dengesiz zeminlerde üst ve alt ekstremitte için çok eklemli ve çok düzlemli birçok farklı egzersizin yapılmasını sağlar. Halatın açılarını veya yüksekliğini değiştirerek egzersizlerin farklı yüklerde yapılmasını olanak tanır, böylece egzersiz çeşitliliği sınırsız hale gelir (Eckstein ve diğerleri, 2006).

TRX antrenmanları genellikle vücut ağırlığıyla yapılan hareketleri (push-up, squat, lunge, row vb.) ve vücudun bir bölümünün havada asılı olduğu farklılıkları içerir. TRX sabit değildir; egzersiz yaparken yer çekimine karşı kuvvet uygulanır. Bu nedenle TRX egzersizlerinde bireyin kendini dengelemek için merkez, omuz ve kalça kaslarını aktif bir şekilde kullanması gerekmektedir (Cissik ve Dawes, 2015).

TRX'de vücudun pozisyonuna ve halatın bağlantı noktasına bağlı olarak 6 temel egzersiz pozisyonu bulunmaktadır. Ayakta yapılan hareketler, kişinin önünde, arkasında veya yan tarafında bağlantı noktasının olması şeklinde farklı konumlarda gerçekleştirilebilir. Yüzüstü, sırtüstü ve yan duruş konumları da diğer üç temel hareket pozisyonunu oluşturur. Harekete bağlı olarak TRX kayışının uzunluğu ve kısıklığı ayarlanarak egzersizin niteliği ve dinamikliği sağlanır. Tek bir uzuvla (bir el veya bir ayak) asılmak için iki şerit kolayca bir araya getirilerek güvenli bir şekilde kilitleme yapılır. Bu sayede hareketler, çift el, çift bacak, tek el (sağ veya sol) ve tek bacak (sağ veya sol) olarak gruplandırılabilir (Pastuchaa ve diğerleri, 2012).

TRX egzersizlerinde vücut duruşunun düzelmesi ve gelişmesini sağlayan önemli bir faktör bulunmaktadır. Geleneksel hareketlere kıyasla, oturarak veya destek alarak yapılan hareketlerde duruş kontrolü ve stabilizasyon ilerlemesini sınırlayan bir yöntemdir. Örneğin, spor salonlarında makinede oturarak yapılan diz ekstansiyon çalışması, TRX süspansiyon egzersizleriyle ayakların halata asılı olduğu sınav çekme pozisyonunda ve lumbopelvik kalça kompleksi düzgün bir şekilde çalıştırılarak fonksiyonel bir şekilde gerçekleştirilebilir. Benzer şekilde, biceps brachii kasının çalıştığı dirsek fleksiyon hareketleri,

serbest ağırlıklar veya makinelerle yapıldığında lumbopelvik kalça kompleksi etkin bir şekilde dahil olmaz, ancak TRX aparatıyla bu egzersiz ayakta ve tüm vücut düzgünlüğünü koruyarak yapılabilir. Birden fazla kas ve kas grubunun aynı anda devreye girdiği, üç boyutlu ve çok eklemlili egzersizlerin birleşimi, kas kütesinin dengeli ve orantılı bir şekilde artmasına yardımcı olur. Bu nedenle süspansiyon egzersiz sistemi, performansı artırırken sakatlık riskini de azaltmaktadır (Anywhere, 2010).

TRX ekipmanı ile çalışmak, bedenin istikrarını ve hız kontrolünü etkin bir şekilde sağlamak için egzersizin düzlemlerini ve kas sinerjisinin etkinliğini gerektiren birçok spor dalında, geleneksel kuvvetlendirme ve kondisyon antrenmanlarından daha avantajlıdır (Distefano ve diğerleri, 2013). Ülkemizde yeni kullanılmaya başlanan TRX antrenman metodu, vücut ağırlığımızla yer çekimine karşı çalışmayı hedefleyerek kişisel gelişimi amaçlamaktadır.

TRX ekipmanı, iki adet tutamacın kullanılmasıyla farklı egzersizlere olanak tanır. Ekipmandaki ayarlama bölümü sayesinde yükseklik ayarı yapılabilmektedir. Bu ayar sayesinde kayışların konumu değiştirilir ve egzersizler farklı yüklerde yapılabilir (Ak, 2019). TRX ile tüm vücudu 30 dakikadan daha kısa sürede çalıştırmak mümkündür. Antrenmana başlamadan önce adaptasyon önemlidir. Adaptasyon arttıkça seviyeye göre ilerlemeler yapılabilir. Başlangıç seviyesinde hareket açıları ayarlanarak önce ana kas gruplarına, sonra alt kas gruplarına yoğunlaşılabilir. Böylece vücut düzgünlüğü sağlanır ve yavaş yavaş ağırlık artırılarak ilerleme sağlanır (Ak, 2019). TRX egzersizleri hem sporcular hem de egzersiz yapan bireyler için birçok fayda sağlayabilir. Kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve denge gibi fiziksel yetenekleri geliştirerek genel sağlık ve performansı artırır. Ayrıca, hareket çeşitliliği ve adaptasyon yeteneği nedeniyle her seviyedeki bireylere uyum sağlayabilir. TRX'nin sağladığı özgünlük ve etkili sonuçlar nedeniyle, bu egzersiz metodu giderek daha fazla kişi tarafından tercih edilmektedir (Ak, 2019).

1.5. TRX ile Süspansiyon Antrenmanları

Gürgen (2021)'e göre; Son yıllarda süspansiyon antrenmanlarının popülerliği hızla artmaktadır. Süspansiyon antrenmanları, temel fizik prensiplerini kullanarak kullanıcının kendi vücut ağırlığından kaynaklanan direnci kullanarak sağlığı, zindeliği ve fiziksel faktörlerin çalışmasını geliştirme ve sürdürme imkânı sunar (Dawes, 2017). TRX süspansiyon aleti, dayanıklılık, core kuvveti, kas gücü, esneklik ve dengeyi geliştiren son derece etkili ve taşınabilir bir antrenman aracıdır. TRX ile yapılan egzersizler,

çok yönlü ve çok düzlemlili bir dizi hareketten oluşur ve karmaşık tekniklerle uygulanır (Cugliari ve diğerleri, 2017).

Süspansiyon eğitimi, düzenli olarak direnç eğitimi yapmanın genel sağlığı, zindeliği ve yaşam kalitesini korumaya ve iyileştirmeye yardımcı olabileceği ifade edilmektedir (Gürgeç, 2021). Ancak, insanlar genellikle zaman, mekân, spor ekipmanları ve maliyet gibi engellerle karşılaşır. Süspansiyon eğitimi ise sadece taşınabilir bir ekipman parçası gerektirdiği için direnç eğitimine büyük bir yaklaşım sunmaktadır (Dawes, 2017). Başka bir tanıma göre, süspansiyon eğitimi, sporcu tarafından egzersiz yoğunluğunu ve tekrar sayısını kendi kapasitesine göre ayarlayabilen bir egzersiz sistemidir (Anywhere, 2010). Ayrıca, süspansiyon eğitimi, çok yönlülüğü ve taşınabilirliği nedeniyle seyahat edenler veya bir eğitim tesine erişimi olmayanlar arasında popülerdir. Süspansiyon eğitimi, anatomi, egzersiz fizyolojisi, fizik ve biyomekanik prensiplerine dayanmaktadır.

Direnç veya kuvvet oluşturmak, kuvvetin yönünü değiştirmeyi gerektirir. Süspansiyon egzersiz aletindeki kayışların açısının değiştirilmesi, kas-iskelet sistemi üzerinde uygulanan kuvvetin yönünü veya uygulanma şeklini değiştirir, bu da çekme kuvvetini veya vücuda uygulanan direnci arttırmaktadır (Dawes, 2017). Ulusal Spor Hekimliği Akademisi (NASM), TRX eğitimini yeni bir egzersiz yöntemi olarak kabul etmiştir. Bu egzersiz yöntemi vücut ağırlığı kullanılarak yapılmakta ve birçok kas grubunu çalıştırmaktadır (Eckstein ve diğerleri, 2006).

1.6. Fonksiyonel Egzersiz Bandı (TRX) ile Yapılan Antrenmanın Önemi

Dağdeviren (2020)'e göre; günümüzde direnç ekipmanlarının yanı sıra, tavana veya sabit bir yere asılan veya bağlanan ipler, zincirler, cimnastik halkaları veya kayışlar gibi asılı antrenman ekipmanları da kullanılmaktadır (Calatayud ve diğerleri, 2014). Bu asılı antrenmanın spor dalları arasında en yaygın olarak kullanılanı TRX bandıdır (Bettendorf, 2010). Sporcular, TRX bandını kullanarak antrenman sırasında vücut ağırlığını direnç olarak kullanarak yüzlerce farklı egzersiz yapabilirler. TRX bandı, iki ucu tutamaçlardan oluşan ve tutamaçlar arasında elastik bir banttır. Tutamaçlara eller ve ayaklar yerleştirilebilir ve egzersiz çeşitliliği artırılabilir. Bu egzersizler düz veya farklı eğimlere sahip zeminlerde yapılabilir. Ayrıca, TRX bandının elastik bantlarının yerden yüksekliği ve açısı ayarlanarak vücudun farklı bölgelerinde ve farklı yüklemelerle kullanılabilir (Calatayud ve diğerleri, 2014).

TRX kullanılarak, vektörel direnç, stabilite ve sarkaç yöntemleri olmak üzere üç farklı yöntemle hareketlerin şiddeti ve zorluk seviyeleri ayarlanabilir.

Vektörel direnç, vücudun yerle olan açısını değiştirerek direncin değiştiği bir yöntemdir. Stabilite direnci, hareketin sabitliği ve denge ayarlaması için el ve ayakların destek noktalarının değiştirilerek direncin değiştiği bir yöntemdir. Sarkaç direncinde ise TRX bandının asıldığı konumun tam altından veya TRX kayışının farklı açılarda başlangıç pozisyonundan uzaklaşarak direncin değiştiği bir yöntemdir (Bettendorf, 2010).

TRX bandı egzersizlerinde sarkaç dediğimiz askıda kalma pozisyonları ve TRX sınav pozisyonları kasları en çok aktif duruma getiren ve oldukça zor egzersizler olduğu belirlenmiştir (McGill ve diğerleri, 2014). Vücudun yerle olan açısı, destek noktasının değiştirilmesi, TRX kayışının açı yapmasıyla hareketlerin şiddeti ve zorluğu değişimi sporcuların aynı ekipmanla farklı derecelerde vücut ve kas çalışmalarına neden olur.

TRX bandı, hafif bir ekipman olduğu için spor yapmak isteyen herkesin kolaylıkla yanında taşıyabileceği bir antrenman aracıdır. Orman, dağ, deniz kıyısı gibi her türlü ortamda kullanılabilir. TRX bandı, sağlıktan paletli yüzme sporuna, performans geliştirmeye, hentbol oyuncularının omuz ağrılarından korunmasına ve hentboldan yüzmeye kadar birçok alanda araştırılmış ve bilimsel çalışmalara tabi tutulmuştur. TRX bandı, çeşitli spor dallarında performans artışı sağlamak için etkili bir araçtır. Örneğin, hentbol oyuncularının omuz ağrılarını azaltmaya yardımcı olabilir ve yüzücülerin performansına olumlu etkileri olabilir. TRX bandıyla yapılan direnç antrenmanları, dayanıklılığı artırabilir ve vücutta istenilen bölgelerde kuvvet gelişimine katkıda bulunabilir. TRX bandı, bilimsel araştırmalarla desteklenen bir antrenman aracıdır ve birçok alanda başarıyla kullanılmaktadır.

12 haftalık bir çalışmada, paletli yüzme antrenmanına ek olarak fonksiyonel egzersiz bandı (TRX) kullanan bir direnç grubunun yüzme hızının arttığı ve dolayısıyla bitişe varış zamanlarının azaldığı tespit edilmiştir (Yu ve ark., 2015). Yüzme sporunda yapılan antrenman çalışmaları kara ve deniz olmak üzere iki farklı ortamda gerçekleştirilmektedir. Kara antrenmanları, yüzme performansını ciddi derecede etkileyebilen faydalar sağlayabilir. TRX gibi kara antrenman ekipmanlarıyla yapılan egzersizler, kuvvet artışına katkıda bulunabilir (Salo ve Riewald, 2008).

TRX bandı ile yapılan antrenmanlar, profesyonel hentbol sporcularının kas kuvvetini, esnekliğini, denge ve eklem hareketliliğini, mekik performansını artırabileceği belirlenmiştir (Ghervan, 2012). Bu nedenle, TRX bandının kullanımı, yüzme sporunda performans artırmak ve farklı fiziksel yetenekleri geliştirmek için etkili bir yöntem olarak değerlendirilebilir.

Aşırı kilolu kadınlar üzerinde yapılan 8 haftalık bir TRX bandı antrenmanının, atletik aktiviteleri ve yağ profilini geliştirmek için yeterli ve etkili olmasa da performans göstergelerini ve vücut kompozisyonunun bazı göstergelerini iyileştirdiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, TRX egzersizlerinin vücut yağını azaltmaya ve kas kütesini artırmaya yardımcı olduğu görülmüştür. Bu durum, TRX bandının geleneksel direnç egzersizinin yerini alabilme potansiyeline sahip olduğunu düşündürmektedir (Smith ve diğerleri, 2016).

TRX bandı gibi bir fonksiyonel egzersiz bandının karada yapılan yüzme egzersizlerine eklenmesi, kas güçlendirilmesine katkı sağladığı, sporcuların istikrar ve mücadele güçlerini artırdığı ve hareketlilik ve yaralanmalara karşı vücudun direncini desteklediği görülmüştür (Tinto ve diğerleri, 2017). TRX bandının farklı hedeflere yönelik egzersizlerde kullanılacağı ve sporcuların performansını artırmak için etkili bir araç olabileceği anlaşılmaktadır. Ancak, her bireyin fiziksel durumu ve sağlık geçmişi farklı olduğundan, bireysel ihtiyaçlar ve hedefler doğrultusunda antrenman programlarının düzenlenmesi önemlidir.

Doğru ısınma yapmadan veya yeterince ısınmadan yapılan yüzme sporları, uzun süreli yüzme aktiviteleri veya sonradan başlanan yüzme sporları genellikle yüzücülerde omuz ağrısına neden olabilir. Ancak, yapılan araştırmalar TRX bandı ile yapılan antrenmanların yüzücülerin omuz ağrılarını azalttığını göstermektedir (Mohamed, 2016). TRX bandının kara çalışmalarında kullanılabilmesi ve vücut ağırlığı kullanılarak yapılan kara antrenmanlarının 200 metre yüzme geçiş süresine etkisinin olmamasına rağmen, TRX kullanılarak yapılan kara antrenmanlarının 200 metre yüzme geçiş süresini iyileştirdiği belirlenmiştir (Şenol ve Gülmez, 2017). Bu bulgular, TRX bandının yüzücülerin omuz ağrılarını azaltabileceği ve yüzme performansını artırabileceği şeklinde yorumlanabilir. Ancak, bireysel ihtiyaçlar ve sağlık durumu göz önünde bulundurularak antrenman programlarının düzenlenmesi önemlidir.

TRX bandının kas gelişimine etkisi oldukça fazladır. Özellikle üst ekstremité kaslarını güçlendirmek için TRX bandı ile yapılan direnç çalışmaları etkilidir (Snarr ve Esco, 2013). Yapılan araştırmalar, TRX bandının vücudun postüral kaslarını geliştirdiğini ve sporcuların performans kapasitesini artırdığını da göstermektedir (Pastuchaa ve diğerleri, 2012). Şenol ve Gülmez (2017)'in yaptıkları çalışmada, 13 yaşındaki yüzücüler üzerinde gerçekleştirilmiştir ve sadece yüzme antrenmanının yeterli olmadığını ortaya koymuştur. Yüzme antrenmanına ek olarak yapılan direnç antrenmanlarının, özellikle TRX bandı ile gerçekleştirilmesinin yüzücülerin fiziksel özellikleri ve yüzme performansları açısından faydalı olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, yaş

grubu sporcular için TRX bandıyla yapılan antrenmanlar, antrenörler ve sporcular tarafından tercih edilebilir ve önerilebilir.

TRX bandının çeşitli egzersiz seçenekleri sunması ve vücut ağırlığı ile yapılan çalışmalardan farklı bir direnç sağlaması, kas gelişimi ve performans artışı için etkili bir araç olmasını sağlamaktadır.

1.7. TRX Antrenman Bandının Kullanım Şekli ve Antrenman Metodu

Kerem (2018)' e göre; TRX antrenman bandıyla yapılan antrenmanlar tüm vücudu kısa bir sürede çalıştırabilme özelliğine sahiptir. Ancak TRX antrenmanlarına başlarken yavaş bir şekilde başlamak önemlidir. Sporcular adaptasyon sürecine bağlı olarak seviyelerine uygun artışlar yapabilirler. TRX antrenmanları için önerilen bir ısınma protokolü, 5 ile 10 dakika arasında bir süreyle başlamaktır. Her bir hareket için başlangıç seviyesinde 30 saniye, ileri seviyede ise 60 saniyelik periyotlamalar yapılabilir. Dinlenme aralığı başlangıç seviyesinde 15 saniye dinlenme için 45 saniye, ileri seviyede ise 15 saniye dinlenme için 10 saniye şeklinde olabilir. Başlangıç seviyesinden ileri seviyeye geçiş yapılırken, hareketlerin seviyesinde artışlar yapılabilirken dinlenme sürelerinde ise azalmalar yapılması uygun olabilir. İleri seviye antrenmanlara geçmek için öncelikle başlangıç seviyesindeki programların tamamlanması gerekmektedir.

Sonuç

TRX antrenmanları son yıllarda popülerlik kazanan ve farklı spor branşlarında kullanılan bir egzersiz yöntemidir. Fonksiyonel egzersiz bandı olarak da bilinen TRX, vücut ağırlığı ve yerçekimi kullanılarak yapılan çok yönlü ve dinamik bir antrenman sistemidir. TRX antrenmanları, kuvvet ve dayanıklılık geliştirmeye yönelik olarak kullanılabilir. Egzersiz bandının esnek yapısı ve farklı pozisyonlarda kullanımı, kas gücünü artırırken, kasların dengeli bir şekilde çalışmasını da sağlar. Bu da sportif performansı artırabilir. TRX antrenmanları, vücut kontrolünü geliştirme, çeviklik ve koordinasyon becerilerini artırma konusunda da etkilidir. Çeşitli denge pozisyonları, tekniği doğru şekilde uygulayabilme yeteneğini geliştirir. Bu da sporcuların hareketlerini daha hızlı ve kontrollü bir şekilde gerçekleştirmelerini sağlar. TRX antrenmanları, sportif performansı artırmakla birlikte, yaralanmaları önleme konusunda da önemli bir rol oynar. Denge, stabilite ve çekirdek kaslarının güçlendirilmesi, sporcuların sakatlanma riskini azaltabilir.

Kaynakça

- Ak, G. (2019). *Trx, Thera Band, Klasik Antrenmanın Serbest Stil Yüzme Performansına ve Dinamik Dengeye Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Anywhere, F. (2010). *TRX Suspension Training Group Course*. User's Guide. San Francisco, Ca: Fitness Anywhere.
- Bettendorf, B. (2010). *TRX suspension training body weight exercises: Scientific foundation and practical applications*. San Francisco, CA: Fitness Anywhere Inc.
- Calatayud, J., Borreani, S., Colado, J. C., Martín, F. F., Rogers, M. E., Behm, D. G., Andersen, L. L. (2014). Muscle activation during push-ups with different suspension training systems. *Journal of sports science medicine*, 13(3), 502.
- Christenson, T. (2017). Suspension fitness. *Library of Congress Control*,5-9.
- Cissik, J. ve Dawes, J. (2015). *Maximum interval training*. UK: Human Kinetics
- Cugliari, G. ve Boccia, G. (2017). Core muscle activation in suspension training exercises. *Journal of human kinetics*, 56, 61.
- Çavlan, P. (2017). *Süspansiyon Egzersiz Programının Denge ve Fiziksel Performans Üzerine Etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi Öğretim ve Aratırma Enstitüsü, Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs.
- Dağdeviren S, 2020. *Fonksiyonel egzersiz bandı kullanılarak yapılan direnç antrenmanlarının voleybol performansına etkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Dawes, J. (2017). *Complete guide to TRX suspension training*. UK: Human Kinetics.
- DiStefano, L. J., DiStefano, M. J., Frank, B. S., Clark, M. A. ve Padua, D. A. (2013). Comparison of integrated and isolated training on performance measures and neuromuscular control. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(4), 1083-1090.
- Dubina L, (2016). *How was the trx suspension trainer created?* <https://www.co-retrainingtips.com/randyhetrick-biography-of-the-trx-invento> adresinden alınmıştır.
- Eckstein F, Hudelmaier M. ve Putz R. (2006). The Effects of Exercise on Human Articular Cartilage. *Journal of anatomy*, 208(4), 491-512.
- Ghervan P. (2012). TRX – An alternative system for handball physical training. *Annals of "Dunarea De Jos" University Of Galati Fascicle*, 1454 –9832.
- Gürgen, K. (2021). *13 – 15 yaş erkek futbolcularda uygulanan trx egzersiz programının sportif performans üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van.

- Kerem, M. (2018). *TRX Antrenmanlarının Bayan Voleybolcularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- McGill, S. M., Cannon, J. ve Andersen, J. (2014). Analysis of pushing exercises: Muscle activity and spine load while contrasting techniques on stable surface with a labile suspension strap training system. *J Strength Cond Res* 28(1), 105-116.
- Mohamed, T. S. (2016). Effect of TRX suspension training as a prevention program to avoid the shoulder pain for swimmers. *Ovidius University Annals, Series Physical Education Sport / Science, Movement Health*, 16(2).
- Pastuchaa, D., Filipcikovab, R., Bezdickovab, M., Blazkovabic, Z., Obornac, I., Brezinovab, J., Machalekb, L., Sovovaa, E., Cajkaa, V. ve Bajoreka, J. (2012). *Biomed Pap Med Fac Univ Palacky Olomouc Czech Repub*. Mar; 156(1):63–69.
- Salo, D. ve Riewald, A. S. (2008). Complete conditioning for swimming, *Human Kinetics:PhD*, 198-199.
- Seyhan, F. (2022). *Sedanter Bireylerde Fonksiyonel Egzersiz Bandı (Trx) Antrenmanları ile Geleneksel Kuvvet Antrenmanlarının Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- Smith, L. E., Snow, J., Fargo, J. S., Buchanan, C. A. ve Dalleck, L. C.(2016). The acute and chronic health benefits of TRX suspension training in healthy adults. *Int J Res Ex Phys*. 11(2), 1-15.
- Snarr, R. L. ve Esco, M. R. (2013). Electromyographic comparison of traditional and suspension push-ups. *Journal of Human Kinetics*, 39, 75-80.
- Şenol, M. ve Gülmez, İ. (2017). Fonksiyonel Egzersiz Bandı (TRX) ve Vücut Ağırlığı Kullanılarak Uygulanan Direnç Antrenmanlarının Yüzme Performansına Etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 62-75.
- Şenol, M. ve Gülmez, İ., (2017). Fonksiyonel egzersiz bandı (TRX) ve vücut ağırlığı kullanılarak uygulanan direnç antrenmanlarının yüzme performansına etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor bilimleri Dergisi*, 7(1), 62-75.
- Tinto, A., Campanella, M. ve Fasano, M. (2017). Core strengthening and synchronized swimming: TRX suspension training in youngfemaleathletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(6), 744-751.
- Türkyılmaz, İ. E. (2021). *Trx Ekipmanı ile Yapılan Kuvvet Çalışmalarının Serbest Stil Yüzme Performansına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Mehmet Yönel¹

Özet

Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının temel bir unsuru olarak kabul edilmektedir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin bir dizi sağlık yararları bulunmaktadır. Öncelikle, fiziksel aktivite kalp-damar sistemi sağlığını iyileştirir. Düzenli egzersiz, kan basıncını düşürmekte, kolesterol düzeylerini kontrol altında tutmakta ve kalp krizi riskini azaltmaktadır. Fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişkinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, kalp sağlığını iyileştirir, obezite riskini azaltır, kemik sağlığını korur ve mental sağlık üzerinde olumlu etkileri vardır. Bu nedenle, bireylerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi ve sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesi büyük önem taşır. Mevcut bölümde fiziksel aktivitenin sağlık açısından önemi ele alınmıştır

1. Fiziksel Aktivite Tanımı

Fiziksel aktivite, günlük yaşamda enerji tüketimiyle ilişkili olan ve kalp ve solunum hızını artıran, kas ve eklemleri kullanarak çeşitli yoğunluklarda yorgunluğa neden olan etkinliklerdir (Alp, 2023). Bu etkinlikler, yürüme, koşma, atlama, yüzmeye, bisiklete binme, kol-bacak hareketleri, baş boyun hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tamamını veya bir kısmını içeren sporlar, dans, egzersiz, oyun ve günlük yaşam aktivitelerini kapsar (Baltacı ve diğerleri, 2008).

Kişinin günlük rutinini oluşturan aktiviteler, giyinme, banyo yapma, tırmanma, merdiven çıkma, yürüme gibi olağan aktiviteler olarak adlandırılır. Bunlar kişinin günlük yaşamının bir parçasıdır. Öte yandan, kasıtlı faaliyetler, olağan aktivitelere ek olarak bilinçli bir şekilde gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Bu faaliyetler genellikle planlanır ve serbest zamanlarda yapılır (Kruk, 2009).

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

1.1. Fiziksel Aktivite Türleri

Fiziksel aktiviteler genel olarak dayanıklılık, esneklik, kuvvetlendirme ve denge egzersizleri olmak üzere farklı türlere ayrılabilir. Dayanıklılık egzersizleri, vücuttaki büyük kas gruplarının çalıştığı ve bireylerin aktivitelerini daha az yorgunlukla ve daha uzun süre yapabilmelerini sağlayan egzersizlerdir (Yakut, 2023). Dayanıklılığı artırmak için belirli bir program dahilinde, belirli bir frekans, şiddet ve sürede egzersiz yapmak gereklidir. Bisiklete binme, uzun süre yüzme, tenis oynama gibi aktiviteler, dayanıklılığın artmasına yardımcı olurken aşırı yüklenme olmadığı sürece yapılan egzersizlerdendir. Bu tür egzersizler, solunum ve dolaşım sistemlerinin kapasitesini artırarak vücudun daha etkili bir şekilde oksijen taşımamasını ve enerji üretmesini sağlar.

Kuvvet egzersizleri, vücuttaki kasların güçlü bir şekilde kasılmasını gerektiren egzersizlerdir. Bu tür egzersizler, genellikle büyük kas gruplarını hedef almakla birlikte, vücuttaki tüm kas gruplarının gelişimini amaçlar. Karın, sırt, kalça ve bacak gibi büyük kas grupları özellikle önemlidir. Kuvvet egzersizleri sırasında, vücut dengeli bir şekilde çalıştırılmalı ve sadece belirli kas gruplarına ağırlık vermek yerine tüm beden uyumu sağlanmalıdır. Bu, kas dengesini korumak, postürü iyileştirmek ve yaralanma riskini azaltmak için önemlidir. Kuvvet egzersizleri ağırlık kaldırma, direnç bandı kullanma, vücut ağırlığı ile yapılan egzersizler veya makine tabanlı egzersizler gibi farklı şekillerde uygulanabilir. Kuvvet egzersizleri, kas kütesini artırırken, kemik yoğunluğunu ve bağ dokusunu güçlendirir. Ayrıca metabolizmayı hızlandırarak kilo kontrolüne yardımcı olabilir ve günlük aktivitelerde daha iyi performans sağlayabilir. Kuvvet egzersizleri aynı zamanda yaşlanma sürecinde kas kaybını önlemeye ve bağımsızlığı sürdürmeye yardımcı olabilir.

Kuvvet egzersizlerinin düzenli olarak yapılması önemlidir. Bir egzersiz programı oluşturulurken, bireyin mevcut kondisyon seviyesi, hedefleri ve sağlık durumu dikkate alınmalıdır. Uygun ağırlıklar, doğru form ve teknik kullanılarak, kademeli olarak ilerlemek önemlidir. Egzersiz programının bir parçası olarak kuvvet egzersizleri yapmak, genel sağlık ve fiziksel performansı artırmak için önemli bir adımdır.

Esneklik egzersizleri, vücudun hareket kabiliyetini artırarak daha geniş eklem hareket açıklarına sahip olmayı ve kolayca hareket edebilmeyi sağlayan aktivitelerdir. Pilates, Tai Chi ve yoga gibi esneme odaklı aktiviteler, esneklik kazanmada önemli bir rol oynar. Omurga, bacak, kalça ve omuz gibi bölgelerin esnek olması, günlük yaşamda rahatça bükülüp doğrulabilmeyi, rahatça oturabilmeyi ve kolayca uzanabilmeyi sağlar. Her eklem bölgesi için

ayrı ayrı esneme egzersizleri yapılabilir ve düzenli uygulandığında esneklik artırılabilir. Esnek bir vücuda sahip olmak, yaşam kalitesini iyileştirebilir. Denge egzersizleri, vücudun dengeli hareket etme yeteneğine katkıda bulunan egzersizlerdir. İyi bir dengeye sahip olmak, düzgün yürüyebilmeyi, koordineli hareket edebilmeyi ve düşme riskini azaltmayı sağlar. İyi bir denge için iç kulaktaki denge duyusunun güçlü olması, sağlıklı bir görüşe sahip olmak ve kas gücünün iyi durumda olması gerekmektedir. Düzenli olarak yapılan denge egzersizleri, denge ve koordinasyonu artırırken aynı zamanda kuvvet, esneklik ve dayanıklılığın da gelişmesine katkı sağlamaktadır (Aydın ve diğerleri, 2002).

1.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivitenin belirlenmesinde biyolojik, bedensel ve sosyal faktörler önemli rol oynamaktadır. Bu faktörler, bedensel aktivitelere katılımı teşvik eden ve kolaylık sağlayan etkenler olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte, zaman kısıtlılığı gibi unsurlar fiziksel etkinliklere katılımı zorlaştıran faktörler arasında sayılmaktadır. Araştırmalar, psikolojik, bedensel ve davranışsal etmenlerin fiziksel aktivite katılımını olumsuz etkileyebildiğini göstermektedir (Kirtland ve diğerleri, 2003).

Yapılan birçok araştırma, teknolojinin ilerlemesi, ekonomik büyüme ve kentleşme gibi faktörlerin bireyleri hareketsiz bir yaşam tarzına yönlendirdiğini ortaya koymuştur (Çakır, 2023). Özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, sıradan ve hareketsiz yaşam tarzının daha yaygın olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda, ekonomik olarak iyi durumda olan bireylerin daha fazla seçeneklere sahip olduğu ve güvenli fiziksel aktivite alanlarına erişebildiği gözlemlenmektedir (Branca, Nikogosian ve Lobstein, 2007).

1.2.1. Demografik ve Biyolojik Faktörler

Doğum yılı, cinsiyet, çalışma durumu, çocuk sayısı, maaş ve sosyoekonomik durum, medeni durum, kronik hastalık varlığı, eğitim düzeyi, genetik faktörler, yaralanma öyküsü, obezite ve etnik köken gibi bir dizi faktör, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyebilmektedir (Önemli, 2020). Bu özellikler, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini etkileyebilir ve aktiviteye olan ilgi ve erişimi farklı şekillerde etkileyebilir. Her bireyin bu faktörlere bağlı olarak farklı bir katılım düzeyi olabilir ve bireysel özellikler, fiziksel aktiviteye olan ilgi ve motivasyonu belirleyebilir. Bu nedenle, bireylerin kişisel özelliklerini ve çevresel etkileri dikkate alarak fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek önemlidir.

1.2.2. Psikolojik, Zihinsel ve Duygusal Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılımında çeşitli zorluklar bulunmaktadır. Bu zorluklar arasında aktiviteden zevk alma düzeyi, aktiviteden beklenen faydalar, zaman kısıtlamaları, aktivite için yeterli zaman bulamama, aktiviteye hazır olma durumu, motivasyon seviyesi, özgüven, inanç, psikolojik ve duygusal durum gibi faktörler etkili olabilir (Önemli, 2020). Her bireyin bu faktörlerle farklı şekillerde karşılaşması mümkündür ve bu faktörler fiziksel aktiviteye katılımı olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

1.2.3. Beceriler ve Davranışsal Nitelikler

Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler arasında tutum ve davranışları, fiziksel etkinlikler hakkında yeterli bilgi sahibi olmama, etkinliklere karşı haz ve istek duymama, yeterli vakit bulamama, ruhsal yönden isteksizlik, düşük motivasyon, yetersiz özgüven ve stres gibi nedenler önemli rol oynamaktadır (Çakır, 2023). Özellikle ergenlik çağındaki çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar, istemedikleri etkinliklere zorlanmaları durumunda fiziksel aktiviteye karşı olumsuz bir tutum ve davranış sergilediklerini göstermektedir (Sallis ve diğerleri, 1996). Bu sebeple, fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek için bireylerin ilgi ve tercihlerine uygun etkinlikleri seçme, bilgi ve farkındalığı artırma, motivasyonu yükseltme, özgüveni güçlendirme ve stres yönetimi gibi destekleyici önlemler almak önemlidir. Bu şekilde, bireylerin fiziksel aktiviteye daha olumlu bir tutum ve davranış geliştirmeleri sağlanabilir.

1.2.4. Sosyal ve Kültürel Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılımında toplumsal sınıflaşma, hareket şekli, gruba uygunluk, aile ve arkadaş çevresi, sağlık kurumunun etkisi, sosyal yalnızlık ve sosyal destek gibi faktörler önemli bir rol oynamaktadır (Us, 2023). Özellikle çalışan bireyler için iş ortamında sağlanan sosyo-kültürel ortam, fiziksel aktiviteye katılım açısından büyük öneme sahiptir. Örneğin, masa başında çalışan sedanter bireylerin sayısının artması, fiziksel aktivite düzeyinin azalmasına neden olmaktadır. Bu nedenle, çalışma ortamında fiziksel aktivite koşullarının sağlanması, egzersiz aktivitelerine katılımı teşvik etmek için önemlidir (Branca, Nikogosian ve Lobstrein, 2007). İş yerindeki destekleyici bir ortam ve düzenlemeler, çalışanların fiziksel aktivite yapmalarını kolaylaştırabilir ve aktif bir yaşam tarzını teşvik edebilir. Aynı şekilde, sosyal çevrenin fiziksel aktiviteye teşvik edici etkisi, bireylerin aktivitelere katılımını artırabilir ve sürekliliğini sağlayabilir.

1.2.5. Fiziksel Çevre

Fiziksel aktiviteye katılmada hava koşulları, etkinliklerin maliyeti, trafik yoğunluğu, spor ekipmanlarına erişim, yürüyüş, bisiklete binme ve rekreasyon alanlarının (basketbol sahası, futbol sahası, park vb.) varlığı önemli bir rol oynamaktadır (Çakır, 2023). Bu rekreasyon alanlarının insanlar tarafından kolayca kullanılabilir olması, toplulukta güvenlik ihlalleri gibi faktörlerin günlük etkinliklere etkisini belirleyebilir (Kırtland ve diğerleri, 2003). Örneğin, erişilebilir ve güvenli rekreasyon alanlarına sahip olmak, insanların açık havada fiziksel aktivitelere katılmasını teşvik edebilir. Aynı şekilde, spor ekipmanlarının uygun fiyatlarla ve kolaylıkla temin edilebilmesi, maliyetin bir engel olmamasını sağlayabilir. Trafik yoğunluğunun az olduğu bölgelerde ise yürüyüş ve bisiklet sürme gibi aktiviteler daha cazip hale gelebilir. Bu faktörlerin uygun bir şekilde yönetilmesi ve düzenlenmesi, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını artırabilir ve sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyebilir.

1.3. Fiziksel Aktivite ve Metabolik Eşdeğer (MET)

Metabolik eşdeğer (MET), fiziksel aktivite sırasında harcanan enerji miktarlarını, dinlenme sırasındaki metabolik hızın katları olarak ifade eden basit bir prosedürdür. Bu kavram, fiziksel aktivitenin yoğunluğunu ve enerji tüketimini değerlendirmede yaygın olarak kullanılmaktadır (Byrne vd., 2005). MET değeri, bireyin o aktiviteyi yaparken harcadığı enerji miktarını temsil eder. Dinlenme durumunda MET değeri 1 olarak kabul edilirken, fiziksel aktivitelerin yoğunluğuna bağlı olarak bu değer artar. Örneğin, hafif bir yürüyüş aktivitesi 2-3 MET aralığında olabilirken, yoğun bir koşu aktivitesi 8-10 MET aralığında olabilir. MET değerleri, fiziksel aktivitenin planlanması, programlanması ve etkinliğinin değerlendirilmesi açısından önemli bir araçtır.

Korkmaz (2023)'a göre; toplam enerji harcamasının tahmini fiziksel aktivite sırasında kullanılan oksijen miktarına göre hesaplanabilmektedir. MET için çeşitli durumlara özgü belirlenen katsayılar ile fiziksel aktivite anketlerinden alınan yanıtlar ile FA seviyesi belirlenebilir. Örneğin dinlenme halinde bu değer 1 MET olarak belirlenmiştir ve MET, FA sırasında verilen efor arttıkça metabolizmanın dinlenme durumuna göre katlandığı değeri ifade etmektedir (Kwan, Woo ve Kwok, 2014).

Şekil 1. Bazı MET değerleri (Sağınç, 2019)

| Hafif Şiddetli Aktiviteler (<3 MET) | MET Değeri |
|---|------------|
| - Uyku | 0,9 |
| - TV izleme | 1,0 |
| - Hafif ev işleri(yemek hazırlama, toz alma) | 1,5-3,0 |
| - Kişisel bakım | 1,5-3,0 |
| - Yazı yazmak | 1,8 |
| - Düşük tempo yürüyüş (<3km/saat) | 2,9 |
| Orta Şiddetli Aktiviteler (3-6 MET) | MET Değeri |
| - Sabit bisiklet kullanımı | 3,0 |
| - Bahçe işleri (çim biçme, kazı vs.) | 3,3 |
| - Ev egzersizleri, jimnastik aktiviteleri | 3,5 |
| - Normal yürüme temposu (3-6 km/saat) | 3,0-5,0 |
| - Bisiklete binme (9-12 km/ saat) | 4,0 |
| - Araç yıkama | 4,5 |
| - Eşli dans aktiviteleri | 4,8 |
| Yüksek Şiddetli Aktiviteler (>6 MET) | MET Değeri |
| - Yürüme 6 -7 km/saat | 5,0-7,0 |
| - Merdiven çıkma (orta hızda) | 6,5 |
| - Jogging | 7,0 |
| - Koşu, fitness hareketleri, eşya taşıma, tenis | 8,0 |
| - Yüzme | 9,0 |
| - İp atlama | 10,0 |

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (UFAA) Veri İşleme ve Analizine Yönelik Yönergelerine göre fiziksel aktivite seviyesi belirlemek için, her aktivite türüne göre belirlenen MET katsayıları ile aktivitede geçirilen sürenin (gün ve dakika) çarpılması ile elde edilecek puan ile belirlenebilmektedir.

1.4. Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması

Fiziksel aktiviteyi sınıflandırmak için şiddeti, süresi ve frekansı temel almak mümkündür (66). Aktivite sınıflandırması, aktivitenin yoğunluğuna ve enerji harcamasına dayanır. Aktivitenin yoğunluğu, bireyin o aktiviteyi ne kadar çaba harcayarak gerçekleştirdiğiyle ilgilidir. Süre, aktivitenin ne kadar süreyle yapıldığını ifade ederken, frekans ise aktivitenin haftada kaç kez gerçekleştirildiğini belirtir (Yaraşır, 2018). Fiziksel aktivite sırasında harcanan enerji miktarını hesaplamak için en yaygın kullanılan yöntemlerden biri Metabolik Eşdeğer (MET) yöntemidir (Yakut, 2023). MET, aktivitenin enerji harcamasını ifade eden bir ölçüttür. Bir MET, istirahatteki metabolik hıza eşittir ve kilogram başına dakikada 3,5 ml oksijen tüketimine denk gelir (Öztürk, 2005). Bu nedenle, bir aktivitenin MET değeri, o aktivite sırasında

harcanan enerji miktarını belirtir. Bu bilgi, aktivitelerin yoğunluğunu ve enerji harcamasını karşılaştırmak için kullanılabilir.

MET değerine göre fiziksel aktivite şiddeti sınıflaması genellikle hafif, orta ve yüksek olarak yapılmaktadır.

Hafif şiddetli fiziksel aktiviteler, MET değeri 3'ün altında olan ve nefes sıklığının ve kalp ritminin istirahatteki düzeyin biraz üzerinde olduğu aktivitelerdir. Bu tür aktiviteler arasında yavaş tempolu yürüyüş, hafif bahçe işleri, ev temizliği gibi günlük yaşam aktiviteleri yer alabilir.

Orta şiddetli fiziksel aktiviteler, MET değeri 3 ile 6 arasında olan ve nefes sıklığının ve kalp ritminin istirahatteki düzeyden daha hızlı olduğu aktivitelerdir. Örnek olarak tempolu yürüyüş, bisiklete binme, hafif egzersizler ve dans etmek gibi aktiviteler verilebilir.

Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler, MET değeri 6'nın üzerinde olan ve nefes sıklığının ve kalp ritminin istirahatteki düzeyden çok daha hızlı olduğu aktivitelerdir. Bu tür aktiviteler arasında koşu, futbol, basketbol, yüzme gibi aerobik sporlar ve ağırlık antrenmanları yer alabilir. Bu sınıflama, aktivitelerin yoğunluğunu ve enerji harcamasını karşılaştırmak ve bireylerin uygun fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek için kullanılır (Yaraşır, 2018). Fiziksel aktiviteye yönelik frekans, belli bir zaman dilimi içinde gerçekleştirilen aktivite sayısını ifade ederken, süre ise bir oturum veya seansta harcanan toplam zamanı ifade etmektedir (Yakut, 2023).

1.5. Fiziksel Aktivitenin Boyutları

Fiziksel aktivitenin süre, sıklık ve şiddet olmak üzere üç boyutu vardır

Fiziksel Aktivitenin Süresi (Miktarı)

Fiziksel aktivite süresi, belirli bir zaman dilimi içinde gerçekleştirilen toplam fiziksel aktivite miktarını ifade eder. Bu süre, farklı mevsimsel sıcaklıklara sahip ülkelerde yaz ve kış aylarında farklılık gösterebilir. Önemli olan, aktiviteyi tek bir seferde veya kısmen tamamlamaktır, yani sürekli bir şekilde aktif olmaktır (Shephard, 2003). Bouchard ve diğerleri (2012) de fiziksel aktivitenin bir zaman periyodundan ziyade sürekli bir faaliyet olduğuna dikkat çekmektedir.

Fiziksel Aktivitenin Sıklığı (Frekans)

Belirli bir süre içinde gerçekleştirilen toplam fiziksel aktivite miktarıdır. Farklı mevsimsel sıcaklıklara sahip ülkeler, yaz ve kış aylarında farklı aktivite sıklıklarına sahiptir. Etkinliği tek seferde veya kısmen tamamlamak çok önemlidir (Shephard, 2003).

1.6. Fiziksel Aktivitenin Şiddetinin Ölçülmesi

Metabolik eşdeğer (MET) kavramı, fiziksel aktivitenin yoğunluğunu ve enerji harcamasını ölçmek için kullanılan bir ölçüttür (Cengiz, 2007). MET, dinlenme metabolizma hızının katları olarak ifade edilir. Belirli bir aktivitenin MET değeri, o aktivitenin metabolik hızının, ortalama bir bireyin dinlenme metabolik hızına bölünmesiyle elde edilir. Ayrıca MET, vücut ağırlığına bağlı olarak hesaplanan oksijen tüketimini ifade eder (Yılmaz, 2023). Örneğin, dakikada ortalama 200-250 ml oksijen tüketimi 2 MET çalışmasının dinlenme oksijen tüketiminin iki katıdır. MET, vücut ağırlığının kilogramı başına tüketilen oksijen miktarı olarak da ölçülür ve 1 MET, 3,5 mL/kg/dk'ya eşittir (Öztürk, 2005). Fiziksel aktivitenin yoğunluğunu değerlendirmek için kullanılan bir yöntem ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçüğü (IPAQ) ve manuel puanlama sistemidir. Bu sistemde, haftalık olarak 600 MET-dk (MET-dakika) fiziksel aktivite yoğunluğunu orta düzeyde kabul edilir. 600'nin altı düşük yoğunluk, 600-3000 arası orta yoğunluk ve 3000'ün üstü yüksek yoğunluk olarak sınıflandırılır. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katı) çarpılarak, fiziksel aktivitenin süresi ve hacmi için "MET-dakika/hafta" olarak bir skor hesaplanır (Savcı ve ark., 2006). Bu şekilde fiziksel aktivite miktarı ve yoğunluğu objektif bir şekilde ölçülebilir.

1.7. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Sağlık, yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir (Alp, 2023). Bu tanım, sosyal refahın genel sağlığın ayrılmaz bir parçası olduğunu vurgulamaktadır. Sağlık, bireyin kendini gerçekleştirme ve maksimum kapasitesini kullanma yeteneğini içerir (Avcı, 2017). Bu nedenle, sağlık sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda sosyal çevre ve yaşam koşullarıyla da ilişkilidir (Kavuncubaşı ve Yıldırım, 2012). Düzenli fiziksel aktivitenin birçok fiziksel, psikolojik ve fizyolojik faydası vardır (Boule, 1993) ve çeşitli hastalıkların önlenmesinde önemli bir rol oynar. Ancak dünya çapında fiziksel hareketsizlik ve düşük zindelik düzeyleri sağlığın ana sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir, Düzenli fiziksel aktiviteyle birlikte kalp-damar hastalıkları ve inme riski azalır (Çakır, 2023).

Düzenli fiziksel aktivite yapan bireyler, düşük aktivite düzeyine sahip bireylere göre daha az hastalanma riskine sahiptir. Fiziksel aktivitenin düzeyi arttıkça hastalanma riski azalır ve bazen tamamen ortadan kalkar. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin kalp ritmini düzene soktuğunu, damar direncini azalttığını ve kan basıncını düşürdüğünü göstermektedir.

Ayrıca, kalp kasını güçlendirir ve daha sağlıklı hale getirir. Fiziksel aktivite, kan kolesterol düzeyini ve trigliserit seviyesini düzenleyerek kalp-damar hastalığı riskini azaltır (Alpözgen ve Özdiçler, 2016).

Fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve obezite gibi kronik hastalıkların azaltılmasında ve önlenmesinde önemli bir rol oynar (Bouchard, Blair ve Haskell, 2007). Orta düzeyde fiziksel aktivite ve hatta tempolu yürüyüş, tip 2 diyabet riskini azaltmada etkili olabilir. Egzersiz, diyabetin tedavisinde de kullanılabilir bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Hastanın durumuna bağlı olarak dayanıklılık egzersizleri yapılması önerilmektedir (Praet ve Van-Loon, 2007). Solunum sistemi açısından, fiziksel aktiviteye katılımın olumlu etkileri bilinmektedir (Çakır, 2023). Fiziksel aktivite seviyesi arttıkça, akciğer hacmi, solunum kapasitesi ve oksijen alım miktarı da artar. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerde sigara bağımlılığından kurtulma sürecinin daha kolay olduğu gözlemlenmiştir. Sedarer bireylerde ise sigarayı bırakma zorluğu daha yüksek olabilir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). Bu nedenlerle, düzenli fiziksel aktivite sağlığın korunmasında ve iyileştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel aktivite hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı desteklerken, çeşitli hastalıkların riskini azaltır.

1.7.1. Fiziksel Aktivitenin Beden ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkisi

Fiziksel aktivitenin sağlığı olumlu yönde etkilediği ve yetişkinlerde çeşitli faydaları olduğu doğrudur. Mollaoğulları ve Uluç (2019)'a göre; Fiziksel aktivite, kaslarda strese neden olan gerilimi azaltmak için mükemmel bir yol olarak görülmektedir. Araştırmalarda; orta şiddette fiziksel etkinliklere katılan yetişkinlerde kemik yoğunluğu, esneklik, kassal kuvvet, dayanıklılık ve hız becerilerinin arttığı belirtilmiştir (Altunsoy, 2023). Bunun yanında; fiziksel aktivitenin anksiyete ve depresyonu azalttığı, olumlu düşünmeyi geliştirerek stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığı da belirtilmektedir (Soyuer ve Soyuer, 2008). Özellikle orta yaş ve sonrasında düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde erken ölüm ve ciddi hastalıkların önlenmesinde daha etkili olduğu gözlenmiştir. Kalp hastalıklarının önlenmesinde hareketsizliğin ortadan kaldırılmasının, yüksek tansiyon, yağ metabolizması bozuklukları ve sigara içmenin önlenmesi kadar etkili olduğu da araştırmalarla desteklenmektedir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008). Fiziksel aktivitenin sadece bedensel sağlık üzerinde değil, psikolojik ve sosyal sağlık açısından da olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Aşağıda bu etkiler maddeler halinde sıralanmıştır;

- Bireyler, fiziksel aktivitelere zaman ayırarak kendilerine özel bir zaman yaratır.

- Fiziksel aktivite, bireyin yaşamına pozitif bir perspektifle bakmasını ve kendisiyle olumlu bir ilişki kurmasını sağlar.
- Fiziksel aktiviteye katılım, bireyin vücut ağırlığını korumasına yardımcı olarak, kendini iyi hissetmesini, bedenine uyumlu ve özgüveni yüksek biri olmasını sağlar. Aynı zamanda bireylerde farkındalık oluşumunu tetikler.
- Fiziksel aktivite, bireyler arasındaki iletişim becerisini geliştirir.
- Olumlu düşünme ve olumsuz düşüncelerle mücadele etme becerisini artırır.

1.7.2. Fiziksel Aktivitenin Diğer Etkileri

Ergenlik döneminde ortaya çıkabilecek olumsuz alışkanlıklar ve davranış eğilimlerinin önlenmesi ve azaltılması, stresle başa çıkma becerisi, duygusal sorunlar gibi sorunların kontrol altına alınması için sporun önemi büyüktür. Aynı zamanda, spor aracılığıyla sosyalleşme imkânı sağlanarak bireylerin bu dönemde daha sağlıklı ilişkiler kurması hedeflenir. Ergenlik dönemindeki fiziksel aktivitelerin olumlu etkileri, yaşam kalitesi açısından yetişkinlik ve yaşlılık dönemine kadar uzanabilir. Bu nedenle, sporun ergenlik döneminde yapılan fiziksel aktivitelerin olumlu sonuçları, yaşam kalitesi açısından büyük bir öneme sahiptir (Biddle, Fox ve Boutcher, 2000).

1.7.3. Fiziksel Aktivitenin Gelecekteki Yaşantı Üzerine Olan Etkileri

Fiziksel aktivitenin gelecekteki yaşam üzerindeki etkileri şunlardır (Yıldız, 2023);

- Yaşlılık döneminde, fiziksel aktivite sayesinde hastalıklardan uzak ve sağlıklı bir yaşam sürme olanağı artar. Ayrıca, aktif bir yaşam tarzıyla bağımsızlık seviyesini korumak mümkün olur.
- Fiziksel aktivite, bazı ölümcül hastalıklara yakalanma riskini azaltır ve iyileşme sürecini hızlandırır.
- Kanserle yakalanma riskini azaltmada fiziksel aktivitenin olumlu etkileri vardır.
- Yaşamın ilerleyen dönemlerinde yalnızlık ve değersizlik gibi duyguları azaltmada etkilidir.
- Kemik yapısını güçlendirerek yaşlılık döneminde düşmelere bağlı kırık ihtimallerini azaltır.
- Stresle başa çıkma becerisini geliştirir ve depresyondan uzaklaşmaya yardımcı olur (Özkan, 2018).

Sonuç

Fiziksel aktivite, insan sağlığı ve yaşam kalitesi açısından önemli bir rol oynayan hareketli bir yaşam tarzının bir parçasıdır. Fiziksel aktivite, vücudun enerji harcamasını ve kasları kullanmasını gerektiren her türlü hareketi içermektedir. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde bir dizi olumlu etkileri bulunmaktadır. Düzenli olarak fiziksel olarak aktif olmak, kalp ve dolaşım sistemi sağlığını iyileştirerek, kardiyovasküler hastalıkların riskini azaltmaktadır. Bunun yanında obezite riskini azaltarak, kilo kontrolüne yardımcı olur ve metabolizmayı hızlandırır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite endorfin adı verilen mutluluk hormonunun salgılanmasını artırarak, stresi azaltır. Stres düzeyinde meydana gelen azalma ise bireylerin kaygı, stres ve depresyon düzeylerini en aza indirir. Tüm bunların yanında fiziksel aktivite toplum sağlığı açısından düşünüldüğünde; toplumsal bağlantıları destekleyerek, sağlıklı yaşam tarzının oluşmasına katkı sağlar.

Kaynaklar

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

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

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

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Kırılgnalık ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Selman Çutuk¹

Özet

Bu çalışmanın amacı Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal kırılgnalık ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma model olarak ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Araştırmanın evren ve örneklemini basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 190 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada verilerin analizinde IBM SPSS 25.0 programına ait analizler kullanılmıştır. Araştırmada değişkenlere ait ortalama ve standart sapma gibi betimleyici istatistiklerden yararlanılmıştır. İlk olarak Sosyal Kırılgnalık Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Envanterinin normal dağılım hipotezine uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmak suretiyle tespit edilmiş ve parametrik test yöntemleri tercih edilmiştir. Çalışmanın değişkenleri olan Sosyal Kırılgnalık ve Beş Faktör Kişilik Envanteri arasındaki ilişki parametrik test yöntemlerinden “Pearson Korelasyon Analizi” ile incelenmiştir.

Sonuç olarak spor bilimler fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin Kolay Kandırılma seviyeleri artıkça Beş Faktör Kişilik Envanteri seviyeleri, Dışadönüklük seviyeleri, Sorumluluk seviyeleri ve Açıklık seviyeleri de azaldığı bu çalışmamızda ortaya konmuştur.

Giriş

Toplumda yaşayan tüm bireyler eşit haklara sahiptir ve bu haklarını koruyan hem ulusal hem de uluslararası yasalar bulunmaktadır. Tüm bu haklara rağmen bireyler için mutlak bir eşitlikten ne yazık ki söz edilememektedir. Çünkü insanlar hayatlarının farklı dönemlerinde çeşitli nedenlere bağlı olarak bazı risklerle karşı karşıyadır. Bazı gruplarda ya da bazı kişilerde bu

1 Dr., İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Spor Yönetimi Programı
E- posta: selman.cutuk@nisantasi.edu.tr

riskler daha sık ortaya çıkmaktadır. Bu durumda, bireyler yaşanan bu riskler ve olumsuzluklar karşısında daha kırılgn hale gelebilmektedir (Özkaynak, 2020).

Uluslararası literatürde “vulnerability” olarak kullanılan bu kavram Türkçede kırılgnlık anlamını içermektedir. Kırılgnlık kavramı “çevresel ve sosyal değişimle ilişkili strese maruz kalma ve uyum sağlama kapasitesinin yokluğundan kaynaklanan zarar görme duyarlılığı hali” olarak tanımlanmaktadır (Adger, 2006). Bazı kaynaklarda ise zararlı etmenlere karşı duyarlı olma olarak tanımlanmaktadır (Malone, 2000). Kırılgnlık aynı zamanda bir kişinin hem psikolojik, hem sosyal hem de fiziksel niteliklere sahip etkilere karşı hedef haline gelmesidir. Geçmiş ve güncel sağlık hizmetleri literatüründe kırılgnlık karmaşık bir etmen olarak geniş çapta kabul görmektedir (Scanlon ve Lee, 2007).

Bireyin kötü sağlık durumu, yüksek eğitim düzeyine sahip olmaması, gelirinin düşük olması, toplumsal cinsiyet eşitsizliği, toplumsal baskı ya da bazı sosyal kalıplar, kaynaklara erişim gücünün yetersizliği, yöneticilere erişim gücünün yetersizliği, bilinç düzeyinin düşüklüğü gibi sebepler de kırılgnlığa sebep olabilmektedir. Ayrıca hasta, yaşlı, göçmen, afet mağduru gibi dezavantajlı grupta yer alan bireylerin kırılgnlık düzeyleri de daha yüksek olabilmektedir (Özmete, 2020).

Alanyazında sıklıkla dayanıklılık ve esneklik özellikleri de yine kırılgnlığın tanımlanmasına yöneliktir. Bireylerde olduğu gibi sistemlerde de yaşanan kırılgnlıkların doğru anlaşılması risklerin tahmin edilerek çözüm stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla dayanıklılık ve esneklik özelliklerinin aksine kırılgnlık düşük olması istenilen bir özelliktir (Aydın, 2019).

Kırılgnlık bireysel açıdan ele alındığında duygusal, gelişimsel, fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel boyutlarda değerlendirilmektedir (Williams ve Le Menestrel, 2013). Kırılgnlığın gerçekte ne anlama geldiği konusunda ortak bir fikir birliği bulunmamaktadır. Genel olarak bu belirsizlik olmasına rağmen literatürde ortaya çıkan üç temel kırılgnlıktan bahsedilmektedir. Bunlar psikolojik kırılgnlık, sosyal kırılgnlık ve fiziksel kırılgnlıktır (Scanlon ve Lee, 2007). Alan yazında en sık karşılaşılan kavram psikolojik kırılgnlık olsa da sosyal kırılgnlık üzerine yapılan araştırmalar giderek artmaktadır. Sosyal kırılgnlık bazı özellikler açısından psikolojik kırılgnlıktan ayrılmaktadır.

Sosyal kırılgnlık kişinin demografik, ekonomik veya kültürel özellikleri ile ilgilidir. Psikolojik kırılgnlık kaygı ve stres gibi duygusal etkenlerle ilgilidir. Fiziksel kırılgnlık ise kişinin hastalığa veya ölüme duyarlı olduğu

gerçek fizyolojik durumlarıyla ilgilidir. Kişinin fiziksel kırılganlığı sosyal ve psikolojik kırılganlık duygusuyla örtüşebilir (Scanlon ve Lee, 2007).

Sosyal kırılganlık çok boyutlu bir süreçtir. Bireylerin daha kolay kandırılmaya ya da aldatılmaya yatkın olmasına ya da sosyal istismara daha açık hale gelmesine sebep olmaktadır. Sosyal kırılganlığı sosyal ve ekonomik durumlardan, politik ve çevresel ilişkilere kadar pek çok durum belirlemektedir (Sarıçam, 2015). Sosyal kırılganlık iki bileşene sahiptir. Bunlardan ilki bireyin açıkça uyarılar olmasına rağmen kolayca yeniden kandırabilmesi anlamına gelen aldatıla bilirliliktir. Diğeri ise açık uyarı olmasa da doğruluğu kesin olmayan şeylere inanma eğilimi anlamına gelen kolay inanırılıktır (Greenspan, 2005).

Sosyal kırılganlığa katkı sunanlardan ikisi eğitim ve istihdamdır. Ancak bilgi ve para herkes için her zaman iyi koşulları garanti edemez. Sosyal olarak kırılgan olarak tanımlanan kişilere yardımcı olacak en etkili strateji bireysel eğitimidir. Eğitim bireylerin bilinçli kararlar vermesine yardımcı olarak kendi yaşamlarının kontrollerini kazanmalarına imkân sağlar (Kuokanen 2003). Eğitim yolu ile bireylerin kişisel kapasitelerinin gelişmesi yalnızca onlara iyi ücretleri bir iş bulmaları konusunda yardımcı olmaz. Bireylerin aynı zamanda edindikleri bilgilerle güçlü hale gelmelerini, daha iyi bir yaşam standardına erişmelerine de yardımcı olur (Scanlon ve Lee, 2007).

Sosyal kırılganlık çoğu zaman sosyal zedelenebilirlik, sosyal sömürüye açık olma, sosyal su istimale açık olma gibi kavramlarla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Sosyal kırılganlık bireyin saflık ve kolay inanma özelliği ile kandırılmaya yatkın olması anlamına geldiği için bazı özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Sarıçam, 2015):

- Sosyal kırılganlık koşullara bağlı gelişse de zaman içinde değişebildiği için dinamiktir.
- Sosyal kırılganlık bazı stres faktörlerini içerdiği için çok boyutlu bir yapıdadır.
- Sosyal kırılganlık sosyal gruplar içinde farklılaşabilmektedir.
- Sosyal kırılganlık sosyal ilişkilerce belirlenmektedir.

Yaşlılar gibi toplumsal gruplarda savunmasızlık durumundan kaynaklı sosyal kırılganlık daha yüksek görülebilmektedir. Yaşlı yetişkinlerde yaşanan bilişsel gerilemenin kırılganlık ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İstismara uğramış çocukların, engellilerin de kırılganlık düzeylerinin yüksek olduğu, kadınların da erkeklere göre kırılganlık düzeylerinin yüksek olduğu araştırmalarda ortaya konmuştur (Andrew ve Rockwood, 2010; Sarıçam, 2015).

Kırılgnalık psikolojik yönü kadar sosyal yönü olan bir kavramdır. Sosyolojik açıdan ele alındığında ise hem çevresel hem de ekonomik boyutlar barındırmaktadır. Bu iki boyutla birlikte sosyopsikolojik boyuttan da söz edilebilir. Bu nedenle sosyol kırılgnalık olarak da bilinen sosyopsikolojik boyut bireyin kişiliği ile ilgilidir ve bazı bilişsel süreçleri içermektedir (Boyce, 2000; Sariaçam, 2015). Bir kişinin kırılgnlığı önleme yeteneğini etkileyebilecek faktörlerden biri kişisel kapasitesidir (Scanlon ve Lee, 2007).

İnsanların ortaya koydukları kişilik özellikleri sabırlı, sabırsız, telaşlı, umursamaz, nazik, sakin vb. sıfatlarla tanımlanmaktadır. Bu sıfatlar çok sayıda olabilir. Bu yüzden kişilik tanımlarında ortak bir ifade bulunmamaktadır ve üzerinde birlik olunan bir tanım yapmak zordur (Özsoy ve Yıldız, 2013). Kişilik kavramı psikoloji, sosyoloji, felsefe, teoloji gibi çeşitli bilim dallarından hareket edilerek tanımı yapılmıştır (Develioğlu ve Tekin, 2013). Örneğin Norman (1963) kişilik özellikleri konulu çalışmasında bireydeki davranış şekillerinin, yeteneklerinin, ilgilerinin karakteristik bir şekilde bütünleşmesi olarak tanımlamaktadır. Cüceloğlu (2002) ise kişiliği insanın hem iç hem dış çevresiyle kurduğu aynı zamanda kendisini diğerlerinden ayırt eden ilişki biçimi olarak tanımlamaktadır. Kişilik özellikleri genetik faktörler arasında değerlendirilmektedir. Bu nedenle “bireyin doğuştan getirdiği ve yaşantı sonucu kazandığı, onu diğer insanlardan ayıran özelliklerin tamamı” ifadesi ile de tanımlanmaktadır (Doğan, 2013).

Kişilik insanların sosyal hayatında çok önemli bir unsur olduğu için her zaman bilimsel araştırmaların ilgisini çekmiştir. Geçtiğimiz yüzyıl başlarında kişilik psikolojisi adı altında ayrı bir disiplin oluşması da bu konuda yapılan çalışmaların gelişmesine zemin oluşturmuştur. 1930’larda başlayan bu çalışmalarda insanın gözlenemeyen dinamikler ve motivasyon konularıyla ilgilenildi. Kişilik ile ilgili yapılan çalışmalar insanların benzer olduğu kadar farklı olduklarına odaklandı. Kişilik psikolojisi zaman içinde derinlik psikolojileri ile işbirliği içinde çalışıldı. Sonuçta kişilik psikolojisi bir disiplin olarak ele alındı (McAdams, 1997).

Kişilik kavramı bireyin farkında olduğu yönlerini ifade ettiği gibi, farkında olmadığı ya da saklamak istediği yönlerini de içermektedir (Cüceloğlu, 2002). Bireyin toplumla kurduğu ilişkiler de kişilikle ilişkilidir (Derelioğlu, 2023). Bireyin sahip olduğu hem genetik özellikler hem de biyolojik özellikler kişiliği etkilemektedir. Yapılan araştırmalar da kalıtsal özelliklerin kişiliği oluşturmada önemli bir öge olduğunu ortaya koymaktadır. Çevresel faktörlerde genetik faktörler kadar önemlidir çünkü bireyin kişiliği girdiği toplum içinde yapılanmaktadır (Plomin ve Nesselroade, 1990; Özsoy ve Yıldız, 2013).

Kişilik bir insanın dikkat çeken daha çok bilinen yönlerini tanımlamak için kullanılır. Dolayısıyla kişilik tanımlarında bir insanı diğerlerinden ayıran özellikleri vurgulanmaktadır. Ancak bu durum kişiliğin değişmeyeceğini göstermez. İnsanların davranış eğilimleri çok sık değişirse de uzun sürede değişimler yaşanabilir (Özsoy ve Yıldız, 2013). Bu yüzden kişilik kavramında insanın ortaya koyduğu davranışlarda hem içsel hem de dışsal olarak bir tutarlık olması genel olarak beklenmektedir (Çiçek ve Aslan, 2020).

Alan yazında kişiliği etkileyen faktörler genel olarak şu şekilde ele alınmaktadır (Develioğlu ve Tekin, 2013):

- Genetik ve biyolojik faktörler: Bir insanı diğerlerinden ayıran özelliklerin önemli bir bölümü genetik miras yoluyla açıklanabilmektedir.
- Ailesel faktörler: Kişilik özelliklerinin bir bölümü aile özelliklerinden etkilenmektedir. İnsan davranışları, ailelerinin davranışlarına benzerlik gösterebilmektedir.
- Sosyal ve kültürel faktörler: Kültür kişilik gelişiminde önemli bir yere sahiptir.
- Coğrafi ve fiziksel faktörler: İnsanların yaşadıkları coğrafya kişilikleri üzerinde bir etkiye sahiptir.

Kişilik özellikleri konusunda literatürde sıklıkla karşılaşılan model McCrea ve Costa (1987) tarafından ortaya konulan beş faktörlü kişilik modelidir. Bu modelde gözlemlere dayalı olarak beş boyut oluşturulmuştur. Bunlar bireyin kişilerarası ilişkilerinde hırslı, güçlü neşeli gibi özelliklerini barındıran dışa dönüklük boyutu; uyumlu ve daha geçimli olma özelliklerini barındıran yumuşak başlılık boyutu; sorumluluk bilinci ve güvenilirlik gibi özelliklerini barındıran öz denetimlilik boyutu; duygusal tutarsızlıklarını ve psikolojik uyumsuzluklarını barındıran nevroitiklik boyutu; özgürlükçü ve entelektüel özelliklerini barındıran deneyime açıklık boyutudur (Çiçek ve Aslan, 2020; Derelioğlu, 2023; Develioğlu ve Tekin, 2013; Doğan, 2013).

Bu boyutlardan nevroitiklik bazı kaynaklarda da nörotiklik ifadesi ile tanımlanmaktadır. Bu boyut özellikleri yüksek olan kişiler anksiyete ve depresyon gibi kırılabilirlik durumunu da yaşayabilmektedir. Olumsuz duygularla şekillenen bu boyut psikolojik kırılabilirlik özelliğini de barındırmaktadır. Bu boyut özelliklerini yoğun bir şekilde taşıyan insanlar genellikle yaşamdan memnun değildirler, hem içsel sorunlar yaşar hem de aileleri ile sorun yaşarlar.

Sonuç olarak kişilik dinamik bir yapıdadır ve için bireyin dezavantajlı durumlarının dikkate alınarak kırılabilirliğinin azaltılması sağlıklı bir kişiliğin oluşumu için önemli olacaktır.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma evreni ve örneklemini, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile veri toplama araçlarının uygulanması ve elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler açıklanmıştır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. İlişkisel model, bir ya da birden fazla değişken arasında ilişkinin belirlendiği modeldir (Fraenkel ve Wallen, 2005). Bu araştırma özelinde, üniversite öğrencilerinin sosyal kırılgnlıkları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin sosyal kırılgnlıkları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın Hipotezi

H1: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Sosyal Kırılgnalık düzeyleri ile Beş Faktör Kişilik Envanteri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Sosyal Kırılgnalık düzeyleri ile Beş Faktör Kişilik Envanteri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi ile seçilen spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 190 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 190 öğrencinin kişisel bilgileri Tablo 1' de sunulmuştur.

Tablo 1 Katılımcıların Kişisel Özelliklerine Göre Dağılımları N=190

| | Kişisel Özellikler | f | % |
|--------------|--------------------|----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 93 | 48,9 |
| | Erkek | 97 | 51,1 |
| Yaş Durumu | 18 | 33 | 17,4 |
| | 19 | 43 | 22,6 |
| | 20 | 40 | 21,1 |
| | 21 | 36 | 18,9 |
| | 22 | 38 | 20,0 |
| Sınıf Durumu | 1 | 75 | 39,5 |
| | 2 | 46 | 24,2 |
| | 3 | 31 | 16,3 |
| | 4 | 38 | 20,0 |

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların yaklaşık % 48,9’u kadın, % 51,1’i erkek üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.

Katılımcıların yaş durumları incelendiğinde; %17,4’ünün 18 yaş, %22,6’sının 19 yaş, %21,1’inin 20 yaş aralığında olduğu ve %39,5’inin 1. sınıf, %24,2’sinin 2. sınıf, %16,3’ünün 3.sınıf olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama sürecinde kullanılan ölçeklere yönelik bilgiler ve bu çalışma için ilgili araçların güvenilirlik değerleri aşağıda sunulmaktadır.

Sosyal Kırılganlık Ölçeği

Sosyal Kırılganlık Ölçeği Pinsker, Stone, Pachana ve Greenspan tarafından 2006 yılında geliştirilmiştir. Sosyal kırılganlık ve sosyal istismara açık olma durumunu değerlendirmeye yönelik olan 15 maddelik 5’li likert tipi bir ölçektir.

Aldatılabilirlik ve kolay kandırılmayı içeren iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk sekiz sorusu aldatılabilirlik alt boyutunu, dokuzuncu sorudan itibaren ise kolay inanırlık alt boyutunu ifade etmektedir.

Ölçekte “1” puan hiçbir zaman, “2” puan nadiren, “3” puan bazı zamanlar, “4” puan sık sık, “5” puan ise her zaman olarak kodlanmıştır. Ölçekte ters puanlanan soru bulunmamakta ve alınan en düşük puan 15, en yüksek puan ise 75’tir. Puan yükseldikçe sosyal kırılganlık düzeyi yükselmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama ve Türkçe formun geçerlilik güvenilirlik çalışması Sarıçam (2014) tarafından yapılmıştır.

Bu araştırma için ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısının 0,970 olduğu bulunmuştur. (Tablo 1)

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının aldatılabilirlik alt boyutu için 0,952; kolay kandırılma alt boyutu için ise 0,970 olduğu görülmüştür.

Bütün bu değerler ölçek ve alt boyutlarının güvenilir olduğunu ve çalışmada kullanılmasında bir sakınca olmadığını göstermektedir (Özdamar, 1999).

Tablo 2. Sosyal Kırılma Ölçeği ve Alt Boyutları Güvenirlik Analizi Bulguları

| Ölçekler | Cronbach's Alpha |
|------------------------------|------------------|
| Aldatılabilirlik | .952 |
| Kolay Kandırılma | .948 |
| Sosyal Kırılma Ölçeği | .970 |

3.1. Beş Faktör Kişilik Envanteri Ölçeği

“Martinez ve John tarafından “Beş Faktör Kişilik Envanteri” (The Big Five Inventory) ismiyle geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması 56 ülkenin dahil olduğu bir çalışma ile Sümer tarafından yapılmıştır. Ölçek beş boyutu ölçmek üzere 44 maddeden oluşmaktadır. Ölçek incelendiğinde alt boyutlarının nevrozizm, dışa dönüklük, gelişime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk boyutları olduğu gözlenmektedir (Schmitt ve ark., 2007; Sümer, Lajunen ve Özkan, 2005). Ölçek 5’li Likert tipinde (1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılmıyorum, (3) Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (Kararsızım), (4) Biraz katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum şeklinde hazırlanmıştır.

Beş Faktör Kişilik Envanteri içerisinde yer alan; dışadönüklük kişilik özelliği alt boyutu

1, 6, 11, 16, 21, 26, 31 ve 36’ncı maddelerden, uyumluluk kişilik özelliği alt boyutu 2, 7, 12, 17,22, 27, 32, 37 ve 42’inci maddelerden, sorumluluk kişilik özelliği alt boyutu 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38 ve 43’üncü maddelerden, nevrozizm kişilik özelliği alt boyutu 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34 ve 39’uncu maddelerden ve açıklık kişilik özelliği alt boyutu 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41 ve 44’üncü maddelerden oluşmaktadır. Bu maddelerden 2., 6., 8., 9., 12., 18., 21., 23., 24., 27., 31.,34., 35., 37., 41. ve 43. maddeler ters yönde

puanlanmaktadır. Her bir alt ölçekten alınabilecek puan 8 ile 50 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puan bireylerin o alt ölçeğin ölçtüğü kişilik özelliğini gösterme düzeyini ifade etmektedir.

Bu çalışmada Beş Faktör Kişilik Envanteri .783, Dışadönüklük alt boyutu için .845, Uyumluluk alt boyutu için .814, Sorumluluk alt boyutu için .805, Nevrotizm alt boyutu için .716, Açıklık alt boyutu için .780 iç tutarlılık katsayısı bulunmuştur. Dolayısıyla, ölçeğe ilişkin iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının kabul düzeyini karşıladığı görülmektedir. (Özdamar, 1999).

Tablo 3. Beş Faktör Kişilik Envanteri Ölçeği Alt Boyutları ve Güvenirlik Analizi Bulguları

| Ölçekler | Cronbach's Alpha | Madde Sayısı |
|-------------------------------------|------------------|--------------|
| Dışadönüklük | .845 | 4 |
| Uyumluluk | .814 | |
| Sorumluluk | .805 | 4 |
| Nevrotizm | .716 | 4 |
| Açıklık | .780 | 4 |
| Beş Faktör Kişilik Envanteri | .783 | 48 |

Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS 25.0 programı kullanılmıştır.

Araştırmada değişkenlere ait ortalama ve standart sapma gibi betimleyici istatistiklerden yararlanılmıştır.

İlk olarak Sosyal Kırılganlık Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Envanterinin normal dağılım hipotezine uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmak suretiyle tespit edilmiş ve parametrik test yöntemleri tercih edilmiştir (Tablo 4).

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesinde basıklık/çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Tablo 4'te verilerin basıklık ve çarpıklık katsayılarına ilişkin değerler verilmiştir.

Tablo 4. Ölçeklerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

| Ölçek | N | Çarpıklık | Basıklık |
|------------------------------|-----|-----------|----------|
| Sosyal Kırılganlık Ölçeği | 190 | 1,454 | 1,250 |
| Aldatılabilirlik | 190 | 1,421 | 1,006 |
| Kolay Kandırılma | 190 | 1,435 | ,972 |
| Beş Faktör Kişilik Envanteri | 190 | -,426 | ,410 |
| Dışadönüklük | 190 | -,149 | -,537 |
| Uyumluluk | 190 | -,440 | ,284 |
| Sorumluluk | 190 | -,707 | ,869 |
| Nevrotizm | 190 | ,024 | ,161 |
| Açıklık | 190 | -,260 | -,382 |

Seçer (845), normal dağılım varsayımının; ‘çarpıklık ve basıklık’ değerleri bakılarak değerlendirmenin daha doğru bir yaklaşım olduğunu değerlendirmiştir. Tabachnick ve Fidell (843), çarpıklıkla basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 değerlerinin arasında olduğu hallerde normal dağılımın sağlandığını kabul etmektedir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda değişkenlerin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Normal dağılım varsayımını sağlayan değişkenlerin iki grup karşılaştırmalarında “bağımsız örneklem t testi” üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında “ANOVA” kullanılmış ve grup farkı için Post Hoc testi ve grup ortalamaları arasındaki fark ise Bonferroni metoduyla incelenmiştir.

Ayrıca Sosyal Kırılganlık Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Envanteri ve alt boyutlarının arasındaki ilişki incelenirken parametrik test yöntemlerinden “Pearson Korelasyon” analizi tercih edilmiştir. Elde edilen sonuçlarda istatistiksel anlamlılık $p < 0,05$ seviyesinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma soruları çerçevesinde yapılan analiz sonuçları sunulmuş ve bulgular yorumlanmıştır.

Değişkenlere Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları

Araştırmanın değişkenleri; Sosyal Kırılganlık Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Ölçeği ve alt boyutlardan oluşmaktadır. Çalışmanın bu bölümünde, değişkenlerle ilgili tanımlayıcı istatistikler Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5 Değişkenlere Yönelik Betimsel Analizi Sonuçları

| Ölçek | N | Min | Maks | Ort | SS |
|-------------------------------------|-----|--------|--------|--------|-------|
| Sosyal Kırılgnlık Ölçeği | 190 | 15,00 | 75,00 | 29,47 | 17,69 |
| Aldatılabilirlik | 190 | 8,00 | 40,00 | 15,31 | 9,62 |
| Kolay Kandırılma | 190 | 7,00 | 35,00 | 14,17 | 8,69 |
| Beş Faktör Kişilik Envanteri | 190 | 102,00 | 181,00 | 150,45 | 16,34 |
| Dışadönüklük | 190 | 12,00 | 40,00 | 28,38 | 6,70 |
| Uyumluluk | 190 | 17,00 | 42,00 | 31,53 | 4,82 |
| Sorumluluk | 190 | 11,00 | 44,00 | 33,12 | 6,60 |
| Nevrotizm | 190 | 8,00 | 40,00 | 22,04 | 5,56 |
| Açıklık | 190 | 21,00 | 47,00 | 35,39 | 5,84 |

Araştırmaya dahil olan katılımcıların, **Sosyal Kırılgnlık Ölçeği** yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}=29,47$), Aldatılabilirlik yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}=15,31$), Kolay Kandırılma yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}=14,17$) olarak belirlenmiştir.

Beş Faktör Kişilik Envanteri yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}=150,45$), Dışadönüklük yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}=28,38$), Uyumluluk yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}=31,53$), Sorumluluk yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}=33,12$), Nevrotizm yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}=22,04$), Açıklık yanıtların toplam ortalaması ($\bar{X}=35,39$) olarak belirlenmiştir.

Sosyal Kırılgnlık ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Ölçeklerine Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu kısmında araştırma grubunu teşkil eden katılımcıların sosyo- demografik dağılımlarına göre Sosyal Kırılgnlık Ölçeği Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Envanteri ve alt boyutlardan elde edilen ortalama puanlar arasındaki farklılaşmalar ele alınacaktır.

Sosyal Kırılgnlık ve Beş Faktör Kişilik Envanterinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 6'da Sosyal Kırılgnlık ve Beş Faktör Kişilik Envanteri genel ortalama ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmasını gösteren bağımsız örneklem grubu t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6. Cinsiyet Durumuna Göre Sosyal Kırılganlık ve Beş Faktör Kişilik Envanterinin İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları

| Değişkenler | Cinsiyet | N | \bar{X} | Ss | T | p | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------|----|-----------|-------|-------|------|------------------------------|-------|----|--------|-------|-------|------|-------|----|--------|-------|------------------------------|-------|----|--------|-------|-------|------|-------|----|--------|-------|------------------------------|-------|----|--------|-------|-------|------|-------|----|--------|-------|--------------|-------|----|-------|------|-------|------|-------|----|-------|------|------------|-------|----|-------|------|-------|------|-------|----|-------|------|------------|-------|----|-------|------|-------|------|-------|----|-------|------|-----------|-------|----|-------|------|-------|------|-------|----|-------|------|---------|-------|----|-------|------|-------|------|-------|
| Sosyal Kırılganlık Ölçeği | Kadın | 93 | 30,47 | 19,13 | ,762 | ,447 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 97 | 28,52 | 16,24 | | | Aldatılabilirlik | Kadın | 93 | 15,62 | 10,24 | ,446 | ,656 | Erkek | 97 | 15,00 | 9,03 | Kolay Kandırılma | Kadın | 93 | 14,85 | 9,65 | 1,058 | ,292 | Erkek | 97 | 13,52 | 7,66 | Beş Faktör Kişilik Envanteri | Kadın | 93 | 154,15 | 16,61 | 3,125 | ,002 | Erkek | 97 | 146,91 | 15,34 | Dışadönüklük | Kadın | 93 | 29,11 | 7,04 | 1,473 | ,142 | Erkek | 97 | 27,68 | 6,31 | Uyumluluk | Kadın | 93 | 31,87 | 4,92 | ,964 | ,336 | Erkek | 97 | 31,20 | 4,74 | Sorumluluk | Kadın | 93 | 34,13 | 6,60 | 2,091 | ,038 | Erkek | 97 | 32,14 | 6,48 | Nevrotizm | Kadın | 93 | 22,85 | 6,27 | 1,974 | ,050 | Erkek | 97 | 21,27 | 4,69 | Açıklık | Kadın | 93 | 36,19 | 6,03 | 2,172 | ,043 | Erkek |
| Aldatılabilirlik | Kadın | 93 | 15,62 | 10,24 | ,446 | ,656 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 97 | 15,00 | 9,03 | | | Kolay Kandırılma | Kadın | 93 | 14,85 | 9,65 | 1,058 | ,292 | Erkek | 97 | 13,52 | 7,66 | Beş Faktör Kişilik Envanteri | Kadın | 93 | 154,15 | 16,61 | 3,125 | ,002 | Erkek | 97 | 146,91 | 15,34 | Dışadönüklük | Kadın | 93 | 29,11 | 7,04 | 1,473 | ,142 | Erkek | 97 | 27,68 | 6,31 | Uyumluluk | Kadın | 93 | 31,87 | 4,92 | ,964 | ,336 | Erkek | 97 | 31,20 | 4,74 | Sorumluluk | Kadın | 93 | 34,13 | 6,60 | 2,091 | ,038 | Erkek | 97 | 32,14 | 6,48 | Nevrotizm | Kadın | 93 | 22,85 | 6,27 | 1,974 | ,050 | Erkek | 97 | 21,27 | 4,69 | Açıklık | Kadın | 93 | 36,19 | 6,03 | 2,172 | ,043 | Erkek | 97 | 34,62 | 5,57 | | | | | | | | |
| Kolay Kandırılma | Kadın | 93 | 14,85 | 9,65 | 1,058 | ,292 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 97 | 13,52 | 7,66 | | | Beş Faktör Kişilik Envanteri | Kadın | 93 | 154,15 | 16,61 | 3,125 | ,002 | Erkek | 97 | 146,91 | 15,34 | Dışadönüklük | Kadın | 93 | 29,11 | 7,04 | 1,473 | ,142 | Erkek | 97 | 27,68 | 6,31 | Uyumluluk | Kadın | 93 | 31,87 | 4,92 | ,964 | ,336 | Erkek | 97 | 31,20 | 4,74 | Sorumluluk | Kadın | 93 | 34,13 | 6,60 | 2,091 | ,038 | Erkek | 97 | 32,14 | 6,48 | Nevrotizm | Kadın | 93 | 22,85 | 6,27 | 1,974 | ,050 | Erkek | 97 | 21,27 | 4,69 | Açıklık | Kadın | 93 | 36,19 | 6,03 | 2,172 | ,043 | Erkek | 97 | 34,62 | 5,57 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Beş Faktör Kişilik Envanteri | Kadın | 93 | 154,15 | 16,61 | 3,125 | ,002 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 97 | 146,91 | 15,34 | | | Dışadönüklük | Kadın | 93 | 29,11 | 7,04 | 1,473 | ,142 | Erkek | 97 | 27,68 | 6,31 | Uyumluluk | Kadın | 93 | 31,87 | 4,92 | ,964 | ,336 | Erkek | 97 | 31,20 | 4,74 | Sorumluluk | Kadın | 93 | 34,13 | 6,60 | 2,091 | ,038 | Erkek | 97 | 32,14 | 6,48 | Nevrotizm | Kadın | 93 | 22,85 | 6,27 | 1,974 | ,050 | Erkek | 97 | 21,27 | 4,69 | Açıklık | Kadın | 93 | 36,19 | 6,03 | 2,172 | ,043 | Erkek | 97 | 34,62 | 5,57 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dışadönüklük | Kadın | 93 | 29,11 | 7,04 | 1,473 | ,142 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 97 | 27,68 | 6,31 | | | Uyumluluk | Kadın | 93 | 31,87 | 4,92 | ,964 | ,336 | Erkek | 97 | 31,20 | 4,74 | Sorumluluk | Kadın | 93 | 34,13 | 6,60 | 2,091 | ,038 | Erkek | 97 | 32,14 | 6,48 | Nevrotizm | Kadın | 93 | 22,85 | 6,27 | 1,974 | ,050 | Erkek | 97 | 21,27 | 4,69 | Açıklık | Kadın | 93 | 36,19 | 6,03 | 2,172 | ,043 | Erkek | 97 | 34,62 | 5,57 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uyumluluk | Kadın | 93 | 31,87 | 4,92 | ,964 | ,336 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 97 | 31,20 | 4,74 | | | Sorumluluk | Kadın | 93 | 34,13 | 6,60 | 2,091 | ,038 | Erkek | 97 | 32,14 | 6,48 | Nevrotizm | Kadın | 93 | 22,85 | 6,27 | 1,974 | ,050 | Erkek | 97 | 21,27 | 4,69 | Açıklık | Kadın | 93 | 36,19 | 6,03 | 2,172 | ,043 | Erkek | 97 | 34,62 | 5,57 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sorumluluk | Kadın | 93 | 34,13 | 6,60 | 2,091 | ,038 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 97 | 32,14 | 6,48 | | | Nevrotizm | Kadın | 93 | 22,85 | 6,27 | 1,974 | ,050 | Erkek | 97 | 21,27 | 4,69 | Açıklık | Kadın | 93 | 36,19 | 6,03 | 2,172 | ,043 | Erkek | 97 | 34,62 | 5,57 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nevrotizm | Kadın | 93 | 22,85 | 6,27 | 1,974 | ,050 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 97 | 21,27 | 4,69 | | | Açıklık | Kadın | 93 | 36,19 | 6,03 | 2,172 | ,043 | Erkek | 97 | 34,62 | 5,57 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Açıklık | Kadın | 93 | 36,19 | 6,03 | 2,172 | ,043 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Erkek | 97 | 34,62 | 5,57 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Yukarıda verilen Tablo 6'ya göre cinsiyet kategorik değişkeni açısından katılımcıların ortalama puanlarının Sosyal Kırılganlık ($p > .05$), Aldatılabilirlik ortalama puanlarının ($p > .05$), Kolay Kandırılma ortalama puanlarının ($p > .05$), Uyumluluk ortalama puanlarının ($p > .05$), Dışadönüklük ortalama puanlarının ($p > .05$) farklılaşması anlamlı değildir.

Yukarıda verilen Tablo 6'ya göre cinsiyet kategorik değişkeni açısından katılımcıların Beş Faktör Kişilik Envanteri ortalama puanlarının ($t: 3,125, p < .05$), Dışadönüklük ortalama puanlarının ($p > .05$), Sorumluluk ortalama puanlarının ($t: 2,091, p < .05$), Açıklık ortalama puanlarının ($t: 2,172, p < .05$) ve Nevrotizm ortalama puanlarının ($t: 1,974, p < .05$) farklılaşması anlamlıdır.

Kadın katılımcıların Beş Faktör Kişilik Envanteri puan ortalamalarının ($\bar{X}=16,61$) erkek katılımcıların Beş Faktör Kişilik Envanteri puan ortalamalarından ($\bar{X}=15,34$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kadın katılımcıların Sorumluluk puan ortalamalarının ($\bar{X}=34,13$) erkek katılımcıların Sorumluluk puan ortalamalarından ($\bar{X}=32,14$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kadın katılımcıların Nevrotizm toplam puan ortalamalarının ($\bar{X}=22,85$) erkek katılımcıların Kolay Kandırılma ortalamalarından ($\bar{X}=22,27$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kadın katılımcıların Açıklık ortalamalarının ($\bar{X}=36,19$) erkek katılımcıların Açıklık ortalamalarından ($\bar{X}=34,62$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sosyal Kırılganlık ve Beş Faktör Kişilik Envanterinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 7'de Sosyal Kırılganlık ve Beş Faktör Kişilik Envanteri genel ortalama ve alt boyutlarının yaş durumuna göre farklılaşmasını gösteren ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 7. Yaş Durumuna Göre Sosyal Kırılganlık ve Beş Faktör Kişilik Envanterinin İncelenmesine İlişkin (ANOVA- Bonferroni)

| Değişkenler | Yaş | N | \bar{X} | Ss | F | p |
|------------------------------|-------|----|-----------|-------|-------|-----------------|
| Sosyal Kırılganlık Ölçeği | 18(1) | 33 | 28,03 | 17,34 | 2,442 | ,048 2>1 |
| | 19(2) | 43 | 34,63 | 18,44 | | |
| | 20(3) | 40 | 23,20 | 8,05 | | |
| | 21(4) | 36 | 31,72 | 22,12 | | |
| | 22(5) | 38 | 29,37 | 18,50 | | |
| Aldatılabilirlik | 18 | 33 | 14,79 | 9,25 | 2,948 | ,022 2>1 |
| | 19 | 43 | 18,51 | 10,59 | | |
| | 20 | 40 | 11,63 | 4,09 | | |
| | 21 | 36 | 16,47 | 12,18 | | |
| | 22 | 38 | 14,89 | 9,22 | | |
| Kolay Kandırılma | 18 | 33 | 13,24 | 8,29 | 1,699 | ,152 |
| | 19 | 43 | 16,12 | 9,16 | | |
| | 20 | 40 | 11,58 | 5,30 | | |
| | 21 | 36 | 15,25 | 10,13 | | |
| | 22 | 38 | 14,47 | 9,54 | | |
| Beş Faktör Kişilik Envanteri | 18 | 33 | 149,76 | 15,21 | 3,171 | ,015 4→2,3,5 |
| | 19 | 43 | 143,30 | 16,28 | | |
| | 20 | 40 | 152,38 | 14,78 | | |
| | 21 | 36 | 154,19 | 20,85 | | |
| | 22 | 38 | 153,58 | 11,57 | | |

| | | | | | | |
|--------------|----|----|-------|------|-------|-------------|
| Dışadönüklük | 18 | 33 | 29,52 | 7,16 | 2,697 | ,032 4>2 |
| | 19 | 43 | 26,19 | 7,47 | | |
| | 20 | 40 | 28,90 | 5,43 | | |
| | 21 | 36 | 27,22 | 7,06 | | |
| | 22 | 38 | 30,42 | 5,51 | | |
| Uyumluluk | 18 | 33 | 31,15 | 5,21 | 1,767 | ,137 |
| | 19 | 43 | 30,70 | 4,25 | | |
| | 20 | 40 | 30,88 | 4,91 | | |
| | 21 | 36 | 33,25 | 5,52 | | |
| | 22 | 38 | 31,84 | 4,04 | | |
| Sorumluluk | 18 | 33 | 32,76 | 4,98 | 3,122 | ,016 4>2 |
| | 19 | 43 | 30,35 | 7,09 | | |
| | 20 | 40 | 33,75 | 6,24 | | |
| | 21 | 36 | 34,00 | 8,26 | | |
| | 22 | 38 | 35,05 | 4,93 | | |
| Nevrotizm | 18 | 33 | 20,97 | 4,03 | 1,512 | ,200 |
| | 19 | 43 | 22,93 | 5,23 | | |
| | 20 | 40 | 22,50 | 5,64 | | |
| | 21 | 36 | 22,94 | 6,51 | | |
| | 22 | 38 | 20,63 | 5,86 | | |
| Açıklık | 18 | 33 | 35,36 | 6,50 | 2,469 | ,046 3>2 |
| | 19 | 43 | 33,14 | 5,23 | | |
| | 20 | 40 | 36,35 | 5,62 | | |
| | 21 | 36 | 36,78 | 6,74 | | |
| | 22 | 38 | 35,63 | 4,62 | | |

**Grup farkı*

Yukarıda verilen Tablo 7'ye göre yaş kategorik değişkeni açısından katılımcıların Kolay Kandırılma ($p > .05$), Uyumluluk puan ortalamalarının ($p > .05$) Nevrotizm ortalama puanlarının ($p > .05$) farklılaşması anlamlı değildir.

Yukarıda verilen Tablo 7'ye göre yaş kategorik değişkeni açısından katılımcıların Sosyal Kırılganlık ortalama puanlarının ($F:2,442$, $p < .05$), Aldatılabilirlik ortalama puanlarının ($F:2,948$, $p < .05$), Beş Faktör Kişilik Envanteri ortalama puanlarının ortalama puanlarının ($F:3,171$, $p < .05$), Dışadönüklük ortalama puanlarının ($F:2,697$, $p < .05$), Sorumluluk ortalama puanlarının ($F:3,122$, $p < .05$), Açıklık ortalama puanlarının ($F:2,469$, $p < .05$) farklılaşması anlamlıdır.

19 yaş katılımcıların Sosyal Kırılganlık puan ortalamalarının ($X=34,63$) 18 yaş katılımcıların Sosyal Kırılganlık puan ortalamalarından ($X=10,89$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

19 yaş katılımcıların Aldatılabilirlik puan ortalamalarının ($\bar{X}=18,51$) 18 yaş katılımcıların Aldatılabilirlik puan ortalamalarından ($\bar{X}=10,89$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

19 yaş üzeri katılımcıların Kolay Kandırılma puan ortalamalarının ($\bar{X}=17,02$) 18-24 yaş katılımcıların Kolay Kandırılma puan ortalamalarından ($\bar{X}=14,71$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

21 yaş katılımcıların Beş Faktör Kişilik Envanteri toplam puan ortalamalarının ($\bar{X}=154,19$) 19 yaş katılımcıların Beş Faktör Kişilik Envanteri ortalamalarından ($\bar{X}=143,30$), 20 yaş katılımcıların Beş Faktör Kişilik Envanteri ortalamalarından ($\bar{X}=152,38$), 22 yaş katılımcıların Beş Faktör Kişilik Envanteri ortalamalarından ($\bar{X}=153,58$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

22 yaş katılımcıların Dışadönüklük ortalamalarının ($\bar{X}=30,42$) 19 yaş katılımcıların Dışadönüklük ortalamalarından ($\bar{X}=26,19$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

21 yaş katılımcıların Açıklık ortalamalarının ($\bar{X}=36,78$) 19 yaş katılımcıların Açıklık ortalamalarından ($\bar{X}=33,14$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

22 yaş üzeri katılımcıların Sorumluluk ortalamalarının ($\bar{X}=35,05$) 19 yaş katılımcıların Sorumluluk ortalamalarından ($\bar{X}=30,35$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sosyal Kırılgnlık ve Beş Faktör Kişilik Envanterinin Sınıf Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 8'de Sosyal Kırılgnlık ve Beş Faktör Kişilik Envanteri genel ortalama ve alt boyutlarının sınıf durumuna göre farklılaşmasını gösteren ANOVA sonuçları yer almaktadır.

Tablo 8. Sınıf Durumuna Göre Sosyal Kırılgnlık ve Beş Faktör Kişilik Envanterinin İncelenmesine İlişkin (ANOVA- Bonferroni)

| Değişkenler | Sınıf | N | \bar{X} | Ss | F | p |
|--------------------------|-------|----|-----------|-------|-------|------|
| Sosyal Kırılgnlık Ölçeği | 1 | 75 | 27,36 | 17,53 | 1,385 | ,249 |
| | 2 | 46 | 30,07 | 12,21 | | |
| | 3 | 31 | 27,87 | 18,09 | | |
| | 4 | 38 | 34,24 | 22,43 | | |
| Aldatılabilirlik | 1 | 75 | 14,69 | 9,47 | ,803 | ,494 |
| | 2 | 46 | 15,15 | 7,61 | | |
| | 3 | 31 | 14,42 | 9,81 | | |
| | 4 | 38 | 17,42 | 11,78 | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|----|--------|-------|-------|------|
| Kolay Kandırılma | 1 | 75 | 12,67 | 8,54 | 2,141 | ,097 |
| | 2 | 46 | 14,91 | 6,36 | | |
| | 3 | 31 | 13,45 | 8,58 | | |
| | 4 | 38 | 16,82 | 10,89 | | |
| Beş Faktör Kişilik Envanteri | 1 | 75 | 149,09 | 14,87 | 1,148 | ,331 |
| | 2 | 46 | 148,39 | 17,91 | | |
| | 3 | 31 | 153,94 | 16,38 | | |
| | 4 | 38 | 152,79 | 16,99 | | |
| Dışadönüklük | 1 | 75 | 28,43 | 6,40 | ,619 | ,603 |
| | 2 | 46 | 27,30 | 7,23 | | |
| | 3 | 31 | 29,03 | 7,68 | | |
| | 4 | 38 | 29,05 | 5,78 | | |
| Uyumluluk | 1 | 75 | 30,91 | 5,13 | 1,928 | ,127 |
| | 2 | 46 | 31,17 | 4,20 | | |
| | 3 | 31 | 33,29 | 4,54 | | |
| | 4 | 38 | 31,74 | 4,95 | | |
| Sorumluluk | 1 | 75 | 32,73 | 5,99 | 1,890 | ,133 |
| | 2 | 46 | 31,65 | 7,30 | | |
| | 3 | 31 | 34,58 | 5,85 | | |
| | 4 | 38 | 34,45 | 7,17 | | |
| Nevrotizm | 1 | 75 | 21,73 | 5,77 | 1,276 | ,284 |
| | 2 | 46 | 23,30 | 4,15 | | |
| | 3 | 31 | 22,13 | 5,68 | | |
| | 4 | 38 | 21,05 | 6,43 | | |
| Açıklık | 1 | 75 | 35,29 | 6,35 | ,618 | ,604 |
| | 2 | 46 | 34,96 | 5,27 | | |
| | 3 | 31 | 34,90 | 4,71 | | |
| | 4 | 38 | 36,50 | 6,32 | | |

Yukarıda verilen Tablo 8'e göre sınıfkategorik değişkeni açısından katılımcıların Sosyal Kırılganlık ortalama puanlarının ($p > .05$), Kolay Kandırılma ortalama puanlarının ($p > .05$), Aldatılabilirlik ortalama puanlarının ($p > .05$), Beş Faktör Kişilik Envanteri ortalama puanlarının ($p > .05$), Sorumluluk ortalama puanlarının ($p > .05$), Uyumluluk ortalama puanlarının ($p > .05$), Açıklık ortalama puanlarının ($p > .05$), Dışadönüklük ortalama puanlarının ($p > .05$) Nevrotizm ortalama puanlarının ($p > .05$) farklılaşması anlamlı değildir.

Sosyal Kırılganlık ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu kısmında Sosyal Kırılganlık ve Beş Faktör Kişilik Envanteri arasındaki ilişki parametrik test yöntemlerinden “Pearson Korelasyon Analizi”

ile incelenmiştir, istatistiki anlamlılık $p < 0,05$ seviyesinde değerlendirilmiştir. Korelasyon katsayısının değerlendirme ölçütleri şöyledir;

“0.00 = r_p ise ilişki yoktur.”

“0.00 < r_p < 0.29 ise düşük düzeyde ilişki vardır.”

“0.30 < r_p < 0.69 ise orta düzeyde ilişki vardır.”

“0.70 < r_p < 0.99 ise yüksek düzeyde ilişki vardır.”

“1.00 = r_p ise mükemmel ilişki vardır” (Köklü, Büyüköztürk ve Bökeoğlu, 2006).

Tablo 9: Sosyal Kırılgnlık ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Arasındaki İlişki (Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi) (N:190)

| Değişkenler | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | |
|--------------------------------|-------|----|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| 1.Sosyal Kırılgnlık Ölçeği | r_p | 1 | ,928 | ,926 | -,173 | -,140 | ,028 | -,281 | ,120 | -,138 |
| | p | . | ,000 | ,000 | ,017 | ,046 | ,703 | ,000 | ,100 | ,048 |
| 2.Aldatılabilirlik | r_p | | 1 | ,758 | -,143 | -,120 | ,048 | -,247 | ,075 | -,073 |
| | p | | | ,000 | ,049 | ,100 | ,509 | ,001 | ,304 | ,316 |
| 3.Kolay Kandırılma | r_p | | | 1 | -,190 | -,146 | ,004 | -,285 | ,120 | -,191 |
| | p | | | | ,009 | ,044 | ,960 | ,000 | ,098 | ,008 |
| 4.Beş Faktör Kişilik Envanteri | r_p | | | | 1 | ,741 | ,525 | ,713 | -,195 | ,775 |
| | p | | | | | ,000 | ,000 | ,000 | ,007 | ,000 |
| 5.Dışadönüklük | r_p | | | | | 1 | ,224 | ,499 | -,343 | ,450 |
| | p | | | | | | ,002 | ,000 | ,000 | ,000 |
| 6.Uyumluluk | r_p | | | | | | 1 | ,471 | -,450 | ,339 |
| | p | | | | | | | ,000 | ,000 | ,000 |
| 7.Sorumluluk | r_p | | | | | | | 1 | -,502 | ,490 |
| | p | | | | | | | | ,000 | ,000 |
| 8.Nevrotizm | r_p | | | | | | | | 1 | -,241 |
| | p | | | | | | | | | ,001 |
| 9.Açıklık | r_p | | | | | | | | | 1 |
| | p | | | | | | | | | |

Tablo 9'daki Pearson Korelasyon testi sonuçlarına bakıldığında;

- Katılımcıların Sosyal Kırılgnlık düzeyleri ile Beş Faktör Kişilik Envanteri seviyeleri (r :-0,173, $p < .001$), Dışadönüklük seviyeleri (r :-0,140, $p < .05$) Sorumluluk seviyeleri (r :-0,281, $p < .001$), Açıklık seviyeleri (r :-0,138, $p < .001$) arasında anlamlı ve negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki vardır.

- Diğer bir ifade ile katılımcıların Sosyal Kırılganlık seviyeleri arttıkça Kişilik özellikleri seviyeleri, Uyumluluk seviyeleri, Dışadönüklük seviyeleri ve Açıklık seviyelerinin azaldığı belirlenmiştir.
- “H1:Üniversite öğrencilerinin Sosyal Kırılganlık düzeyleri ile Beş Faktör Kişilik Envanteri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi kabul edilmiştir.
- Katılımcıların Aldatılabilirlik düzeyleri ile Beş Faktör Kişilik Envanteri seviyeleri ($r:-0,143$, $p<.001$) ve Sorumluluk seviyeleri ($r:-0,247$, $p<.05$) arasında anlamlı ve negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki vardır.
- Diğer bir ifade ile katılımcıların Aldatılabilirlik düzeyleri arttıkça Beş Faktör Kişilik Envanteri seviyeleri ve Sorumluluk seviyelerinin azaldığı belirlenmiştir.
- Katılımcıların Kolay Kandırılma düzeyleri ile Beş Faktör Kişilik Envanteri seviyeleri ($r:-0,190$, $p<.001$), Dışadönüklük seviyeleri ($r:-0,146$, $p<.05$), Sorumluluk seviyeleri ($r:-0,285$, $p<.001$) ve Açıklık seviyeleri ($r:-0,191$, $p<.001$) arasında anlamlı ve negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki vardır.

Diğer bir ifade ile katılımcıların Kolay Kandırılma seviyeleri arttıkça Beş Faktör Kişilik Envanteri seviyeleri, Dışadönüklük seviyeleri, Sorumluluk seviyeleri ve Açıklık seviyeleri de azalmaktadır

SONUÇ

Demografik Bulgulara İlişkin Değerlendirme Analizi İncelendiğinde;

Katılımcıların yaklaşık % 48,9'u kadın, % 51,1'i erkek üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.

Katılımcıların yaş durumları incelendiğinde; %17,4'ünün 18 yaş, %22,6'sının 19 yaş, %21,1'inin 20 yaş aralığında olduğu ve %39,5'inin 1. sınıf, %24,2'sinin 2. sınıf, %16,3'ünün 3.sınıf olduğu belirlenmiştir.

Sosyal Kırılganlık ve Beş Faktör Kişilik Envanterinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

- Cinsiyet kategorik değişkeni açısından katılımcıların ortalama puanlarının Sosyal Kırılganlık ($p>.05$), Aldatılabilirlik ortalama puanlarının ($p>.05$), Kolay Kandırılma ortalama puanlarının ($p>.05$), Uyumluluk ortalama puanlarının ($p>.05$), Dışadönüklük ortalama puanlarının ($p>.05$) farklılaşması anlamlı değildir.

- Cinsiyet kategorik değişkeni açısından katılımcıların Beş Faktör Kişilik Envanteri ortalama puanlarının ($t:3,125, p<.05$), Dışadönüklük ortalama puanlarının ($p>.05$), Sorumluluk ortalama puanlarının ($t:2,091, p<.05$), Açıklık ortalama puanlarının ($t:2,172, p<.05$) ve Nevrotizm ortalama puanlarının ($t:1,974, p<.05$) farklılaşması anlamlıdır.
- Kadın katılımcıların Beş Faktör Kişilik Envanteri puan ortalamalarının ($\bar{X}=16,61$) erkek katılımcıların Beş Faktör Kişilik Envanteri puan ortalamalarından ($\bar{X}=15,34$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Kadın katılımcıların Sorumluluk puan ortalamalarının ($\bar{X}=34,13$) erkek katılımcıların Sorumluluk puan ortalamalarından ($\bar{X}=32,14$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Kadın katılımcıların Nevrotizm toplam puan ortalamalarının ($\bar{X}=22,85$) erkek katılımcıların Kolay Kandırılma ortalamalarından ($\bar{X}=22,27$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Kadın katılımcıların Açıklık ortalamalarının ($\bar{X}=36,19$) erkek katılımcıların Açıklık ortalamalarından ($\bar{X}=34,62$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sosyal Kırılgnlık ve Beş Faktör Kişilik Envanterinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

- Yaş kategorik değişkeni açısından katılımcıların Kolay Kandırılma ($p>.05$), Uyumluluk puan ortalamalarının ($p>.05$) Nevrotizm ortalama puanlarının ($p>.05$) farklılaşması anlamlı değildir.
- Yaş kategorik değişkeni açısından katılımcıların Sosyal Kırılgnlık ortalama puanlarının ($F:2,442, p<.05$), Aldatılabilirlik ortalama puanlarının ($F:2,948, p<.05$), Beş Faktör Kişilik Envanteri ortalama puanlarının ortalama puanlarının ($F:3,171, p<.05$), Dışadönüklük ortalama puanlarının ($F:2,697, p<.05$), Sorumluluk ortalama puanlarının ($F:3,122, p<.05$), Açıklık ortalama puanlarının ($F:2,469, p<.05$) farklılaşması anlamlıdır.
- 19 yaş katılımcıların Sosyal Kırılgnlık puan ortalamalarının ($\bar{X}=34,63$) 18 yaş katılımcıların Sosyal Kırılgnlık puan ortalamalarından ($\bar{X}=10,89$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- 19 yaş katılımcıların Aldatılabilirlik puan ortalamalarının ($\bar{X}=18,51$) 18 yaş katılımcıların Aldatılabilirlik puan ortalamalarından ($\bar{X}=10,89$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

- 19 yaş üzeri katılımcıların Kolay Kandırılma puan ortalamalarının ($\bar{X}=17,02$) 18-24 yaş katılımcıların Kolay Kandırılma puan ortalamalarından ($\bar{X}=14,71$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- 21 yaş katılımcıların Beş Faktör Kişilik Envanteri toplam puan ortalamalarının ($\bar{X}=154,19$) 19 yaş katılımcıların Beş Faktör Kişilik Envanteri ortalamalarından ($\bar{X}=143,30$), 20 yaş katılımcıların Beş Faktör Kişilik Envanteri ortalamalarından ($\bar{X}=152,38$), 22 yaş katılımcıların Beş Faktör Kişilik Envanteri ortalamalarından ($\bar{X}=153,58$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- 22 yaş katılımcıların Dışadönüklük ortalamalarının ($\bar{X}=30,42$) 19 yaş katılımcıların Dışadönüklük ortalamalarından ($\bar{X}=26,19$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- 21 yaş katılımcıların Açıklık ortalamalarının ($\bar{X}=36,78$) 19 yaş katılımcıların Açıklık ortalamalarından ($\bar{X}=33,14$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- 22 yaş üzeri katılımcıların Sorumluluk ortalamalarının ($\bar{X}=35,05$) 19 yaş katılımcıların Sorumluluk ortalamalarından ($\bar{X}=30,35$) istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sosyal Kırılgnlık ve Beş Faktör Kişilik Envanterinin Sınıf Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

- Sınıf kategorik değişkeni açısından katılımcıların Sosyal Kırılgnlık ortalama puanlarının ($p>.05$), Kolay Kandırılma ortalama puanlarının ($p>.05$), Aldatılabilirlik ortalama puanlarının ($p>.05$), Beş Faktör Kişilik Envanteri ortalama puanlarının ($p>.05$), Sorumluluk ortalama puanlarının ($p>.05$), Uyumluluk ortalama puanlarının ($p>.05$), Açıklık ortalama puanlarının ($p>.05$), Dışadönüklük ortalama puanlarının ($p>.05$) Nevrotizm ortalama puanlarının ($p>.05$) farklılaşması anlamlı değildir.

Sosyal Kırılgnlık ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

- Katılımcıların Sosyal Kırılgnlık düzeyleri ile Beş Faktör Kişilik Envanteri seviyeleri ($r:-0,173$, $p<.001$), Dışadönüklük seviyeleri ($r:-0,140$, $p<.05$) Sorumluluk seviyeleri ($r:-0,281$, $p<.001$), Açıklık seviyeleri ($r:-0,138$, $p<.001$) arasında anlamlı ve negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki vardır.

- Diğer bir ifade ile katılımcıların Sosyal Kırılganlık seviyeleri artıkça Kişilik özellikleri seviyeleri, Uyumluluk seviyeleri, Dışadönüklük seviyeleri ve Açıklık seviyelerinin azaldığı belirlenmiştir.
- “H1:Üniversite öğrencilerinin Sosyal Kırılganlık düzeyleri ile Beş Faktör Kişilik Envanteri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezi kabul edilmiştir.
- Katılımcıların Aldatılabilirlik düzeyleri ile Beş Faktör Kişilik Envanteri seviyeleri ($r:-0,143$, $p<.001$) ve Sorumluluk seviyeleri ($r:-0,247$, $p<.05$) arasında anlamlı ve negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki vardır.
- Diğer bir ifade ile katılımcıların Aldatılabilirlik düzeyleri artıkça Beş Faktör Kişilik Envanteri seviyeleri ve Sorumluluk seviyelerinin azaldığı belirlenmiştir.
- Katılımcıların Kolay Kandırılma düzeyleri ile Beş Faktör Kişilik Envanteri seviyeleri ($r:-0,190$, $p<.001$), Dışadönüklük seviyeleri ($r:-0,146$, $p<.05$), Sorumluluk seviyeleri ($r:-0,285$, $p<.001$) ve Açıklık seviyeleri ($r:-0,191$, $p<.001$) arasında anlamlı ve negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki vardır.

Sonuç olarak spor bilimler fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin Kolay Kandırılma seviyeleri artıkça Beş Faktör Kişilik Envanteri seviyeleri, Dışadönüklük seviyeleri, Sorumluluk seviyeleri ve Açıklık seviyeleri de azaldığı bu çalışmamızda ortaya konmuştur.

KAYNAKÇA

- Adger, W. N. (2006). Vulnerability. *Global environmental change*, 16(3), 268-281.
- Andrew, M. K., & Rockwood, K. (2010). Social vulnerability predicts cognitive decline in a prospective cohort of older Canadians. *Alzheimer's & Dementia*, 6(4), 319-325.
- Aydın, T. (2019). Planlama Ve Sosyoloji Perspektifinden Dayanıklı Esneklik. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Benet-Martinez, V. ve John, O.P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the big five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729-750.
- Boyce, J. K. (2000). Let them eat risk? Wealth, rights and disaster vulnerability. *Disasters*, 24(3), 254-261.
- Cüceloğlu, D. (2002). İnsan Davranışı, Dördüncü Basım, Remzi Kitapevi.
- Çiçek, İ., & Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: Kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.
- Derelioglu, S. (2023). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Alanya Akademik Bakış*, 7(2), 791-807.
- Develioğlu, K., & Tekin, Ö. A. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Yabancılaşma Arasındaki İlişki: Beş Yıldızlı Otel Çalışanları Üzerine Bir Uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2), 15-30.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Greenspan, S. (2005). Credulity and gullibility among service providers: An attempt to understand why snake oil sells. *Controversial therapies for developmental disabilities: Fad, fashion, science in professional practice*, 129-138.
- Lee, G. A., & Scanlon, A. (2007). The use of the term 'vulnerability' in acute care: why does it differ and what does it mean?. *Australian Journal of Advanced Nursing*, The, 24(3).
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., & Bökeoğlu, Ö. Ç. (2006). Sosyal bilimler için istatistik . Ankara: PegemA Yayıncılık
- Kuokkanen, L., & Katajisto, J. (2003). Promoting or impeding empowerment? Nurses' assessments of their work environment. *The Journal of Nursing Administration*, 33(4), 209-215.

- Malone, R. E. (2000). Dimensions of vulnerability in emergency nurses' narratives. *Advances in Nursing Science*, 23(1), 1-11.
- McAdams, D. P. (1997). A conceptual history of personality psychology. In *Handbook of personality psychology* (pp. 3-39). Academic Press.
- Norman, W. T. (1963), "Toward an Adequate Taxonomy of Personality Attributes: Replicated Factor Structure in Peer Nomination Personality Ratings", *Jqwtncn qh Abnqtoen cnf Sqekcn Pu{ehqnci}*, Vol: 66, 574-583.
- Özdamar, K. (1999) Paket Program ile İstatistiksel Veri Analizi, Kaan Kitabevi, 2.
- Özkaynak, E. (2020). Yetişkin Kadınlarda Psikolojik Ve Sosyal Kırılğanlığın Nedenlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Özsoy, E., & Yıldız, G. (2013). Kişilik Kavramının Örgütler Açısından Önemi: Bir Literatür Taraması. *İşletme Bilimi Dergisi*, 1(2), 1-12.
- Plomin, R., & Nesselroade, J. R. (1990). Behavioral genetics and personality change. *Journal of personality*, 58(1), 191-220.
- Pinsker D, Stone V, Greenspan S,(2006). Social Vulnerability Scale for older adults: Validation study. *Clinical Psychologist*, 10(3):109-119
- Sarıçam, H. (2015). The Turkish version of the Social Vulnerability Scale: The study of validity and reliability. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(1), 190-202.
- Sarıçalı, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Olumlu Mizah Kullanımı ile Özgülük İlişkinde Esnekliğin ve Psikolojik Kırılğanlığın Aracılığı: Karma Desen Araştırma. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Seçer, İ. (2015). Spss ve Lisrel ile Pratik Veri Analizi, 2. Baskı. ss: 28, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Sümer, N. ve Sümer, H. C. (2005). Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği (Yayınlanmamış çalışma).
- Tabachnick, B.G., Fidell. L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Sixth Ed. Boston: Pearson.
- Williams, B., & Le Menestrel, S. M. (2013). Social capital and vulnerability from the family, neighborhood, school, and community perspectives. *New directions for youth development*, 2013(138), 97-107.

Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-V

Research on Sport Sciences V

Editörler:

Dr. Ender Ali Uluç, Dr. Mehmet Bilgin Karademir

 ÖZGÜR
YAYINLARI

ISBN 978-975-447-670-5



9 789754 476705