

Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II

*Current Approaches in the
Field of Sports Sciences II*

**Editör: Dr. Öğr. Üyesi Ender Ali Uluç
Doç.Dr. Mevlüt Yıldız**



ÖZGÜR
YAYINLARI

Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II

Editörler:

Dr. Öğr. Üyesi Ender Ali Uluç

Doç. Dr. Mevlüt Yıldız



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

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

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II

Current Approaches in the Field of Sports Sciences-II

Editor: Dr. Öğr. Üyesi Ender Ali Uluç • Doç. Dr. Mevlüt Yıldız

Language: Turkish-English

Publication Date: 2023

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

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

ISBN (PDF): 978-975-447-851-8

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub394>



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. (ed), Yıldız, M. (ed) (2023). *Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub394>. 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

Spor Psikolojisinde Kişilik ve Performans	1
<i>Deniz Ünver</i>	

Bölüm 2

Beden Eğitiminde Kullanılan Öğretim Stilleri: Mosston ve Ashworth Yel pazesi	13
<i>Adem Karatut</i>	

Bölüm 3

Oryantiring Sporunda Kondisyon Antrenmanları	27
<i>Gönül Babayiğit İrez</i>	

Bölüm 4

Futbolda Gol Beklentisi (Xg) Nedir: Şut ve Gol	41
<i>Alper Kartal</i>	
<i>Yasin Yıldız</i>	

Bölüm 5

Sporda Kaygı ve Sportif Performans	53
<i>Burçin Ölçücü</i>	
<i>Ebru Dereceli</i>	

Bölüm 6

Sporda İmgeleme ve Güdülenme	65
<i>Sermin Ağralı Ermiş</i>	
<i>Ebru Dereceli</i>	

Bölüm 7

Farklı Bakış Açılıyla Spor ve Turizm 79

Yeşim Bayrakdaroğlu

Berk İrfan Kadakal

Bölüm 8

Sporda Ruminasyon 99

Yavuz Öntürk

Bölüm 9

Vücut Kompozisyonu ve Antropometrik Ölçümler 111

Seyed Houtan Shahidi

Bölüm 10

Spor Tesisi Çalışanlarının Örgüt İklim Algıları 135

Erdem Ayyıldız

Bölüm 11

E-spor Üzerine Betimleme 143

Yavuz Öntürk

Yeşim Bayrakdaroğlu

Spor Psikolojisinde Kişilik ve Performans

Deniz Ünver¹

Özet

Fiziksel aktiviteye katılım ister elit düzeyde olsun ister amatör düzeyde olsun eğlenceli ve cezbedicidir. Katılımcılar kendilerindeki gelişimi ve başarıları gördükçe, keyif alırken her seferinde daha iyi olmak için çalışırlar. Spor psikolojisi, bu süreç içerisinde bulunan sporcuların davranışlarını incelemek, açıklamak, yönlendirmeyi amaçlayan bir disiplin olarak görülmektedir. Bu bölümde fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin kişiliklerinin teorik olarak açıklanması amaçlanmıştır. 21.yüzyılda spor psikolojisinin performansa olan katkısının artırılması hedeflenirken, teoriden öte uygulamanın bir parçası olduğu belirtilmektedir (Türkey ve Demir, 2021). Bu nedenle fiziksel aktiviteye devam etmek, elit bir sporcu olarak yarışmaya hazırlanmak gibi süreçler ile aktivite veya müsabaka anındaki problemleri giderebilme becerilerinin geliştirilmesi spor psikolojisinin uygulama alanındaki etkisi ile kazanılabileceği düşünülmektedir. Doğru analizler, uzun bir süreç, ilişkiler, iyi veya kötü deneyimler, sporcu da gelişmesi beklenen psikolojik becerilerin seviyesini belirler. Bu bölümde sporcuları tanıyabilmek, onları geliştirilebilmek ve performanslarını artırabilmek için bilinmesi gereken, belki de spor psikolojisinin başlangıcı olarak tanımlanabilecek kişilik kavramından bahsedilmektedir. Kişilik bireyin tam kendisini ifade etmektedir. Spor Psikolojisinde sporcunun kişiliği doğru analiz edilir ve çalışmalar bu doğrultuda planlanırsa gelişimi desteklenebilir. Kişiliğin, spor ortamında performansa olumlu etkisi olduğu düşünülmektedir.

1.Giriş

Spor psikolojisi ve içerisindeki kişilik özelliğinden bahsetmeden öne psikolojisinin tanımını yapmak gerekmektedir. Psikoloji bireyin zihni ve zihnini yönettiği tutum ve davranışların bütünü olarak açıklanabilir. Temelinde yunanca “psyche” (akıl, ruh) ve “Logos” (akıl yolu ile anlama, kavrama) kelimeleri vardır. Psikoloji bir bilimdir. Bilimsel yöntemler,

1 Öğretim Görevlisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-1927-528

psikolojinin sürdürülebilirliği açısından çok önemlidir. Temelinde zihinde meydana gelen süreçlerin, bireyin tutum ve davranışlarına olan etkisi, bu tutum ve davranışlarında bireyin gelişimine olan etkisi psikolojisi ile açıklanabilmektedir. Bu nedenle psikoloji birçok alt dalda bilimselleşmiştir. Bunlar, gelişim psikolojisi, eğitim psikolojisi, adli psikoloji, sağlık psikolojisi, spor psikolojisi gibi özelleşmektedir. Bu bölümde inceleyeceğimiz disiplin spor psikolojisidir. Tanımı basit olarak, sporcu, antrenör veya spor insanların davranışlarını araştırmak ve geliştirmektir.

Kişilik tanımının ve kavramının inlerce yıla dayanan bir yapısı vardır. Hipokrat, Galen gibi binlerce yıl önce yaşamış bilim insanları kişilikten bahsetmişlerdir. Kişilik bireyin diğer bireylerden ayıran düşünce, duyu ve davranış yapısı olarak tanımlanmaktadır.

Doğuştan getirilen kalıtsal özelliklerin yanı sıra çevresel faktörlerin kişilik üzerinde şekillendirici bir güce sahip olduğu ifade edilmektedir (Öner, 2023). Kişiler günlük yaşamlarında sınav, yarışma gibi çok farklı durumlarla karşılaşabilmektedirler (Devrilmez, Çiy, Bilgiç ve Dervent, 2021). Bu kapsamda bireylerin davranışları da bulunduğu ortama göre şekillenmektedir. Spor ortamlarında kişilik, fiziksel aktivitenin içinde olan bireyin davranışlarına yansıyan duyu ve düşünce ve tutumlarının bütünü olarak açıklanabilir. Kişilik çocukluk ve gençlik dönemlerinde olgunlaşır ve zamanla istikrarlı bir yapı haline gelir. Kişiliği birçok faktör olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Yaşam deneyimleri, sosyal ortam, ilişkiler, bireysel gelişim bunların başında gelir.

Spor ortamına bu durumun yansmasıyla, kişiliği, performansa ve bunu etkileyen psikolojik unsurlara doğrudan etki edebilir. Bunun nedeni spor ortamındaki bireyin kişilik özellikleri içerisinde bulunana odaklanma, rekabet edebilme gücü, zihinsel dayanıklılık gibi özelliklerinin seviyesi olabilir. Psikolojik performans uzmanlarının önemle üzerinde durdukları, bireyin doğru kişilik analizi ile güçlü ve zayıf yönleri tespit edilmektedir. Bu nedenle spor psikolojisinde öncelikli konulardan birisi kişilik olabilir.

Tarihsel kronolojide spor psikolojisi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, Öncelikli ve en çok araştırması yapılan konulardan birinin kişilik ile ilgili olduğu belirtilmektedir (Koruç ve Bayar, 1997). Bunu kırk sene önce doğrular nitelikteki başka bir çalışmada kişilik ile ilgili çalışmaların bini geçtiği belirtilmiştir (Fisher, 1984). Sporu yetiştiren antrenörlerin ortak sözlerinden elde edilen “Buraya yeteneğiniz ile gelir karakteriniz ile kalırsınız” gibi yeni mottolar bu fikri doğrular niteliktedir. Bu kadar çalışmanın yapılması sonucunda spor psikolojisinde kişilik kavramının önemini yitirdiği düşünülebilir. Bir başka bakış açısıyla bu kadar farklı çalışmanın yapıldığı

bir alanda kişiliğin sportif performans için önemini asla yitirmediği de söylenebilir.

Spor Psikolojisi içerisinde araştırma konusu olan kişilik, sporcunun aktivite öncesi, esnasında ve sonrasında gösterdiği tepkiler, davranışlar ve zihnindeki süreçler ile ilgilidir. Bu kişiliğin tanımından da yola çıkarak sporcuları birbirinden farklı kılan özelliklerden kaynaklanan farklılıklar olabileceği düşünülmektedir. Sporcuların zihinsel olarak farklılıklar göstermesi sonucu bazı fikirler ortaya çıkmıştır.

- Kişilik, bireyin çevresindeki ve sosyal ortamındaki olayları algılama biçimiyle ve davranışlarına eğilimiyle tanımlar.
- Bireyin çoğu davranışları diğer insanlara benzese de özelliklerinin karışımları sayesinde diğer insanlardan farklı olur.

Spor ortamında bulunan bireylerin kişilik özellikleri birbirine benzese de ince farklılıklar vardır. Bunun bir örneğini çalıştığım futbol kulüplerinden birinde karşılaştığım birbirine tip olarak çok benzeyen ve ikiz kardeş olan Tuna ve Tunç ile çalışma deneyimimde uygulama da yaşadım. Onlardan maksimum performansı alabilmek için farklı iletişim kurmak ve farklı davranmak zorunda kalmıştım.

Kişilik kavramının çok karmaşık olduğu söylenebilir. Kardeş bile olsalar spor ortamındaki insanların farklılık gösterdiği psikolojik özellikleri olduğu düşünülmektedir. Psikolojik alanda çalışan araştırmacıların kişiliğin nasıl geliştiği, kişiliğin özelliklerini tanımlama, inceleme ve açıklama ile ilgili birçok teori geliştirdikleri görülmektedir. Psikoloji araştırmalarında spor ortamındaki bireylerin kişiliklerini anlamak için sıkça karşılaşılan yaklaşımlardan bazıları şunlardır.

1.1. Psikodinamik Yaklaşımlar

Bireyin kişiliği ile ilgili olarak psikodinamik yaklaşımlarda kişilik özelliklerinin ve davranışların bireyin bilinçaltısındaki etkileşimlerden dolayı etkilenecek değişimler gösterebileceği ifade edilir. Bireyin ihtiyaçları doğrultusunda, içgüdüleri, dürtüler ve zihinde meydana gelen süreçlerden bahsedilir. Sigmund Freud, psikodinamik kuramının ilk savunucularından biri olarak bilinir. Psikodinamik kelimesi, psikoanaliz kelimesinden gelişmiştir.

Psikodinamik kavramın içerisinde, bilinçdışının rolü, kişiliğin yapısı, gelişim evreleri, yaşanmışlık deneyimleri, ego vardır (Hough, 2014). Psikodinamik yaklaşımlarda bireyin yaşadıkları içerisinde gelişen tutum ve davranışların ilişkilerine nasıl yansıdığı incelenir. Bu nedenle fiziksel ve biyolojik yaklaşımlar kadar önem kazanan bir yaklaşım biçimidir.

Kimliğin zihinsel enerjinin kaynağı olduğu düşünülmektedir. Kimliğin, iki dürtüsünden söz edilmektedir. Bunlardan birisi kişinin yaşamı ve içindeki aşk dürtüsüdür. Aşk dürtüsü aynı zamanda cinsellik içerir. Diğeri ise, ölüm ve saldırganlık dürtüsüdür. Kimlik, tatmin ister, zevke teşvik eder. Süperego ise kimliğin ahlaki kısmıdır. Kişinin ahlak standartlarını temsil eder. Ego, kimlik ve süperego arasındaki etkileşime aracılık eder. Aralarındaki anlaşmazlıklar kimlik, süperego ve ego kaygıyla sonuçlanır.

Bireyler bu çatışmalar ile başa çıkamıyorsa kaygılarını gidermeye yönelik başka savunma mekanizmaları geliştirmeye başlarlar. Bazen gerçekler, görüşlerini değiştirebilir veya bu görüşleri tamamen reddedilirler. İstemediği düşünceleri genellikle bilinçaltına iterek, saklamaya çalışırlar. İlerleyen süreçler ruhsal bozukluklara neden olabilir. Psikodinamik yaklaşımların, ilk başlangıcından bu yana büyük ölçüde geliştiği modernleşen tekniklerle, spor ortamındaki bireylerin birçok yönünü anlamaya yardımcı olabileceği belirtilmektedir (De Queiroz ve Andersen, 2020).

Psikodinamik yaklaşımlar neticesinde, sporcuların kişiliklerinde ve spor ortamındaki davranışlarının temel nedenleri bilemediklerini savunmaktadır. Bu durumu normal olarak kabul edip, ihtiyaçlar doğrultusunda davranışlara yön verilmesi savunulmaktadır. Örneğin; bir futbol müsabakasını kaybeden takımın antrenörü olarak, mutsuz oyuncuların oluşturduğu negatif ortamı, daha sıkı çalışmaya motive ederek pozitif bir seviyeye çıkarmak için strateji geliştirmesi gerekir.

1.2. Biyolojik Yaklaşımlar

Son yıllarda spor psikologların üzerinde durduğu önemli konulardan biri de spor ortamındaki bireylerde fizyolojik, biyolojik faktörlerin ve genlerin kişilik ve davranışlardaki etkisidir. Atletik performans üzerine olumlu etkileri kanıtlanan genetik faktörlerin, psikolojik performans üzerine olumlu katkılar yapabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda biyolojik yaklaşımlar, kişiliğin incelenmesinde önemli gösterilebilir. Kişilik ile ilgili araştırmalarda, diğer bireylerden ayıran özelliklerden bahsedilirken anne ve babasından getirdiği genetik ve biyolojik özelliklerin farklılıkları belirtilmektedir (Kusan, 2023). Bu doğrultuda kişilik ile ilgili çalışmalarda bireyde kişiliğin nasıl geliştiğini ve sorunların tespitinin ve çözüm yolları için biyolojik yaklaşım teorisinin önemli olduğu söylenebilir.

1.3. Hümanist Yaklaşımlar

Hümanist yaklaşım, eğitimde ve psikolojide kullanılan bir perspektif olarak görülmektedir. Hümanist yaklaşım bireyin kişiliğini vurgular. Bireyin

iç dünyasını tanımasını, sahip olduğu değerli özelliklerin ön plana çıkmasını teşvik eder. Hümanist yaklaşım genelde psikologların görüşmelerde sıklıkla başvurduğu bir yaklaşım modelidir. Amaç, bireyin sahip olduğu potansiyeli açığa çıkarmaktır. Hümanist yaklaşım, bireyin kendini gerçekleştirmesini sağlar. Çoğu spor psikoloğu spor ortamındaki bireylerle yaptığı seanslarda hümanist yaklaşımlarda bulunmayı tercih etmiştir (Katz ve Keyes, 2020). Spor Psikologları bu sayede bireylerin farkındalık geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bireylerin olaylara bakış açılarını geliştirerek algılarının, tutumlarının, eylemlerinin veya davranışlarının değişmesine yardımcı olabilirler. Bu sayede spor ortamındaki kişilerin kendilerini tanıma, mutlu olma, zevk alma duyguları gelişebilir. Hümanist yaklaşımda bir futbol kalecisinin müsabakalarda kaygılarını nasıl kontrol etmesi gerektiğini söylemek yerine, neden kaygılandığını keşfetmesine yardım etmek gerektiği inancı hâkimdir. Bu da kendini tanıma olarak tanımlanabilir.

1.4. Özellik Yaklaşımları

Kişilik, tanım itibari ile bir bireyi diğerlerinden ayıran genel bir özelliktir. Ancak bireye özgü incelendiğinde kişiliği belirleyen özelliklerden bahsedilir. Bireydeki bu iç ve dış özellikler diğer bireylerden ayıran, bireye özgü özelliklerdir. Kişiliği oluşturan tüm özellikler; bireyin iç ve dış dünya ile iletişimi sonunda ortaya çıkan düşünce ve davranışların tamamıdır (Sayar ve Dinç, 2013). Spor ortamında kişilik özelliklerine göre farklı tutum ve davranışların oluşması oldukça normal bir durum olarak görülebilir. Takım sporlarında çoklu kişilik özellikleri ve bunların senkronizasyonu konusunda liderler sorun yaşayabilirler. Spor psikologları bilimsel çalışmaları daha etkili yapabilmek ve sporcuları daha iyi tanıyabilmek için geçerliliği olan envanterlerden yararlanmak istemişlerdir. Bu envanterlerin en popülerleri Beş faktörlü kişilik modelidir (Goldberg, 1981). Türkçeye uyarlanmış beş faktörlü kişilik modelindeki kişilik özellikleri şunlardır: Gelişime Açıklık; Öz Disiplin/Sorumluluk; Dışa Dönüklük; Uyumluluk; Nevrotiklik. Bu özelliklerin performansa olan etkilerinin araştırılması devam etmektedir.

1.5. Sosyal Bilişsel Yaklaşımlar

Sosyal-bilişsel teorisyenler insanların özelliklerini ve davranışlarını anlamada bilişsel süreçlere vurgu yaparlar. Bilişsel süreçler, insanların bilgiyi nasıl ele aldığını, davranışlarını nasıl düzenlediğini ve olası sonuçları nasıl değerlendirdiğini içerir. Sporcuların hal ve hareketleri, tutumları onların müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında neler yapabilecekleri hakkında bilgi verebilir. Örneğin, sabahları kahve içmeden uyanmadığını düşünen bir sporcunun bu tutum davranışları göz önüne alındığında, müsabakaya

çıkarken bir uyarıcı alma olasılığı vardır. Sporcu kendini başkalarıyla kıyaslayabilir, Yarışmaya hazırlanma süreci, inancı, performansı belirleyebilir. Sosyal bilişsel yaklaşımın spor psikolojisi alanında yapılan birçok araştırmayı desteklemiştir. Psikolojik performans uzmanları çalıştıkları bireylere yardımcı olmak için sıklıkla bilişsel süreçlerinin değişimi için, hayal etme becerilerinin, öz düzenleme becerisi gibi becerilerini geliştirmeye çalışır (Eubank ve diğerleri, 2020).

Spor psikologlarının kişilik ile ilgili tercih ettikleri yaklaşımlar içerisinde karşılaştırma e tartışma yapmak gerekirse, her bir yaklaşımın güçlü ve zayıf yönleri olduğunu söyleyebiliriz. Bu yüzden spor psikologları tek bir yaklaşım üzerinden çalışmayı kabul etmeyebilir. Bu onlar için bireyi taşımada tek düze bir durum yaratabilir. Bu yüzden birden çok yaklaşımı kullanabilirken, bazıları psikolojinin temel prensiplerinin dışına çıkmadan farklı yaklaşımlar geliştirebilirler. Bu yüzden öncelik her zaman sporcunun kişiliğinin doğru tespiti yapılarak, onlara yardım etmek ve yol göstermek olmalıdır.

Spor psikologları ilgilendikleri bireyin kişiliğini tespit etmek için standart anketler veya projektif testler kullanabilirler. Ancak hazır kalıp soruların kişinin gerçek özelliklerini yansıttığı, literatürdeki geçerliği ve güvenilirliği araştırılmalıdır. Hazır anketlerin avantajları ve dezavantajları göz önünde bulundurularak yapılmalıdır. Bunu örneklendirmek gerekirse yüksek kalitedeki bir kaygı anketi motivasyonu ölçmeyebilir. Bunun yanında çokça tekrarlanmış bilimsel anketler kaliteli bir standart oluşturabilir ve her sporcuya aynı yaklaşımı sağlayabilir. Spor psikologları anket veya test olsun hangi yaklaşımda olurlarsa olsunlar, anketi dolduranlarda ön yargı olabilir. Ya da beklentilere cevap verebilmek adına kendini tanımlarında eksiklikler olabilir. Bu durumda kişiliği tanımlamak için devreye davranışsal gözlemler girebilir.

Davranışsal gözlemler, psikolojik performans için önemli olabilir. spor psikolojisi uygulayıcılarının gözlemlenebilir sporcu veya antrenör davranışlarını izlemesini, kaydetmesini ve değerlendirmesini içerir. Bir başka deyişle spor psikologları müsabaka, antrenman veya saha dışında antrenör, sporcu, yönetici, taraftar, sosyal ortam sırasındaki davranışlarını, performanslarını ve başkalarıyla olan etkileşimlerini izler. Spor psikolojisinde sporcuları gerçek ortamlarda gözlemlenmenin birçok faydası vardır. (Holder ve Winter, 2017). Gözlenen davranışlar kayıt edilip gelecekte bireyle tartışılabilir. Bu durum bireyin gelişimine destek olabilir. Bireyin içinde bulunduğu doğal ortamlarda sosyal ve fiziksel faktörler tespit edilebilir çokça veri toplanabilir. Davranışsal gözlemler sayesinde sporcuların bilinçli ya da bilinçsiz davranışları ile doğal olarak gözlemlenebilir.

Sonuç olarak kişiliği değerlendirmek, sadece teorik olarak gerçekleşirse, eksik eya yanlış bilgiler alınabilme riski olabilir. Mevcut değerlendirme yöntemlerinin sınırlamaları olabileceği gibi dezavantajları ile avantajları da vardır. Uygulayıcıların, hangi yaklaşımla, hangi test ve anketi kullanacağını belirlemesi isin standartlaştırılmış yöntemleri kullanmalarının en doğru kişilik analiz sonucunu verebileceğine inanmaktadırlar (Tod, 2022).

2. KİŞİLİK VE PERFORMANS

2.1 Kişilik Özelliklerinin Spor Performansına Etkileri

Kişilik ve performans arasındaki ilişki uzun yıllardır spor psikoloji ile ilgilenen araştırmacıların üzerinde durduğu konulardan biri olmuştur. Sporun kişilik üzerindeki etkileri veya kişiliğin sportif performans üzerine etkisi merak konusudur. Bireyin çocukluktan ergenliğe, hatta gençlikten olgunluğa doğru psiko-sosyal gelişim süresince spor ortamlarının ve aktivitelerinin olumlu katkısı olduğu belirtilmektedir (Küçük ve Koç, 2003). Sporunun performansını etkileyen unsurlardan birisinin de kişilik ve kişilik özellikleri olduğu belirtilmektedir (Bayraktar ve Kurtoglu, 2008; Güvendi vd, 2018; Samur, 2018). Kişiliğin, spor performansına etkisinin varlığını ortaya koymanın oldukça zor olduğu düşünülmektedir. Çünkü spor ortamlarındaki spor aktivitelerinin ve müsabakalarının zorluk dereceleri oldukça geniş bir yelpazeyi oluşturmaktadır. Takım veya bireysel spor olması bile başlı başına karmaşık bir yapı oluşturabilir. Temaslı temassız spor dalları da aynı durumunda da durum farklılaşmaktadır. Bu kadar geniş sorulara cevaplar bulmak ve net konuşmak spor psikolojisi araştırmacıları için zor bir durumdur.

Sporunda performansı etkileyen kişilik ve bireyde bulunan kişilik özellikleri karmaşık bir konsepttir ve bireyler arasında değişkenlik gösterebilir. Yapılan birçok çalışmada bazı kişilik özelliklerinin sporda performansı etkileyen faktörler arasında yer aldığı belirtilmiştir. Bunlardan en önemli özelliklerden birisi motivasyon olabilir. Motivasyon özelliği gelişmiş sporcuların başarı elde ettikleri konusunda ortak bir kanı vardır (Singh ve Pathak,2017). Rekabetçi bir yapıya sahip olan sporcuların, rakiplerine karşı daha istekli ve mücadeleci olabilecekleri gibi müsabaka sonucuna olumlu etkileri olabileceği de belirtilmektedir (Deaner vd., 2011).

Bir diğer kişilik özelliği olarak gösterilen öz-denetim sporunun durumlar karşısında kendini kontrol etme ve disiplinli davranma özelliği olarak görülmektedir. Öz-denetim spor ortamındaki kişinin günlük hayatındaki planlanmasına da yön vermektedir (Englert, 2020). Performansı olumlu etkileyen özelliklerden birisi de stresle Başa Çıkma Becerileridir.

Uygulamacılar stresin tamamen ortadan kaldırılamayacağını belirtmektedir. Ancak stres seviyesini düşük tutabilme becerisi gelişmiş bireylerin olumlu performans gösterebildiği belirtilmiştir (Bali, 2015; Singh, 2017). Spor ortamındaki bireylerin dürüst ve etik bir tutuma sahip olmalarının performanslarına olumlu katkısı olduğu düşünülmektedir.

Performansı olumlu etkileyen özelliklerden birisi de istikrar olarak belirtilmiştir. Performans için istikrarlı çalışmanın önemli olduğu ve bunun müsabakalara yansıdığı, hedefler ve başarı için istikrarın önemli olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte başarı ve hedefler için özellikle takım çalışmasının da önemi belirtilmiştir (Afacan ve Afacan, 2023). Başarı için ne kadar iyi performans sergilenirse sergilenen bazı anlarda alınacak risklerin başarısı belirlediği görülmektedir. Bu risklerin ne kadar büyük veya küçük olduğunun çok büyük önemi olduğu düşünülmemektedir. Ancak sporcunun risk almaya karar vermesi önemli bir kişilik özelliğini yansıtmaktadır. Bu nedenle, özellikle bazı sporlarda, risk almayı gerektiren durumların sıklığı fazladır.

Risk alma eğilimine sahip sporcular, yeni stratejiler denemeye ve zorlayıcı hedeflere yöneldikleri söylenebilir. Risk alma özelliğinin performansa etkisinin olabileceği ifade edilmektedir (Willinger vd, 2023). Takım sporlarında ve bireysel sporlarda sporcuların kişilik özellikleri arasında liderlik özellikleri de başarıyı etkileyen bir özellik olarak görülmektedir. Yine sporcuların performansını etkileyen özellikler arasında “Duygusal Zeka”dan bahsedilmektedir. Sporcularda gelişmiş duygusal zeka özelliği temelde duygusal durumları anlama, yönetme ve etkili bir şekilde kullanma yeteneklerini içerir. Gelişimi bir duygusal zeka stresle başa çıkma, takım içi ilişkileri güçlendirme ve zor durumlarla başa çıkma konusunda önemli bir rol oynayabilir.

Bu kişilik özelliklerinin branşa, yaşa, kültüre, içinde bulunduğu gruba, spor yaşına ve benzeri faktörlere göre değişebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle performansa etki eden kişilik faktörlerinin diğer etkenlerle birlikte değerlendirilmesi daha anlamlı olabilir. Kişilik özellikleri ve sportif performans arasındaki ilişki, sporcuların başarılarını etkileyen önemli bir faktördür. Her bireyin kişiliği farklıdır ve bu kişilik özellikleri, sporcuların antrenman, rekabet ve liderlik becerilerini şekillendirir. Bu noktada, bireyin karakteri ve sportif performansı arasındaki karmaşık etkileşimleri anlamak, hem sporcular hem de antrenörler için büyük bir öneme sahiptir.

Sporcular arasındaki farklı kişilik tipleri de göz önüne alındığında, bazı spor dallarının belirli kişilik özelliklerine daha uygun olabileceği düşünülebilir. Takım sporlarındaki oyuncular ile bireysel sporcular arasında

farklılıklar olduğu düşünülebilir. Ancak bu durum voleybol sporcusu ile basketbol sporcusu arasında da gözlenebilir. Ancak Basketbol ve voleybol sporcu arasındaki bu farklılık başka bir kişilik özelliğinde benzerlik gösterebilir. Bu durumda kişilik özellikleriyle sportif performans arasındaki ilişkiler karmaşık ve çok yönlüdür denilebilir. Aynı kişilik özelliğine sahip iki sporcu farklı performans seviyelerine sahip olabilirler. Bu durumda farklı birçok özellik durumu ortaya çıkabilir. Genetik faktörler, antrenman geçmişi ve çeşitli dış etkenlerin de bu durumda performans üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, kişilik özellikleri ve sportif performans arasındaki ilişki, bireylerin sporda başarılı olup olmamasında önemli bir rol oynar. Ancak bu ilişkiyi anlamak için dikkate alınması gereken birçok faktör bulunmaktadır. Antrenörler ve sporcular, bu faktörleri değerlendirerek, kişilik özelliklerini güçlendirebilir ve sporcuların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak için uygun stratejiler geliştirebilirler.

Kişiliğin ve kişilik özelliklerinin performansa tek başına etkisi olabilir diye net bir sonuç söylenemeyebilir. Ancak geliştirilmiş kişilik özelliklerin aşağıdaki bazı psikolojik özellikler ile birleştiğinde sporda iyi performans sergilenebileceği ifade edilebilir.

Kaynaklar

- Afacan, E. ve Afacan, M.I. (2023). Voleybolcuların Başarı Algısı: Türkiye Sultanlar Ligi Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 647-657.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- De Queiroz, F. S., & Andersen, M. B. (2020). Psychodynamic approaches. In D. Tod & M. Eubank (Eds.), *Applied Sport, Exercise, and Performance Psychology: Current Approaches to Helping Clients* (pp. 12–30). Routledge.
- Deaner, R. O., Masters, K. S., Ogles, B. M., & LaCaille, R. A. (2011). Marathon performance as a predictor of competitiveness and training in men and women. *Journal of Sport Behavior*, 34(4).
- Devrilmez, R., Çiy, E., Bilgiç, D., & Dervent, M. (2021). Turkish validity and reliability of physical education and sport course exam anxiety scale. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 13(1), 1-13.
- Englert, C., Pageaux, B. ve Wolff, W. (2020). *Self-Control in Sport*. Charlottesville: Poen science center .
- Eubank, M., Morris, R., & Cunlife, M. (2020). Cognitive therapy approaches. In D. Tod & M. Eubank (Eds.), *Applied Sport, Exercise, and Performance Psychology* (pp. 53–69). Routledge.
- Güvendi, B., IŞIM, A. T., & GÜÇLÜ, M. (2018). Korumalı futbol (amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 159-175.
- Holder, T., & Winter, S. (2017). Experienced practitioners' use of observation in applied sport psychology. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(1), 6–19. <https://doi.org/0.1037/spy0000072>.
- Hough, M (2014). *Counselling Skills and Theory*, 4th Edition, Hodder.
- Katz, J., & Keyes, J. (2020). Person-centred approaches. *Applied Sport, Exercise, and Performance Psychology Current Approaches to Helping Clients* Edited By David Tod, Martin Eubank Routledge.
- Koruç, Z. ve Bayar, P. (1997). Türkiye’de spor psikolojisi alanında yapılan kişilik araştırmalarına eleştirel bir yaklaşım. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 38-48.
- Kusan, O. (2023). Spor ve Kişilik. *Spor ve Bilim 2022-II*, Efe Akademi Yayınları, 219.
- Küçük, V. ve Harun, K. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).

- Öner, H. (2023). *Narsisizm ve Spor*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar -IV içinde. Uluç, E. A. ve Karademir, M. B. (edt). Gaziantrep: Özgür Yayınevi.
- Samur, S. (2018). Futbol takımlarında mücadele azim ve iradesine katkı sağlayacak kişilik özellikleri. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 34-44.
- Sayar, K. ve Dinç, M. (2013). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Dem Yayınları, 4.baskı, 95-106.
- Singh, D., & Pathak, M. K. (2017). Role of motivation and its impact on the performance of a sports person. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(4), 340-342.
- Singh, R. (2017). Stress role in sports performance of athlete's. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 278-280.
- Tod, D. (2020). *Sport Psychology the basic*, 2th. Edition, ISBN: 978-0-367-69441-8, Routledge
- Türkay, H. ve Demir A. (2021). Spor Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 119-131
- Willinger, M., Dubois, D., & Bravaccini, S. (2023). Participation in Competitive Sports Closes Gender Gaps in Competition and in Risk Taking. *Journal of Sports Economics*, 24(1), 97-13.

Beden Eğitiminde Kullanılan Öğretim Stilleri: Mosston ve Ashworth Yelpazesi

Adem Karatut¹

Özet

Öğretmenlik mesleğinde farklı öğretim yöntem ve tekniklerini kullanmak dersi planlamak ve uygulama süreçleri için önemli derecede kolaylık sağlayacaktır. Derslerin daha verimli işlenmesinde doğru yöntem ve tekniğin seçimi son derece önemlidir. Beden eğitimi derslerinin uygulama süreci diğer branşların uygulamasına oranla daha aktif katılım gerektirmektedir. Bu sebeptendir ki beden eğitimi derslerinde kullanılacak öğretim yöntem, teknik ve öğretme stilleri hem öğretmenin hem de öğrencinin aktif olmasını sağlamalıdır. Bu bölümde beden eğitimi dersi öğretim stilleri konusunda yapılmış en kapsamlı çalışmalardan olan Mosston ve Ashworth'un beden eğitiminde kullanılan öğretim yaklaşım ve stilleri yer almaktadır.

GİRİŞ

Beden eğitimi dersi bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerilerin aynı anda kullanıldığı interaktif bir derstir. Beden eğitimi derslerinde bilinen öğretim yöntemlerinin ötesinde farklı ve etkili öğretim yöntemleri kullanmak önemlidir. Bu çerçevede alternatif öğretim yaklaşımlarının kullanılması hem öğretene hem de öğrenene için çeşitli avantaj ve kolaylıklar sağlayacaktır. “Beden eğitiminde kullanılan öğretim yaklaşımları ve stilleri Mosston ve Ashworth’un Öğretim Stilleri Yelpazesine göre “Sunuş” ve “Buluş” olmak üzere iki ana öğretim yaklaşımı içinde toplam 11 öğretim stilini içermektedir. Sunuş yolu yaklaşımında beş stil (Komut Stili (A), Alıştırma Stili (B), Eşli Çalışma Stili (C), Kendini Denetleme-Kontrol Stili (D) ve Katılım Stili (E)), Buluş yolu yaklaşımında ise 6 stil (Yönlendirilmiş Buluş Stili (F), Problem Çözme Stili: Tek Doğru (G), Problem Çözme Stili: Farklı Yollar Üretimi (H), Öğrencinin Tasarımı Stili (I), Öğrencinin Başlatması Stili (J)

1 MEB, Öğretmen, ademkaratut4641@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1927-5656>

ve Kendine Öğretme Stili (K) yer almaktadır. Stiller öğretmen merkezli den öğrenci merkezliğe doğru bir sıralama izler (A-K) (Yanık, 2021).

1. Komut Stili (Stil A)

Komutla öğretim stilinde öğrenciler, öğretmen tarafından sunulan bir görevi doğru ve hızlı bir şekilde yerine getirmeyi öğrenirler. Komutla öğretim stilinde öğrenciler, öğretmen tarafından sunulan bir görevi doğru ve hızlı bir şekilde yerine getirmeyi öğrenirler. Öğretmen öğrencilere hareket etmeleri için işaret verir ve öğrenciler hareketi hep birlikte gerçekleştirir. Hareket dizisinin tamamlanmasının ardından öğretmen tarafından geri bildirim verilir. Bu öğretim tarzı genellikle lideri takip etmek olarak adlandırılır. A stilinde öğretmenin karar verme yetkisi maksimum düzeydeyken öğrencinin karar verme yetkisi minimum düzeydedir. Tüm hazırlık evresi, uygulama evresi ve değerlendirme evresi sonrası kararlar öğretmen tarafından verilir. Öğrencilerin rolü ‘öğretmen tarafından verilen kararları takip etmektir (Mosston & Ashworth, 1992). Bu stilde her dersin giriş aşamasında öğretmen öğrencilere ne yapacaklarını, rollerinin ne olduğunu ve kullanılan öğretim stiline özgü olarak öğretmenin rolünün ne olduğunu açıklar (Byra, Sanchez & Wallhead, 2014).

Komut stilinin belirleyici özelliği hassas performanstır-öngörülen bir yanıtın ya da performansın işaret üzerine yeniden üretilmesidir. Komut stilinin anatomisinde öğretmenin rolü tüm kararları vermek, öğrencinin rolü ise işaret üzerine bu kararları takip etmektir. Bu davranış sağlandığında, konu ve davranışta aşağıdaki hedeflere ulaşılır.

Tablo 1. Komut Stilinin Anatomisi (Mosston & Ashworth, 2008)

Konu Hedefleri	Davranış Hedefleri
➤ Bir modeli anında performansla yeniden üretmek	➤ Bireyi grubun normlarına göre sosyalleştirmek
➤ Performansın doğruluğunu ve hassasiyetini elde etmek	➤ Uygunluk sağlamak
➤ Anında sonuç elde etmek	➤ Tekdüzelik elde etmek
➤ Senkronize bir performans elde etmek	➤ Grup kimliği ve gururu oluşturmak - bir aidiyet duygusu
➤ Önceden belirlenmiş bir modele bağlı kalmak	➤ Birlik ruhunu geliştirmek
➤ Konu becerilerinde uzmanlaşmak	➤ İşaret üzerine talimatları takip etmek
➤ Kültürel gelenekleri ve ritüelleri sürdürmek	➤ Belirli estetik standartlara ulaşmak
➤ Zamanı verimli kullanmak	➤ Alışkanlıklar ve rutinler geliştirmek
➤ Daha fazla malzemeyi kapsamak	➤ Kültürel gelenekleri, törenleri ve ritüelleri sürdürmek
➤ Diğerleri	➤ Grupları veya bireyleri kontrol etmek
	➤ Güvenlik prosedürlerini aşlamak
	➤ Belirli bir disiplin türüne bağlı kalmak
	➤ Diğerleri

Aşağıdaki adımlarda, Komut stilinin anatomisinin uygulama için kılavuz olarak nasıl kullanılacağı açıklanmaktadır. Bu süreç hazırlık evresi, uygulama evresi ve değerlendirme evresi sonrası kararları içerir.

1.1. Hazırlık Evresi

Hazırlık evresi kararlarının amacı planlama yapmaktır. Planlama seti sırasında anatomideki tüm kararlar seçilen öğretme-öğrenme davranışına uygun olarak alınır. Hangi spesifik öğretme-öğrenme davranışının seçileceğine karar vermek, görev ve davranışa ilişkin hedefler hakkında kararlar alınarak belirlenir. Aşama sonunda bir ders planıyla sonuçlanacaktır.

1.2. Uygulama Evresi

Uygulama Evresi, gerçek yüz yüze uygulama zamanıdır. Uygulama Evresi kararlarının amacı, öğrencileri aktif katılıma dahil etmek ve Hazırlık evresi sırasında alınan kararları uygulamaktır. Düşünceyi eyleme geçirme zamanıdır.

1.3. Değerlendirme Evresi

Değerlendirme evresi, öğrenciye görevin performansı ve öğretmenin kararlarını takip etmede öğrencinin rolü hakkında geri bildirim sunar (Mosston & Ashworth, 2008).

2. Alıştırma Stili (Stil B)

Alıştırma stili beden eğitiminde en sık kullanılan stillerden biridir. Bu stil ile yapılan çalışmada ağırlık aktiviteye verilir. Öğrenciler kullanacakları aletleri ve hareketleri öğrenebilir ve pratik yapmak için yeterli zamana sahip olurlar. Amaç öğrencilere mümkün olduğunca çok uygulama fırsatı sağlamaktır. Bu stilde öğretmen konu ile ilgili ön bilgileri verir, araç ve gereçleri, disiplinleri ve kontrolleri tanıtırken, bazı konularda karar verme yetkisi öğretmenden öğrencilere aktarılır (Nebioglu, 2006). Alıştırma stilinin anatomisinde öğretmenin rolü, tüm konu ve mantıksal kararları vermek ve öğrencilere özel geri bildirim sağlamaktır. Öğrencinin rolü ise bireysel ve özel olarak bir hafıza/yeniden üretim görevini uygulamak ve bu sırada dokuz spesifik karar vermektir. Bunlar sırasıyla;

1. Konum
2. Görevlerin sırası
3. Görev başına başlangıç zamanı
4. Tempo ve ritim

5. Görev başına durma süresi
6. Aralık
7. Açıklama için soruların başlatılması
8. Kıyafet ve görünüm

9. Duruş olarak karşımıza çıkmaktadır. Uygulama stili, bu karar yapısına dahil edilebilecek sınırsız çeşitlilik nedeniyle belki de sınıfta en yaygın olanıdır. Uygulama stili, öğrenciyi sorumluluklara ve bağımsızlığa katılmaya davet eden bir öğretmen-öğrenci ilişkisidir. (Mosston & Ashworth, 2008).

Bu stil sonunda;

- Öğretmen ihtiyatlı karar vermenin geliştirilmesini vurgular.
- Öğretmen hem öğretmenin hem de öğrencinin bir stilin değerlerinin ötesine geçebileceğini kabul eder.
- Öğrenciler bireyselleştirme sürecinde yer alırken kendi kararlarının sonuçlarından sorumlu tutulabilirler.
- Öğrenciler bağımsız çalışmanın başlangıcını deneyimleyebilirler (Mosston & Ashworth, 2008).

3. Eşli Çalışma Stili (Stil C)

Eşli çalışma stili tanımıyla özellikleri sosyal etkileşimler, karşılık verme, anında geri bildirim alma ve vermedir (öğretmen tarafından sağlanan belirli kriterlere göre yönlendirilir). Karşılıklı stilin anatomisinde, öğretmenin rolü tüm konu, kriter ve istatistik kararları vermek ve gözlemciye (gözlem yapan öğrenci) geri bildirim sağlamaktır. Öğrenenlerin rolü ise ortaklık ilişkileri içinde çalışmaktır. Öğrenenlerden biri görevi yerine getiren ve Uygulama stili dokuz kararını veren kişi iken, diğer öğrenen öğretmen tarafından tasarlanan bir kriter tablosunu kullanarak görevi yerine getiren kişiye anında ve sürekli geri bildirim sunan gözlemcidir (Mosston & Ashworth, 2008). Bu tarzda öğretmen dersten önce karar verir ve performans kriterlerini öğrencilere aktarır. Ancak önceki stillerde öğretmenin sorumluluğunda olan değerlendirme, bu stilde gözlemleyen öğrenci tarafından yapılır. Eşli çalışma stili temel amacı öğrenciler arasında sosyal hoşgörünün ve iletişimin gelişmesini sağlamaktır (Nebioğlu, 2006).

Stile özgü çıkarımlar;

- Öğretmen, gözlemci ve uygulayıcı arasındaki sosyalleşme sürecini eğitimde arzu edilen bir hedef olarak kabul eder.

- Öğretmen, öğrencilere birbirlerine doğru ve objektif geribildirim vermeyi ve öğretmenin önemini kabul eder.
- Öğretmen, eşli çalışma stili bölümleri süresince geri bildirim verme gücünü öğrenciye kaydırabilir.
- Öğretmen, görevi yerine getiren (yapan) ile doğrudan iletişimden kaçınmayı gerektiren yeni bir davranış gösterir.
- Öğretmen, kendilerine verilen ek karar verme sürecinde öğrencilere güvenir.
- Öğretmen, davranışlarını Komut ve Uygulama stillerinin ötesine genişletmeye isteklidir ve öğrencilerin ek kararlar alırken bu yeni rolleri öğrenmeleri için gereken zamanı ayırır.
- Öğretmen, kendisinin bilgi, değerlendirme ve geri bildirim kaynağı konusunda tek merci olmadığı gerçekliğini kabul eder (Mosston & Ashworth, 2008).

4. Kendini Denetleme Stili (Stil D)

Kendini denetleme stilinde öğrenciler, öğretmenin belirlediği kriterlere göre kendi eylemlerini değerlendirirler. Böylece kendi performanslarının düzeyi hakkında yargılarda bulunurlar. Kendi performans gelişimlerini belirlemek için hareketlerini öğretmenin belirlediği kriterlerle karşılaştırırlar. Bu tarzda öğretmenin görevi öğrencilerin kendilerini doğru değerlendirmelerine yardımcı olmaktır. Ancak öğretmen öğrencilerin performanslarına ilişkin herhangi bir değerlendirme yapmaz (Nebioglu, 2006). Kendini Kontrol stilinin tanımlayıcı özellikleri, bir görevi yerine getirmek ve öğretmen tarafından sağlanan belirli kriterlerin rehberliğinde öz değerlendirme yapmaktır. Kendi Kendini Kontrol stilinin anatomisinde öğretmenin rolü tüm konu, kriter ve istatistiki kararları vermektir. Öğrencilerin rolü ise bağımsız olarak çalışmak ve öğretmen tarafından hazırlanan kriterlere göre kendi performanslarını kontrol etmektir. Bu davranış sağlandığında, konu ve davranışta aşağıdaki hedeflere ulaşılır:

Tablo 2. Kendini Denetleme Stilinin Anatomisi (Mosston & Ashworth, 2008)

Konu ile İlgili Hedefler	Davranış Hedefleri
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Görevi yerine getirirken bağımsızlık kazanmak ➤ Bireysel olarak pratik yaparak ve performansı değerlendirerek fiziksel performansta kinestetik farkındalık geliştirmek ➤ İçsel diziyi uygulamak ➤ Değerlendirme ve geri bildirim becerilerine özgü sıralamayı uygulamak ➤ Görev performansındaki hataları düzeltebilmek ➤ Aktif görev süresini artırmak ➤ Otomatik performansa yol açan içeriğe hakim olmak 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Öğretmene veya bir ortağa daha az bağımlı hale gelmek ve geri bildirim ve içerik edinimi için kendine güvenmeye başlamak ➤ Kişinin performansını doğrulamak için kriterler kullanmak ➤ Kişinin performansı hakkında dürüstlüğünü korumak ➤ Kişinin kendi sınırlamaları ile başa çıkabilmesi ➤ Kişinin performans yeterliliği hakkında öz farkındalık kazanması ➤ Bağımsızlığı ve kişisel motivasyonu geliştirmek ➤ İçsel motivasyon kapasitesini benimsemek için geri bildirim becerilerini geliştirmek ➤ yaparak bireyselleştirme sürecine devam etmek

Stile özgü çıkarımlar;

- Öğretmen öğrencinin bağımsızlığına değer verir.
- Öğretmen, öğrencinin kendi kendini izleme sistemleri geliştirme becerisine değer verir.
- Öğretmen, öğrencinin bu süreçte dürüst olacağına güvenir.
- Öğretmen, görevin performansına olduğu kadar öz kontrol sürecine de odaklanan sorular sorma sabrına sahiptir.
- Öğrenci özel olarak çalışabilir ve kendini kontrol etme sürecine katılabilir.
- Öğrenci kendini kontrol etmeyi gelişim için geri bildirim olarak kullanabilir.
- Öğrenci kendi sınırlarını, başarılarını ve başarısızlıklarını belirleyebilir (Mosston & Ashworth, 2008).

5. Katılım Stili (Stil E)

Kapsayıcı stilin belirleyici özelliği, farklı beceri derecelerine sahip öğrencilerin, performans gösterebilecekleri bir zorluk seviyesi seçerek aynı göreve katılmalarıdır. Kapsayıcı stilin anatomisinde öğretmenin rolü, görevlerdeki olası seviyeler ve lojistik kararlar da dahil olmak üzere tüm konu kararlarını vermektir. Öğrencilerin rolü ise görevdeki mevcut seviyeleri araştırmak, bir giriş noktası seçmek, görevi uygulamak, gerekirse görev seviyesinde bir ayarlama yapmak ve performansı kriterlere göre kontrol etmektir. Bu davranışa ulaşıldığında, konu ve davranış açısından aşağıdaki hedeflere ulaşılmış olur:

Tablo 3. Katılım Stilinin Anatomisi (Mosston & Ashworth, 2008)

Konu ile İlgili Hedefler	Davranış Hedefleri
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bireysel performans farklılıklarını karşılamak ➤ Aynı görevdeki tüm öğrenciler için farklı içerik giriş noktaları sağlayan bir dizi seçenek tasarlamak ➤ Sürekli katılım için fırsatlar sağlayarak içerik edinimini artırmak ➤ İçerik ayarlama kararları için fırsatlar sunmak ➤ Aktif görev süresinin kalitesini artırmak 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Başlangıç performans seviyesini seçerek bir göreve giriş noktası hakkında karar vermeyi deneyimlemek ➤ Bir performans ölçütü kullanarak öz değerlendirme becerilerini uygulamak ➤ Sürekli içerik katılımını sürdüren uyum kararları almayı deneyimlemek ➤ Performans yeteneklerindeki bireysel farklılıkların gerçekliğini kabul etmek ➤ Kişinin istekleri ile performansının gerçekliği arasındaki uyum veya uyumsuzlukla başa çıkmayı öğrenmek ➤ Özgüvene özgü becerileri uygulamak ➤ Uygun seviye seçiminde dürüstlük ve öz değerlendirmede dürüstlük uygulamak

5.1. Stilin Amaçları

- Öğrencilerin aktif katılımını sağlamak.
- Bireysel farklılıkları göz önünde bulunduram bir ortam oluşturmak.
- Kişiye beceri seviyesinde harekete başlama olanağı sunmak.
- Harekette başarılı olmak için geri dönme fırsatı vermek.
- Kişinin amaçladığı sonuç ile performansın gerçekliği arasındaki bağlantıyı görmesini sağlamak (Demirci, 2006).

Bu tarzın amaçları, bir göreve katılmak ve görevi yerine getirebileceğiniz bir zorluk seviyesi seçmeyi öğrenmek ve kendi çalışmanızı kontrol etmektir (Mosston & Ashworth, 2008).

Tablo 4. Katılım Stili öğretmen ve öğrenci rolleri (Mosston & Ashworth, 2008)

Öğrencinin rolü	Öğretmenin rolü
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uygulama Tarzının dokuz kararını vermek ➤ Görevin farklı seviyelerini incelemek ➤ Kendisine uygun seviyeyi seçmek ➤ Görevi gerçekleştirmek ➤ Kendi çalışmasını öğretmen tarafından hazırlanan kriterlere göre kontrol etmek ➤ Öğretmene açıklama için sorular sormak 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Görevi ve görev içindeki seviyeleri hazırlamak ➤ Görev seviyeleri için kriterler hazırlamak ➤ Öğrencilerin sorularını yanıtlamak için ➤ Öğrenci ile iletişimi başlatmak için

6. Yönlendirilmiş Buluş Stili (Stil F)

Yönlendirilmiş buluş stili belirlenmiş özelliği, kişiyi önceden belirlenmiş bir yanıtı keşfetmeye yönlendiren soruların mantıksal ve sıralı tasarımıdır. Yönlendirilmiş buluş stili anatomisinde, öğretmenin rolü, keşfedilecek hedef kavram ve öğrenci için soruların sıralı tasarımı dahil olmak üzere tüm konu kararlarını vermektir. Öğrencinin rolü ise cevapları keşfetmektir. Bu, öğrenenin öğretmen tarafından seçilen konu dahilinde konunun bölümleri hakkında karar verdiği anlamına gelir. Bu davranışa ulaşıldığında, konu ve davranışta aşağıdaki hedeflere ulaşılmış olur:

Tablo 5. Yönlendirilmiş Buluş Stili Anatomisi (Mosston & Ashworth, 2008)

Konu ile İlgili Hedefler	Davranış Hedefleri
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Belirli bir görev içindeki adımların birbiriyle bağlantısını keşfetmek için ➤ "Hedef "i, kavramı, ilkeyi ve fikri keşfetmek ➤ Adım adım buluş sürecini deneyimlemek mantıksal olarak daha geniş kavramlara götüren sıralı keşif becerileri geliştirmek. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Buluş eşliğini geçmek ➤ Öğrencinin yakınsak düşünmeyi temsil eden kavram ve ilkeleri keşfetmesini sağlamak ➤ Öğrenciyi uyarıcı (öğretmen veya vekil tarafından verilen) ve keşfedilen yanıt arasında kesin bir bilişsel ilişkiye dahil etmek ➤ Hem öğretmene hem de öğrenciye bilişsel ekonomiyi, yani bir hedefe ulaşmak için minimum, doğru ve mantıklı adımlar kullanmayı öğretmek ➤ Buluş eylemine katılıma elverişli etkili ve duygusal bir iklim geliştirmek ➤ Öğrenciye "Buluş" anını yaşatmak

7. Problem Çözme Stili (Tek Doğru) (Stil G)

Öğretmen tek cevaplı bir problem tasarlar ve öğrencilerin öğretmenin hazırladığı görevleri tek başına, ikili veya grup halinde yerine getirirken problemi keşfetmelerine olanak tanır. Öğretmen problemi tasarlar ve öğrencilerin cevabı keşfetmelerine yardımcı olacak görevleri planlar. Öğrenci problemin çözümünü bulmaya çalışırken öğretmenin hazırladığı görevleri yapmaya çalışır. Kavramları ve stratejileri öğrenmek için oyunla işbirliği yapmak için harika bir stildir (Aracı, 2007). Problem çözme stiline tanımlayıcı özelliği, yakınsak bir süreç kullanarak doğru (önceden belirlenmiş) yanıtı keşfetmektir. Problem çözme stiline anatomisinde öğretmenin rolü, keşfedilecek hedef kavram da dahil olmak üzere konuya ilişkin kararlar vermek ve öğrenciye iletilecek tek soruyu tasarlamaktır. Öğrencinin rolü ise, cevapları keşfetmek üzere içerikle ilgili bağlantıları sırayla kurmak için akıl yürütme, sorgulama ve mantık yürütmektir. Bu davranışa ulaşıldığında, konu ve davranış açısından aşağıdaki hedeflere ulaşılmış olur:

Tablo 6. Yönlendirilmiş Buluş Stiline Anatomisi (Mosston & Ashworth, 2008)

Konu ile İlgili Hedefler	Davranış Hedefleri
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bir sorunun tek doğru cevabını veya bir sorunun tek doğru çözümünü keşfetmek ➤ Mantıksal olarak bağlandığında nihai yanıtı götüren içerik dizisini keşfetmek ➤ İçerik hakkında düşünmek için bir model keşfetmek 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tek bir doğru yanıtın üretilmesi olan yakınsak keşifle meşgul olmak ➤ Mantık, muhakeme ve sıralı problem çözme becerilerini etkinleştirmek ➤ Belirli bir dizi oluşturmak ve sorunu çözecek geçici hiyerarşiyi üreten bilişsel işlemleri araştırmak ➤ Bilişsel ve duygusal heyecanı deneyimlemek için buluş deneyimine eşlik etmek

8. Problem Çözme Stili (Farklı Yollar Üretimi) (Stil H)

Öğrenciler tek bir soruya bir veya daha fazla cevap üretirler. Bu sorunun durumuna bağlıdır. Yönlendirilmiş Buluştaki gibi yol gösterici ipuçları verilmez. Öğrenci, belirli parametreler çerçevesinde seçilen konu üzerinde birtakım çalışmalar yapar; onu bilmenin ötesine geçmeye teşvik eder. Araştırma sonucunda ortaya bir buluş çıkar (Aracı, 2007). Problem Çözme Stiline tanımlayıcı özelliği, belirli bir bilişsel işlem dahilinde tek bir soruya/duruma yönelik farklı (çoklu) yanıtlar keşfetmektir. Problem Çözme Stiline Anatomisinde, öğretmenin rolü, konu başlığı ve öğrenciye iletilecek belirli sorular ve lojistik hakkında kararlar vermektir. Öğrencinin rolü ise belirli

bir soruya yönelik çoklu tasarımları/çözümleri/yanıtları keşfetmektir. Bu davranışa ulaşıldığında, konu ve davranış açısından aşağıdaki hedeflere ulaşılmış olur:

Tablo 7. Problem Çözme Stilinin Anatomisi (Mosston & Ashworth, 2008)

Konu ile İlgili Hedefler	Davranış Hedefleri
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bir soru veya soruna yönelik birden fazla yanıt veya çözüm keşfetmek ve üretmek ➤ Belirli bilişsel işlemlerde farklı üretim deneyimlemek ➤ İçerik sınırlarını genişletmek-herhangi bir içerikte alternatif olasılıkların var olabileceğini keşfetmek ➤ İçerikteki bazı unsurları statik olmaktan ziyade gelişen ve evrilen unsurlar olarak görmek ➤ Çözümleri doğrulama ve belirli amaçlar için düzenleme becerisini geliştirmek 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Farklı kişilerde bulunmak - bir uyarıcıyı tatmin edebilecek birden fazla yanıt üretmek ➤ Uyarandan belirlenen bilişsel işlemlerde iraksak düşünmeyi etkinleştirmek ➤ Alternatif fikirler üretme riskini göze alarak hafızanın ötesine geçmek için duygusal, bilişsel ve sosyal olarak yeterince güvenli olmak ➤ Bir bireyin sorunlara veya konulara farklı şekillerde yaklaşabileceğini kabul etmek ➤ Başkalarının fikirlerine tahammül etmek ➤ Fikir üretiminin yaratabileceği duygusal ve bilişsel enerjiyi hissetmek ➤ Uygun olduğunda, İndirgeme Sürecine dahil olmak (P-F-D süreci: Çözümleri incelemek için; Olası → Uygulanabilir → Arzu Edilen süreç)

9. Öğrencinin Tasarımı Stili (Bireysel Program Stili) (Stil I)

Öğrenci bireysel kapasitesini artırmak amacıyla öğretmen rehberliğinde etkinlikleri kendisi planlar, uygular ve değerlendirir. Soruyu düzenleyen kişi öğretmen olduğundan öğretmen ile öğrenci arasında güçlü bir bağ kurulur. Öğrenci soruyu ve problemi bulur ve düzenler (Aracı, 2007). Öğrenen tarafından tasarlanan bireysel program (B.P.) stilinin belirleyici özelliği, her bir öğrenenin bir konuyu veya sorunu çözen bir yapıyı keşfetme bağımsızlığıdır. Öğrenci tarafından tasarlanan bireysel program stilinin anatomisinde, öğretmenin rolü öğrenciler için genel konu lojistik kararları vermektir. Öğrencinin rolü ise genel konu başlığının nasıl araştırılacağına dair kararlar vermektir: genel konu içerisinde belirli bir odağa yönlendiren sorular üretmek, süreç ve prosedürlerin belirlenmesiyle sonuçlanan sorular üretmek,

çözümleri/hareketleri keşfetmek ve performans kriterlerini belirlemek. Bu davranışa ulaşıldığında, konu ve davranışta aşağıdaki hedeflere ulaşılmış olur:

Tablo 8. Öğrencinin Tasarımı Stilinin Anatomisi (Mosston & Ashworth, 2008)

Konu ile İlgili Hedefler	Davranış Hedefleri
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fikirleri kendi başına keşfetmek, yaratmak ve düzenlemek ➤ Karmaşık bir konuyu uzun bir süre boyunca ele alan bir konu geliştirmek ➤ Bir konuyu araştırmak ve incelemek için sistematik bir sürece dahil olmak ➤ Performans ve değerlendirme standartlarını kendi başına belirlemek 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Düşünme ve performanstaki bireysel farklılıklara uyum sağlamak ➤ Öğrencinin nispeten uzun bir süre boyunca artan bağımsızlığı deneyimlemesi için bir fırsat sağlamak ➤ Azim ve kararlılık göstermek ➤ Bireylerin kendi kendilerini yönetmeleri için fırsatlar sağlamak

10. Öğrencinin Başlatması Stili (Stil J)

Öğrenen İnisiatifli stilin belirleyici özelliği, öğrenenin öğrenme deneyimini başlatması ve tasarlama sorumluluğunu üstlenmesidir. Öğrencinin başlatması stilinin anatomisinde, öğrenenin rolü bu davranışı bağımsız olarak başlatmak ve etkide hangi öğretme-öğrenme davranışlarının kullanılacağı da dahil olmak üzere etki öncesi tüm kararları vermek ve etki sonrası için kriter kararlarını oluşturmaktır. Öğretmenin konu hakkında yeterli olması koşuluyla, öğretmenin rolü artık öğrenenin öğrenme deneyiminde maksimum karar vermeye hazır olduğunu kabul etmek, destekleyici olmak ve öğrenenin isteklerine göre katılım sağlamaktır. Bu davranış sağlandığında, konu ve davranışta aşağıdaki hedeflere ulaşılır:

Tablo 9. Öğrencinin Başlatması Stilinin Anatomisi (Mosston & Ashworth, 2008)

Konu ile İlgili Hedefler	Davranış Hedefleri
<p>Şu kişileri onurlandırmak için:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kendi seçtiği bir alanda fikirleri keşfetmek, yaratmak ve geliştirmek için bir öğrenme deneyimi başlatmayı seçen. ➤ Çok yönlü bir öğrenme deneyimi başlatmayı seçen. 	<p>Bireyi onurlandırmak için:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bağımsız olmayı seçen. ➤ Kendi öğrenme deneyimini yaratma sorumluluğunu üstlenerek kendisine meydan okumayı seçen. ➤ Sınıfın geri kalanına sunulan faaliyetlerin sınırlarının ötesine geçme ihtiyacı duyan.

11. Kendi Kendine Öğretme Stili (Stil K)

Kendi Kendine Öğretme stiline tanımlayıcı özelliği bireysel azim ve öğrenme arzusudur. Kendi Kendine Öğretme stiline anatomisinde birey hem öğretmen hem de öğrenci rollerine katılır ve tüm kararları etki öncesi, etki ve etki sonrası setlerde alır. Bu davranış gerçekleştiğinde bireyin konu ve davranışta belirlediği hedeflere ulaşılmış olur. Bu davranışın kesin olarak belirlenmiş bir hedefleri yoktur: birey hedefleri seçer. Spektrum'un iç mantığı, bir kişinin -anatomideki- tüm kararları kendisi adına vermesinin aslında mümkün olduğunun farkına varılmasına yol açar. Bu davranış sınıfta bir öğretmen tarafından başlatılamaz veya atanamaz. Ancak bireyin kendi kendine öğretmeyle meşgul olduğu durumlarda bu durum ortaya çıkar.

Tablo 10. Öğretme stilleri kümelerinin özellikleri (Mosston & Ashworth, 2008)

A-E Stillerinin Ortak Özellikleri Hedefleri	F-K Stillerinin Ortak Özellikleri Hedefleri
<ol style="list-style-type: none"> 1. Öğretmen ve/veya öğrenci tarafından bilinen bilgi ve becerilerin yeniden üretilmesi. 2. Konu somuttur, temel olarak gerçekleri, kuralları ve belirli becerileri içerir. (Temel bilgi, sabit bilgi). 3. Sunulan modele öykünerek görevi yerine getirmek için doğru bir görüntü (yakınsak ya da iraksak yol) vardır. 4. Pratik yapmak ve modele uymayı öğrenmek için zamana ihtiyaç vardır. 5. Hafıza ve hatırlama ana bilişsel işlemlerdir. 6. Geri bildirim spesifik ve görevin performansına ve modele uygunluğuna atıfta bulunur. 7. Bireysel farklılıklar sadece öğrencinin fiziksel ve duygusal sınırları dahilinde kabul edilir. 8. Sınıf iklimi (öğrenme ortamının ruhu) modelin uygulanması, tekrar ve hataların azaltılması üzerine kuruludur. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Öğrenci ve/veya öğretmen için yeni olan bilgi ve becerilerin üretilmesi. 2. Konu değişkendir, temel olarak kavramlar, stratejiler ve ilkelere oluşur. 3. Tasarım ve uygulamada alternatifler gereklidir. Taklit edilecek tek bir model yoktur. 4. İlgili bilişsel süreçler için zamana ihtiyaç vardır. 5. Alternatifler ve seçenekler üretmeye ve kabul etmeye elverişli duygusal bir sınıf iklimi geliştirmek için zamana ihtiyaç vardır. 6. Bilişsel işlemler karşılaştırma, zıtlık kurma, kategorize etme, problem çözme ve icat çıkarmadır. 7. Keşif ve yaratıcılık bu bilişsel işlemlerle beslenir. 8. Öğrencinin keşfi, yakınsak ve iraksak süreçler veya her ikisinin bir kombinasyonu yoluyla geliştirilir. 9. Geri bildirim, tek bir çözüm değil, alternatifler üretmeyi ifade eder. Üretim miktarı, hızı ve türündeki bireysel farklılıklar, bu tarzların sürdürülmesi ve devam ettirilmesi için esastır. 10. Sınıf iklimi (öğrenme ortamının ruhu) araştırmaya, alternatiflerin geçerliliğini incelemeye ve bilinenin ötesine geçmeye yöneliktir.

SONUÇ

Beden eğitimi dersinde kullanılan öğretim stilleri öğretmen merkezli den öğrenci merkezliye ilerlemekte ve kullanılan stile göre ana unsurun kim olacağı belirlenmektedir. İlk olarak öğrenme aşamasında öğretmenin etkililiği fazla iken sonraki aşamalarda öğrenci rolünün daha çok olduğu stiller etkili olmaktadır. Şunuş yöntemlerinden buluş yöntemlerine doğru ilerlenmesi her aşamadan sonra öğrenciyi daha çok yaparak yaşayarak öğrenme adımına ilerletmektedir. Bu yöntemlerle öğretmenin rehberliğinde öğrenen öğrenci ilerleyen aşamalarda kendini keşfederek buluş yoluyla daha kalıcı bir öğrenme gerçekleştirmektedir. Mosston ve Ashworth stilleri günümüzde hala en etkili öğretim stilleri olarak kullanışlılığını korumaktadır.

KAYNAKÇA

- Aracı, H. (2007). Yapılandırmacı Yaklaşımla Beden Eğitimi ve Spor Etkinlikleri, 1. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s: 18-23.
- Byra, M., Sanchez, B., & Wallhead, T. (2014). Behaviors of students and teachers in the command, practice, and inclusion styles of teaching: Instruction, feedback, and activity level. *European Physical Education Review*, 20(1), 3-19.
- Demirci, A. (2006). İlköğretimde Beden Eğitimi Uygulamaları, 1. Baskı, Değişim Yayınları, İstanbul, s: 32-43.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching physical education. First Online Edition. UlaşımAdresi:https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf. ulaşım tarihi: 11.11.2023
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1994). Teaching Physical Education, 4th ed. New York: Macmillan.
- Nebioglu, D. (2006). Beden Eğitimi Dersi Genel Esasları ve Planlaması Dene-timi. 2. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s: 128-445.
- Yanık, M. (2021). Beden Eğitimi Öğretim Stilleri. Sivrikaya, A.H. (Ed) Spor Biliminde Öğreten Sorular. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Oryantiring Sporunda Kondisyon Antrenmanları

Gönül Babayigit İrez¹

Özet

Oryantiring sporu her yaşta herkesin yapabileceği bir arazi sporudur. İsveç'te ortaya çıkan bu spor her türlü arazide (şehir, park, okul, vb) yapılabilir. Bütün dünyada olduğu gibi Türkiye'de de popülerliği artan bir spor olma yolunda ilerlemektedir. 2006 yılında Türkiye Oryantiring federasyonu kurulmuş ve yapılan faaliyetlerle sporcu katılım sayısı hızla artmıştır. Harita ve pusula yardımıyla en kısa sürede belirlenmiş kontrol noktalarını bulmayı hedefleyen bu sporda kondisyon düzeyi oldukça önemlidir. Farklı arazi yapıları ve farklı oryantiring mesafeleri bu spora özgü bir kondisyon antrenmanı gerektirir. Bu sporda sporcu hem iyi bir harita okuma yeteneğine hem de iyi bir kondisyona sahip olmalıdır. Dayanıklılığın iyi olması gerekirken aynı zamanda sprint ve kuvvet özelliğine ihtiyaç duyulan bir branştır. Erken yaşlarda bu spora başlamak, özellikle harita okuma becerisinin gelişmesi için oldukça önemlidir. Böylece, erken yaşlarda oryantiring sporu için gerekli olan uzamsal görselleştirme becerisi de gelişmiş olur. Bu yüzden oryantiring sporunda da uzun dönemli sporcu gelişim modeli önemli bir yere sahiptir. Oryantiring sporunda aerobik antrenman, aerobik antrenmanlar, kuvvet, denge ve esneklik çalışmaları önemlidir. Ayrıca devamlı koşu antrenmanları yapılırken harita ile yapılacak çalışmalar da tercih edilmektedir. Bu kitap bölümünde oryantiring sporunda önemli olan kondisyonel beceriler ele alınmıştır.

1. Oryantiring Sporunda Kondisyon

Oryantiring sporu her türlü arazide, sporcuların önceden belirlenmiş kontrol noktalarını harita ve pusula yardımıyla, en hızlı ve en iyi rotayı izleyerek gerçekleştirdikleri bir doğa sporudur. Bu spor dalında arazide sürat (~15-20dak), orta (~40-50dak) ve uzun mesafe(~70-90dak yarışları yapılmaktadır. Özellikle son yıllarda şehirde yapılan sürat branşı da epey popüler olmuştur.

1 Prof. Dr, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, bigonul@mu.edu.tr, 0000-0001-6298-0516

Oryantiring sporcularının başarılı bir şekilde yarışması için yüksek seviyede harita okuma becerisi, koşu yeteneği ve fiziksel uygunluk özelliğine sahip olması gereklidir. Oryantiring antrenmanlarına başlamadan önce belirli bir hedef planı içinde hareket etmek önemlidir. Düzenli bir antrenman programıyla hedeflenen başarıya daha rahat ulaşılır çünkü bu şekilde hem zayıf yönler geliştirilebilir hem de var olan kondisyon korunarak performansı daha da ileriye taşımış oluruz.

Kondisyon, sporsal verimliliği artırmak, sporcunun iş yapabilme kapasitesini arttırabilmek ve motorik özellikleri geliştirmek için yapılan planlı ve süreli yüklenmelerdir.

Oryantiringe özel antrenman programı planlanırken arazide ve diğer spor alanlarında yapılan çalışmaların eklenmesi önerilmektedir. Bunlar;

- Genel kuvvet antrenmanı,
- Arazide uzun koşular, interval antrenmanları,
- Değişken arazilerde hızlı koşular,
- Fartleks koşuları,
- Yokuş yukarı ve aşağı yapılan koşular, pliometrik antrenmanlar,
- Esneklik ve koordinasyon çalışmaları ve ayrıca harita ve pusula mümkün olduğunca bu antrenmanlara dahil edilmelidir.

Oryantiring antrenmanlarının vücut üzerinde çeşitli fizyolojik etkileri olabilir. Bunların bazıları şunlardır:

1.1. Kardiyovasküler sistem: Oryantiring sporunun kalp- dolaşım sistemi üzerine genel faydaları arasında, kalp sağlığını korumak yer alır. Oryantiring branşı, genellikle hızlı bir tempoda sürekli hareketi içerir. Bir süre sonra ise kalp te egzersize uyum oluşturularak, kalp kasını güçlendirir, bu da kan dolaşımının iyileşmesine ve çalışan kaslara daha çok oksijen verilmesine yol açar. Lei Wu (2023) oryantiring sporunun fiziksel dayanıklılık üzerine yaptığı araştırmaya 30 kolej öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmada egzersizin kardiyovasküler ve pulmoner sistem üzerine etkileri araştırılmıştır. Bu amaçla katılımcılar, oryantiring sporuna (8 kişi), beden eğitimi derslerine katılan(10 kişi) ve hiçbir etkinliğe katılmayan (12 kişi) kız kolej öğrencileri olarak gruplara ayrılmıştır. Sonuç olarak, oryantiring sporcularının kardiyovasküler ve pulmoner değerleri diğer katılımcılara göre daha çok gelişme sağlamıştır. Bu açıdan da bakıldığında oryantiring sporunun okullarda da uygulanması, bir takım fizyolojik faydalar sağlayabilecektir.

1.2. Kassal dayanıklılık ve kuvvet: Oryantiring, koşma, tepeleri tırmanma ve farklı(engebeli araziler) zeminlerde hareket gerektirir. Bu tür bir antrenman, uzun süreler boyunca tekrarlayan kas kasılmalarını içerdiğinden, özellikle bacaklarda kas dayanıklılığının ve kuvvetinin geliştirilmesine yardımcı olur.

Oryantiring doğa da, şehirde, parkta yarışma olarak düzenlenebilir. Yarışma performansı içinde sporcuda hız, denge, reaksiyon zamanı, koordinasyon, aerobik-anaerobik güç, kuvvet ve fiziksel, mental ve sosyal gelişim düzeyinin yüksek olması beklenir. Oryantiring antrenmanları esneklik, çeviklik ve proprioseptörleri geliştirerek, denge mekanizmasını aktif tutar.

Kondisyon antrenmanlarının yine önemli bir parçası olan zihinsel dayanıklılık, odaklanma, konsantrasyon becerilerini de, zorlu arazilerde koşarken bir taraftan fiziksel bir taraftan da mental olarak mücadele ile geliştirmiş olur.

Oryantiring antrenmanları sonucunda oluşacak fizyolojik adaptasyonun, antrenmanın şiddetine, süresine ve sıklığına ve ayrıca sporcunun temel kondisyon düzeyine bağlı olarak değişebileceğini de dikkate almak gereklidir. Oryantiring branşı, sporcuların harita ve pusula bilgilerini kullanarak arazi üzerinde bir rota belirleyip parkuru en kısa sürede tamamlamalarını hedefleyen bir doğa sporudur. Doğada mücadeleyi de gerektiren bu branşta başarılı olmak için fiziksel ve bilişsel yeteneklerin yanı sıra liderlik, maceraya ve yeniliğe açıklık gibi kişilik/mizaç özellikleri de etkili olabilmektedir. Oryantiring sporcularının rekabete dayalı ve heyecan duyulan bir mücadeleye hazırlanmasında odaklanma, duygu durumları ve stres yönetimi gibi psikolojik faktörlerin de göz önünde bulundurulması önerilmektedir. Oryantiring her yaşta, herkesin yapabileceği bir aktivitedir. Özel gereksinimli bireyler için gerçekleştirilen oryantiring etkinlikleri ile hareket yetenekleri kısıtlı kişilerin aktivitelere katılımı hedeflenmektedir. Ayrıca oryantiring branşını deneyimleyen ve bu branşta ilerleme gösteren özel gereksinimli bireylerin sporcu kimliği kazanması ile “ötekiler” olma yerine toplumla bütünleştiği düşünülmektedir.

2. Anaerobik Antrenman

Oryantiring sporcularına uygulatılan anaerobik antrenman yüksek şiddetli, aralıklı antrenmanlardan oluşur. Bunlara ek olarak uygulatılan ağırlık çalışması ve pliometrik egzersizler ile desteklendiğinde daha çok olumlu etkileri olmaktadır. Tabi ki bu antrenman programında aerobik metabolizma da oldukça önemlidir ve bu nedenle eş zamanlı olarak planlanmalıdır. Anaerobik antrenmanlar sonunda gerçekleşen adaptasyonlar arasında kas

gücünde artış, kassal hipertrofi, kassal dayanıklılık ve motor beceri gelişimi yer almaktadır. Fosfojen sisteminden enerji elde etmeyi hızlandıran 10sn ve altında yapılan bazı kısa sprintler ve pliometrik çalışmalar (5-7 dak. Dinlenme ile) antrenman programına dahil edilerek, sporcunun sprint oryantiring ve kısa hedef aralarında daha hızlı olmasına katkı sağlanabilir.

HIIT(Yüksek yoğunluklu interval antrenmanı) antrenmanlarının oryantiring sporcularında maxVO₂ yi arttırdığı araştırmacılar tarafından bildirilmektedir. Ayrıca, Lilian Roos (2015) ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir araştırma sonuçlarına göre Oryantiring sporcularında yapılan HIIT antrenmanlarının sakatlık riskini daha çok azalttığı ifade edilmiştir. Oryantiring sporu farklı arazi yapılarında da gerçekleşebilen bir spor olduğu için aerobik enerji ihtiyacı bile anaerobik güç ve dayanıklılık ta bu spor dalında oldukça önemlidir. Bu yüzden oryantiring sporcularının kondisyon antrenman planları yapılırken hem dayanıklılık hem de laktik aside direnç gerektiren aktiviteler eklenmelidir.

3. Aerobik Antrenman

Oryantiringciler, dayanıklılık sporcularına kıyasla daha yüksek seviyelerde maksimum oksijen tüketimi (VO₂max) ve diğer sporculara kıyasla daha iyi bir koşu ekonomisi sunma eğilimindedir. Oksijen alımı (veya tüketimi), vücudun dokular tarafından oksijen alma ve kullanma yeteneği olarak ifade edilebilir. Akut bir egzersiz esnasında çalışan kasların ihtiyaç duyduğu oksijen miktarı, egzersizin şiddeti, aktif kasların oranı ve metabolik yeterliliklere göre farklılık gösterebilir. Büyük kasların aktif olmasını sağlayan aerobik egzersizler, yüksek oksijen alımı ile ilişkilidir. Artan metabolik yeterlilik maksimal bir egzersizde oksijen alımında artışa neden olur. ATP oluşumu için gereken enerji için egzersiz sırasında ihtiyaç duyulan oksijen, (VO₂), birkaç kaynaktan birden elde edilir. Vücuttaki O₂ depolarının aerobik kullanımını sağlayan bu kaynaklar, kandaki hemoglobine bağlı O₂'den, kastaki miyogloblin, vücut sıvılarında çözülmüş O₂ ve akciğerlerde bulunan O₂'dir. ATP'nin ikinci kaynağı egzersiz yapan kaslarda depolanan fosfokreatinin parçalanmasından oluşur. Üçüncü kaynak ise glikojenin laktata indirgenmesidir ki bu da laktat metabolizması olarak ifade edilebilir.

Genellikle 60 sn ye kadar tapılan eforlu çalışmalarda anerobik enerji sistemi birincil enerji sağlama sistemi olarak öne çıkarken aktivite devam ettikçe etkinliğini yitirerek aktivite süresi ve şiddetine göre artık aerobik sistem etkin olmaya başlar.

Düzenli yapılan aerobik antrenmanlar ile gerçekleşen en önemli kronik adaptasyon (6-12ay) kardiovasküler sistemde görülen kardiyak debi ve

kalp atım hacminde görülen artışlardır. Bunların sonucunda da dinlenme kalp atımında düşüşler gerçekleşir. Bu adaptasyonu sağlayan en önemli antrenmanda aerobik dayanıklılık çalışmalarıdır. Yapılan aerobik enerji sistemini geliştiren egzersizler ile gerçekleşen metabolik değişiklikler, sporcuların solunum kapasitesinde artış, kılcak damar sayısı ve mitokondride artışa neden olarak koşu ekonomisinin atmasını sağlar. Bununla birlikte, aerobik dayanıklılık antrenmanları, vücut yağ yüzdesinin azalmasına, maxVo2 ve solunum kapasitesi artışına ve düşük kan laktat konsantrasyonlarına neden olur. Mitokondri hücrede aerobik işlerin gerçekleştiği, kas içerisinde oksidatif metabolizma aracılığı ile oksijen üretiminin sağlandığı yerlerdir. Düzenli egzersizlerle mitokondri sayısı artmakta ve buda aerobik metabolizmayı olumlu yönde etkilemektedir. Genel olarak bakıldığında oryantiring sporunda aerobik metabolizma oldukça önemli bir yere sahiptir.

Bird ve ark.(1993) 15-62 yaş arası oryantiring sporcularında yarışma boyunca kalp atımlarını izlemişlerdir. Her bir yarışmacının 3 etapta gözlemlendiği (hızlı koşu, yavaş koşu, yüksek fiziksel zorlanma) bu araştırma bulgularına göre nerdeyse bütün yaşlarda ve bütün etaplar elde edilen kalp atımları (ort.140-180atım/dak) aerobik düzeyde kalmıştır ve sadece ara ara egzersiz yoğunluğu değişmiştir. Daha teknik rotalarda sporcular daha yavaş gittiği için kalp atım sayıları düşük olmuştur. Hızlı oldukları rotalarda ise anaerobik egzersiz tarafına geçilmiştir, fakat genele bakıldığında büyük düzeyde aerobik egzersiz boyutunda kaldığı rapor edilmiştir. Bird ve ark(2003) yapmış olduğu bir diğer çalışmada ise oryantiringin 23-67 yaş aralığındaki hem kulüp hem de ulusal yarışmalara katılan kadınlar için fiziksel açıdan zorlu bir aktivite olduğunu göstermektedir. Yarışmacılar oryantiring yarışları sırasında nispeten yüksek kalp atış hızı yanıtları (HRzirve ve HRort) sergilediler. Bu bulgularda kadınların yarışma boyunca oldukça önemli bir kısımda anaerobik düzeyde kaldığını göstermektedir. Bu yüzden oryantiring sporcuları atletizm branşı olan 800m-1500m yarışlarına hazırlanıyor gibi kondisyon antrenman programlarını düzenlemelidir. Oryantiring sporundaki başarılı performans, sporcunun yüksek fiziksel kondisyonuna, yüksek aerobik enerji gereksinimine ve ara arada anaerobik enerji gerektiren performansına (arazi şekline göre) bağlı olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Fizyolojik gereksinimlerin yanı sıra bilişsel kapasite ve deneyim de oryantiring yarışmalarında başarı için belirleyici faktörlerdir çünkü bu sporda koşarken sporcunun haritayı okuması ve uygun rotayı seçmesi gerekiyor ve bunu yaparken de yüksek oranda bir dikkat ve konsantrasyon düzeyi gerekiyor.

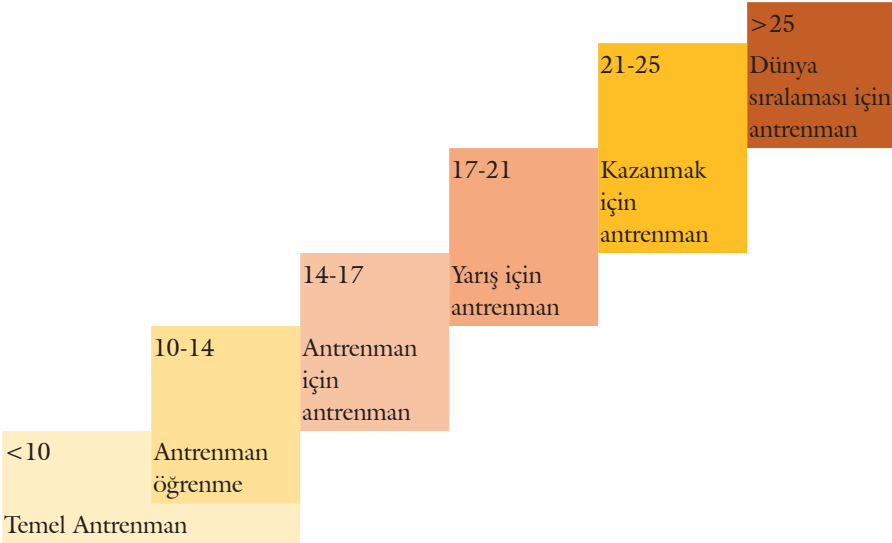
Genel olarak bakıldığında Oryantiring bir dayanıklılık koşusu etkinliğidir. Sporcu hem bilişsel hem de karşılaşılan arazi türü açısından bunların üstesinden gelebilecek kapasiteye sahip olmalıdır. Somatotip özelliklerine

bakıldığında ise elit oryantiring sporcuları ve yol koşucuları kıyaslandığında oryantiring kadın sporcuların daha yüksek düzeyde yağlanma (>%19) düzeyine sahip olduğu ifade edilmiştir.

Oryantiringçiler yüksek aerobik güç (63 (kadınlar) ve 76 mVkg/dk'ya (erkekler) kadar daha düşük anaerobik performansa sahiptirler. Bacak kuvveti diğer atletik branşlarla karşılaştırıldığında genellikle yüksek olmasa da, kadın oryantiring sporcuları nispeten daha iyi bacak fleksiyon gücüne sahiptir. Engebeli arazide koşmanın enerji harcaması ve ihtiyacı düz koşulan bir zemine göre büyük ölçüde artar. Ayrıca, Oksijen gereksinimi engebeli arazide koşarken yolda koşmaya kıyasla %26 oranında daha yüksektir. Yarışma esnasında oryantiring sporcularının ortalama kalp atış hızları dakikada 167 ile 172 arasında kalacak şekilde büyük dalgalanmalara uğrar. Kurt Jensen ve ark.(1999), pist koşucuları ve oryantiringçilerde koşu ekonomisini değerlendirmek için yaptıkları araştırmada, koşu ekonomisinin arazi koşucularında pist koşucularına göre daha az etkilendiğini belirtmişlerdir. Oryantiring sporcuları antrenmanlarını daha çok arazilerde yaptıkları için bu tarz zemin değişikliklerinde koşu ekonomileri daha az etkilenmiştir.

Oryantiringte koşulan engebeli araziler sadece yüksek enerji gereksinimine yol açmakla kalmaz, aynı zamanda bu spora özgü sakatlıkların(özellikle ayak bileğinde yaralanmalar, kesikler ve morluklar gibi) daha yüksek oranda görülmesine de neden olur.

4. Oryantiring Sporunda Uzun Dönemli Sporcu Gelişimi



Yaşam boyu sporu da hedefleyen uzun dönemli sporcu gelişim modeli, pek çok spor dalında bir sürü sporcuyla gözlemleyerek elde edilen önemli bir modeldir. *Temel antrenman döneminde* oryantiringe uygun eğlenceli temel becerileri geliştirmek önemlidir. Kızlar 6-8 yaş ve erkekler 6-9 yaş arasında temel hareket becerilerini geliştirebilecek etkinliklere katılmalıdır. Bunlar arasında, çeviklik, denge ve koordinasyon becerileri yer almaktadır. Bu dönemde yapılacak etkinlikler daha çok eğlence odaklı olmalıdır. Çocuk atletizm etkinlikleri bunun için güzel bir araç olabilir. *Antrenmanı öğrenme* dönemi, oryantiring branşı için 10-14 yaş arasıdır. Bu dönemde çocuk bir spor dalına doğru yönlendirilmiş olur ve çocuklar bu dönemde temel spor becerilerini geliştirmeye başlamak için hazırdır. *Antrenman için antrenman döneminde ise*, artık uyaranlara ve antrenmana fizyolojik olarak yanıt alınmaya başlanır. Çocuklar bu aşamanın sonuna doğru dayanıklılık temeli oluşturmalı ve sürat ve kuvveti arttırarak spora özgü teknik ve taktik becerilere sahip olmalıdır. Bu aşama üst düzey sporcu yetiştirmek ve uzun vadede fiziksel etkinliği sürdürmek için önemlidir. *Yarışmak için antrenman* dönemi ise sporculara nasıl daha iyi olabileceklerini öğretme dönemidir. Bu dönemde artık tek bir spor branşında özelleşirler. Sporcuyla hedefe özgü yüksek performans alacağı yıllık bir antrenman programı düzenlenir. *Kazanmak için antrenman* döneminde ise belirli yeteneklere sahip üst düzey sporcular artık uluslararası yarışmalarda başarı elde etmek için daha yoğun antrenman programına hazırdırlar ve bu süreçte kendi branşlarına özgü yüksek teknik ve taktiksel beceriye sahip olurlar. *Dünya sıralaması için antrenman* özellikle oryantiring sporunda ne kadar çok harita koştuğunla ilgilidir. Artık bu aşamada sporcu yüksek yoğunluklu antrenmanları kaldırabilir ve daha çok mental ve fiziksel yetilerini zorlar. Uzun dönemli sporcu modelinde planlama yapılırken dikkat edilmesi gereken önemli şeylerden biride sporcunun kişisel ve fiziksel gelişim özellikleridir.

Örnek Kondisyon antrenman programı

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1.Hafta	Dinlenme	-20dak. ısınma, -stretching -8x200m yokuş ant.- 10.dak. jogging	-Harita ile şehirde yada Parkta koşu 45 dak. -Esneklik ve Koordinasyon çalışması	20dak. ısınma -6x1km	Kuvvet Çalışması	-Engebeli arazide 10km koşu	-Oryantiring parkuru
2.Hafta	Dinlenme	Harita ile hazırlanan parkurda 6x300m (yaklaşık 300m sürecek,kontrol noktaları ile)	Harita ile 1 saat arazi koşusu	Dinlenme	-20dak ısınma -4x2km	Oryantiring sprint parkuru	Orta mesafe oryantiring parkuru
3.Hafta	Dinlenme	20dak.ısınma -6x300m yokuş Yükarı çıkış ve 45sn rest ile iniş antrenmanı	Harita ile şehirde yada parkta 45dakika devamlı koşu	30dak. ısınma Stretching ve denge çalışması -10x600m aralar 3-5 dakika dinlenme ile	Dinlenme	Oryantiring sprint parkuru	Uzun mesafe oryantiring parkuru
4.Hafta	Dinlenme	20 dak. ısınma -farklı yapıda arazide 10x150m %80'lik ve aralar 150m yürütme ile	Harita ile 1 saat trail koşusu (rahat tempo)	30 dakika ısınma, stretching -4x1km, 2x2km aralar 3-5 dak. dinlenme	Uzun koşu	Oryantiring sprint parkuru	Orta mesafe oryantiring parkuru

Sezon başında antrenman programına dayanıklılığı geliştirmek için uzun koşular daha çok eklenebilir. Bu antrenman programı yetişkin ve orta seviye sporcular için uygundur. Daha ileri seviye sporcular için zorluk seviyesi artırılabilir. Mutlaka bazı günler çift antrenman eklenebilir ve bu günlerde ağırlık çalışmaları, direnç egzersizleri ve kalistenistik egzersizler eklenebilir. Bazı günler dinlenme yerine bisiklet yada yüzme etkinlikleri eklenebilir. Yapılan araştırmalarda üst düzey sporcuların oryantiring ve koşu antrenmanları dışında bisiklet yada yüzme gibi farklı etkinlikleri yaptığı da görülmüştür.

5. Oryantiring Sporcuları için kullanılan Kondisyon Antrenman Çeşitleri

5.1. İnterval Antrenmanları

İnterval antrenmanları anaerobik dayanıklılık için en önemli antrenman metodlarından biri olarak görülmektedir. Anaerobik dayanıklılık antrenmanı dinlenme esnasında glikojen kullanımını, dinlenme glikojen depolarını ve glikolitik enzim aktivitelerini arttırmaktadır. Kaslarda ve kanda tamponlama kapasitesini artırır ve buda yorgunluğu geciktirir. İnterval antrenmanları yaygın (extensive) , yoğun (intensive) ve yüksek yoğunluklu aralıklı interval (HIIT) antrenmanları olarak sınıflandırılabilir.

HIIT antrenmanlarının oryantiring sporcularının oksijen kullanabilme kapasitesini geliştirdiği daha önceki konularda belirtilmişti. Ayrıca Tønnessen ve ark. (2015) 8 dünya şampiyonunu inceledikleri bir çalışmada, literatürde, yüksek yoğunluklu antrenman ve yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanın sıklıkla birbirinin yerine kullanıldığını ancak onların yaptığı mevcut çalışmada inceledikleri dünya şampiyonu oryantiring sporcularının antrenmanlarının yüksek yoğunluklu kısmını sadece aralıklı antrenman olarak değil aynı zamanda sürekli antrenman ve yarışma olarak değerlendikleri belirtilmiştir. Lilian Roos ve ark.(2015) Oryantiring sporcularında kas-iskelet sistemi yaralanmaları ile antrenman modelleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu amaçla, araştırmaya 8-19 yaşları arasındaki 31 İsviçre’li elit oryantiring sporcusu çalışmalarına dahil edilmiştir. Tüm yaralanmaların %93’ünde alt ekstremitte etkilenmişti ve diz (%33) en sık yaralanan bölge olarak belirlenmiştir. Antrenman çeşitlerine bakıldığında ise HIIT antrenmanları daha sık yapılması yaralanmalara karşı koruyucu bir faktör olarak tespit edilmiştir.

5.2. Fartleks Antrenmanları:

Fartleks antrenmanları genellikle dayanıklılık sporcularının tercih ettiği bir antrenman yöntemidir. Dayanıklılık koşucuları genellikle düzensiz hızlara hazırlanmak için Fartlek antrenmanını kullanır. Bu antrenman metodunda sporcular farklı hızlarda ve farklı dinlenme aralıklarında ve hatta değişen arazi koşullarında antrenman yaparlar. Bu antrenman çeşidinde hem anaerobik dayanıklılık hemde aerobik dayanıklılık için oldukça önemli bir yere sahiptir. Oryantiring sporcuları orta ve uzun mesafe yarışlarında farklı arazi koşullarında ve zorlu engelleri aşarak performans sergilerler. Bu yüzden, fartleks antrenmanları farklı arazi yapılarında farklı hızlarda koşabilme becerisiz geliştirmek için oldukça önemlidir. Oryantiringciler yarışma şartlarına benzer arazi tipinde fartleks antrenmanı yapmalıdır. Oryantiring

koşusunda koşunun faktörü, hiçbir adımın diğerine benzememesidir. Taşlı zemin, bitki tipleri, dik inişler çeşitli engebeler, “rahat güç” gerektiren alanlardan olduğu için ayrıca sporcu hem sakatlanmamak hem de bu arazi yapılarına proprioseptif uyumlar için fartleks antrenmanlarına ayrı bir önem vermelidir.

5.3. Yokuş antrenmanları:

Oryantiring sporu her türlü arazi türünde yapılabildiği için yokuş yukarı ve yokuş aşağı koşular bu spor için oldukça önemli bir yere sahiptir. Yokuş antrenmanları kısa yokuş ve uzun yokuş antrenmanları olarak iki şekilde planlandığı gibi, ayrıca horizontal koşularda programa amaç doğrultusunda eklenebilir. Değişken arazi yapısı aynı zamanda iyi bir denge becerisi de gerektirir. Bu yüzden haftalık planlara yokuş antrenmanları ile birlikte proprioseptif duyuları da geliştirerek denge becerisinin artması ve böylece sakatlık riskinin azaltılması sağlanabilir.

Lauenstein ve ark. (2013), engebeli arazileri hızla geçmeyi içeren oryantiring sporunun doğası gereği, yokuş yukarı koşma yeteneği performansın belirleyici bir faktör olduğunu, oryantiring müsabakalarında sporcunun koşma kabiliyetine göre en hızlı rotayı seyretmek genel performansı etkileyeceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca yapmış oldukları araştırmalarını, oryantiring sporcularının yokuş yukarı ve yatay koşuda test edilerek, koşu performansında ölçülen farklılıklara izin verip vermeyeceğini belirlemek ve dolayısıyla yarışma sırasında rota seçimi önerilerine yardımcı olmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

5.4. Kuvvet Antrenmanları:

Oryantiring branşında da diğer spor dallarında olduğu gibi farklı arazi yapılarında yarışan sporcular için kuvvet antrenmanı antrenman programlarının vazgeçilmezidir. Kuvvet antrenmanlarında amaç kas kuvveti ve çabuk kuvveti geliştirmektir. İlk başlanılan dönemde vücut ağırlığı kullanılarak yapılan çalışmalara sonrasında serbest ağırlıklarda eklenerek antrenman verimli hale getirilmeye çalışılır. Serbest ağırlıklarla yapılan çalışmalara zamanla plyometrik, sağlık topu ve çeşitli çeviklik antrenmanları eklenebilir. Ayrıca yine kuvvet çalışmasında direnç bantları ile yapılan antrenmanlar oldukça tercih edilen bir yöntemdir. Branşa özgü antrenman, performansın gelişimini sağlayan spor becerisinin kazanımı için yapılan direnç egzersizlerine uyum için oldukça önemlidir. Çoğu direnç egzersizi programları kas kuvveti ve kas lifi çapının genişlemesinde gerekli uyaranları sağlar.

Aşamalı artan yüklenme ilkesine göre, serbest ağırlıklar, küçük ağırlıklar ve ağırlık makineleri devreye sokularak bir planlama yapılabilir. Tekrarlar, set sayısı, set arası dinlenme sporcunun kondisyon düzeyine göre ayarlanmaktadır. Yeni başlayan ve orta düzey sporcular için bir antrenmanda pek çok kas grubunu içeren özel alıştırılmalar, hafta da 2-3 gün, biraz daha ileri seviye sporcular için 3-4 gün olarak önerilmektedir. Eklemler arasındaki uygun kas dengesini hesaba katarak hem üst hem de alt vücut kas grupları yeterince kuvvetlendirilmedi. İki kuvvet antrenmanı arasında en az 24 saat olmalıdır. Isınma setleri için çok hafif bir direnç kullanılmalıdır.

Kaynaklar

- Batista, Mayara & Paludo, Ana & Gula, Jolnes & Pauli, Paulo & Peikriszwi-
li Tartaruga, Marcus. (2020). Physiological and cognitive demands of
orienteering: a systematic review. *Sport Sciences for Health*. 16. 10.1007/
s11332-020-00650-6.
- Bird, Steve & George, M & Balmer, J & Davison, Richard. (2003). Heart rate
responses of women aged 23-67 years during competitive orienteering.
British journal of sports medicine. 37. 254-7. 10.1136/bjism.37.3.2
- Bird, S.R., Bailey, BA, Lewis BA (1993). Heart rates during competitive orienteering. *Br J Sp Med*; 27(1).
- Bompa, Tudor O, , G.Gregory Haff- (2015). *Periodization: theory and methodology of training/ Dönemleme*. Çevirmen: Tanju Bağırman. 5. Basım, Spor
Yayınevi ve Kitabevi ISBN:978-9944-379-45-8.
- Creagh U, Reilly T. (1997). Physiological and biomechanical aspects of orienteering. *SportsMed*;24(6):409-418.
- David Pearson, Avery Faigenbaum, Mike Conley, William J Kraemer (2000).
The National Strength and Conditioning Association's Basic Guidelines
for the Resistance Training of Athletes. *National Strength & Conditioning
Association* Volume 22, Number 4, pages 14–27.
- Espen Tønnessen, Ida S. Svendsen, Bent R. Rønnestad, Jonny Hisdal, Thomas A. Haugen, and Stephen Seiler (2015). The Annual Training Periodization of 8 World Champions in Orienteering. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10, 29-38 <http://dx.doi.org/10.1123/ijsp.2014-0005>
- https://www.britisorienteering.org.uk/page/performance_documents. SQUAD Training Book 13 - Physical Training alınma tarihi 15.12.2023
- Istvan Balyi, Richard Way, Colin Higgs (2016). *Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi*. Çeviri: Ekim pekünlü, İlbilge Özsu. Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara
- Kumar, P. Effect of fartlek training for developing endurance ability among athletes. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2(2): 291-293, 2015.
- Kurt Jensen, Lars Johansen & Olli-Pekka Karkkainen (1999) Economy in track runners and orienteers during path and terrain running, *Journal of Sports Sciences*, 17:12, 945-950, DOI: 10.1080/026404199365335
- Leu Wu . 2023. Effects Of Orienteering Sport On Students' Physical Endurance. *Rev Bras Med Esporte -;* Vol. 29.
- Lilian Roos, Wolfgang Taube, Peter Zuest, German Clénin, and Thomas Wyss (2015). *Musculoskeletal Injuries and Training Patterns in Junior Elite Orienteering Athletes* Hindawi Publishing Corporation BioMed Resear-

- ch International Volume 2015, Article ID 259531, 8 pages <http://dx.doi.org/10.1155/2015/259531>
- Nick Draper, Chris Hodgson (2008). *Adventure sport physiology* / first edition, John Wiley & Sons, Ltd. USA. ISBN 978-0470-01510-0 (1111111).
- NSCA -National Strength & Conditioning Association , Editors G Greg Haff , N Travis Triplett (2015). *Essentials of Strength Training and Conditioning*, fourth edition, e-book. www.humankinetic.com pp. 409–418, 1997.
- Petteri Huikko&Stefano Raus (2020). *Online Orienteering Guide for Teachers*. Bachelor of Sports Science - Degree Programme in Sports Coaching and Management. DOI: 10.13140/RG.2.2.25669.47845.
- Yıldız Çakır, L. (2019). *Spor Eğitmenlerinde Mizaç-Duygu-Stres İlişkisi*. Akademisyen Kitabevi
- Yıldız Çakır, L. (2022). *Özel gereksinimli bireylerin beden eğitimi ve spora katılımına rehber yaklaşım*. K.H. Dönmez, O. Kiremitçi, M. Kangalgil (Ed.), *Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi- Alana Özgü Konular & Temel Kavramlar* içinde (12. bs., 254-270). Pegem Akademi.
- Yıldız Çakır, L. (2022). *Sporcuyu tanımada psikolojik bir DNA: Mizaç ve Dokuz Tıp Mizaç Modeli*. İ. Uçan, Ö. Ağırbaş, B. Tatlısu (Ed.), *Her Yönüyle Spor Araştırmaları III* içinde (12. bs., 191-212). Akademisyen Kitabevi.
- <https://www.stefanoraus.cloud/asc/docs/Dev%20Plan%20Raus.pdf>. Alınma tarihi 10.12.2023

Futbolda Gol Beklentisi (Xg) Nedir: Şut ve Gol

Alper Kartal¹

Yasin Yıldız²

Özet

Futbolun olmazsa olmazı goldür. Gol futbol sanatının en keyifli unsurudur. Şampiyonlukların ve maçların kazanılması, oynanan oyundan keyif alınması veya maça karşı heyecanın artması için takımların rakiplerden mutlak bir gol daha fazla atması gerekmektedir. Bunun bilincinde olan teknik ekipler daha fazla nasıl gol atılabileceği konusunda saha çalışmaları yapmaktadır. Teknik ekipte olan veya dışarıdan ekibe destek veren analizciler ise saha dışından ekibe bu konu hakkında destek olmaktadır. Yapılan bu çalışmalar son 20 yılda artış göstermiştir. Gol oluşumu konusunda alan yazın incelendiğinde gollerin penaltı bölgesi civarından, set oyunundan veya 4'ten daha kısa pas sonucunda geldiği görülmektedir (Wright ve ark. 2011). Gol oluşumu hakkında literatürde çalışmalara rastlanırken gol beklentisi (xG) konusunda fazla çalışmaya rastlanmamaktadır, ancak xG'yi anlamak demek oyuncuların gol için sahada konumlanacakları bölgeleri, şut çekeceği noktaları veya pas verecekleri alanları anlaması demektir. Elde edilen xG istatistiklerini sahaya aktarabilen takımlar gole daha yakın olacaklardır. Çünkü xG'yi anlayan antrenörler mevkisel farklılıkları ortadan kaldırarak, bek oyuncularının orta saha gibi konumlandığı, stoper oyuncularının ileri daha fazla çıktığı oyun tarzını yaratmaktadır. Futbolda her şey daha fazla gol atabilmek içindir. Çünkü futbol sahalarında ki en güzel duygu şut ve goldür.

Giriş

Futbol dünyada en fazla seyirciye sahip olan evrensel bir spordur. Gerek yapılan yatırımlar, futbolculara ödenen yüksek bonservis bedelleri gerekse antrenman bilimindeki değişiklikler ile oyunun hızlanıp, daha heyecanlı hale gelmesi ile diğer spor branşlarından ayrı bir noktada durmaktadır (Dereceli ve ark. 2019). Futbol dünya üzerinde milyonlarca lisanslı sporcu, taraftar,

1 Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

2 Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

hakem ve çalışanıyla oldukça popüler bir spor branşıdır (Kilci, Yalçınar, Aydın ve Özdayı, 2023). Futbolun heyecan verici yanı oyunun değişkenlikler üzerine kurulu olmasından kaynaklıdır. Örneğin; maça favori çıkan bir takım sahadan beklenmedik bir mağlubiyet ile ayrılabilir. Çok iyi oynayarak kaybeden takımlara futbol tarihinde sıkça rastlanır, sürpriz şampiyonluklara ulaşan takımlarda futbol tarihinde sıkça görülmektedir. Yunanistan'ın 2004 yılında yaşadığı Avrupa Şampiyonluğu (2004 Avrupa Şampiyonası), Lille'in Fransa liginde 2020-2021 yılında yaşadığı şampiyonluk (Ligue 1) veya son dünya kupasında Fas Milli Takımı'nın yarı final oynaması (Katar 2022) futbolda yaşanan sürprizlerdendir. Futbol da sürprizlerin yanı sıra heyecan verici noktalardan bir tanesi de goldür. Her transfer döneminde özellikle takip edilen forvet transferleri ve onların kaç gol atacağıнын hayallerinin kurulması futbol taraftarları için vazgeçilmez aktivitelerdendir. Antrenörler takıma daha fazla gol attırabilmek ve pozisyona girebilmek için birçok taktik varyasyon üzerinde çalışırlar. Takım bütünlüğünü sağlamak, oyun setleri, ön alanda baskı, kaybedilen toptan sonra daha hızlı top kazanarak yeniden atak kurgulamak, top hakimiyeti, dribbling ile ceza sahasına girmek, defans hattını ön alanda kurgulamak, gol beklentisini (xG) arttıran taktik faktörler arasında yer alır. Taktik faktörlerin iyi uygulanabilmesi için fizyolojik gerekliliklerin yerine getirilmelidir. Açık uçlu beceri oyunu olan futbolda fizyolojik ve taktiksel özellikler, gol atabilmek ve xG'yi arttırmak adına denge içerisinde olmalıdır. İstatistik alanında "xG" olarak gözüken gol beklentisi antrenörlere takımın gol girişkenlikleri hakkında bilgi verebilecek yüzdelerdir.

Dünyanın dört bir yanında ilgi ile takip edilen futbol, sürekli gelişim göstermektedir. Araştırmacılar da istatistik ve antrenman bilimine katkı vererek futbolun gelişiminde rol oynuyorlar. "xG" olarak belirtilen gol beklentisi de bu gelişimlerden biridir. Bu araştırmanın amacı da antrenörler ve futbol istatistik bilimcileri tarafından hâkim olunan ancak futbolcular ve futbol izleyicileri tarafından henüz tam anlamı ile bilinmeyen xG'nin ne olduğu hakkında alanda katkı yazısı vermektir.

1.Futbol

Spor, günümüzde giderek önemli bir hale gelen toplumsal dinamiktir (Göksel, Zorba, Yıldız ve Caz, 2020). Özdayı (2019)'ya göre spor, yakın ilişki kurma imkânı ve fırsatı yaratan çok önemli iletişim aracıdır. İçinde bulunduğumuz yüzyılın en ilgi çekici spor branşı olmasının yanı sıra izleyenler için heyecan verici, katılımı zevkli ve bilim-teknoloji yönünden her geçen gün daha da gelişen futbol, araştırmacıların ilgi odağıdır (Serin ve ark. 2020). Futbolun değişimi, amatör veya profesyonel sporcudan, çalışanlara kadar futbolun içerisinde bulunan herkesin gelişimine katkı sağlamaktadır. Futbol

oyun alanının genişliği, ayak ile oynanan tek spor olması, oyuncu sayısının fazlalığı ile diğer spor branşlarından ayrılmaktadır. Karşıt ve tezatlar oyunu olması, izleyenleri ve oynayanları yeni heyecanlara sürüklemesi nedeniyle diğer spor dalları arasında özel bir yere sahiptir (Gürkan ve Karabıyık, 2023). Günümüzde bilgiye daha kolay ulaşılabilmesi futbolcular ve takımlar arasındaki rekabeti arttırmaktadır. Elde edilen bilgilerle futbolcular eskiye göre daha profesyonel şekilde çalışmalar yapmakta ve yaşamaktadır. Sporcuya özgü tüm özellikler, sporcunun seçtiği spor dalını kolaylıkla icra etmesine ve aynı zamanda bu alanda daha etkili sonuçlar elde etmesine olanak sağlayabilir (Uluç & Durukan, 2023). Sporun doğasında olduğu gibi futbolda da yerel liglerde bile şampiyonluk hedefleyen kulüpler vardır ve bu sebepten dolayı yapılan yüksek harcamalar beraberinde futbolun bilimsel yanını yükseltmektedir. Artık hemen hemen her kulüpte bir performans antrenörü ve analizi yer almaktadır. Futbolda başarı, beceri ve yetenek ile birlikte üstün fiziksel, motorsal ve fizyolojik performans seviyesine ihtiyaç duyulmaktadır (Göktepe, Durukan & Çöten, 2019). Durukan Göktepe ve Akça (2019)'ya göre, Futbol; kontrol gerektiren bir takım ve temas sporu olması nedeniyle üst düzey dayanıklılık kuvvet, sürat ve çabukluk gibi sportif performans istemektedir.

Bilindiği üzere geniş antrenör grupları futbolun gelişimine katkı vermek için çalışmaktadırlar. Futbolda tüm fiziksel, teknik ve taktiksel parametreler, savunma ve hücum performansının başarılı bir şekilde uygulanarak müsabakanın kazanılması amacıyla incelenir ve analiz edilir. Ayrıca, futbolda, oyuncuların ve müsabakanın analiz edilmesi antrenörlerin odaklanması gereken en önemli konulardan biridir (Çoban ve ark. 2016). Futbol açık uçlu becerileri ile çok yönlü davranışlar gerektirmektedir. Oyun içerisinde uygulanan birçok teknik karmaşık hareket çeşitliliği arttırmaktadır bu durum futbolun zenginliğini ve seyir keyfini arttıran unsurdur (Bilgin ve ark. 2022). Bugünün futbolu, giderek artan karmaşıklıkta teknik becerilere, taktiksel düşüncedeki gelişmelere ve fiziksel taleplerdeki artışa dayanmaktadır (Durukan, Göktepe & Akça, 2019). Futbolda her iki enerji sistemide yüzesel olarak kullanılmaktadır, ancak baskın olarak aerobik enerji sistemi kullanılmaktadır. Özellikle 60. Dakikadan sonra aerobik dayanıklılığı daha iyi olan oyuncuların performans bileşenlerinde farklılık görülmezken, diğer sporcuların performansının düştüğü giyilebilir teknolojiler vasıtasıyla kanıtlanmıştır (Atasever ve Kıyıcı, 2023; Dios-Alvarez ve ark. 2023). 90 dakikalık bir müsabakada futbolcular mevki farklılıkları ve oyunda kalma sürelerine göre ortalama 8 ile 13 kilometre arasında mesafe kat ederler (Güler ve Erdil, 2018). Motorik özelliklerde performansa doğrudan etki etmektedir. Sürekli olarak tekrarlı gerçekleştirilen hareketler, ivmelenme, çeviklik gibi

özelliklerin olması futbolun zenginliğinin artmasına katkı sağlamaktadır. Bu özellikler futbolda başarı için mutlak faktörlerdir (Şahin ve ark. 2022). Verilen bu bilgiler ve literatür de daha fazla konu incelendiğinde futbolda başarıyı etkileyecek pek çok farklı faktör görülebilir. Futbolda istatistik de bu faktörlerden bir tanesi olarak önümüze çıkmaktadır.

1.1. Futbolda İstatistik

Futbolun son yıllarda tüm dünya da kitleler tarafından takip edildiği bilinmektedir (Özdayı ve Uğurlu, 2015). Mat Taibbi (2012) “Spor Neden Kaybedenler İçindir” yazısında şöyle demiştir; “eğer bir spor taraftarıysanız sistem sizi kaybetmeye alıştırmıştır. Eninde sonunda size satılan şey: acı ve kaybediştir. Ancak siz bunu bilemezsiniz çünkü spor sizi çocukluktan itibaren içine alır. Henüz acının ne olduğunu bilmezken...”

Taibbi'nin yazısı dikkate alındığı zaman dünyanın en popüler sporu olan futbolda da her sene kazanmak için milyon dolarlık yatırımlar yapılır ancak liglerde bulunan ortalama 18 takımdan sadece biri şampiyon olabilir ve diğer 17 takım bir sonraki sene için yatırım yapmaya devam eder. Ayrıca bir sene öncenin şampiyon olan takımı büyük ihtimalle bir sonraki sene şampiyonluk ipini göğüsleyemez. İşte bu kadar fazla yatırımın yapılarak sonunda kaybedilen bir ortamda takım yönetimleri, teknik ekip ve futbol bilimciler acı çekmemek için başarının sürekli hale getirilmesi üzerine çalışmaktadırlar. Bu çalışmalar sadece sahada antrenman yapmanın dışına çıkmıştır. Sayısal veriler ve video analizlerde şampiyonluk için faktör olmuştur. 20 sene öncesine göre bilgisayar ortamı teknolojinin de yardımı ile futbolda çok daha fazla kullanılmaktadır. Takım analistinin verdiği karşılaştırmalı sayısal değerler dikkate alınmalıdır. Analiz ve istatistik yöntemleri, maçlarda elde edilen bulguların teknik ekipte görevli antrenör tarafından analiz edilerek futbolculara ve teknik direktöre servis edilen sayısal bilgiler başarıda fark yaratan unsur olarak öne çıkabilir. Bilim ve futbol, matematik ve futbol son 10 yılda en yüksek seviyelere çıkmıştır. Sayısal verilerin içerisinde; gol sayısı, başarılı orta sayısı, pas sayısı, köşe vuruşu ve serbest atışlar, topla dribbling sayıları gibi örnekler yer almaktadır. Bu veriler işlenerek analizleri yapılır ve istatistik değerler olarak futbolculara sunulur. Sayısal ve görsel veriler olarak futbolculara iletilen bu veriler sonraki maçlar için futbolculara anlamlı farklar ortaya koyabilir.

Maç analizleri, tutulan istatistikler geçmişten günümüze değişim içerisinde. Eskiden çetere yöntemi ile yapılan analizler, günümüzde teknolojinin gelişimi ile, bilgisayar ve video tabanlı analiz programları ile yapılmaktadır. Müsabaka analizi, spor branşlarında aksiyonların

kaydedilmesini ve taktiksel açıdan değerlendirilmesini sağlamaktadır. Tanımlayıcı ve nicel verilerle yapılan performans analizinden elde edilen bilgiler, uygun şekilde değerlendirildiğinde performansı arttırabilen yararlı geribildirimler sağlayabilir (Njororai, 2014). Bu durum analizlilerin güvenilirliğini arttırmaktadır (Yolgörmez ve Kayatekin, 2023). Maçtaki tüm aktiviteler analiz yöntemleri ile yararlı verilere dönüştürülmektedir. Elde edilen veriler oyuncuların fiziksel, teknik ve taktik yeterliliklerini geliştirmesini sağlarken, rakip oyuncuların da zayıf yönlerini tespit ederek o eksikliklerin üstüne gidilmesini sağlar (Akgül, 2017). Analiz programları ofans ve defans verileri olarak ikiye ayrılarak incelenebilir. Bir golün nasıl oluştuğunu, gole giden en kısa ve mantıklı yolun oluşumunu ve maç kazanmak için gerekli hücum istatistiklerini vermektedir. Futbolda hücum istatistikleri ayrıntılı şekilde incelenerek takımlar daha başarılı hale getirilebilir.

1.2. Futbolda Hücum İstatistikleri

Futbolu neden seviyoruz? Goller atılıyor, mücadeleler veriliyor, sevinçler ve üzüntüler yaşıyor, bunlar olurken müsabakaların heyecanı son düdüğe kadar yaşıyor ve her zaman favori olan kazanmıyor. Dünyanın en popüler oyunu insanlara derin duygular yaşıyor.

Son dakikada atılan ve yenen goller futbolun kaderini temsil eder. Başarılı hücum aksiyonlarının ve gol organizasyonlarının belirlenmesi, müsabaka analizi yoluyla elde edilen en önemli bulgular arasındadır (Zhao ve Zhang, 2019). Futbol milyonlarca insanın ortak duygusunu ateşleyip ilham vermektedir. Her şey bir fazla gol atabilmek için, futbolda zihin her zaman hazır olmalı, hazır olan zihinler bir fazla golün nasıl atılacağını her zaman çözebilir. Dünyanın en iyi teknik direktörleri arasında gösterilen Pep Guardiola farklı hücum varyasyonları ile bölgelerde, rakipten bir fazla oyuncu olarak gol bulmanın yollarını aramaktadır ve bu durum diğer antrenörlerde ilham vermiştir. Aynı şekilde Jurgen Kloop hücum varyasyonlarında rakiplerinden her zaman farklı organizasyonlar denemektedir. Tüm fiziksel, taktiksel ve teknik parametrelerin başarılı bir şekilde aynı anda uygulanması sonucunda rakip takımdan daha fazla gol atılması ve daha az gol yenilmesi ile müsabaka kazanılmış olur. Başarılı hücum stratejilerinin ve atılan gollerin profilinin tespiti, futbolda müsabaka analizinin en önemli sonuçlarından birini oluşturmaktadır (Arı ve ark. 2022). Bu durum takımlarda hücum istatistiklerine yansımaktadır. Futbolda hücum istatistikleri olarak gol, toplam şut sayısı, ceza alanında toplam pas sayısı, ceza alanında olumlu pas sayısı, kaleyi bulan şut sayısı, orta sayısı, başarılı orta yüzdesi, topla dribbling, pas sayısı, başarılı pas yüzdesi gibi metrikler verilebilir (Gürkan, 2023). Bu metrikler içerisinde doğal olarak en önemli olan maç kazanmak için mutlak

faktör olan takımın kaydettiği gol sayısıdır. Futbolda son zamanlarda golle beraber çıkan bir diğer analizde xG yani gol beklentisi olmuştur.

Tablo 1. Futbolda hücum parametreleri

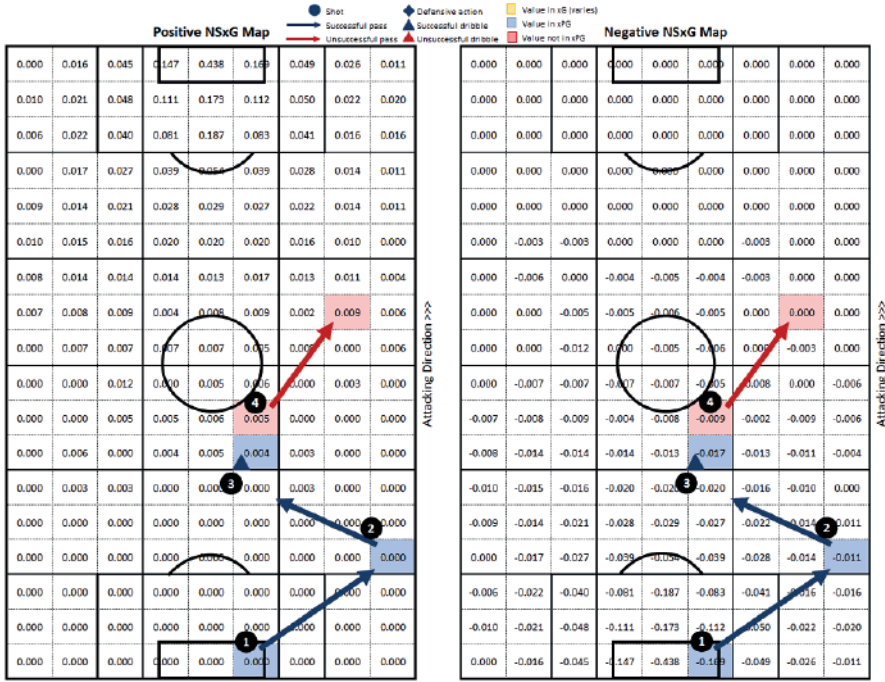
Parametre	Açıklama
Gol Atılan Sayılar	Bir takımın maç boyunca attığı gol sayısı.
Kaleye Giden Şutlar	Kaleye isabet eden ve rakip kaleye gerçek bir tehdit oluşturan şut sayısı.
Şut Başarı Oranı	Toplam şutların içinde hedefe isabet eden şutların yüzdesi.
Gol Çevrim Oranı	Gol atma şansları (kaleye isabet eden şutlar) içinde gerçekleşen gollerin yüzdesi.
Beklenen Gol (xG)	Şutun yerleşimi, oyun tipi ve diğer faktörlere dayalı olarak belirlenen bir istatistik.
Topa Sahip Olma Süresi	Oyunu kontrol etmek ve daha fazla gol şansı yaratmak için topa sahip olma süresi.
Pas Başarı Oranı	Denenen pasların başarıyla tamamlanan pasların yüzdesi.
Anahtar Paslar	Gol pozisyonlarına doğrudan yol açan pas sayısı.
Dribbling Başarı Oranı	Defans oyuncularını geçerek boş alan yaratma becerisi.

Tablo1’de verilen bu hücum performans parametreleri takımların gole yakınlığında yardımcı olmaktadır

1.3. Futbolda xG (gol beklentisi) Nedir?

Tüm dünyada ve ülkemizde popüler olan futbol oyununun temeli ‘gol atmak ve gol yememeye’ dayanmaktadır. Gol, milyarlarca insanın futbola bağlanma noktasıdır. Sahadaki sporcular bir gol atıp maçı kazanabilmek için 90 dakika boyunca sabırlı bir şekilde çalışabilir veya hiç beklenmeyen bir anda gol üretebilirler. Bu durum maçlarda xG olarak adlandırılan gol beklentisine etki eder. Futbolda gol oluşumu hakkında şimdiye kadar yapılmış birçok çalışma mevcuttur (Sönmeyenmakas, 2008; Yi ve ark. 2019; Başkaya, 2023; Yavuz ve Saygın, 2018). Ancak gol beklentisi hakkında fazla bir literatür mevcut değildir. İngilizce’de Expected Goal’ün kısaltması olan xG, dilimize gol beklentisi olarak geçmiştir. xG’yi kısaca anlatmak gerekirse de bir gol şansının (şut) kalitesinin ölçülmesidir. Şutların gol olma olasılıklarının metriklerle ifade edilmesidir de denilebilir Futbolda bir şutun ortalama gol beklentisi oranı 0.12’dir. Bu durumda her 8 şuttan bir tanesinin yüksek olasılıkla gol olması beklenir. xG adı verilen bu veri, bir futbolcunun girdiği pozisyonların zorluk derecesini ortaya koyuyor. xG ile bir futbolcunun, bir maçta veya sezonda kaç gol atmasının beklendiği verisi çıkarılıyor (Çağlayan, 2021). Veriler oyuncuların pozisyona girme açıları ve kafa vuruşu, ayak vuruşu farklılıklarına göre değişiklikler göstermektedir. Ayrıca kaleye olan mesafe,

pas ve golden önceki aksyona göre de xG oranı değışiklik göstermektedir. Her pozisyonun gol beklentisi oranı farklıdır örneğin penaltı vuruşunun xG'si 0.77'dir bu da penaltının %70 oranında gol olabileceği anlamına gelir. xG oranı topa sahip olmayla beraber pozitif xG olarak artış göstermektedir. Aynı zamanda topa sahip olan kendi aleyhine oluşacak durum içinde topa sahip olduğu zaman negatif xG oranına sahip olmaktadır (Resim 1.) (Hei Ho. 2018). Saha içerisindeki her şut mesafesinin oran değeri farklılık göstermektedir.



Resim 1. de pozitif ve negatif xG oranları gösterilmiştir.

xG 0 ile 1 arasında değışiklik göstermektedir. 0 gol şansı olmaması anlamına gelir. 1 ise oyuncunun her an gol atabileceği oran olarak verilmektedir. Ancak her xG oranı maçta takımın attığı skorun karşılığını vermemektedir. Örneğin; son oynanan Fifa U-17 Dünya Kupası İngiltere- Özbekistan maçında İngiltere U-17 milli takımının xG oranı 1.67'dir ve 20 isabetli şut çekmiştir, ancak 1 gol bularak Özbekistan karşısında 2-1 mağlup olarak turnuvaya veda etmiştir. xG verilerinin antrenörlere bitiricilikteki aksaklıklar, girilen pozisyonların kalitesi, şut kalitesi ve skor üretiminin en başarılı olduğu bölgeler hakkında bilgiler vermesi sebebi ile detaylı olarak üstünde durulması gereken istatistik verisi olduğu düşünülmektedir (Stanley, 2020).

Sonuç

Dünya üzerinde değişim kaçınılmazdır. Eskiye göre birçok olay ve olgu değişim göstermektedir. Futbolda günümüzde artık eski futbol değildir. Küreselleşme ile kendi değerlerini yaratan futbolda başarı faktörleri birçok değişkene göre farklılık gösterir (Güngör, 2014). Elde edilen verilerin kullanımı da bu faktörlerden bir tanesidir. İstatistik verilerin futbolculara doğru aktarıldığı zaman futbolculara yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmamızda da ele alınan ve günümüzde saha dışında henüz fazla işlenmemiş olan xG'de bu verilerden bir tanesidir. xG verilerini doğru şekilde anlamlandıran futbolcular nereden şut çekmesi gerektiğini, sahanın hangi bölgesinde topla buluşursa gole yakın olabileceğini, hangi bölgenin gol bölgesi olduğunu veya topla buluştuğu bölgenin gol olma olasılığının oransal durumunu bilebilir. Sonuç olarak değerleri ve olasılıkları bilen futbolcular gole daha yakın olabilirler şut çekmesi gereken yeri daha rahat anlayabilir veya arkadaşına pas vermesi gereken yeri daha iyi anlayabilir. Bu çalışmanın xG'nin saha dışında anlaşılması ve futbolculara daha iyi aktarılması konusunda öncü olacak nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Akgül, F. (2017). Spor Toto Süper Lig Süleyman Seba Sezonunda Atılan Gollerin Analizi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Arı, E., Apaydın, N., & İnce, A. (2022). Türkiye Süper Liginde 2021-2022 Futbol Sezonunun Gol Zaman Analizi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4): 358-374.
- Atasever, G., & Kıyıcı, F. (2023). Dayanıklılık Antrenmanlarının Gelişim Ligi Futbolcuları Üzerindeki Fizyolojik Etkilerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2): 116-126.
- Başkaya, G. (2023). 2022 Kadınlar Avrupa Futbol Şampiyonası: Gol Analizi: Betimsel Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 15(1). 42-51.
- Bilgin, S., & Müniroğlu, R.S. (2022). 2018 Dünya Kupası Maçlarının Teknik, Taktik ve Hareket Zaman İlişkisinin İstatistiksel Analizi. *Sportmetre*, 20(2): 105-116.
- Çağlayan, S. (2021). <https://onedio.com/haber/futbolda-son-donemlerin-moda-terimi-xg-gol-beklentisi-nedir-ve-nasil-hesaplanir-tane-tane-anlatiyoruz-1012604> (erişim tarihi: 23.11.2023).
- Çoban, O., Taşkın, A. K., Marangoz, İ., & Akgül, F. (2016). Son dört yılın şampiyonlar ligi final maçlarının duran top ve gol analizi. *The Journal of Academic Social Science*, 4(36), 719-726.
- Dereceli, Ç., Toros, T., & Yıldız, R. (2019). Futbol Hakemlerinin Durumluk Kaygı ve Genel Öz Yeterlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sportmetre*, 17(2): 64-74.
- Dios-Álvarez, V., Castellano, J., Padrón-Cabo, A., & Rey, E. (2023). Do small-sided games prepare players for the worst-case scenarios of match play in elite young soccer players? *Biology of Sport*, 41(1), 95-106.
- Durukan, E., Göktepe, M. & Akça, E. (2019). Genç Futbolculara Uygulanan FIFA 11+ Eğitim Programının Performans Üzerine Etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 129-138.
- Göksel, A. G., Zorba, E., Yıldız, M., & Caz, C. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin taraftarı oldukları futbol takımına karşı psikolojik bağlılıklarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3800-3818.
- Göktepe, M., Durukan, E. & Çöten, E. (2019). Futbolculara uygulanan paraşüt destekli hız antrenmanlarının, müsabaka hız parametreleri üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 54-61.

- Güler, A.H., & Erdil, G. (2018). Futbol Müsabakasında Kat Edilen Toplam Koşu Mesafesinin Müsabaka Sonucuyla İlişkininin İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 3(2): 116-123.
- Güngör, A. (2014). Futbol Endistürüsünde Sportif Başarı ile Finansal Performans Arasındaki İlişkinin Analizi ve Türkiye Uygulaması. *İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1: 16-36.
- 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.
- Gürkan, O., & Karabıyık, H. (2023). UEFA Turnuvalarında Topa Daha Fazla Oranda Sahip Olmak Bir başarı Göstergesi Midir? (UEFA Şampiyonlar Ligi, Avrupa Ligi ve Konferans Ligi Örneği). *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2): 52-64.
- Hei Ho, C. (2018). <https://www.americansocceranalysis.com/home/2018/8/28/expected-possession-goals-part-1> (erişim tarihi: 24.11.2023).
- Kilci, A. K., Yalçın, S., Aydın, G. ve Özdayı, N. (2023). FIFA Dünya Kupası Eleme Turlarında Turu Geçen ve Elenen Takımları Ayırt Eden Oyun-İç İstatistiklerin Belirlenmesi: 2010-2022 Yılları Arasında Düzenlenen Dünya Kupası Organizasyonları Üzerine Bir Araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 273-281.
- Njororai, W.W.S. (2013). Analysis of goals scored in the 2010 World Cup soccer tournament held in South Africa. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(1), 6 – 13.
- Özdayı, N. (2019). Amatör Futbolcuların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of History School (JOHS)*, 12 (XL), 244-256.
- Özdayı, N., & Uğurlu, F. M. (2015). Futbol hakemlerinin duygusal zekâ ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise and Training Sciences*, 1(1), 31-39.
- Serin, E., Zambak, Ö. (2020). Futbolda Strateji Gerekliği Üzerine Düşünsel Bir Yaklaşım. *Spor Eğitimi Dergisi*, 4(3): 72-79.
- Sönmeymakas, A. (2008). Uefa Şampiyonlar Ligi'nde Atılan Gollerin Analizi. Trakya Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. 35-48.
- Stanley, E.G. (2020). <https://jobsinfootball.com/blog/what-is-expected-goals-xg/> (erişim tarihi: 24.11.2023).
- Şahin, İ.H., Kahraman, Ö., Budak, M., & Kaplan, T. (2022). Adolesan Futbolcularda Esneklik ve Durarak Uzun Atlamanın İvmelenme Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3): 307-316.
- Taibbi, M. (2012). <https://community.pearljam.com/discussion/181501/why-sports-are-for-losers> (erişim tarihi: 26.11.2023).

- Uluç, S. & Durukan, E. (2023). 12 Haftalık Core Kuvvet Antrenmanlarının Seçili Bazı Motor Performans Parametreleri ile Futbol Teknik ve Becerileri Üzerine Etkisinin İncelenmesi: Kadın Futbolcular Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 567-580.
- Wright, C., Atkins, S., Polman, R., Jones, B., & Sargeson, L. (2011). Factors Associated With Goals and Goal Scoring Opportunities in Professional Soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11: 438-449.
- Yavuz, M., & Saygın, Ö. (2021). Farklı Avrupa Liglerinde Oynanan Futbol Müsabakalarında Atılan Gollerin Teknik ve Taktik Analizi: Bundesliga, La Liga, Premier Lig. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 7(4), 163-170.
- Yi, Q., Gómez, M. A., Wang, L., Huang, G., Zhang, H., & Liu, H. (2019). Technical and physical match performance of teams in the 2018 FIFA World Cup: Effects of two different playing styles. *Journal of Sports Sciences*, 37(22), 2569-2577.
- Yolgörmez, A.C., & Kayatekin, B.M. (2017). Futbolda İlk Golün Maç Sonucuna Etkisi. *Töjras*, 12(1): 16-24.
- Zhao, Y. Q., & Zhang, H. (2019). Analysis of goals in the English Premier League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(5), 820-831.

Sporda Kaygı ve Sportif Performans

Burçin Ölçücü¹

Ebru Dereceli²

Özet

Sporcularda performansı artırmak için psikolojik faktörlerin etkisi büyüktür ve bu alanda birçok çalışma yapılmaya devam edilmektedir. Kaygı bireyde meydana gelen, birey tarafından meydana çıkan ve sebebi belli olmayan bir korku halidir. Kaygı, insanların fiziksel sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği gibi onların yaşam kalitelerini de düşürebilir. Müsabakanın sonucunu genellikle olumsuz yönde etkileyen kaygının bazen de olumlu yönde etkilediği görülebilmektedir. Sporcular ve antrenörler, özellikle performans kaygısını, spor müsabakasının sonucunu etkileyebilecek en önemli faktörlerden bir tanesi olarak görmektedirler. Bazen Kaygı bir itici güç olarak görünmekte ve bazı sporcular üzerinde olumlu etkiler bırakmakta ve kaygılı sporcu iyi bir performans göstermektedir. Kaygının performans üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmacılar kaygı ile performans arasında herkesin hem fikir olduğu bir sonuca varamamışlardır. Bu bağlamda kaygı ve performans üzerine yapılan araştırmalarda çoğunlukla farklı sonuçlara ulaşıldığı için yorumlanması zordur. Bu çalışmada, sporda kaygı ve sportif performans literatür ışığında incelenmiştir.

1. GİRİŞ

Spor kelimesinin kökeni hayli geriye dayanmakla birlikte Latince dağlamak, birbirinden ayırmak anlamına gelen “Disportere” kelimesinden gelmektedir ve zaman içerisinde belirli değişikliklerden sonra 17.yy dan itibaren “Sport” olarak anılmaya başlanmıştır (İnal, 2003). Bir tanımda spor; dengeli, estetik ve sağlıklı bir vücut için yapılan, organizmada psikolojik ve fiziksel değişiklikler sağlayan hareketler bütünü şeklinde karşımıza

1 Prof. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID:0000-0003-0140-6451

2 Öğr. Gör., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu,
ORCID:0000-0002-7021-1001

çıkar (Çağlayan, 2007). Bu kavram, Bozdemir Kilci ve Özdayı (2021)'ya göre İnsanların eğlenip sosyalleşmeleri için uyguladıkları bir yol olarak görülmektedir. Bunun yanında, sporun, beden, ruh ve kafa birlikteliğinin koordineli çalışımı şeklinde de tanımlandığını görmekteyiz (Sarıalp, 1990). Daha kapsamlı bir tanıma göre spor; bireyin beden ve psikolojik gelişimini sağlayan, kişiye bilgi ve beceri kazandıran, kişilik ve karakter özelliklerini geliştirmeyi hedef alan, kişisel ve toplumsal kaynaşmaya teşvik eden, belirli bir mücadeleyi içinde barındıran, çeşitli kurallar bütünü şeklinde tanımlanmaktadır (Gökalp, 2007).

Spor da başarı, sporcunun fiziksel yapısına, zihinsel ve duygusal özelliklerine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (Yücel ve Özdayı, 2019). İnsan hayatında çok önemli yeri olan duygular fiziksel ve ruhsal sağlığın yanında kişilerarası ilişkilerin de vazgeçilmez unsurudur (Altınışik ve Çelik, 2022). Kaygı, tehdit karşısında kişinin korkması ve gerilmesi şeklinde tarif edilmiştir (Büyüköztürk, 1997). Kaygı duygusal bir durum olarak bilinmekte, gerginlik ve endişe gibi duyguları içermekte ve kişinin geleceğe yönelik duymuş olduğu korkudan ve endişeden dolayı strese karşı göstermiş olduğu doğal tepkidir (Toy, 2021). Genel olarak tanımlara baktığımızda kaygının olumsuz bir kavram olduğu ile ilgili fikirler daha ağırlıktadır fakat kaygıyı sadece olumsuz bir kavram olarak tanımlamak kaygı için yeterli anlam ifade etmemektedir. Diğer bir deyişle kavramı aşırı basitleştirmektedir. Çünkü kaygı, bir tehdit karşısında bireyi savunma mekanizması işlevi gören bir kalkandır (Ohman, 2000).

Performans, bir yarışmanın ya da müsabakanın herhangi bir yerinde gözlemlenen ve sporcunun başarılı olmasına katkı sağlayan davranışı ifade etmektedir ve bireyin her hangi bir zorluğun üstesinden gelmesi ve tekrar eden müsabakalar veya uzun mesafelerde bu zorluğu aşarak gücünü sürdürebilme yeteneğidir denebilir (Bushman ve diğerleri, 2013). Sportif performans ise; yapılması gerekli olan atletik bir vazifenin gerçekleştirilmesi anında başarıya ulaşmak için ortaya konulmuş olan çabaların bütünüdür şeklinde tanımlanabilir (Bayraktar & Kurtoglu, 2004). Birçok faktör nedeniyle performans, değişiklik gösterebilir ve saha sporlarında performans analizi söz konusu olunca performans etki eden faktörler daha karmaşık bir durum olabilir (Reilly, 2001).

2. KAYGI

Antik Yunanca, *anxietas* diye geçen kaygı kavramı merak, korku, endişe duyma anlamlarına gelir ve Freud tarafından fiziksel ya da çevre tarafından karşılaşılan tehdit karşısında kişiyi uyarma, yaşamsal faaliyetini devam

ettirme ve gerekli uyumun organizma tarafından gösterilmesi şeklinde tanımlanır (Geçtan, 1999). Kişiliğin yapısını ve davranışlarını inceleyen kavramlar ve psikoloji öğretileri daima kaygıya önem vermişlerdir (Köknel, 2005; Dereceli, 2019). Kaygı; organizmanın dıştan gelen üzüntü, endişe ya da korku sonucu bilememe gibi heyecan oluşturan durumlar karşısında ya da tehditlere karşı geliştirmiş olduğu fizyolojik ve psikolojik tepkilerin tümüdür (Cüceloğlu, 1991). Genel olarak bakıldığında kaygının performans üzerinde olumsuz bir etki yarattığı düşünülür (Eysenck, 1996). Kaygı günlük hayatımızla iç içedir. Farklı dereceleri olan kaygının birçok türü vardır ve kaygının kontrolü sağlanabilirse organizma için faydalı olabilir. Aksi yönde baktığımızda kişinin hayatını ele geçirecek hale dönerse bireyde davranış bozuklukları gibi sonuçlara kadar kendisini gösterir (Cüceloğlu, 2006).

2.1. Kaygı Çeşitleri

Spielberger kaygıyı, durumluk ve sürekli kaygı şeklinde sınıflama yapmakla birlikte spor ile ilişkili olan kaygı türü olarak durumluk kaygıyı hedef alır (Spielberger, 1972). Akla mantığa uygun olmayan bir takım olay ve davranışların zihni rahatsız etmesi kaygıyı olumsuz olarak nitelendirir, kaygıyı karşımıza olumlu olarak gösteren şeyler ise stres ile karşı karşıya kalındığında tedbirli olmamızı sağlaması, kişilik gelişimimize katkı sağlayıp daha mutlu olmamız ile ilgili bize destek olmasıdır (Ersevim, 2005). Başarı baskısının yoğun olduğu ortamlar, farklı düzeylerde stres faktörlerini içermektedir (Şenel, Yıldız & Bayköse, 2019). Hayatın her döneminde var olan kaygı bizimle iç içe bir yaşam sürer ve bir duygu durumu olarak geçen kaygı kontrol altında tutulabildiği sürece hayatımızda başarılı olabilmeye imkânı sağlamakla birlikte hayati öneme sahip olumsuz olabilecek değişikliklere de yol açabilmektedir (Zaichkowsky & Fuchs, 2021).

2.1.1. Durumluk Kaygı

Tanım olarak baktığımızda durumluk kaygı her zaman var olmayan olumsuz bir durum ile karşılaştığımızda ortaya çıkan kaygı çeşididir (Spielberger, 1966). Kişi için önemli durumlar ile daha çok hissedilen durumluk kaygı bazen sınavı bekleyen bir öğrencide, bazen bir dışı koltuğunda, bazen bir yolculuk için binilen bir araçta, bazen hastanede yakınımızı beklerken kendisini hissettirir (Özgül, 2003). Kaygı zihinsel yorgunluk ya da yoğun bir uyarılma sonrası sinirlilik hali, titreme, iyi hissetmeme gibi çeşitli duygu durumları şeklinde karşımıza çıkar (Öner & Compte, 1983). Bu kaygı karşılaşılan yoğunluk şiddetine göre çeşitlilik gösterir ve şiddetinde olumlu ya da olumsuz dalgalanmalar olabilmektedir. Sakin bir ruh hali kaygının çok alt seviyelerde olduğunu gösterirken sinirli

olma, gerginlik, korku ve yoğun stres kaygının şiddetinin yüksek olduğunu gösterir (Engür, 2002). Yükselen kaygı düzeyi ile uyarılan sinir sisteminde terleme, titreme gibi belirtiler gözlemlenmektedir, kaygılanmaya neden olan olayın ya da durumun ortadan kalkmaya başlamasıyla birlikte kaygı düzeyi de düşüşe geçer (Arslan, 2007).

2.1.2. Sürekli Kaygı

Tanım olarak ele aldığımızda sürekli kaygı çevresel etmenlerden bağımsız olarak kişinin sürekli bir endişe halinde oluşu, karamsar bir tavır sergilemesi, yoğun heyecan halinde oluşu, devam eden bir stres hali şeklinde kendisini gösteren ve bir kişilik özelliği olarak daha kalıcı bir halde seyir eden kaygı türüdür (Gauron, 1982). Genellikle birey bu kaygı çeşidinde neredeyse günlük hayattaki her şeyi yoğun stres olarak yorumlar (Özgül, 2003). Yüksek kaygı seviyesi olan kişiler bir süre sonra kaygıya bağımlı hale gelirler ve bu hallerini beslemek için herhangi bir durumda kaygılanıp bunu bir stres olarak görebilmektedirler (Toktaş, 2017).

Nesnel olmayan bir nedenden dolayı bile herhangi bir şeyi tehlike olarak algılama durumuna yatkın olan bireyler gerçek bir nesnel tehlikeli durumla karşı karşıya kaldıkları zaman çok yüksek boyutlu tepki verir ve bu çok orantısız da olabilmektedir (Spielberger, 1966). Sebepli sebepsiz bir hal alan bu kaygı durumu bir süre sonra artık kronik bir hal almaktadır (Jones, 2008). Nedensiz, bireyde uykusuzluk, tansiyon düzensizliği, dikkat dağınıklığı, terleme gibi durumlar oluşturan bir takım belirtiler bağlantısız anksiyete şeklinde tanımlanır, bu durumdaki bireyler sürekli bir sorun içinde hissetme ve gergin bir yapı halinde olurlar (Şeyhoğlu, 2005). Dikkat sporcuların başarı için ihtiyaç duymuş olduğu önemli unsurlardan biridir (Kartal ve diğerleri, 2016). Sürekli kaygı duyan birey dikkatini kaybeder. Stres meydana getiren tehdit karşısında durumluk reaksiyon sıklığında ve şiddetindeki yükselmenin artış göstermesi ve sürekli bir hal alması sonucu sürekli kaygı ön plana çıkmış olur (Özgül, 1994). Bununla birlikte sürekli mutsuz olma, alıngan bir yapı, hiçbir şeyden hoşnut olmama, sürekli karamsar bir halde olma gibi duygu durumları görülebilir ve bu durumluk kaygı yaşayan kişilere göre çok daha yoğun bir haldedir (Koptagel, 1991).

3. SPORTİF PERFORMANS

Spor da etkili olduğu düşünülen kavram sporcunun performansıdır. Bu konuda bilim insanları yıllardır spor da performansı belirleyen veya etkileyen kavramların analizine önem vermiştir. Sportif performans; bireyin yapmayı planladığı atletik bir hamleyi yerine getirirken başarı için ortaya koyduğu çabaların tamamıdır denilebilir. Performans müsabaka esnasında göreceli

bir şekilde kısa bir zaman diliminde sonucu etkileyen unsurlarla beraber bütün olarak ele alınarak değerlendirilmelidir (Bayraktar & Kurtoğlu, 2004). Performans yarışma ya da karşılaşma esnasında göreceli şekilde kısa sürede ve sonucu etkileyecek faktörler ile birlikte bir bütün olarak görülerek değerlendirilmelidir. Sportif performansın karmaşık olan yapısının nedeni, sonucu etkileyecek olan faktörlerin çeşitli olması ile sayı olarak çokluğudur. Bütün bu faktörler performansı olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilirler. Performans oluşum kaynaklarına göre içsel faktörler ve dışsal faktörler olarak ikiye ayrılmaktadırlar (Bayraktar & Kurtoğlu, 2004).

Performansı etkileyen bazı faktörlerden söz etmek gerekirse; çocukluktan başlayarak ergenlik dönemine değin yaş ile beraber fiziksel ve psikolojik gelişim bir ilişki içindedir ve bunun performansa olan etkisi fazla düzeydedir. Bu sebeplerden dolayı, genç erişkinlik dönemine kadar yapılan müsabakalar yaş gruplarına göre düzenlenmektedir. Bunun nedeni ise farklı gelişim düzeylerine sahip bireylerin birbiriyle yarıştırılması onlara başarısızlık ve yetersizlik duygularını yaşatabilirken, yaşı daha ileri ve gelişim özellikleri farklılık gösteren sporcuya yanlış olan veriler ile başarıyı tattırır ve tattırılan bu başarı gerçeğin dışında olan bir başarı parametresi şeklinde değerlendirilmektedir (Mulazimoğlu, 2009; akt. Aktürk & Yüksek, 2023). Sporcular daima performanslarını arttırmak için ve sakatlık riskini azaltmak için düzenli ve doğru beslenmelidirler (Kırkbir, 2020). Sporcunun spor ortamındaki duygusal durumu da performansı yakından ilişkilidir (Zengin & Kırkbir, 2020). Bedensel yapıda performansı etkileyen faktörlerden bir tanesidir (Kartal ve diğerleri, 2016). Dolayısıyla genetiğin, sporcunun performansının belirlenmesinde önemli bir role sahip olduğu söylenebilir (İpekoglu, Bülbül & Çakır, 2021). Cinsiyet faktöründe, kadınlar ve erkekler için sportif müsabakalar farklı düzenlenmektedir. Kadının ve erkeğin birlikte mücadele etmeme sebeplerinden biri cinsiyetin sportif performansın ana öğelerinden fiziksel performans ve psikoloji üzerindeki etkisinin bilinmesinden kaynaklıdır. Kadın ve erkek arasında fiziksel olarak vücut kompozisyonundan, hormonal düzene, kas kütlesine, postüre, ve oksijen tüketimine kadar bir çok farklılık bulunmaktadır (Kayışoğlu ve diğerleri, 2014). Genetik, spor faaliyetlerinde ilgi duyulan konulardan bir tanesi de, bir sporcunun performansını belirlemede genetik faktörler ile antrenman faktörleri arasındaki ilişkidir ve yetenek kısmen de olsa genetik olarak belirlenmektedir (Bouchard, 1997). Genetik mirasın performansta temel bir rolü bulunmaktadır, yalnızca psikolojik, fizyolojik ve antropometrik özellikler kısmen kalıtsal olmak ile kalmaz, aynı zamanda da eğitimin sebep olduğu gelişme kapasitesini de etkiler (Resnick, 1986). Motivasyon, öğrenmeye istekli olan insanlar bir şey elde etmekten veya başkalarıyla karşılaştırılmaktan

kaygı duymazlar; onların asıl amacı, kendilerinden istenen konuyu mükemmel bir biçimde kavramaktır (Stephenson ve diğerleri, 2020). Yüksek seviyede motivasyon düzeyi performansı ve öğrenmeyi olumlu yönde etkilemektedir (Pelletier ve diğerleri, 1995). Aynı zamanda; rakibin durumu, maçın önemi ve taraftar tezahüratları gibi durumlar da performansı etkilemektedir (Akt. Şahin, Bülbül & Karaoğlu, 2019).

4. SPORDA KAYGI VE SPORTİF PERFORMANS

Spor karmaşık bilişsel süreçlerden oluşan sosyal, fiziksel ve zihinsel becerilerin doğru kullanımı gerektiren disiplindir (Akyol ve Taşkıran, 2023) ve modern yaşamımızın ayrılmaz bir parçasıdır (Altınışik ve diğerleri, 2020). Tüm sportif branşlar için psikolojik faktörler önemli bir yere sahiptir, bunların en önemlilerinden bazıları kaygı ve performanstır. Spor bireylerin fiziki yönde gelişimlerine katkı sağlamakla kalmayıp, bireylerin sosyal yönden ve psikolojik açıdan gelişimlerine de katkı sağlamaktadır (Güler, 2022). Spor fiziksel fayda sağlaması yanında, ruhsal yönden de insan sağlığına olumlu etkileri olan, sosyalleşme ihtiyacının karşılandığı hareketler topluluğu şeklinde karşımıza çıkar (Göral, 2001). Sporda bir takım kurallar ve bir yarışmanın olması zorunludur (Aksoy, 1999).

Motive edici özelliği geliştirmesi amaçlı kontrol altında tutulabilen kaygı performansı olumlu etkilerken kontrolsüz kaygı ciddi performans düşüklüklerine sebep olmaktadır (Macila, 2013). Gözlenebilme özelliği olan performans başarıyı beraberinde getirmektedir (Konter, 1996). Performansı olumsuz etkileyen; azalan dikkat ve konsantrasyon, hızlı ve çabuk karar verme durumunda bunu uygulayamama gibi fiziksel ve teknik eksiklikler organizmada aşırı kaygının etkileri olarak karşımıza çıkmaktadır (Konter, 1996). Bununla birlikte bireyin yeni karşılaştığı stres, kaygı, mutluluk gibi duygulara yol açabilecek durumlara karşı başarılı uyum sağlamaya çalışması olarak bilinen bilişsel esneklik becerisi de performans üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olabilecek önemli bir etkendir (Akyol ve Taşkıran, 2023). Yönetimi sağlanabilen kaygı gerçek sahip olunan yeteneğin göz önüne çıkmasını sağlamakla birlikte sporcu için alınan bir doping etkisi yaratacaktır ve bu durum sporcu için ciddi bir motivasyon kaynağı olacaktır. Motive başlanılmayan bir performansın toparlanıp başarı getirmesi çok zordur, kontrol altında tutulan kaygı performansı olumsuz etkilerden koruyacaktır (Çağlar, 1996). Performansı etkileyen diğer faktörlerle birlikte koordineli çalışan kaygı başarıyı da beraberinde getirecektir (Günay & Yüce, 2001).

Kaygı tüm sportif branşlar ve sporcu performanslarının olumlu ya da olumsuz olması ile iç içedir. Sporcunun konsantrasyon düzeyinde, dikkat

seviyesinde, beceri ve motivasyon düzeyinde, taktiksel özelliklerdeki başarıda kaygının ciddi etkileri vardır (Lewthwaite, 1990).

Performansla bire bir ilişkili olan kaygı çeşidi durumluk kaygısıdır, başarılı olunamayacağı düşüncesi, endişe hali performans üzerinde ciddi etki yapabileceği için spor branşları ile ilgili araştırma yapılırken durumluk kaygısı da göz ardı edilmemelidir (Mahoney ve diğerleri, 1977). Sürekli kaygı sporcu için performansta başarılı olmayı sağlayan fiziksel, psikolojik ve sosyal etmenlerin hepsini olumsuz etki altına almaktadır, sporcuların bu durumdan kurtulmaları için bilişsel ve davranışsal stratejiler göz önünde tutularak bir takım önlemler alınmalıdır (Kocaeşçi, 2010). Bazen çok iyi sergilenen bir performans sonrası da kaygı düzeyi çok yükseğe çıkabilmektedir (Başer, 1999).

5. SONUÇ

Sporda performans çok büyük önem arz etmektedir. Sporcular ve antrenörler, özellikle performans kaygısını, spor müsabakasının sonucunu etkileyebilecek önemli faktörlerden bir tanesi olarak görmektedirler. Olumlu duyguların bir sporcunun performansını büyük ölçüde kolaylaştırmış olduğu düşünülürken, olumsuz duyguların ve özellikle de kaygının performans üzerinde olumsuz etkilerinden söz edilebilir. Bazılarına göre kaygı sporda performansı engelleyen önemli bir olgudur. Bazılarına göre ise kaygı bir itici güç olarak görünmekte ve bazı sporcular üzerinde olumlu etkiler bırakmakta ve kaygılı sporcu iyi bir performans göstermektedir. Kaygının performans üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmacılar kaygı ile performans arasında herkesin hem fikir olduğu bir sonuca varamamışlardır. Bu bağlamda kaygı ve performans üzerine yapılan araştırmalarda çoğunlukla farklı sonuçlara ulaşıldığı için yorumlanması zordur.

KAYNAKÇA

- Aksoy, C. (1999). *Beden Eğitimi ve Sporun Eğitime Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Aktürk, O., & Yüksek, S. (2023). Masajın Sporcu Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 65-73.
- Akyol, G. & Taşkiran, C. (2023). Elit Düzey Güreşçilerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28 (4), 267-275. DOI: 10.53434/gbesbd.1318148
- Altınışik, Ü., & Çelik, A. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Liderlik Yönelimleri İle Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 225-236.
- Altınışik, Ü., Türhal, S. N., Çelik, A., & Yetim, A.A. (2020). Employability Perceptions Of Sports Manager Candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279.
- Arslan, Ç. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Başer, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2004). *Sporda performans ve performans artırma yöntemleri*. Atasü T, Yücesir İ, eds. Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul,
- Bouchard, C., Malina, R.M., & Pérusse, L. (1997). Genetics of fitness and physical performance. (3.baskı). *United States of Amerika: Human Kinetics*.
- Bozdemir, V. A., Kilci, A. K., & Özdayı, N. (2021). Bilim şenlikleri kapsamında spor ve teknoloji ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJ-SETS*, 7(2), 40-50.
- Bushman, B.A., Battista, R., Swan, P., Ransdell, L., & Thompson, W.R. (2013). *ACSM's Resources for the Personal Trainer*. Wolters Kluwer Health Adis (ESP).
- Büyüköztürk, Ş. (1997). *Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi*. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 12(12), 453-464.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 265-277-283-440-441.
- Çağlar, E. (1996). Kaygının kalp atım hızı üzerine etkisi. *IV. Spor Bilimleri Kongresi*, Türkiye.
- Çağlayan, R., (2007). *Spor Hukuku*, 1. Baskı, Ankara: Baran Ofset.

- Dereceli, Ç., & Toros, T. (2019). Examination Of The Levels Of State Anxiety Of The Registered Athletes At Physical Education And Sport Academies According To Certain Variables. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*.
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun durumluk kaygı düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ersevım, İ. (2005). *Freud ve Psikanaliz'in Temel İlkeleri* (3. Bas.). Elazığ: Assos Yayınları.
- Eysenck, M.W. (1996). *Anxiety, processing efficiency theory, and performance*. Berlin: Pabst.
- Gauron, E.F. (1982). *Mental preparation for peak performance in swimmers*. *Stress Management for sport*. Virginia, AAHPERD, 11-21.
- Geçtan, E. (1999). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. Maya Matbaacılık Yayınları Eğitim Dizisi.
- Gökalp, H. (2007). *Gençliğin boş zamanlarının değerlendirilmesinde spor faaliyetlerinin yeri ve önemi: Tunceli ili örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Tunceli.
- Göral, M., & Yapıcı, A.K. (2001). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Kütahya: Tuğra Ofset.
- Güler, H. (2022). Benlik Saygısının Sürekli Öfke Tarzları Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi: Mücadele Sporcuları Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 503-515.
- Günay, M., & Yüce, A. (2001). *Futbol antrenmanının bilimsel temelleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Ipekoglu, G., Bulbul, A., & Cakir, H. I. (2021). A meta-analysis on the association of ACE and PPARA gene variants and endurance athletic status. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62(6), 795-802.
- İnal, N.A. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor'un Gelişimi*, 2. Baskı, , Ankara: Nobel Yayınları, 266.
- Jones, C.L.M. (2008). *Examining the relationship of trait anxiety and worry among AfricanAmerican female undergraduate students* (Doctoral dissertation). Tennessee State University.
- Kartal, A., Kartal, R., & İrez, G. B. (2016). Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Cbii Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 55-62.
- Kartal, R., Dereceli, Ç., & Kartal, A. (2016). Eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-88.

- Kayıoğlu, N.B., Doğan, İ., & Çetin, M. (2014). Gençlik Kampı Lider Adaylarının Duygusal Zeka Düzeyleri ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 48-49.
- Kırkibir, F. (2020). Sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 125-130.
- Kocaekşi, S. (2010). Hentbol bayan milli takımında zaman değişimi ve performansın grup sargınlığı, sportif kendine güven, öz-yeterlik, hedef yönelimi ve yarışma kaygısı üzerine etkisi. Doktora tezi, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. (1. Baskı b.). İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Koptagel, G. (1991). *Tıpsal psikoloji*. (3. Baskı b.). Ankara: Güneş Kitabevi.
- Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan: Kaygı Çağında Stres* (4. Baskı b.). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Lewthwaite, R. (1990). Threat perception in competitive trait anxiety: The 45 endangerment of important goals. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 280-300.
- Macila, E. (2013). *Basketbol Oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Lefkoşa.
- Mahoney, M.J. & Avenier, M. (1977). Elit sporcunun psikolojisi, Keşif amaçlı bir çalışma. *Bilişsel terapi ve araştırma*, 1, 135-141.
- Mulazimoğlu, O. (2009). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin Ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Tıp Dergisi*, 28-53.
- Ohman, A. (2000). Fear and anxiety: evolutionary, cognitive, and clinical perspectives. In M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd cd.). (pp. 573-593) New York: Guilford Press.
- Öner, N., & Le, Compte, A. (1983). Süreksiz Durumluk/Sürekli Anksiyete Envanteri El Kitabı, 1. Baskı, *İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları*, 1-26.
- Özgül, F. (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Özgül, E. (1994). *Psikolojik Testler*. Ankara: PDREM Yay.
- Pelletier, L.G., Tuson, K.M., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M. & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and motivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Reilly, T. (2001). Assessment of sports performance with particular reference to field games. *European Journal of Sport Science*, 1(3), 1-12.

- Resnick, S.M., Berenbaum, S.A., Gottesman, I.I., & Bouchard, T.J. (1986). Early hormonal influences on cognitive functioning in congenital adrenal hyperplasia. *Developmental psychology*, 22(2), 191.
- Sarialp, R. (1990). Spor-Kültür-Felsefe İlişkileri, *Spor Bilimleri 1.Ulusal Sempozyumu*, Mart, İstanbul, Bildiriler Kitabı II:1-5.
- Spielberger, C. (1966). *Theory and Research on Anxiety*, In, Spielberger C, eds, Anxiety and Behavior. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1972) *Anxiety : current trends in theory and research*, New York: Academic Press.
- Stephenson, C.R., Bonnes, S.L., Sawatsky, A. P., Richards, L. W., Schleck, C. D., Mandrekar, J. N., ... & Wittich, C. M. (2020). The relationship between learner engagement and teaching effectiveness: a novel assessment of student engagement in continuing medical education. *BMC medical education*, 20(1), 1-8.
- Şahin, M., Bülbül, A., & Karaoğlu, E. (2019). Analysis of the Trait Sportive Self-Confidence in Team Sports According to Demographic Variances. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4).
- Şenel, E., Yıldız, M., & Bayköse, N. (2019). The perceived stress reactivity scale for adolescent athletes: translation, validity and reliability study. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 360-365.
- Şeyhoğlu, M. (2005). *Öğretmenlerin ve yöneticilerin bilgisayar kaygı düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Toktaş, S. (2017). *Okul Spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin kaygı özgüven ve güdülenmeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Toy, A.B. (2021). *Akılci duygusal davranışci yaklaşım temelli psiko-eğitim programının sporda kaygı ve akıldışı performans inançları üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yücel, A. S., & Özdayı, N. (2019). Analysis on Emotional Intelligence Levels of Physical Education and Sports Students in Sports. *Online Submission*, 7(3), 853-862.
- Zaichkowsky, L.D., & Fuchs, C.Z. (2021). Biofeedback-assisted self-regulation for stress management in sports. In *Anxiety in Sports* (pp. 235-245). Taylor & Francis.
- Zengin, S., & Kirkbir, F. (2020). Investigation of mental training in sports branches. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10), 65-72.

Sporda İmgeleme ve Güdülenme

Sermin Ağralı Ermiş¹

Ebru Dereceli²

Özet

Bireyler yalnızca fiziksel özelliklerini geliştirmek ve sağlıklı olmak amacıyla spor etkinliklerine dâhil olmazlar. Bireylerin spora katılım nedenleri arasında psikolojik iyi oluş nedenleri de bulunmaktadır. Sporcular psikolojik performanslarını geliştirme amacıyla imgeleme kullanmaktadırlar. Yapılan birçok araştırma bize sporda imgeleme ve güdülenmenin başarıya ulaşmak için önemli kavramlar olduğunu göstermiştir. Sporda imgelemede birey elinden gelenin en iyisini yaptığını zihinde canlandırarak iyi bir performans ortaya koymaktadır. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve bireylerin psikososyal sağlık yararlarından faydalanabilmeleri için spora katılım büyük önem taşımaktadır. Sağlıklı olmak ve sportif başarı elde etmek için spor yapmaya yönelen bireyler hissetmiş oldukları baskıların hafifletilmesi ya da ortadan kalkması için İmgeleme ve güdülenme gibi son yıllarda popüler olan kavramları performanslarının artırılmasında, yapmış oldukları spor branşı ile ilgili olumlu bir bakış açısı kazanmada ve antrenman ile müsabakaya motive olmada önemli bir güç olarak kullanabilirler. Bu çalışmada, sporda imgeleme ve güdülenme literatür ışığında incelenmiştir.

1. Giriş

En yalın haliyle spor, bireylerin bir araya gelmesine ve sosyalleşmelerine katkı sağlayan, sağlıklı bir yaşam sürmek için birbirlerini teşvik ettikleri ve boş zamanlarını sağlıklı bir biçimde değerlendirdikleri aktivitedir (Kartal & Cirit, 2023). Başka bir tanıma göre ise spor, karmaşık bilişsel süreçlerden oluşan sosyal, fiziksel ve zihinsel becerilerin doğru kullanımını gerektiren disiplindir (Akyol ve Taşkıran, 2023). Spor kavramı insanların psikolojik ve

1 Dr. Öğr. Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, s.agrali.ermis@adu.edu.tr, Orcid: 0000-0002-6642-0353

2 Öğr. Gör., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, ORCID:0000-0002-7021-1001

fizyolojik olarak sağlık durumlarını iyileştiren aynı zamanda sosyal davranış durumlarının sınırlılıklarını belirleyen, genel bilgi ve becerilerini belli bir seviyenin üzerine çıkaran, biyolojik, sosyolojik aynı zaman da pedagojik bir olgudur. Farklı bir yönüyle ise bireylerin; fiziksel, ruhsal ve bedensel gelişimlerini sağlayan ve bu ögelerin içerisindeki ahenk ile sosyalliği ortaya çıkaran bir görüştür (Yetim, 2015). Bilindiği üzere sosyal ilişkiler bireylerin yaşamlarında oldukça önemli yer tutmaktadır (Özdayı, 2019b). Bu ilişkilerin olumlu bir şekilde gelişmesinde ise sporun rolünün oldukça büyük olduğu düşünülmektedir. Spor her bireyin hayatında yer eden ve yaşamını etkileyen bir kavramdır (Göksel, Zorba, Yıldız ve Caz, 2020).

Spora yönelik oluşturulmak istenen davranışların okul çağında başlayarak bireylerin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası olarak benimsetilmesi ve yaşam boyunca devamlı hale getirilmesinin sağlanması; ülkelerin sağlık harcamalarının azalmasına ve sağlıklı bireylerin yetişmesine olanak sağlayacağı gibi bireylerin duyuşsal, sosyal ve bilişsel yönden gelişmelerine katkı sunacağı ve aynı zamanda toplumsal birlikteliğin artmasını sağlayacağı bir gerçektir (Dereceli, 2020).

İmgeleme kavramına baktığımızda; herhangi fiili bir alıştırma yapmaksızın, sadece planlı biçimde zihnimizde canlandırarak yeni hareketlerin öğrenilmesi veya bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecine imgeleme denir (Feltz, & Riessinger, 1990). Sporda ortaya konmuş olan becerilerin sonuçlarının başarılı olabilmesi için doğru zamanda, doğru yerde, doğru teknikler ile uygulanması gerekmektedir. Sporcuların sağlıklı kararlar almalarında, aldıkları kararları uygulamalarında ve yeteneklerinin geliştirilmesinde, imgeleme çalışmalarının katkıları büyüktür (Konter, 1999). İmgelemenin hangi mekanizmalarla ve ne şekilde ortaya çıktığı bilim insanları tarafından çalışılmış olup imgeleme kavramına yönelik birçok araştırma yapılmış ve sonuç olarak imgelemenin başarıda önemli bir araç olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Vurgun, 2010).

Güdülenme ise, bir olay, bir olgu ya da bir nesnenin amaç edinilerek o amaca ulaşmak ve onu elde etmek için yönelmeye denir. Güdülenme ile spor beraber kullanılabilen ve bir bakımdan eş değerli olan kavramlardır (Balioğlu, 2003). Gdlenmenin kökleri önceki yaşanmışlıklara bağlı ve fizyolojik koşullarda değişiklik göstererek davranışa dnmektedir ve genel olarak davranışımızı organizma ile dışarıdan gelen uyarıcılar kontrol etmektedir (İnceoğlu, 1985). İnsan duygularına da bağlı olan güdülenme bireyde başarıyla gelen gurur ve zevk duygularını yansıtırken olumlu güdülenme ortaya çıkarken, bireyde başarısızlık ile gelen aşağılanma ve utanç duygularını tetikleyen çaresizlik, direnme, kızgınlık olarak olumsuz

güdülenme olarak ortaya çıkabilmektedir. Duygularımız davranışlarımıza ket vurabilirken aynı zamanda da davranışı harekete geçirebilir (Covington, 1992).

2. İmgeleme

Farklı tanımlarla karşımıza çıkan imgeleme kavramı, Cumming & Ramsey, 2008'e göre; "gerçek deneyimleri taklit eden, gerçek algının yokluğunda değişik duyuşal modellerin kombinasyonunu içeren bir deneyim" olarak tanımlanmaktadır. İmgeleme bir nesnenin, deneyimin durumun veya duygunun aniden, geçmişte veya gelecekte ne zaman olduğu fark etmeksizin tüm duyuların birlikte kullanılarak imgelerin zihinde canlandırılmasıdır (Martin ve diğerleri, 1999). Ancak literatürde sıklıkla karşımıza çıkan "metafor" kavramı ile karıştırılmamalıdır. Nesnelere veya durumlar hakkında zihnimizde canlanan ilk tasvir olarak açıklanmasından dolayı birbirine yakın olmakla birlikte aradaki en büyük fark metaforun durum hakkındaki algıya ya da benzetmeye dönük olmasıdır. Örneğin "spor" kavramını duyan iki bireyden birinin aklına pilates geliyorken diğerinin güreş gelmesi gibi. O halde karışıklığı önlemek adına tanımlamak gerekirse Oxford ve arkadaşlarına (1998) göre metafor; bir kavramın, olgunun ya da olayın bir kişi tarafından betimlenmesidir (Başkan ve Akyol, 2019). Tanım itibarıyla metafor ve imgeleme arasındaki güçlü benzerlik gözler önündedir.

İmgeleme spor psikolojisinin önemli uygulama alanları arasında yer almaktadır. Motorik çalışmalarla ve teknik ile taktiğin de birleştirildiği imgeleme çalışmaları sporcuların gelişimine katkı sağlar. Bu katkı sporcunun performansının arttırılmasında önemlidir. Sporcunun kendisiyle ilgili olumlu bir benlik algısı oluşturmasına yardımcı olan imgeleme sporcunun kaygıyla baş ederek kendisine güven duymasına katkı sağlamaktadır (Hall, 2001). Özdayı (2019a)'ya göre benlik, kişiliğin özel yanı olarak görülmektedir.

Richardson' a göre (1977) imgeleme; bilinçli olarak farkına vardığımız ve içimizden gelen duyular ya da algısal benzerlik yaratmış olduğu bilinen uyarı durumlarının yaşanmadığı hallerde var olan benzer bütün duyular ile algıları yansıtan zihinsel bir süreçtir. Bu tanımdan imgeleme de bilinçlilik söz konusudur denilebilir (Murphy, 1994).

2.1. İmgeleme Çeşitleri

İmgeleme çalışmalarının uygulama boyutunda iki farklı perspektifi tanımlayan içsel imgeleme ve dışsal imgeleme yaygın olarak bilinen iki imgeleme çeşididir (McNeil ve diğerleri, 2021).

2.1.1. İçsel İmgeleme

İçsel imgeleme kavramında dışsal imgelemeye göre duygularımızın yoğunluğu daha fazladır. Bu fazlalığın nedeni ise görüntüyü izlemektense görüntüyü tekrar yaşıyormuşcasına zihinde canlandırmak daha yoğun seviyede his sağlamaktadır (Burton & Raedeke, 2008).

2.1.2. Dışsal İmgeleme

Dışsal imgeleme, bireyin bir gözlemcinin bakış açıyla bir beceriyi yerine getirdiğini hayal etmiş olduğu zihinsel bir uygulama biçimi olarak tanımlanmaktadır (Magill, 2001). Dışsal imgeleme yöntemi sporcuların müsabakayı analiz ederken sıklıkla kullandıkları yöntemdir. Burada önemli olan yalnızca kendi sergilediğimiz hareketlerin videoya çekilmesi ve imgeleme yaparken kendimize odaklı bir biçimde alışmamızdır (Ekmekçi, 2017).

2.2. Sporda İmgeleme Kullanımları

şenel, Yıldız ve Bayköse (2019)'ye göre, Spor yarışmaları ve müsabakalarında her yaş grupları farklı düzeylerde stres faktörleri ile karşılaşmaktadırlar. Sporda imgeleme antrenmanlarının kullanılması amaç, yarışma esnasında sporcu yu etkileyen bazı psikolojik faktörleri (dikkat, algı, motivasyon, stres, baskı) sistemli çalışmalar ile iyileştirmektir (İkizler & Karagözoğlu, 1997).

2.2.1. Beceri ğrenimi ve uygulama

Öğrenmenin ilk evresinde beceri öğrenimi ve uygulaması, öğrencinin hareket becerisi kavramını anlamlandırmaya çalışmasında bilişsel bir aşama olarak belirlenmektedir (Gentile, 2000). En geniş kullanım alanına bakıldığında imgeleme spor becerilerinin öğrenilmesinde ve spor becerilerinin çalışılmasında görülmektedir. Futbolda ayak içi pas, hentbol da düşerek atış, teniste servis atışları, voleybolda sma beceri öğrenimi ve uygulamasına örnektir (Konter, 1999).

2.2.2. Psikolojik beceriler

Bireylerde imgelemenin kullanımı teknik gelişimi ve değişimi pozitif etkilemesinin yanı sıra psikolojik gelişimi ve değişimi de pozitif yönde etkiler (Morris ve diğerleri, 2005).

Psikolojik faktörlerden bir tanesi olan dikkat sporcuların başarıya ulaşmak için ihtiyaç duymuş olduğu önemli unsurlardan bir tanesidir (Kartal ve diğerleri, 2016). Sporcular dikkatleri dağıldığında veya bir şeyler ters gittiği durumlarda dikkatlerini tekrar hızlı bir biçimde toplayabilmelidirler.

Genellikle kendilerini konsantrasyonlarını kaybetmiş bir durumda hayal edebilirler sonrasında oyuna odaklanmış ve oyuna dâhil şekliyle kendilerini canlandırırılar. Zihinlerinde canlandırarak ne yapacaklarını ve nasıl yapacaklarını belirlerler ve performanslarına daha çok odaklanırlar (Plessinger, 2007).

2.2.3. Taktik ve oyun becerileri

Her spor branşının vazgeçilmez unsuru taktiklerdir. Bireyin amaçlarına ulaşmasında ve oyunu kazanmasında yapılacak olan planlar ya da yöntemler için taktik ve oyun becerileri etkilidir (Morris ve diğerleri, 2005). Yarışma esnasında etkili performans sergilemek, rakibin etkili olmasını önlemek ve yarışmanın sonucunda galip gelmek için çeşitli stratejiler ve oyun planları düşünmek, hayal etmek önemli bir ihtiyaçtır (Morris ve diğerleri, 2005).

2.2.4. Sakatlık ve ağır antrenman

Zihinsel bir aktivite olduğu için imgeleme fiziksel hareketlerle bağlantılı olması nedeniyle, ağır antrenman ve sakatlanma ile ilgili kullanımlara sahiptir (Hall ve diğerleri, 1998). Sporcular performanslarını sergilerken küçük sakatlanmalar nedeniyle rahatsızlık ve acı duyarlar. Sporcular yaşamış oldukları küçük sakatlanmalarla baş etmeyi İmgeleme ile öğrenebilirler (Garry & Morrissey, 2000).

2.3. Sporda Kullanılan Bazı İmgeleme Kuramları

2.3.1. İmgelemenin Bilişsel Kuramları

İmgelemenin bilişsel kuramları Lang (1977)'in geliştirdiği insan beyninde canlandırılması ve fonksiyonel olarak tasarlanması yaklaşımını ele almış olan bilişsel hipotezdir (Konter, 1999). İmgelemenin bilişsel kuramları incelediğinde üç başlık altında toplanabilir. Bu kuramlara baktığımızda; “Bioinformational Kuramı”, “İkili Kodlama Kuramı” ve “Üçlü Kodlama Kuramı”dır (Boz, 2019).

Bioinformational Kuramı, dış uyaranlar tarafından tetiklenen duygusal tepki sistemlerinin zihinsel imgelemeye dayalı temsiller tarafından doğrudan etkinleştirilebileceğini öne sürmektedir (Lang, & Bradley, 2010).

İmgelemenin ikili kodlama kuramına göre imgelem hem görsel hem de sözel olarak saklanmaktadır ve saklama sayesinde imgelemenin öğrenme sürecinde olumlu yönde etkisi bulunmaktadır (Paivio, 1975).

Ahsen tarafından geliştirilmiş olan üçlü kodlama kuramında, imgelemenin biçiminin üç faktörden oluştuğu öne sürülmüştür. Bileşenlerden birincisi

imgenin kendisidir. İkincisi bedensel reaksiyondur. Sonuncusuysa imgenin anlamını açıklamaktadır (Konter, 1999).

2.3.2. İmgelemeninin İlk Kuramları

Psiko-Neuromuscular Kuram; Carpenter (1984) 'ın 'ideomotor' ilkesinden esinlenerek geliştirilmiş, Jacobson tarafından ise desteklenmiştir. Carpenter, beyin tarafından gönderilmiş olan uyarıların, düşük seviyede gönderildiği zaman dışarıdan görülebilen ve belirgin kas hareketi ortaya çıkarmadığını ancak bu uyarıların kasları programlayabildiği ve fiziksel şekilde etkileyebildiğini aynı zamanda da performansla bazı katkıları sağlayabildiğini belirtmiştir (Fowler, 2000).

Sembolik Öğrenme Kuramı; Sackett tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre; bir hareketi kazanabilmek ve kavrayabilmek için sporcular kodlama yöntemini kullanırlar. Tekrarlanan davranış örüntüleri uygulandığında bu sayede sporcunun sinir sisteminde motorsal olan bir program oluşturulur ve becerinin sonuçlanması için beyinde bir taslak meydana gelir (Weinberg & Gould, 2003).

2.3.3. Bütüncül Yapı Kuramı - Öngörü Kuramı

Bütüncül yapı kuramının savunucuları psikolojik olan olaylarda bütünü ayırmamış, daima bütüne dikkat çekmiştir. Kişiler görmüş olduklarını örgütlenmiş olarak algılamaktadır (Yeşilyaprak, 2011).Bireyin bir şey yaparken ya da bir şeyi görürken yeni bir yöntem üretebilmesine "öngörü" adı verilir. Kişi deneme yanılma yolu ile en hızlı biçimde doğru çözümü bulabilmektedir. Çok sayıda sporcu yaptığı belirli antrenman süreçlerinin ardından öngörüyü deneyimleyebilir (Grouios, 1992).

2.3.4. PETTLEP Modeli

Holmes & Collins, 2001; motor imgelemeye ait olan bu modeli geliştirmişlerdir. Bu modelleme çeşidinde yedi unsur (perspektif, fiziksel, çevre, görev, öğrenme, zamanlama, duygu) bulunmaktadır. Bu modele göre yapılan çalışmalar katılımcıların uygulama durumlarının bütün yönlerini özellikle de ilgili hareketlerle ilişkili duygusal etkilerini ve duyularını mümkün olduğu şekilde doğru tespit etmelidir (Holmes, & Collins, 2001).

3. Güdülenme

Latince'de 'movere' kelimesiyle ifade edilen güdülenme 'hareket etmek' anlamını taşımanın yanı sıra bir davranışı doğrudan ortaya çıkaran içsel bir kuvvet olarak tanımlanır (Karageorghis & Terry, 2015)

Güdülenme; ihtiyaç, durum, gerilim ile dürtü gibi bazı karmaşık güçlerin etkisinde bireyin bazı ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla doyum sağlayacak veya bireyi amacına götüreceği bazı davranışlarda bulunması sürecidir (Hoy & Miskel, 1982). Tenenbaum & Eklund, 2007, Güdülenmeyi, “davranışın ustalık, yön, süreklilik ve yoğunluğun sebebi olarak içsel ya da dışsal güçlerin varsayımına dayanarak tahmin edilebilmesi” şeklinde ifade etmişlerdir. Bireylerde anlama isteği, bilme ve estetik hazları yaşamak duygusuna yönelik bazı güdülenmeler oluşmaktadır (İnceoğlu, 1985).

3.1. Güdülenme Kuramları

Güdülenme kuramları, öğrenmenin nasıl oluştuğunu açıklamak amacıyla oluşturulmuştur (Akbaba, 2012). Bu kuramlara baktığımızda; harekete geçirici olan gizil bir gücün varlığıyla bu gücün bazı etkenler ile harekete geçirilmiş olduğu kabul edilmektedir. Asıl temel olan tartışma konusu, bu gizil gücü harekete geçirmiş olan nedenlerin neler olduğudur. Ortaya çeşitli görüşler konmuş ve bu görüşlere karşı olarak, öğrenme süreçlerinde güdülenme kavramının önemli belirleyici olmuş olduğu ve eğitim sürecinde istenen özelliklerde olmasının güdülerin kontrolüyle olur hale gelebileceği yönündeki görüş kuramcılarının tamamı tarafından kabul edilmiştir (Onaran, 1991).

3.1.1. Psikanalitik Kuram

Bu yaklaşım güdülenmeyi insanın temel ihtiyaçlarının düzenlenmesi ile tatminini desteklemek amacıyla tasarlanmış olan bir dizi sistemdir (Bulut & Ocak, 2017).

3.1.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramlar güdülenmeyi dürtüden daha fazla uyarıcılar ile tepkiler arasında kurulmuş bir bağ neticesinde meydana gelen alışkanlık durumlarıyla açıklamaya çalışmışlardır (Dilekmen & Ada, 2005).

3.1.3. Beklenti-Değer Kuramı

Beklenti-değer kuramında güdü; değer ve beklenti olarak ikiye ayrılmaktadır. Bireyin davranıştan yana olan beklentisi ile davranışa atfedilen değer miktarı güdülenmeyi belirlemektedir. Bir davranışın uygulanmaması olasılığı ya da fırsatların olmaması, değer atfedilebilir davranışın güdülenme düzeyini ya da uygulanmasını olumsuz yönde etkileyebilir (Demireğen, 2019).

3.1.4. İnsancıl Kuram

Bu görüşün temsilcisi Maslow' dur (Bacanlı, 2004). Bu kuram insan ihtiyaçlarını inceleyen aynı zamanda güdülenmeye farklı bir bakış açısı sunan bir teoridir. İnsancıl kuram, bireyin motive edilmesi sürecine önemli bir bakış açısıyla bakar (Sheldon, & Kasser, 2001).

3.1.5. Başarı Amaç Kuramı

Başarı Hedefi Kuramı Nicholls (1984), tarafından ortaya atılmış olup Bandura'nın "Kendine Yeterlik Kuramı" ve Harter'in "Yeterlik Gdlenmesi Kuramı"nın mantıksal olarak genişletilmiş olan halidir. Bu kuram davranışın kişisel anlamıyla başarı ve başarısızlığın bireysel olarak nasıl algılanmış olduğunu belirlemektedir (Singer ve diğeri, 2001).

3.1.6. Sosyal Bilişsel Kuram

Düşünceler, inançlar ve duygular Sosyal bilişsel kurama göre güdülenmenin en önemli belirleyicileridir. Kişinin sosyal çevresi de güdülenmeyi etkilemektedir. İnsanlar, diğeri insanlarla etkileşimler neticesinde becerilerini, inançlarını, tutumlarını ve stratejilerini geliştirmektedirler. Öğrenilmiş bu davranış, bireyin bireysel yeteneklerini algılaması ile eylemin olası sonuçlarına ilişkin beklentilerine göre gerçekleşmektedir. Bu süreç, karşılıklı belirleyicilik ilkesiyle ifade edilmektedir. Bu ilke; davranış, çevre ve bireysel faktörlerin etkileşimine dayanmaktadır (Mizrak, 2018).

3.2. Sporda Güdülenme Çeşitleri

3.2.1. İçsel güdülenme

Bireyler, spora ve fiziksel etkinliklere merak, eğlence, zevk alma, kişisel tatmin gibi nedenlerle katılırlar. Merak ve kişisel tatmin gibi sebeplerle spora katılım sağlayan kişiler için güdüler içsel güdülerdir. İçsel güdüler sporun doğasında her zaman olan mcadeleciliğ-i, macerayı, beceri gelişimini, eğlenmeyi ve kişisel başarı hedeflerinde yer alan başarıyı getirmektedir (Ryan ve diğeri, 1991).

3.2.2. Dışsal güdülenme

Dışsal güdülenme, bireyi davranışa yönlendiren tüm unsurların (aile, arkadaş, öğretmen vb. gibi) bireyin dışındaki etkenlerden oluşması durumudur (Deci & Ryan, 1991). Dışsal güdülenme bireyin sergilediğ-i davranışların kazanılacak olan ödül ile ya da bu ödüle bağılı biçimde belirlenebilmesidir (Anshel, 2006).

3.2.3. Güdülenmeme

Güdülenmeme, bireylerde her iki güdülenmenin de (içsel ve dışsal) olmadığı başarısızlık, yetersizlik ve kontrol eksikliği gibi nedenler olarak tanımlanmaktadır (Pelletier ve diğerleri, 1995). Bireyler gerekletirdikleriyle alakalı neden-sonuç ilişkisine hâkim olmadıklarında devreye girmiş olan güdülenmeme durumu tam bu noktada bireyi yetersizlik duygusuna mahkm etmektedir ve yetersizlik duygusu, kişi üzerinde ilerin daha kötüye gideceğine ve gelişen olayları kontrol altına alamayacağına dair beklenti oluşturur (Vallerant ve diğerleri, 1992).

4. Sporda İmgeleme ve Güdülenme

Zihinsel antrenman yöntemi olarak sporda kullanılan yöntemlerden bir tanesi de imgelemedir. İmgeleme kavramı; yapılması hedeflenen hareketin fiziksel bir uygulama olmadan yoğun ve sürekli Şekilde zihinde canlandırılmasıdır (İkizler & Karagözoğlu, 1997). Blair, Hall ve Leyshon (1993)' e göre; imgeleme spora yeni balamış ve profesyonel sporcularda performansı arttıran psikolojik beceridir. Bu bağlam neticesinde, psikolojik unsurlar arasında imgeleme sportif performansın önemli olan belirleyicileri olarak ortaya çıkmaktadır. Günümüze kadar yapılan bilimsel çalışmalara bakıldığında imgelemenin sportif performansta etkili ve önemli bir uygulama olmuş olduğu görülmektedir (Short ve diğerleri, 2001).

Güdülenme; zaman, enerji, yetenek gibi elde olan kaynakları elde etmek ve istenilen biçimde kullanmak sürecidir (Brunel, 1999). Güdülenme Spor psikolojisindeki spesifik ve önemli konulardan bir tanesidir. Güdülenme kavramı iığında yapılmış olan araştırmalar, bireylerin belirli bir spor faaliyetine katılması ve gerçekleştirdiği fiziksel aktiviteyi sürdürmesi veya devam ettirmemesi gibi bazı çeşitli nedenler ile ilgili önemli bilgiler sunmaktadır (Yıldırım, 2017). Güdülenme, antrenörlerin ve sporcuların davranışları ile davranışsal açıdan değişkenlerini geliştiren bir olgu olarak "sabır, performans ve öğrenme vb." sporcu ile antrenör arasındaki ilişkiyi sporun merkezinde tutmaktadır (Duda, 1989).

5. Sonuç

İmgeleme ve güdülenme kavramları sporcu performansının merkezinde yer almaktadır. Özellikle imgeleme (zihinde canlandırma) kavramı son yıllarda ilgi odağı haline gelmiştir. Yapılan birçok bilimsel çalışmanın sonucu spor psikolojisi müdahalelerinin sporcuların performanslarında fark yaratma da önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu müdahaleler sportif başarı elde etmek zorunda olan sporcuların hissetmiş oldukları baskıların hafifletilmesi ya

da ortadan kalkması için çok önemlidir. İmgeleme ve güdülenme sporcunun performansının artırılmasında, yapmış olduğu spor branşı ile ilgili olumlu bir bakış açısı kazanmasında ve antrenman ile müsabakaya motive olmasında önemli bir g olarak nitelendirilebilir.

KAYNAKLAR

- Akbaba, S. (2012). *Öğrenme psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Akyol, G. & Taşkiran, C. (2023). Elit Düzey Güreşçilerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri . *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 28 (4) , 267-275 . DOI: 10.53434/gbesbd.1318148
- Bacanlı, H. (2004). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balcioğlu İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge yayıncılık.
- Başkan, A. H., & Akyol, G. (2019). Analysis of metaphorical perception of the word 'fitness' by giresun university sports sciences faculty students and keşap vocational high school students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Blair, A., Hall, C. & Leyshon, G. (1993). Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sports Science*, 11(2): 95-101.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Anshel, M.H. (2006). *Cognitive And Behavioral Strategies İn Stress And Anxiety Management İn Sports*. Handbook Of Research İn Applied Sport And Exercise Psychology: International Perspectives: 201-217.
- Brunel, P.C. (1999). *Relationship between achievement goal orientations and perceived motivational climate on intrinsic motivation*. Scandinavian Journal Of Medicine and Science İn Sports, 9(5): 365– 374
- Bulut, R. & Ocak, G. (2017). Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışlarını Etkileyen Etmenler. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 75-90.
- Burton, D. & Raedeke, T.D. (2008). Sport Psychology For Coaches. *Human Kinetics*.
- Covington, M.V. (1992). *Making the Grade: A Self-Worth Perspective On Motivation and School Reform*. Cambridge University Press.
- Cumming, J., & Ramsey, R. (2008). Imagery interventions in sport. *In Advances in applied sport psychology* (pp. 15-46). Routledge.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, No. 1, pp. 237-288).
- Demireğen, Z. (2019). *Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Duygu Düzenleme Becerileri ile Akademik Güdülenme Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dereceli, Ç. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3).

- Dilekmen, M. & Ada, Ş. (2005). Öğrenmede Güdülenme. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, (11), 113-123.
- Duda, J. (1989). Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings. *In Advances in motivation and achievement* (pp. 81-115). Jai Press.
- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman* (3. Basım). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Feltz, D.L., & Riessinger, C.A. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(2), 132-143.
- Fowler, P. (2000). *The use of mental imagery to improve sporting performance: a thesis presented in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology at Massey University* (Doctoral dissertation, Massey University).
- Garry, J.P., & Morrissey, S.L. (2000). Team sports participation and risk-taking behaviors among a biracial middle school population. *Clinical journal of sport medicine*, 10(3), 185-190.
- Gentile, A.M. (2000). *Skill Acquisition: Action, Movement, and Neuromotor Processes*. In *Movement Science: Foundations For Physical Therapy*, 2 th ed, ed.J.H.Carr and R.B.Shepherd,111-187. Rockville,MD:Aspen.
- Göksel, A. G., Zorba, E., Yıldız, M., & Caz, Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin taraftarı oldukları futbol takımına karşı psikolojik bağlılıklarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3800-3818.
- Grouios, G. (1992). Mental practice: A review. *Journal of Sport Behavior*, 15(1), 42.
- Hall, C.R. (2001.) *Imagery in sport and exercise*. In *Handbook of research on sport psychology*. New York: Wiley.
- Hall, C.R., Mack, D.E., Paivio, A., & Hausenblas, H.A. (1998). Imagery use by athletes: development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*.
- Holmes, P.S., & Collins, D.J. (2001). The pettlep approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Spor Psychology*, 13(1), 60-83.
- Hoy, W.K., & Miskel, C.G. (1982). *Educational administration: theory, research, and practice*. New York: Random House.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi* (3. bs.). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- İnceoğlu, M. (1985). *Güdülenme Yöntemleri*. Ankara: Ankara Üniversitesi BasımYayın Yüksek Okulu Yayınları.

- Karageorghis, C.I., & Terry, P.C. (2015). *Spor Psikolojisi* (E.Demir, Çev.), Nobel Yayın, Ankara.
- Kartal, A., & Cirit, Ö. (2023). Geçmişten Günümüze Sportswashing Tarihi. *Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar*, 403-434.
- Kartal, R., Dereceli, Ç., & Kartal, A. (2016). Eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-88.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. İnceleme ve Doruk Performans*. Ankara: Nobel.
- Lang, P. J. (1977). Imagery in therapy: An information processing analysis of fear. *Behavior therapy*, 8(5), 862-886.
- Lang, P.J., & Bradley, M.M. (2010). Emotion and the motivational brain. *Biological Psychology*, 84, 437-450.
- Magill, R.A. (2001). *Motor learning: Concepts and applications* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education
- Martin, K.A., Moritz, S.E., & Hall, C.R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245-268
- McNeil, D.G., Spittle, M., & Mesagno, C. (2021). Imagery training for reactive agility: Performance improvements for decision time but not overall reactive agility. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), 429-445.
- Mizrak, Ş. (2018). *Anne Baba Tutumları ve Denetim Odağının Akademik Motivasyonla İlişkisinde Öz Düzenlemenin Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Morris, T., Spittle, MP., & Watt, A. (2005). *Imagery in Sport*. Human Kinetics. GV 706.4.M (67):225.
- Murphy, S.M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine Science Sports and Exercise*, 26 (4); 486- 494
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Concepts of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91: 329-346
- Onaran, O. (1991). *Çalışma Yaşamında Güdülenme Kuramları*. A.Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Özdayı, N. (2019a). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısının bazı demografik bilgilere göre incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 69-80.
- Özdayı, N. (2019b). Amatör Futbolcuların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 12(XL), 244-256.
- Paivio, A. (1975). Coding distinctions and repetition effects in memory. In *Psychology of learning and motivation* (Vol. 9, pp. 179-214). Academic Press.

- Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., Tuson, K., Briere, N., & Blais, M. (1995). Toward A New Measure Of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, And Amotivation In Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Plessinger, A. (2007). The effects of mental imagery on athletic performance. *Research paper at*.
- Richardson, A. (1977). Verbaliser-Visualiser: A Cognitive Style Dimension. *Journal of Mental Imagery*, 1, 109-126.
- Ryan, R.M., Koestner, R., & Deci, E.L., (1991). *Varied forms of persistence: when free choice behavior is not intrinsically motivated*. *Motivation And Emotion*, 15: 185-205.
- Sheldon, K.M., & Kasser, T. (2001). Goals, Congruence, and Positive WellBeing: New Empirical Support For Humanistic Theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 30-50.
- Short, S.E., Afremow, J., & Overby, L. (2001). Using mental imagery to enhance children's motor performance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72(2), 19-23.
- Singer, R.N., Hausenblas, H.A., & Janelle, C. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. *Handbook of Sport Psychology*, 2: 240-361. New York: John Wiley and Sons.
- Şenel, E., Yıldız, M., & Bayköse, N. (2019). The perceived stress reactivity scale for adolescent athletes: translation, validity and reliability study. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 360-365.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R.C. (2007). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Briere, N.M., Senecal, C. & Valleres E.F. (1992). The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003-1017.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin trkeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology: Human Kinetics. *Champaign, II*.
- Yeşilyaprak, B. (2011). *Eğitim psikolojisi* (7. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi
- Yıldırım, P. (2017). *Ortaokul ğrencilerinin yaptıkları spor branşlarına göre spora güdülenme düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiŐtir. (Tez No. 471444)

Farklı Bakış Açılılarıyla Spor ve Turizm

Yeşim Bayrakdaroğlu¹

Berk İrfan Kadakal²

Özet

Spor, insanların kişisel yenilenme talepleri nedeniyle, güçleşen yaşam şartlarında bulunduğu çevreden uzaklaşıp değişik bir aktivite olarak gerçekleştirecekleri önemli bir uğraş hâline gelmiştir. Ekonomik, sosyal ve kültürel gelişmenin temel unsuru olan spor, insanın psikolojik ve fiziksel sağlığını geliştirmek için yapılan faaliyetlerdir. Bu faaliyetler; kişisel gelişim ve çevreye uyumu kolaylaştırır, bireyler, topluluklar ve uluslararası dayanışmayı, dostluğu ve barışı oluşturur, belirli rekabet standartları içinde yarışmak, üstünlük sağlamak, heyecanlanmak kadar kişinin mücadele gücünü de artırır. Turizm, daimî ikamete geçiş yapmadıkları ve gelir getirici faaliyetlerde bulunmadıkları sürece, bir bireyin geçici olarak konaklamasından kaynaklanan tüm olay ve ilişkiler anlamına gelir. Spor ve turizm ilişkisi aslında turizm endüstrisinin sporun ve spor organizasyonlarının insanların hayatında ve toplumda önemli bir yer tutması gerçeğinden doğmuştur. Uluslararası spor etkinliklerinin kendine has özellikleri nedeniyle turizmle bağlantılı olduğu söylenmektedir. Spor turizmi, sporla ilgili etkinliklere katılmak veya izlemek amacıyla yapılan seyahatlerdir. Başka bir ifadeyle spor turizmi, günlük olarak gerçekleştirilebilen veya ticari olmayan amaçlarla düzenlenebilen, ikamet edilen yerden hareket etmeyi gerektiren her türlü aktif (katılımcı) ve pasif (seyircili) spor faaliyetleridir. Bu bağlamda spor ile ilişkisi bulunan turizm, dünyada kabul gören önemli bir sektördür. Bu bölümde amaç, spor ve turizm kavramlarının birbiri ile uyum sürecini incelemektir. Ayrıca farklı açılardan ele alınan bu iki kavramın günümüzün en popüler spor branşlarından E-Spor ile ilişkisi açıklanmaya çalışılmıştır. E-spor turizmi, ana cazibesi e-spor etkinlikleri ve faaliyetleri olan tematik bir turizm faaliyetidir. E-spor meraklıları, e-spor etkinliklerini izlemek ve katılmak için e-sporu evlerinden çıkarak organizasyon mekanına doğru takip etmektedir. E-spor turizmi, geleneksel etkinlik sporları turizminden esasen farklı olmayan, yeni ortaya çıkan bir etkinlik turizmi türüdür.

1 Doçent Doktor, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, yesimsongun@hotmail.com, 0000-0003-1460-4780

2 Yüksek Lisans Öğrencisi, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, berkkadakil0@gmail.com, 0009-0003-7074-0872

1. Spor Nedir?

İnsanlığın varoluşundan bu yana hareket etmek en doğal ve en temel ihtiyaçlarımızın arasında yer almıştır ve almaya devam edecektir. Önceleri bu hareketin koordinasyonunu içgüdüsel olarak gerçekleştiren insanoğlu, daha sonraları vücudunu tanımaya başlamış olacak ve ihtiyaçları doğrultusunda hareketlerini bir dizin haline getirecektir. Yaptıkları bedensel hareketleri, önceleri doğaya karşı hayatta kalmak adına, daha sonraları ise bilinçli bir şekilde yapmaya başlamışlardır. Tam olarak bu noktada günümüz “Spor” kavramına ışık tutacak bedensel hareketlerin temelini oluşturmuşlardır (Öntürk, 2020).

Sporu tanımlarken, geçmişten günümüze farklılaşan kültür gibi spor da çağın siyasi ve sosyal yapısının dönüşümüne ayak uydurarak hem bünyesinde barındırdığı etkinlikler genişlemiş hem de ona atfedilen tanımlar çeşitlenmiştir (Aktaş, 2023). Spor sözcüğü, İngilizce dili vasıtasıyla dünyada ünlenmesine rağmen, dağıtmak ve birbirinden ayırmak anlamına gelen Latince “disportare” ve “deportare” kelimelerinden ortaya çıkmıştır. Orta Çağ’da Fransızlar bunu keyif almak veya eğlenmek anlamına gelen “Se Desporter” veya “Se Deporter” sözcükleri ile ifade etmişlerdir. Türkler spor ifadesi olarak “idman” kelimesini kullanmıştır (Aylan, 2020). Kavramsal olarak olmasa da sporun en temel taşı olan, bedensel beceriler sporun ana kaynağı olmaya devam ederek, süre gelen zaman içerisinde spor kavramı, başlıca yaşam biçimi haline gelen tüm kesimin kabul ettiği bir olgu olarak varlığını sürdürmektedir (Öntürk, 2018). Bu kavram Öner (2023a)’e göre, fiziksel performansın ötesinde bireylerin psikolojik, sosyal ve kişisel gelişimine de katkıda bulunan bir aktivite olarak görülmektedir. Spor, insanların kendi muhakeme ve mücadele yeteneklerini kullanarak başarılı olmak ve kazanmak için yaptıkları düzenli kural tabanlı eylemleri yapısı içerisinde barındırmaktadır (Öner, 2023b).

(Yeşil, 2015) ve beden eğitimi etkinliklerinin özelleştirilmesi sonucu farklı branşlarda şekillenen, katı kuralları olan, rekabetçi bir etkinlik olup, üst düzeyde yapıldığında bir takım fizyolojik, psikolojik, estetik ve teknik yeterlilikler gerektirir. Spor, (Albayrak ve ark., 2014).

İnsanlık tarihinden günümüze kadar kültürler arası kaynaşma ve gelenekleri canlı tutmanın araçlarından biri olan spor, başlangıçta korunma, savaşa hazırlanmak ve avlanma amacıyla yapılarak zaman içerisinde bireysel sporlara dönüşmüştür. Spor geçmişten günümüze gelişim göstererek hem bireysel hem de takım sporu olarak ön plana çıkmış, insanların kazanma isteklerini ortaya koyabilecekleri yarışma ve organizasyonlar olarak görülmektedir (Yasun ve Kaynar, 2022). Birçok spor aktivitesi hem aerobik

hem de anaerobik fazların karışımından oluşur (Ataş ve Can, 2022). Spor, fiziksel aktivite ve egzersizle eş anlamlı değildir. Fiziksel aktivite, dinlenik enerji harcamasının üstünde bir artış sağlayan, iskelet kaslarının kasılmasıyla üretilen bedensel hareket iken egzersiz de fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşenini geliştirmek için yapılan planlı, yapılandırılmış ve tekrarlanan bedensel hareketlerden oluşan bir fiziksel aktivite türüdür (Kaya ve Can, 2022). Fiziksel aktivite veya egzersiz, yoğun çalışma temposuna uyum sağlayan kişilerin, harcadıkları enerji sonucu oluşan gerilimleri bir şekilde ortadan kaldırmaları psikolojik dengelerini korumak için gereklidir (Songün ve ark., 2016).

Başlangıçta toplum kültürünün bir parçası olarak kabul edilen sporun, kültürel açıdan dönüştürücü ve özümleyici gücünü günümüzde tüm ülkeler kabul etmektedir. Bunun sonucunda ülkeler sporu toplumun iç dinamiklerini canlandıracak bir itici güç, siyasi, sosyal ve kültürel değişimin bir aracı olarak kullanmaya başlamışlardır. Böylelikle ulusal bir politika hâline gelen spor, mikro düzeyde bireyler arası rekabetin, makro düzeyde ise uluslararası rekabetin sembolü hâline gelmiştir. Bu durum ülkelerin spora büyük ekonomik yatırımlar yapmasına yol açarak sporun popülaritesini arttırmıştır. Spora atfedilen siyasi boyutun yanı sıra ekonomik boyutu da vardır. Küreselleşmenin etkisiyle kültürel hegemonya alanı ve ticari amaçlı en büyük endüstrilerinden biri haline gelmiştir. “Spor endüstrisi; tesis yönetimi, spor organizasyonları, sponsorluk, profesyonel spor ve ligler, şampiyonalar, fitness ve sağlık gibi pek çeşitli dallara ayrılan bir endüstridir” (Tanrıverdi, 2012).

2. Turizm Nedir?

“Turizm ” Latince “Tornus” kelimesinden gelir. Manası “dönme hareketi” dir. İngilizce “tour”(tur) ve “touring” (turing) kelimeleri de bu kelimedenden kaynaklanmaktadır. “Tour” dairesel hareket anlamına gelir. İş veya eğlence amacıyla belirli bir bölgeyi ziyaret etmek veya bu bölgeye seyahat etmek anlamına gelir. Turizmin birçok farklı tanımı bulunmaktadır. Dünya Turizm Örgütü (DTÖ) turizmi şu şekilde tanımlamaktadır:

Bu tarz konaklamalarda kazanç elde etmek temel amaç değildir. Konaklamalar geçicidir. Seyahat edip geceyi orada geçirenler bir süre sonra ikamet ettikleri yere geri dönerler. Uzun süreli eğitim amaçlı veya iş bulmak amacıyla yapılan seyahatler turizm niteliği taşımaz. Turizme yol açan olaylar aşağıdakileri içerir.

1. İnsanların eğlence ve huzur arzusu;
2. Sağlık veya hava durumuyla ilgili nedenlerle seyahat etmek,

3. spor, sanat ve kültürel etkinlikler,
4. Araştırma amaçlı seyahat,
5. Kutsal yerleri ziyaret etmek,
6. Parlamento veya Konferans,
7. İş gezisi.

Konaklama endüstrisi, turistlerin çok çeşitli ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlayan tüm işletmeleri ifade eder. Bu durum hizmet sektörünü de içinde barındıran spor ile turizmin de iç içe olmasını sağlamıştır.

3. Spor ve Turizm İlişkisi

Tarih boyunca spor ve turizm arasındaki ilişki, insan ihtiyaçlarına, ekonomik, sosyal, kültürel, çevresel ve teknolojik koşullardaki değişikliklere paralel olarak değişerek günümüze kadar gelişmiştir. Günümüz turizm sektöründe spor etkinliklerine katılım çeşitli şekillerde gerçekleşmektedir.

Günümüzde spor aktivitelerinin çoğunluğu seyahatle karakterize edilirken, turizm faaliyetlerinin çoğunluğu da sporla ilgili aktivitelerle karakterize edilmektedir (WTO, 2000).

Dünya Turizm Örgütü'ne (UNWTO) göre spor turizmi en hızlı büyüyen sektörlerden biridir. Ancak spor endüstrisi ile bu alan arasındaki ilişki hakkında çok az şey bilinmektedir. (Ören,2018). Spor endüstrisi bugün, küresel bir olgu olarak tüm dünyaya yayılmış ve önemli bir ekonomik faaliyet olarak karşımıza çıkmaktadır Küresel spor endüstrisinin büyüklüğü bugün 100 milyar Doları aşmış durumdadır. Bu rakam sadece bilet satışları, medya hakları ve sponsorluk gelirlerinin oluşturduğu rakamdır. Spor malzemeleri, spor giyim ve ekipmanları, lisanslı ürünler ve spor tesisleri gibi diğer unsurlar eklendiğinde dünya spor endüstrisinin toplam büyüklüğünün 600 milyar dolara yaklaştığı tahmin edilmektedir (Gsb.Gov, 2023).

UNWTO (Birleşmiş Milletler Dünya Turizm Örgütü) verilerine göre; dünya genelinde 2016 yılında uluslararası seyahat ve turizm gelirlerinin %10 unun spor turizminden kaynaklandığı, bazı destinasyonlarda spor turizminin turizm sektörü içindeki payının % 25 olduğu ve bu oranın Avustralya ve Yeni Zelanda gibi ülkelerde % 55 seviyelerine ulaştığı belirtilmektedir. Dünyada küresel turizmin yıllık büyüme oranı %4-5 seviyelerinde seyrederken, spor turizminin yıllık büyüme oranı yaklaşık % 14 civarındadır

Önceleri spor ve turizm iki farklı sektör olarak düşünülürken artık bu iki sektör arasındaki ilişki daha iyi anlaşılmaktadır. Spor turizmi son yirmi yılda hızla artmıştır. Spor turizmi bu nedenle sadece turizm için değil aynı

zamanda spor sektöründeki şirketler için de çok önemli hale gelmiştir. Spor-turizm yakınlığı son zamanlarda geliştirilen bir olgudur ancak genel kabul görmüş bir tanımı yoktur. Spor turizmi, ekonomik ve sosyal faaliyetler olarak spor ve turizm arasındaki arayüzdür. Spor turizmini sporun bir turizm aracı olarak kullanılması şeklinde tanımlanmaktadır (Ören, 2018).

Sporun gelişmesiyle, spor turizm alanında da değişimler göze çarpmaktadır. Turizmdeki Rekreasyonel amaçlı gerçekleştirilen doğa sporları faaliyetleri artık bir turizm türü hâline gelmiştir. Bu şekilde spor ve turizm birbiriyle bağlantılıdır. Spor müsabakaları ve spor organizasyonları aracılığıyla gerçekleşen spor turizmi, günümüzde hem yurt içi hem de yurt dışı turizm olarak önem kazanmaktadır (Şebin, 2019).

4. Spor Turizminin Tarihsel Gelişimi

Spor günümüzde olduğu gibi tarih boyunca da bir çok insanı bir araya getiren büyük organizasyonlara ev sahipliği yapmıştır. Spor organizasyonlarının tarihinde, dönemin yaşam şartları ile alakalı olarak saldırı ya da savunma sporları olduğu bilinmektedir (Yasun ve Kaynar, 2022). Tarihsel olarak spor turizminin ilk örneğinin M.Ö. 766 yılındaki Olimpiyat Oyunları sırasında yaşandığı varsayılmaktadır. Ancak Yunanistan'ın Olympia kentinde düzenlenen Pan Hellenic Games, bu yarışma veya festivallerin en önemlisi olarak kabul edilmiştir (Yeşil, 2015).

Spor, medeniyetlere bağlı olarak farklı dönemlerde farklı şekillerde dikkat çekmiştir. Tarih içerisinde toplumun varlıklı kesimleri sevdiği sporlarla ilgili etkinlikleri takip edebilmek için seyahat etmişlerdir. 19. yüzyılın sonlarında golf sporunun yaygınlaşmasıyla konaklamalı seyahatler artmaya başlamıştır (Yeşil, 2015).

Yeni icatların üretimi etkilediği 18. ve 19. yüzyıllarda Avrupa'da meydana gelen Sanayi Devrimi'nden günümüze kadar spor turizminin gelişimi dört şekilde görülmüştür:

- 1- Spor katılımcılarının demografik bakış açıları çeşitlenmiştir.
- 2- 1970'li yıllardan itibaren Batı toplumunun sağlığa ve fiziksel iyiliğe olan ilgisi giderek artmıştır.
- 3- 1980'li yıllardan bu yana gezginler arasında tatilleri sırasında boş zaman aktivitelerine yönelik güçlü bir talepleri bulunmuştur.
- 4- Şehirlerin gelişiminde ve imajında sporun ve spor etkinliklerinin rolüne olan ilgi giderek artmıştır (Yeşil, 2015).

Turizm ve spor, 1950'lerden bu yana dünya çapında önemli endüstriler haline gelmiştir. Ancak iki sektör arasındaki ortak değerlendirmeler 1990'lı yılların sonlarına dayanmıştır. Bu dönemde (1950-1990) sporun turizm üzerindeki etkisi henüz gözle görülme de, 1990'lı yıllardan itibaren insanların spor faaliyetlerine aktif veya pasif katılımları nedeniyle etkisi giderek artmıştır (Turgut, 2021).

4.1. Dünya'da ve Türkiye' De Spor Turizmi Gelişimi

Küresel sporun etkisi göz önüne alındığında, spor ve seyahati birleştiren spor turizmi arasındaki çizgiyi çizmek zordur. Öte yandan spor, turizm ürünlerinin çeşitliliğine çeşitli yönlerden katkı sağlamakta ve seyahat destinasyonları için önemli bir konudur. Ayrıca yılın her döneminde yapılabileceğinden yıl boyunca turizm sezonunun çeşitlenmesine de katkı sağlanmaktadır. Spor turizmi, özellikle gelişmekte olan ülkelerde değişen turizm beklenti ve ihtiyaçlarına cevap verme özelliğine sahip, yeni bir turizm türü olarak dikkat çekmektedir. Ülkeler kendi ülkelerinde spor turizminin geliştirilmesi için yoğun çalışmalar yapmakta ve destinasyonlar spor faaliyetlerine ağırlık vererek spor turizminin dikkatini çekmeye çalışmaktadırlar. Dünya Turizm Örgütü, spor turizmini en hızlı büyüyen alternatif turizm türlerinden biri olarak listelemektedir (WTO, 2020). WTO'nun 2030 tahminine göre turizm sektöründe önemli bir rol oynaması beklenen spor turizmi, talep artışı görece alternatif turizm türlerinden biridir. Ayrıca "Türkiye Turizm Stratejisi 2023" hedefleri doğrultusunda, planlama çalışmalarında önem verilen alternatif turizm türlerinden biri de spor turizmidir. Spor turizmi aynı zamanda kırsal alanların sosyo-ekonomik kalkınmasını sağlayacak önemli araçlardan biridir (Çetiner, 2022).

Türkiye'de spor turizminin gelişimine bakıldığında son 25 yılda yaşanan gelişmeler dikkat çekmektedir. Spor turizminin Türkiye için gelişiminde üç temel faktör etkili olmaktadır. Bahsedilen faktörlerden birinci unsur, uluslararası organizasyonlara ev sahipliği yapmasıdır. Türkiye, birçok spor etkinliğine ev sahipliği yapmıştır. Bu organizasyonlar arasında 17. Akdeniz Oyunları, 25. Dünya Üniversite Kış Oyunları, FIFA U20 Dünya Kupası, Türkiye Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu, 2017 Dünya İşitme Engelliler Olimpiyatları ve Uluslararası İstanbul Maratonu gibi mega etkinlikler yer almaktadır. Bir diğer faktör ise rafting, yamaç paraşütü gibi sporların Türkiye'de yaklaşık 20-25 yıl önce spor turizmi kapsamında değerlendirilip hızla popüler hale gelmesidir. 2000'li yıllarda spor turizminin son etken ise Türkiye'de spor turizmin gerçekleşmesinde ana unsur olan kamp turizmidir. Türkiye'de gelişmesinde ana unsurlar olan golf ve futbol kamp turizmi ortaya çıkmıştır. Antalya Belek özellikle konsepti spor turizmi olan otelleriyle

tanınmaktadır (Güdük, 2019). Ülkemizde Abant, Kızılcahamam ve Uludağ gibi rakımı yüksek olan yerler, spor takımlarının sezon öncesi kampları için en popüler alanlar arasında yer almaktadır. Spor kamp turizmi faaliyetlerinde öncelikle kamp yeri seçimini etkileyen bir takım coğrafi faktörler bulunmaktadır. Erzurum şehri ve yakın çevresinin söz konusu faaliyet için çeşitli üstünlüklere sahip olduğu; alt yapı, organizasyon ve amaca uygun beşeri yatırım varlığı yönünden ise geliştirilebilir olduğu düşünülmektedir (Altaş, Altaş, Çavuş, ve Zaman, 2015)

5. Spor Turizminin Altyapı Unsurları

Turizm, hem bir ülkenin halkının hem de o ülkeyi ziyaret edenlerin yararı için gerekli olan yollar, limanlar, havaalanları, müzeler, oteller, çevre düzenlemeleri, dinlenme tesisleri gibi temel hizmet unsurlarının gelişmesini amaçlamaktadır. Turistlere mal ve hizmet sağlayan ve turizmin etkisiyle önem kazanan faaliyet sektörleri, gelirleri etkilediği için altyapı faaliyetlerinin gelişmesi üzerinde baskı oluşturmaktadır. Aynı zamanda konaklama, beslenme ve eğlence tesisleri de turizm üst yapısını oluşturmaktadır (Yasun ve Kaynar, 2022). Üst ve alt yapıyı destekleyen özellikler aşağıdaki gibidir:

Doğal Özellikler: Parklar, dağlar, kayalar, sahiller veya denizler, göller, nehirler, açık alanlar ve kırsal alanlar.

Hizmetler: Seyahat acenteleri, tur operatörleri, eğlence liderleri/antrenörler/eğitmenler, ekipman ve giyim mağazaları, seyahat refakatçileri/temsilcileri/rehberler, turist bilgi merkezleri, tesis veya etkinlik yöneticileri, pazarlama; döviz ofisleri, sigorta, catering, yönetim bilgi sistemleri, ekipman kiralama, haritalar ve rehberler, spor sağlık klinikleri.

Eğlence: Etkinlikler, yarışmalar, gösteriler, festivaller.

Ulaşım: Demiryolları, milli otobüs ağları, otomobiller, havayolları, deniz hatları, feribotlar.

Tesisler: Marinalar, golf sahaları, buz pistleri, arenalar, stadyumlar, yüzme havuzları, spor kampları, eğlence merkezleri, yapay kayak pistleri, yapay tırmanma duvarları, spor alanları, bowling salonları, koşu alanları, spor araçları, teleferikler.

Konaklama: Oteller, moteller, villalar, tatil kampları, kulüpler, kamp alanları, yurtlar, tekneler, misafirhaneler, dağ kulüpleri.

Miras: Arkeolojik alanlar, müzeler, tarihi arenalar/stadyumlar

Konfor Yerleri: Otoparklar, tuvaletler, işaret tabelaları ve barınma alanları.

Organizasyon: Ulusal hükümet otoriteleri, yasal ve düzenleyici otoriteler, yerel otoriteler ve spor dernekleri. Seyahat pazarlama organizasyonları, mesleki dernekler ve gönüllü organizasyonlar (Argan, 2004).

6. Spor Turizminin Ekonomik, Politik ve Kültürel Etkisi

Spor turizm etkilerinin anlaşılabilir olması için insanları turizm faaliyetlerine iten taleplerin bilinmesinde yarar vardır. İnsanları turizm faaliyetine iten güzel yerler görme isteği, yeni deneyimler kazanma isteği ve dinlenme isteği vb. doğuştan gelen motivasyonlar ve saygınlık kazanma, spor etkinliklerine katılma ve macera arama gibi sonradan edinilmiş motivasyon kaynakları olmak üzere iki temel güdüden oluşmaktadır (Şengel, 2019).

Spor turizmi faaliyetleri, yeni sosyal ve eğlence fırsatlarının sağlanması ve yeni altyapının teşviki ve geliştirilmesi yoluyla bölge sakinlerinin artan ekonomik faydalardan ve bağışlardan doğrudan yararlanması nedeniyle toplumu zenginleştirme konusunda büyük bir potansiyele sahiptir (González-García, Añó-Sanz, Parra-Camacho ve Calabuig-Moreno, 2018).

6.1. Spor Turizminin Ekonomik Etkisi

Spor organizasyonlarının turizmin gelişimi ve markalaşması üzerinde etkisi oldukça fazladır. Bunların en önemlilerinden biri işin ekonomik yönüdür. Spor turizminin ekonomik etkileri; Küresel ve yerel etkinlikler sayesinde dünyanın farklı yerlerinden mühim iş adamlarını, sporcuları, spor severleri ve gazetecileri aynı çatıda kavuşturan bu organizasyonlar, ülkeye döviz girişi sağlamakta ve harcamaları sayesinde ülke tanıtımına katkı sağlamaktadır. Kamuoyu, özellikle küresel etkiye sahip olan spor organizasyonlarının, düzenledikleri ülkenin tanıtımına, ekonomik kalkınmasına, istihdam olanakları yaratılmasına, ticari faaliyetlere, spor sektörünün büyümesine aktif olarak katkı sağlamasını beklemektedir. Ülkeler spora olan ilgileri ve ülkenin spor turizmini etkileme konusundaki itibarı nedeniyle bu tür organizasyonlara ev sahipliği yapabilmek için kıyasıya bir yarışa girmektedir (Duman, Şahin, Uluç ve Bulut, 2021). Spor turizmi etkinliklerinin olumlu ekonomik etkileri temel olarak turizminin gelişimine odaklanmaktadır, örneğin: Turizm gelirinin artması, turizm kaynaklarının ve altyapısının geliştirilmesine olanak sağlamaktadır. (Tomino, Perić ve Wise, 2020).

Olimpiyat Oyunları spor turizminin en önemli organizasyonu olarak kabul edilmektedir. Olimpiyatlar bir ülkenin itibarını artırır ve aynı zamanda ev sahibi ülkenin ekonomisini de güçlendirmektedir. Olimpiyat oyunları düzenleneceği şehre, bürokrat, gazeteci, çeşitli TV kanalları, seyirci ve sporcu olmak üzere birçok yerli ve yabancı turisti de çekerek, olimpiyat oyunlarının

turizmi canlandırmasına ve turistik gelirin artmasına da katkıda bulunmaktadır. Bu da şehrin ekonomisinde bir hareketlenme meydana getirecektir. Böylece kent yıllarca gerçekleştiremeyeceği ekonomik büyümeyi, olimpiyat oyunları sayesinde bir anda gerçekleştirebilecektir. Günümüzde spora yönelik artan toplumsal istek, uluslararası spor etkinliklerinin önemi ve spor faaliyetlerinde yazılı ve görsel medyaya artan ilgi, çeşitli ülke ekonomilerine kayda değer bir canlanma ve dinamizm getirmektedir. Olimpiyat Oyunlarına ev sahipliği yapan şehirlere devlet yetkilileri, gazeteciler, çeşitli televizyon kanalları, seyirciler ve sporcular dahil olmak üzere çok sayıda yerli ve yabancı turistin gelmesi turizmin canlanmasına ve turizm gelirlerinin artmasına katkı sağlamaktadır. Bu da şehrin ekonomisinin canlanmasına yol açacak. Bu da şehrin yıllardır başaramadığı ekonomik büyümeyi Olimpiyatlar sayesinde yakalamasını sağlamaktadır (Toramanlı, 2016).

Spor seyahati ve turizmi yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nde 118,3 milyar dolarlık bir pazar oluşturmaktadır. Avustralya'da yapılan araştırmalar, spor turizminin toplam turizm pazarının %55'ini oluşturduğunu ayrıca yıllık 3 milyar dolara yakın ekonomik etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu kadar önemli sonuçlar doğuran spor turizminin ülke ekonomisine hem kısa hem de uzun vadede pek çok pozitif faydası bulunmaktadır. Genel olarak ele alırsak üç tür kısa vadeli etki vardır: Doğrudan Etki: Spor turistleri, spor etkinliklerine katıldıkları alanlarda doğrudan harcama yaparak istihdamı ve geliri artırmaktadır. Dolaylı etkiler: Spor etkinliklerinin düzenlenmesine katkı sağlayan diğer sektörlerin bu harcamaları yoluyla gelir ve istihdam Artmak. Teşvik etkisi: Etkinlik harcamaları nedeniyle yerel halkın gelirinde artış sağlamak. Ülkelerin ekonomilerine spor turizminin sağladığı vadesi uzun olan ekonomik faydalar da kıymetlidir (Duman, Şahin, Uluç ve Bulut, 2021). Ülkelerin gelirlerine spor turizmi uzun vadede fayda sağlamaktadır.

Şu anda dünya turizm ekonomisinin %25-30'unun turizmden geldiği tahmin edilmektedir. Önümüzdeki yıllarda spor seyahati ve turizminin gelişeceğine ilişkin öngörüler başka gelişmelere de işaret etmektedir; Spor amaçlı seyahatlerde artış ya da artan spor etkinlikleri sayısı. Dünyanın hemen hemen her köşesinde mevcut olan yeni spor disiplinleri, spor turizminin daha dinamik ve modern bir olgu hâline gelmesini sağlamaktadır (Malchrowicz-Moško ve Poczta, 2018).

6.2. Spor Turizminin Politik Etkisi

Spor etkinliklerine ev sahipliği yapmak için ülkeler birbirleri ile yarış içindedir. Spor etkinlikleri önemli yatırımlara öncülük eder. Bu durum devletlerin maddi desteğini gerektirmektedir. 2000 Sidney Olimpiyatları için

Avustralya hükümeti spor ve destekleyici altyapının masraflarını üstlenmiş ve organizatörlere etkinlik harcamaları için birkaç kez kurtarma programları sağlamıştır. Hükümetler ve politikacılar da spor organizasyonlarını siyasi propaganda aracı olarak kullanabilirler. Politikacılar siyasi kariyerlerinin başlangıç noktası olarak spor organizasyonlarına ev sahipliği yapmak, hükümetler topluma, spor otoriteleri ve ticari kuruluşlarla ilişkilerini geliştirmek, yerel ve merkezi hükümetler ise ekonomik ve politik organizasyonlara ev sahipliği yapmak, kültür bilgisini ortaya koymak isterler (Can ve Değirmen, 2017).

Olimpiyat Oyunları, katılan ülke sayısı, etkinliğin büyüklüğü ve ev sahibi ülkenin kendi tarihini dünyaya aktarmada önemli bir rol oynaması nedeniyle, özellikle dış politika hedeflerine ulaşmak isteyen ülkeler arasında, popüler sahne olarak yorumlanmaktadır. Etkinliklerde Uluslararası medya aracılığıyla küresel kültürel ortam oluşmaktadır. Bu nedenle, Olimpiyatlar ve FIFA Dünya Kupası gibi önemli uluslararası spor etkinlikleri, kamu diplomasisi ve spor diplomasisi yoluyla bir ülkenin imajını etkileyebilmektedir (Adamış, 2022).

6.3. Spor Turizminin Kültürel Etkisi

Spor organizasyonları ekonomik faydanın ötesinde ülkelere ve şehirlere uzun vadeli katkılar sağlamaktadır. Çünkü ev sahibi ülke veya şehir, organizasyon çerçevesinde teknik, sosyal, kültürel, turistik zenginliklerini ve sanatsal değerlerini tanıtmaya olanağına sahiptir. Uluslararası spor etkinliklerinin bir diğer katkısı da ev sahibi ülke veya şehirde spor kültürünün oluşmasını sağlamaktır. Çünkü bu organizasyonun hem katılımcılara hem de izleyicilere büyük faydaları vardır. Spora ilgi duyan kişi sayısının fazlaşması, yerli sporcu sayısını ve ülkenin uluslararası müsabakalardaki başarısını da artırmaktadır. Uluslararası organizasyon, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve Uluslararası Spor Federasyonlarının kontrol ve denetimi altında yapılan bu etkinlikler ülke imajını olumlu yönden etkilemektedir (Silik ve Güçer, 2016).

Spora yeni başlayanlar, turistler ve yerel hayranlar organizasyonlara katılmakta ve organizasyonlardan keyif almaktadırlar. İster yerel bir festival ister büyük ölçekli bir etkinlik olsun, etkinliği izlemek veya bir şekilde katılmak için dünyanın her yerinden ziyaretçiler gelmektedir. Bu sayede etkinlikler ve festivallerin de giderek daha popüler hale gelmesi bölgesel kalkınmaya yönelik turizm stratejisinin popüler bir unsurudur (Clark ve Misener, 2015).

Spor etkinlikleri ayrıca belirli kişiler (katılımcılar ve seyirciler) ve belirli yerler arasında güçlü ilişkiler geliştirme potansiyeline sahiptir. Ayrıca sporun mekan kimliği açısından artan önemine ve 'otantik kültürel mekan deneyimleri' sağlama potansiyeline destek vermektedir (Knott, Fyall ve Jones, 2015). Bu tür bir istihdam, yalnızca serbest meslek gelirinin artmasına katkıda bulunmakla ve yerel toplumun kültür ve geleneklerini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda destinasyon için bir bütün olarak olumlu bir imaj da oluşturur. Spor ve rekreasyon içeriği turizmdeki yeni trendlerle uyumlu olmalıdır. Pazar ihtiyaçları ve geleneklerin yanı sıra potansiyel turistler, el sanatları, etnografik değerler, gurme ürünler, gelenekler ve kültür de bölgedeki spor etkinliklerini olumlu yönde etkilemekte ve kültürel sporları canlandırmaktadır (Marković, Perić, Mijatov, Dragin ve Doljak, 2021) .

7. Spor Turizminin Desteklenmesi Politikalar Sponsorlar ve Beklentiler

Sponsorluk faaliyetleri, devletin himayesinde gerçekleştirilen sosyal bir görev olarak kabul edilmekle birlikte, yarattığı ekonomik fayda ve hedefler daha ticari bir boyut kazanmaktadır. Bu durum özel sektörün de ilgisini çekmektedir. Kurumsal sponsorluk son yıllarda dünyada en hızlı gelişen ve büyüyen iletişim unsuru haline gelmiştir. Spor sponsorluğu, küresel sponsorluk faaliyeti içerisinde %70'lik payla ilk sırada yer almakta ve çok geniş bir kitleye hitap etmesi nedeniyle işletmelerin en çok tercih ettiği sponsorluk Çeşidi oluşturmaktadır. Hızla sanayileşen spor faaliyetleri rekabetçi piyasa koşullarına uyum sağlayarak tüketim kültürünün taşıyıcısı haline gelmiştir. Büyük tüketici gruplarının oluşmasına ve birleşmesine olanak sağlayan spor, her geçen gün daha da ticarileşerek işletmelerin ilgisini çekmekte ve giderek yaygınlaşan bir pazarlama aracı olarak kullanılmaya başlamaktadır. Spor ve sportif etkinliklerle ilgili sponsorluk faaliyetlerine spor sponsorluğu adı verilmektedir. Spor sponsorluğu, bir spor etkinliği ile sponsor şirket arasında bir iş ilişkisi ve karşılıklı fayda olarak ortaya çıkmaktadır. Daha geniş bir tüketici tabanına ulaşmanızı sağlayan spor sponsorlukları, son yıllarda giderek daha popüler hale gelerek şirketlerin farklı spor sektörlerinde farklı kitlelere ulaşmasını sağlamaktadır.

2014 Brezilya Dünya Kupası sırasında FIFA, büyük şirketlerle imzaladığı 20 sponsorluk anlaşmasından 1,4 milyar dolar kazandı. Bahsedilen miktar, Güney Afrika'da düzenlenen 2010 Dünya Kupası'ndan elde edilen sponsorluk gelirlerinden %10 daha fazla olduğu manasına Gelmektedir. 2020 yılında küresel spor sponsorluk geliri 57 milyar dolar olurken, pazar büyüklüğünün 2027 yılında %6,72 artarak 89,6 milyara ulaşması beklenmektedir. Televizyon, 2019 yılında spor sponsorluk gelirlerinin %80,8'ini oluştururken,

bu oranın 2024 yılında %72,9'a düşeceği tahmin edilmektedir. Spor sponsorluğu harcamaları zaman içerisinde artış göstermektedir çünkü sponsorluklar geniş ve çeşitli kitlelere ulaşmaya yardımcı oluyor. Spor sponsorluğuna yatırım yapmanın ikinci nedeni, kurumsal spor sponsorlarının yaklaşık dörtte üçünün genel olarak spor ligleri, takımları ve organizasyonlarıyla olan ilişkilerinden memnun olmasıdır (Gedik, 2022).

8. Spor Turizmin Türkiye Açısından Ekonomik Boyutu

Günümüzde spor turizmi çok geniş bir alandır ve her geçen gün büyümektedir. Ülkeler ve hatta şehirler birbirleriyle yarışarak bu alandaki paylarını artırmak için çeşitli projeler geliştirip uygulamaya çalışmaktadırlar. Bu rekabet ortamı Türkiye'yi de olumlu etkilemektedir. Aslında Türkiye, spor turizmi alanında önde gelen ülkelerden biri ve konumunu genişletmek için bu alanda çeşitli adımlar atmaktadır (Eroğlu ve Kaynar, 2021).

Spor turizmi Türkiye'ye birçok açıdan ekonomik katkı sağlamaktadır. Yapılan araştırmalar Türkiye'nin doğal güzellikleri ve konumu nedeniyle spor turizmi potansiyelinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Önemli olan bu potansiyelin, spor ve turizm alanında geliştirilen insan kaynağının spor turizminin geliştirilmesi için doğru şekilde kullanılmasıdır (Turgut, 2021).

Türkiye'nin turizm işkolu, dumansız endüstri olarak değerlendirilmektedir. Ekonomik büyümenin sürekliliğinin sağlanması ülkemiz açısından son derece önemlidir (Duman, Şahin, Uluç ve Bulut, 2021). Araştırmalar, turizm sektörünün 1960'tan 2010'a kadar Türkiye'deki en önemli büyüme faktörlerinden biri olduğunu vurgulamaktadır. Dünyada öncülük eden spor ve turizm kuruluşları, küresel turizm gelirlerinin %32'lik kısmının spor turizminden geldiği konusunda hemfikirdir. Türkiye'nin bu pastadan aldığı pay ise yaklaşık %1,5'tir (Salici ve Özdaşlı, 2016).

Türkiye Seyahat Acentaları Birliği (TÜRSAB), 2014 yılında 550.000'den fazla yabancı turist Türkiye'yi spor etkinlikleri için ziyaret ettiğini ve 900 milyon dolardan fazla harcama yaptığını, spor turistlerinin ise ortalama olarak turistlerin iki katı kadar harcama yaptıklarını belirtmektedir. Dünya Turizm Örgütü'nün küresel turizm ekonomisinin 2020 yılında 2 trilyon dolara ulaşmış ve bu pastadan paylarını artırmak için kendi turizm politikalarını geliştirmelerini amaçladıklarını açıkladılar. Ayrıca spor turizminin sağladığı ekonomik boyutlar da şu şekilde ifade edilmektedir.

✓ Küresel spor turizminin değeri neredeyse 200 milyar dolardır.

✓ Türkiye'ye gelen turistler ortalama 824 dolar, spor amaçlı seyahat edenler ise ortalama 1.648 dolar harcamaktadır.

✓ Türkiye'ye spor amaçlı gelen yabancı turist sayısı 550.000'i aşıyor ve bu turistlerin toplam harcaması 1 milyar doları bulmaktadır.

✓ Gelecekte düzenlenecek uluslararası spor faaliyetleri dikkate alınarak hesaplanan Küresel Spor Endeksi değerine göre Türkiye, dünyada 14. sırada yer almaktadır.

✓ Ayrıca 2006-2014 yılları arasında Türkiye'de 14 uluslararası etkinlik gerçekleştirilmiş olup, etkinlik sayısı açısından Türkiye dünyada 18'inci sırada yer almaktadır (Eroğlu ve Kaynar,2021).

9. Elektronik Spor Turizmi

E-spor, yatırım ve teknoloji açısından geleneksel spor alanlarından farklılaştığı için dünya çapında bilinen ve her geçen gün popülerliği artan bir spordur. E-spor, bireylerin bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştirip eğittikleri bir spor faaliyetleri alanı olarak tanımlanmaktadır. Tanıma bakacak olursak e-sporun bilgi ve iletişim teknolojisi ve kişisel gelişimle ilgili olduğunu söyleyebiliriz. Başka bir tanıma göre e-spor, oyuncuların veya takımların belirli sonuçlara ulaşmak için elektronik sistemler kullandığı ve sporun temel yönlerinin elektronik sistemler tarafından mümkün kılındığı bir spordur (Pirci ve Dalgıç, 2021).

E-spor, 60'tan fazla ülkede Uluslararası e-Spor tarafından tanınmaktadır ve dernek tarafından 2022 yılında madalya oyunu olarak kabul edilmektedir. Profesyonel bir spor dalı olarak kabul edilen e-sporun maliyeti diğer spor branşlarına daha düşüktür. Gelirleri geleneksel sporlarla karşılaştırıldığında, e-spor gelirleri geleneksel spora göre %14 oranında artış göstermektedir. Afrika ve Orta Asya'da da katılımı %8,8'lik bir artış görüldü ve bu da ev sahibi şehirler için iş fırsatları yaratmaktadır (Elsaid ve Fathallah, 2023).

E-spor ilk kez 1970'lerde 1972'de Stanford Üniversitesi'nde ortaya çıktı. "Uzay Savaşı" oyunu, e-sporu otel endüstrisindeki en sıcak trendlerden biri haline getirdi. Ancak e-spor sektörünün yeterince anlaşılması ve yetkililerin destek vermemesi nedeniyle pek çok kişinin hâlâ e-spor etkinliklerinden haberi yok. E-spor etkinliklerinin başarısı aynı zamanda hükümetlerin aktif katılımına da bağlıdır çünkü hükümetlerin turizm gelişiminin bütçe düzeyleri üzerinde etkisi vardır (Kim, Nauright ve Suveatwatanakul, 2020).

E-spor da zamanla gelişerek turizm içerisinde yerini almıştır. E spor pazarının her geçen gün büyüyerek ülkelere ekonomik katkı sağlama, ülke ve destinasyon tanıtımında önemli bir araç haline gelme, turizm hareketliliğini artırma potansiyeline sahiptir. Bir çalışmada yeni bir alternatif turizm türünün ve yeni bir turist tipinin ortaya çıkışından bahsederek "ES" turistlerini öne sürmektedirler (Pirci ve Dalgıç, 2021).

E-spor, ulusal ve bölgesel turizme büyük katkı sağlamaktadır. E-spor, gelişmiş ülke ekonomilerine ciddi bir turizm kazandırmakta, mevcut imajı güçlendirmekte ve önemli bir tanıtım aracı olarak değerlendirilmektedir. Spor turizmi açısından e-spor çerçevesinde düzenlenen yarışmalara bakıldığında, düzenlenen organizasyonlara aktif veya pasif olarak katılan kişilerin düşünce, fikir, yenilik ve para getirdiği, ancak aynı zamanda karşı taraftan da beklentileri olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu beklentiler yemek, barınma ve eğlence olarak sıralanabilmektedir. Ayrıca bazı kişiler, spor organizasyonlarının sunduğu hizmetler aracılığıyla çeşitli istihdam olanakları yaratılmasının olumlu bir etki yarattığına inanırken, bazıları da faaliyetlerinin sosyal ve çevresel sorunları açığa çıkararak toplumsal yapı üzerinde olumsuz bir etki yarattığına inanmaktadır (Bulut, Duman,Şahin,Duman ve Uluç, 2021).

9.1. E-spor ve Turizm İlişkisi

E-spor turizmi, ana cazibesi e-spor etkinlikleri ve faaliyetleri olan tematik bir turizm faaliyetidir. E-spor meraklıları, e-spor etkinliklerini izlemek ve katılmak için e-sporu evlerinden çıkarak organizasyon mekanına doğru takip etmektedir. E-spor turizmi, geleneksel etkinlik sporları turizminden (örneğin NBA, Dünya Kupası, Formula 1 yarışları vb.) esasen farklı olmayan, yeni ortaya çıkan bir etkinlik turizmi türüdür. E-spor turizmi, esas olarak e-spor ve turizm endüstrilerinin etkileşimi ve entegrasyonuna dayalı olarak ortaya çıkmış olup, “spor + turizm” modunun entegrasyonunun ürünüdür. E-spor ve turizm endüstrilerinin entegrasyonu pazar talebi ve kârına göre şekillenmektedir. COVID-19’den etkilenen kullanıcılar çevrimiçi eğlenceye daha fazla zaman harcadı ve mobil e-spor oyun pazarının büyüme oranı 2020’de %36,8’e ulaştı. E-spor organik pazarı %45,2’ye yükseldi. Turizm endüstrisinin entegrasyonu bir turizm başarısıdır (Xu,Xu ve Wang, 2022).

E-spor etkinliklerinin toplumsal sürdürülebilirlikteki rolü, bireylerin farklı ihtiyaçlarının karşılanmasıyla açıklanmaktadır. Durum bu açıdan değerlendirildiğinde, profesyonel sporcular performanslarına göre ödüller ve ücret almakta ve diğer sporcular tarafından tanınmaktadır. Öte yandan e-spor tutkunu olan taraftarlar da bilinçli olarak kendilerini e-spora adayabilirler. E-spor etkinliklerini deneyimlemek, destekledikleri oyuncularla tanışmak ve tutkularını aynı ilgi alanlarına sahip boş zamanlarını ve finansal kaynaklarını diğer e-spor meraklılarıyla paylaşmaktadırlar. E-spor turistleri için canlı e-spor etkinlikleri, eğlenenlerin katıldığı benzersiz ve unutulmaz deneyimler olarak değerlendirilebilmektedir. E-spor turistlerine yönelik etkinlikler düzenlemek maliyetlidir ve turizm endüstrisini doğrudan etkilemektedir: konaklama, ulaşım, içecekler, yiyecek vb. Ortaya çıkan maliyetler yerel

ekonomileri ve e-spor etkinliklerine ev sahipliği yapan destinasyonların diğer destinasyonlarla karşılaştırıldığında rekabet gücünü destekleyen e-spor kuruluşlarıyla yapılan anlaşmalar aracılığı ile karşılanır. Bu nedenle e-spor etkinlikleri, turistik destinasyonların imajını iyileştirmede itici bir güç olarak değerlendirilmektedir. Bu, bir destinasyonun turistik tesislerini ve hizmetlerini rakiplerine kıyasla geliştirmemizi sağlar. Tatmin edici bir e-spor etkinliğine ev sahipliği yapan bir tesisteki oyuncu deneyimleri ve algılanan hizmet kalitesi, aynı zamanda e-spor turistlerinin destinasyona yönelik algılarını ve gelecekteki tercihlerini de şekillendirmektedir (Dülgaroğlu, 2023). Öte yandan e-sporadaki büyük ilerlemeler tüketici davranış ve turizm tercihlerini de etkilemiş ve bu da turizme yol açmaktadır. Tüm bu faktörlerin bir araya gelmesi ve spor etkinliği turizmi olarak sınıflandırılan e-spor turizminin ortaya çıkması, e-spor etkinliklerini kesinlikle ilgi çekici hale getirmektedir (Elsaid ve Fathallah, 2023).

10. Spor Turizmi ve Gönüllülük

Spor turizmi çerçevesinde birçok spor organizasyonu düzenlenmekte ve bu organizasyonların katılımcıları farklı ülke ve bölgelerden gelmektedirler. Ayrıca ulusal ve uluslararası düzeyde düzenlenen spor organizasyonlarına çok sayıda gönüllü katılmaktadır. Gönüllü terimi Latince “voluntas” kelimesinden gelir. Gönüllüler, zorunlu bir ihtiyacın ötesinde maddi bir getiri beklemeden, başkalarına yardım etmek için harekete geçen kişilerdir. Gönüllüler, maddi kazanç gözetmeden zamanlarını ve çabalarını başkalarının yararına yatırırlar. Spor organizasyonlarında gönüllü olarak görev alan kişiler, spor organizasyonu içerisinde bir takım görev ve sorumlulukları yerine getirmektedir. Bu gönüllüler aynı zamanda spor organizasyonları aracılığıyla spor turizmine de katkı sağlamaktadırlar (Duman, Duman, Şahin, Uluç ve Bulut, 2021).

Gönüllüler, büyük spor etkinliklerinin başarılı bir şekilde organize edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Gönüllüler becerilerini ve çabalarını karşılıksız olarak sunarlar. Gönüllüler, personel seviyelerini azaltarak spor mega etkinliklerinin operasyonel maliyetlerini azaltır (Ahn, 2018). Uluslararası spor organizasyonlarında gönüllü olarak görev alan kişiler; pazarlama, yemek ve konaklama, medya, ekip yönetimi ve iletişim, gönüllü denetleme ve yönetimi, etkinlik alanı yönetimi, topluluk yönetimi, finans ve bütçeleme, ilk yardım, etkinlik operasyonları, risk yönetimi ve kayıt gibi bölümlerde gönüllü olabilirler. Uluslararası spor organizasyonlarının en üst düzeylerinden biri olan olimpiyat oyunlarında en çok gönüllü ihtiyacı vardır. Ek olarak, spor organizasyonları etkinliklerini yürütmek için gönüllülere güvenmektedir (Duman, Duman, Şahin, Uluç ve Bulut, 2021).

KAYNAKÇA

- Adamış, E. (2022). “İzmit (Nicaea) İçin Yeni Bir Alternatif Turizm Potansiyeli: Spor Turizmi”. *Turizm ve İşletme Bilimleri Dergisi*, 2(2), 158-167.
- Ahn, Y. J. (2018). “Recruitment of volunteers connected with sports mega-events: A case study of the PyeongChang 2018 Olympic and Paralympic Winter Games”. *Journal of destination marketing & management*, 8, 194-203.
- Aktaş, F. (2023). *Spor: Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Türkmen, M. ve Uluç, E. A. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Albayrak, A.A., İmamoğlu, R., Can, İ., İmamoğlu M. (2014). Analyzing short (100 meter) and middle distance (800-1200 meters) running and coordination values according to sports branches of students who take entrance exams to sports high school, *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(2): 50-58.
- Altaş, N., Altaş, N. T., Çavuş, A., & Zaman, N. (2015). Türkiye'nin kış turizmi koridorunda yeni bir kış turizm merkezi: konaklı. *Marmara Coğrafya Dergisi*, (31), 345-365
- Argan, M. (2004). “Spor ve Turizm Pazarlamasının Kesişim Noktası Olarak Spor Turizmine Kuramsal Bir Bakış,” *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 158-168.
- Ataş, B., Can, İ. (2022). Diyabet ve spor. Özmutlu, İ., Arı, Y (Editör). *Spor Bilimlerinde Betimsel Metinler*. İstanbul: Efe Akademi; 43-58.
- Aylan, S. (2020). “Turizm Türlerine Profesyonel Yaklaşım”, Sage Yayıncılık Reklam Matbaacılık. s:93-120.
- Bulut, Ç., Duman, S., Şahin, H. M., Duman, G., & Uluç, E. A. (2021). “Spor turizminde inovasyonel yaklaşımlar: E-spor”. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 396-412.
- Can, Z. G., & Değirmen, S. (2017).” Spor organizasyonlarının ekonomik açıdan incelenmesi: Mersin ili örneği”. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 5(4), 91-105.
- Clark, R., & Misener, L. (2015). “Understanding urban development through a sport events portfolio: A case study of London, Ontario”. *Journal of Sport Management*, 29(1), 11-26.
- Çetiner, H. (2022). “Spor turizmi alanında yapılan çalışmaların bibliyometrik analizi”. *Journal of gastronomy, hospitality and travel (online)*, 5(1), 257-268.
- Duman, G., Duman, S., Şahin, H. M., Uluç, E. A., & Bulut, Ç. (2021). “Spor Turizmi ve Gönüllülük”. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 384-395.

- Duman, S., Şahin, H. M., Uluç, E. A., & Bulut, Ç. (2021). "Spor turizminin Türkiye açısından ekonomik boyutu". *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 367-383.
- Dülğaroğlu, O. (2023). "Turizmde Yeni Bir Trend Olarak E-Spor Etkinlikleri". *Küresel Turizm ve Teknoloji Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 1-9.
- Elsaid, H., & Fathallah, M. A. (2023). "Investigating the Potential of E-sports Tourism in New Egyptian Tourism Cities". *International Journal of Tourism, Archaeology and Hospitality*, 3(2).
- Eroğlu, O., & Kaynar, Ö. (2021). "Muş İlinin Spor Turizmindeki Yeri ve Önemi". *Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 12(46), 1041-1059.
- Gedik, Y. (2022). "Bir oyundan daha fazlası: spor pazarlaması avantajları, zorlukları ve stratejileri üzerine kavramsal bir değerlendirme". *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 6(2), 169-187.
- González-García, R. J., Añó-Sanz, V., Parra-Camacho, D., & Calabuig-Moreno, E. (2018). "Perception of residents about the impact of sports tourism on the community: Analysis and scale-validation". *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 149-156.
- Güdük, T. (2019). "Mersin ilinin spor turizmi potansiyelinin SWOT analizi yöntemiyle incelenmesi." Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.25-29
- <https://www.osmed.com.tr/turizm-nedir/>, Erişim Tarihi:27 Kasım 2023.
- Hu, X., Xu, Y., & Wang, Q. (2022). "Application of Multi-Objective Method in E-Sports Tourism Industry". *Forest Chemicals Review*, 1914-1932.
- Kaya, S., Can, İ. (2022). Fiziksel uygunluk ve Eurofit test bataryası. Yalçın, S. (Editör). *Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V*. Konya: Eğitim Yayınevi; 5-24.
- Keleş, H., & Ateş, A. (2021). "Rekreasyon Ve Turizm Araştırmaları", Çizgi Kitabevi Yayınları 62.
- Kim, Y. H., Nauright, J., & Suveatwatanakul, C. (2020). "The rise of E-Sports and potential for Post-COVID continued growth". *Sport in Society*, 23(11), 1861-1871.
- Knott, B., Fyall, A., & Jones, I. (2015). "The nation branding opportunities provided by a sport mega-event: South Africa and the 2010 FIFA World Cup". *Journal of Destination Marketing & Management*, 4(1), 46-56.
- Malchrowicz-Moško, E., & Poczta, J. (2018). "A small-scale event and a big impact—Is this relationship possible in the world of sport? The meaning of heritage sporting events for sustainable development of tourism—Experiences from Poland". *Sustainability*, 10(11), 4289.

- Marković, S. S., Perić, M. R., Mijatov, M. B., Dragin, A. S., & Doljak, D. L. (2021). "Attitudes of the local population in border municipalities on development of sport-event tourism". *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 45(7), 1282-1302.
- Öner, H. (2023). *Stres ve Stresle Başa Çıkma Sporun Önemi*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar -III içinde. Uluç, E. A. ve Yıldız, M. (edt). Gaziantrep: Özgür Yayınevi
- Öner, H. (2023). *Narsisizm ve Spor*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar -IV içinde. Uluç, E. A. ve Karademir, M. B. (edt). Gaziantrep: Özgür Yayınevi
- Öntürk, Y. (2018). *Spor Ortamında Mobbing* 1. Baskı. Ankara: Gece Akademi.
- Öntürk, Y. (2020). *Spor ve Para 3.Bölüm: Adil oyun ve spor*. Ed. Hasan ŞAHAN. Ankara: Gece Akademi. 31-66
- Ören, T. Ş. (2018). "Spor turizmi aracılığı ile sürdürülebilir destinasyon geliştirme: Hava sporları açısından Uşak ili potansiyeli" Akdeniz Üniversitesi Turizm Ana Bilim Dalı Yayımlanmış Doktora Tezi.8-11.
- Pirci, T. K., Dalgıç, A. (2021). "E-Spor ve Turizm İlişkisi: Organizatörler ve Katılımcılar Gözünden Bir Değerlendirme". *Journal of New Tourism Trends*, 2(2), 108-124.
- Salıcı, O., Özdaşlı, K. (2016). "Türkiye spor turizminde masa tenisinin yeri". Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 3(2), 36-46.
- Silik, C. E., & Güçer, E. (2016). "Uluslararası spor organizasyonlarının sosyo-kültürel etkileri: 2013 mersin xvii. Akdeniz oyunlarına yönelik bir uygulama". *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 17(36), 97-115.
- Songün, Y., Albayrak, AA., Katkat, D., Bayrakdaroğlu, S., Can, İ. (2016). Analyzing restrictive elements of leisure time physical activities: Gümüşhane university sample, SHS Web of Conferences, 31: 1-8.
- Şebin, K. (2019). "Spor ve turizm ilişkisi". Nobel Akademik Yayıncılık, s:61-62
- Şengel, Ü. (2019). "Türkiye'nin turizm talebini etkileyen faktörlerin sosyo-ekonomik açıdan ampirik olarak değerlendirilmesi". Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı, Yayımlanmış Doktora Tezi.98-110
- Tanriverdi, H. (2012). "Spor ahlakı ve şiddet". *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071-1093.
- Tarakçı, İ. E., & Baş, M. (2018). "Bütünleşik pazarlama iletişiminde spor sponsorluğu ve tüketici satın alma davranışı üzerindeki etkisi". *Third Sector Social Economic Review*, 53(1), 291-326.
- Tomino, A. C., Perić, M., & Wise, N. (2020). "Assessing and considering the wider impacts of sport-tourism events: A research agenda review of sus-

- tainability and strategic planning elements”. Sustainability, 12(11), 4473. (Tomino, Perić,Wise,2020)
- Toramanlı, G. (2016). “Spor turizminin ülkelerin ekonomilerine katkıları”. Proceedings book, 615.
- Turgut, F. (2021). “Akçakoca’nın Spor Turizmi Potansiyelinin Değerlendirilmesi”. Journal of Academic Tourism Studies, 2(1), 45-60.
- Turgut, F. (2021). “Turizm işletmeciliği lisans öğrencilerinin spor turizmine ilişkin tutumlarının incelenmesi”. Uluslararası İşletme Bilimi ve Uygulamaları Dergisi, 1(2), 54-66.
- Yasun, E., & Kaynar, Ö.(2022). “Muş’un spor turizmi potansiyeli”.Duvar Yayınları.
- Yeşil, M. (2015).“Antayla’da spor turizmi: mevcut durumun tespiti”. Or Bilimleri Dergisi, 6(4), 384-395.

Sporda Ruminasyon

Yavuz Öntürk¹

Özet

İnsanlık tarihi boyunca davranış, duygu ve düşünceler merak konusu olup bilimsel araştırmalara konu olmuştur. Günlük hayatın akışı içinde insana yön veren duygu ve düşünceleri olarak kabul edilirken, zihninde canlandırdığı ya da unutamadığı bazı olayların etkisinde kalındığında duygu ve düşünceler değişiklik gösterebilmektedir. Ruminasyon kavramı endişeli düşüncelere takılıp kalma ve tekrar eden olumsuz düşünceler olarak ifade edildiğine göre insan davranışlarına yön veren duygu ve düşünceler ruminasyon algısıyla olumsuz etkilenebilmektedir. Spor olgusu içinde fiziksel performans bileşenleri arasında zihinsel beceriler ve performans önemli unsurlardan olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla sporda hedeflenen kazanma ve sportif başarı için gereken performansı duygu ve düşüncelerin doğrudan etkilediği bir gerçektir. Ruminasyon algısı bu noktada özellikle sporcuların geçmişte yaşadıkları olumlu veya olumsuz deneyimlere takılıp kalması istenilen performansa ulaşma noktasında kilit rol almaktadır. Sporda ruminasyon, sporcuların zihinsel sağlığına ve performanslarına olumsuz etki edebilir. Farkındalık, zihinsel güçlendirme ve bilişsel davranış terapi teknikleri kullanılarak sporcuların ruminasyonla başa çıkmaları ve daha iyi bir zihinsel sağlık ve performans elde etmeleri mümkündür.

Giriş

İnsanoğlu hayatı boyunca çeşitli durumlardan etkilenecek yaşamına devam etmektedir. Sürdürdüğü yaşamında etkilendiği durumlar bazı duygu ve düşünceleri yaşamalarına sebep olurken kişilik, karakter, sosyo-ekonomik durum, statü, rol ve benzer değişkenlerine paralel farklılık gösterse de insan, bu duygu düşüncelerin etkisinde kalmaktadır. Gerek iş yaşamı gerek özel ve sosyal hayatımız boyunca tesiri altında kaldığımız olumsuz ve endişe verici duygu ve düşünceleri yaşadığımız bir gerçektir.

1 Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-5472-8652

Günümüz dünyasında sosyal ilişkilerin azaldığı ve elektronik ilişkilerin (sosyal medya, e-ticaret, çevrimiçi eğitim vb.) yükseldiği bir yaşam sürmekteyiz. Dolayısıyla sosyal ilişkilerden uzak ve olumsuz duygu düşünceleri uzaklaştırmaya yönelik faaliyetlerden yoksun bir yaşam biçiminde sürekli olarak endişeli ve olumsuz düşüncelere takılıp kalma durumu giderek yaygınlaşmaya başladığı ifade edilebilmektedir. Bahsedilen olumsuz ve endişeli düşüncelere takılıp kalma, geçmişte yaşanan negatifliklere takılı kalıp tekrar tekrar düşünme durumunu bilim insanları “ruminasyon” olarak açıklamaktadır.

Ruminasyon kavramı hakkında genel bir ifade olarak; kısaca zihnimizin sürekli olarak tekrarlayan düşüncelerle dolu olmasıdır. Zihnimizin sürekli doluluk (meşguliyet) durumu işlevi olmayan düşüncelerle boğuşmamıza ve tüm duygu ve davranışlarımıza olumsuz etki yapabilmektedir.

Ruminasyon kavramsal olarak kontrol edilemeyen, yinelenen ve tekrarlanan düşünce olarak tanımlanırken, bilgi üzerinde düşünmek yada düşünceye dalmak olarak ifade edilmektedir (Cann vd., 2011; Brinker vd., 2013; Demirci, 2023). Ruminasyonun birçok olumsuz etkisinin olabileceği bilinmekle beraber, bireylerde tanısı konulmuş duygusal bozukluklara yol açtığı bilinmektedir. Demirci (2023) yapmış olduğu çalışmasında literatürde ruminasyonun; “*anksiyete (Cox vd., 2001; Yapan, 2018), endişe (Seegerstrom vd., 2000), travma sonrası stres bozukluğu (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991), depresyon (Tremor vd., 2003) ve otomatik düşünceler (Yapan, 2018)*” gibi durumlarla ilişkili olduğunu ifade etmiştir.

“Davranışlar kelimelerden daha fazla konuşur, daha çok şey ifade eder.”

Oscar Wilde

Ruminasyon, sürekli olarak olumsuz ve endişeli düşüncelere takılıp kalma olarak ifade edilirken, bireylerin psikolojik sağlığını ve yaşam kalitesini oldukça etkilemektedir. Ruminasyon kavramı, insanın tekrarlı olarak bir düşünceyi akla getirmesi olarak kabul edilmektedir. Yine zihinde tekrarlanan olumsuz düşünceleri akla getirmek olarak veya düşünmek olarak ifade edilmektedir. Kontrol altına alınmadığı takdirde birçok duygusal bozukluklara neden olabilen ruminasyon başarısız olma ve çaresizlik duygu durumuyla ilişkili olarak tanımlanmaktadır (Joormann, 2005; Kirkegaard-Thomsen, 2006; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008; Nolen-Hoeksema, 2000; Chen, Rapee & Abbott, 2013). Negatif düşüncelerden uzaklaşmak, yaşamın olumsuz yönlerini en aza indirmek ve yaşam kalitesini arttırmak için fiziksel aktivite ve rekreasyon uygulamalarının etkili olduğu belirtilmektedir (Satılmış vd., 2022).

Ruminasyon kavramı bireyin odak noktasını kontrolü dışında olumsuz durumlara yönelten düşüncelerin bütünü olarak, ileriye dönük değil, anlık ve geçmişte yaşanan olumsuz düşüncelere yani sürekli olarak geçmişte yaşanan kötü olayları zihinde tekrar etmeyi ifade etmektedir. Bireyde birçok duygu durumunu etkilediği kabul edilen ruminatif düşünceler kişilik ve bilinçli farkındalıktan etkilenebilmektedir. Zihinde tekrar eden olumsuz düşünceleri, *“tek bir konuya odaklanma ihtiyacı olması gerekmeden tekrarlanması, içinde olumsuz duyguları barındırması olarak nitelendirilebilir.”* Ruminatif düşünce içinde olan bireyler, karşılına çıkan olaylar esnasında olumsuz durumlara odaklandıkları için, çözüm üretmek yerine olumsuz düşüncelerle zihinlerini meşgul ederler. Buna bağlı olarak, ruminatif düşüncelere meyilli olan bireyler, olumsuz düşünce ve duygulara odaklandıklarından ötürü problem çözme becerileri etkilendiği kabul edilmektedir. (Gold ve Wegner, 1995; Martin & Tesser, 1996; Nolen-Hoeksema, 2000; Flett vd., 2016; Josefsson vd., 2017; Kara, Kara & Özşarı, 2022). Bu durum bireyleri karşılaşılabilecekleri en küçük olumsuzluklara başa çıkmalarını olumsuz etkileyecektir.

Ruminasyon, zihnin tekrar tekrar belirli bir konuyu düşünmesi ve analiz etmesi olarak tanımlanabilir. Bu düşünceler genellikle olumsuz olaylar, endişeler veya stresli durumlarla ilgilidir. Ruminasyon, kişinin zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir ve çeşitli ruh sağlığı sorunlarına neden olabilir. Örneğin, depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi durumlarda ruminasyonun arttığı gözlemlenmiştir. Ruminasyon aynı zamanda, kişinin problemlerle başa çıkma yeteneğini de zayıflatabilir ve sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Ruminasyon ile başa çıkma metotları olarak, bilişsel davranış terapisi, meditasyon ve mindfulness teknikleri gibi farklı yaklaşımlarla yapılabilmektedir. Bu metotlar, kişinin ruminasyonu nasıl tanımladığını, ne zaman ve nasıl başladığını anlamasına yardımcı olur ve bu düşüncelerle başa çıkması için stratejiler geliştirmesine yardımcı olur. Ruminasyon, zihinsel sağlığı etkileyen önemli bir faktördür ve kişinin ruh sağlığına dikkat etmesi ve ihtiyaç duyduğunda yardım alması önemlidir.

Sporla Ruminasyon

Yaşadığımız dünyada, yeryüzündeki her insanı etkilemesi ve dünyaya bakış açısını değiştirmesi bakımından sporun önemi oldukça büyüktür (Durukan, Can, Göktaş & Arıkan, 2005). Öner (2023)'e göre spor, yapısı içerisinde mücadele unsurunu barındıran ve başarılı olmak için yapılan eylemlerin tümünü içermektedir. Şenel, Yıldız ve Ulaş (2018)'a göre, sporcuların takım arkadaşı, antrenörlerinde elde edebileceğine inandığı ya da elde ettiği sportif açıdan performansa da etki edebilmektedir. Yıldız ve Şenel (2018)'e göre,

sporcuların performanslarının artırılmasında psikolojik açıdan ihtiyaçların giderilmesine bağlıdır.

Fiziksel olarak mükemmel olmak artık sporda performansı en üst düzeye çıkarmak için yeterli faktör olarak sayılmamaktadır (Öntürk vd., 2020). “Sporcuların yüksek performans seviyesine ulaşmaları ve fiziksel ve zihinsel gelişimleri önündeki engellerden biri olarak değerlendirilen olumsuz takıntı düşünceler, kontrol altına alınmadığı takdirde sporcunun hem zihinsel hem de fizyolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilir. Sporcuların performanslarını doğru bir şekilde yönetebilmesi ve başarılı olabilmeleri, sporcuların ve antrenörlerin bu düşünceleri doğru bir şekilde yönetebilmesi ile mümkün olabilecektir.” Sporcuların geçmişte yaşamış oldukları olumsuz duygu ve düşüncelerin etkisiyle oluşturulan endişeli düşünceler, sporcunun istenilen performans seviyesine ulaşamamasına yol açabilmektedir. Ruminasyon olarak tanımlanan bu olumsuz düşüncelerle başa çıkabilmek, tespit edip üstesinden gelmek ile mümkün olabilir (Karafil & Pehlivan, 2023). Sportif performansın belirleyicileri arasında yer alan önemli unsurların başında sporcuların zihinsel durumunun geldiği bilinen bir gerçektir (Yıldız vd., 2017; Gülşen vd., 2019; Çiftçi vd., 2021).

Sporcular belirledikleri hedefler ile mevcut performansları arasında tutarsızlık durumunu yaşadıklarında ruminasyon gibi olumsuz düşüncelerin ortaya çıkmasına etken olabilmektedir. Bu düşünceler sporcuların hedeflerindeki başarıya ulaşma noktasında engel teşkil edeceği bir gerçektir. Bu durum ve düşünceleri doğru yönetip üstesinden gelmek sporcularda farklılık gösterebilmektedir (Kröhler ve Berti, 2019; Michel-Kröhler, Krys & Berti, 2021; Yılmaz, 2023). Sporcular da diğer insanlar gibi ruminasyon yaşayabilirler. Sporcularda ruminasyon, performans kaygısı, sakatlanma, takım baskısı, medya ilgisi ve diğer faktörler gibi çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Bu durum, sporcuların performansını ve zihinsel sağlıklarını etkileyebilir. Özellikle yüksek düzeydeki sporcularda ruminasyon, stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Başlıca stres olmak üzere bu sorunlar çağdaş spor psikolojisinde önemli bir çalışma alanı oluşturmuştur. Gerçekleştirilen araştırmalarda ise sporcuların, performans esnasında karşılaştıkları stresli durumlarla anksiyete tepkileri ortaya çıkartılmıştır (Şahin & Yaraş, 2021). Sporda ruminasyon, sporcuların zihinsel sağlığına etki eden bir durumdur. Sporcular, yarışma öncesi veya sonrasında, performansları ile ilgili tekrar tekrar düşüncelere dalarlar. Bu düşünceler bazen olumlu olabilirken, çoğu zaman negatif düşünceler ve kaygılarla doludur. Sporda ruminasyonun artması,

sporcuların motivasyonunu düşürebilir, performanslarını kötüleştirebilir ve antrenmanlarını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, ruminasyon, sporcularda daha fazla stres, endişe ve depresyon gibi psikolojik sorunlara neden olabilir. Bu nedenle, sporcuların zihinsel sağlığına yönelik destek hizmetleri sunan spor psikologları veya danışmanları ile çalışmaları önerilir. Öntürk ve Satılmış (2021) kaygısı olmayan sporcuların, mevcut durumuna kıyasla daha başarılı olmak için mücadele edeceğini ifade etmişlerdir.

Ruminasyon, sporcuların antrenman ve müsabakalara odaklanmalarını zorlaştırabilir. Geçmişteki hatalara veya başarısızlıklara sürekli odaklanmak, mevcut görevlere konsantre olmayı engelleyebilir. Ruminasyon, genellikle performansla ilgili endişeleri içerir. Sporcular, geçmişteki başarısızlıkları düşünerek gelecekteki performansları konusunda endişe duyabilirler, bu da performanslarını etkileyebilir. Sürekli olarak geçmiş hatalar üzerinde düşünmek, sporcuların öz güvenini azaltabilir. Bu da performanslarını olumsuz yönde etkileyerek kendilerini gerçekleştirmelerini engelleyebilir. Ruminatif düşünceler, sporcuların zihinsel enerjisini tüketebilir. Bu durum, performans sırasında gerekli olan zihinsel tazeleme ve konsantrasyonu zorlaştırabilir. Ruminasyon, sporcunun sürekli olarak olumsuz düşünce döngülerine girmesine neden olabilir. Bu döngüler, olumsuz bir performans beklentisi yaratıp bu beklentiyi gerçekleştirebilir. Sporcuların ruminatif düşüncelere saplanması, gelecekteki hedeflere odaklanmalarını zorlaştırabilir. Başarıya odaklanmak yerine, başarısızlık korkularıyla meşgul olabilirler. Ruminasyonun aşırı olduğu durumlarda, sporcuların mücadeleyi bir performans sergilemeleri beklenir. Hatalara ve zorluklara odaklanmak, olumlu bir rekabet ortamının oluşturulmasını zorlaştırabilir.

Sporcularda ruminasyonun azaltılması için, zihni meşgul eden faaliyetler yapmak, olumlu düşünceleri teşvik etmek, kaygıyı azaltmak için derin nefes alma ve meditasyon gibi stres azaltma teknikleri kullanmak faydalı olabilir. Ayrıca, sporcuların, psikolojik danışmanlarla çalışarak, kaygıyı yönetmek, öz güvenlerini artırmak ve stresle başa çıkmak için etkili stratejiler geliştirmeleri de önerilir. Ruminasyon, bir kişinin aşırı düşünme, tekrar tekrar düşünme veya endişe etme eğilimi olarak tanımlanabilir.

Sporda ruminasyon, bir sporcu veya antrenörün performansla ilgili düşüncelerini sürekli olarak tekrarlaması veya üzerinde yoğunlaşmasıdır. Bu durum, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilir ve antrenman verimliliğini azaltabilir. Sporcuların ruminasyonla başa çıkması için, farkındalık, zihinsel güçlendirme ve bilişsel davranış terapisi teknikleri kullanılabilir. Farkındalık teknikleri, sporcuların olumsuz düşüncelerinin farkında olmalarını ve bunları zihinlerinde tekrar etmek yerine, bunları fark

etmelerini ve zihinlerindeki düşünceleri değiştirmelerini sağlar. Zihinsel güçlendirme teknikleri, sporcuların zihinlerini daha pozitif düşüncelere yönlendirmelerine yardımcı olur. Bilişsel davranış terapisi ise, sporcuların düşüncelerini tanımlamalarına, belirlemelerine ve onları değiştirmelerine yardımcı olur. Sporcularda olumsuz ruminasyon, yani sürekli tekrar eden, genellikle olumsuz düşüncelerle dolu düşünce döngüleridir. Bu tür ruminasyonlar, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Genelleme yapıldığında sporcularda görülebilecek olumsuz ruminasyon örnekleri:

Hata Odaklı Düşünceler:

- “Geçen maçta yaptığım hata beni hâlâ etkiliyor. Aynı hatayı bir daha yaparsam ne olur?”
- “Bir önceki oyunun kötü performansı benim yeteneklerim hakkında bir şeyler söylüyor olabilir mi?”

Kendiyle Aşırı Eleştirel Olma:

- “Diğer oyuncular gibi olamıyorum, yeteneksizim.”
- “Koçum benim performansımdan memnun değilse, asla başarılı olamam.”

Gelecekteki Başarısızlık Korkusu:

- “Önümüzdeki büyük turnuva veya maçta başarısız olursam, kim beni takımında ister?”
- “Rakiplerim benimle başa çıkabilir. Acaba yeterince iyi miyim?”

Rekabet Baskısı ve Endişeler:

- “Rakiplerim beni sürekli izliyor ve değerlendiriyorlar. Bir hata yaparsam, hepsi beni eleştirecek.”
- “Eğer bu maçı kazanmazsam, taraftarlar beni asla affetmez.”

Motivasyon Kaybı:

- “Antrenmanlarda sürekli aynı hataları yapıyorum. Ne yaparsam yapayım, bir ilerleme kaydedemiyorum.”
- “Bu kadar çaba harcamaya değer mi? Hiçbir şey değişmiyor gibi hissediyorum.”

Bu tür olumsuz ruminasyonlar, sporcuların zihinsel sağlığını ve performansını olumsuz etkileyebilir. Bu durumlarla başa çıkabilmek ve daha olumlu bir zihinsel durumda olmak için sporcular genellikle zihinsel

antrenman tekniklerine başvururlar. Zihinsel antrenman, olumlu düşünce modellerini güçlendirmek, stresle başa çıkmak ve odaklanmayı artırmak için kullanılan bir dizi teknik içermektedir;

Maç Öncesi Ruminasyon:

- “Bugün oyun planını nasıl uygulayabilirim? Hangi stratejileri kullanmalıyım?”
- “Rakip takımın güçlü ve zayıf yönleri nelerdir? Bu bilgileri nasıl kullanabilirim?”

Performans Sonrası Değerlendirme:

- “Maç sırasında hangi konularda başarılı oldum? Hangi becerilerimde gelişme sağlayabilirim?”
- “Taktiksel kararlarım doğru muydu? Eğer değilse, neleri değiştirebilirim?”

Antrenmanlardaki Düşünceler:

- “Antrenmanlarda ne kadar motive oldum? Motivasyonumu artırmak için neler yapabilirim?”
- “Teknik becerilerimdeki gelişmeleri nasıl ölçebilirim? Hangi alanlarda daha fazla çalışmalıyım?”

Sakatlık Sonrası Zihinsel Hazırlık:

- “Sakatlık sürecinde nasıl bir rehabilitasyon planı uygulamalıyım?”
- “Sakatlıktan sonra geri dönerken güvenimi nasıl artırabilirim?”

Takım İçi İletişim ve İşbirliği:

- “Takım içi iletişimimiz nasıl? Ekip arkadaşlarımla daha iyi nasıl işbirliği yapabilirim?”
- “Takımın hedeflerine ulaşmak için bireysel olarak nasıl katkıda bulunabilirim?”

Rekabet ve Baskıyla Başa Çıkma:

- “Büyük bir rekabet ortamında nasıl sakin kalabilirim?”
- “Baskı altında performansımı artırmak için hangi mental stratejileri kullanabilirim?”

Sporcularda ruminasyon, bir hata yaptıktan sonra kendilerine sürekli olarak hatırlatmaları, gelecekteki maçlar veya antrenmanlar hakkında endişelenmeleri veya geçmişteki performanslarını sürekli olarak tekrarlamaları

şeklinde kendini gösterebilir. Bu, sporcularda stres, kaygı ve motivasyon kaybına neden olabilir ve sonuçta performanslarını olumsuz etkileyebilir. Antrenörlerde ruminasyon, geçmişteki antrenmanların veya maçların sonuçlarını sürekli olarak düşünmeleri, takımın gelecekteki performansı hakkında endişelenmeleri veya kendi antrenman yöntemleri hakkında aşırı düşünmeleri şeklinde kendini gösterebilir. Bu durum, antrenörlerin yaratıcı olmalarını engelleyebilir ve takımın genel performansını etkileyebilir. Sporcularda ve antrenörlerde ruminasyonu önlemek için birkaç yöntem önerilebilir. Bunlar arasında, dikkati başka yöne çevirme, pozitif düşünme, nefes alma egzersizleri, hedefler belirleme ve stres yönetimi teknikleri sayılabilir. Bu stratejiler, sporcularda ve antrenörlerde stresi azaltabilir, motivasyonu artırabilir ve performansı iyileştirebilir.

Sporcularda ruminasyon algısı, performans kaygıları ve zihinsel sağlık sorunlarına neden olabilir. Kulüpler, sporcularına destek olmak ve bu tür sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için çeşitli önlemler alabilirler. Spor kulüplerine yönelik ruminasyon algısı üzerine çalışmaların yapılması hedefe ulaşma ve sportif başarı açısından oldukça önemlidir. Aşağıda yer alan öneriler uygulandığında genel olarak ruminasyon algısının daha az olabileceği düşünülmektedir.

Spor Psikoloğu veya Mental Antrenör İstihdamı: Kulüpler, profesyonel bir spor psikoloğu veya mental antrenör tutarak, sporcuların zihinsel sağlıklarını güçlendirebilirler. Bu uzmanlar, ruminasyonla başa çıkma konusunda bireysel destek sağlayabilirler. Kulüpler, sporculara ve takım personeline yönelik mental sağlık kaynakları sağlayabilirler. Broşürler, bilgi panoları veya online kaynaklar aracılığıyla bilgi erişimini kolaylaştırabilirler.

Eğitim Programları: Kulüpler, sporculara zihinsel sağlık konusunda eğitim programları düzenleyebilirler. Bu programlar, ruminasyon algısı, stresle başa çıkma ve motivasyon gibi konuları içerebilir. Grup çalışmaları ve seminerler, sporcuların bir araya gelerek deneyimlerini paylaşmalarına ve birbirlerine destek olmalarına olanak tanır. Bu tür etkinlikler, ruminasyon algısıyla başa çıkmada farkındalığı artırabilir. Kulüpler, sporcuların bireysel hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak koçluk programları oluşturabilirler. Bu programlar, sporcuların hedeflerine odaklanmalarına ve ruminasyonu azaltmalarına yardımcı olabilir.

Sosyal Destek Grupları: Kulüpler, sporcular arasında sosyal destek grupları oluşturabilirler. Bu gruplar, sporcuların birbirleriyle duygusal destek paylaşmalarına ve benzer zorluklarla başa çıkmalarına olanak tanır. Kulüpler, sporcuların karşılaşabileceği zor durumlar için kriz yönetimi planları oluşturabilirler. Bu planlar, acil durumlarda hızlı ve etkili destek

sağlamayı amaçlar. Kulüpler, açık ve sağlıklı iletişimi teşvik etmelidir. Sporcuların antrenörleri, yöneticileri ve diğer takım arkadaşlarıyla sorunlarını paylaşmalarını sağlamak, ruminasyon algısını azaltabilir.

Sporcuların zihinsel sağlıklarını düzenli olarak değerlendirmek, potansiyel sorunları erken aşamada tespit etmeye yardımcı olabilir. Bu değerlendirmeler, profesyonel bir uzman tarafından yapılmalıdır. Her sporcu farklıdır, bu nedenle ruminasyon algısıyla başa çıkma stratejileri kişiselleştirilmelidir. Kulüpler, sporcuların bireysel ihtiyaçlarını anlamak için düzenli olarak iletişim kurmalıdır.

Bu önerilerin, kulüplerin sporcularının zihinsel sağlığını desteklemelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca profesyonel yardım almak ve sporcunun özel durumunu anlamak için bir spor psikologu veya mental antrenörle işbirliği yapmak önemlidir. Ruminasyon, spor performansı üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri; Azalmış Konsantrasyon: Ruminasyon, sporcuların odaklanma ve konsantrasyon becerilerini azaltabilir, bu da performanslarını olumsuz yönde etkiler, zihinsel Yorgunluk: Sürekli olarak olumsuz düşüncelere takılıp kalan sporcular, zihinsel olarak daha yorgun hissederler ve bu durum, performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir, motivasyon kaybı: ruminasyon, sporcuların özgüvenini azaltabilir ve motivasyonlarını düşürebilir, bu da performanslarının düşmesine neden olabilir. Sonuç olarak, sporda ruminasyon, sporcuların zihinsel sağlığına ve performanslarına olumsuz etki edebilir. Ancak, farkındalık, zihinsel güçlendirme ve bilişsel davranış terapisi teknikleri kullanılarak sporcuların ruminasyonla başa çıkmaları ve daha iyi bir zihinsel sağlık ve performans elde etmeleri mümkündür.

Kaynaklar

- Brinker, J. K., Campisi, M., Gibbs, L. & Izzard, R. (2013). Rumination, mood and cognitive performance. *Psychology*, 4(3A), 224231.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T. & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 137-156.
- Chen, J., Rapee, R. M. & Abbott, M. J. (2013). Mediators of the relationship between social anxiety and post-event rumination. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1), 1-8.
- Ciftci, M. C., Tolukan, E., & Yılmaz, B. (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 151-162.
- Cox, B. J., Enns, M. W. & Taylor, S. (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 525534.
- Demirci, A. (2023). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişiler arası problem çözme arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz ruminasyonun aracılık rolü*. Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Durukan, E., Can, S., Göktepe, Z., & Arıkan, n. (2005). selçuk üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyete bağlı olarak liderlik davranışı yapısı kurma boyutu yönünden karşılaştırılması. *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 25-32.
- Flett, A.L., Haghbin, M. & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(3), 169-186.
- Gold, D. B. & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245-1261.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.621767>
- Joormann, J. (2005). Inhibition, rumination, and mood regulation in depression. In R. W. Engle, G. Sedek, U. von Hecker, & D. N. McIntosh (Eds.), *Cognitive limitations in aging and psychopathology* (pp. 275–312). Cambridge: Cambridge University Press.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J. & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating

- effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354-1363.
- Kara, M., Kara, N. Ş., & Özşarı, A. (2022). Spor bilimleri öğrencilerinin üst biliş ve ruminatif düşünce stillerinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(32), 175-191.
- Karafil, A. Y., & Pehlivan, E. (2023). Spor müsabakaları ruminasyon ölçeğinin türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 8-15.
- Karakoç, K. (2021). *Engellilerde sporun psikolojik etkileri. Güncel spor bilimleri araştırmaları*. Ankara: Akademisyen Yayınevi. 123-136
- Kirkegaard-Thomsen, D. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1216-1235.
- Kröhler, A. & Berti, S. (2019). Taking action or thinking about it? State orientation and rumination are correlated in athletes. *Frontiers in Psychology*, 10, 576.
- Martin, L.L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances In Social Cognition*, 9(1996), 1-47.
- Michel-Kröhler, A., Kryš, S. & Berti, S. (2021). Development and preliminary validation of the sports competition rumination scale (SCRS). *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-19.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depression symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 604-511.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E. & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 3 (5), 400-424.
- Öner, H. (2023). *Stres ve Stresle Başa Çıkmanda Sporun Önemi*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III İçinde, Uluç E.A. ve Gülşen, D.B.A.(edt).Gazi-antep: Özgür Yayınevi.
- Öntürk, Y. & Satılmış, S. E. (2021). *Öne çıkan Türk spor yasa ve kanunlarına genel bir bakış*. Güncel Spor Bilimleri Araştırmaları II, Ed. Ali Tekin ve Mustafa Koç. Ankara: Akademisyen Kitabevi
- Öntürk, Y., Bingöl, E., Efek, E., Bayrakdaroglu, Y., & Gorun, L. (2020). The Examination of Trait Anxiety Level of Referees in Different Branches (The Sample of Mugla). *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(7), 152-159.

- Satılmış, S. E, Ekinci, N. E., & Güler, Y. (2022). Pandemi sürecinde bireylerin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 769-784
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C. I., Alden, L. E. & Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 671-688.
- Şahin, İ., & Yaraş, A. (2021). *Spor, Egzersiz ve Stres*, Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırmalar ve Derlemeler, Ed. Yavuz Öntürk. Ankara: Duvar Yayınları.
- Şenel, E., Yıldız, M., & Ulaş, M. (2018). Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği: Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 21-36.
- Treynor, W., Gonzalez, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Yapan, S. (2018). *Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Yıldız, M., & Şenel, E. (2018). Sporda Kişiler Arası Davranışlar Ölçeği (SKD) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 219-231.
- Yılmaz, T. (2023). *Amatör Küme Liglerinde Futbol Oynayan Bireylerin Ruminasyon Düzeylerinin İncelenmesi*. Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar, Bölüm-15 263-273. İzmir: Duvar Yayınları.
- Yıldız, M., Bingöl, E., Şahan, H., Bayköse, N., Şenel, E., & Senel, E. (2017). A cross-cultural approach to sport psychology: Is exercise addiction a determinant of life quality. *Sport Journal*, 1, 1-10.

Vücut Kompozisyonu ve Antropometrik Ölçümler

Seyed Houtan Shahidi¹

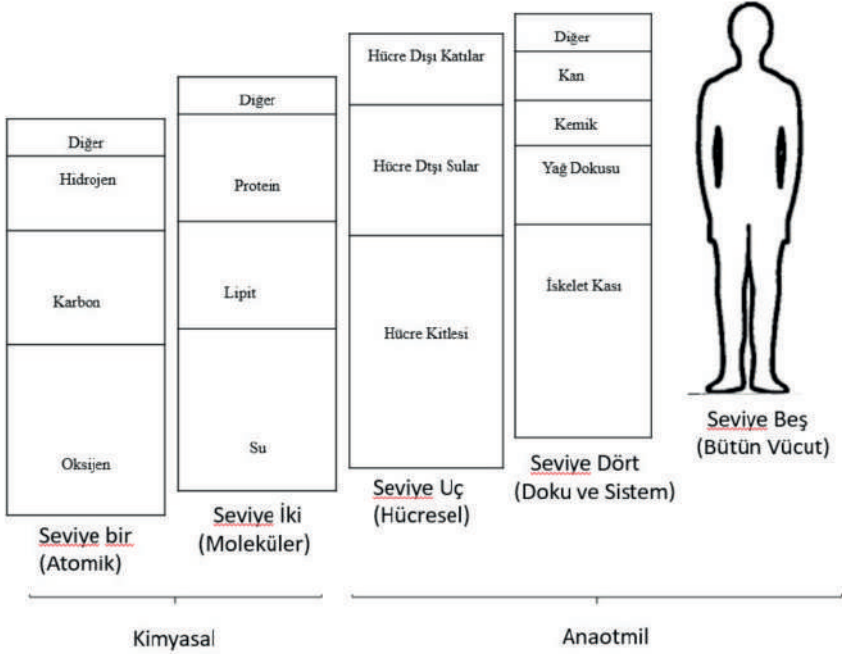
Özet

Antropometrik ölçümler, pediatrik ve yetişkin popülasyonları, özellikle de sporcuları içeren çeşitli gruplarda insan vücudunun çeşitli özelliklerini değerlendirmekte kritik bir rol oynamaktadır. Bu ölçümler, risk faktörlerini teşhis etmek, spor performansını optimize etmek ve hastaların tedavi sonrasında ilerlemelerini değerlendirmelerine yardımcı olmak gibi çeşitli amaçlara hizmet eder. Doğru değerlendirmeler sağlamak için, Uluslararası Kinantropometri İlerleme Derneği (ISAK) tarafından savunulan standart bir protokol içinde doğrulanmış ve güvenilir yöntemlerin kullanılması esastır. Yedi on yıl öncesine kadar antropometri, vücut büyüklüğünü ve oranlarını nicelendirmek için kullanılan temel bir teknik olarak varlığını sürdürdü. 1921'de geliştirilen ilk denklemler, vücut yağını tahmin etmek için vücut uzunluğu, genişlik, çevre ve deri kıvrım kalınlığı ölçümlerine dayanıyordu. Bu teknik, taşınabilirliği, invaziv olmaması, maliyet etkinliği, saha çalışmaları için uygunluğu ve mevcut geniş bir literatürü içindeki avantajlarıyla öne çıkar. Bu bölüm, doğrulanmış yöntemlerin standart protokoller içinde kullanılmasının ve özellikle vücut yağını tahmin etme bağlamında antropometrinin tarihî öneminin vurgulandığı bir akademik özet sunar. Aynı zamanda antropometrik araçların taşınabilirlik ve maliyet etkinliğini vurgular, bunları hem araştırma hem de pratik uygulamalarda değerli araçlar olarak konumlandırır. Genel olarak antropometriyi, doğru ve anlamlı antropometrik ölçümler elde etmeye dahil olan uygulayıcılar, araştırmacılar ve bireyler için kapsamlı bir rehber olarak konumlandırır.

1 Dr. Öğr. Üyesi, Faculty of Sports Science, Department of Sports Coaching, Istanbul Gedik Üniversitesi, Istanbul, Turkey, <https://orcid.org/0000-0001-5379-3567>

1. GİRİŞ

Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi tıp gibi çok çeşitli alanlarda yaygındır, antropoloji, ergonomi, spor performansı ve çocuk büyümesi. Hala vücut yağ oranını ölçmeye odaklanırken sağlık durumu ve spor performansı ile ilişkilendirilmesine rağmen, vücudun diğer bileşenlerinin miktarını ölçmek için geçerli sebepler bulunmaktadır. Sonuç olarak, vücut bileşimini değerlendirmeye yönelik ilgi, son yıllarda yeni teknolojilerin kompozisyon problemlerine uygulanmasıyla belirgin şekilde artmıştır (1, 2). Geleneksel dansitometri yöntemi, temel varsayımlarından birinin sık sık ihlal edildiğinin daha iyi anlaşılması nedeniyle artık vücut yağ yüzdesini belirlemede ‘altın standart’ olarak görülmemektedir. Vücut kompozisyonunu değerlendirmeye yönelik metodların sayısında bir artış olmasına rağmen, hala en önemli problem doğrulama sürecidir. Bu kısımda, öncelikle önemli metodları gözden geçirecek, bu metodların doğruluğunu inceleyecek, çeşitli vücut bileşenlerini değerlendirmek için pratik bilgiler sunacak ve gelecekteki araştırmalar için yönlendirici önerilerde bulunmayı amaçlıyoruz (3). Organizasyonel karmaşıklık bakımından artan bir yapı olarak insanın yapısını, atomlardan başlayıp hücre, doku, organ, sistem ve organizma düzeylerinde tanımlanan anatomik düzenlemeyi açıklamak oldukça yaygındır. Vücut bileşimi, bileşenlerin doğasına bağlı olarak herhangi bir organizasyonel düzeyde ele alınabilecek temel bir kantitatif anatomi problemi olarak görülebilir (Şekil 1). Belli bir seviyedeki veya seviyeler arasındaki unsurların karşılıklı ilişkilerinin bilinmesi önemlidir ve belirli bir bölmenin büyüklüğünün dolaylı olarak tahmin edilmesine yardımcı olabilir. (4).



Şekil 1 Wang ve ekibinin (1992) çalışmasına dayanarak, insan vücut bileşenlerini beş farklı seviyede tanımlayan bir grafik bulunmaktadır. Bu grafik, vücut kompozisyonunu anlamamın ve farklı organizasyon seviyelerini görselleştirmenin bir yolu olarak tasarlanmıştır.

1.1. YAKLAŞIM SEVİYELERİ

Maddenin temel seviyesinde, yaklaşık 50 element atomik seviyeyi oluşturur. Toplam vücut kütlelerinin %98'i, oksijen, karbon, hidrojen, nitrojen, kalsiyum ve fosforun birleşimi tarafından belirlenirken, geri kalan 44 element vücut kütlelerinin %2'sinden daha azını oluşturur. İnsan vücudunda bulunan tüm ana elementlerin canlı olarak ölçümü için teknoloji bulunmaktadır. Mevcut yöntemler genellikle deneyin iyonlaştırıcı radyasyona maruz kalmasını gerektirmekte ve bu da bu yaklaşımın kullanımına ciddi kısıtlamalar getirmektedir. Bu aşamada, vücut kompozisyonu analizi için örnek olarak, tüm vücut potasyum 40 (40K) sayımı ile toplam vücut potasyumunun belirlenmesi veya vücuttaki nitrojenin tahmin edilmesi için nötron aktivasyonunun kullanılması örnek olarak gösterilebilir. Ayrıca, kalsiyumun da aynı amaca hizmet ettiği görülebilir. (5). Atomik seviyenin kritik önemi, örneğin nitrojen içeriği aracılığıyla toplam vücut protein depolarının tahmin edilmesi gibi, diğer organizasyon seviyeleriyle

ilişkilendirilerek belirli elementlerin rol aldığıdır. Bu seviyeye erişim, gereken özel araçların sınırlı olması nedeniyle birkaç araştırmacı dışında genel olarak herkes için mümkün olmamaktadır. Organizasyonun moleküler düzeyi, 100.000'den fazla kimyasal bileşenden oluşur ve bu bileşenler genellikle lipid, su, protein, karbonhidrat (çoğunlukla glikojen) ve mineraller gibi iki ana kimyasal gruba ayrılabilir. Suda çözünmeyen ancak organik çözücülerde, örneğin eterde çözünebilen lipid terimi ile ilgili bazı karışıklıklar ortaya çıkabilmektedir. İnsan vücudunda birçok lipid formu bulunmasına rağmen, en yaygın olanı, vücudun ana kalori deposu olan ve nispeten sabit bir yoğunluğa sahip 0,900 g. ml-1 olan trigliserittir(6). Lipid genellikle temel veya temel olmayan olarak işlev temelinde kategorize edilir. Temel (veya adipoz olmayan) lipidler, hücre zarları ve sinir dokusunda bulunur; bu lipidler olmadan diğer yapılar işlev göremez. Genellikle vücut kütlelerinin yaklaşık %3-5'ini oluşturduğu kabul edilse de, adipoz olmayan lipidlerin ölçümü sadece iki kadavradan elde edilen verilerle daha fazla değişkenlik göstermektedir. Terim 'yağ', bazen adipoz dokuyu ifade etmek amacıyla kullanılırken, karışıklığı engellemek için 'lipid' terimi ile eş anlamlı olarak kullanılacak ve yağ dokusuna atıfta bulunulmayacaktır. Toplam vücut yağının herhangi bir ölçümü (deri kıvrım kaliperi ile yağ yüzdesi gibi), amalga'nın işlev veya konumdan bağımsız olarak tüm vücut yağını eşleştirdiği tek bir değer verir. Tüm yağlar çıkarıldıktan sonra geriye kalan, yağsız kas, yağsız kemik, yağsız yağ dokusu ve benzerlerinden oluşan yağsız kütledir (FFM). Yağsız vücut kütlesi (LBM), temel (yağsız) lipidlerin dahil edildiği FFM'dir; ancak LBM bazen yanlışlıkla FFM ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (7). Yağ kompartmanının doğrudan in-vivo ölçümü mümkün değildir. Bu nedenle, genellikle vücut yoğunluğunun ölçüldüğü dolaylı yöntemlerle yağ miktarı tahmin edilir. Diğer moleküler kompartmanlar, izotop dilüsyonuyla (toplam vücut suyu), dual enerji X-ışını absorpsiyometrisi (DXA, kemik mineral içeriği) ve nitrojenin nötron aktivasyon analiziyle (toplam vücut proteini) tahmin edilebilir. Hücresel düzeyde, vücut toplam hücre kütlesi, farklı hücre türlerinden oluşur, ancak bu farklı hücre kütlesi doğrudan ölçülemez. Ayrıca, hücre dışı sıvı (ECF) ve hücre dışı katı maddeler (ECS) gibi kompartmanlar da vardır. ECF, intravasküler plazma ve ekstrasvasküler plazma (interstisyel sıvı) içerir. ECS, organik ve inorganik maddeleri içerir. ECS kompartmanını doğrudan ölçülemez, ancak bazı bileşenleri belirlenebilir (8). Dördüncü organizasyon düzeyi, dokuları, organları ve sistemleri içeren ve farklı karmaşıklık seviyelerine sahip olsa da işlevsel düzenlemeleri olan dokuları, organları ve sistemleri kapsar. Bağ dokusu, kas dokusu ve sinir dokusu gibi dört temel doku kategorisi bulunmaktadır. Adipoz ve kemik, vücut kütlelerinin yaklaşık %75'ini oluşturan bağ dokusu formlarıdır. Yağ

dokusu, adipositlerin (yağ hücreleri) bir araya gelmesiyle oluşur ve kolajen ile elastin lifleri tarafından desteklenir. Genellikle deri altında bulunur; ancak, vücuttaki organların etrafında, kaslar arasında (interstisyel) ve kemik iliğinde (sarı ilik) daha az miktarda bulunabilir. Yağ dokusunun yoğunluğu, lipid ve su oranlarına bağlı olarak yaklaşık olarak 0,92 g.ml-1 ile 0,96 g.ml-1 arasında değişir ve vücut yağ oranı arttıkça azalır. Şu anda, yağ dokusunun doğrudan in-vivo ölçümü için spesifik bir yöntem bulunmamakla birlikte, tıbbi görüntüleme teknolojileri (örneğin, ultrason, manyetik rezonans görüntüleme, bilgisayarlı tomografi) vücudun kesitlerini inceleyerek yağ ve diğer dokuların alanlarını doğru bir şekilde tahmin etmeyi mümkün kılmaktadır. (9). Dokudan elde edilen alanlar, bitişik taramaların birleştirilmesiyle geometrik modeller kullanılarak tüm vücut için bölgesel ve genel hacimleri doğru bir şekilde tahmin etmek amacıyla birleştirilebilir. Bu tekniklerin uygulanabilirliği sınırlı ve maliyetli olabilir, ancak vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi için daha erişilebilir ve maliyet açısından daha uygun yöntemlerin doğrulanması için alternatif kriter yöntemleri olarak hizmet edebilirler. Kemik, osteositler tarafından üretilen elastik bir protein matriksiyle kaplı özelleşmiş bir bağ dokusudur ve kalsiyum fosfat bazlı bir mineral olan hidroksiapatiti içerir, bu mineral kemikte güç ve sertlik sağlar. Kemik yoğunluğu, yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyi gibi faktörlere bağlı olarak önemli ölçüde değişebilir. Kadavralardaki taze kemik yoğunluğu aralığı genellikle 1.18 ila 1.33 g/ml olarak raporlanmıştır. (10). Kemik mineral kütlesi, çift enerji X-ışını absorpsiyometrisi (DXA) ile tahmin edilebilir. Ancak, DXA tarafından verilen kemik yoğunlukları alansal yoğunluklar olduğundan (g.cm-2), bu ölçümler bazı durumlarda kemik boyutundan etkilenebilir. Kas dokusu vücutta iskelet, visseral ve kardiyak şekillerde bulunur ve genellikle 1,065 g.ml-1 civarında yoğunluğa sahiptir. Ancak, dokudaki interstisyel yağ miktarı, bu yoğunlukta bazı farklılıklara yol açabilir. Vücuttaki kas kütlesini ölçmek için sınırlı sayıda yöntem bulunmaktadır; tıbbi görüntüleme teknikleri doğru sonuçlar sağlarken, antropometri ve idrarla kreatinin atılımı da bazı durumlarda kullanılmıştır. Diğer dokular, sinirsel ve epitelyal olarak kabul edilir ve vücut kompozisyonu analizinde daha az öneme sahiptir. Bu tür dokular genellikle ölçülmeyen dokular arasında yer alır. Tüm vücut veya organizmik düzey, vücut özelliklerini içeren bir birim olarak görülür; genellikle boy, vücut kütlesi ve hacim gibi ölçülebilir nitelikleri kapsar. Vücuttaki beş farklı organizasyon seviyesi, vücut kompozisyonu anlayışında çeşitli yaklaşımların kullanılabilceği bir çerçeve sunar (11). Seviyeler arasında, daha önce bilinmeyen bölümlere ilişkin tahminleri kolaylaştıran niceliksel ilişkiler sağlayabilecek karşılıklı ilişkilerin olması gerektiği açıktır. Karmaşıklık düzeyleri arasındaki karşılıklı ilişkilerin

anlaşılması, farklı düzeylerde belirlenen verilerin hatalı yorumlanmasına karşı korunmaya da yardımcı olur. Örnek olarak, vücut lipidi tipik olarak moleküler düzeyde değerlendirilirken, vücuttaki yağ miktarı kas dokusu, sağlık ve fitness ortamında, çevre ölçümleri ve deri kıvrım kalınlıklarının düzeltilmesi yoluyla doku veya sistem düzeyinde ele alınmaktadır. Bu iki yöntem, her ikisinin de interstisyel lipid kompartimanını içermesi nedeniyle birbirleriyle örtüşmemektedir.

1.2. Deri kıvrım kalınlığı

Vücuttaki en büyük yağ deposunu temsil eden bir ölçünün (örn subkutanöz) toplam vücut yağının makul bir tahminini sağlayabilir. Deri altı yağ depolarının çeşitli modellerine ve dört ana depo alanındaki farklı yağ oranlarına ilişkin daha fazla bilgi ortaya çıktıkça bu düşünce daha az savunulabilir hale gelmektedir (12). Bununla birlikte, deri kıvrım kalınlığından vücut yağ yüzdesini tahmin etmek için bu kadar çok denklem türetilmiş olması dikkatli olunması gerektiğini göstermektedir ve deri kıvrım kaliperlerinin kullanımının altında yatan varsayımların incelenmesi bunu güçlendirmektedir. Deri kıvrımı yöntemi, bir dizi kalınlık üzerinde sabit bir pres sure uygulayan kumpaslar aracılığıyla deri ve deri altı yağının çift katını ölçer. Bu doğrusal mesafeyi yüzde yağ değerine dönüştürmek için çeşitli varsayımlar gereklidir (13). Öncelikle, sıkıştırılmış bir çift deri ve deri altı yağ tabakasının sıkıştırılmamış tek bir yağ dokusu tabakasını temsil ettiği kabul edilmelidir. Bu durum, deri kalınlığının göz ardı edilebilir veya sabit olduğu ve yağ dokusunun öngörülebilir bir şekilde yerleştiği anlamına gelmektedir. Deri kalınlığının ince bir deri kıvrımında kalın bir deri kıvrımına kıyasla daha büyük bir oran oluşturacağı açıktır ve bu ilişki sabit olarak kabul edilemez. Buna ek olarak, deri kalınlığının bireyden bireye ve bölgeden bölgeye değiştiği gösterilmiştir, bu da ihmal edilebilir olarak kabul edilemeyeceğini göstermektedir. Yağ dokusunun sıkıştırılabilirliği, yaş, cinsiyet, bölge, doku hidrasyonu ve hücre boyutu gibi faktörlere bağlı olarak değiştiğini gösteren kanıtlara dayanır. Sıkıştırılabilirlik, kaliperler bir deri kıvrımına uygulandığında ve iğne göstergesinde hızlı bir düşüş gerçekleştiğinde belirgin bir şekilde gözlemlenebilir. Deri kıvrımı kalınlığının, toplam vücut lipidlerinin bir göstergesi olabilmesi için yağ dokusunun lipid fraksiyonunun da sabit olması gereklidir. Yağ dokusu sadece yağ moleküllerini değil, aynı zamanda hücre zarları, çekirdekler ve organeller gibi diğer yapıları da içerir. Göreceli olarak boş bir adipositte, yağın diğer yapılarla oranı oldukça düşük olabilirken, görece dolu bir adipositte bu oran daha büyük bir hacmi kaplayacak şekilde daha yüksek olabilir (14).

1.3. Dört kompartmanlı bir model kullanılarak deri kıvrımı kalınlığı tahmin denklemlerinin doğruluğu test edilmiştir

En yaygın kullanılan genelleştirilmiş deri kıvrımı kalınlığı tahmin denklemlerinden üçü Durnin ve Womersley (15), Jackson ve Pollock (16) ve Jackson ve diğerleri (17) tarafından geliştirilen denklemlerdir. Bu denklemler, iki kompartmanlı bir model olan hidrodensitometriyle geliştirilmiş ve doğrulanmıştır. Ancak, bu denklemler yağsız yoğunluğun (vücut hidrasyon seviyeleri ve kemik mineral yoğunluğu gibi faktörler) sabit olduğunu varsayar. Ancak, farklı yaş, cinsiyet, ırk ve egzersiz durumlarındaki gruplar arasında hidrasyon seviyeleri ve mineral içeriklerinde önemli farklılıklar bulunmaktadır, bu da bu varsayımın sıklıkla geçerliliğini yitirmesine neden olur. Bu durum, vücut yağ yüzdesi tahminlerinde potansiyel olarak büyük hatalara yol açabilir. Bu sebeplerden dolayı, 681 sağlıklı Kafkas yetişkinden elde edilen verilerle dört kompartmanlı (4C) bir model kullanılarak yeni denklemler geliştirilmiş ve yukarıda bahsedilen denklemlerle karşılaştırılmıştır. Bu yeni denklemler, hidrodensitometriye dayalı üç deri kıvrımı kalınlığı yönteminden daha doğru sonuçlar vermiştir. (18).

1.4. Antropometri

Anthropometri, insan vücut ölçüsü boyutlarını, uzunluklar, genişlikler, çevreler ve deri kıvrımları gibi yüzey işaretleri kullanarak ölçme işlemidir. Diğer bilim alanları gibi, bu prosedürler ve süreçler ölçüm kurallarına bağlıdır ve bu kurallar ulusal ve uluslararası standart kuruluşları tarafından belirlenir. Bu bölümdeki tanımlamalar ve talimatlar, Uluslararası Kinantropometri İlerleme Derneği (ISAK) adlı uluslararası antropometri standartları kuruluşu ile uyumludur. Bununla birlikte, başka standartlara sahip diğer grupların da var olduğu unutulmamalıdır (19). Bu kısım, uygulayıcılara bir bireyin kapsamlı antropometrik profilini elde etmek için gerekli teknikleri tanıtmaktadır. İşlemi gerçekleştirmek bir deneyimli antropometrist için yaklaşık 25 dakika sürerken, deneyimsiz bir kişi neredeyse 1 saat veya daha fazlasına ihtiyaç duyabilir. Dahil edilen ölçüm noktaları, sporcuların izlenmesi amacıyla düzenli olarak alınanlar, büyüme, gelişme, yaşlanma ve hareketlilik izleme, fiziksel aktivite ve beslenme müdahalelerini vücut büyüklüğü, şekil ve kompozisyon değişiklikleriyle ilişkilendirmek içindir.

1.5. Antropometri Ekipmanları

Stadyometre

Bu kutu, güçlü ve dayanıklı malzemeden yapılmış olup, tüm kenarları yaklaşık olarak 40 ila 50 cm arasında bir uzunluğa sahip olmalıdır.

Laboratuvar ortamlarında kullanılan kutuların gerçek yüksekliği kesin olarak bilinmelidir. Önerilen bir tasarım, kutunun bir tarafında kesilmiş bir bölüm bulundurmasıdır; bu sayede Iliospinale yüksekliği ölçümlerinde bireyin ayaklarını kutunun altına yerleştirmesine olanak tanır. Özellikle segmometre gibi araçlarla Iliospinale ve Trochanterion gibi yüksekliklerin ölçümü için kutu oldukça faydalı olabilir. Bu durumlarda, kutudan ölçülen yüksekliğin belirlenen işaretlenmiş noktaya eklenmesi gerekmektedir. Bu yöntem, antropometristin daha verimli çalışmasına ve ölçüm yaparken sadece kutunun üstüne eğilerek, yerde eğilme ihtiyacının ortadan kalkmasına olanak sağlar. Ayrıca, diğer vücut uzunlukları ve genişlikleri ölçerken de kutu kullanışlı olabilir. Şekil 6a'da daha fazla detay bulabilirsiniz.



Şekil 4. Bir stadyometre

Tartı

Geleneksel tercih edilen enstrüman, en yakın 100 g'ye kadar doğru olan bir kollu denge idi. Ancak, şu anda daha yaygın olan modern kaliteli elektronik teraziler içerdikleri yük hücreleriyle donatılmıştır. Bu aletlerin doğruluğu 50 g'ye kadar. Taşınması kolaydır, bu nedenle laboratuvar ve sahada kullanılabilirler. Standart ekipman olarak bir hükümet ağırlık ve ölçü birimleri departmanı tarafından onaylanmış ve en az 150 kg'yi toplamış kalibrasyon ağırlıkları gereklidir. Şekil 5'e bakınız.



Şekil 5. Bir tartı

Antropometri kutusu

Bu kutu, güçlü ve dayanıklı malzemeden yapılmış olup, tüm kenarları yaklaşık olarak 40 ila 50 cm arasında bir uzunluğa sahip olmalıdır. Laboratuvar ortamlarında kullanılan kutuların gerçek yüksekliği kesin olarak bilinmelidir. Önerilen bir tasarım, kutunun bir tarafında kesilmiş

bir bölüm bulundurmasıdır; bu sayede Iliospinale yüksekliği ölçümlerinde bireyin ayaklarını kutunun altına yerleştirmesine olanak tanır. Özellikle segmometre gibi araçlarla Iliospinale ve Trochanterion gibi yüksekliklerin ölçümü için kutu oldukça faydalı olabilir. Bu durumlarda, kutudan ölçülen yüksekliğin belirlenen işaretlenmiş noktaya eklenmesi gerekmektedir. Bu yöntem, antropometristin daha verimli çalışmasına ve ölçüm yaparken sadece kutunun üstüne eğilerek, yerde eğilme ihtiyacının ortadan kalkmasına olanak sağlar. Ayrıca, diğer vücut uzunlukları ve genişlikleri ölçerken de kutu kullanışlı olabilir. Şekil 6a'da daha fazla detay bulabilirsiniz.



Şekil 6. Kesik bölüm içeren Antropometri kutusu

Antropometri Ölçü Şeridi

Çevre ölçümleri için santimetre cinsinden milimetre gradasyonlu ve esnek bir çelik şerit önerilir. Antropometristler genellikle, önerilen Lufkin

gibi metal şeritleri tercih ederler. Eğer fiberglas şeritler kullanılacaksa, metal olmayan şeritlerin zamanla uzayabileceği için düzenli olarak bir çelik şeritle karşılaştırılması ve kalibrasyonu gerekebilir. Farklı bir şerit türü kullanılacaksa, bu şerit esnek olmalıdır, ancak esneyemez ve 7 mm'den daha geniş olmamalıdır. Ayrıca, sıfır çizgisinden önce en az 4 cm'lik bir boş alan (sap) bulunmalıdır. Çevre ölçümlerinin yanı sıra, antropometrik bir şerit, deri kıvrım yerlerini doğru bir şekilde belirlemek ve kemik işaretlerinden uzaklıkları işaretlemek için gereklidir. Şeridin otomatik geri çekilme özelliğine sahip bir kılıf içinde olması tercih edilir. Daha fazla detay için Şekil 7'ye bakabilirsiniz.



Deri Kıvrım Kaliperi

Harpenden kaliperi, antropometristler tarafından standart bir ölçüm cihazı olarak kullanılır, ancak piyasada daha ekonomik tipler de bulunmaktadır. Yeni kaliperler genellikle 10 g/mm² sıkışma seviyesi sunar ve yaklaşık olarak 50 mm'ye kadar 0,2 mm bölümlerle kalibre edilir, bu da en yakın 0,1 mm'ye doğru interpolasyon yapılabilir anlamına gelir. Bazı kaliperler 80 mm'ye kadar hassas ölçüm yapabilir. Kalibrasyon kontrolleri yılda bir kez yapılmalıdır çünkü yaylar zamanla bozulabilir. Özellikle belirtilmesi gereken bir nokta, deri kıvrımı verilerinin, vücut yoğunluğu regresyon denklemleriyle veya karşılaştırmalarla değerlendirilirken, eğer orijinal kaliperden farklı kaliperler kullanılıyorsa, bu durumda ekstra dikkatli olunması gerektiğidir. Daha fazla detay için Şekil 8'e göz atabilirsiniz.



Şekil 8. Holtain ve Holway deri kıvrım kaliperi

Segmometre

Bu alet, çelikten yapılmış yaklaşık 100 cm uzunluğunda ve 15 cm genişliğinde bir şeritten oluşur. Eklenmiş olan iki düz dal ise yaklaşık 7–8 cm uzunluğundadır. Bu alet, segment uzunluklarını ölçmek için kullanılır. Kişinin belirli noktalarından ölçülen yükseklikler, antropometri kutusuna (kutu yüksekliği bu uzunluğa eklenir) seçilmiş ölçüm yerlerine (örneğin,

İliospinale ve Trochanterion yükseklikleri) doğrudan bir segmometre kullanılarak aktarılabilir. Segmometre, antropometri kutusuna alternatif olarak daha uygun maliyetli bir seçenektir (13). Şekil 9'a bakarak aletin özelliğini daha iyi anlayabilirsiniz.



Şekil 9. Segmometre

Büyük kayar kaliper

Bu cihaz genellikle insan vücut ölçümlerinin üst segmentini oluşturur. İki düz kol veya çubuktan oluşur ve Büiliokristal ve Biakromiyal gibi geniş kemik noktalarının ölçümünü sağlar. Bu kollar, kemik boyutlarının doğru bir şekilde ölçülmesini sağlayan sağlam bir metal cetvele bağlıdır. Kollar arasındaki mesafe, düzgün bir şekilde yerleştirilip yerleştirilmediğini kontrol etmek için periyodik olarak doğrulanmalıdır. Şekil 8a'a bakarak aletin yapısını daha detaylı görebilirsiniz.



Şekil 8. Büyük kayar kaliper

Küçük kayar kaliper

Bu kaliper, Biepikeondiler humerus ve Femur genişliklerinin ölçümü için tasarlanmıştır. Mühendislik perçinli kaliperler, bu ölçümler için uyarlanabilir ve ideal bir alet olarak kabul edilir. Bu kaliperler, femur ve humerusun biepikeondiler genişliğini kapsayabilen daha uzun kollar eklenmiş şekilde tasarlanmıştır ve son derece hassas ölçümler sağlar (0.1 mm'ye kadar). Dal uzunlukları en az 10 cm olmalı ve ölçüm yüzeyi 1.5 cm olmalıdır. Aletin yapısını daha iyi anlamak için Şekil 9'a bakabilirsiniz.



Şekil 9. Küçük kemik kaliper

1.5. DERİ KIVRIMLARININ ÖLÇÜLMESİ

tandart ISAK (Kinantropometri Gelişimi Uluslararası Derneği) tam profilinde 8 farklı deri kıvrımı ölçümü yer almaktadır. Herhangi bir test oturumunun düzenli ve sorunsuz geçmesi ile birlikte, deneklerin ölçüm esnasında rahat olmalarını sağlamak için belirlenmiş bir dizi prosedür mevcuttur. Bu prosedürler, aşağıdaki adımları içermelidir:

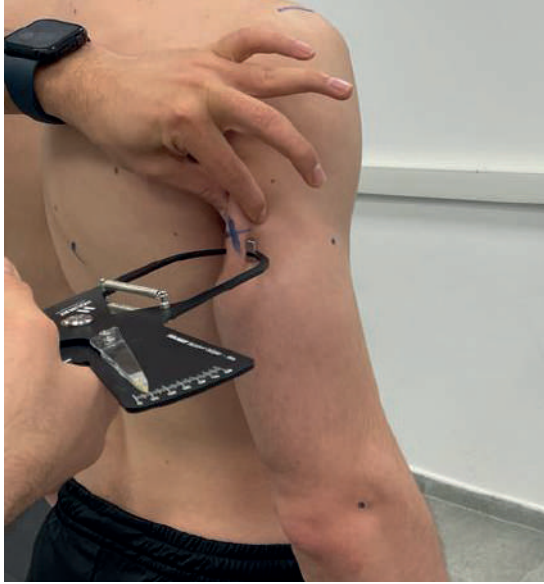
1. Ölçüm esnasında, katılımcı dik bir duruş sergilemeli ancak omuzları ve kolları doğal bir rahatlık içinde olmalıdır. Sıcak bir ortam, katılımcının gevşemesine yardımcı olabilir ve bu durum, ölçüm görevlisinin deri kıvrımı üzerinde daha hassas bir çalışma yapmasına yardımcı olabilir.
2. İşaretlemenin yapılabildiği durumlarda, bölgenin işaretlenmesi tercih edilir, ancak kesinlikle zorunlu değildir.

3. Öncelik, altında yatan kası etkilemeden, çift kat deri ve deri altı yağı doğru bir şekilde yükseltmektir.
4. Tüm deri kıvrımları, vücudun sağ tarafında ölçülmelidir ve ardışık ölçümler yapılmalıdır. Ölçümler arasında bölge değişimi, protokol tamamlanana kadar devam etmelidir.
5. Ölçüyü gerçekleştiren kişi, cildin doğal kıvrım hatlarını takip ederek sol elin başparmağı ve işaret parmağı arasındaki deri katmanını almalıdır.
6. Kaliper, sağ elde tutulur ve baskı plakaları, deri kıvrımına dik olarak ve kaldırılan deri kıvrımının yönüne bağlı olarak parmakların yaklaşık 1 cm altına veya sağına yerleştirilir.
7. Ölçüm, kumpasın 2 saniye boyunca sabitlenerek ve kavrama korunarak en yakın 0,2 mm'ye kadar kaydedilir. Büyük deri kıvrımlarında, iğnenin hafif bir hareketi mümkündür ancak yine de değer kaydedilmelidir.
8. Önerilen yöntem, çift ölçümlerin ortalaması veya ilk iki ölçüm arasında %5'ten fazla fark olduğunda üçüncü bir ölçüm olarak ortanca değer belirlenmesidir.

A. Triceps (Arka Üst Kol)

Triceps deri kıvrımı, başparmak ve işaret parmağı ile belirlenen bölgeden kaldırılır. Kıvrım, üst kolun uzun eksenine paralel bir konumda yer alır. Ölçüm öncesinde belirlenen deri kıvrım yeri, kas yapısını ve yağ dokusunun seviyesini değerlendirmek için el ile kontrol edilir.

Ölçüm esnasında, kol rahat bir şekilde uzatılmalı ve dirsek vücudun yanında olacak şekilde orta pozisyonda olmalıdır. Antropometrist, konunun arkasında dururken ölçümü gerçekleştirir. Detaylar için şekle bakınız.



B. Subskapular (Sırt)

Ölçümden önce, işaretlenmiş deri kıvrım yeri, kas yapısını ve yağ dokusunun seviyesini değerlendirmek için palpe edilmelidir. Konu, kollarını yanlarına sarkıtarak rahat bir pozisyon almalıdır. Antropometrist, konunun arkasında durur.



C. Biceps (Ön Üst Kol)

kolunu rahat bir şekilde aşağı sarkıtarak ve dirseğini uzatarak durur. Kıvrım, sağ kolun yüzeyinin en öne çıkan bölgesinde bulunur. Biceps deri kıvrımı için işaretlenmiş nokta, Midacromiale-radiale® çizgisinin seviyesinde, bicepsin ön yüzeyinin orta hattında kas karıncığı üzerindedir.



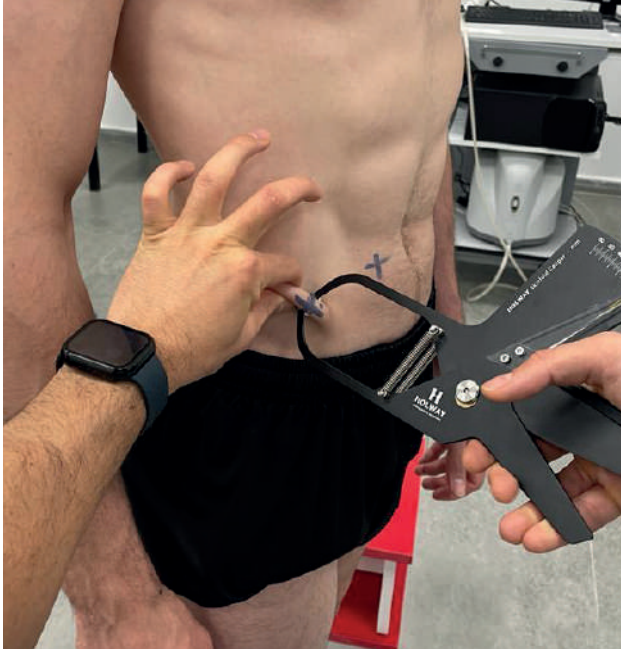
D. Iliac crest

Sağ kolunu yatay bir şekilde açar veya kolu göğsünün üzerine yerleştirir. Derinin doğal kıvrımı hafifçe vücudun medial yönüne doğru aşağı doğru uzanır.



E. Supraspinale (Yan)

Konu, kollarını yanlara doğru sallayarak rahat bir pozisyon alır. Supraspinale deri kıvrım yeri işaretlenmiştir ve genellikle yetişkin bireylerde Iliospinale'in yaklaşık 5-10 cm üzerinde konumlanır. Ancak, küçük bir çocukta bu mesafe daha az olabilir. Kıvrım, medial (orta hatta) bir açıyla aşağıya ve öne doğru yaklaşık 45 derecelik bir açıyla uzanır.



F. Abdominal (Karın Bölgesi)

Kollarını yanlarına doğru sarkıtarak rahat bir duruş alır. Bu bölgede ölçüm yapılırken, ölçücü özellikle başlangıç kavramasının sağlam ve geniş olduğundan emin olmalıdır. Çünkü bu bölge, genellikle kas yapısının zayıf gelişmiş olduğu için altta yatan dokunun subkutan tabakasının kalınlığının yanlış alt tahmin edilmesine neden olabilir. (Not: Kaliperi göbeğin içine yerleştirmeyin)



G. Mid Thigh (Ön üst bacak)

Konu, yan tarafa dönük bir şekilde uyluğunu yan tarafta duran bir kutuya veya oturarak düz bir pozisyonda dinlenmiş olarak yerleştirir. Deri kıvrımı ölçümü, bacağın uzatılmış olduğu bir pozisyonda yapılır. Eğer kıvrımı kaldırmak zor görünüyorsa, konudan uyluğun alt tarafını hafifçe kaldırması istenebilir, bu da derinin gerilmesine yardımcı olabilir. Eğer deri kıvrımları oldukça sıkıysa, bir yardımcı kaydedici (konunun uyluğunun iç tarafında duran) doğru anatomik belirginlikteki kıvrımı kaldırmak için iki elini kullanarak yardımcı olabilir; sağ el parmakları doğru anatomik belirginlikteki kıvrımı kaldırırken, sol el ise farklı bir kıvrımı hafifçe kaldırabilir. Kaliper daha sonra kaydedicinin elleri arasında, kaydedicinin baş parmağı ve işaret parmağından 1 cm uzaklıkta yer alır.



H. Medial calf (Baldır)

Konu ya oturur ya da sağ ayak kutuya yerleştirilmiş ve sağ diz yaklaşık 90° açıyla olacak şekilde durur. Bu sırada, baldır kası rahat olmalı ve bacak uzun eksenine paralel bir kıvrım, bacağın medial tarafında, maksimum çevrimin olduğu bir seviyede kaldırılır (vücut kütlesi her iki ayak üzerine eşit olarak dağıldığında işaretlenirken, ayakta dururken).



1.6. Yüzde Yağ Denklemleri

1. Durnin ve Womersley (1974) tarafından önerilen bu test, triceps, biceps, subskapula ve suprailiac deri kıvrım ölçümlerini kullanarak erkekler, kadınlar, erkek çocuklar ve kız çocuklar için vücut yağ yüzdesini tahmin eder. Vücut yoğunluğu hesaplama formülü, cinsiyete ve yaşa göre belirli deri kıvrım ölçümlerini içerir. Elde edilen vücut yoğunluğu değerleri, Siri (1956) tarafından geliştirilen formül ile vücut yağ yüzdesine dönüştürülür.

Vücut yoğunluğu formülleri cinsiyet ve yaşa göre farklılık göstermektedir:

Erkekler için: Vücut yoğunluğu = $1.1610 - 0.0632 \text{ Log}\Sigma 4$

Kadınlar için: Vücut yoğunluğu = $1.1581 - 0.0720 \text{ Log}\Sigma 4$

Erkek çocuklar için: Vücut yoğunluğu = $1.1533 - 0.0643 \text{ Log}\Sigma 4$

Kız çocuklar için: Vücut yoğunluğu = $1.1369 - 0.0598 \text{ Log}\Sigma 4$

%VY (Siri, 1956) = $[(4.95 / \text{Vücut Yoğunluğu}) - 4.5] \times 100$

Burada $\Sigma 4$, belirtilen triceps, biceps, subskapula ve suprailiac deri kıvrımı ölçümlerinin toplamıdır (mm).

2. JACKSON-POLLOCK 3-SİTE DERİ KIVRIM FORMÜLÜ TANIMI

Jackson ve Pollock (1978) - üç ölçüm yeri (erkekler)

3 Ölçüm Yeri Deri Kıvrım Denklemi

Vücut Yoğunluğu = $1.10938 - (0.0008267 \times \text{göğüs, karın ve bacak deri kıvrımlarının toplamı (mm)}) + (0.0000016 \times \text{göğüs, karın ve bacak deri kıvrımlarının toplamının karesi}) - (0.0002574 \times \text{yaş})$

(kaynak: Jackson, A.S. ve Pollock, M.L. (1978), 18-61 yaş aralığındaki bir örneğe dayanmaktadır)

%VY (Siri, 1956) = $[(4.95 / \text{Vücut Yoğunluğu}) - 4.5] \times 100$

Jackson ve Pollock (1978) - yedi ölçüm yeri

Vücut Yoğunluğu = $1.112 - (0.00043499 \times \text{deri kıvrımlarının toplamı}) + (0.00000055 \times \text{deri kıvrımı yerlerinin toplamının karesi}) - (0.00028826 \times \text{yaş})$, deri kıvrımı yerleri (mm cinsinden ölçülen) şunlardır: Göğüs, Orta koltuk Altı, Trisep, Subskapular, Karın, Suprailiac ve Bacak.

(kaynak: Jackson, A.S. ve Pollock, M.L. (1978), 18-61 yaş aralığındaki bir örneğe dayanmaktadır).

$$\%VY \text{ (Siri, 1956)} = [(4.95 / \text{Vücut Yoğunluğu}) - 4.5] \times 100$$

Jackson ve Pollock (1980) - üç ölçüm yeri (kadınlar)

3 Ölçüm Yeri Deri Kıvrım Denklemi

Vücut Yoğunluğu = $1.0994921 - (0.0009929 \times \text{triceps, thigh ve suprailiac deri kıvrımlarının toplamı}) + (0.0000023 \times \text{triceps, thigh ve suprailiac deri kıvrımlarının toplamının karesi}) - (0.0001392 \times \text{yaş})$

(kaynak: Jackson, ve diğerleri (1980), 18-55 yaş aralığında bir örneğe dayanmaktadır).

$$\%VY \text{ (Siri, 1956)} = [(4.95 / \text{Vücut Yoğunluğu}) - 4.5] \times 100$$

$\Sigma 3F$ = Kadınlar için belirtilen $\Sigma 3$ deri kıvrımları (mm)

Jackson ve diğerleri (1980) - yedi ölçüm yeri

Vücut Yoğunluğu = $1.097 - (0.00046971 \times \text{deri kıvrımlarının toplamı}) + (0.00000056 \times \text{deri kıvrımı yerlerinin toplamının karesi}) - (0.00012828 \times \text{yaş})$, deri kıvrımı yerleri (mm cinsinden ölçülen) şunlardır: Göğüs, Orta koltuk Altı, Trisep, Subskapular, Karın, Suprailiac ve Bacak.

(kaynak: Jackson, ve diğerleri (1980), 18-55 yaş aralığındaki bir örneğe dayanmaktadır)

Kaynaklar

1. Shahidi SH, Al-Gburi AH, Karakas S, Taşkıran MY. Anthropometric and Physical Performance Characteristics of Swimmers. *International Journal of Kinanthropometry*. 2023;3(1):1-9.
2. Shahidi SH, Yilmaz L, Esformes J. Effect of Maturity Status and Relative Age Effect on Anthropometrics and Physical Performance of Soccer Players Aged 12 to 15 Years. *International Journal of Kinanthropometry*. 2023;3(1):58-72.
3. Stewart AD, Sutton L. *Body composition in sport, exercise and health*: Routledge; 2012.
4. Wang Z-M, Pierson Jr RN, Heymsfield SB. The five-level model: a new approach to organizing body-composition research. *The American journal of clinical nutrition*. 1992;56(1):19-28.
5. Heymsfield S. *Human body composition*: Human kinetics; 2005.
6. Soetan K, Olaiya C, Oyewole O. The importance of mineral elements for humans, domestic animals and plants: A review. *African journal of food science*. 2010;4(5):200-22.
7. Kuriyan R. *Body composition techniques*. *The Indian journal of medical research*. 2018;148(5):648.
8. B. Heymsfield S, Wang Z, Baumgartner RN, Ross R. *Human body composition: advances in models and methods*. *Annu Rev Nutr*. 1997;17(1):527-58.
9. Kasper AM, Langan-Evans C, Hudson JF, Brownlee TE, Harper LD, Naughton RJ, et al. Come back skinfolds, all is forgiven: a narrative review of the efficacy of common body composition methods in applied sports practice. *Nutrients*. 2021;13(4):1075.
10. Martin A, Ross W, Drinkwater D, Clarys J. Prediction of body fat by skin-fold caliper: assumptions and cadaver evidence. *Int J Obes*. 1985;9:31-9.
11. Norton K, Olds T. *Anthropometrica: a textbook of body measurement for sports and health courses*: UNSW press; 1996.
12. Orphanidou C, McCargar L, Birmingham CL, Mathieson J, Goldner E. Accuracy of subcutaneous fat measurement: comparison of skin-fold calipers, ultrasound, and computed tomography. *J Am Diet Assoc*. 1994;94(8):855-8.
13. PAŘÍZKOVÁ J, BŮŽKOVÁ P. Relationship between skinfold thickness measured by Harpenden caliper and densitometric analysis of total body fat in men. *Hum Biol*. 1971:16-21.
14. Drinkwater D, Martin A, Ross W, Clarys-Robion JP. Validation by cadaver dissection of Matiegka's equations for the anthropometric estimation

- of anatomical body composition. Perspectives in kinanthropometry: Human Kinetics Publishers, Champaign, IL; 1986. p. 21-227.
15. Durnin JV, Womersley J. Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness: measurements on 481 men and women aged from 16 to 72 years. *Br J Nutr.* 1974;32(1):77-97.
 16. Jackson AS, Pollock ML. Generalized equations for predicting body density of men. *Br J Nutr.* 1978;40(3):497-504.
 17. Jackson AS, Pollock ML, Ward A. Generalized equations for predicting body density of women. *Med Sci Sports Exerc.* 1980;12(3):175-81.
 18. Peterson MJ, Czerwinski SA, Siervogel RM. Development and validation of skinfold-thickness prediction equations with a 4-compartment model. *The American journal of clinical nutrition.* 2003;77(5):1186-91.
 19. Kinanthropometry ISftAo. International standards for anthropometric assessment. International Society for the Advancement of Kinanthropometry© 2001. 2001.

Spor Tesisi Çalışanlarının Örgüt İklim Algıları

Erdem Ayyıldız¹

Özet

Örgütsel iklim, çalışanlar, örgütsel olaylara, politikalara, uygulamalara ve prosedürlere yönelen paylaşılan algılamalar olarak tanımlanır. Bu algılamalar, bireysel seviyeye dayanmaktadır ve çalışanlar, organizasyonel özelliklerin örgüt tarafından onaylanan davranışlar ve tutumlar üzerindeki etkilerini anlamayı amaçlayan mantıklı hareket etmeleri nedeniyle, grup düzeyinde paylaşılabilir şekilde ortaya çıkabilir. Böylece, paylaşılan bu algılamalar, organizasyonun özellikleri ile çalışanların ortak tutum ve davranışları arasındaki arabuluculuk mekanizması olarak görülür. İklim içeriği üzerinde özel bir bakış açısıyla benimsemesine bakılmaksızın, iklim algılamaları, çalışanların toplu tutum ve davranışlarına etkileri olduğunun tanımlanmasının örgütsel performans için etkileri olması beklenmektedir (Boyce, 2010). Bu araştırmanın amacı spor tesisi çalışanlarının algıladıkları örgüt iklimi düzeylerinin yapılan diğer çalışmalarla ilişkilendirilmesine yöneliktir. Araştırma yöntemlerinden ise, nitel araştırma tekniği kullanılmıştır.

SPOR TESİSİ ÇALIŞANLARININ ÖRGÜT İKLİMİ ALGILARI

Çağdaş spor işletmeleri olarak hizmet veren donanımlı ve günümüz şartlarına uygun kapalı ve açık spor tesisleri bulunmaktadır. Ancak işletmenin büyüklüğü ve yeterli donanımına sahip olması yeterli değildir. Çünkü kalifiyeli iş gücüyle müşterilere iyi bir hizmet verilmesi bu işletmelerin ayakta kalabilmesi için önemli bir unsurdur. Bu nedenle alanında uzmanlaşmış kişilerin spor tesislerinde hizmet verirken ön planda olması ve müşterilere kaliteli bir spor hizmeti vermesi için gerekli insan gücüne sahip olunması gerekmektedir. Fiziksel olarak büyük olan işletmelerde yeterli sayıda kalifiyeli elemanın bulunmaması durumunda, müşteriler tarafından yetersiz hizmet olarak görülür ve bunun sonucunda kar oranı azalabilir. Ancak yeterli iş

1 Dr., Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, eayyildiz@nku.edu.tr, Orcid ID:0000-0002-0805-1529

gücüne sahip işletmeler uzmanlık alanlarına yönelik hizmet verdiği takdirde kar oranı artacaktır (Sunay, 2017:299). Bu iş gücüne sahip olmanın yanında işletmeler örgüt yapısına da önem vermesi gerekmektedir.

Son zamanlarda örgütlerin yönetilme şekillerinin incelenmesi amacıyla birçok çalışma yapılmıştır. Spor örgütlenmelerinin kendini yeniden yapılandırılması sürecinde örgüt iklimi önem kazanan konulardan birisidir. Bu süreç içerisinde, spor yönetiminin temel sorunları tartışma konusu olmuştur (Bilir, 2007). Bu tartışma konularından biri olan örgüt ve örgütün psikolojik yapısı; örgüt kültürü, örgüt iklimi, örgütsel bağlılık gibi çeşitli başlıklar altında araştırılma konusu olmuştur.

Yapılan araştırmalarda göstermektedir ki, değişen çevre koşulları ve artan rekabet ile daha fazla kar elde etmek için çalışanlara alışagelmış yönetim metodlarının uygulanması kısa süreli fayda sağlamaya yardımcı olabilecektir. İleriye dönük kar elde edebilmek için çalışanların öneminin artırılması ve örgüt ikliminin iyi bir şekilde oluşturulması gerekmektedir. Etik bir şekilde yönetilen örgüt iklimi sayesinde çalışanların işletmelerine olan aidiyet, grup dinamikleri ve örgüt içerisindeki etkileşim artacak ve işletmenin verimliliği için pozitif etkiler oluşturabilecektir (Eroğlu ve Yılmaz, 2015).

Örgütsel iklim, çalışanların çalıştıkları kurumu psikolojik olarak algılarıyla hareket ederek gözlemlemesini sağlar. İklimin kültürden etkilendiği düşünülürse ve kültürün genellikle örgütler arasında daha istikrarlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, örgütsel iklimin önemi de gözden kaçırılmayacak kadar önemlidir. Örneğin iklim, çalışanların çalıştıkları organizasyonu psikolojik olarak nasıl deneyimlediğini temsil ettiğinden, insanların bir organizasyonda ilk etapta çalışmak isteyip istemedikleri, bunun sonucunda ayrılmaya karar verip vermeyeceği gibi önemli kararların verilmesinde etkin rol oynar. Ayrıca, son yıllarda bu bakış açısı, organizasyonel işleyişin önemli yönleriyle (genellikle stratejik iklimler olarak anılacaktır) ilgili iklimlere bakmak için bir organizasyonun genel iklimine bakmaktan uzaklaşmıştır. Stratejik iklimler hakkında çok fazla şey söylenebilir. Ancak organizasyonel işleyişin önemli yönleriyle ilgili iklimlerin negatif olması durumunda bir organizasyonun başarılı olması zordur (Jex and Britt, 2014:512).

Örgüt iklimi ile ilgili önemli bazı durumlar bulunmaktadır. Bunların birincisi; örgüt iklimiyle ilgili tüm tanımlar örgütlerin birer alt grubu olarak belirlenmese de, çevresinde bulunan herkesi kendi sosyal grubunun içerisinde bir algı oluşturur. İkinci önemli nokta ise, soyut olan bu kavram örgüt içerisindeki kişilerin davranışlarının sonucu olarak ortak bir örgüt iklimi algısı oluşturmaya çalışırlar. Üçüncü önemli nokta ise, yapı ve kavram

olarak soyut olan örgüt iklimi, bulunduğu örgüt içerisinde diğer psikolojik kavramlara benzer şekilde oluşturulabilir. Son olarak, iklimler çevresini biçimlendirmekten ziyade tarif etmeyi veya belirtmeyi amaçlamaktadır. Örgüt iklimi ile ilgili araştırma yapan kişiler kurum içerisinde gözlemledikleri olumlu veya olumsuz hareketleri göz önüne almaktan ziyade neyi gözlemlediklerini dile getirirler (Demirbaş, 2017:28).

Çalışanların psikolojik yapısı örgüt iklimine yön verdiği gibi, örgüt iklimi de kurum içerisinde etkileşim sonucunda örgüt iklimini oluşturmaktadır. Bu da aralarında birbirlerini etkileyen etkileşimin olduğunu göstermektedir (Eröz, 2014).

Ülkemizde örgüt iklimi araştırmacılar tarafından genellikle liderliğin konusu olarak algılamasından dolayı iklim kavramına yeterli önemin verilmediği, daha çok öğretim kavramı üzerinden sonuca gidilmeye çalışıldığı görülmektedir. Bu yüzden eğitimsel amaçlara önem vererek, liderlik gizil gücünün var olmasını veya gelişme göstermesini önlemesi sonucuna varılabilir (Memduhoğlu, Şeker, 2011). Birbiriyle yakından ilişkili olan örgüt iklimi ile liderlik kavramları örgüt için önemli konulardan sayılmaktadır. Örgüt içerisinde liderin davranış biçimi örnek davranış olarak benimsendiği için, ortak amaçlara ulaşma süreci içerisinde örgüt içerisindeki kişiler pozitif veya negatif bir şekilde etkilenebilirler. Beklentilerin karşılandığı örgüt içerisinde iyi izlenimlerin bırakıldığı bir ortamda çalışanlar kendini daha iyi hissederek örgütsel diğer alanlara da katkıda bulunabilecektir (Eroğlu, Yılmaz, 2015).

Sadece kurum içinde faaliyet gösteren sosyal sistemin önemli olduğunu değil, aynı zamanda bunun nasıl önemli olduğu da belirtilmelidir. Örgüt içindeki sosyal doku, grup dinamiği ve rekabet avantajının temeli olarak öneminin vurgulanması gerekir. Kurum içinde sosyal alışveriş sistemi, toplu öğrenme ve eylemi şekillendirmenin yanı sıra, dinamik yetenekler kurumun bakış açısı için daha fazla dikkat gerektirir (Fainshmidt, Frazier, 2017).

Yapılan birçok çalışmada da görülmektedir ki, örgüt iklimi hem iş performansını hem de çalışanların tatmin ve doyum düzeylerini etkilemektedir. Kurum içerisinde örgüt iklimi oluşturulurken hedeflere ve amaçlara uygun bir şekilde örgüt iklimi şekillendirilebilir. Bu şekillendirme işleminin en doğru şekli örgüt içerisindeki kişilerin kültürel yapısı, tutumları, beklentileri ve değerleri gibi soyut yönlerini ortak bir payda da toplayarak yön verme işlemiyle uygun hale getirilebilir. Örgütü diğer örgütlerden ayıran en önemli nokta örgüt içerisindeki kişilerin davranış biçimleridir (Bucak,2002).

Yapılan çalışmalar sonucunda, örgüt iklimi ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Özellikle de, ülkemizin dışında sağlık, eğitim, bankacılık ve

özel sektörler gibi birçok alanda örgüt iklimi ile ilgili önemli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar ve yapılan tanımlar nihayetinde örgüt iklimi kavramı; kurumun iç yapısının özellikleri, işgörenlerin algıları ve bu algıların davranışları etkileme biçimi ile örgütün iklim yapısını diğer örgütlerden ayıran özellik olarak tanımlanabilmektedir. Yani, örgütün içindeki yapının benimsediği değerler, tutumlar ve diğer davranış biçimleri çalışanların ortak örgüt iklimi yapısını gösterir (Yüksekbilgili, 2016:30).

Pozitif psikolojinin kapsamış olduğu örgütsel alanlardan birisi olan pozitif örgütsel davranış, kurum içindeki örgütlerin pozitif yön ve kapasitelerini içermektedir. Örgütlerin pozitif yönlerini ortaya çıkarması, psikolojik kapasitelerini artıracak ve üretimin diğerlerine göre daha iyi olmasında önemli rol oynayacaktır (Özer ve ark., 2013).

1.1. Spor Tesisi Çalışanlarının Örgüt İklimi Algılarına Yönelik Sonuçlar

Yukardaki bilgilerden anlaşıldığı gibi örgütsel tanımlamanın çalışanlar üzerinde psikolojik yapısını etkileyen tek önemli kaynaklardan biri olduğu görülmektedir. Teorik tanımlamalardan da yola çıkarak, örgüt içerisindeki negatif psikolojik durumların çalışanlar üzerinde psikolojik dengeyi birey olarak ele alındığında davranış yoluyla kısmen geri yüklediği, ancak örgütsel ilişkilerine zarar verdiğini göstermektedir (Ning ve Zhaoyi, 2017).

Yapılan birçok çalışmada da görülmektedir ki, örgüt iklimi hem iş performansını hem de çalışanların tatmin ve doyum düzeylerini etkilemektedir. Kurum içerisinde örgüt iklimi oluşturulurken hedeflere ve amaçlara uygun bir şekilde örgüt iklimi şekillendirilebilir. Bu şekillendirme işleminin en doğru şekli örgüt içerisindeki kişilerin kültürel yapısı, tutumları, beklentileri ve değerleri gibi soyut yönlerini ortak bir payda da toplayarak yön verme işlemiyle uygun hale getirilebilir. Örgütü diğer örgütlerden ayıran en önemli nokta örgüt içerisindeki kişilerin davranış biçimleridir (Bucak, 2002).

Stres kavramının örgüt iklimi ile ilişkisi yapılan çalışmalarda net bir şekilde ifade edilmekte ve iletişim, ekip çalışması gibi faktörlerle olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu, ancak kararlara katılımında olumlu yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlardan hareketle, örgüt içerisinde stresin artması ekip çalışması ve iletişimi negatif yönde etkilemektedir (Bilir, 2005:122). Stresli bir ortam içerisinde, örgüt yapısı negatif bir psikolojik yapısına sahip olur. Bunun sonucunda iletişim kanalları, empati gücü ve örgüt psikolojisi olumsuz yönde etkilenir.

Karar verme sürecine katılım ile stresin anlamlı bir ilişki göstermemesinin sebebi, ülkemizin kültürel yapısından dolayı çalışanların karar verme süreçlerinde geride kalıp sorumluluk üstlenmekten çekindiklerini göstermektedir.

Örgüt iklimi, insanların işyerindeki deneyimlerini kavrama ve anlama için yararlı yollardan birisidir. İklim, yöneticilerin etkinlik için ihtiyaç duydukları davranışları üretmek için odaklayabileceği maddi bir yaklaşım sunar. Kültür, muhtemelen bir ortamda insanlara derin bir psikoloji üretmek için maddi olmayan bir ortam sunmaktadır. İnsanların çalışma ortamlarını nasıl deneyimledikleri psikolojisini değerlendirmek zordur, ancak muhtemelen onları dolaylı olarak günlük yaşantılarında yönlendirmektedir ve bu nedenle anlamak önemlidir. İnsanları ve günlük hayatlarını yönlendiren şeyde bir değişiklik yapılması gerektiğinde maddi imkanlara odaklanmak ve çalışanların hayatlarında olumlu değişiklik yapılması gerekmektedir. Bu nedenle, iklim ile kültür arasındaki kavramsal ilişki açıktır ve gelecekteki araştırmalarda önem derecesi yüksektir (Schneider ve ark., 2013).

Çalışanlar üzerinde oluşturacağı pozitif etki, psikolojik yapılarını olumlu bir yönde devam ettirip yeniliğe açık ve değişime hızlı bir şekilde adapte olabilen güçlü bir yapı oluşturacaktır. Bu nedenle örgüt ikliminin iyi olabilmesi için çalışanların psikolojik yapısını artıracak gerekli uygulamalar yapılmalıdır (Yahşi ve Özbek, 2016). Dolayısıyla, bilgi paylaşımının yenilikçilik üzerindeki etkileri, sadece yaratıcı çabaları vurgulayan daha üst düzey bir yenilikçi iklimle birlikte gerçekleştiğinde daha az telaffuz edilebilir. Buna ek olarak, bilgi yaratma ile örgütsel iklimin iki faktörü arasındaki etkileşim terimleri de önemsizdir. Bunun nedeni, muhtemelen, örgütsel iklimin, paylaşılan anlayış ve normlar olarak, bilgi yaratımının yenilikle uzun vadede dönüşümünü kesinlikle etkileyeceği, ancak kısa vadedeki ilişkide güçlü bir etkisi olmayabileceğinden kaynaklanmaktadır (Chen ve ark., 2010). Ayrıca, lider ile çalışanlar arasında bir bağın olmaması yenilikçi ikliminde olumsuz etki bıraktığını göstermektedir. Bunun yanı sıra, lider ile bir bağ oluşturan çalıştıranlarda ise yenilikçi iklimleri olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Wang ve Rode, 2010).

Yöneticiler işletme içerisinde çalışanlarının iletişim düzeyi, iş doyumunu ve grup dinamizmini iyi bir şekilde yönetmesi gerekmektedir. Aksi durumda tatmin seviyesi düşük çalışanlar örgüt içerisinde problem yaşayabilirler.

Örgütsel iklim, çalışanların, yaşadığı politikalara, uygulamalara ve prosedürlere ve ödüllendirilen, desteklenen ve beklenen davranışlarını gözlemlediği anlam taşıyan sosyal bir bilgi prosedürü aracılığıyla kuruluşlarda ortaya çıkar (Schneider ve ark., 2013).

Çalışanların düşüncelerine önem verilmesi, örgüt içinde paylaşılan değerlerin, vizyon oluşturmanın ve koordineli bir şekilde hareket etmenin yolunu açmaktadır. Örgüt içerisinde gönüllü ve güçlü bir bağlılık türü olan duygusal bağlılık örgüt yapısını koruduğunu göstermektedir (Çekmecelioğlu, 2006). Kendisini değerli hissedilen çalışanların işletme içerisinde örgüte aidiyet duygusu artabilir ve bunun sonucunda pozitif bir örgüt yapısı oluşurken işletmenin verimlilik düzeyinin de arttığı gözlemlenebilir.

Sonuç olarak, çalışanların örgütler içerisinde hiyerarşik bir yapı içerisinde, katı politikalarla yönetilmesi ve resmi işleyişin dışında görüş belirtmeden, esnekliğe izin verilmemesi olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ancak çalışanların görüşlerinin belirtmesi ve daha esnek bir yapıda iş ortamının sağlanarak yaratıcılığa izin verilmesi örgüt iklimini olumlu yönde etkileyecektir.

KAYNAKÇA

1. Bilir, P., Ünal, A. Y. (2007). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Örgüt İklimi ve Çalışanların Kalımıyla İlgili Algılamaları. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 43-50.
2. Boyce, A. S. (2010). *Organizational climate and performance: An examination of causal priority*. Michigan State University.
3. Bucak, E. B. (2002). Abant İzzet Baysal Üniversitesi eğitim fakültesinde örgüt iklimi: Yönetimde ast-üst ilişkisi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (7).
4. Demirbaş, Z. (2017). *Sağlık işletmelerinde örgüt iklimi ve çalışan memnuniyeti ilişkisi üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi).
5. Eroğluer, K., Yılmaz, Ö. (2015). Etik liderlik davranışlarının algılanan örgüt iklimi üzerine etkisine yönelik bir uygulama: İş yaşamında yalnızlık duygusunun aracılık etkisi. *Journal of Business Research-Türk*, 7(1), 280-308.
6. Ünal, A., Eröz Sü, S. (2014). Otel işletmelerinde örgüt iklimi ve duygusal emek ilişkisi: Trakya bölgesinde bir araştırma. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*. 3(7).
7. Fainshmidt, S., Frazier, M. L. (2017). What facilitates dynamic capabilities? The role of organizational climate for trust. *Long Range Planning*, 50(5), 550-566.
8. Jex, S. M., Britt, T. W. (2014). *Organizational psychology: A scientist-practitioner approach*. John Wiley Sons.
9. Memduhoğlu, H. B., Şeker, G. (2011). Öğretmenlerin algılarına göre ilköğretim okullarının örgütsel iklimi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 1-26.
10. Ning, N., Zhaoyi, L. (2017). Psychological contract breach, organizational disidentification, and employees' unethical behavior: Organizational ethical climate as moderator. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 45(9), 1409-1424.
11. Süral Özer, P., Topaloğlu, T., Timurcanday Özmen, Ö. N. (2013). Destekleyici Örgüt İkliminin, Psikolojik Sermaye ile İş Doyumu İlişkisinde Düzenleyici Etkisi. *Ege Academic Review*, 13(4).
12. Schneider, B., Ehrhart, M. G., Macey, W. H. (2013). Organizational climate and culture. *Annual review of psychology*, 64, 361-388.
13. Sunay, H., (2017). Spor Yönetimi. (Üçüncü Baskı). Gazi Kitabevi, Ankara.
14. Yahşi, Ü., Özbek, O. (2016). Ministry of Youth and Sports' staff perception of the organizational climate and organizational creativity Gençlik ve Spor Bakanlığı personelinin örgüt iklimi algıları ile örgütsel yaratıcılık düzeyi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6139-6153.

15. Yükselbilgili, Ö., (2016). "Sağlık İşletmelerinde Örgüt İklimi Unsurlarının Örgütsel Bağlılığa Etkileri Üzerine Bir Araştırma". Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Doktora Tezi, 30.

E-spor Üzerine Betimleme

Yavuz Öntürk¹

Yeşim Bayrakdaroğlu²

Özet

İnsan hayatında teknoloji önemli bir noktada yer alırken, gelişen ve ilerleyen durumu yaşam döngüsü içinde kendine yer edinmiştir. Tüm sektörlerde olduğu gibi ilerleyen teknoloji bazı farklılık ve yeniliklere ön ayak olurken, spor alanında bambaşka gelişmelerin yaşanmasına etken olup, spor kavramına farklı bakış açıları getirmiştir. Elektronik kelimesinin spor kavramı ile bir araya gelip oluşturduğu e-spor spor literatürüne yeni bir kavram getirmekle beraber birçok soru ve yaklaşımları da ortaya çıkarmıştır. Sporun ana hedefi belirli kurallar altında fiziksel ve zihinsel çaba ile kazanmaya dönük bir yarışma olmasına paralel, e-sporunda elektronik ortamda uygulanması sporun temel felsefe ve düşüncesine entegre edilmesi çeşitli kavram karmaşalarına yol açmıştır. Bu çalışmada e-spor kavramı üzerine tanımlama, tasvir ve izah yöntemleriyle e-spor kavramı betimlenmeye çalışılarak, e-sporun günümüzdeki algısına katkı sağlamak amaç edinmiştir. Sonuç olarak e-sporun dünya üzerinde kabul gördüğü, bilimsel çalışmalara konu olduğu, profesyonel sporcu ve kulüplerin giderek arttığı ilerleyen dönemlerin vazgeçilmez bir tutkusu olacağı şeklinde ifadelerin kullanıldığı anlaşılmaktadır. Ayrıca e-spor kavramını farklı yönleriyle de betimleme yapılmaya çalışılmıştır.

1. Giriş

Teknoloji, başlı başına büyük devrim niteliği taşıyan bu kavram özellikle son otuz yıl içinde giderek ilerleyerek nerdeyse takip edilemeyecek kadar hızlı gelişmelerin yaşandığı, sektör olmanın dışında insan hayatının devamı için bir gereksinim haline gelmiştir. Teknoloji kavramı denilince elbette insanın aklına ilk olarak internet erişim ağları, ışıklı ve büyük bir oda dolusu

1 Doçent Doktor, Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, yavuzonturk@hotmail.com, 0000-0001-5472-8652

2 Doçent Doktor, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, yesimsongun@hotmail.com, 0000-0003-1460-4780

bilgisayar veri tabanları, akıllı telefonlar ve elektronik cihazlar gelmektedir. Aslında zihnimizde oluşan bu görüntü teknolojinin kendisidir. Gelişmiş ülkeler ve gelişmekte olan ülkelerin öncelikli hedefleri arasında “Teknoloji” yer almaktadır. Savunma sanayi, üretim sektörü, tarım, eğitim, sağlık, turizm, ulaşım, gıda, kültür, sanat ve spor gibi toplumun tüm yapı taşlarının teknoloji ile geldiği nokta elbette tartışılmaz gerçekliktir. Yakın tarihe bakıldığı zaman, telefon cihazlarının sadece arama yapıp karşı tarafla sesli iletişim kurmasına yarayan cihazların günümüzde geldiği nokta teknolojinin insan hayatına dokunuşunun net bir göstergesidir. Çünkü insan algılayıp hissettiği kadarını anlayabilir, tüm teknolojik gelişmeleri takip edemeyip anlamayabilir. En basit olarak akıllı telefonların teknoloji seviyesine örnek olarak gösterilmesi bu sebeple oldukça mantıklıdır.

Yaşanılan teknolojik gelişmeler insan hayatına çeşitli şekillerde yön vermektedir. Özellikle yeni gelişmeler ergenler ve genç yetişkinlerin hayatlarında büyük bir etki yaratmış ve önemli bir yer edinmiştir (Mammadzade vd., 2020). İşlerin hızlı ve kısa yoldan yapılması, kolaylaştırılması ve ulaşılabilir olması teknolojik bir fayda olarak kabul edilir. Toplum içerisinde teknolojik gelişmelerden rahatsız olan bir kesim hep var olmuştur, bu insanlar teknolojik gelişmelerin, akıllı cihazların insan duygu ve zihnini meşgul ettiğini, aile bağları ve geleneksel kültürden uzaklaştığını savunmaktadır. Dünya üzerinde bahsi geçen insanlara çok fazla örnek gösterilecek kesim vardır. Algılamak ve düşünmek, zor gibi gözükse de insanın, gelişim ve ilerleme konusunda zihnini tam olarak yönlendiremediği konular her dönemde olmuştur. Fakat esas idrak edilmesi gereken durum, gelişen ve değişen hangi alan veya sektör olursa olsun insanlık yarar ve faydasına ise kesinlikle kabullenip hayatın bir parçası olarak görmek gelişmişlik ve ilerlemeye açık olmak olarak ifade edilebilir. Dolayısıyla teknoloji, genel olarak insanoğlu hayatına yön veren ve hayat idamesi için gerekli tüm alanda hızlı bir şekilde ilerleyip varlığını sürdürmekte ve sürdürmeye devam etmektedir.

21. yüzyıldaki teknolojik gelişmeler özellikle sağlık, ekonomi, eğitim, turizm, gibi sektörlerde büyük değişimlere sebep olmuştur. Bu değişimler bilim insanları tarafından da ilgiyle takip edilmekte ve araştırmalar yapılmaktadır. Örneğin 2019 yılının son çeyreğinde Çin’de pnömöni kümelenmeleri ile saptanan salgın 11 Mart 2020 tarihinde Türkiye’de görülmeye başlandı ve salgın Dünya Sağlık Örgütü tarafından “Ciddi Akut Solunumsal Sendrom-Koronavirüs-2” (SARS-CoV-2) ve neden olduğu hastalık ise COVID-19 (Coronavirus Disease - 2019) olarak adlandırılmıştır (Ignatowicz vd., 2019; Priya, 2020). Tüm dünyada vaka sayılarındaki hızlı yükseliş önlemleri de beraberinde getirmiştir. Bu önlemlerden biri olan izolasyon süreci insanların fiziksel aktive alanlarını önemli ölçüde sınırlamış

ve sosyal yaşamları sınırlanan bireylerin mental sağlık durumları, egzersiz ve anksiyete düzeyleri, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları, akademik motivasyonları gibi durumlar araştırmacıların yoğunlaştığı bir konu haline gelmiştir (Mehrsafar vd., 2020, McGuine vd., 2021; Türker vd., 2021; Türker, 2022; Türker, 2023). Bu olumsuzlukların aksine küresel manada eğitim-öğretim faaliyetlerinin aksatılmaması için birçok ülke tüm eğitim kademelerinde çevrimiçi öğrenme sistemlerinden faydalanmaya başlamış ve araştırmacılar bu dönemde e-öğrenme tutumlarıyla ilgili birçok araştırma yapmıştır. Yukarıda bahsedilen örneklerde de olduğu gibi insan hayatının ve gündelik yaşamın her noktasında teknolojik gelişmelerin yer almasıyla birlikte bazı alışkanlık ve davranışlarda farklılık göstermektedir. Değişiklik gösteren en belirgin yapı ise “Spor” olgusu olmuştur. Spor ve egzersiz olgusu daha çok genel aktivite esnasında özellikle de postürsel ve biyomekaniksel birtakım değişiklikleri de içerisine alan, bununla birlikte postür ve vücut aktivasyonunun aniden değişebildiği durumlardaki hareketli sporlar biçiminde bir ihtiyaç olarak algılanmaktadır (Yerlikaya & Atış, 2023).

Teknolojinin gelişmesiyle her alanda farklılık gösteren, değişen yada tamamen başka yapıya dönüşen sektörlerin başında gelen spor, yeni bir kavram ile karşılaşmıştır. Bahsi geçen bu kavram “E-spor” olarak kamuoyu tarafından kabul görüp benimsenmiştir. 1970’li yılların başında uygulanmaya başladığı bilinen ve giderek tüm dünya üzerinde geniş kitlelere ulaşan e-spor hakkında özellikle son on yıl içinde çeşitli bilim dalları tarafından bazı değişkenler dikkate alınarak çalışmalar yapılmış ve lisansüstü tezlere konu olarak seçilmiştir. E-spor hakkında yapılan çalışmalara bakıldığında (Martonçik, 2015; Argiles vd., 2022; Heere, 2018; Summerley, 2020; Hindin vd., 2020; Parry, 2019; Berndt vd., 2023; Ningning & Wenguang, 2023; Dong vd., 2023; Cheng vd., 2023; Uzuner, 2023; Gülsoy & Tunca, 2023; Yükçü & Kaplanoğlu, 2018; Mustafaoğlu, 2018; Demir & Sertbaş, 2020; Bulut vd., 2021; Menteş & Saygın, 2019; Bingöl vd., 2021; Can & Demir Tekkurşun, 2020; Gedik, 2023) izah ve tanımlamaları yapılmış, değişkenler üzerindeki etkileri incelenmiş ve insan hayatındaki yeri önemi irdelenmiştir. Bu çalışmada ki amaç; yapılan çalışmaların tekrarı olmadan e-sporu kavramsal olarak izah edip betimlemektir.

2. Kavramsal Olarak E-spor

E-sporun ilk olarak 1972’de “The Intergalactic Spacewar” oyunuyla ortaya çıktığı kabul edilirken, günümüz iletişim ve bilgi çağına geçmenin bir neticesi olarak kabul edilmektedir (Wagner, 2006; Kim vd., 2020; Gedik, 2023; Billings & Hou, 2019). Bilir’(2022) e-spor kavramını “bilgisayar veya oyun konsolları yardımıyla oyuncuların ve/veya takımların

sanal ortamda karşı karşıya geldikleri rekabete dayalı etkinlikler” olarak tanımlanmıştır. Büyükbaykal & İli’(2020) “karşılıklı rekabete dayanan, bireysel veya takım halinde çeşitli elektronik cihazlar aracılığıyla oynanan, sponsorların, organizatörlerin ve izleyicilerin de dahil olduğu, eğlence ve sporun iş birliğinden ortaya çıkan bir spor dalı” olarak ifade etmişlerdir. Wagner’(2006) e-sporu “teknolojik gelişmeler neticesinde ortaya çıkıp gelişen ve insanların fiziksel-zihinsel becerilerini geliştirdikleri spor etkinliği” olarak tanımlamıştır. Yörük’ (2021) tarafından, Uluslararası Spor Federasyonları Birliği Sports Accord’un küresel ölçekte geçerli olan spor tanımı ile e-spor yorumuna (Rekabet ögesi barındırmalı, Canlı hiçbir varlığa zarar vermemeli, Tek bir tedarikçi tarafından sağlanan bir ekipmana bağlı olmamalı, O spor alanı için belirlenmiş herhangi bir “şans” ögesine bağlı olmamalı) göre Balta’(2023) “e-sporu bir spor çeşidi olarak tanımlarken, temelinde rekabet olması ve dijital ortamda hiçbir canlıya zarar vermemesi, ekipmanları farklı birçok tedarikçi tarafından sağlanması şans etmeni olsa dahi şansa bağlı olmadığında belirterek” ifade etmiştir (Yörük, 2021; Balta, 2023). Uzuner’(2021) çalışmasında e-sporun “9 ana oyun türü ve bu ana türlerin altında yer alan 42 alt türden oluşan video oyunları (Uzuner, 2021), her türden e-spor meraklısının ilgisini çeker hale geldiğini”(Uzuner, 2023) ifade etmiştir.

3. E-spor İzahı

E-spor, çevrimiçi oyunlar üzerine odaklanan bir spor dalıdır. Kesin bir tanımı olmamakla birlikte, genellikle profesyonel oyunculuk ve rekabetçi oyunlara odaklanır. Elektronik spor, insanların internet aracılığıyla herhangi bir yerden bir araya gelip oyun oynayabileceği veya belirli zamanlarda düzenlenen yerel veya uluslararası büyük spor organizasyonlarına katılarak dünyanın farklı bölgelerinden gelen oyuncularla rekabet edebileceği bir spor olarak tanımlanabilir (Argan vd., 2007). E-spor, rekabetçi video oyunlarını oynama etkinliği olarak kabul edilir ve spor endüstrisi içinde yer almaktadır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve diğer spor kuruluşları, e-sporun bir spor dalı olarak kabul edilip edilemeyeceği konusunda tartışmalar yürütmektedir. Bazı spor kuruluşları ve hükümetler, e-sporu resmi olarak tanımışlardır ve bu alanda düzenlenen turnuvaları ve ligleri desteklemektedirler. E-spor, elektronik spor olarak da bilinir ve video oyunları ile yarışmacı bir spor faaliyeti olarak birçok farklı video oyununda gerçekleştirilebilir ve genellikle bir takım veya bireysel yarışmacılar arasında gerçekleştirilen turnuvalar veya liglerde rekabet edilir. E-spor turnuvaları, online veya offline olarak gerçekleştirilebilir. Online turnuvalarda, yarışmacılar kendi evlerinden veya farklı yerlerden bilgisayarlarını kullanarak

birbirleriyle yarışabilirler. Offline turnuvalarda ise, yarışmacılar aynı yerde bir araya gelerek yarışır. Büyük e-spor turnuvaları genellikle büyük bir izleyici kitlesi tarafından takip edilir ve canlı yayınlar veya televizyon kanalları üzerinden izlenebilir.

E-spor, diğer spor dalları gibi disiplin, eğitim ve antrenman gerektirir. E-sporcuların oyunu iyi bilmeleri, taktik ve stratejilerini geliştirmeleri, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı kalmaları gerekmektedir. Ayrıca hem denge hemde ince motor becerilerinin geliştirilmesi küçük kaslarının perfüzyonunun sağlanmasıyla birlikte sportif performans düzeyinin gelişmesine etkiye bulunabilir (Atış vd., 2023). Bu nedenle, e-spor takımları genellikle antrenörler ve fizyoterapistlerle çalışır. Bu anlamda antrenörler ve fizyoterapistlerle yapılacak her türlü multidisipliner gelişim E-sporun gelişimine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

E-spor, diğer spor dalları gibi, düzenli egzersiz yapmayı gerektirmez ancak yüksek konsantrasyon, el-göz koordinasyonu, stratejik düşünme, hızlı karar verme ve takım çalışması gibi fiziksel olmayan becerileri gerektirir. E-spor oyuncularının da fiziksel sağlık ve zindeliklerini korumaları önemlidir ve bu nedenle, birçok profesyonel e-spor takımı ve oyuncu, antrenman programları ve diyet planlarına da önem verirler. E-sporun popüleritesi hızla artarken, aynı zamanda eleştirilere de maruz kalmaktadır. Bazı eleştirmenler, video oyunlarının daha az aktif bir yaşam tarzını desteklediğini, aşırı oyun oynama alışkanlıklarının sağlık sorunlarına neden olabileceğini ve video oyunlarının şiddeti teşvik ettiğini iddia etmektedirler. Ancak, e-sporun taraftarları, bu eleştirilerin sporda da var olan sorunlar olduğunu ve bu endüstrinin olumlu etkileri hakkında da konuşulması gerektiğini savunmaktadırlar (Mustafaoğlu, 2019).

E-spor, giderek artan bir popülerlik kazanmış ve dünya genelinde büyük bir izleyici kitlesi bulunan dinamik bir alan haline gelmiştir. Bu alandaki gelişmeleri takip etmek için oyuncular, izleyiciler ve endüstri profesyonelleri arasında büyük bir küresel topluluk oluşmuştur. Oyuncular, genellikle bireysel veya takım halinde, çeşitli video oyunlarında birbirleriyle yarışır. E-spor, geleneksel sporlara benzer bir şekilde, belirli kurallara ve bir lig veya turnuva sistemi içinde organizasyonlara tabidir.

E-spor oyunları arasında en popüler olanları, strateji oyunları, MOBA (Çok Oyunculu Çevrimiçi Savaş Arenası) oyunları, FPS (Birinci Şahıs Nişancı) oyunları ve spor simülasyonlarıdır. Örneğin, League of Legends, Dota 2, Counter-Strike: Global Offensive, Fortnite ve FIFA gibi oyunlar, e-spor dünyasında popülerdir (Yükçü & Kaplanoğlu, 2018).

- *Oyun Türleri*: E-spor, birçok farklı video oyun türünde gerçekleşebilir. En popüler olanlar arasında strateji oyunları (örneğin, League of Legends, Dota 2), nişancı oyunları (Counter-Strike: Global Offensive, Overwatch), spor simülasyonları (FIFA, NBA 2K), dövüş oyunları (Street Fighter, Tekken) ve diğerleri bulunmaktadır.
- *Turnuvalar ve Ligler*: E-spor etkinlikleri genellikle turnuvalar ve ligler aracılığıyla düzenlenir. Bu etkinlikler büyük ödül havuzlarına, sponsorluklara ve geniş bir izleyici kitlesine sahip olabilir. Örneğin, League of Legends Dünya Şampiyonası, The International (Dota 2) ve Overwatch League gibi büyük e-spor ligleri dünya genelinde büyük ilgi çeker.
- *Oyuncular ve Takımlar*: E-sporun en önemli unsurlarından biri, yetenekli oyuncu ve takımlardır. Oyuncular genellikle belirli oyunlardaki uzmanlıklarıyla tanınırlar. Büyük markalar ve spor kulüpleri, kendi e-spor takımlarını oluşturarak bu alana yatırım yapmaktadır.
- *Yayınlar ve İzleyici Kitlesi*: E-spor etkinlikleri, geniş bir izleyici kitlesine sahiptir. Canlı yayın platformları (Twitch, YouTube gibi) üzerinden oyunları izleyebilir ve profesyonel oyuncuların performanslarını takip edebilirsiniz. Ayrıca, büyük e-spor etkinlikleri televizyonlarda da yayınlanabilir.
- *E-spor Endüstrisi ve Ekonomisi*: E-spor, son yıllarda büyük bir endüstri haline gelmiştir. Sponsorluklar, reklamlar, yayın hakları ve özellikle büyük turnuvalardaki ödül havuzları, e-spor oyuncuları ve organizasyonları için ciddi bir gelir kaynağı oluşturmuştur.
- *Eğitim ve Altyapı*: Profesyonel e-sporcular, genellikle yoğun bir antrenman programına ve strateji geliştirmeye tabidir. Ayrıca, birçok üniversite ve spor okulu, öğrencilere e-spor üzerine eğitim ve burslar sunarak bu alandaki yetenekleri desteklemektedir (Akin 2008).

E-spor, uzun süreli bilgisayar kullanımını gerektiren bir aktivite olduğu için sağlık açısından çeşitli etkileri olabilmektedir. Oyuncular, uzun süre boyunca bilgisayar başında oturdukları, odaklandıkları ve tekrarlayan hareketleri gerçekleştirdikleri için çeşitli sağlık konularına dikkat etmelidirler. E-spor ile sağlık ilişkisi hakkında bazı önemli noktalar:

- *Göz Sağlığı*: Uzun süre bilgisayar ekranına bakmak göz yorgunluğuna, kuru gözlere ve baş ağrısına neden olabilir. Oyuncular, her 20 dakikada bir 20 saniye boyunca uzak bir noktaya bakarak gözleri dinlendirmeli

ve bilgisayar ekranına yaklaşık 50-60 cm uzaklıkta oturmalıdır. Ayrıca, bilgisayar gözlüğü kullanmak göz sağlığı açısından önemlidir.

- *Ergonomi ve Duruş*: Yanlış oturuş pozisyonu, bel ağrıları ve boyun ağrılarına yol açabilir. Oyuncular, bilgisayar başında rahat bir oturuş pozisyonu korumalı ve düzenli aralıklarla kısa molalar vermeli, germe egzersizleri yapmalıdır.
- *El ve Bilek Sağlığı*: Tekrarlayan el ve bilek hareketleri, ellerde ve bileklerde ağrıya yol açabilir. Klavye ve fare ergonomisi önemlidir. Ayrıca, düzenli olarak elleri ve bilekleri esnetmek önleyici bir adımdır.
- *Fiziksel Aktivite ve Egzersiz*: E-spor oyuncuları genellikle uzun süre oturdukları için fiziksel aktiviteleri az olabilir. Ancak, düzenli egzersiz yapmak, genel sağlık durumunu iyileştirebilir ve enerji seviyelerini artırabilir.
- *Uyku Düzeni*: Uzun süreli oyun oturumları, uyku düzenini bozabilir. Düzenli ve yeterli uyku almak, zihinsel ve fiziksel sağlığı destekler.
- *Dengeli Beslenme*: Sağlıklı bir diyet, genel sağlık ve performans için önemlidir. Oyuncular, uzun süreli oyun oturumları sırasında dengeli bir şekilde beslenmelidirler.
- *Stres Yönetimi*: Rekabetçi e-spor ortamı stresli olabilir. Stres yönetimi ve mental sağlık, oyuncuların performansını etkileyebilir. Rahatlatıcı aktiviteler ve stres azaltma teknikleri bu konuda yardımcı olabilir.

E-sporun psikolojik sağlık üzerinde önemli etkileri vardır, hem olumlu hem de olumsuz yönde. Profesyonel e-sporcuların, uzun saatler boyunca rekabet içinde oldukları, baskı altında oldukları ve sürekli performans göstermeleri gerektiği için psikolojik sağlıklarına özel bir dikkat göstermeleri önemlidir. E-sporun psikolojik sağlık üzerindeki etkileriyle ilgili bazı önemli noktalar:

- *Stres ve Baskı*: E-spor, rekabetçi bir ortamda gerçekleştiği için oyuncular üzerinde stres ve baskı oluşturabilir. Turnuvaların önemi, büyük ödüller ve taraftar beklentileri oyuncuları bu konuda baskı altına alabilir. Bu nedenle, stresle başa çıkma becerileri geliştirmek ve bu baskıyı yönetmek önemlidir.
- *Mental Dayanıklılık*: Profesyonel e-sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri yüksek olmalıdır. Uzun süreli oyun oturumları, sık turnuvalar ve yoğun bir rekabet ortamı, oyuncuların psikolojik dayanıklılıklarını sınavabilir. Mental dayanıklılık, başarı ve başarısızlıkla başa çıkma konusunda önemlidir.

- *Yoğun Konsantrasyon ve Dikkat*: E-spor oyunları, oyuncuların uzun süreli konsantrasyon ve dikkat gerektiren faaliyetlerdir. Oyuncuların dikkatlerini sürdürme, strateji geliştirme ve hızlı kararlar alma becerileri ön plandadır.
- *Takım Çalışması ve İletişim*: Birçok e-spor, takım oyunlarına dayalıdır. İyi bir takım çalışması ve etkili iletişim, oyuncular arasında bir uyum sağlamak için önemlidir. Aynı zamanda, takım içi çatışmalar ve iletişim problemleri psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yapabilir.
- *Başarı ve Özsaygı*: E-sporcuların başarıları, özsaygılarını olumlu yönde etkileyebilir. Ancak, başarısızlık veya beklentileri karşılayamama durumları, oyuncuların özsaygısını zedeleyebilir. Bu nedenle, başarı ve başarısızlıkla baş etme becerileri geliştirmek önemlidir.
- *Sosyal İzolasyon ve Dengeli Bir Yaşam Tarzı*: Uzun saatler boyunca bilgisayar başında geçen zaman, oyuncuları sosyal izolasyona itebilir. Dengeli bir yaşam tarzı sürdürmek, sosyal ilişkileri korumak ve zaman zaman mola vermek, psikolojik sağlık için önemlidir (Mustafaoğlu, 2019; Bleakley vd., 2015).

Sonuç olarak, e-spor, giderek artan bir popülerlik kazanan ve küresel bir fenomen haline gelen rekabetçi video oyunlarının oynandığı ve izlendiği bir alandır. Bu alanda yer alan profesyonel oyuncular, takımlar, turnuvalar ve organizasyonlar, e-sporu daha önce hiç olmadığı kadar büyük bir endüstri ve kültürel hareket haline getirmiştir. Büyük bir izleyici kitlesi: e-spor etkinlikleri, çevrimiçi yayın platformları üzerinden milyonlarca izleyiciye ulaşabilmektedir. Büyük turnuvaların ve liglerin popülerliği, e-sporun geniş bir hayran kitlesine sahip olmasını sağlamıştır. Profesyonelleşme ve Kariyer Olanakları: E-spor, birçok oyuncu için profesyonel bir kariyer fırsatı sunmuştur. Oyuncular, büyük organizasyonlar ve sponsorlar tarafından desteklenerek, turnuvalardan elde edilen ödül paraları, maaşlar ve reklam gelirleri ile geçimlerini sağlayabilirler. Ekonomik Büyüme: E-spor endüstrisi, sponsorluklar, reklamlar, yayın hakları ve ticaret gibi çeşitli gelir kaynaklarına dayanmaktadır. Bu, e-sporu sadece oyuncular için değil, aynı zamanda organizasyonlar, yayıncılar ve endüstri profesyonelleri için de ekonomik bir fırsat haline getirmiştir. Çeşitli Oyun Türleri: E-spor, birçok farklı oyun türünde rekabeti kapsar. Strateji, nişancı, spor simülasyonları, dövüş oyunları gibi birçok farklı oyun türü, farklı beceri setlerine sahip oyuncuların rekabet etmesine olanak tanır. Teknolojik İlerleme: E-spor, oyun teknolojilerindeki ve bilgisayar donanımlarındaki gelişmelerle birlikte büyümüştür. Yüksek performanslı bilgisayarlar, hızlı internet bağlantıları ve yüksek çözünürlüklü ekranlar, oyunculara daha iyi bir deneyim sunmak için kullanılmaktadır.

Ancak, e-sporun bu başarılarına rağmen, oyuncuların ve organizasyonların psikolojik sağlık, fiziksel sağlık ve sürdürülebilir bir yaşam tarzına dikkat etmeleri önemlidir. Ayrıca, oyun topluluğunun olumsuz davranışlar, bağımlılık ve diğer sorunlarla mücadele etmek için çeşitli önlemler alması gerekmektedir. E-sporun başarılı ve sürdürülebilir bir şekilde büyümesi için bu konularda bilinçli bir yaklaşım benimsemek önemlidir.

KAYNAKÇA

- Akın, E. (2008). Elektronik spor: Türkiye'deki elektronik sporcular üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Argan, M., Suher, H.K., Ozer, A., Akin, E.ve Tokay A.M.(2007). Game Quality: A study on Turkish Game Players. 2nd International Symposium of New Technologies in Sport. Sarajevo, Bosnia Herzegovina.
- Argilés, M., Quevedo-Junyent, L., & Erickson, G. (2022). Topical Review: Optometric Considerations in Sports Versus E-Sports. Perceptual and motor skills, 129(3), 731-746.
- Atış, İ., Yerlikaya, G., Can, İ., Atlı, A., (2023). Genç Kick Boksçularda Kuru Kupa Uygulamasının Bazı Performans Parametreleri Üzerine Akut Etkisinin İncelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6(2), 1-11.
- Balta, D. (2023). E-spor farkındalık ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Berndt, A., Hollebeck, L. D., Kaljund, K., & Rather, R. A. (2023). Player and Spectator Engagement and Co-Creation in E-Sports Gaming Events During and Post-COVID-19. In Brand Co-Creation Tourism Research (pp. 139-158). Apple Academic Press.
- Bilir H. (2022). E-spor ekonomisi gelişimi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 16(3),327-341
- Bingöl, H., Bingöl, Ş., & İsmail, Ö. (2021). Covid-19'un e-spor sektörü üzerindeki etkisi. Journal of ROL Sport Sciences, 2(1), 119-131.
- Bleakley, C. M., Charles, D., Porter-Armstrong, A., McNeill, M. D., McDonough, S. M., & McCormack, B. (2015). Gaming for health: a systematic review of the physical and cognitive effects of interactive computer games in older adults. Journal of Applied Gerontology, 34(3), NP166-NP189.
- Bulut, Ç., Duman, S., Şahin, H. M., Duman, G., & Uluç, E. A. (2021). Spor turizminde inovasyonel yaklaşımlar: E-spor. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6(4), 396-412.
- Büyükbaykal, N. G., & İli, B. (2020). E-spor kavramına yönelik araştırmaların bibliyometrik analizi bibliometric analysis of researches for e-sport. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6(2), 572-583.
- Can, H. C., & Demir, G. T. (2020). Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(4), 364-384.
- Cheng, M., Chen, L., Pan, Q., Gao, Y., & Li, J. (2023). E- sports playing and its relation to lifestyle behaviors and psychological well-being: A lar-

- ge-scale study of collegiate e-sports players in China. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 101731.
- Demir, A., & Sertbaş, K. (2020). E-Spor: spor endüstrisinde yeni bir ekonomi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, (3), 73-88.
- Dong, Z. L., Ribeiro, C. C., Xu, F., Zamora, A., Ma, Y., & Jing, K. (2023). Dynamic scheduling of e-sports tournaments. *Transportation Research Part E: Logistics and Transportation Review*, 169, 102988.
- Gedik, Y. (2023). Sporda Yeni Bir Yıldız: E-Spor. *International Anatolia Academic Online Journal Social Sciences Journal*, 9(2), 52-65.
- Gülsoy, S. G. & Tunca, M. Z., (2023). Spor Motivasyonu Üzerine Bir Literatür Taraması: Spor ve E-spor Karşılaştırması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(2), 181-197.
- Heere, B. (2018). Embracing the sportification of society: Defining e-sports through a polymorphic view on sport. *Sport management review*, 21(1), 21-24.
- Hindin, J., Hawzen, M., Xue, H., Pu, H., & Newman, J. (2020). E-sports. In *Routledge Handbook of global sport* (pp. 405-415). Routledge.
- Ignatowicz, A., Atherton, H., Bernstein, C. J., Bryce, C., Court, R., Sturt, J., et al. (2019). Internet video conferencing for patient-clinician consultations in long-term conditions: a review of reviews and applications in line with guidelines and recommendations. *Digit Health*, (5), 1-7.
- Kim, Y., Nauright, J. & Suveatwatanakul, C. (2020). The rise of e-sports and potential for postCOVID continued growth. *Sport in Society*, 23(11).
- Mammadzade, M., Yılmaz, C., Abiş, S., İmamoğlu, O., & Şahin, O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Tutumlarının Öfke Düzeylerine Etkisi. *Journal of International Social Research*, 13(73).
- Martončík, M. (2015). e-Sports: Playing just for fun or playing to satisfy life goals?. *Computers in human behavior*, 48, 208-211.
- McGuine, T. A., Biese, K. M., Petrovska, L., Hetzel, S. J., Reardon, C., Kliethermes, S., & Watson, A. M. (2021). Mental health, physical activity, and quality of life of US adolescent athletes during COVID-19-related school closures and sport cancellations: a study of 13.000 athletes. *Journal of athletic training*, 56(1), 11-19.
- Mehrsafar, A. H., Gazerani, P., Zadeh, A. M., & Sánchez, J. C. J. (2020). Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. *Brain, behavior, and immunity*.
- Menteş, G., & Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(4), 238-250.

- Mustafaoğlu, R. (2018). E-spor, spor ve fiziksel aktivite. *Ulusal spor bilimleri dergisi*, 2(2), 84-96.
- Mustafaoğlu, R. (2019). E-spor ve sağlık. *Current Addiction Research*, 3(1), 5-10.
- Ningning, W., & Wenguang, C. (2023). The effect of playing e-sports games on young people's desire to engage in physical activity: Mediating effects of social presence perception and virtual sports experience. *PLoS One*, 18(7), e0288608.
- Parry, J. (2019). E-sports are not sports. *Sport, ethics and philosophy*, 13(1), 3-18.
- Priya, S. (2020). Singapore Government Launches COVID-19 Chatbot. Available at: <https://www.opengovasia.com/singapore-government-launches-covid-19-chatbot/>. Accessed Marc 24, 2020.
- Summerley, R. (2020). The development of sports: A comparative analysis of the early institutionalization of traditional sports and e-sports. *Games and Culture*, 15(1), 51-72.
- Türker, Ü. & Yılmaz, A.K. & Bostancı, Ö. & Şebin, K. (2021). Covid-19 Pandemisinde Spor Bilimleri Alanlarındaki Yükseköğretim Öğrencilerinin Anksiyete Düzeyleri Ve Egzersiz Bağımlılığı, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(4).
- Türker, Ü. (2022). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının SARS-CoV-2 Pandemisinde ve Sonrasında Akademik Motivasyonlarının Karşılaştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 429-443. <https://doi.org/10.38021/asbid.1205490>
- Türker, Ü., & Bostancı, Ö. (2023). Learning Styles Of Talented Pre-Service Teachers. *Problems of Education in the 21st Century*, Problems of Education in the 21st Century, 81(1), Continuous. presented at the February/2023. doi:<https://doi.org/10.33225/pec/23.81.144>
- Uzuner, M. E. (2021). E-Sporda Kullanılan Dijital Oyun Türleri. Y. İLGAR DOĞAN (Ed.), *Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Yaklaşımlar* 328-354. İstanbul: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Uzuner, M. E. (2023). E-spor Ekosistemi ve Kente Katabileceği Değerler. *Şura Akademi*, (3), 45-55.
- Yerlikaya, G., İnan, A. Denge. Can, İ., Bayrakdaroğlu, S., (Editörler). *Kuramdan Uygulamaya Sportif Performans*. İstanbul: Efe Akademi Yayınları. 147-148.
- Yükçü, S., & Kaplanoğlu, E. (2018). ÜİK e-Spor endüstrisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 533-550.
- Wagner, M. (2006). On the scientific relevance of esports. *International Conference on Internet Computing*, 437-442.

Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II

Editör:

Dr. Öğr. Üyesi Ender Ali Uluç

Doç.Dr. Mevlüt Yıldız

 ÖZGÜR
YAYINLARI

ISBN 978-975-447-851-8

9 789754 478518