

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-III

Editör: Dr. Sinem Uluç



ÖZGÜR
YAYINLARI

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-III

Editör:

Dr. Sinem Uluç



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

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

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-III

Academic Research and Evaluations in the Field of Sports Sciences III

Editor: Dr. Sinem Uluç

Language: Turkish-English

Publication Date: 2024

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): 978-975-447-899-0

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub453>



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, S. (ed) (2024). *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-III*.

Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub453>. 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/>



Ön Söz

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler III başlıklı bu kitap, spor bilimleri alanındaki akademik çalışmaları kapsamlı ve disiplinlerarası bir yaklaşımla bir araya getiren bir koleksiyondur. Kitap, spor bilimlerinin çeşitli yönlerine dair en son araştırmaları ve güncel gelişmeleri içermektedir.

Her bölüm, alanında uzman kişiler tarafından titizlikle hazırlanmış olup, spor fizyolojisi, biyomekanik, psikoloji ve spor yönetimi gibi çeşitli konulara dair derinlemesine bilgiler sunmaktadır. Dahil edilen çalışmalar, teori ve pratik arasındaki boşluğu doldurmayı hedefleyerek literatüre değerli katkılarda bulunmakta ve spor bilimleri anlayışımızı ileriye taşımaktadır.

Bu kitap aracılığıyla, sadece son gelişmeleri vurgulamakla kalmayıp, aynı zamanda spor bilimleri alanındaki ortaya çıkan zorlukları da ele alan zengin bir bilgi mozaiği sunmayı amaçlıyoruz. Bu koleksiyon, spor bilimlerinin dinamik ve gelişen manzarasını keşfetmek isteyen akademisyenler, araştırmacılar, uygulayıcılar ve öğrenciler için hazırlanmıştır.

Preface

This book, titled *Academic Research and Evaluations in the Field of Sports Sciences III*, represents a comprehensive and multidisciplinary collection of academic studies in the field of sport sciences. This book delves into various aspects of sport sciences, encompassing cutting-edge research and current developments.

Each chapter is meticulously crafted by experts in the field, offering insights into diverse topics such as sports physiology, biomechanics, psychology, and sports management. The studies included aim to bridge the gap between theory and practice, providing valuable contributions to the literature and advancing our understanding of sports sciences.

Through this book, we strive to present a rich tapestry of knowledge that not only highlights recent advancements but also addresses emerging challenges in the realm of sport sciences. This collection is intended for scholars, researchers, practitioners, and students who are keen to explore the dynamic and evolving landscape of sport sciences.

İçindekiler

Bölüm 1

Zihinsel Antrenman	1
<i>Ebru Dereceli</i>	
<i>Berkay Kalcıoğlu</i>	

Bölüm 2

Düzenli Olarak Yapılan Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Spor Psikolojisi Bağlamında Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi	11
<i>Serkan Aksoy</i>	

Bölüm 3

Dijital Dönemde Psikososyal Gelişim ve Rekreasyon	29
<i>Hakan Yaylı</i>	
<i>Mehmet Bilgi Medeni</i>	

Bölüm 4

Fiziksel Aktivite Yapan insanların Dikkat Gelişimi Üzerine Etkisi	45
<i>Berke Günay</i>	

Bölüm 5

Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi	53
<i>İbrahim Bülent Fişekçioğlu</i>	
<i>Mehmet Denктаş</i>	

Bölüm 6

Sporda Motivasyon Kuram ve Uygulamalarına Bibliyometri ile Güncel Bakış 63

Nuriye Şeyma Kara

Mehmet Kara

Bölüm 7

Pliometrik Antrenmanların Temel Motorik Özelliklere Katkıları 83

Doğukan Hakan Arçeken

Zihinsel Antrenman

Ebru Dereceli¹

Berkay Kalcıoğlu²

Özet

Bu çalışma, sporcuların performansını artırmak amacıyla zihinsel antrenmanın gerekliliğini vurgulamıştır. Zihinsel antrenmanın farklı birçok aşaması incelenerek, sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmek ve performanslarını iyileştirmek için çeşitli tekniklerin kullanılmasının gerekliliği vurgulanmıştır. Adaptasyon safhasından uzmanlaşma safhasına kadar olan süreçte, sporcuların zihinsel anlamda hazır hale gelebilmeleri için belirli bazı aşamaların takip edilmesi gerektiği belirtilmiştir ve zihinsel antrenmanın spor psikolojisi üstündeki rolü ve davranışsal duygusal ve psikolojik performansları artırma potansiyeli vurgulanmıştır. Bu çalışmada, otojenik alıştırmalar, transandantal meditasyon, hipnoz, imgeleme, nefes egzersizi, biyolojik geri bildirim, yoga ve dereceli gevşeme gibi çeşitli zihinsel antrenman tekniklerinin sporcuların performanslarını artırmalarında ve zihinsel becerilerini geliştirmelerinde kullanılabileceği açıklanmıştır. Tüm bu tekniklerin düzenli biçimde uygulanması, sporcuların müsabakalara hazırlık süreçlerinde önemli bir rol oynayabilir.

1. Giriş

Spor, içeriğinde pek çok farklı unsuru barındırması nedeniyle çeşitli tanımlamalara konu olmuştur. Bunlar arasında rekabet, performans gösterme, sağlıklı yaşam için zaman geçirme, boş zamanı değerlendirme ve toplumla bağ kurma gibi hedefler bulunmaktadır (Kat, 2009). Akkaya (2023)'ya göre spor, Türkçe'de dağıtmak ve birbirinden ayırtmak gibi anlamlara gelmektedir. Yine bir başka araştırmacıya göre bu kavram, bireylerin kendini tanıma, sınırlarını zorlama ve kişisel gelişimlerini destekleme açısından önemli bir deneyim olarak görülmektedir (Öner, 2023). Aksoy ve Durukan

1 Öğr. Gör., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, edereceli@adu.edu.tr, 0000-0002-7021-1001

2 Antrenör, Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, kalciberkay@gmail.com, 0009-0001-4787-6662

(2023)'na göre, spor belirli bir toplum içerisinde bulunan insanları bir araya getiren ve insanların toplumun bir parçası olmalarına olanak tanıyan oldukça önemli organizasyonlardan oluşmaktadır. Uluç (2022)'a göre, Sporcuların gerek fiziksel gerekse de ruhsal anlamda sağlıkları ile ilgili araştırmalarının yanında spor ve sporcu psikolojisi temelinde başlı başına bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Bugün, spor, geniş bir toplumsal çekim alanına sahip olup, birçok bireyin dikkatini çekmekte ve giderek daha fazla organize bir yapıya dönüşmektedir (Ölçücü ve diğerleri, 2012). Dinamik ve sosyal varlık olan insan (Altınışik, 2019)sporun etkileyici gücünü bilmektedir ve sporun popülaritesinin her geçen gün artarak devam etmesi araştırmacılara büyük bir alan açmıştır (Dereceli ve Eraslan, 2022).

Spor da bireylerin toplumsal etkileşimde bulunmalarını teşvik eden, sağlıklı yaşam tarzlarını destekleyen ve birbirlerini motive ederek boş zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmelerine olanak sağlayan bir etkinlik olarak tanımlanabilir (Kartal ve Cirit, 2023). Spor, bireylerin fiziksel gelişimlerinin yanı sıra sosyal ve psikolojik açılardan da gelişmelerine katkı sağlamakta ve çağdaş yaşamın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir (Güler, 2022; Altınışik ve diğerleri, 2020).

Zihinsel antrenman modeli zihinsel yeteneklerin geliştirilmesi ve performansın artırılması için belirli tekniklerin ve egzersizlerin kullanılmasını içerir. Zihinsel antrenman, hazırlık dönemi ile müsabaka dönemlerinde meydana gelebilecek negatif ve pozitif her durumun, fiziksel bir hareket olmaksızın düzenli olarak bol tekrarlarla zihinde canlandırılması şeklinde tanımlanmaktadır (Yıldız ve Erhan, 2019). Zihinsel antrenman sporunun performansını artırarak sporcuyu müsabakalara hazır olma konusunda hazır hale getiren en önemli çalışmalar arasında yer almaktadır (Agrali ve Akyol, 2022; Weinberg ve Gould, 2003; Vealey, 2007). Bunun yanı sıra sporcuların performanslarını artırmak amacıyla onların zihinsel becerilerini geliştirmeye odaklanmış olan bir antrenman yöntemidir ve performans artışı, fiziksel aktivitelerden keyif alma ve doyum sağlamak amaçlı olan psikolojik ve zihinsel uygulamaların sistematik ve tutarlı olarak gerçekleştirilmesi şeklinde açıklanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Zihinsel antrenman, performans öncesinde gerçekleştirilen bilişsel provalardır (Driskell ve ark., 1994).

Bu çalışma, zihinsel antrenmanın sporcuların performansını nasıl etkileyebileceğini anlamak için önemli bir adım olarak değerlendirilebilir.

2. Zihinsel Antrenman

Bireyin yaşam performansı, spor aktivitelerinde olduğu gibi diğer alanlarda da fiziksel, zihinsel ve psikolojik performansı etkiler (Parlak, 2023). Konsantrasyonu yüksek bir sporcu işini en iyi şekilde yapmaya çalışır, yeni öğrenme sürecini hızlandırır (Dereceli, 2019). Şu anda, sporcuların çoğunluğu neredeyse aynı düzeyde fiziksel kapasiteye sahiptir ve her spor dalında gereken fiziksel aktiviteye uygun olmak, sporun anahtarıdır. Ancak, gerçekten belirleyici olan, spora özgü becerileri sergilemek için gerekli olan zihinsel hazırlığı oluşturabilmektir (Ekmekçi, 2022).

2.1. Zihinsel Antrenman Safhaları

Zihinsel antrenman, sporcuların performanslarını iyileştirmek ve potansiyellerini maksimize etmek için önemli bir araç olarak kabul edilir.

2.1.1. Adaptasyon aşaması: Zihinsel antrenmanın bu aşamasında, beyin farklı bölgeleri basit egzersizlerle uyarır ve sporcuya genel bilgiler aktarılır, böylece sporcular zihinsel antrenman tekniklerini öğrenirler. Bu aşamanın süresi, sporcunun ihtiyaçlarına bağlı olarak değişir ve genellikle 3 ila 4 hafta sürer (Ekmekçi, 2017).

2.1.2. Yeni sinir ağları oluşturma aşaması: Bu evre, bilinçli farkındalık çalışmalarının gerçekleştirildiği ve yeni nöron bağlarının oluştuğu aşamadır. Yeni nöral ağların oluşumu için genellikle 21 günlük bir süre gerektiğinden, bu safha en az 3 hafta olmak üzere ortalama 6 ila 8 hafta sürer (Ekmekçi, 2022).

2.1.3. Dikkat ve konsantrasyon geliştirme aşaması: Sporcuların hazır bulunuşluk seviyelerine göre, ikinci aşama tercih edilebilir. Çoğu sporcu, dikkat ve konsantrasyon çalışmaları sırasında zihinsel yorgunluk yaşayabilir; bu, zihinde artan adenozin enzimi seviyelerinden kaynaklanır. Bu evrede, uyku düzenine dikkat etmek ve melatonin hormonunun doğal salgılanması için gece 22.30 – 05.00 aralığında uyumaya özen gösterilmelidir. Dikkat ve konsantrasyonu artırmak için diğer bir yöntem ise meditasyon egzersizleridir. Bu dönemde meditasyon ve yoga gibi aktiviteler son derece yararlı olabilir (Ekmekçi, 2017).

2.1.4. Otonom sinir sistemi dengeleme ve kontrol aşaması: Zihinsel antrenmanın en kritik safhasıdır ve aynı zamanda otojenik antrenmanın öncelikli aşaması olarak kabul edilir. İnsan biyolojisi, sempatik ve parasempatik sinir sistemlerinin bir arada kontrol ettiği otonom sinir sistemiyle düzenlenir. Bu evrede, bu iki sinir sisteminin dengesi öğrenilir ve biofeedback cihazları aracılığıyla otonom sinir sisteminin uyumu

izlenir. Pozitif düşünce, nefes teknikleri ve farkındalık çalışmalarıyla zihin-beden uyumu sağlanırken, stres ve kaygının kontrolü için kritik bir öneme sahiptir. Bu aşamada birey, otonom sinir sistemini nasıl etkin bir şekilde yönetebileceğini öğrenir (Ekmekçi, 2022).

2.1.5. Enerji kontrolü ve imgelem çalışması: Bu evrede, zihinsel kontrolün yanı sıra bireyin enerji sisteminin nasıl yönetileceği, imgeleme çalışmalarıyla öğrenilir. Beynin enerji üretme süreci, hipokampus ve amigdala'nın işleyişi açıklanarak anlatılır (Ekmekçi, 2022).

2.1.6. Uzmanlaşma aşaması: Uzmanlaşma aşaması, sporcu tarafından öğrenilen tüm tekniklerin zihinsel ve bedensel olarak kontrol edilebildiği bir noktadır. Bu evrede sporcu, günlük yaşamın bir parçası haline getirdiği nefes, meditasyon, olumlamalar, dikkat ve konsantrasyon oyunları gibi yöntemleri düzenli olarak uygular. Ayrıca, uyku düzenine ve beslenmeye de özen gösterir ve profesyonel spor hayatını sürdürür. Uzmanlaşma aşamasında sporcu, sinirbilim, anatomi, fizyoloji, psikoloji ve beslenme konularında derinlemesine bilgiye sahip olur (Ekmekçi, 2017).

2.2. Zihinsel Antrenmanın Önemi

Spor faaliyetlerinde bulunan her birey, hem fiziksel hem de zihinsel yüklenmelerle karşı karşıyadır. Bu yüklenmelerin etkilerini en aza indirmek için, yüklenmeye sebep olan faktörlere karşı antrenmanlar yapılmaktadır. Ancak, antrenmanlarda genellikle ağırlık, kondisyon çalışmalarına, teknik ve taktik antrenmanlara yer verilmektedir (İkizler ve Karagözlü, 1997). Spor psikolojisinde yaygın olarak kullanılan bir yöntem olan zihinsel antrenman, sporcuların duygusal, psikolojik ve davranışsal performanslarını artırmak ve bu alandaki sorunları ele almak için etkili bir araçtır. Araştırmalar, zihinsel antrenmanın sporcuların performansını geliştirmekte ve diğer zihinsel beceriler üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, zihinsel antrenman, spor psikolojisinde önemli bir rol oynamaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

2.3. Zihinsel Antrenman Çeşitleri

Zihinsel antrenman, sporcuların performansını artırmak ve zihinsel becerilerini geliştirmek için çeşitli yöntemlerin kullanıldığı önemli bir alanı temsil etmektedir. Bazı zihinsel antrenman çeşitleri şu şekildedir;

2.3.1. Otojenik Alıştırmalar

Otojenik alıştırmalar, zihinsel antrenmanın önemli bir bileşeni olarak sporcuların içsel deneyimlerini yönlendirerek performanslarını iyileştirmeye odaklanır.

Otojenik antrenmanların uygulama aşamasına geçmeden önce belirli adımlar izlenmelidir. Bu adımlar arasında sessiz bir ortamda bulunma ve doğru duruş pozisyonunu benimseme ilk sırayı alır. Ancak sessiz bir ortam her zaman mümkün olmayabilir, bu nedenle sporcuların yürürken veya sohbet ederken de otojenik antrenman uygulamalarını gerçekleştirebilmeleri önemlidir. İkinci aşama olan doğru duruş pozisyonu, oturarak, yatarak ve ayakta durarak üç farklı şekilde gerçekleştirilebilir. Bu pozisyonlardan oturarak yapılan duruş şekli, genellikle en uygun olanıdır (Şinoforoğlu, 2006; Akt. Ateş, 2022).

2.3.2. İmgeleme (Zihinde Canlandırma)

İmgeleme, sporcuların zihinsel antrenman yöntemlerinden biri olarak, gerçekleştirecekleri aktiviteleri veya karşılaşılabilecekleri durumları zihinsel olarak canlandırarak performanslarını geliştirmeye yönelik bir süreçtir.

Zihinsel canlandırma, sporcuların bireysel sonuçlarını ortaya koymak için dış etkenlerden bağımsız olarak, gerçekleştirecekleri aktiviteleri veya karşılaşılabilecekleri çeşitli ortamları düşünce yoluyla görselleştirmeyi içerir (Akandere, ve ark., 2018).

2.3.3. Transandantal Meditasyon

Transandantal meditasyon, derin bir içsel odaklanma ve dinginlik durumuna ulaşmayı hedefleyen, kökenleri Hindistan'a dayanan bir meditasyon tekniğidir.

Meditasyon, zihinsel olarak uyanık ancak duygusal olarak daha sakin bir durumda bulunan kişiyi içsel bir odaklanma haline getirir. Bu süreçte, tekrarlanan kelimeler yavaşça soluklaşır ve zihin düşüncenin daha derin katmanlarını keşfeder, düşüncelerin köküne ulaşmaya çalışır. Bu süreçte, kişinin bilinci, yaratıcı zekânın bulunduğu alana yönlendirilmiş ve derin bir dinlenme durumuna ulaşmış olur. Yapılan araştırmalar, transandantal meditasyonun sporcu performansı üzerinde fiziksel ve psikolojik olarak olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu teknik herkes tarafından uygulanabilir ve meditasyonun reaksiyon zamanını hızlandırdığı, algıyı ve hazır olma durumunu artırdığı, zihin ve beden arasındaki koordinasyonu iyileştirdiği, merkezi sinir sistemine ve kas-iskelet sistemine olumlu etkiler sağladığı ve genel olarak fizyolojik açıdan faydalı olduğu kabul edilmektedir (Ergen ve diğerleri, 1983; Akt. Akyıldız, 2021).

2.3.4. Hipnoz

Zihinsel antrenmanın çeşitli yöntemleri arasında yer alan hipnoz, sporcuların performanslarını iyileştirmek ve zihinsel becerilerini geliştirmek için kullanılan etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Yunanca uyku anlamına gelir. Dışarıdan yapılan telkin yoluyla kişide bir uyku hali oluşturma yöntemidir. Telkin için kullanılan sözlerin yanı sıra, bu sözlerin ifade ediliş tarzı ve söyleyen kişinin tutumu da son derece önemlidir. Bir kişi, eğer uyumak istemiyorsa veya diretiyorsa, hipnotize edilemez. Bu durumda, hipnozda kişinin kendi içsel durumu esastır ve hipnozun etkisi yapan kişi ikinci planda kalır. Hipnoz, bu kadar büyük bir fenomen olmasına rağmen, bugüne kadar tam olarak açıklanamamış değildir (Şinoforoğlu, 2006).

2.3.5. Dereceli Gevşeme

Dereceli gevşeme çalışmaları, sporcuların yarışma sırasında rahatlamalarını sağlayarak vücutlarını gevşetme yeteneklerini geliştirir. Bu gevşeme, kaslar arasındaki yumuşaklık ve akışkanlığı artırarak rahatlık hissi sağlar. Sporcuların performanslarını artırmak ve günlük stres ve kasılmaları azaltmak için, gevşeme tekniklerinin incelenmesi ve uygulanması önemlidir. Bu nedenle, gevşeme antrenmanı, diğer antrenman biçimlerinin temelini oluşturan, imgeleme, odaklanma ve stres yönetimi gibi teknikleri içerir (Suinin, 1996; Akandere, ve diğerleri, 2018).

2.3.6. Nefes Egzersizi

Zihinsel antrenmanın önemli bir bileşeni olan nefes egzersizleri, sporcuların performanslarını artırmak ve zihinsel odaklarını güçlendirmek için etkili bir araç olarak öne çıkar. Nefes egzersizleri, derin ve bilinçli nefes alımıyla stresi azaltmak, zihni sakinleştirmek ve odaklanmayı artırmak için kullanılır.

İnsanların solunum hızları farklılık gösterir; bu da genellikle daha uzun aralıklarla nefes aldıkları anlamına gelir. Tipik olarak, insanlar dakikada 12 ila 14 kez nefes alıp verirler. Bu solunum süreci sırasında, nefes alma hızımız artar ve bu, vücudumuzun hem fiziksel hem de zihinsel fonksiyonlarını etkiler. Karın kaslarımız kendiliğinden kasılarak beynimize mesajlar gönderir. Bu mesajlar, beyin tarafından tehdit unsuru olarak algılanır ve vücut, ya savaş ya da kaç tepkisiyle yanıt vermemiz gerektiği konusunda bizi uyarır. Bu nedenle, düzenli nefes almak vücudun rahatlaması için temel bir gerekliliktir (Aktop, 2008).

Nefes alımı iki şekilde gerçekleşir: göğüs nefesi ve diyafram nefesi. Göğüs nefesi sırasında, oksijen akciğerlere tam olarak ulaşmaz ve genellikle sığ bir nefes alırız. Diyafram nefesi ise, diyaframın midemize doğru yönlendirilmesiyle gerçekleşir ve akciğerlere daha fazla oksijen girişine izin verir. Bu artan oksijen miktarı, egzersiz sırasında enerji üretimini artırır ve kaslarda birikmiş olan atıkların temizlenmesini sağlar. Diyaframdan nefes almak, vücut organlarının egzersiz yapmasıyla eşdeğerdir (Aktop, 2008).

2.3.7. Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback)

Zihinsel antrenmanın önemli bir bileşeni olan biyolojik geri bildirim (biofeedback), sporcuların vücutlarının belirli fizyolojik süreçlerini izlemelerini ve kontrol etmelerini sağlayan bir tekniktir.

Motivasyonu etkileyen faktörler arasında, zindelik, kendini rahatlatma, eğlence, bir konuma gelebilme, iyi bir performans sergileme gibi faktörler önemli rol oynamaktadır (Uluç, 2022b). Rekabetçi maçlar öncesinde biofeedback uygulamasının etkisi üzerine yapılan araştırmalar, bu yöntemin maç öncesi stresi, motivasyon eksikliğini ve gerginliği azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir. Ancak, Eberspacher'in de vurguladığı gibi, bu uygulamanın süresinin 20 dakikadan fazla olmaması gereklidir. Ne kadar çok eğitim ve öğrenme sağlanırsa, bu araştırmanın gelecekte uygulanma olasılığı da artacaktır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

2.3.8. Yoga

Zihinsel antrenmanın çeşitli yöntemlerinden biri olan yoga, bedenin ve zihnin uyum içinde çalışmasıyla bireylerin fiziksel ve zihinsel dengeyi sağlamalarına yardımcı olan etkili bir uygulamadır.

Kökeni Hindistan'dan gelen yoga, bireylerin kendi bedenlerini kontrol etmelerini amaçlayan bir uygulamadır. Yoga, çeşitli duruş pozisyonlarını içerir ve bu pozisyonlar genellikle nefes alıp verme egzersizleriyle birlikte uygulanır. Bu tekniklerin kullanımıyla birlikte, yoga sporda konsantrasyonu artırarak odaklanmayı destekler, bu da transandantal meditasyonla benzerlik gösterir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

3. Sonuç

Bu çalışmada, zihinsel antrenmanın sporcuların performansını etkileme potansiyeline odaklanılarak önemli bir adım atılmıştır. Zihinsel antrenmanın farklı aşamaları incelenmiş ve sporcuların performanslarını artırarak zihinsel becerilerini geliştirmek amacıyla çeşitli tekniklerin kullanılmasının gerekliliği ortaya konmuştur. Adaptasyon aşamasından başlanarak uzmanlaşma aşamasına değin olan süreçte, sporcuların zihinsel olarak hazır duruma

gelebilmeleri için belirli bazı aşamaların takibi gerekmektedir. Ayrıca bu çalışmada zihinsel antrenmanın önemi vurgulanarak spor psikolojisindeki rolü incelenmiştir. Sporcuların psikolojik, duygusal ve davranışsal performanslarını artırarak sporcuların sorunlarını ele almak için etkili bir araç olan zihinsel antrenmanın, performans üzerindeki olumlu etkilerinden bahsedilmiştir. Çalışmada, farklı bazı zihinsel antrenman çeşitleri de ele alınmıştır ve bu çeşitli tekniklerin sporcuların performanslarını artırmak için ve aynı zamanda zihinsel becerilerini geliştirmede kullanılabileceği de vurgulanmıştır.

Sonuç olarak, bu çalışmada zihinsel antrenmanın sporcular için önemi vurgulanarak, performanslarını artırmak isteyen sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilecek bazı tekniklerin kullanımını önermektedir. Bahsedilen tekniklerin düzenli olarak uygulanabilmesi, sporcuların müsabakalara hazır olmaları konusunda önemli adımlardan biri olabilir.

KAYNAKLAR

- Agrali Ermis S. & Akyol G. (2022). Profesyonel Sporcular Gözünden Satranç: Nitel Veri Analizi. 2022, *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2, 104- 117, 10.32706/tusbid.1206305
- Akandere, M., Aktaş, S., & Er, Y. (2018). *Zihinsel antrenman ve spor*: Türkiye Barolar Birliği, 5, 60-74.
- Akkaya, C. (2023). *Nostaljik Spor Pazarlaması*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV. İçinde. Uluç, A. ve Karademir, M.B. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aksoy, S. ve Durukan, E. (2023). *Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV. İçinde. Uluç, A. ve Karademir, M.B. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Antalya; 28–30.
- Akyıldız, B., (2021). *Zihinsel Antrenman Yöntemlerinin 15-18 Yaş Basketbolcularda Teknik Beceri Performansı Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Rize.
- Altınışık, Ü. (2019). Spor yöneticisi adaylarının çatışma yönetimi stilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul: Efe Akademi Yayınevi*
- Altınışık, Ü., Turhal, S.N., Çelik, A., & Yetim. A.A. (2020). Employability Perceptions Of Sports Manager Candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279
- Altıntaş, A. & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Ateş, E., (2022). *Bireysel Ve Takım Sporunu Yapan Bireylerde Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Siirt.
- Dereceli, Ç. (2019). An Examination of Concentration and Mental Toughness in Professional Basketball Players. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 17-22.
- Dereceli, Ç., & Eraslan, M. (2022). Sporda Zihinsel Dayanıklılık. *Spor-Eğitim-Sağlık 2022*, 171.
- Driskell, J.E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance?. *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481.
- Ekmekçi, R. (2017). Sporda Zihinsel Atnrenman (Bir Adım Önde) (2. b.). *Ankara: Detay Yayıncılık*.
- Ekmekçi, R. (2022). Sporda Zihinsel Antrenman (Bir Adım Önde), 3.Baskı. *Ankara: Detay Yayıncılık*.

- Ergen, E., Gambuli, N., & Leonardi, L.M. (1983). Relationships between body composition, leg strength and maximal alactacid anaerobic power in trained subjects. *Journal of sportspascal-francis.inist.fr*.
- Güler, H. (2022). Benlik Saygısının Sürekli Öfke Tarzları Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi: *Mücadele Sporcuları Örneği*. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (Özel Sayı 1), 503-515.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997), Sporda Başarının Psikolojisi, *İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım*.
- Kartal, A., & Cirit, Ö. (2023). Geçmişten Günümüze Sportswashing Tarihi. *Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar*, 403-434.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Ölçücü, B., Erdil, G., Bostancı, Ö., Canikli, A., & Aybek, A. (2012). Üniversiteler Arası Tenis Müsabakalarına Katılan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri Ve Beklentileri. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 5-12
- Öner, H. (2023). *Narsisizm ve Spor*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV. İçinde .Uluç, A. ve Karademir, M.B. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Parlak, N. (2023). Amatör futbolcularda zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 83-100.
- Suun, R.M. (1996). Zihinsel Antrenman Kılavuzu çev. Bağırhan Tanju, *Bağırhan Yayınevi, Ankara*
- Şinforoğlu, O.T. (2006). *İstanbul İlinde Elit Düzeyde Takım Sporları ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Antrenman ve Zihinsel Becerilerini Kullanma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara,
- Uluç, E. A. (2022a). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılabilirlik arasındaki ilişki: Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden sporcular örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1035-1047.
- Uluç, E. A. (2022b). Badmintoncuların müsabaka öncesi motivasyon kaynakları ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 39-54.
- Vealey, R.S. (2007). Sporda zihinsel beceri eğitimi. İçinde: Editörler (ed.) *Spor Psikolojisi El Kitabı*, Üçüncü Baskı, s. 285-309.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology. *Champaign, Ill, Human Kinetics*.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2015). Foundations of sport and exercise psychology (7 ed.). *Human kinetics*
- Yıldız, M.E. & Erhan, S.E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 24-32.

Düzenli Olarak Yapılan Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Spor Psikolojisi Bağlamında Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi

Serkan Aksoy¹

Özet

Psikolojik iyi oluşlarını desteklemek ve spor ortamlarında daha sağlıklı bir atmosfer oluşturmak için psikolojik prensipleri ve teknikleri uygulayan bir alandır. Bu disiplin, sporcuların zihinsel süreçlerini, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını incelemeye ve anlamaya çalışmaktadır.

Spor psikolojisi ve psikolojik iyi oluş, sporcuların ve spor ortamlarının zihinsel ve duygusal sağlığını iyileştirmeyi hedefleyen birbirine yakından bağlı iki kavramdır. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamındaki pozitif duygusal, sosyal ve zihinsel durumu ifade etmektedir. Bu kavram, mutluluk, memnuniyet, anlam bulma, olumlu ilişkiler kurma ve kişisel gelişim gibi unsurları yapısı içerisinde barındırmaktadır. Egzersiz, psikolojik iyi oluşu destekleyen önemli bir bileşendir. Düzenli fiziksel aktivite, bir bireyin zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi de artabilmektedir. Düzenli olarak egzersiz yapmak, endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırmaktadır. Bu hormonlar, pozitif duyguları ve genel ruh halini iyileştirmekte, stresi azaltmakta ve zihinsel sıkıntıları hafifletmektedir.

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve egzersizin spor psikolojisi bağlamında psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak ister bireyler ister genç yetişkin ya da çocuklar tarafından yapılan fiziksel aktivite ve egzersizin, psikolojik iyi oluşa olumlu yönde katkılar sunduğu söylenebilir.

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

1. Psikoloji ve Spor Psikolojisi Kavramları

Erdem (2021)'in belirttiğine göre, psikoloji insan zihnini araştıran bir bilim dalı olarak kabul edilir. Kararımak (2004)'a göre, bu terim “Psyche” ve “logos” kelimelerinin birleşiminden gelmektedir. Bacanlı (2011)'ya göre, insanlar duygusal durumlarını açıklarken, artık psikolojilerinden, içinde buldukları psikolojik durumlardan bahsedilmektedir. Bacanlı'ya göre, klinik psikoloji genellikle hasta ve tedavi kavramlarıyla ilişkilendirilse de psikoloji kavramı hemen hemen herkesin kelime hazinesinde yer almaktadır. Spor psikolojisi de psikolojinin alt bir alanı olarak bilinmektedir. Nazlıcan (2023)'a göre, spor psikolojisi, spor aktivitelerini içeren her ortamda, sporcuların yanı sıra seyirci, taraftar, hakem, antrenör, yönetici, veli gibi sporcular dışındaki paydaşların davranışlarını ve bu davranışları ilişkisel olarak inceleyen bir bilim dalı olarak kabul edilmektedir. Ünver (2023a)'e göre, spor psikolojisinin temel amacı ise, sporcuların, antrenörlerin veya sporla ilgili kişilerin davranışlarını araştırmak ve geliştirmektir.

Ünver (2022)'e göre, spor psikolojisini kavramak için spor ortamının kendisi üzerine odaklanmak gereklidir. Araştırmacı tarafından belirtilen bu durum, spor psikolojisinin derinlemesine anlaşılabilmesi için spor ortamının ve etkileşimlerinin önemini vurgulamaktadır. Spor psikolojisi sadece bireysel sporcuların içsel motivasyonlarını, performans kaygılarını veya konsantrasyon seviyelerini değil, aynı zamanda antrenman atmosferini, takım dinamiklerini, rekabet ortamını ve antrenör-sporcu ilişkilerini de kapsamaktadır. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanında çalışanların yalnızca sporcuların bireysel psikolojik durumlarını değil, aynı zamanda sporun tüm yönlerini anlayıp değerlendirmeleri gerektiği ifade edilebilir.

2. Spor Kavramına Kısa Bir Bakış

Latince “deportere” ve “disportere” kelimelerinden türeyen ve ilerleyen zamanlarda “disport” kelimesine dönüşen “spor” kavramı, Türkçe'de “dağıtmak” ve “birbirinden ayırma” gibi anlamlara gelmektedir (Akkaya, 2023a). Bu kavramın sözlükteki tanımı ise Aktaş (2022)'a göre, zihni ya da bedeni geliştirmek amacıyla yapılan, bireysel ya da toplu bir şekilde gerçekleştirilen ve birtakım kurallara göre uygulanan hareketlerin tamamı olarak kabul edilmektedir. Belirli bir zaman ve yerde, belirli bir organizasyon içinde, sporcu olarak tanımlanan kişi ya da kişiler tarafından belli hedeflere ulaşmak için çeşitli biçimlerde faaliyetlerin gerçekleştirildiği süreçleri içeren insan tutum ve davranışları spor olarak ifade edilmektedir (Aktaş, 2023a). Uluç (2022a)'a göre, insanların kişisel yeteneklerinin yanı sıra sosyal çevreleri, tarzları, büyüme şekilleri, aile bağları ve ailelerin spora

bakış açıları, düşünceleri ve kültürel seviyeleri farklılık göstermektedir. Bu bağlamda, spor aracılığıyla bireyin kendini yeniden keşfetmeye başladığı ifade edilebilir. Çünkü, Öner (2023)'e göre spor, bireylerin kendini tanıma, sınırlarını zorlama ve kişisel gelişimlerini destekleme açısından son derece önemli bir rol oynamaktadır.

Akkaya (2022)'ya göre spor, toplumları olduğu gibi yansıtan bir ayna görevi görmektedir. Küreselleşmenin etkisiyle modern insanın yaşamında daha fazla yer edinmeye başlayan spor, günümüzde sosyal hayata doğrudan etki eden toplumsal bir olgudur (Aktaş, 2023b). Bu bağlamda sporun insan yaşamında vazgeçilmez bir unsur olduğu ifade edilebilir (Ünver, 2022).

3. Egzersiz ve Fiziksel Aktivite

Egzersiz, düzenli olarak belirli bir zaman diliminde, haftalık veya günlük periyodlar halinde, belirli bir plan ve programa göre hazırlanan, fiziksel ve zihinsel aktivitelerin bir kombinasyonudur (Kocakarın, 2024). Caspersen, Powell ve Christenson (1985)'a göre, iskelet kaslarının kasılmasıyla oluşan ve enerji harcamasıyla sonuçlanan her türlü vücut hareketine ise fiziksel aktivite adı verilmektedir. Bekar (2011)'a göre, fiziksel aktivite için harcanan enerji, aktivite sırasında yapılan hareketin süresine ve şiddetine bağlı olarak her birey için farklılık göstermektedir. Piercy ve diğerleri (2018)'ne göre, merdiven çıkmak, koşmak, bisiklete binmek, yürümek, ev işi yapmak, toplu taşıma araçlarına yürümek, oyun oynamak, dans etmek gibi bireylerin günlük yaşamlarında gerçekleştirdiği yaşamsal aktiviteler fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir.

Fiziksel aktivite ve egzersiz terimleri günlük yaşamda sık sık karıştırılan kavramlardır (Bull ve diğerleri, 2020). Bu benzerlik, egzersizin fiziksel aktivitenin bir alt kategorisi olmasından kaynaklanmaktadır (Bull ve diğerleri, Koski ve diğerleri, 2017). Egzersiz kavramı, planlanmış, düzenli ve tekrarlayan fiziksel aktivitelerin sağlık ve fiziksel uygunluk açısından yapılmasını ifade etmektedir (Bull ve diğerleri, 2020).

3.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Türleri

Alanyazın incelendiğinde Fiziksel aktivite ve egzersiz türlerinin 4 ana grupta incelendiği görülmüştür. Bu gruplara Şekil 1'de yer verilmiştir.

Şekil 1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Türleri

Aerobik egzersiz, diğer adıyla dayanıklılık egzersizi; Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) kılavuzuna göre, bireyin vücudundaki büyük kas gruplarını ritmik olarak kullanarak gerçekleştirdiği hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır (King ve diğerleri, 2019). Aktaş (2023c)'a göre, Aerobik kapasite, literatürde aynı zamanda aerobik güç olarak da adlandırılır ve uzun süreli egzersiz performansını içermektedir. Bu egzersiz türü, aerobik metabolizma yoluyla vücudun adenosin trifosfat (ATP) formunda enerji üretmesini gerektirir. ATP, dayanıklılık egzersizi sırasında kullanılan kas gruplarının karbonhidratlardan, aminoasitlerden ve yağ asitlerinden üretilir. Aerobik aktivitelerin çeşitli şiddet ve düzeylerde uygulanması, bireyin sağlığına olumlu etkiler sağlayabilmektedir (Sallis ve diğerleri, 2016; Booth, Roberts ve Laye, 2012). Düzenli aerobik egzersiz yapmak, kardiyovasküler sağlığı iyileştirebilmekte, vücut kompozisyonunu dengeleyebilmekte ve genel sağlık durumunu arttırabilmektedir. Ayrıca, aerobik egzersizler bilindiği üzere, stresi azaltabilmekte ruh halini iyileştirebilmekte ve uyku kalitesini arttırabilmektedir.

Anaerobik egzersiz, kasılan kaslarda harcanan enerji yakıt alınarak yapılan oksijenin bir enerji kaynağı olmasından bağımsız, toplamda yaklaşık 2-3 dakika süren yoğun ve şiddetli fiziksel aktivitelerdir. Bu egzersizlerde temel amaç, kas grubunun dayanıklılığını arttırmaktır. Ünver (2023b)'e göre; kısa süreli ve yüksek şiddetli aktivitelerde sporcunun fosfojen sistemini aktif bir

şekilde kullanabilme becerisi anaerobik dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır. Aerobik aktiviteden farklı olarak, anaerobik aktivitede oksijen kullanılmaz; glikoliz yoluyla ATP üretir. King ve diğerleri (2017) tarafından anaerobik egzersizlere sprint, ağırlık kaldırma, yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT), ve zıplama gibi aktiviteler örnek olarak gösterilmektedir. Bu egzersiz türleri, kas gücünü artırmak, hızı geliştirmek ve dayanıklılığı artırmak için etkili bir yöntemdir. Ancak, anaerobik egzersizler genellikle kısa süreli ve yüksek yoğunlukta olduğu için, uygun form ve dinlenme süreleri önemlidir. Bu egzersizlerin düzenli olarak yapıldığında kas kütlesi artabilir, metabolizma hızı artabilir ve genel performansı artırabilir.

Esneklik egzersizleri, bireyin kollarının, bacaklarının ve gövdesinin rahat ve konforlu bir şekilde hareket edebilmesini sağlayan fiziksel aktivitelerdir. Bu egzersiz türünün temel amacı, bireyin hareket kabiliyetini ve esnekliğini normalde yapabildiğinden daha fazla noktaya taşımaktır. Esneklik egzersizleri, kasların elastikiyetini artırarak, eklemlerin hareket açıklığını genişleterek ve vücudun genel esnekliğini artırarak bu hedefe ulaşır. Esneklik egzersizlerine örnek olarak yoga, pilates ve jimnastik gibi aktiviteler verilebilir (King ve diğerleri, 2018). Bu egzersiz türleri, vücudun farklı bölgelerini esnetmeye, güçlendirmeye ve dengelemeye olanak tanımaktadır. Ayrıca, düzenli olarak yapıldığında esneklik egzersizleri kas gerginliğini azaltmakta, kaslardaki stresi azaltarak, vücutta rahatlama hissinin sağlamaktadır.

Denge egzersizleri, kas kuvvetinin önemli olduğu bir egzersiz türüdür ve amaç, günlük hayatta yapılan fiziksel aktiviteler için gereken düzgün hareket etme kabiliyetini geliştirmektir. Bu egzersizlerde temel amaç, bireyin dengesini sağlamak ve korumaktır. İyi bir dengeye sahip olan bireyler, kendi parmak uçlarında dengede durmak gibi aktiviteleri rahatlıkla gerçekleştirebilirler (Lee, Jackson ve Richardson, 2017). Denge egzersizlerine örnek olarak denge tahtası üzerinde durmak, tek bacak üzerinde durmak, yürüyüş sırasında dengelemeye odaklanmak ve yoga gibi aktiviteler verilebilir. Bu egzersizler, vücudun çeşitli kas gruplarını güçlendirirken aynı zamanda dengeyi de arttırmaktadır.

3.2. Egzersiz ve Sağlık Arasındaki İlişki

DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) (1948)'ne göre, yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışı değil; fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali "Sağlık" olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre sağlık, bir durum veya hedef değil, yaşamın aktif bir sürecidir (Latocha, 2014). Bilindiği üzere egzersiz sağlık yaşamının temel yapı taşlarından biridir. Yılmaz (2022)'a göre, Planlı ve programlı olarak yapılan egzersizin insan bedeninde bedensel ve

ruhsal olarak olumlu yönde birçok etkisi olduğu belirtilmiştir. Bu sebeple bireylerin tüm yaşantısı boyunca egzersize katılım sağlaması tavsiye edilmektedir. Bireylerin egzersize katılım sağlaması kilo kontrolünü sağlama, kronik rahatsızlıkların azaltılması, sosyalleşmek, eğlenmek ve olumlu benlik geliştirmek amaçları ile olduğu bilinmektedir.

Uluç (2022b)'a göre, egzersiz ve spora bağlı olarak dikkati geliştiği ve kronotop'un de belirli bir düzene girdiği ifade edilmiştir. Bu bağlamda yalnızca spor değil fiziksel aktivite ve egzersizin de dikkatin gelişimine katkılar sunacağı söylenebilir. Ardıç (2014)'a göre, egzersizin, kardiyovasküler hastalıkların tedavisinde, hipertansiyon, depresyon, demans ve obezitezinin önlenmesinde önemli rol oynamaktadır.

Staku ve diğerleri (2014) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise, gebelik sırasında ve sonrasında yapılan düzenli ve orta şiddeteki egzersizlerin hem anne hem de bebek sağlığı için yararlı olduğunu ve tıbbi müdahaleleri azalttığı tespit edilmiştir. Ayrıca egzersizin, yağ, kan ve şeker düzeylerini düşürme, bireyin ruhsal iyilik halini artırma, uyku düzenini sağlama ve bazı kronik ağrıları azaltma gibi faydaları bulunmaktadır (Zorba ve Saygın, 2017). Yine egzersizin metabolik sendrom risk faktörlerinden olan hipertrigliseridemi, diyabet, sistolik kan basıncı ve obezite üzerine etkili olduğu bazı klinik çalışmalarda vurgulanmıştır (Er ve diğerleri, 2022).

Bunların yanında egzersiz ve spor bilimleri alanında çalışmalar yapan araştırmacılar tarafından, egzersizin moral, kaygı, depresyon, stres ile psikososyal iyilik üzerinde faydalı olduğunu ve bilişsel fonksiyonları yükseltebileceğini ifade etmişlerdir (British Columbia Centre of Excellence for Women's Health, 1995). Tüm bunlardan hareketle fiziksel aktivite ve egzersiz ile ilgili olarak; bireyler tarafından düzenli olarak yapılan egzersizlerin, sağlığın yapısı içerisinde yer alan tüm bileşenlere katkılar sunduğu söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde egzersiz ve fiziksel aktivitenin sağlık açısından faydalarının 3 grupta yer aldığı görülmüştür. Bu gruplara şekil 2'de yer verilmiştir.

Şekil 2. Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Sağlık Açısından Faydaları



2.1.1. Egzersizin Fizyolojik Sağlık Açısından Faydaları

Egzersizin bireye kazandırdığı şeylerden biri de genel olarak bilinen fizyolojik etkileridir. Planlı ve programlı bir şekilde düzenli olarak yapılan egzersiz, bireylerin kas, kemik, kalp-damar ve eklem sistemlerinin en üst düzeye çıkarılmasını amaçlamaktadır. Egzersiz, kişilerde fizyolojik ve motor becerilerini geliştirmeye yardımcı olmaktadır (Lee ve diğerleri, 2012).

Bunların yanında egzersiz ile birlikte, kemikler güçlenmekte ve osteoporoz riski azalmaktadır (Tunay, 2008). Çocukluk çağında düzenli olarak yapılan egzersiz, çocukların büyüme ve gelişmesine katkı sağlar, kemiklerdeki mineral miktarını artırarak ileri yaşlarda kemik erimesi riskini azaltmakta ve erken yaşta obezite hastalığıyla karşılaşılacak çocukların fiziksel uygunluğunu olumlu

yönde etkilemektedir (Özer ve Baltacı, 2008). Ayrıca, düzenli egzersiz, vücudun enfeksiyonlara karşı daha dirençli olmasına yardımcı olmaktadır (Kartal, Ergin ve Kanmış, 2020).

Düzenli egzersiz yapmak, kan dolaşımını artırır, kalp kasını güçlendirir ve kan basıncını düşürmektedir (Yeşil ve Altıok, 2012). Sedanter ve hareketsiz kişilerde kalp-damar hastalıkları, diyabet, obezite gibi rahatsızlıklar sıkça görülmektedir (Göksu, 2013). Tavsiye edilen seviyede fiziksel aktivite ve egzersiz yapmanın sağlıklı bir toplumda kalp hastalığı riskini azalttığı, kronik hastalığı olan kişilerin sağlığını olumlu yönde etkilediği, obezite riskini azalttığı, yüksek kolesterolü olan kişilerde kolesterolün kontrol altına alınmasına yardımcı olduğu ve kronik hastalıklarla karşılaşma riskini azalttığı bilinmektedir (Yan, 2007). Egzersiz yapmak, vücuttaki yağ oranını azaltırken aynı zamanda kas kütesini de artırmaktadır (Orhan, 2019). Ayrıca, düzenli egzersiz yaşlanmanın etkilerini azaltmakta ve geciktirmektedir (Tunay ve Tedavi, 2008).

2.1.2. Egzersizin Sosyolojik Faydaları

Egzersizin psikolojik ve fizyolojik etkilerinin yanı sıra, sosyal açıdan da önemli etkileri de bulunmaktadır . Düzenli egzersiz, genç bireylerin sosyal becerilerinin farkına varmasına ve bu becerilerin gelişimine doğrudan katkı sağlamaktadır. Ayrıca, sosyal hayatın düzenli bir şekilde şekillenmesi bireyin gelişimi için de egzersiz oldukça önemli bir unsurdur (Yetim, 2005). Toplumsal etkinliklerde önemli olan egzersizin, toplumdaki olumsuzlukları azaltmada etkili olduğu bilinmektedir.

Egzersiz, stres dolu, monoton yaşantıları ve bu durumun yarattığı olumsuz etkileri en aza indirmektedir. Bireylerin günlük yaşamlarında başarılı olmaları sosyolojik durumlarıyla yakından ilişkilidir (Erkal, 1996). Egzersiz, kişinin sabırlı ve enerjik olmasını, sosyalleşebilmesini ve toplumla bütünleşebilmesini sağlamakta; ayrıca kişi ve toplum arasındaki ilişkilerin ahlaki olarak düzenlenmesine yardımcı olmaktadır (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2005). Ayrıca egzersize katılan bireylerin özsaygı ve benlik algılarını da artırmaktadır (Koruç, 2014).

2.1.3. Egzersizin Psikolojik Sağlık Üzerine Faydaları

Bireyler yaşamları boyunca ölüm, yoksulluk, stres, sağlık problemleri gibi çeşitli zorluklarla karşılaşabilir ve bu durumlar kişinin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Uluç, 2023). Bireyin egzersize yaklaşımına bağlı olarak, fiziksel kapasitesinin gelişmesi öğrenme ve algılama yeteneğiyle doğru orantılıdır. Planlı ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve egzersiz,

bedene daha fazla oksijen ve glikoz alınmasını sağlayarak algılama işlevini iyileştirmektedir. Bu sayede bireyler yaşadıkları olaylar ve durumlarla hızlı bir şekilde ilişkilendirme yapabilirler, bu da genel başarılarında rol oynamaktadır. Bu nedenle, fizyolojik ve psikolojik gelişimin en üst seviyeye ulaşabilmesi için düzenli egzersizlerin önemli olduğu gerçeği ortaya çıkmaktadır (Yılmaz, 2022).

Avrupa Psikiyatri Birliği kılavuzuna göre, ruhsal bozuklukların tedavisinde çeşitli tedavilere ek olarak fiziksel aktivite bu bireylerin yaşamlarına entegre edilmelidir (Carneiro ve diğerleri, 2017; Stubbs ve diğerleri, 2018; Hallgren ve diğerleri, 2018). Şizofreni, majör depresif bozukluk ve çeşitli spektrum bozuklukları tedavisinde fiziksel aktivitenin olumlu etkileri bulunduğu Stubbs ve diğerleri (2016) tarafından belirtilmiştir. Schuch ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir araştırmada fiziksel aktive yapan bireylerin depresyona yakalanma olasılığının oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen diğer çalışmalarda da fiziksel aktivite yapmanın depresyon tedavisinde oldukça etkili olduğu bulunmuştur (Bailey ve diğerleri, 2018; Carter ve diğerleri, 2016). Stavrakakis ve diğerleri (2012) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırma da depresif belirtiler ile fiziksel aktivite arasında ters bir orantı olduğunu ve fiziksel aktivite yapmanın depresyon belirtilerini azalttığını ortaya koymuştur.

Tüm bunların yanında, Biddle ve Asare (2011) tarafından çocuklar üzerinde yapılan bir başka araştırmada çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite yapmanın anksiyete düzeyini azalttığı tespit edilmiştir. Biddle ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada elde edilen bu bulgu; fiziksel aktivite ile anksiyete arasında ters bir ilişki olduğunu göstermektedir. Sibold ve diğerleri (2015) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada zorbalığa uğrayan öğrenciler ile takım sporu yapan öğrencilerin intihar girişimleri incelenmiştir. Sibold ve diğerleri (2015) tarafından yapılan araştırmaya göre, fiziksel aktivitenin artmasıyla intihar girişimi oranının azaldığı tespit edilmiştir. Hillman, Erickson ve Kramer (2008) tarafından yapılan araştırmada ise yetişkinler ve çocuklarda fiziksel aktivite yapmanın performansa katkı sağladığı ifade edilmiştir.

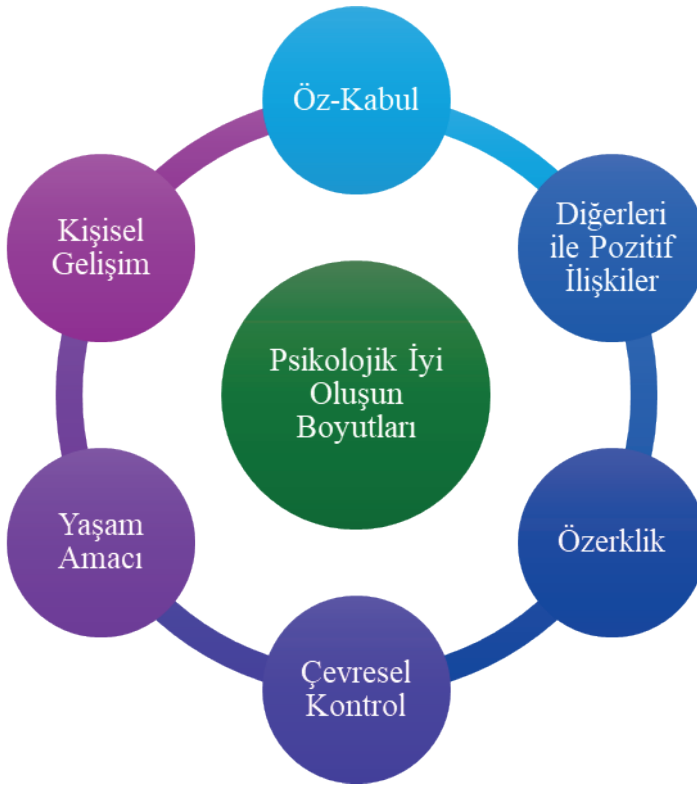
3. Psikolojik İyi Oluş ve Boyutları

Psikolojik iyi oluş, kendini iyi hissetme durumunu ifade eder (Çolak, 2024). Fiziksel ve duygusal iyi oluş olarak da adlandırılan insanın genel sağlık durumu, temelde ruh sağlığını içermektedir. (Jahoda, 1958). Telef ve diğerleri (2013)'ne göre, bir kişinin kendisini ve yaşamının niteliğini nasıl değerlendirdiği, psikolojik iyi oluş olarak kabul edilmektedir. Sandıkçı

(2024)'ya göre, değişen sosyal koşullar toplumsal ve bireysel psikolojik iyi oluşu etkiler. Bu etkinin ve insanların mutluluğunu nasıl etkilediğinin anlaşılması önemlidir çünkü insan yaşamı boyunca psikolojik iyi oluş ile iç içedir. Sandıkçı (2024)'ya göre, psikolojik iyi oluş, kişisel hedeflere ulaşma, kişisel gelişimin sürdürülmesi ve anlamlı ilişkiler kurma yeteneğini içeren bir bütündür (Sandıkçı, 2024).

Psikolojik iyi oluşun kuramsal temeli Ryff (1989) tarafından öne sürülmektedir. Altı boyutu bulunan bir model olarak açıklanmaktadır. Ryff (1989) tarafından öne sürülen bu modelde yer alan boyutlar şekil 3'te yer almaktadır.

Şekil 3. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları



Gültekin (2023)'e göre, psikolojik iyi oluşun bir alt boyutu olan kişisel gelişim, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme durumu olarak tanımlanmaktadır. Ryff (1989)'e göre, bireyin çevresine karşı kontrol hissetmesi durumu, çevresel kontrol kapsamında değerlendirilmektedir. Demirci ve Şar (2017)'a göre, yaşam amacı, bireyin yaşamındaki hedeflerine ulaşmak için gösterdiği çabanın sonucu olarak görülmektedir. Ryff (1989)'a

göre özerklik, bireyin kişisel durumlarını önceliklendirmesi, özgürce davranması ve davranışlarının içsel bir motivasyonla gerçekleştiğine inanması durumu olarak açıklanmaktadır. Özen (2011)'e göre ise, diğerleri ile olumlu ilişkiler; “başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurabilme, derin empati ve sevgi duyguları” şeklinde ifade edilmektedir.

Ryff (1989)'a göre, birey geçmiş yaşantılarını kabul etmeli ve bunları kendi bir parçası olarak görmelidir. Öz-kabul, sağlıklı bir zihin için önemli bir anlam taşımaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Öz-Kabul, kendiyile ve yaşamıyla ilişkili olarak bireyin sahip olduğu görüş şeklinde de tanımlanabilmektedir (Yılmaz, 2016).

3.1. Egzersiz ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Alanyazında Yer Alan Araştırmalar

Pandemi sürecinde düzenli egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen Gültekin (2023) tarafından yapılan araştırmada, pandemi döneminde insanların kendilerini iyi hissettikleri, düzenli egzersizin faydalı olduğunu düşündükleri ve herhangi bir koşulda egzersiz yapmak için gerekli öz yeterliliğe sahip oldukları belirlenmiştir.

Terzioğlu (2022) tarafından yapılan araştırmada, farkındalık temelli egzersiz programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Araştırma sonucunda, 8 hafta süren eğitim sonunda, farkındalık temelli egzersiz programına katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyum düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

Kolsallayan (2017) tarafından yapılan araştırmada, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersiz katılım güdüsüne etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, içsel güdülenme ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Gürbüz (2023), spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin hem mental iyi oluş düzeyinde hem de fiziksel aktivite düzeyinde farkındalık düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Taşkın (2022), fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik iyi oluş ve etik değerlere yakınlıkla ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluş durumlarının eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Kusan (2017), 13-15 yaş arası obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite programı sonrasında beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, 12 haftalık fiziksel aktivite programının ardından obez çocukların başlangıç seviyelerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı ve psikolojik güç ve kaynaklarının yükseldiği belirlenmiştir.

Başar ve Sarı (2018), düzenli egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, düzenli olarak egzersiz yapan katılımcıların, düzenli egzersiz yapmayan katılımcılara oranla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çerez ve diğerleri (2021), üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılım durumlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, serbest zamanlarını iyi yöneten bireylerin, serbest zaman egzersiz katılımlarının arttığı ve bu durumun psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

SONUÇ

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve egzersizin spor psikolojisi bağlamında psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak ister bireyler ister genç yetişkin ya da çocuklar tarafından yapılan fiziksel aktivite ve egzersizin, psikolojik iyi oluşa olumlu yönde katkılar sunduğu söylenebilir. Bilindiği üzere, psikolojik iyi oluş, insanların genel olarak duygusal ve zihinsel sağlıklarının bir ölçüsüdür ve yaşamın birçok yönünü etkilemektedir. Bu kavram, pozitif duygular, anlamlı ilişkiler, kişisel başarılar ve yaşam amacı gibi unsurları da yapısı içerisinde barındırmaktadır. İyi bir zihinsel sağlık, bireylerin günlük yaşamlarında daha iyi kararlar vermelerine, ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine ve hedeflerine odaklanmalarına olanak tanımaktadır. Bununla birlikte, psikolojik iyi oluş, depresyon, anksiyete gibi ruhsal bozuklukların önlenmesine ve tedavisine de olanak tanımaktadır. Gerek yapılan araştırmalarda ulaşılan sonuçlardan hareketle gerekse de konu ile ilgili hazırlanan literatür bilgisinden hareketle, psikolojik açıdan iyi olmanın ve psikolojik açıdan iyi oluşun artırılmasında egzersiz, fiziksel aktivite ve sporun rolünün büyük olduğu söylenebilir.

Kaynakça

- Akkaya, C. (2022). *Spor Ekonomisi*. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Yalçın, S. (Edt). Konya: Gazi Eğitim Yayınevi.
- Çerez, M. H., Yerlisu-Lapa, T., Tercan-Kaas, E. ve Gülşen, D. B. A. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Yönetimi, Serbest Zaman Egzersiz Katılımı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Niğde University Journal of Physical Education & Sport Sciences/Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1).
- Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Kusan, O. (2017). *13-15 Yaş Obez Erkek Çocukların 12 Haftalık Fiziksel Aktivite Sonrası Beden İmajı Algısı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Onalgi, S. (2012). *55 Yaş ve Üzeri Bireylerde Fiziksel Aktivitenin, Algılanan Sosyal Destek ve İyi Olma Durumu Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gerontoloji Ana Bilim Dalı, Antalya.
- Taşkın, M. E. (2022). *Fiziksel Aktiviteye Katılımın Psikolojik İyi Oluş ve Etik Değerlere Yatıklılıkla İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Gürbüz, B. (2023). *Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Mental İyi Oluşları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kars.
- Kolsallayan, A. (2017). *Egzersiz Katılımcılarının Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Egzersiz Katılım Güdümesine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.
- Akkaya, C. (2023). *Nostaljik Spor Pazarlaması*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV İçinde. Uluç, E.A. ve Karademir, M.B. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Terzioğlu, Z. A. (2022). *Farkındalık Temelli Egzersiz Programının Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Antalya.
- Aktaş, F. (2022). *Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Spora İlişkin Tutumlarının İncelenmesi*. Yalçın, S. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Konya: Gazi Eğitim Yayınevi.

- Aktaş, F. (2023a). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Türkmen, M. ve Uluç, E. A. (edt.), Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023b). *Spor Sosyoloji, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde*. Türkmen, M. ve Uluç, E. A. (edt.), Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023c). *Teniste Aerobik Kapasitenin Önemi*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III İçinde. Uluç, E. A. ve Yıldız, M. (edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin Sağlık Yararları. *Türk Fiz Tıp Rehab Dergisi*, (Özel Sayı 2), 9-14.
- Bacanlı, H. (2011). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Bailey, A. P., Hetrick, S. E., Rosenbaum, S., Purcell, R. ve Parker, A. G. (2018). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychological medicine*, 48(7), 1068-1083.
- Bekar A (2011). *Mesleki Eğitim Merkezinde Kalfalık Ustalık Eğitimine Devam Eden İşçilerin Beslenme Durumları ve Çalışma Koşullarının Performanslarına İlişkin Görüşleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.
- Biddle, S. J. ve Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Booth, F. W., Roberts, C. K. ve Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive physiology*, 2(2), 1143.
- British Columbia Centre of Excellence for Women's Health. (1995). Physical activity, health and well-being: An International Scientific Consensus conference. *Research Quarterly for Exercise and Sport, Consensus statement*, 66:5-8.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... ve Willumsen, J. E. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Carneiro, L. F., Mota, M. P., Schuch, F., Deslandes, A. ve Vasconcelos-Raposo, J. (2017). Portuguese and Brazilian guidelines for the treatment of depression: exercise as medicine. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 40, 210-211.
- Carter, T., Morres, I. D., Meade, O. ve Callaghan, P. (2016). The effect of exercise on depressive symptoms in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(7), 580-590.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E. ve Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Çolak, İ. C. (2024). *Ebeveyn Kaybı Yaşama, Psikolojik İyi Oluş ve Kader Algısı İlişkisi Üzerine Bir Nicel Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Demirci, İ. ve Şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728
- Dünya Sağlık Örgütü-World Health Organization.(1948). *Constitution*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/64546/9789755903613_tur.pdf;jsessionid=EBC7BBC970A7D156F84FDE25A318362C?sequence=3 adresinden alınmıştır.
- Er, F., Zorba, E., Günay, M., Koz, M., Yılmaz, C., Paşaoğlu, Ö. T., & Türközkan, N. (2022). Effect of exercise and quercetin in rats with metabolic syndrome induced with fructose. *Metabolic Syndrome and Related Disorders*, 20(1), 57-66.
- Erdem, M. (2021). *Psikoloji Nedir?* <https://www.erdempsiyatri.com/psikoloji-nedir> adresinden alınmıştır.
- Erkal, M. (1996). *Sosyoloji*. İstanbul: Der Yayınları.
- Göksu, Ö. C. (2003). Sedanter Kişilere Uygulanan 10 Haftalık Egzersiz Programının Fiziksel Uygunluk ve Kan Parametrelerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 18-23.
- Gültekin, S. (2023). Pandemi Süreci İçerisinde Düzenli Egzersiz ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir, Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Nevşehir.
- Hallgren, M., Stubbs, B., Vancampfort, D., Lundin, A., Jääkallio, P., & Forsell, Y. J. E. P. (2017). Treatment guidelines for depression: greater emphasis on physical activity is needed. *European Psychiatry*, 40, 1-3.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. New York, Basic Books.
- Kararmak, Ö. (2004). Tinsel anlayışın psikolojik danışmadaki rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(22), 45-55.
- Kartal, A., Ergin, E. ve Kanmış, H. D. (2020). COVID-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 149-155.

- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6): 1007.
- King, A. C., Whitt-Glover, M. C., Marquez, D. X., Buman, M. P., Napolitano, M. A., Jakicic, J., ... & Tennant, B. L. (2019). Physical activity promotion: highlights from the 2018 physical activity guidelines advisory committee systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1340-1353.
- Kocakarın, E. (2024). *Koronavirüs Hastalığı Geçiren Kişilerde Uygulanan Modifiye Egzersizlerin; Kuvvet, Denge ve Solumun Parametreleri Üzerine Etkileri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
- Koruç, Z. (2014). Egzersiz ve Psikolojisi. *Türk ve Hekim*, 29(5), 344-350.
- Koski, P., Matarma, T., Pedisic, Z., Kokko, S., Lane, A., Hartmann, H., ... ve Savola, J. (2017). Sports Club for Health (SCforH): updated guidelines for healthenhancing sports activities in a club setting
- Latocha, K. (2014). *Verbesserung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz: Evaluation eines arbeitspsychologischen Gesundheitsförderungsprogramms*. Wiesbaden: Springer-Verlag.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N. ve Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229.
- Lee, P. G., Jackson, E. A. ve Richardson, C. R. (2017). Exercise prescriptions in older adults. *American family physician*, 95(7), 425-432.
- Nazlıcan, M. Ç. (2023). *Türkiye'de Spor Psikolojisi Alanında Sporcuları İnceleyen Lisansüstü Tezlerin Nitel ve Nicel Analizi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tez, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Öner, H. (2023a). *Narsisizm ve Spor*. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar IV. İçinde. Konya: Gazi Eğitim Yayınevi.
- Özen, Y. (2011). Kişisel sorumluluk bağlamında kariyer seçimini etkileyen sosyal psikolojik faktörler. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (3), 81-96.
- Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... ve Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069- 1081.
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., ... ve Hallal, P. C. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The lancet*, 388(10051), 1325-1336.
- Sandıkçı, D. B. (2024). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yeme Farkındalıkları ve Spor Besin Takviyeleri İnançlarının Psikolojik İyi Oluş Durumları ile İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Munzur Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Tunceli.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., ... ve Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631-648.
- Stavarakakis, N., de Jonge, P., Ormel, J. ve Oldehinkel, A. J. (2012). Bidirectional prospective associations between physical activity and depressive symptoms. The TRAILS Study. *Journal of adolescent health*, 50(5), 503-508.
- Stubbs, B., Firth, J., Berry, A., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., Gaughran, F., ... ve Vancampfort, D. (2016). How much physical activity do people with schizophrenia engage in? A systematic review, comparative meta-analysis and meta-regression. *Schizophrenia research*, 176(2-3), 431-440.
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Hallgren, M., Firth, J., Veronese, N., Solmi, M., ... & Kahl, K. G. (2018). EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). *European Psychiatry*, 54, 124-144.
- Telef, B.B., Uzman, E. ve Ergün, E. 2013. Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12). 1298-1307.
- Tunay, V. B. ve Tedavi, F. (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Tunay, V.B. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Yayıncılık.
- Uluç, E. A. (2022a). Badmintoncuların müsabaka öncesi motivasyon kaynakları ve kaygı durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 39-54.
- Uluç, E. A. (2022b). *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu ile Kronotip Arasındaki Bağlantısal İlişkinin Spor Açısından İncelenmesi*. Sporda Psikolojik Performans Değerlendirmeleri İçinde. İlhan, E. L ve Yarayan, Y.E. (Edt). Ankara: iksat Yayınevi.

- Uluç, E. A. (2023). Mücadele Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Öz-güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222.
- Ünver, D. (2022). Futbolda Psikolojik Beceri. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V içinde. Yalçın, S. (Edt). Ankara: Eğitim Yayınevi.
- Ünver, D. (2023a). *Spor Psikolojisinde Kişilik ve Performans*. Uluç, E. A. ve Yıldız, M. (edt), Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II. Gaziantep: Özgür Yayınevi.
- Ünver, D. (2023b). *Futbolun Fizyolojik Talepleri*. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V içinde. Yalçın, S. (Edt). Ankara: Eğitim Yayınevi.
- Yan Y, (2007). *10-13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yeşil, P. ve Altıok, M. (2012). Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve kontrolünde fiziksel aktivitenin önemi. *Türk Kardiyoloji Derneği Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*, 39- 48.
- Yetim,A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Morpa Yayınları.
- Yılmaz, M. (2022). *Egzersiz Bağımlılığı ve Kas Görünüm Memnuniyet İlişkisi: Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezleri Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Anabilim Dalı, Konya.
- Yılmaz, M. (2022). *Egzersiz Bağımlılığı ve Kas Görünüm Memnuniyet İlişkisi: Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezleri Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- Yılmaz, R. (2016). *Yöneticilerin Dönüştürücü Liderlik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Ve Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İstanbul.
- Zorba, E. ve Saygın Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara.

Dijital Dönemde Psikososyal Gelişim ve Rekreasyon

Hakan Yaylı¹

Mehmet Bilgi Medeni²

Özet

Dijital Dönemde Psikososyal Gelişim ve Rekreasyon modern teknolojinin yaygın kullanımıyla birlikte psikososyal gelişim ve rekreasyon alanlarında yaşanan değişimleri ele almaktadır. Çalışmamız, dijital çağın rekreasyon deneyimlerini nasıl etkilediğini ve bu etkilerin bireylerin psikososyal gelişimine nasıl yansıdığını açıklamaktadır. Özellikle, insanların dijital platformlarda nasıl etkileşimde buldukları, sanal ortamlardaki rekreasyonel aktivitelerin sağlık ve refah üzerindeki etkileri, teknolojinin sosyal bağlantılar ve toplumsal ilişkiler üzerindeki etkisi gibi konular detaylı bir şekilde incelenmektedir. Makale, dijital dönemin rekreasyon ve psikososyal gelişim üzerindeki karmaşık etkileşimlerini anlamak ve bu alandaki araştırmalara yol göstermek amacıyla yazılmıştır. Ayrıca, dijital çağın getirdiği fırsatlar ve zorluklar ele alınarak, rekreasyonun psikososyal gelişime olan katkısının nasıl optimize edilebileceği üzerinde durulmaktadır. Bu bağlamda, makale, dijital dönemin rekreasyon ve psikososyal gelişim üzerindeki etkilerini anlamak isteyen araştırmacılar, eğitimciler ve uygulayıcılar için önemli bir kaynak olmayı hedeflemektedir.

1. ZAMANIN VERİMLİ KULLANIMI

Gelişmiş ülkelerin zaman kullanımı konusunda bilinçlenmiş ülkeler olduğunu görmekteyiz. Zamanın etkili verimli kullanımı gelişmiş ve gelişmemiş ülkelerin farklarından birisi olduğu ortaya koymaktadır. Descartes toplumların ileri ya da geri zekalı olarak ayrılamayacağını zenginliklerinin ve gelişmişlik seviyelerinin zamanlarını planlı ve programlı kullanarak çalışma ve dinlenme zamanlarını iyi yönettiklerinden kaynaklandığını ileri sürmektedir (Kılbaş, 2004).

1 Dr., Balıkesir Üniversitesi, yaylihakan@hotmail.com, orcid.org/0000-0003-0882-5931

2 Dr., Balıkesir Üniversitesi, medenimehmetbilgi@gmail.com, orcid.org/0000-0002-9926-4772

Zamanını iyi kullanabilen insan;

- Zamanını nasıl daha etkin ve verimli bir şekilde kullanacağını bilir.
- Hatalarının ve eksikliklerini bilerek neleri yapıp yapmayacağını bilir.
- Karşısına çıkan her olaydan ders çıkararak tecrübelerini zenginleştirir.
- Sadece kendi hayatını ve şahsiyetini yaşadığını anlar.
- Hafızasında anlamsız sorulara yer vermeyerek anlamlı sorulara yer verir.
- Ulaşmak istediği hedefleri belirleyerek zamanını nerelerde kullanması gerektiğini belirler ve yaşamdan daha çok haz almak için ilgilerine hobilerine zaman ayırır.

Zamanın verimli ve etkin bir şekilde kullanımı günümüz insanı için kaçınılmaz bir gerekliliktir. Zamanını sadece alım gücündeki artışa paralel olarak tüketime yansıtan insan ihtiyaçlarının seçiminde ve kullanımında etkin ve verimli zaman kullanımı hesabi yapmadığından çok büyük değere sahip olan zamanını boşa harcayabilmektedir. Zamanın etkin ve verimli kullanımını olumsuz etkileyen kişisel, toplumsal ve ekonomik birçok neden bulunmaktadır. Kolay uygulanabilen etkinlerin zor olana, hoşlanılan etkinliklerin hoşlanılmayana, bilinen etkinlilerin bilinmeyene ve kendi istediği etkinliğin başkalarının isteklerine tercih edilmesi gibi yaklaşımlar zamanın verimsiz kullanılmasına neden olmaktadır.

Zamanını yanlış ve verimsiz kullanımında bireylerin;

- Günlük çalışma planının yokluğu,
- Karmaşık hedefler,
- Bir türlü bitmek bilmeyen işler,
- Daha önceden tarihleri belirleyip zorlayıcı kurallar koymamak,
- Yaptığı işlerde kusursuzluk aramamak,
- Düzensiz ortamda çalışmaya çalışmak,
- Yapılacak işlerde sorumluluğun kesin belirlenememesi,
- Yapılacak işlerde görev vermemeyi bilmemek,
- Ayrıntılar üzerinde gereğinden fazla durmak,
- Anlaşmazlıklara direnmek,
- Alışıl gelmiş yollardan işleri yapmaya devam etmek, yeniliklere direnmek,

- Birden fazla iş yapmak ve bir alanda gelişme eğiliminde olmamak,
- Hayır kelimesini kullanamamak, evet kelimesini kullanmayı tercih etmek,
- Bilgi alışverişinde dengeyi kuramamak ya az ya da aşırıya kaçmak,
- Karar verme sürecinde aceleci davranmak gibi yanlışları da bulunmaktadır.
- Yorgun veya mutluyken işleri yapma eğilimde bulunmak gibi yanlışları da bulunmaktadır (Karaküçük, 1999).

Rekreasyon etkinliklerinin verimli ve bilinçli bir şekilde uygulanması zamanı iyi kullanabilmeyi gerekli kılmaktadır. Çünkü zaman; tasarruf edilip biriktirilemeyen, ödünç alınıp kiralanamayan, satın alınıp çoğaltılamayan sadece kullanılabilen ve kaybedilen bir olgudur (Tezcan, 1982).

1.1. REKREASYON KAVRAMI

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında, eğlence, dinlenme ve kendini geliştirme amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler bütünüdür (Hacıoğlu ve ark., 2017). Dereceli (2021)'ya göre, serbest zaman, bireyin kendi istek ve arzularıyla tamamladığı zaman dilimidir olarak tanımlanmaktadır. Can ve diğerleri (2010)'ne göre, bireylerin, kendilerini gerçekleştirmek ve günlük yaşamın dertlerinden uzaklaşmak için yaptıkları aktiviteler, rekreatif faaliyetler olarak görülmektedir. Rekreasyon bireyin öz benliğini yansıtan, uygulamaktan zevk ve haz aldığı ve yaşamın monoton ve sıkıcı döngüsünden kurtulmayı amaçlayarak kendini bulmasıdır (Erkan, 1998). Rekreasyon, recreation şeklindeki orijinal kelime anlamında oluşan yeniden yaratma anlamı taşımaktadır. Gelişmiş sanayi toplumlarında fiziksel ve ruhsal yenilenme için rekreasyon etkinlikleri yeni bir sağlık bilincinin, toplumsal ve ekonomik ilişkilerin oluşmasında önemli katkıları bulunmaktadır. Rekreasyon etkinlikleri çalışma hayatının yorulan bireylerin hem dinlenmelerini hem de kişiyi iş için yeniden yenilenmesi anlamı taşımaktadır. Rekreasyon, bireyin yoğun çalışma, durağan yaşam hayatı ve çevresel faktörlerden tehlikeye giren beden ve ruh sağlığını korumak, tekrar kazanmak ve devamını sağlamak amacı ile zevk ve haz aldığı kişisel doyumu sağlayacak, çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zamanın dışında kalan isteğe bağlı olarak ferdi veya grup içinde yapılan etkinliklere rekreasyon denir.

Rekreasyon etkinliklerinin amacı toplumu geliştirerek saygılı, sağlıklı ve mutlu bireylerden toplum yapısını oluşturmaktır. Rekreasyon etkinlikleri bireyin dolu bir yaşam sürmesini, iş ve serbest zaman arasında dengeyi

sağlamasını, yaşam kalitesini arttırmasını, fiziksel, ruhsal ve toplumsal açıdan sağlıklı bireyler yetişmesini amaç edinerek topluma faydalı bireyler yetişmesini sağlamaktadır (Çelebi, 2017).

Rekreasyon etkinlikleri kişilerin ilgi, amaç ve katılım şekillerine göre birçok değişiklik göstermektedir. Ancak rekreasyon etkinliklerinin birçok araştırmacı tarafından belirlenen ortak özelliklerinden bahsetmek mümkündür.

Rekreasyon etkinliklerinin seçimi gönüllü olması; rekreasyon etkinliklerine katılmak isteyen bireyin kendi seçimine bağlı olması, etkinliği hiçbir zorlama olmadan kendi seçmesi anlamı taşımaktadır.

Etkinliklere devam etme zorunluluğu bulunmaması; bireyin uygulamakta zorlanmadığı, kendini daha fazla mutlu hissettiği etkinlikleri seçmesidir. Fakat etkinliklere katılım yine de bireyin isteği ön plandadır.

Bireylerin yaş ve cinsiyetine bakılmaksızın etkinliklerine katılmama imkan vermesi; bireyler açısından demografik sınırlama söz konusu değildir.

Rekreasyon etkinliklerinin açık veya kapalı alanlarda, her mevsim ve iklim şartlarında yapılabilmesi; rekreasyonel etkinlikler her ortam ve şartlarda uygulanabilir.

Rekreasyon etkinliklerinin bir faaliyet gerektirmesi; el sanatları, güzel sanatlar ve spor veya oyun türlerinden oluşmaktadır.

Rekreasyon etkinliklerinin haz ve neşe sağlaması; rekreasyon etkinliklerine katılan bireyler hoş vakit geçirerek haz ve neşeli vakit geçirir. Etkinliklere katılmak ruhsal ve bedensel doyuma ulaşma hedefi amaçlar.

Rekreasyon etkinliklerinin evrensel olması; rekreasyon etkinliklerinin ortak lisansı vardır, sporda ve güzel sanatlarda aynı özelliği taşımakta olduğu görülmektedir.

Rekreasyon etkinliklerinin bireye kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması; etkinlikler bireyin psikolojik, sosyal ve toplumsal yapısını geliştirerek vatandaşlık ve insanlık kalitelerini geliştirici özellikler taşımaktadır.

Rekreasyon etkinlikleri toplumsal değerlere ve toplumun ahlaki değerlerine ters düşmemesi; rekreasyon etkinlikleri uygulama biçimleri genelde toplumun kültürel değerlerini yansıtmaktadır. Yani bir başka toplum için uygulanan etkinlikler diğer bir toplumun için kabul edilebilir olmayabilir. Hatta bir toplum için uygulanan rekreasyon etkinlikleri bir başka toplum için rekreasyon etkinliği sayılmayabilir.

Rekreasyon etkinlikleri birden fazla etkinliğe katılma imkanı sağlaması; dağcılık etkinliğine katılan bir bireyin fotoğraf çekerek birden fazla etkinliği gerçekleştirmesi gibi.

Rekreasyon etkinlikleri planlı veya plansız, yetenekli veya yeteneksiz bireylerce ve organize olan veya olmayan bireylerce uygulanabilir olması gibi ortak özelliklere sahiptir (Karaküçük, 1995).

Rekreasyon etkinliklerine katılımdaki temel amaç belli bir faydanın elde edilmesidir. Rekreasyon etkinliklerine katılımda fiziksel sağlık, zihinsel sağlık, bilgi gelişimi, kişilik gelişimi, sosyal uyum, estetik ve maneviyat ve macera gibi değişkenlerde fayda sağlamaktadır (Tekin, 2009; Özmaden, 2019).

Fiziksel sağlık; rekreasyon etkinliklerine katılımdaki en açık fayda fiziksel sağlığa yaptığı katkıdır. Rekreasyon etkinliklerine katılımda bedenin şeklini, kuvveti, koordinasyonu ve becerileri olumlu yönde etkiler. Hareketsiz bir yaşam tarzından ve hareketsizliğin olumsuz etkilerinden kurtararak bireye fayda sağlar.

Zihinsel sağlık; günlük karşılaşılan sorunların zihinden boşaltılarak duygusal engellerden kurtulmaya olanak sağlar. Rekreasyon etkinlikleri bireylerin önemsiz sorunlarını ve gereksiz kaygılarını unutulmalarını sağlar.

Bilgi gelişimi; rekreasyon etkinlikleri uygulayarak öğrenme açısından birçok olanak sağlar. Öğrenme, uygulama yoluyla daha da pekişir, birey yeni beceriler kazanır ve iletişim yeteneğini artırır.

Karakter gelişimi; birey rekreasyon etkinliklerine katılımda sorumluluk almayı öğrenir, özsaygı ve özgüven gibi özellikler kazanır. Bu sorumluluklar ve edindiği özellikleri günlük hayatına yansıtır ve kendi karakter gelişimi için fayda sağlar.

Sosyal uyum; rekreasyon etkinlikleri küçük ve büyük grup katılımları içerdiğinden sosyal ilişkilerin gelişimine katkı sağlar. Rekreasyon etkinlikleri diğer bireylere saygılı olmayı ve sosyal yapı içerisinde kendi yerini kabullenmeyi öğrenir.

Estetik ve maneviyat; içsel kaynakların gelişimi, bireyin rekreasyonun en değerli unsuru olan zamanı yaratıcı bir şekilde kullanma fırsatı sunmasıyla mutluluk duygusunu beraberinde getirir. Birey, güzellik, doğruluk ve estetik arayışına yönelir.

Macera; insanın doğasında hep farklı heyecan ve macera arayışı vardır. Teknolojik gelişmeler sayesinde risk azalmış ve güvenlik üst düzey seviyelere çıkmıştır. Bireyler bu arayışı rekreasyon etkinliklerinde bulabilmektedir (Tekin, 2009).

1.2. REKREASYON ETKİNLİKLERİNİN TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİSİ

21. yüzyılda, teknoloji, küreselleşme ve sosyal evrimin sonuçları her zamankinden daha hızlı bir şekilde oraya çıkmaktadır (Güler, Altınışık ve Bulut, 2022). Duman, Şahin, Bulut ve Duman (2020)'na göre, Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte bilgisayar ve internet kavramları hayatımıza girmeye başlamıştır. Modern teknolojinin artmasıyla ortaya çıkan mekanikleşme ve otomasyon bir taraftan çalışan bireylerin kendilerine ayırdıkları zaman dilimini arttırırken diğer bir taraftan da günlük hayatın zorunlu işlevi için gerekli olan süreleri de kısaltmıştır (Okuyucu ve ark., 2006). İnsan hayatının hemen hemen her alanında teknolojik gelişmeler kendini göstermektedir. Teknoloji, bireylerin ve kuruluşların yeteneklerini arttırmak ve kullanılan teknolojinin sürekli yenilenmesine olanak sağlamaktadır. İçinde bulunduğumuz zamanların dijital teknolojileri birçok alanda kendini gösterir ve pratik bir beceriyi mümkün kılan bir olgunlaşma seviyesine ulaşmıştır. Dijital teknolojiler, bilgiye ulaşmak, elde edilen bilgilerin çözümlemek, yeni bilgiler edinilmesini sağlayıp iletmek ve elde edilen bilgilerden etkili ve verimli bir şekilde yararlanılan kaynaklardır (Ekinci, 2023).

Teknolojik gelişmeler birçok alanda olduğu gibi sportif alanda da etkisini göstermektedir. Sportif etkinliklerin uygulanmasında kullanılan araç gereçlerden seyir alanlarına kadar birçok yönde katkı sağlamaktadır. Gelişen bilgi ve teknoloji serbest zaman kültürünün gelişmesine, bireylerin sağlıklı yaşam zinde kalma gibi isteklerinin de artasında önemli bir role sahiptir (Devecioğlu ve Altıngül, 2011). Bireylerin kısıtlı olan zaman dilimlerinde en kısa zamanda en fazla fayda sağlamsı düşüncesiyle dijital araç ve gereçlerden faydalanarak tercihlerini gerçekleştirmesi muhtemeldir. Teknolojik gelişmeler neticesinde faydalı etkinliklerin gerçekleştirilmesi kolaylaşmış ve serbest zaman yönetimine önemli katlılar sağlamıştır (Ertemel ve Aydın, 2018).

Gelişen teknoloji sayesinde, günlük etkinliklerinizi takip ederek sizin ne kadar kalori harcadığınızı gösteren bileklikler, kalp ritmini ölçen bantlar, akıllı spor araç gereçleri, artırılmış gerçeklik uygulamalarını içeren eğlence, akıllı saatler, konum ve takip araçları ürün ve hizmetlerden yalnızca birkaçıdır. Sanal gerçeklik teknolojisinin yaygın olarak kullanıldığı alanların başında spor uygulamaları gelmektedir. Gerçek dünyadaki mekan ve nesnelerin bilgisayar ortamında sanalı üreterek bireylerin gerçekte o mekanda olmadan futbol, tenis, beyzbol gibi en çok tercih edilen sanal gerçeklik uygulamalarıdır (Tekin ve Karakuş 2017). Günümüz teknoloji çağında giyilebilir teknolojik ürünler üst sıralarda yer almaktadır. Bu teknolojik ürünler günlük etkinliklerimizi kayıt altına alarak bize geri bildirim hizmeti vermektedir. Üzerimizde

taşınabilir halde olan bu ürünler taşınılan konumuna göre hangi egzersizi yaptığımızı tahmin ederek uyarılar vermektedir. Kullanılan bu teknolojik ürünler daha önceleri sporcular tarafından aktif kullanımdayken bireylerin geneline yayılmış ve rekreasyon etkinlikleri için kullanılır hale gelmiştir (Turgut ve Özer, 2020).

Günümüzdeki bilimsel ve teknolojik ilerlemeler, dünyamızın düzenini rekabetin içine itmekte ve buda kaynakların kullanımını, teknolojik sistemlerin gelişimini ve verimli bir şekilde kullanılmasını değiştirmektedir. Bu gelişmeler insanların uzun ve sağlıklı yaşam sürme beklentilerini karşılamak için önemli rol oynamaktadır. Teknolojinin kullanımı ayrıcalıktan çok daha fazlası gereklilik haline gelmiştir. Siyasal, ekonomik ve kültürel sistemlerdeki değişim ve dönüşüme liderlik ederek bireylerin teknolojiyle tanışmasına, yeni teknolojik alışkanlıklar kazanmasına ve spor kültürünün gelişimine katkıda bulunmuştur. (Devecioğlu ve Altıngül, 2011). Spor bilimi artık dünyadaki birçok gelişmiş ülkenin tüm imkanlarıyla üzerinde yoğunlaştığı ve sürekli güncellenen bilimsel çalışmaların yapıldığı bir alandır. Spor bilimi artık çok hızlı gelişen teknolojik gelişmelerin yaşandığı bir alana dönüşmüştür. Sporun şekil olarak gelişmesi ve yenilenmesinde teknolojik gelişmelerin yeri çok önemlidir. Birçok ülkede yoğun bir şekilde spor bilimleri alanında çalışma yapan, spor teknolojisi üreten sistemler oluşturulmaktadır (Bozdemir ve ark., 2021).

2. SPORDA PSİKOSOSYAL GELİŞİM

Sporun insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri yıllardır araştırma konusu olmuştur (Uluç, 2023b). Sporda psikososyal gelişim, bireylerin spor etkinlikleri aracılığıyla sosyal becerilerini, kişilik özelliklerini ve duygusal sağlıklarını geliştirmesini ifade eder. Bu kavram, bireyin spor faaliyetlerine katılmasıyla beraber ortaya çıkan psikolojik ve sosyal etkileşimlerin incelenmesini içerir. Özellikle çocukluk ve gençlik döneminde spor yapmanın, sosyal becerilerin, liderlik yeteneklerinin ve takım çalışmasının gelişimine önemli katkıları olduğu bilinmektedir (Holt, Tamminen, Black, Mandigo ve Fox, 2008, Özmaden ve ark., 2022). Sporun, gençler arasındaki sosyal ilişkileri güçlendirdiği ve empati gibi önemli psikososyal becerilerin kazanılmasına yardımcı olduğu gözlemlenmiştir (Weiss ve Smith, 2002). Ayrıca, spor aktivitelerinin kişisel gelişime olan olumlu etkisi, özsaygı, özgüven ve stres yönetimi gibi faktörler üzerinde de araştırmalara konu olmuştur (Sánchez-Miguel, Leo, Sánchez-Oliva, Amado ve García-Calvo, 2013). Bununla birlikte, sporun psikososyal gelişime etkisi üzerine yapılan araştırmalar, antrenörlerin, ebeveynlerin ve toplumun sporu destekleyici ve yönlendirici rolünün önemini vurgulamaktadır (Weiss ve Smith, 2002;

Côté ve Hay, 2002). Bu bağlamda, sporda psikososyal gelişim, bireyin hem kişisel hem de sosyal yaşamında önemli bir rol oynamaktadır ve bu alandaki araştırmalar, sporun sağlık dışı yönlerinin yanı sıra pozitif etkilerini de vurgulamaktadır.

Spor faaliyetleri bireyin toplum içerisindeki davranışlarını geliştirmede büyük katkı sağlamaktadır. Fenton, Duda ve Barrett (1997, Çevik ve ark., 2021), rekreatif sporun, bireylerin toplumsal rollerini öğrenmelerine ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olduğunu belirtmektedirler. Spor aktiviteleri, takım çalışması, liderlik becerileri ve empati gibi önemli sosyal yetkinlikleri geliştirebilir ve bireylerin toplum içinde daha aktif ve katılımcı olmalarını teşvik edebilir.

Bununla birlikte, sporun bireylerin ahlaki davranışlarını da etkilediği gözlemlenmiştir. Örneğin, Holt ve diğerleri (2008), gençlik sporunda ebeveyn tutumlarının, çocukların ahlaki değerlerini ve davranışlarını etkilediğini bulmuşlardır. Ailelerin destekleyici ve adil bir tutum sergilemeleri, çocukların rekabetçi ruhlarını ve ahlaki standartlarını geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Davranış öncesindeki karar verme süreci, bireylerin çeşitli çözümler yaparak aldıkları kararların ahlaki davranışlarını şekillendirdiği önemli bir süreçtir. Bu süreçte, bireylerin hangi çözümler yaptıkları ve bu çözümlerin sonucunda hangi kararları verdikleri, ahlaki karar alma tutumlarını belirler. Bu tutumlar, bireylerin nasıl bir karar aldıklarını ve bu kararların davranışları üzerindeki etkilerini açıklar (Kilci, 2020).

2.1. REKREASYON PSİKOSOSYAL GELİŞİM İLİŞKİSİ

Rekreasyonun psikososyal gelişime katkısı, bireylerin boş zamanlarını aktif ve sağlıklı bir şekilde değerlendirmesiyle ortaya çıkan bir olgudur. Rekreasyon aktiviteleri, insanların sosyal becerilerini geliştirmelerine, streslerini azaltmalarına ve genel ruh sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Özellikle grup halinde yapılan rekreasyonel etkinlikler, iletişim becerilerini ve empati yeteneklerini artırabilir (Fenton, Duda ve Barrett, 1997). Ayrıca, rekreasyonun bireylerin özsaygı ve özgüvenlerini artırdığı ve yaşam kalitesini yükselttiği gözlemlenmiştir (Henderson, 2006). Rekreasyonel etkinliklere katılım, insanların sosyal bağlarını güçlendirebilir ve toplumsal destek sistemlerini genişletebilir (Huta ve Ryan, 2010). Araştırmalar, rekreasyonun bireylerin genel mutluluğunu artırdığını ve stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirdiğini göstermektedir (Godbey, 2005). Ayrıca, rekreasyonun yaşlı bireyler için de önemli olduğu ve sosyal izolasyon riskini azalttığı belirtilmektedir (Deimling, Bass ve Noelker, 1990). Rekreasyonel etkinliklerin psikososyal gelişime olan olumlu etkileri,

bireylerin yaşam boyu süren sağlıklı alışkanlıklar edinmelerine ve toplumda daha iyi uyum sağlamalarına yardımcı olabilir (Shores ve Scott, 2007). Bu nedenle, rekreasyonun psikososyal gelişime katkısı, bireylerin sağlık ve refahlarını artırmak için önemli bir araç olabilir.

Düşük yaşam kalitesine sahip gençler, normal gelişim ve sağlıklı yetişkin olma avantajlarını da kaybetmektedirler. Gelişmiş birçok ülkedeki gençler, sportif ve sosyal etkinliklerin azalması ve sedanter yaşam tarzının benimsenmesiyle birlikte yaşam kalitesinde düşüşler yaşamaktadır. Hareketsiz yaşam, özellikle elektronik cihazların aşırı kullanımına dayalı bir yaşam tarzı, obezite riskini artırırken, fiziksel sağlıkta olumsuz etkiler ortaya çıkarır ve benlik saygısını düşürerek sosyal davranışlarda azalmaya neden olmaktadır (Biddle, 2011).

Çağdaş toplumlarda, rekreasyon kolektif bir faaliyet olarak kabul edildiğinden, sporun katılımcıları farklı sosyal gruplarla etkileşim içinde olmaktadır. Rekreasyon, bireyin kendi sınırlı dünyasını aşarak çeşitli kişilikler, inançlar ve düşüncelerle karşılaşmasını sağlar. Bu durum, bireyin etkileşimde bulunurken hem kendisinin etkilendiği hem de diğer kişileri etkilediği bir süreci işaret eder. Rekreasyon ve spor, yeni ilişkilerin kurulmasına ve sosyal iletişimin gelişimine katkıda bulunur (Medeni, 2023).

2.2. TEKNOLOJİ PSİKOSOSYAL GELİŞİM İLİŞKİSİ

Teknolojinin psikososyal gelişime etkisi, çeşitli açılardan incelenmektedir. Bu etki, teknolojinin bireylerin duygusal, sosyal ve zihinsel sağlığı üzerindeki etkilerini içerir. Özellikle, dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte, bu etkiler daha belirgin hale gelmiştir. Teknoloji insanların sosyal ilişkilerini ve etkileşimlerini değiştirmiştir. Sosyal medya platformları gibi dijital araçlar, insanların birbirleriyle iletişim kurma şeklini değiştirmiş ve sosyal ilişkileri sanal dünyaya taşımıştır. Bu durum, bireylerin yüz yüze etkileşimden uzaklaşmasına ve dijital ilişkilerin karmaşıklığını artırmasına neden olabilir (Rosen, 2018).

Teknoloji bireylerin duygusal sağlığını etkileyebilir. Özellikle, aşırı teknoloji kullanımı depresyon, kaygı ve stres gibi duygusal sorunlara yol açabilir. Sürekli dijital ortamlarda vakit geçirme, bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerine ve duygusal bağlantıları zayıflatmalarına neden olabilir. Teknoloji bireylerin zihinsel sağlığı üzerinde de etkili olabilir. Özellikle, dijital oyunlar ve mobil uygulamaların aşırı kullanımı, dikkat dağınıklığı, odaklanma güçlüğü ve öğrenme bozuklukları gibi zihinsel sorunlara neden olabilir. Ayrıca, sürekli bilgi bombardımanı altında olmak, bireylerin zihinsel

yorgunluğa ve buna bağlı olarak psikolojik stres yaşamalarına yol açabilir (Lam, 2009).

Teknolojinin sosyal bağlantılar ve toplumsal ilişkiler üzerindeki etkisi, çağımızın en önemli sosyal dinamiklerinden biridir. Özellikle dijital iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte, insanlar arasındaki etkileşim biçimleri ve toplumsal ilişkilerin dinamikleri önemli ölçüde değişmiştir. Rosen ve Davidson (2018), teknolojinin sosyal bağlantılar üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların, bireyler arasındaki kişisel etkileşimlerde azalma eğilimi olduğunu gösterdiğini belirtmektedir. Özellikle, sosyal medya platformları ve diğer dijital iletişim araçları, bireylerin daha fazla çevrimiçi etkileşimde bulunmalarını sağlamıştır. Ancak, bu çevrimiçi etkileşimlerin yüz yüze etkileşimlerin yerini alması, bireyler arasında derin ve anlamlı ilişkilerin kurulmasını zorlaştırabilir. Örneğin, Sanchez-Carbonell ve diğerleri (2008), internet ve cep telefonu bağımlılığının, bireyler arasındaki sosyal etkileşimlerde azalma, yalnızlık hissi ve kişisel ilişkilerde sorunlar gibi sonuçlara yol açabileceğini bulmuşlardır. Ayrıca, Côté ve Hay (2002), teknolojinin gençlerin sosyal becerilerini etkileyebileceğini ve yüz yüze iletişim becerilerini olumsuz yönde etkileyebileceğini öne sürmektedir. Bu durum, toplumsal ilişkilerin ve sosyal bağlantıların kalitesini etkileyebilir ve bireyler arasındaki empati ve işbirliği gibi önemli sosyal becerilerin gelişimini engelleyebilir. Sonuç olarak, teknolojinin sosyal bağlantılar ve toplumsal ilişkiler üzerindeki etkisi, dikkatlice yönetilmesi gereken karmaşık bir konudur ve bu etkinin psikososyal sağlık üzerindeki uzun vadeli etkilerini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

4. TEKNOLOJİNİN GELİŞİMİ VE REKREASYONUN PSİKOSOSYAL ETKİLERİ

Dijital dönemin etkisiyle birlikte, rekreasyon aktivitelerinin psikososyal gelişime olan katkıları ve bu aktivitelerin nasıl yapılandırıldığı önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. Çağın teknolojik ilerlemeleri, rekreasyon deneyimlerini dönüştürmüş ve yeni fırsatlar ortaya çıkarmıştır. Örneğin, sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojileri, kullanıcıları farklı dünyalara taşıyarak rekreasyon deneyimlerini zenginleştirebilir ve psikososyal gelişime katkı sağlayabilir (Papastergiou, 2009). Bununla birlikte, dijital oyunlar ve mobil uygulamalar da rekreasyonun bir parçası olarak değerlendirilebilir ve bireylerin sosyal etkileşimlerini artırabilir (Consalvo ve Ess, 2011). Ancak, teknolojinin aşırı kullanımı, rekreasyonun doğal ortamlarından uzaklaşma riskini taşıyabilir ve bu da psikososyal sağlık üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana ve Chamarro, 2008). Bu nedenle, dijital dönemde psikososyal gelişim ve rekreasyon ilişkisi üzerine

yapılan araştırmalar, teknolojinin rekreasyon deneyimlerine olan etkilerini anlamak ve bu deneyimleri daha sağlıklı ve dengeli hale getirmek için önemlidir (Rosen ve Davidson, 2018).

Teknolojinin gelişimi ve rekreasyonun psikososyal etkileri üzerine yapılan araştırmalar, modern toplumların yaşam tarzlarındaki değişikliklerin yanı sıra bireylerin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarına nasıl yanıt verdiğini anlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Teknolojinin gelişimi, rekreasyon alanında çeşitli yenilikler getirmiştir ve bu yeniliklerin psikososyal etkileri üzerine yapılan araştırmaların sayısı giderek artmaktadır. Örneğin, sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) teknolojileri, rekreasyon deneyimlerini dönüştürmüş ve katılımcıları farklı dünyalara taşımıştır (Kim & Biocca, 1997). Bu teknolojiler, bireylerin psikososyal gelişimini destekleyebilir, özsayılarını artırabilir ve duygusal refahlarını iyileştirebilir (Diemer et al., 2015). Ancak, dijital oyunlar ve mobil uygulamalar gibi teknolojik araçlar da rekreasyonun bir parçası olarak ele alınabilir ve bu araçlar bireyler arasında sosyal etkileşimi artırabilir (Consalvo & Ess, 2011). Bununla birlikte, teknolojinin aşırı kullanımı rekreasyon aktivitelerine katılımı azaltabilir ve bireylerin fiziksel etkinliklerden uzaklaşmasına neden olabilir, bu da psikososyal sağlık üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir (Lam et al., 2009). Bu nedenle, teknolojinin rekreasyonun psikososyal etkileri üzerindeki karmaşık rolünü anlamak ve dengelemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

5. SONUÇ

Teknolojinin hızlı ilerlemesi, rekreasyon alanında psikososyal etkileri üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle dijital teknolojilerin yaygınlaşması, bireylerin boş zamanlarını geçirdikleri etkinliklerde ve sosyal etkileşimlerde farklılıklar ortaya çıkarmıştır.

Rekreasyonun psikososyal etkileri üzerine yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitelerin, sosyal bağlantıların güçlenmesine, stresin azalmasına ve genel ruh halinin iyileşmesine katkı sağladığını göstermektedir. Ancak, teknolojinin rekreasyon üzerindeki etkisi, bu olumlu etkileri azaltabilir veya değiştirebilir. Örneğin, bireylerin daha fazla zamanlarını dijital oyunlar veya sosyal medya platformlarında geçirmesi, sosyal bağlantıları azaltabilir ve fiziksel aktivite düzeylerini düşürebilir.

Bu sonuçlar doğrultusunda, teknolojinin rekreasyonun psikososyal etkilerine olan etkisini dikkate alarak çeşitli önerilerde bulunmak mümkündür. Öncelikle, bireylerin teknoloji kullanımını dengelemeleri ve boş zamanlarını aktif fiziksel etkinliklere ayırmaları teşvik edilmelidir.

Ayrıca, rekreasyon alanında dijital teknolojilerin kullanımıyla ilgili bilinçli bir yaklaşım benimsenmelidir. Bu, teknolojinin rekreasyon deneyimlerini zenginleştirmek için kullanılmasını ve aynı zamanda psikososyal sağlık üzerinde olumsuz etkilerin azaltılmasını sağlayabilir.

Dijital dönemde psikososyal gelişim ve rekreasyon alanındaki araştırmaların çıkarımları, bu alanlarda daha fazla bilinç oluşturma ve müdahalelerin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle, gençlerin ve ailelerin dijital teknolojileri dengeli bir şekilde kullanmaları konusunda eğitim almaları ve rekreasyonel etkinliklere katılımlarının teşvik edilmesi önemlidir. Bu sayede, bireylerin psikososyal gelişimlerini desteklemek ve sağlıklı yaşam biçimlerini sürdürmelerine yardımcı olmak mümkün olacaktır.

Spor, bedensel veya zihinsel gelişimi desteklemek amacıyla bireysel veya toplumsal olarak gerçekleştirilen ve belirli kuralları olan bir dizi hareketin birleşimidir (Uluç, 2023a). Bireyin sporla toplumdaki davranışlarının ve ahlaki davranışlarının gelişimi açısından yapılabilecek öneriler arasında, sporun geniş katılımı teşvik edilmesi ve spor etkinliklerinin toplumsal değerlere dayalı bir eğitim aracı olarak kullanılması yer almaktadır. Spor kulüpleri ve okullar, gençlere sadece fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda empati, saygı, dürüstlük gibi ahlaki değerleri de öğretecek ortamlar sunabilirler. Ayrıca, sporun sadece rekabet değil, aynı zamanda dayanışma ve işbirliği üzerine kurulu bir ortam olduğunu vurgulamak önemlidir. Sporun bireyin toplumdaki davranışlarının ve ahlaki davranışlarının gelişiminde önemli bir rol oynadığı açıktır. Doğru yönlendirme ve eğitimle, sporun bireylerin toplumsal etkileşimlerini ve ahlaki değerlerini olumlu yönde şekillendirebileceği unutulmamalıdır.

Bireylerin yaşamlarında dijital teknolojilerin giderek artan bir şekilde önemli bir rol oynadığını ve bu durumun psikososyal gelişim ve rekreasyon üzerinde çeşitli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, dijital dönemde psikososyal gelişimin ve rekreasyonun bir arada ele alınması önemlidir.

KAYNAKLAR

- 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.
- Can, S., Özdağ, S., Duman, S., Ulucan, H., Dereceli, Ç. ve Fişekçioğlu, B. (2010). İlköğretim Bölümü Öğretmen Adaylarının Eğitim-Öğretim Döneminde Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 144-149.
- Consalvo, M., & Ess, C. (2011). *The Handbook of Internet Studies*. Wiley-Blackwell.
- Côté, J., & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. *Psychological Foundations of Sport*, 3, 484-502.
- Côté, J., & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. *Psychological Foundations of Sport*, 3, 484-502.
- Çelebi, M. A. (Ed.). (Ankara: Spor Yayınevi ve Kiabevi). *Rekreasyon*. N. Mirzeoğlu, Spor Bilimine Giriş içinde (s. 266-294).
- Çevik, A., Özmaden, M., Tezcan, E., & Dokuzoğlu, G. (2021). Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 784-790.
- Deimling, G. T., Bass, D. M., & Noelker, L. S. (1990). The impact of family members on the adjustment of older adults to residential care. *Journal of Gerontology*, 45(2), S115-S122.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 82-87.
- Devecioğlu, S., & Altıngül, O. (2011). Spor Teknolojilerinde İnovasyon. 6th International Advanced Technologies Symposium, 46-49.
- Diemer, J., Alpers, G. W., Peperkorn, H. M., Shiban, Y., & Mühlberger, A. (2015). The impact of perception and presence on emotional reactions: A review of research in virtual reality. *Frontiers in Psychology*, 6, 26.
- Duman, S., Şahin, H.M., Bulut, C. ve Duman, G. (2020). E-sports education and development in a global world. *Ambient Science*, 237-242.
- Ekinci, E. (2023). Açık Alan Rekreasyon Aktivitelerinde Dijital Teknolojilerin Kullanımı. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 108-124.
- Erkan, N. (1998). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Ertemel, A. V., & Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri. *The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 665-690.

- Fenton, S. A., Duda, J. L., & Barrett, T. (1997). An examination of the social roles process in recreational sport. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 275-289.
- Fenton, S. A., Duda, J. L., & Barrett, T. (1997). An examination of the social roles process in recreational sport. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 275-289.
- Godbey, G. (2005). Outdoor recreation, health, and wellness: Understanding and promoting active lifestyles. *Human Kinetics*.
- Güler, H., Altınışık, Ü. ve Bulut, Ç. (2022). *Meta Evrende Spor ve Rekreasyon (Metaverse, Spor ve Rekreasyon İlişkisi)*. Spor Bilimlerinde Betimsel Metinler İçinde. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Yakup, D. (2017). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Henderson, K. A. (2006). Outdoor recreation, health, and wellness: Understanding and promoting active lifestyles. *Human Kinetics*.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2008). Youth sport parenting styles and practices. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 395-427.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2008). Youth sport parenting styles and practices. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 395-427.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.
- Karaküçük, S. (1995). Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme Amaç, Kapsam ve Bir Araştırma). Ankara: Seren matbaacılık.
- Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılbaş, Ş. (2004). Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kilci, A. K., & Yalçın, S. (2020). Dijital Spor Oyunları Oynama Motivasyonu'nun Ahlâki Karar Alma Tutumlarına Etkisi: Espor Oyuncuları Üzerine Bir Araştırma. *International Social Sciences Studies Journal*, 6, 3641-3649.
- Kim, K., & Biocca, F. (1997). Telepresence via television: Two dimensions of telepresence may have different connections to memory and persuasion. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 3(2), 1-17.
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(5), 551-555.

- Medeni, M. B., & Goktas, Z. (2023). Psikososyal Gelişimin Egzersize Dayalı Etkilerini Değerlendirme; Gençlik Ve Spor Etkinlik Ölçeği (Gseö) Türk Kültürüne Uyarlanması. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 81-90. <https://doi.org/10.47257/busad.1326171>
- Okuyucu, Ç., Ramazanoğlu, F., & Tel, M. (2006). Teknolojik gelişim ile serbest zaman faaliyetleri ilişkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 58-60.
- Özmaden, M. (2019). The investigation of the relationship between university students' leisure and life satisfaction levels. *International Journal of Progressive Education*, 15(2), 91-103.
- Özmaden, M., Ölçücü, B., Dokuzoğlu, G., Çevik, A., Eren, M. Ö., & Yaylı, H. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 19(2), 274-284.
- Papastergiou, M. (2009). Digital game-based learning in high school computer science education: Impact on educational effectiveness and student motivation. *Computers & Education*, 52(1), 1-12.
- Rosen, L. D., & Davidson, M. M. (2018). The role of technology in healthy living and psychosocial well-being. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 39(9), 731-735.
- Rosen, L. D., & Davidson, M. M. (2018). The role of technology in healthy living and psychosocial well-being. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 39(9), 731-735.
- Sanchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., & Chamarro, A. (2008). Internet and cell phone addiction: passing fad or disorder? *Adicciones*, 20(2), 149-159.
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., & Chamarro, A. (2008). Internet and cell phone addiction: passing fad or disorder? *Adicciones*, 20(2), 149-159.
- Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (2013). Emotional intelligence, motivational climate, satisfaction, and athletic performance in team sports. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 53(4), 419-425.
- Shores, K. A., & Scott, D. (2007). *Leisure and wellness: A holistic approach*. Venture Publishing.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
- Tekin, Z., & Karakuş, K. (2018). Gelenekselden akıllı üretime spor endüstrisi 4.0. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 2103-2117.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açından Boş Zamanların Değerlendirilmesi*. Ankara: Eğitim Fakültesi Yayınları.

- Turgut, A., & ÖZER, M. K. (2020). Sanal Gerçeklik Gözlüğünün Kuvvet Egzersizinde Maksimum Tekrara Etkisinin Bench Press Egzersizi Üzerinden İncelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(2), 32-38.
- Uluç, S. (2023a). Kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları problemlerin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83-97.
- Uluç, S. (2023b). Sporda sirkadyen ritim: bir derleme çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 149-164.
- Weiss, M. R., & Smith, A. L. (2002). The relationship between motivational climate, perceived ability, and sources of distress among elite adolescent swimmers. *Sport Psychologist*, 16(3), 162-178.

Fiziksel Aktivite Yapan insanların Dikkat Gelişimi Üzerine Etkisi

Berke Günay¹

Özet

Fiziksel aktivite sırasında artan kan akışı, beyin daha fazla oksijen ve besin maddesi almasını sağlar. Bu durum, beyin hücrelerinin daha verimli çalışmasına ve bilişsel işlevlerin, özellikle de dikkatin artmasına katkıda bulunmaktadır. Bireyin belirli bir durum üzerine zihinsel becerilerini toplayabilme durumu olarak ifade edilen dikkat ile fiziksel aktivite arasında elbette ki pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bu kapsamda mevcut bölümde fiziksel aktivite yapan insanların dikkat gelişimi üzerine etkisi incelenmeye çalışılmıştır.

Düzenli egzersiz yapan yaşlı bireylerde dikkat ve hafıza gibi bilişsel beceriler yine fiziksel aktivite aracılığı ile gelişim göstermektedir. Fiziksel aktivitenin dikkatin gelişimine etkisinin incelenebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; fiziksel aktivite, beyin sağlığını ve bilişsel işlevleri iyileştirerek dikkat üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu, dikkati artırmanın yanı sıra genel zihinsel sağlığı da desteklediği söylenebilir.

1. Fiziksel Aktivite

Antik toplumlarda, fiziksel aktivitenin hem psikolojik hem de bedensel sağlığı olumlu yönde etkilediği vurgulanmıştır. Geçmişteki önemli araştırmacılar ve doktorlar, yaklaşık 5000 yıl önce, bedensel etkinliklerin insan sağlığı üzerindeki etkilerini ortaya koymuşlardır. Antik Yunan hekimleri, hastalıkların tedavisinde egzersizi tıbbi bir reçete olarak önermişlerdir. 16. yüzyılda İtalyan hekimler, çocukların fiziksel gelişimi için fiziksel aktivitenin önemine dikkat çekmişlerdir. Ayrıca, sağlıklı ve uzun bir yaşam için yaşlı ve hasta bireylere bedensel aktivite önerilmiştir. Sistemli fiziksel aktivitelerin olumlu etkileri üzerine yapılan araştırmalar, sağlık alanında 1950'lerden itibaren kaydedilmiştir. Bu araştırmalar, fiziksel aktivitenin insanların sağlıklı yaşamını destekleme ve olası hastalıkları önleme konusunda rol oynadığını

¹ Yüksek lisans öğrencisi, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, ORCID: 0009-0006-0819-9466

göstermektedir. 2000'li yıllarda, bazı ülkelerde, fiziksel aktivitelerin yaşam kalitesini artırdığı, hastalıkları ve spor yaralanmalarını önlediği ve yaşam süresini uzattığı belirtilmiştir (Blair, 2003). Günümüzde ise kişisel gelişim, sağlık ve sosyalleşmenin üzerine etkileri vardır. Genelde insanların işlerinden bunalıp sağlıklı bir vatandaş olmaları için boş vakitlerinde yapmış olunan egzersizlerdir.

Fiziksel aktivite, kas ve eklemler aracılığıyla enerji harcanmasıyla gerçekleşen bedensel hareketlerdir. Bu hareketler, insanların bedensel ve zihinsel gelişimlerini destekleyen temel unsurlardan biridir. Öte yandan, fiziksel aktivitenin yokluğu önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Hareketsiz bir yaşam, kronik hastalıkların yaygın nedenlerinden biri olarak görülmekte ve ölüm riskini artıran dördüncü sıradaki bir risk faktörüdür (Güler, 2018).

Fiziksel aktivite genellikle bireylerin yaşamlarının doğal bir parçası olarak kabul edilir. Bireyler, doğumlarından itibaren yaşam döngülerinin sonuna kadar yaşamsal fonksiyonlarını yerine getirmek için fiziksel olarak aktiftirler (Demir ve Çankaya, 2019). Günlük yaşamda gerçekleştirilen yürüme, koşma, kol ve bacak hareketleri, baş ve gövde hareketleri, bisiklet sürme gibi çeşitli aktiviteler, fiziksel egzersiz kapsamında değerlendirilebilir (Tunay, 2012).

2. Dikkat

Dikkat, genel olarak zihinsel bir eylemin odaklanmasıdır ve bu süreçte uyarılmışlık ve seçim işlevleri ön plandadır. Zihin, dış dünyadan gelen çeşitli uyarıcılardan uygun olanları seçer ve bu seçme sürecini gerçekleştiren unsurdur (Öztürk B, 1999). Bir diğer deyişle Dikkat, zihinsel olarak canlı ve uyanık olmanın bir ifadesidir ve genellikle beynimizin bir duruma odaklandığı zaman ortaya çıkar. Zihinsel çaba sarf ederek herhangi bir konuyu öğrenmek olarak düşünülebilir. Dikkat, öğrenme sürecinin vazgeçilmez bir parçasıdır; bu nedenle dikkat gösterilmeden öğrenme gerçekleşmez. Dahası, yeni bir konuda bilgi edinmenin tek gerekliliği dikkati odaklamak değil, aynı zamanda dikkati belirli bir noktaya yönlendirmektir (Polatoğlu, 2011). İnsanların günlük işlerinde ve hayatlarının genelinde yaptığı işlerde başarılı olması için dikkat oldukça önemlidir. Dikkat istediğimiz bir iş, olgu ve dış etmenleri görmezden gelip yapmış olduğumuz olgu, iş ve projeye odaklanmamızı sağlar. Dikkat, istediğimiz süre boyunca belirli bir konuya odaklanma ve dışarıdan gelen uyarıcılara karşı algıyı kontrol etme yeteneğimizi tanımlar. Her bireyin bu yeteneği vardır; konuşurken, yürürken veya günlük rutinlerimizi gerçekleştirirken bile dikkatimizi kullanırız (Meriçli, 2010).

Hayatın her alanında etkili olan dikkat, veri analizi yapma ve aynı zamanda hedefe ulaşma gibi konularda daha hızlı ve düzenli hareket edip az hata payı ile işleri düzene koyduğu gibi günlük yaşamımızda önemli bir yeri vardır. Dikkatimizi belirli bir hedefe odaklamadan çalışmak, verimlilik açısından zaman kaybına neden olabilir; çünkü dikkatimizi toplamadan, etkili sonuçlar elde etmek mümkün değildir. Ayrıca, dikkat eksikliği, çalışma isteksizliği gibi durumlar da ortaya çıkabilir (Polatoğlu, 2011).

2.1. Dikkat Türleri

Dikkat, beyindeki en karmaşık fonksiyonlardan biridir. Bu fonksiyon, insanı uyarır, bilgileri işlemesini sağlar, yapılan işe odaklanmayı sağlar ve bilgilerin işlenmesine yardımcı olur. Tüm bu işlemler, sinir sistemi aracılığıyla frontal loblar tarafından gerçekleştirilir. Dikkat süreci, bireyin yaşına, fiziksel aktivite düzeyine, sağlık durumuna ve diğer birçok faktöre bağlı olarak farklı seviyelerde gerçekleşebilir. Günlük yaşamda her işe aynı düzeyde dikkat göstermek mümkün olmayabilir ve hatta dikkat etmemiz gereken şeylere bile dikkat etmemiz gerekebilir (Fikri E, 2023). Dikkat türleri ise şunlardır;

Seçici Dikkat: Bireylerin seçici dikkatleri gelişmiş olduğunda, istenen uyarana odaklanmakta zorlanmazlar; bununla birlikte, düşük seviyede seçici dikkate sahip olanlar, amaçlanan konudan sapabilir ve dikkatlerini çevrelerindeki diğer uyaranlara yönlendirebilirler. Bu durum, dikkatlerinin dağınık olmasından kaynaklanır (Sürücü ve Kula, 2016). Eğer algı yeteneğimiz, duyu organlarımız bütün uyaranları sentezlemeden önce algılasaydı, hiçbir konuyu tam olarak kavrayamazdık. Çünkü her birey, kendi ihtiyaçlarına göre algı mekanizmasını ayarlar. İhtiyaç duyduğumuz konularda algımızı açarız, gerekli uyaranları sentezler ve duruma bağlı olarak anlamlandırırız. Ancak ihtiyacımız olmayan uyaranlar zihnimizde bulanık bir şekilde kalır ve işlenmeden unutulur (Baymur, 1984; Akt. Yönel, 2019). Seçici dikkat kişinin belirli bir odak sorunu yaşamaması durumudur. Spor terminolojisinde seçici dikkat incelendiğinde, bir sporcu belirli bir hedefe ulaşmak için uygun uyarıcıları seçebilir ve dikkatini etkili bir şekilde yönlendirebilir. Bu durumda, doğru uyarıcılar zihinsel seçimlerden ayrılmalı ve işlenmelidir (Çağlar ve diğerleri, 2011).

Odaklanmış Dikkat: Belli bir süre boyunca dikkat çekme ve bir uyarana odaklanma yeteneğidir. Bu tür dikkatin örnekleri, yazılı bir sınavda verilen sorulara cevap vermeye odaklanmak ya da sadece su hakkında düşünmek ve bol miktarda su içmek gerektiğinde ona odaklanmaktır (Baek ve Chong, 2020). Kişinin odaklanma yetisi olayları kavrama ve aynı zamanda hızlı algılayıp bir an önce harekete geçmesini sağlar.

Son araştırmalar, odaklanmış dikkatin bireyin motor becerileri ve öğrenme süreci üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu göstermektedir. Farklı uyaran gruplarının bulunduğu odaklanmış dikkatte, organizma gereksinim duyduğu uyarıcıyı seçebilir. Karmaşık yapıdaki dikkat, doğru yönlendirildiğinde profesyonel ve spor alanlarında başarı için kritik öneme sahiptir. Zihinsel eğitim programları, bireysel dikkatin kontrolünde önemli bir rol oynar. Dikkat becerilerini değerlendirmek ve geliştirmek için kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olması kritik bir öneme sahiptir (Zachry ve diğerleri, 2005).

Sürdürülebilir Dikkat:

Sürdürebilir dikkat, belirli bir süre boyunca kesintisiz olarak bir nesneye odaklanma yeteneğidir, insanların belirli bir görev üzerindeki dikkatlerini aralıksız sürdürebilme yeteneğini ifade eder (Sürücü ve Kula, 2016). En önemli dikkat çeşidi olarak kabul edilen seçici dikkatten sonra, uyarılara karşı uzun süreli odaklanma yeteneğine sahip dikkat modeli gelir. Bu başarıya ulaşmak için içsel veya dışsal motivasyonu harekete geçirebilirler (Kayaalp, 2021).

Bireylerin becerilerinin gelişimine odaklanırken, eğitim ve öğretim sürecinin başlangıcından itibaren öncelikli olarak sürekli dikkat üzerine odaklanmalıyız. Sürekli dikkat, uzun süreler boyunca düzenli ve devamlı bir şekilde odaklanma yeteneği olarak tanımlanır. Bu yetenek, bireylerin bilgiyi anlamalarında ve bu bilgiyi diğer konularla ilişkilendirme becerilerinde önemli bir rol oynar. Ayrıca, akademik başarılarına olumlu katkı sağlar (Temel, Kurtulmuş ve Kaynak, 2016). Akademik başarı ve hayatın kalitesinin dışında ikili ilişkilerin olumlu anlamda geliştirilmesini sağlar.

Seçici Dikkat: İnsan beyni her an çok sayıda bilgi girdisiyle karşılaşır: birden fazla kaynaktan gelen sesler, dokunsal duyumlar vücudun her yerinden, görsel girdiler retina üzerinden, çeşitli koku ve tatlar, ayrıca içsel olarak üretilen düşünceler, duygular, anılar ve imgeler. Ancak, bu girdilerin çoğu genellikle ilgisizdir ve bu nedenle sınırlı bilişsel kaynaklarımızı mevcut bilgi setinin bir alt kümesine odaklamak ve geri kalanını görmezden gelmek daha verimlidir; bu, seçici dikkatin bilgi işlemedeki temel rolüdür (Pashler, 1998).

Seçici dikkat, bireyin ilgisini çeken uyarıcılara tepki verirken, ilgisiz olanlara tepki vermemesi anlamına gelir (Yönel, 2019). Bu nedenle, seçici dikkatin geliştirilmesi ve etkinliğinin artırılması için sürekli dikkat gerektiren aktiviteler yapılmalı ve dikkati dağıtan uyarıcıların kullanılması gerekmektedir (Ulukan, 2018).

Gelişmiş ve güçlü bir seçici dikkat, bireyin istenilen uyarıcıya yanıt vermesini veya ona odaklanmasını sağlar, uyarıcının şiddeti önemli olmaksızın. Seçici dikkat seviyesi yüksek bireyler belirlenen hedefe dikkatlerini yoğunlaştırabilirken, seçici dikkat seviyesi düşük olanlar belirlenen hedefin dışındaki uyarıcılara yönelebilirler. Bireylerin ilgisiz uyarıcılara yönelmelerinin nedeni, dikkatlerinin dağınık olmasıdır (Sürücü ve Kula, 2016).

Algı yeteneğimiz, duyu organları bütün uyarınları sentezlemeden önce algılasaydı, hiçbir konuyu tam olarak kavrayamazdık. Çünkü her birey, kendi ihtiyaçları doğrultusunda algılamayı yönlendirir. İhtiyacımız olan konularda algımızı açarız, gerekli uyarıcıları sentezler ve duruma bağlı olarak anlamlandırırız. İhtiyacımız olmayan uyarıcılar ise zihnimizde belirsiz bir şekilde kalır ve işlenmeden unutulur (Baymur, 1984; Akt. Yönel , 2019).

Bölünmüş Dikkat: Bölünmüş dikkat kavramı, odaklanmış dikkatin açıklayamadığı bilgi işleme yönlerini ele almak için öne sürülmüştür. Treisman, farklı dikkat tahsislerinin iki türünün önemini vurgulamıştır: Belirli özelliklerin ve nesnelere detaylı analizini sağlayan odaklanmış dikkat ile sahne özelliklerinin genel kaydını kolaylaştıran bölünmüş dikkat. Bazı çalışmalar, benzer nesne kümelerinin sunulduğunda görsel sistemin istatistiksel özellikleri temsil ettiğini göstermiştir (Srinivasan, 2009). Örneğin, farklı boyuttaki disklerin ortalama boyutlarının, bireysel boyutlarına göre daha doğru algılanabileceği gösterilmiştir. Dikkatin bir uyarıcıdan diğerine kaydırılabilme ve aynı anda birden çok uyarıcıya odaklanabilme yetisi olarak tanımlanır (Korkmaz, 2000).

Bölünmüş dikkat, karmaşık ve birden fazla uyarıcı içeren iş veya görevlerle aynı anda ilgilenme yeteneğidir, böylece karmaşaya yol açmadan işleri yönetebiliriz. Gündelik yaşamda, pek çok iş ve işlem aslında bu kavramın altına girer. Modern toplumda, çok sayıda uyarıcıyı içeren ve yoğun odaklanma gerektiren birçok faaliyet vardır. Bu faaliyetlerde, çeşitli uyarıcılara maruz kalırız ve ana hedefimize hizmet edenleri seçmek için çaba harcarız. Bölünmüş dikkat, bu süreçte en önemli yardımcılarımızdan biridir. Ayrıca, psiko-motor becerilerin kazanıldığı aşamada, bölünmüş dikkati yönetebilmek oldukça önemlidir (Yönel, 2019).

Dağınık Dikkat: Dağınık dikkat, dikkatin belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırılmaması veya sürdürülememesi durumunu ifade eder. Bu durum, bir işe tam olarak odaklanamama durumuyla da ilişkilendirilir (Yönel, 2019). Dikkat eksikliği veya dağınıklığı, kişinin zekâsıyla ilgili bir sorun değildir; bunun yerine, kişinin beyin işleyişinde farklılıklar olduğunu gösterir. Beyin görüntüleme çalışmaları, dikkat eksikliği olan bireylerin

özellikle beynin ön kısmı olan frontal lobda normalden daha az aktivite gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu azalma, dikkati toplamak, sürdürmek, organize olmak, dürtüleri kontrol etmek ve kısa süreli bellek gibi eylemlerde sorun yaşanmasına neden olabilir (Ulusoy, 2015).

Dikkat becerisinin belirli bir hedefe odaklanamama veya bir konu üzerinde yoğunlaşamama durumu, dikkatin dağınık olduğunu ifade eder. Başka bir deyişle, bireyin bir göreve tam olarak konsantre olamamasıdır. Dikkatin dağınık olmasının temel nedeni, bireyin zihninin başka endişelerle meşgul olmasıdır (Yönel, 2019).

Dikkat dağınıklığının oluşumunda fiziksel yorgunluk, hayal dünyasına dalma, fiziksel rahatsızlıklar, olumsuz dış etkenler, yoğun zihinsel aktivite, yatarak çalışma, yüksek ses seviyeleri, aile içi sorunlar, stres, duygusal zorluklar, işyeri baskısı, motivasyon eksikliği, düzensiz çalışma düzeni, odaklanma güçlüğü gibi faktörler etkilidir (Ulukan, 2018).

Sonuç

Aksoy ve Durukan (2023)'a göre, fiziksel aktivite ve spor bireyin, yaşı, cinsiyeti, etnik kökeni ne olursa olursun herkesin bir arada bulunmasına olanak tanıyan bir unsurdur.

Dikkat ise, Zihinsel etkinliğin belirli bir durum üzerine odaklanması durumu olarak tanımlanmaktadır (Uluç, 2023). Aksoy (2022)'ya göre, Sportif faaliyetler sayesinde, hedefe yoğunlaşma, odaklanma, konsantrasyonun devamlılığının sağlanması, kaslar arası koordinasyonun sağlanması sporda dikkatin önemini açıklamaktadır.

Bireyler tarafından gerçekleştirilen fiziksel aktivite elbette ki bireyin beyin fonksiyonlarına katkılar sunarak, sinir hücrelerine de olumlu yönde katkılar sunmaktadır. Düzenli egzersiz yapan yaşlı bireylerde dikkat ve hafıza gibi bilişsel beceriler yine fiziksel aktivite aracılığı ile gelişim göstermektedir. Fiziksel aktivitenin dikkatin gelişimine etkisinin incelenbilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; fiziksel aktivite, beyin sağlığını ve bilişsel işlevleri iyileştirerek dikkat üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu, dikkati artırmanın yanı sıra genel zihinsel sağlığı da desteklediği söylenebilir.

Kaynakça

- Aksoy, S. (2022). *Sporda Odaklanmış Dikkatin Önemi*. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E.A. (Edt). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Aksoy, S. ve Durukan, E. (2023). *Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV. İçinde. Uluç, E.A. ve Karademir, M.B. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınevi.
- Baek, J. ve Chong, S. C. (2020). Ensemble perception and focused attention: Two different modes of visual processing to cope with limited capacity. *Psychonomic bulletin & review*, 27, 602-606.
- Baymur, F. (1984). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Blair, S. N. (2003). Physical activity, epideniology, Public Health and the American Collage of Sport Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 35(9), 1463-65.
- Çağlar, E., Bilge, M. ve Söğüt, M. (2011). D2 Dikkat Testinin Çocuk Sporcularda Ölçüt Geçerliğinin Test Edilmesi: Pilot Çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 19-29.
- Elitok, F. (2023). *Fiziksel aktivitenin ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin dikkat ve bilişsel süreçlerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Karaman.
- Güler, D. (2018). *Çocuklarda Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk*. İstanbul: Bedray Yayıncılık
- Korkmaz, B. (2000). Pediatrik davranış nörolojisi. *Türk Pediatri Arşivi*, 29(2).
- Pashler, H. (1998). *Attention*. London: Psychology Press.
- Srinivasan, N. (2009). *Attention*. NY: Elsevier.
- Sürtücü, A. ve Kula, E. (2016). *Dikkat becerisinin geliştirilmesi*. İçinde, N. Sargın, S. Avşaroğlu & A. Ünal (Ed.), Eğitimden Psikolojik Yansımalar, (ss.135-150). Konya: Çizgi Kitabevi.
- Temel, Z. F., Kurtulmuş, Z. ve Kaynak, K. B. (2016). Bilişsel Gelişim Eğitim Programının 5-6 Yaş Çocuklarının Dikkat Algı ve Bellek Gelişimlerine Etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1).
- Uluç, E.A. (2023). *Elit Düzeydeki Sporcuların Odaklanmış Dikkat Becerilerinin İncelenmesi*. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Ulukan, M. (2018). *Okçuların Dikkat ve Performans Düzeylerinin Zekâ Türleri ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Aydın.
- Ulusoy B. (2015). *Dikkat Dağınıklığı Üzerine Bir Beyin Bilgisayar Ara yüzü Tasarımı ve Uygulaması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniver-

sitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Mekatronik Mühendisliği Anabilim Dalı, Sakarya.

Yönel, M. (2019). *Dart Sporunun Dikkat Düzeyine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Zachry, T., Wulf, G., Mercer, J. ve Bezodis, N. (2005). Increased movement accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. *Brain research bulletin*, 67(4), 30.

Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi

İbrahim Bülent Fişekçioğlu¹

Mehmet Denктаş²

Özet

Bu çalışma ile spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma için etik kurul onayı alınmıştır. Çalışma gurubunu ortaokulda öğrenim gören 259 kız, 261 erkek olmak üzere toplam 520 kişi oluşturmaktadır. Verilerin elde edilmesinde kişisel bilgi formu ve Hawi vd. (2019) tarafından geliştirilen Kaçmaz vd. (2023) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilmiş, ikili karşılaştırmalarda Independent sample t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Way Anowa testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinde cinsiyet, sınıf, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuna bağlı olarak herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Spor yapma durumuna göre ise katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Spor yapan bireylerin, spor yapmayanlara göre daha düşük dijital bağımlılık puan ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür.

Giriş

Gelişen bilgi ve iletişim teknolojisi ne yazık ki dünyayı kuşatmış bir vaziyettedir. Teknolojinin hızlı bir şekilde gelişim göstermesi sadece bireyleri değil toplumların yaşam biçimlerini de ciddi bir şekilde etkileştir. Yapılan araştırmalar teknoloji kullanımının hemen her alanda arttığı ortaya

1 Prof. Dr., Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, bfishecioglu@selcuk.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8356-4001

2 Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, denktasmehmet42@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-8205-8764

koymuştur (Yellowlees ve Marks 2007). Gelişen bilgi iletişim teknolojisi beraberinde akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi cihazların kullanımını da yaygınlaştırmıştır. Ayrıca internet ağlarına erişimin kolay olması ve bu ağların gün geçtikçe yaygınlaşması insanların bu araçları daha yaygın bir şekilde kullanmasına sebebiyet vermiştir (Siyez, 2015). Kuşkusuz dijitalleşmenin hayatın her alanında yanımızda olduğu bir gerçektir (Özsarı ve Görücü, 2023).

Literatüre baktığımızda bağımlılık ile ilgi pek çok tanımın olduğu görülmektedir. En basit tanımıyla bağımlılık bireylerin çeşitli maddelere aşırı eğiliminin olması ve zarar görmesine rağmen vazgeçememesidir (Ögel, 2001). Genel olarak baktığımızda bağımlılık; herhangi bir hastalığa yararlı bir etkisi olmamasına rağmen gün geçtikçe kullanım ve dozu artan, önüne geçilmeyecek derecede arzu ve istek uyandıran ve kullanılmadığında olumsuz ruhsal ve bedensel etkilere sebep olan maddeler şeklinde tanımlanmaktadır (Ziyalar 1999).

Bağımlılık denildiği zaman akla ilk gelen sigara ve alkol vb. maddelerdir. Bunun yanında kimyasal olarak nitelendirilen katı, sıvı ya da gaz halinde olan uçucu maddeler de bağımlılık yapan maddeler arasındadır (Erdamar ve Kururpınar, 2014; Griffiths, 1995). Ancak gelişen teknoloji ile birlikte çeşitli bağımlılık türlerinin ortaya çıktığı ifade edilebilir. Dijital araçların çokluğu, erişimin ve kullanımının kolay olması bireylerde bağımlılık yapacağı da gözden kaçırılmamalıdır (Çakır vd., 2011). Bilgisayar oyunları (Young, 1996) ve internet bağımlılığı bağımlılık oluşturan unsurlar arasında yer almaktadır. Son yıllarda teknoloji alanında meydana gelen olumlu gelişmelerle beraber internet, sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılığı gibi dijital bağımlılık çeşitleri herkes tarafından tecrübe edilmektedir (Özsarı ve Deli, 2023). Dijital bağımlılık yaş sınırı olmayan neredeyse her yaş öbeği için yüksek rakamlar ile açıklanan bağımlılık şeklinde de nitelendirilebilen ve çağımızın en büyük bağımlılık çeşidi kabul edilen bir bağımlılık türüdür (Horzum, 2011). Dijital araç gereç üretiminin gün geçtikçe artması ve kullanımının yaygınlaşması, dijital bağımlılığı güncel çalışmalarla incelenmesini bir zorunluluk olarak ortaya koymuştur. Çalışmanın çıkış noktasını bu düşünce oluşturmuştur. Ortaokul öğrencilerinin katılımlarıyla yürütülen bu araştırmada spor yapan ve yapmayan öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi ve literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Yöntem

Çalışma nicel araştırma yönteminden tarama modeline göre hazırlanmıştır. Tarama modelleri şuan var olan veya geçmişte yaşanmış bir durumu betimleyen bir yöntemdir. Ayrıca çalışmaya konu olan birey, olay ve nesnelere olduğu gibi ortaya koyan bir yaklaşımdır (Karasar, 2009).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2023/2024 eğitim öğretim yılında Mardin İlinde ortaokullarda eğitim öğretim gören bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise bu bireyler içerisinde kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 259 kadın, 261 erkek olmak üzere toplamda 520 birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin elde edilmesinde kişisel bilgi formu ve çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan cinsiyet, sınıf, spor yapma durumu, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu olmak üzere beş sorudan oluşan bir formdur.

Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği

Hawi vd. (2019) tarafından geliştirilen ölçek Kaçmaz vd. (2023) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek çocukların akıllı telefon, bilgisayar ve tablet kullanımının psikolojik, sosyal, fiziksel ve eğitsel yönlerini ne derece olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Ölçek iki alt boyut toplam 25 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek 5'li likert 1=Asla ..., 5=Her Zaman şeklinde derecelendirilmektedir.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması için ilk olarak Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırma Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. (Evrak Tarih ve Sayı: : 06.12.2023-E.650914). İlk olarak katılımcılara ölçek hakkında bilgi verilmiş ve katılımcılar tamamen gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler öncelikle Microsoft Excel'e tek tek girilmiş daha sonra IBM SPSS 25.0 paket programa aktarılmıştır. Eksik veya hatalı veriler analiz dışı tutulup varyans ve homojenlikleri test edilmiştir. Test sonucunda verilerin homojen olduğu, İkili karşılaştırmalarda Independent sample t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Vay Anova ve farklılığın tespitinde Tukey testi kullanılmıştır. Verilerin yorumlanmasında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet faktörüne bağlı olarak dijital bağımlılık değerleri

Cinsiyet	N	%	X	Ss	T	P
Kadın	259	49,8	1,92	,661		
Erkek	261	50,2	2,01	,651		
Toplam	520	100	1,96	,656	-1,551	,121

Tablo 1'e baktığımızda spor yapan ve yapmayan bireylerin cinsiyet faktörüne bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 2. Katılımcıların sınıf faktörüne bağlı olarak dijital bağımlılık değerleri

Sınıf	n	%	X	Ss	F	P
5. Sınıf	90	17,3	1,94	,645		
6. Sınıf	142	27,3	1,91	,530		
7. Sınıf	145	27,9	2,04	,700		
8. Sınıf	143	27,5	1,97	,728	1,12	,337

Tablo 2'ye baktığımızda spor yapan ve yapmayan bireylerin sınıf faktörüne bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların spor yapma durumuna bağlı olarak dijital bağımlılık değerleri

Spor Durumu	N	%	X	Ss	T	P
Evet	270	51,9	1,74	,491		
Hayır	250	48,1	2,21	,722		
Toplam	520	100	1,97	,606	-8,701	,000*

Tablo 3'e baktığımızda spor yapan ve yapmayan bireylerin dijital bağımlılık değerlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Spor yapan bireylerin puan ortalamaları yapmayanlara oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların anne eğitim durumuna göre dijital bağımlılık değerleri

Anne Eğitim	n	%	X	Ss	F	P
Hiç okumamış	219	42,1	1,94	,643	,604	,660
İlkokul	171	32,9	2,00	,667		
Ortaokul	105	20,2	1,98	,672		
Lise	15	2,9	2,05	,641		
Üniversite	10	1,9	1,73	,701		

Tablo 4'e baktığımızda spor yapan ve yapmayan bireylerin anne eğitim durumuna bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 5. Katılımcıların baba eğitim durumuna göre dijital bağımlılık değerleri

Baba Eğitim	N	%	X	Ss	F	P
Hiç okumamış	89	17,1	2,04	,687	1,201	,309
İlkokul	173	33,3	1,91	,621		
Ortaokul	176	33,8	2,01	,663		
Lise	60	11,5	1,88	,567		
Üniversite	22	4,2	2,06	,926		

Tablo 5'e baktığımızda spor yapan ve yapmayan bireylerin baba eğitim durumuna bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tartışma Sonuç

Bu çalışma ile spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Yapılan istatistiki analizler sonucunda cinsiyet faktörüne bağlı olarak katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 1). Katılımcıların yaş ortalamalarının bir birine yakın olması ve her iki gurubunda ergenlik çağı öncesi dönemde olması bu sonucu ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Literatür incelemeleri sonucunda çalışmamıza paralel ve farklı sonuçlar içeren çalışmalar bulunmaktadır. Bilge (2012), Madran ve Çakılçı (2014), Talan ve Kalinkara (2020) yaptıkları çalışma araştırmamızı desteklemektedir. Arslan (2019) ortaöğretim öğrencilerine yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin dijital

bağımlılık düzeylerine ilişkin puan ortalamalarının kadın öğrencilerin puan ortalamalarına oranla yüksek olduğunu tespit etmiştir. Denктаş vd. (2023) yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin erkeklere oranla daha yüksek düzeyde dijital bağımlılık yaşadıklarını bildirmiştir.

Spor yapan ve yapmayan bireylerin sınıf faktörüne bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığı görülmüştür (Tablo 2). Tablodan da anlaşılacağı üzere 5,6,7 ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin dijital bağımlılık puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) lise öğrencilerine yaptıkları çalışmada sınıflar arası dijital bağımlılık puan ortalamalarının değişmediğini, birbirine yakın olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde Arslan (2020), Turaç ve Güler (2023) yaptığı çalışmada sınıf faktörüne bağlı olarak öğrencilerin dijital bağımlılıkları üzerinde belirleyici bir etken olmadığı sonucuna varmıştır. Gönüç (2009), Arslan (2019) ve Altınok (2020) yaptıkları çalışmada üst sınıftaki öğrencilerin dijital bağımlılık puan ortalamalarının alt sınıflara göre daha düşük olduğunu bildirmişlerdir.

Spor yapan ve yapmayan bireylerin dijital bağımlılık değerlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 3). Spor yapmayan bireylerin spor yapanlara göre daha yüksek dijital bağımlılık puan ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür. Orak vd. (2021) üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerden daha düşük dijital bağımlılık puan ortalamalarına sahip olduğu sonucuna varmıştır. Arıkan ve Öztürk (2020) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine yaptığı çalışmada spor faaliyetlerine katılmayan öğrencilerin daha çok dijital bağımlı olduğunu bildirmiştir. Can ve Tekkurşun Demir (2020) spor yapan bireylerin yapmayanlara oranla dijital bağımlılık puan ortalamalarının daha düşük olduğunu tespit etmiş ve bireyleri fiziksel aktivitelere yönlendirerek dijital oyun bağımlılığından uzaklaştırılacağı kanısına varmıştır. Çağımızın en büyük problemlerinden bir olan dijital bağımlılık bireylere hareketsiz bir yaşam sunmaktadır. Hareketsiz yaşam bireylerde kas eklem hastalıkları ve obezite gibi ciddi hastalıklar ortaya çıkmaktadır (Uzunoglu 2021). Ayrıca çocuk ve gençler için uyku sorunları, zihinsel sağlık, saldırganlık, hoşgörüsüzlük, ebeveynlere veya arkadaşlara karşı bencil davranış gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Sivertsen, 2015).

Spor yapan ve yapmayan bireylerin anne eğitim durumuna bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4). Gönüç (2009) yaptığı çalışmada anne eğitim durumuna bağlı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığını

bildirmiştir. Ancak Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) ve yaptıkları çalışmalarda anne eğitim seviyesi yükseldikçe çocukların dijital bağımlılık puan ortalamalarının düştüğünü bildirmişlerdir. Altınok (2021) ve Arslan (2019) yaptığı çalışmada anne eğitim seviyesi yükseldikçe çocukların dijital bağımlılık puan ortalamalarının yükseldiğini tespit etmiştir. Spor yapan ve yapmayan bireylerin baba eğitim durumuna bağılı olarak dijital bağımlılık değerlerinde herhangi bir değişimin olmadığı görülmektedir (Tablo 5). Gönüç (2009) yaptığı çalışmada baba eğitim durumu ile dijital bağımlılık toplam puanlarda herhangi bir değişimin olmadığını tespit etmiştir. Arslan vd. (2015) ile (Arslan 2019) yaptıkları çalışmada baba eğitim seviyesi yükseldikçe çocukların dijital bağımlılık puan ortalamaları yükseldiğini bildirmektedir. Alan yazı incelendiğinde farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir.

Sonuç olarak ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin cinsiyet, okudukları sınıf, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuna bağılı olarak dijital bağımlılık puan ortalamalarında herhangi bir değişimin olmadığı tespit edilmiştir. Ancak spor yapan öğrencilerin dijital bağımlılık puan ortalamaları spor yapmayanlara oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Günümüzde akıllı telefon, bilgisayar ya da tablet gibi internete bağılı teknolojik cihazların aşırı kullanımı çocuklarda dijital bağımlılığa sebep olduğu düşünölmektedir. Dijital bağımlı çocuklar iş, eğitim ve sosyal hayatlarında pek çok sorunlarla karşılaşabilmektedir. Dijital bağımlılığın psikolojik (depresyon, anksiyete, korku, yalnızlık hissi vb.) zararları dışında fiziksel (sırt ağrıları, boyun ağrıları, göz kuruması vb.) zararları da bulunmaktadır. Bu hususta yapılabilecek öneriler;

- Öncelikli olarak bireyler sportif faaliyetlere yönlendirilebilir
- Ebeveynlerin kendi alışkanlıklarını gözden geçirebilir
- Çocukların dijital araçları kullanma sürelerinin belirlenmesi
- Çocukların dijital araçları kullanım sıklığını kontrol etmesi
- Çocukların arkadaşlık kurup sosyalleşmesine izin verilmesi
- Çocukların dijital okuryazarlık seviyesinin yükseltilmesi

Kaynaklar

- Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291.
- Arıkan, G., & Öztürk, A. (2020). Beden Eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Güneydoğu Anadolu Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 157-168.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
- Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.
- Bilge, F. (2012). Bir grup ilköğretim öğrencisinde bilgisayara yönelik bağımlılık eğilimi değerlendirmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 96-105.
- Can, H. C., Tekkurşun Demir, G. (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. doi: 10.31680/gaunjss.770600
- Çakır Ö, Ayas T, Horzum MB (2011) Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 44. 95-117.
- Denktaş, M., Temur, E., Aydın, R., Balinan, Ş., & Karadağ, Y. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 83-90.
- Erdamar, G. & Kurupınar, A. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde görülen madde bağımlılığı alışkanlığı ve yaygınlığı: Bartın ili örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 65-84.
- Eryılmaz, S., & Çukurluoğ, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
- Gökçearslan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Gönüş, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi.

- Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Griffiths, M. D. (1995). *Adolescent gambling*. London: Routledge.
- Hawi NS, Samaha M, Griffiths MD. (2019). The digital addiction scale for children: Development and validation. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 22(12),771-778.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Kaçmaz, C., Cumurcu, B., & Çelik, O. T. (2023). Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlilik analizi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 495-506.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*, 20. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kayhan, O., & Sabah, S. (2022). Sedarter ve spor yapan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 111-120.
- Madran, H. A. D., & Çakılcı, E. F. (2014). The relationship between aggression and online video game addiction: A study on massively multiplayer online video game players. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15(2), 99- 107.
- Orak, M. E., Üzüüm, H., & Yılmaz, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 279-293.
- Ögel, K. (2001). İnsan, yaşam ve bağımlılık. Tartışmalar ve gerekçeler. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Özsarı, A., Deli, Ş.C. (2023). Dijital okuryazarlık ve dijital bağımlılık ilişkisi: Hokey sporcuları araştırması. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12 (4), 491- 501. <https://doi.org/10.22282/tojras.1283899>
- Özsarı, A. & Görücü, A. (2023). Digital literacy, digital addiction and *life satisfaction: Study of judo athletes*. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, 4(1), 169-180. doi: <https://doi.org/10.53016/jerp.v4i1.100>
- Sivertsen, B., Harvey, A.G., Pallesen, S., & Hysing, M. (2015). Mental health problems in adolescents with delayed sleep phase: results from a large population-based study in Norway. *Journal of Sleep Research*, 24(1), 11-18. <https://doi.org/10.1111/jsr.12254>
- Siyez, D. M. (2015). Üniversite öğrencilerinin onay bağımlılığı ve empatinin sosyal fayda aracılığıyla aşırı internet kullanımına etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 30-36
- Talan, T., & Kalınkara, Y. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oyna- ma eğilimlerinin ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Malatya ili örneği. *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education*, 9(1), 1-13.

- Turaç, G., & Güler, C. (2023). Spor Bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 13-26.
- Uzunoglu, A. (2021). Dijital oyun ve bağımlılık. *Yeni Medya*, 2021(11), 116-131.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Ziyalar, A. (1999). Sosyal psikiyatri. İstanbul: Yüce Yayınları.

Sporda Motivasyon Kuram ve Uygulamalarına Bibliyometri ile Güncel Bakış

Nuriye Şeyma Kara¹

Mehmet Kara²

Özet

Bu araştırmanın amacı, sporda motivasyon kuram ve uygulamalarını bibliyometrik analiz yardımıyla incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, Web of Science veri tabanında VOSviewer programı aracılığı ile sporda motivasyon kavramına dair; ilgili ortak yazar, ülkelerin atf dizini, ülkelerin atf bağları ve en fazla tercih edilen anahtar kelimeler gibi sonuçlara ulaşılmıştır.

Web of Science (WOS) veri tabanında “sporda motivasyon” kavramı ile ilgili yapılan incelemenin ilk aşamasında (2 Mart 2024 tarihi itibarıyla) 1980-2024 yılları arasında 9166 sonuca ulaşılmıştır. Ancak analiz için daha spesifik sonuçlar elde etmek amacıyla bilgiler; sadece araştırma makalesi olarak daraltıldığında 8013 esere, WOS kategorisi yalnızca spor bilimleri temel alanı olarak daraltıldığında 2347 esere, eser yayını dili yalnızca İngilizce olarak daraltıldığında 2185 esere, WOS indeksi olarak daraltıldığında (SSCI=1603, SSCI-Expanded=1789, ESCI=1663, AHCI=4) 1789 esere ve son 10 yıl olarak daraltıldığında 1149 esere ulaşılmıştır. Bu uygulamalar neticesinde 1149 eser araştırma kapsamına dahil edilerek ilgili analizler gerçekleştirilmiştir.

Giriş

Motivasyon, insanoğlunun neredeyse tüm evrelerinde ve alanlarında varlığını hissettiren bir kavram olarak ifade edilebilir. Organizmanın harekete geçmesini sağlayan motivasyon kavramı, akademik anlamda pek çok alanda çalışılmış ve bu kavram üzerine çeşitli kuramlar literatüre kazandırılmıştır. Yapılan araştırmaların kapsamını, sayısını ve hangi kavramlarla birlikte

1 Dr. Öğr. Üyesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, nseymasar@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0460-2263>

2 Ar.Gör, Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mehmetkara@mersin.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-9454-5164>

kullanıldığı ile alakalı elzem bilgilere ulaşmamızı sağlayan bibliyometrik analiz sayesinde motivasyon kavramının önemi daha da somut bir biçimde karşımıza çıkmaktadır. Özellikle sportif performans anlamında önemli belirleyiciler arasında gösterilebilen motivasyon kavramı hakkında böylesine somut bilgilere ulaşmanın, literatüre önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Örneğin bir araştırmacı sporda motivasyonla ilgili bir araştırma planladığında, bibliyometrik analiz sonuçlarına göre hangi noktalarda eksiklik ya da ihtiyaç olduğunu belirleyebilir ve bu doğrultuda araştırma konusunu tasarlayabilir. Ayrıca bu konuyla ilgili en çok hangi yazarın eser ürettiği ve üretilen eserlere atıfta bulunma konusunda yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda motivasyon kuram ve uygulamalarına bibliyometrik analiz ile; ortak yazar, ülkelerin atıf dizini, ülkelerin atıf bağları ve en fazla tercih edile anahtar kelimeler ile ilgili sonuçlara ulaşmak bu araştırmacının çıkış noktasını oluşturmuştur. İlgili konu kapsamında literatür taraması yapıldığında, sporda motivasyon kavramıyla alakalı bibliyometri çalışmasına rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda ulaşılan araştırma sonuçlarının, gelecekte yapılacak araştırmalara ışık tutacak olması, araştırmacının önemini ortaya koymaktadır.

Motivasyon

Motivasyon, bireyin davranışlarını yönlendiren, hedef çerçevesindeki girişimleri etkileyebilen ve bireylerin istediği sonuçları elde etmesi için çaba harcamasına destek olabilen bir psikolojik kavram olarak ifade edilebilir. Spor psikoloji alanında motivasyon ise, hedefe yönelik davranışları başlatan, yönlendiren ve sürdüren aşamaları ifade etmektedir. Yani bireyin davranışını belirli bir hedef veya sonuca doğru harekete geçiren ve yönlendiren iç veya dış uyarıcıların toplam göstergesi olarak ifade edilebilir. Güney (2013) motivasyonu, bireyin belirli bir işi gerçekleştirebilmesi için gerekli olan çaba ve enerjinin yerine getirilmesi için gerekli olan etkileme işlemi olarak ifade etmiştir. Başka bir deyişle Atkinson (1964) motivasyonu, belirlenen hedefe yönelik etki, enerji ve bir etkinliğin devamı şeklinde açıklamıştır.

Bu tanımlamalar ele alındığında motivasyonunu içsel ve dışsal motivasyon olarak ayırmak uygun olacaktır. Çünkü bireyin hedefe yönelik içsel dünyasında uyanan istek ve bu isteği uyandıracak bir uyaran söz konusudur. Bu noktada içsel motivasyon, bireyin kendi istek ve arzusuyla harekete geçmesidir (Akbaba ve Aktaş, 2005). Başka bir ifadeyle içsel motivasyon, bir faaliyete kendi iyiliği için katılmayı sembol olarak kullanır ki bu temsiliyet faaliyetin kendisinden memnuniyet ve keyif almayı içerir. Dışsal motivasyon ise bireye davranışı sergilemek için hissettirilen dış baskıdır (Aslan ve Doğan, 2020). Bir bakıma para, övgü veya takdir edilme gibi ayrılabilir bir sonuç veya

ödül elde etmek için bir faaliyette bulunmayı içerir. Motivasyon oldukça derinlemesine incelenmesi gereken bir kavramdır. Bu sebeple motivasyonla ilgili bir çok teori ortaya atılmıştır.

Önde gelen teorilerden biri olan Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı'dır. Abraham Maslow'a göre insanın motivasyon durumu, yiyecek ve su gibi beslenme ile barınma gibi temel fizyolojik ihtiyaçlardan başlar; güvenlik, sevgi ve aidiyet hissi, saygınlık ve kendini gerçekleştirme gibi daha üst düzey ihtiyaçlara doğru ilerler. Bu ilerleme esnasında birey bir ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidince temsil olunur. Maslow, bireylerin yukarıda ifade edilen ihtiyaçları sırayla karşılamak amacıyla motive olduğunu ve üst düzey ihtiyaçlarının ancak alt düzey ihtiyaçlar karşılandıktan sonra önemli hale geldiğine dikkat çekmektedir. Bu teoriye göre, her basamak bir ihtiyaçtır ve birinde olan ihtiyaçlar karşılanamaz ya da eksik kalırsa bir sonraki basamaklarda da aynı problemler tekrarlanabilir. Özetle birinci sırayı karşılamadan üçüncü sırayı oluşturan ihtiyaçlar ortaya çıkamazlar. Böylece, önde gelen bir ihtiyaç tatmin edilmeden sonra gelen bir ihtiyacın tatmini de aksamış olacaktır. (Luthans, 2008; Deci ve Ryan, 1985). Bu bağlamda her basamakta ihtiyaçların karşılanmasında bireyin motive olduğunu ve bu ihtiyaçların giderilmesinde ya da gecikmesinde motivasyonun azalacağı söylenebilir.

Araştırmacılar tarafından sıklıkla dile getirilen bir başka motivasyon teorisi Deci ve Ryan tarafından ortaya konulan, Öz Belirleme Teorisi, diğer bir ifade ile Hür İrade Kuramı'dır. Kurama göre bireyin doğası gereği büyümek ve gelişmek için motive olduğunu ve bireyin kendisi tarafından sağlanan bu içsel motivasyonun üç temel psikolojik ihtiyaç tarafından kontrol edildiğini öne sürer. Bu üç psikolojik kavram: özerklik, yetkinlik ve ilişki olarak ifade edilebilir. Bu üç özellik sarmal bir yapıda olan ve bireyin davranışlarını belirleyen psikolojik ihtiyaçlarıdır. Üç temel psikolojik ihtiyaçtan ilki olan özerklik, kişinin eylemleri ve seçimleri üzerinde kontrol sahibi olma ihtiyacını ifade eder. İkinci özellik olan yetkinlik ise kişinin çevreyle etkileşimlerinde etkili olma ihtiyacını ifade ederken üçüncü ve son psikolojik özellik olan ilişkisellik ise sosyal bağlantı ve ilişkilere duyulan ihtiyacı ifade eder. Bu gereksinimler, kuramda ortak ihtiyaçlar olarak ifade edilmektedir. Başka bir deyişle gereksinimler, her insanın psikolojik sağlık, optimal gelişim ve verimliliği için gereken unsurları oluşturmaktadır. Ayrıca belirtilen bu gereksinimler öğrenilmiş değildir ve cinsiyet, kültür ve zaman gibi faktörlerden etkilenirler (Deci ve Vansteenkiste, 2004).

Eğitimdeki motivasyon faktörü, öğrencilerin katılım seviyeleri, öğrenme çıktılarının düzeyi ve akademik başarısını etkilediği için oldukça önem taşıdığı

ifade edilebilir. Albert Bandura tarafından ortaya atılan öz yeterlik teorisinde öz yeterlilik kavramı, motivasyonla çift taraflı bir ilişkiye sahiptir ve bireyin belirli görev veya durumlarda başarılı olabileceğine dair inancını temsil eder. Bandura (1977), öz yeterliliği bireyin geleceğe yönelik durumları yönetmek amacıyla gereksinim duyduğu hareket şemalarını planlama ve gerçekleştirme konusunda var olan yeteneklerine olan inancı şeklinde tanımlamıştır. Öz yeterlik teorisinin temel ilkesinde, kişilerin kendilerini yeterli hissettikleri eylemleri yerine getirebilme olasılıklarının yüksek; yetersiz olduklarını hissettiklerinde ise eylemleri gerçekleşme olasılığının düşük olduğu durumu vardır (Arseven, 2016). Bu duruma göre eğitim anlamında öz yeterliliği yüksek olan öğrencilerin kendilerine daha zorlu hedefler belirlediği, daha fazla çaba harcadığı ve karşılaştığı engeller karşısında sabırlı olabileme seviyesinin daha yüksek olabileceği düşünülebilir. Bu bakımdan öz yeterlik algısının yüksek olması birçok olumlu özellikleri beraberinde getirir. Bu olumlu özellikler bireyin yaşantısına daha iyi akademik performans olarak yansiyabilir.

Özetle motivasyon kavramı bir çok alanda olduğu gibi eğitimde de varlığını ve ihtiyacını oldukça hissettiren bir kavramdır. Çünkü motivasyon, bireylerin inançlarını, hedeflerini, sahip olduğu değerlerini, sosyal ve çevresel koşullarını içsel ve dışsal faktörlerle etkileyebilen ve etkilenen kompleks bir yapıya sahiptir. Bu manada eğitim, spor, iş yaşamı gibi bir çok alanda motivasyon mekanizmalarının anlaşılması oldukça önemlidir. Bu mekanizmaları anlamamanın yolu olumlu davranışları teşvik edip, performansını artırmak ve yaşamın çeşitli alanlarında kişisel büyüme ve gelişmeyi teşvik etmekten geçer.

Sporla Motivasyon Kavramının Bibliyometrik Analizi

Bibliyometrik analiz, belirlenmiş bir alan veya disiplindeki bilimsel yayınları incelemek ve değerlendirmek için kullanılan nicel bir analiz yöntemidir. Pritchard (1969) bibliyometriyi, matematiksel ve istatistiksel yöntemlerin kitaplar ve daha başka iletişim ortamlarına uygulanması olarak ifade etmiştir. Bu yöntem; yayın eğilimleri, atıf kalıpları, yazar üretkenliği, dergi etkisi ve işbirliği ağları gibi bilimsel araştırma çıktısının çeşitli yönlerini değerlendirmek için bibliyografik verilerin istatistiksel analizini kapsar. Bibliyometri, araştırmacılardan, politika yapıcılara kadar geniş bir ağ içerisinde bilimsel çalışmaların etkisi ve görünürlüğü hakkında değerli bilgiler sunarak, belirli bir araştırma alanındaki kilit katılımcıların, ortaya çıkan eğilimlere dikkat çekerek görsel bir sunum hizmeti verir.

Bibliyometrik analizin önemli noktalarından biri, araştırmanın ilişki ağlarının anlaşılması ve bireysel araştırmacıların etkililiğini ölçmek amacıyla bilimsel makalelerde atıfta bulunulan referansların incelenmesini içeren atıf analizidir. Ayrıca disiplinler arasındaki ilişki ağlarını anlamak araştırmacılar için yol gösterici olabilir. Bibliyometrik analizin bir diğer önemli yönü de araştırmacıların, kurumların veya dergilerin üretkenliğini ve etkisini değerlendirmek için çeşitli nicel göstergelerin hesaplanmasıdır.

Bibliyometrik analiz genellikle Web of Science, Scopus veya Google Scholar gibi geniş bir bilimsel yayın koleksiyonuna ve atıf verilerine erişim sağlayan özel bibliyografik veri tabanları kullanılarak gerçekleştirilebilir. Araştırmacılar, atıf ağlarını görselleştirmek, bibliyometrik haritalar oluşturmak ve zaman içindeki yayın eğilimlerini analiz etmek için VOSviewer veya CiteSpace gibi bibliyometrik yazılım araçlarını tercih edebilirler. Bu araçlar, araştırmacıların bilimsel literatürdeki kompleks ilişkileri keşfetmelerini ve ortaya çıkan araştırma konularını, etkili yazarları ve araştırma işbirliklerini belirlemelerini sağlayabilir.

Kısacası, bibliyometrik analizler, araştırmacılara nicel bilgiler sağlayarak bilimsel araştırmaların analiz edilmesinde önemli katkılar sunabilir. Kanıta dayalı karar vermeyi kolaylaştırabilir ve bilimde işbirliğini ve yeniliği teşvik edebilir. Bu sebeple mevcut çalışma kapsamında Web of Science veri tabanı ve VOSviewer programı aracılığı ile sporda motivasyon kavramı analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına dair bulgular görselleştirilerek sunulmuştur.

Web of Science (WOS) veri tabanında "sporda motivasyon" kavramı ile ilgili yapılan ilk araştırma sonucunda (2 Mart 2024 tarihi itibarıyla) 1980-2024 yılları arasında 9166 sonuca ulaşılmıştır. Ancak analiz için uygun sonuçlar elde etmek amacıyla bilgiler sadece araştırma makalesi olarak daraltıldığında 8013 esere, WOS kategorisi yalnızca spor bilimleri temel alanı olarak daraltıldığında 2347 esere, yalnızca İngilizce olarak yayınlanan olarak daraltıldığında 2185 esere, WOS indeks olarak daraltıldığında (SSCI=1603, SSCI-Expanded=1789, ESCI=1663, AHCI=4) 1789 esere ve son 10 yıl olarak daraltıldığında 1149 esere ulaşılmıştır. Analiz sonuç olarak 1149 eser dahil edilerek gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamdaki analizlere ilişkin bilgiler bulgular bölümünde sunulmuştur.

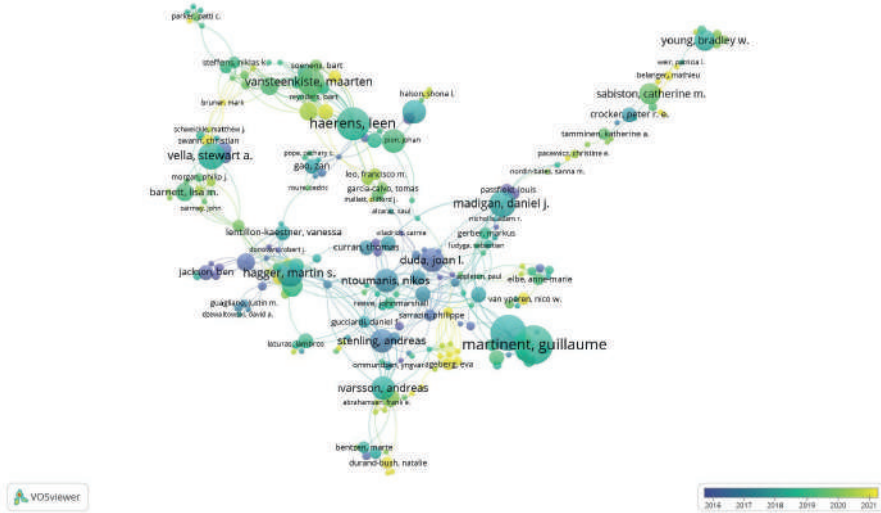
Sporda Motivasyon Kavramına Ait Bibliyometrik Bulgular

1.Ortak Yazar Analizi

Sporda motivasyon kavramı çerçevesinde ortak yazarlık analizine göre aralarında en çok ilişki ağı bulunan yazarları tespit etmek amacıyla, en az 2

atf almış olmak ve en az 2 eser üretmiş olmak kriter alınarak gerçekleştirilen analiz Şekil 1'de verilmiştir. Bu kapsamda 20 küme oluşturan yazarlar, 227 bağlantıda toplamda 1050 bağlantı gücüne sahiptir. Yazarlar arasında 13 eser üreten Martinent Guillaume ilk sırada yer alırken, 12 eser üreten Guillet-Descas Emma ikinci sırada ve 11 eser üreten Haerens Leen üçüncü sırada yer almaktadır. Ancak 397 atıfla Ntoumanis Nikos ilk sırada yer alırken onu 347 atıfla Haerens Leen izlemektedir. Toplam bağlantı gücü olarak ise yine Haerens Leen'i (46), Vansteenkiste Maarten (44) izlemektedir. Sporda motivasyon kavramı ile ilgili araştırma yapacak olan araştırmacılar için dikkat çeken yazarların analizi Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1. Yazarlar Arası İş Birliğini Gösteren Ortak Yazar Bağları

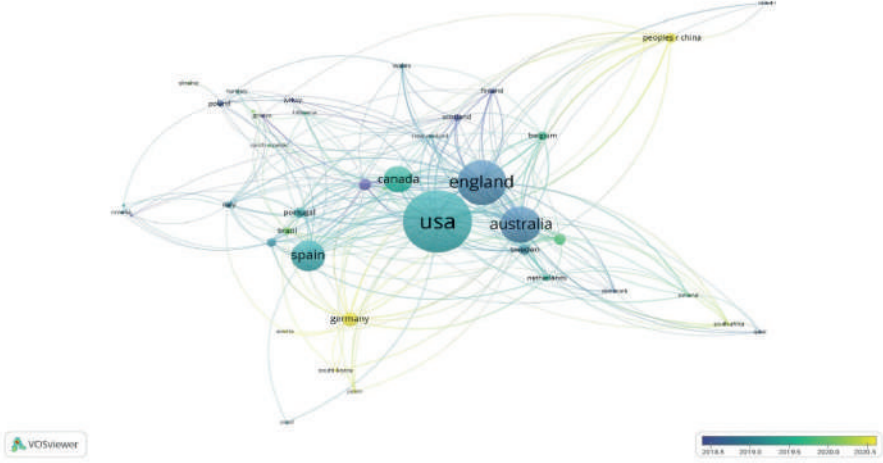


2. Ülkelerin Atıf Analizi

Sporda motivasyon kavramına ilişkin eserlerin üretildiği ülkeler analiz edildiğinde bir ülkenin en az 5 eser üretmesi ve 5 atıf alması ölçüt alınmıştır. Bu kapsamda analize aralarında ilişki ağı bulunan 70 ülkeden 42'si dahil edilmiştir. Analiz sonucunda bu 42 ülke, 6 kümede 246 ilişki ve toplamda 715 bağlantı gücüne ulaşılmıştır. Toplam bağlantı genişliği çerçevesinde İngiltere (190) ilk sırada yer alırken, Avustralya (161) ve ABD (161) ikinci, Kanada (70) üçüncü sırada yer almaktadır. Eser üretme rakamlarında ise 271 eserle ABD'yi 193 eserle İngiltere ve 158 eserle Avustralya takip etmektedir.

En çok atfı ise yine 4321 atıfla ABD alırken, 4044 atıfla İngiltere ikinci sırada yer almıştır. Verilen bilgilere ilişkin görsel şekil 2’de sunulmuştur.

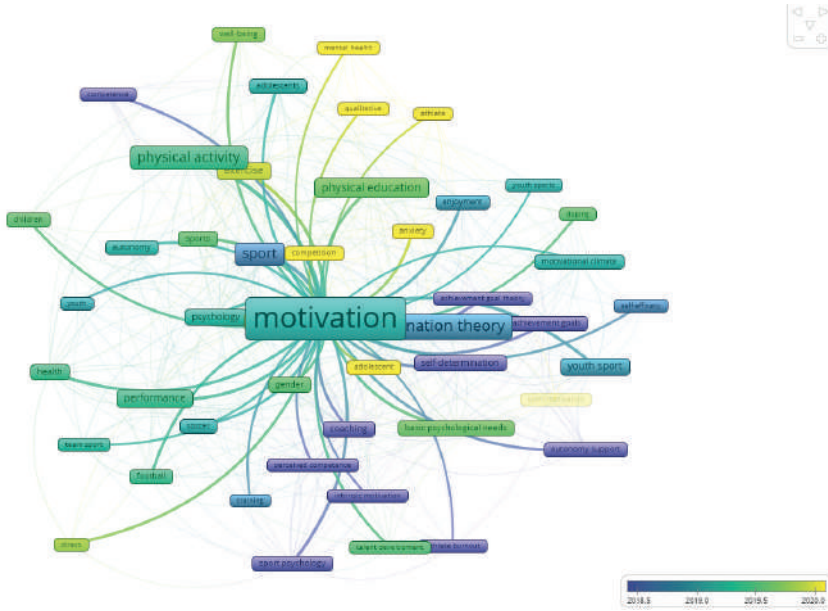
Şekil 2. Ülkelerin Atıf Bağları



3. Anahtar Sözcük Analizi

Sporda motivasyon kavramına ilişkin anahtar sözcükler bağlamında gerçekleştirilen analizde en sık kullanılan kelimeler ve aralarındaki ilişki şekil 3’de verilmiştir. Analiz ölçütü olarak kelime sıklığı 10 olarak belirlenmiş ve 2627 kelimedenden 47 tanesi analize dahil edilmiştir. Kelimeler 6 kümede 373 bağlantı üreterek 828 toplam ağ genişliği sağlamıştır. Sporda motivasyona ilişkin üretilen eserlerde motivasyon kelimesi 226 tekrarla ilk sırada yer alırken motivasyonu; 92 tekrar ile öz belirleme teorisi, 84 tekrar ile fiziksel aktivite, 78 tekrar ile spor, 50 tekrar ile beden eğitimi, 37 tekrar ile egzersiz ve 36 tekrar ile performans izlemektedir. Bu anahtar kelimelerin dışında toplam bağlantı gücüne katkı yapan kelimeler ise; antrenörlük, temel psikolojik ihtiyaçlar, genç sporcular ve sağlık kavramlarıdır. Araştırmaya ilişkin bulgular aşağıdaki şekil 3’te verilmiştir.

Şekil 3. En Fazla Tercih Edilen Anahtar Kelimeler Arası İlişkiler



Sporda Motivasyonun Önemi

Hayatımızı idame ettirmemiz için ve gerek temel ihtiyaç gerekse maddi ihtiyaçlarımız için herhangi bir işte çalışmamız gerekir. Bu durumda yaşam içinde bulunduğumuz birçok rolü yerine getirebilmek için teknolojik aletlere ihtiyaç duyabilir. Örneğin ev işlerini yapmakta ya da yetişmekte zorlanan birinin robot süpürge kullanması. Kişinin daha hareketsiz bir yaşam sürmesine sebep olabilir. Yani teknolojinin getirdiği yeniliklerin avantajlarının yanında dezavantajları da olduğunu söylemek mümkündür. Sedanter ve hareketsiz bir yaşam tarzı bu olumsuz özelliklerden biri olarak ifade edilebilir. Bu noktada bireyler spor yapabilmek ve sportif faaliyetler yer almak için motivasyona ihtiyaç duyabilirler. Motivasyonun, pozitif bir etkinin ayrılmaz bir parçası olduğu düşünüldüğünde (Fishbach ve Woolley, 2022) sporda motivasyon, bilişsel güçlendirme ve başarı elde etmek için gerekli gayreti gösterebilme davranışı olduğu ifade edilebilir (Bowman vd, 2020; Maslen, vd., 2019). Sporda motivasyon, bireylerin sportif faaliyetlere katılımını ve devamlılığını önemli ölçüde etkileyen karmaşık bir kavram olarak karşımıza çıkar. Yapılan araştırmalar, spora katılım motivasyonunu içsel ve dışsal faktörler olarak ikiye ayırmaktadır.

İçsel motivasyon, bireylerin kendi hür iradeleri ile spora katılmaları ve süreklilik göstermeleri için çok önemlidir (Baikoğlu ve Yeşilkaya, 2020). Bu durumun aksine, dışsal motivasyon ise sportif faaliyetlerin başlatılmasında önemli bir aktördür (Baikoğlu ve Yeşilkaya, 2020). Öte yandan bir diğer spor araştırmacısı olan Vallerand da spor motivasyonu çalışmalarında, sınıflandırmasını; dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve motivasyon eksikliği olarak üç kısma ayırarak incelemiştir (Zhang, 2021). Bu motivasyon kategorilerini analiz edip içselleştirmek, sporun içerisinde yer alan antrenörlerin ve spor yöneticilerinin etkili spor müfredatları tasarımları ve sportif faaliyetlere katılım sağlayan sporcuların ihtiyaçlarını karşılamaları için elzemdir (Yıldırım, 2021).

Bireyler spora katılmak için içsel motivasyon bağlamında itici bir güce gereksinim duyabilirler. Spor performansının önemli bir itici gücü olarak ifade edilebilen ve içsel olarak motive olan sporcular, hem performansları esnasında hem de performans öncesi zevk ve tatmin bulmayı arzu ederler. Sporcularına bu duruma sürükleyen ise, sürekli olarak kendilerini geliştirmek ve meydan okumak için çabalamalarıdır (Beckmann, 2020). Spor araştırmaları, sporcuların performanstan keyif alma ve meydan okuma gibi içsel motivasyonlarının spora katılım noktasında daha yaygın bir etkiye sahip olduğunu, egzersiz motivasyonlarının ise genellikle görünüş kaygısı ve stres yönetimi gibi dışsal faktörler etrafında kümelenildiğini ortaya koymaktadır (Kilpatrick ve ark., 2005). Motivasyonun içerisinde performansla birlikte sosyal bir yön olduğu da ifade edilebilir. Motivasyonun tıpkı aile bağları gibi olan sosyal yönü, bireylerin daha agresif spor eğilimleri olmasına sebebiyet verebilir (Wann & Ensor, 2001). İfade edilen bu sosyal boyut, bireyin spora katılım noktasında, motivasyonel dinamiklerin ilişki ağına kompleks bir basamak daha katar.

Kısaca ifade etmek gerekirse, sporda motivasyon iç ve dış faktörlerden, içsel dürtülerden, sosyal dinamiklerden ve farklı fiziksel aktivite türleri için değişen güdülerden etkilenebilir. Bu çeşitli motivasyonel unsurların analizi, sporcuların sportif faaliyetlere katılımını, gerçekleştirdikleri performanslarını ve genel mutluluk düzeyleri zirveye taşımak için önem taşımaktadır.

Sporda Motivasyon Kuramları

Gereksinim genellikle organizmada eksikliği hissedilen şeyler için kullanılır. Bireyin eksikliğini hissettiği şeylerin dereceleri ve hiyerarşisi vardır. Bu çerçevede eksikliği hissedilen gereksinimlerin gücü ve şiddeti dürtü olarak ifade edilir. Dürtüler ne kadar şiddetli ise gerçekleştirilmek istenilen hedefe yönelik girişim o denli yüksek dozda olacaktır. Dürtünün

organizmayı harekete geçirmesi güdü olarak ifade edilebilir. Birey harekete geçmiş olarak hedefe yönelmiş bir pozisyonda yer alır. Harekete yönelmiş organizma ihtiyacı karşılayıp rahatladığında güdülenmiş olarak ifade edilebilir. Yani hedefi gerçekleştirmenin tam bir süreç halidir. İfade edilen tüm nu işlem adımları ise, güdülenme yani motivasyon olarak tanımlanabilir. Sporda motivasyonu daha iyi kavrayabilmek için motivasyon kuramlarını analiz etmek gerekir.

1.İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Maslow (1970) ve Luthans (1992) bu kuramda beş grupta ihtiyaçları sıralamıştır. Hiyerarşik şekilde sıralanan basamakların en alt kısmında fizyolojik ihtiyaçlar, daha sonra ki kısımlarda güvenlik ihtiyacı, sosyal ihtiyaçlar, saygı ve statü ihtiyacı ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı mevcuttur. Bu kurama göre motivasyon kaynakları bireylerin ihtiyaçları ile ilişkili içsel kaynaklardır. Dolayısıyla bu ihtiyaçlar bireylerin motivasyonunu sağlayabilecek unsurlardır. Yani bireylerine güdülenmesinde yatan ana tema bireysel ihtiyaçlardır. Bireyler bu ihtiyaçları giderebilmek maksadıyla harekete geçmektedir. Eğer ihtiyaç giderilmişse bu ihtiyaç bir süre sonra bireyi etkisiz hale getirebilir. Bu durumda bir sonraki basamakta var olan ihtiyaçları gidermek için motivasyon sağlanır. Özetle bir basamaktaki ihtiyaçlar karşılandığında bir sonraki basamağa motive olabilir ya da olamayız. Bu durum her bir basamakta var olan ihtiyaçları karşılamamızla ilişkilidir. Basamakla ilgili açıklamalar kısaca aşağıda açıklanmıştır.

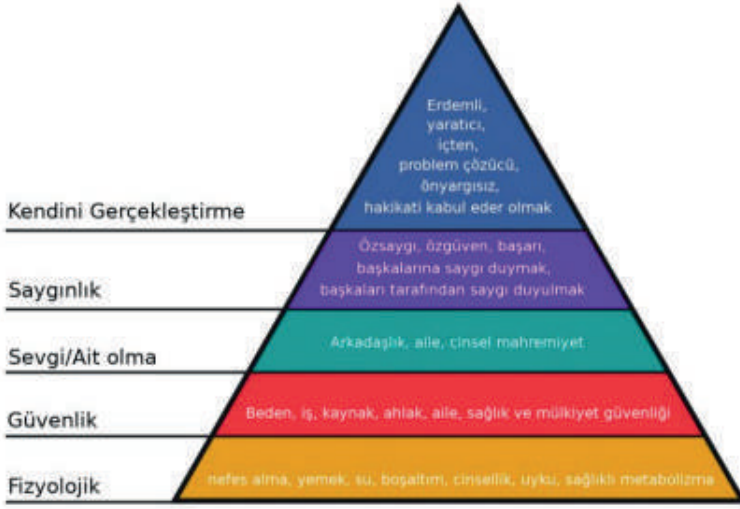
Fizyolojik ihtiyaçlar basamağı: Fizyolojik dürtüleri ele alır. Bunlar içerisinde açlık, susuzluk, cinsellik gibi temel gereksinimler bulunur.

Güvenlik ihtiyacı basamağı: Kendini koruma, güven duyma, korkudan ve karmaşadan uzaklaşma ve koruyuculuğun devamlılığı gibi faktörleri içerir.

Ait olma ve sevgi ihtiyacı basamağı: Başkaları tarafından sevilme, ait hissetmeye duyulan ihtiyaç bu basamağı oluşturur. Eğer birey ailesi, çevresi tarafından bu ihtiyacını gerçekleştirmez ise eksiklik hisseder.

Saygınlık ihtiyacı basamağı: Başkaları tarafından takdir duyma ihtiyacı ön plandadır. Kişinin kendine öz saygısı, başkaları tarafından takdir görmesiyle ilişkilidir.

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı basamağı: Bir kişi neyi iyi biliyorsa o işi yapmalı ve kendi doğasına sadık kalmalıdır. Bu basamakta bireylerin kendine uygun olan işi yapması esastır. Eğer bir kişi yetilerinin dışında bir iş yaparsa hoşnutsuzluk durumu oluşabilir.



Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Piramidi (Maslow,1943).

2.Çağdaş Anlamda Başarı Güdülenmesi Kuramları

2.1.Başarı İhtiyacı Kuramı

McClelland (1960) tarafından literatüre kazandırılan bu kuramda, insan ihtiyaçları üç grup altında gruplandırılmıştır. Bunlar başarı, bağıllık ve güçlülük ihtiyaçlarıdır. Başarı ihtiyacı kişinin başarıya verdiği önemi ifade eder. Güç ihtiyacında başkalarını etkileme ve prestij kazanma ve bunu sürdürme güdüsü vardır (Oksay, 2005). Bağıllık ihtiyacında ise sosyal ilişkiler kurma ve gruba katılma arzusu gibi ihtiyaçlar vardır (Koçel, 2005). Bu bağlamda içsel motivasyonun başarı güdülenmesinde önemli bir kaynak olduğunu söylemek mümkün olabilir. Ryan ve Deci (2000) sosyal çevrenin, motivasyon üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu ve sosyal çevrenin, kişinin temel psikolojik ihtiyaç tatmininin desteklenmesi veya engellenmesi ile içsel motivasyonun artacağı ya da azalacağını öne sürmüşlerdir.

2.2.Yükleme Kuramı

Heider'in geliştirdiği bu kuramda insanların yaşadıkları dünyayı anlaşılabilir ve yordanabilir bir şekilde güdülendiklerini belirtmiştir. Bu kuram çerçevesinde bireylerin yaşamlarındaki başarı ve başarısızlıklarını bireysel olarak nasıl değerlendirdiklerine açıklık getirilmeye çalışılır (Yüksel,2004). Eğer bu değerlendirme esnasında kişi başarısızlığın sebebini

kendinde arıyorsa içsel yüklenme, öte yandan başarısızlığın sebebinin dış etkenlerde arıyorsa dışsal yüklenme yapmış olur (Öncü, 2004).

Bu kurama göre insanlar başarı ve başarısızlıklarını yetenek, çaba, iyi veya kötü şans ve görevin zorluğu olmak üzere dört faktöre bağlamaktadır. Bu faktörler üç şekilde incelenebilir. Birincisi, içsel veya dışsal olabilen denetim odağı, ikincisi: zaman içinde değişip değişmediğini ifade eden durağanlık ve son olarak durumun kontrol edilebilir hissedip hissetmemelerini içeren denetlenebilirlik şeklinde açıklanabilir.

Yükleme kuramına göre, insanlar başarı ya da başarısızlıklarını dört etmene bağlamaktadır. Bunlar yetenek, çaba, iyi ve ya da kötü şans ve görevin zorluğudur. Bu etkenler üç boyutta ele alınabilir. Bunlar bireyin kontrolünde olan ya da olmayan denetim odağı, kişinin başarı ya da başarısızlığı tam anlamıyla kalıcı ya da değişken olarak yüklediği durağanlık ve son olarak bireyin kontrolünde olan ya da olmayan denetlenebilirlik şeklindedir. Örnek vermek gerekirse; Bir birey devam ettiği spor salonuna gitmekten vazgeçebilir ve gitmeme sebebini:

- **Değişmez** bir faktöre (yetenek eksikliği) ya da **değişken** bir faktöre (başarısız bir antrenöre)
- **İçsel** bir nedene (zamanını iyi yönetememe) ya da **dışsal** bir nedene (spor salonunun yaşadığı yere uzaklığı)
- **Kontrol edilebilir bir faktöre** (yeterince çaba göstermeme) ya da **kontrol dışı bir faktöre** (üyelik aidatının fazlalığı) yükleyebilir.

2.3.Başarı Hedefi Kuramı

Bu kuram, öğrencilerin öğrenmeye yönelik davranışlarını ele alırken onların öğrenme görevleri ile ilgili edindikleri hedefleri esas almaktadır. Bu sebeple bu teori bireyleri motivasyona sahip veya değil şeklinde bölmek yerine onların kendileri ve görevleri hakkındaki düşünce şekillerinin neler olduğunu esas almıştır (Akın, 2006). Dweck (1986) başarı hedefi yönelimleri kavramıyla ilgili öğrenme hedef yönelimleri ve performans hedefi yönelimleri olmak üzere iki boyuttan oluşan bir model olarak sunmuştur. Öğrenme hedef yönelimleri bireyin hedefi, yeterliliğini geliştirme ve bir görevde ustalaşmasını içerir. Performans hedefinde, birey olumlu değerlendirmeler yapmak ya da yeterliliğine dair olumsuz değerlendirmelerden kaçınmaya çalışır.

Başarı Hedefi Kuramı, görev ve sonuç odaklı güdülenme olarak ifade edilebilir. Türlerine ait özellikler tablo.1'de sunulmuştur.

- Görev odaklı güdülenme:
- Sonuç odaklı güdülenme:

Tablo 1. Başarı Hedefi Kuramı Güdülenme Türleri

Özellikler	Görev Odaklı Güdülenme	Sonuç Odaklı Güdülenme
Başarıyı Değerlendirme Kriterleri	Geçmiş kişisel performanslarını göz önünde bulundurma	Diğerleri ile Kıyaslama Yapma
Başarı Sebebi	Beceri Geliştirme	Şans faktörüne atfetmek
Bireyin Başarısızlık Yorumu	Sorumluluk Alma ve tekrar denem	Sorumluluğu Diğerlerine yüklemek

2.4. Yetkinlik Motivasyonu Kuramı

Harter tarafından literatüre kazandırılan teoride, kişilerin motivasyon düzeylerini yönlendirmede algılanan yetkinliğin önemi ele alınmıştır (Chatoupis & Emmanuel, 2003). Bu teoride, kendilerini belir bir alanda yeteri kadar yetkin olarak algılayan kişilerin, kendilerini daha az yetkin olarak algılayanlara oranla, o alanla alakalı faaliyetlere devam etme ve katılma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu öne sürülmektedir (Kalaja vd., 2009).

Yetkinlik motivasyonu kuramı, kişilerin özerklik, yetkinlik ve ilişkiye dair psikolojik ihtiyaçları beslendiğinde içsel motivasyonlarının optimize edildiğini ileri süren öz belirleme kuramıyla yakından ilişkilidir (Jones ve ark., 2021). Dahası, yetkinlik çeşitli motivasyon teorilerinde merkezi bir kavramdır ve motivasyon süreçlerini etkilemedeki önemini vurgulamaktadır (Bagøien ve Halvari, 2005).

Nicholls'un teorisi de yetkinliğin motivasyon süreçlerindeki rolünü vurgulamakta ve yetkinliğin motivasyonu etkileyen kilit bir unsur olduğu üzerinde durmuştur (Filipović & Popović, 2019). Buna ek olarak, araştırmalar yetkinliğin aynı alan içerisindeki içsel motivasyonla karmaşık bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir; bu da algılanan yetkinliğin içsel motivasyonla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Fransen ve ark., 2017). Ayrıca, çalışmalar antrenörlerden ve liderlerden alınan yetkinlik desteğinin sporcuların yetkinlik memnuniyetini, içsel motivasyonunu ve performansını önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermiştir (Schüler ve ark., 2010).

Yetkinlik sadece motivasyon için önemli değildir, aynı zamanda sonraki davranışları etkilemede de rol oynar. Örneğin, yetkinlik duygularının, özellikle

başarı ihtiyacı yüksek olan bireyler için akademik hedef motivasyonunu etkilediği bulunmuştur (France ve ark., 2017). Dahası, öz belirleme teorisi, yetkinlik, özerklik ve ilişkisellik gibi temel insan ihtiyaçları karşılandığında kan bağıışı gibi davranışlara yönelik motivasyonun artırılabilceğini öne sürmektedir.

Özetle, algılanan yetkinlik kavramına dayanan yetkinlik motivasyonu teorisi, çeşitli motivasyon teorilerinin temel bir yönüdür. Bireylerin yeteneklerine ilişkin inançlarının, motivasyonlarını ve belirli faaliyetlerde sebat etmelerini sağlamadaki önemini vurgular. Yetkinlik sadece tek başına bir faktör değildir, aynı zamanda çeşitli alanlarda içsel motivasyonu ve performansı optimize etmek için diğer psikolojik ihtiyaçlarla etkileşime girer.

Sporcuları Güdöleme Stratejileri

Sporcular motive olabilmek için kimi zaman dışarıdan motivlere ihtiyaç duyarlar. Bu stratejileri kendilerine sunulan pekiştireçler, cezalar, egzersizlerinin içerik durumları ve ardışıklıkları, karar süreçlerinde kendilerinin de yer alması ve hedeflerinin gerçekçilik düzeyleri şeklinde ifade edilebilir. Bu stratejiler tablo.2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Sporcuları Güdöleme Stratejileri

Güdöleme Stratejisi	Stratejinin İçeriğı
Pekiştireçler	Davranışı etkileyerek motivasyonda önemli bir rol oynayan pekiştireçler, yiyecek veya su gibi birincil olarak, koşullu pekiştireçler ve koşulsuz duyuşal pekiştireçler gibi çeşitli türlerde kategorize edilebilir (Browne ve Fletcher, 2016). Bu pekiştireçler, güdüyle ilgili davranışı pekiştiren teşvikler olarak ortaya koyulabilir (Sheldon, 2011). Pekiştireçlerin etkinliğı, davranışı kontrol etmede ve eğitim veya öğrenme süreçlerinin başarısını belirlemede esastır (Riemer ve ark., 2018). Bir pekiştirecin etkili olma seviyesi, pekiştirme oranları veya ödölün miktarı ve bulunabilirliğı gibi faktörlere bağılı olarak motivasyon seviyelerini etkileyebilir (Gazes ve ark., 2018).
Ceza (istenmeyen)	Motivasyonda cezalandırma davranışları çeşitli psikolojik, sosyal ve nörobilimsel faktörlerden etkilenen çok yönlü bir kavram olarak ifade edilebilir. Cezalandırmanın ardındaki çeşitli motivasyonları anlamak, insan davranışı, karar alma süreçleri ve sosyal dinamikler hakkında iç görü sağlayabilir. İstenmeyen bir davranış kalıbı olan cezada amaç davranış sıklığını azaltmaktır.

Egzersizlerde ardışıklık ve içerik	Eğitim ortamlarında, egzersizlerin sırası ve içeriği etkili öğrenme için hayati önem taşımaktadır. Muis ve arkadaşları (2006), işbirlikçi öğrenme ortamlarında etkili bir biçimde ve doğru içerikle sunulmuş bir programın tanımlanmış bir sırayla sunulduğunda etkili olabileceği belirtmiştir. Bu yapılandırılmış yaklaşım, bilginin edinilmesine ve akılda tutulmasına yardımcı olur. Öte yandan (Raymundo & Castro, 2019) tarafından yapılan çalışmada, içeriğin mantıksal sıralaması ve pratik alıştırmalar, eğitim programının temel bileşenleridir ve etkili öğrenme sonuçları için iyi organize edilmiş içeriğin önemini göstermektedir.
Katılımcıları karar vermeye dâhil etme	Eğitimde, katılımcıların karar alma süreçlerine dahil edilmesi çeşitli nedenlerden dolayı çok önemlidir. Araştırmalar, katılım tercihlerinin karar alma sürecinde ve motivasyonda önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Brom vd., 2014). Ayrıca, eğitimde karar alma süreçlerine katılımın, akademik performansın artırdığını bulgulanmış, karar sürecine bireyi de dahil etmenin eğitim ve sportif devamsızlığı azalttığı ortaya koyulmuştur (García-Carrión vd., 2018).
Gerçekçi performans hedeflerini belirleme	Gerçekçi hedefler, bireylere net bir yön ve amaç sağlayarak motivasyonlarını ve bu hedeflere ulaşmaya yönelik bağlılıklarını artırır (Buenaventura vd., 2022). Hedefler ulaşılabilir olduğunda, bireylerin bu hedeflere bağlı kalma ve çabalarında ısrarcı olma olasılıkları artar ve bu da performans sonuçlarının iyileşmesine olanak sağlar (Kelley vd., 2002). Araştırmalar, zorlu ancak ulaşılabilir hedefler belirlemenin motivasyon ve performans artışı ile bağlantılı olduğuna dikkat çekmektedir (Udeani ve Kayode, 2018).

Kaynakça

- Akın, A. (2006). *Başarı Amaç Oryantasyonları ile Bilgi Ötesi Farkındalık, Ebeveyn Tutumları ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Arseven, A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi. *Electronic Turkish Studies*, 11(19).
- Aslan, M., & Doğan, S. (2020). Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 291-301.
- Atkinson, J. W. (1964). *Introduction to motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Bagøien, T. E., & Halvari, H. (2005). Autonomous motivation: involvement in physical activity, and perceived sport competence: structural and mediator models. *Perceptual and motor skills*, 100(1), 3-21.
- Baikoglu, S., & Yesilkaya, B. (2020). Analyzing Sports Participation Motivations of Students with Hearing Impairment--Istanbul City Example. *International Education Studies*, 13(4), 113-118.
- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change- *Psychological Review*. 34 (2): 191-215. <http://www.uky.edu/Chapter2>: <http://samples.jbpub.com/9781449689742/Chapter2.pdf>
- Beckmann, J. (2020). Achievement motivation and motivational and volitional processes in sports. *Motivation Science*, 6(3), 192.
- Bowman-Smart, H., Savulescu, J. (2020), The Ethics of Motivational Neuro-Doping in Sport: Praiseworthiness and Prizeworthiness, *Journal: Neuroethics*, (S2), ss. 205-215.
- Brom, L., Hopmans, W., Pasma, H. R. W., Timmermans, D. R., Widdershoven, G. A., & Onwuteaka-Philipsen, B. D. (2014). Congruence between patients' preferred and perceived participation in medical decision-making: a review of the literature. *BMC medical informatics and decision making*, 14, 1-16.
- Browne, C. J., & Fletcher, P. J. (2016). Decreased incentive motivation following knockout or acute blockade of the serotonin transporter: role of the 5-HT2C receptor. *Neuropsychopharmacology*, 41(10), 2566-2576.
- Buenaventura, M. D., Fajatin, J. M., Samaniego, A. M., Villagrancia, C. J., & Reyes, R. C. D. (2022). Elements of Realistic Goal-Setting Model.
- Chatoupis, C., & Emmanuel, C. (2003). The effects of two disparate instructional approaches on student self-perceptions in elementary physical education. *European Journal of Sport Science*, 3(1), 1-16.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985), *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York. A.B.D..

- Deci, E. L., Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 17-34.
- Doğan, S., & Aslan, M. (2018). Psikolojik sermaye, içsel motivasyon ve iş tatmini ilişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(3), 112-125.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational Processes Affecting Learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- Filipović, J., & Popović, A. (2019). How to recognize potential school leaders among primary school teachers: Framework based on financial literacy level and type of motivation. *Management: Journal of Contemporary Management Issues*, 24(Special Issue), 107-121.
- Fishbach, A., Woolley, K., (2022), The Structure of Intrinsic Motivation. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9, ss. 339-363.
- France, C. R., France, J. L., Carlson, B. W., Frye, V., Duffy, L., Kessler, D. A., ... & Shaz, B. H. (2017). Applying self-determination theory to the blood donation context: The blood donor competence, autonomy, and relatedness enhancement (Blood Donor CARE) trial. *Contemporary clinical trials*, 53, 44-51.
- Fransen, K., Boen, F., Vansteenkiste, M., Mertens, N., & Vande Broek, G. (2018). The power of competence support: The impact of coaches and athlete leaders on intrinsic motivation and performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(2), 725-745.
- García-Carrión, R., Molina-Luque, F., & Roldán, S. M. (2018). How do vulnerable youth complete secondary education? The key role of families and the community. *Journal of Youth Studies*, 21(5), 701-716.
- Gazes, R. P., Billas, A. R., & Schmitt, V. (2018). Impact of stimulus format and reward value on quantity discrimination in capuchin and squirrel monkeys. *Learning & behavior*, 46, 89-100.
- Güney, S. (2013). Davranış bilimleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Jones, D., Feigenbaum, P., & Jones, D. E. (2021). Motivation (constructs) made simpler: Adapting self-determination theory for community-based youth development programs. *Journal of Youth Development*, 16(1), 7-28.
- Kalaja, S., Jaakkola, T., Watt, A., Liukkonen, J., & Ommundsen, Y. (2009). The associations between seventh grade Finnish students' motivational climate, perceived competence, self-determined motivation, and fundamental movement skills. *European Physical education review*, 15(3), 315-335.

- Kelley, C., Heneman III, H., & Milanowski, A. (2002). Teacher motivation and school-based performance awards. *Educational Administration Quarterly*, 38(3), 372-401.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*, 54(2), 87-94.
- Koçel, T. (2005), İşletme Yöneticiliği, Beta Yayınları, Yay. No: 1382, 9. Baskı, İstanbul.
- Luthans, F. (2008), Organizational Behaviour, McGraw Hill, U.S.A..
- Maslen, H., Savulescu, J., & Hunt, C. (2019), Praiseworthiness and Motivational Enhancement: 'No Pain, No Praise?'. *Australasian Journal of Philosophy*.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- McClelland, C. A. (1960). The function of theory in international relations. *Journal of Conflict resolution*, 4(3), 303-336.
- Muis, K. R., Bendixen, L. D., & Haerle, F. C. (2006). Domain-generality and domain-specificity in personal epistemology research: Philosophical and empirical reflections in the development of a theoretical framework. *Educational Psychology Review*, 18, 3-54.
- Oksay, A. (2005), Çalışanlarda İş Tatmini: Sağlık Sektörü Üzerine Bir Araştırma (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Öncü, H. (2004) Hüseyin. Motivasyon. Sınıf Yönetimi. (Edit: Leyla Küçükahmet). Ankara, Nobel Yayınevi.
- Pritchard, Alan (1969). "Statistical bibliography or bibliometrics?" *Journal of Documentation* 25: 348-349.
- Raymundo, T. M., & Castro, C. D. S. S. (2020). Analysis of a training program for older workers in the use of technology: difficulties and satisfaction. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22, e190039.
- Riemer, S., Ellis, S. L., Thompson, H., & Burman, O. H. (2018). Reinforcer effectiveness in dogs—The influence of quantity and quality. *Applied Animal Behaviour Science*, 206, 87-93.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Schüler, J., Sheldon, K. M., & Fröhlich, S. M. (2010). Implicit need for achievement moderates the relationship between competence need satisfaction and subsequent motivation. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 1-12.

- Sheldon, K. M. (2011). Integrating behavioral-motive and experiential-requirement perspectives on psychological needs: a two process model. *Psychological review*, 118(4), 552.
- Udeani, N., & Kayode, F. (2018). Evaluation of the Goals of Art Education Programme in the Northeast, Nigeria. *International Journal of Education and Practice*, 6(2), 76-83.
- Wann, D. L., & Ensor, C. L. (2001). Family motivation and a more accurate classification of preferences for aggressive sports. *Perceptual and Motor Skills*, 92(2), 603-605.
- Yildirim, M. (2021). Investigation of Sports Participation Motivations of Physical Education and Sports School Students. *International Education Studies*, 14(8), 43-50.
- Yüksel, G. (2004). Öğrenme için Motivasyon. Sınıf Yönetimi. (Edit: Şule ERÇETİN; Çagatay Özdemir). Ankara, Asil Yayınevi.
- Zhang, L., Xie, J., & Zhang, H. (2021). Influence of Sport Motivation on Sport Mental Fatigue: Mediating Effect of Coping Style. *Forest Chemicals Review*, 304-317.

Pliometrik Antrenmanların Temel Motorik Özelliklere Katkıları

Doğukan Hakan Atçeken¹

Özet

Pliometrik antrenmanlar, sporcuların temel motorik özelliklerini geliştirmek amacıyla kullanılan etkili egzersiz yöntemidir. Bu antrenmanlar, kasların hızla gerilmesini ve ardından ani bir şekilde kasılmasını içeren hareketleri kapsamaktadır. Pliometrik egzersizler, kas kuvveti, patlayıcı güç, hız ve çeviklik gibi temel motorik özelliklere birçok katkı sağlamaktadır.

İlgili bölüm kapsamında sonuç olarak; Pliometrik antrenman kapsamında gerçekleştirilen hareketler, kasların hızlı bir şekilde gerilmesini ve tepki vermesini içermektedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen pliometrik antrenman yöntemi ile ilgili olarak, sporunların sıçrama, hızlanma ve ani yön değişime gibi performans parametrelerine de katkılar sınırdışı söylenebilir. Ayrıca pliometrik antrenman aracılığıyla kas kuvveti ve elastikiyetinin artırılması da sağlanmaktadır. Böylelikle, sporcuların pliometrik antrenman yöntemiyle daha güçlü ve daha dinamik hareketler gerçekleştirilebilecekleri söylenebilir.

Antrenman Kavramı

İnsan vücudu, büyük bir denge (homeostaz) ve adaptasyonla fiziksel, fizyolojik, biyomotorik ve psikolojik-mental biçimlerde bulunur (Aktas ve diğerleri, 2019). Antrenman, bireylerin veya takımların planlı bir şekilde zihinsel, fiziksel, psikolojik ve mekanik kapasitelerini geliştirmek amacıyla yürüttükleri sistemli bir çaba olarak tanımlanabilir (Özlük, 2023). Sporcuların sportif performansını etkileyen bir dizi faktör vardır; bunlar arasında hız, çeviklik, denge, güç ve kuvvet bulunmaktadır.

Denge, motor fonksiyonların önemli bir bileşeni olup, vücudun çeşitli hareket ve pozisyonlarda stabil kalmasını sağlayan bir yetenektir. Bu, kaslar, eklemler ve sinir sisteminin koordineli bir şekilde çalışmasını gerektirir

¹ Dr., e-posta: dogukanhakan@hotmail.com, Orcid: 0000-0002-9750-615X

(Kocaoğlu, Erkmén, 2021; Böge ve diğérleri. 2023; Karkın ve diğérleri, 2020). Bu nedenle, spinal stabilitenin, denge ve postürál kontrolün sağlanmasında kasların kritik bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Kaslar, omurga ve diğér destek yapılarının düzgün bir şekilde işlev görmesini sağlayarak, vücudun dengede kalmasına ve doğru postürün korunmasına yardımcı olur (Kocaoğlu ve diğérleri. 2022). Dengeyi önemli ölçüde etkileyen birçok nörofizyolojik ve mekanik faktör bulunmaktadır. Bu faktörler, sinir sistemi işlevleri, kas ve eklem mekanikleri ile denge algısını içerir. (Taskuyu ve diğérleri. 2024).

Spor, bir çocuğun hayatına erken yaşta dahil edilmelidir çünkü spor, çocuğun büyüme, olgunlaşma, bilişsel gelişim ve sosyalleşme süreçlerinde kritik bir rol oynar (Saçıkara ve Kılıç 2024). Ünver ve Karacabey (2022)'e göre, Sportif anlamda başarıyı olumlu yönde etkileyen unsurlardan birisi de sporcunun yüksek seviyedeki kapasitenin olduğu ifade edilmiştir. Bu kapsamsa ise sportif açıdan antrenmanın devreye girdiği düşünölmektedir. Spor bağlamında ise antrenman, “Sporcu veya takımı en yüksek performans seviyesine hazırlamak” şeklinde ifade edilmektedir. Alternatif bir tanıma göre ise antrenman, Sporcuların en üst düzeyde sporsal verimliliğe ulaşmalarını sağlayan tüm sistematik hazırlık yöntemleridir. Bu süreç, sporsal performansın artırılmasının yanı sıra sporcunun kendi kendini eğitmesini içeren öğrenme süreçlerini ve bu süreçlerin etkilerini de kapsamaktadır (To, 2003). Antrenman süreci, belirlenen hedeflere ulaşmak için çeşitli ilkelere dayanmaktadır. Bu ilkeler arasında sürekli gelişim, aşırı yüklenmeden kaçınma, çeşitlilik ve özelleştirme yer almaktadır (Baechle ve Earle, 2008).

Pliometrik Antrenman

Spor bilimleri temel alanı, son yıllarda yeni antrenman metodları arayışı içerisinde (Ünver, 2022). Bu antrenman metodlarından birisi de pliometrik antrenmanlardır. Pliometrik çalışmalar, ilk kez Amerikalı atletizm antrenörü Fred Wilt tarafından kullanılan “Pliometric” terimiyle tanımlanmıştır. Bu terim, Yunanca’da “daha fazla” anlamına gelen “Pleidon” ve “ölçme” anlamına gelen “Metric” sözcüklerinin birleşiminden oluşmaktadır. Pliometrik antrenmanların ilk uygulayıcısı olan Rus antrenör Verkhoshansky, bu yöntemi “şok antrenmanı” olarak tanımlamıştır. Zamanla, bu antrenman türü tüm dünyada elastik kuvvet antrenmanları, eksantrik antrenmanlar ve reaktif antrenmanlar olarak da anılmaya başlanmıştır (Sözbir, 2006).

Pliometrik çalışmalar, kasların kısa sürede kasılıp gevşediği egzersizleri içerir ve bu sayede kasların patlayıcı gücünü ve performansını artırmayı hedeflemektedir (Hincal, 2024). Bu egzersizler, kas gücünü ve patlayıcı

hızı geliştirmek amacıyla tasarlanmıştır. Burpee, box jump ve sıçrama gibi egzersizler, sprint becerilerini iyileştirmek için oldukça etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Ceylan ve Demirkan, 2017). Günümüzde antrenörler, pliometrik çalışmaları, patlayıcı gücü artırmak için etkili bir antrenman yöntemi olarak görmektedir. Bu çalışmalar, birçok spor dalında yaygın bir şekilde uygulanmakta ve büyük bir gereklilik haline gelmiştir.

Pliometrik Antrenmanlarda Temel Etkenler

Pliometrik egzersizlerde, kaslarda eksantrik (gerilim) ve konsantrik (kısalm) kasılmaların meydana geldiği bir gerilim-kısalım döngüsü gerçekleşmektedir. Bu döngü, kas içi gerilimin artmasına neden olduğundan, kas kuvvetinin gelişimine katkıda bulunmaktadır. Pliometrik antrenmanlar, yoğun fiziksel yorgunluğa neden olan yüklenmeleri içermektedir (Delihacıoğlu, 2023). Bu nedenle, antrenman planları hazırlanırken, pliometrik setlerin 2-3 günde bir olacak şekilde düzenlenmesi önemlidir. Bu konuya gereken özen gösterilmediğinde, sporcuların sağlığında olumsuz etkiler ve sakatlıklar ortaya çıkabilir (Çavdar, 2006).

Pliometrik antrenmanlarda temel faktörler şunlardır (Hincal, 2024):

- 1. Vücudun Kütle Merkezinin Artırılması:** Vücudun kütle merkezinin yükseltilmesi, kaslarda depolanan potansiyel enerjinin artmasına yol açmaktadır. Bu durum, vücudun yer çekimi etkisiyle aşağı doğru hareket ettiğinde, kasların daha hızlı ve güçlü kasılmasını sağlamaktadır.
- 2. Yer ile Temas ve Yön Değiştirme:** Antrenman sırasında, yer ile temas süresi ve hareket yönünün değiştirilmesi önemlidir. Bu, kasların hızla reaksiyon vermesini sağlamak ve hareket verimliliğini arttırmaktadır.
- 3. Vücudun Hızlı Hareketi:** Vücudun yatay, dikey veya her iki yönde de hızlı hareket etmesi esastır. Bu tür hareketler, patlayıcı güç gelişimini desteklemektedir.
- 4. Hareketin Kesintisiz ve Tekrarlı Şekilde Yapılması:** Pliometrik egzersizlerde, hareketlerin yavaşlamadan ve kesintisiz bir şekilde tekrarlanması önemlidir. Bu durum, kasların optimal düzeyde çalışmasını sağlar ve antrenman etkinliğini de arttırmaktadır (Günay ve Yüce, 200).

Bu antrenman metodunun temel prensipleri şu şekilde sıralanmaktadır (Gür, 2024):

- 1. Isınma ve Esneme:** Pliometrik çalışmalar öncesinde, diğer egzersizlerde olduğu gibi ısınma ve esneme hareketleri yapılmalıdır.

Bu durum, kasların antrenmana hazırlanmasını sağlamakta ve sakatlanma riskini azaltmaktadır.

2. **Yoğunluğun Ayarlanması:** Antrenmanın yoğunluk seviyesi, kasların anlık performansına göre ayarlanabilir. Bu durum ise, antrenmanın sporcuya uygun şekilde ilerlemesini sağlamaktadır.
3. **Yüklenmenin Artırılması:** Antrenman sırasında, yüklenme, sıçrama ve gerilim seviyeleri kademeli olarak artırılmalıdır. Böylelikle, kas gücünün ve dayanıklılığının gelişmesini desteklenmektedir.
4. **Maksimum Güç ve Minimum Zaman:** Antrenmanlarda, kuvveti en üst düzeye çıkarmak için harcanan zamanı en aza indirmek esastır. Böylelikle, patlayıcı gücün etkin bir şekilde artırılması sağlanmaktadır.
5. **Uygun Dinlenme Süreleri:** Çalışmalar sırasında uygun dinlenme süreleri sağlanmalıdır. Her set arasında ortalama 1-2 dakika dinlenme süresi uygulanmalıdır. Bu durum, kasların toparlanmasını ve antrenmanın verimli geçmesini sağlamaktadır.
6. **Yaş Gruplarına Uygun Planlama:** Pliometrik egzersizler, yaş gruplarına uygun şekilde planlanmalıdır. Bu unsur alınmadığında, sık kullanılan kas gruplarında ve ekstremitelerde yaralanmalara neden olabilmektedir (Çavdar, 2006).

Pliometrik Antrenmanların Faydaları

Pliometrik antrenmanlar, sporcu performansını artırmayı hedefleyen direnç antrenmanı yöntemleridir. Pliometrik antrenmanlar, güç seviyelerine uyarlanabilir ve sporcuların patlayıcı güçlerini belirgin bir şekilde artırarak ölçülebilir hale getirir. Ayrıca, kişilerin maksimal kuvvetleri ve patlayıcı güçlerini birlikte değerlendirebilmelerine olanak tanıyan etkili antrenman yöntemleridir (Şahin, 2023). Çeşitli spor branşlarında, sporcuların ani çıkışlar, yavaşlamalar ve yön değiştirmeler gibi hareketleri üzerinde etkili olan pliometrik antrenmanlar, bu hareketlerin verimliliğini artırarak branşa özgü performansı yükseltir (Aktüre, 2021). Antrenmanlar ve maçlar sırasında patlayıcı sıçramaları içeren tekrarlanan dinamik hareketlerin yapılması gerekmektedir. Pliometrik antrenman programları, tenis oyuncularının hareket stratejilerini geliştirerek performansı artırabilir. Bunun yanı sıra, literatürdeki bir çalışma, kuvvet gelişimi ve nöral adaptasyonların iyileştirilmesi için tenis antrenmanlarıyla birlikte pliometrik antrenmanların bir kombinasyonunun gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle, antrenörlerin sporcu kitlesinin yaşını ve hareket beceri seviyelerini dikkate alarak antrenman programlarına pliometrik çalışmalar eklemeleri ve performansı artıracak

şekilde programlarını planlamaları önerilmektedir (Kökğöz ve Kocaoğlu, 2022).

Bunun yanı sıra, pliometrik çalışmalar yalnızca performans artırma amacıyla değil, aynı zamanda rehabilitasyon süreçlerinde de kullanılır. Eklem, kas ve bağ hasarları yaşayan sedanter bireyler de bu egzersiz yönteminden faydalanabilir (Aktüre, 2021).

Pliometrik Antrenmanların Aşamaları

Pliometrik antrenmanlar, kasların konsantrik ve eksantrik kasılmalarının koordinasyonunu kullanarak, kaslar ve bağ dokularında elastik potansiyel enerjiyi etkili bir şekilde depolar ve ardından bu enerjiyi anında ve hızlı bir şekilde serbest bırakır. Bu süreç, gerilme refleksi prensibini temel alır ve güçlü patlayıcı güç oluşturmaya olanak tanımaktadır (Akkaya, 2024). Pliometrik egzersizler, eksantrik bir yüklenmenin hemen ardından gelen konsantrik bir kasılmadan oluşmaktadır (Impellizzeri ve diğerleri, 2007). Fizyolojik açıdan bakıldığında, pliometrik egzersizler üç temel aşamadan oluşur: eksantrik faz, amortizasyon fazı ve konsantrik faz. Eksantrik faz, kasların gerilme sürecini ifade eder; amortizasyon fazı, eksantrik ve konsantrik fazlar arasında geçiş sürecidir ve kasların hızla geri çekilmesini sağlar; konsantrik faz ise kasların kısılmasını ve gücün patlayıcı bir şekilde uygulanmasını içerir (Sarojini, 2012).

Tablo 1. Pliometrik Antrenmanların Aşamaları

Evreler	Açıklamaları
Hazırlık Evresi (Eksantrik Yükleme)	Eksantrik faz, mental hazırlık ile başlayan ve kas gerilmesini başlatan ilk uyarıcıya kadar devam eden süreci ifade etmektedir (Karasu, 2024). Bu aşama, genellikle hazırlık aşaması veya ön gerilme fazı olarak tanımlanabilir (Sarojini, 2012). Bu fazda, kaslar eksantrik olarak gerilerek elastik potansiyel enerjiyi depolar ve hareketin sonraki aşamalarında bu enerjinin etkin bir şekilde kullanılmasını sağlamaktadır.
Amortizasyon Evresi	İkinci aşama olan amortizasyon fazı, eksantrik kasılmanın tamamlanması ile konsantrik kuvvetin başlaması arasındaki zaman dilimini ifade eder (Sarojini, 2012). Bu aşama, kasların eksantrik kasılma ile depolanan elastik potansiyel enerjiyi hızla serbest bırakabilmesi için kritik öneme sahiptir. Pliometrik egzersizler sırasında, yüksekte düşüş anında tekrar sıçrama yaparak yerle temas sürecini mümkün olan en kısa sürede tamamlamak gereklidir. Bu, kasların ve bağ dokularının etkili bir şekilde çalışmasını ve optimal performans sağlanmasını destekler.

Konsantrik Evre	Konsantrik faz, güç üretim aşaması olarak tanımlanabilir ve pliometrik hareketin son fazını oluşturur. Bu aşamada, önceki eksantrik fazda gerilmiş olan kasların elastik özellikleri, biyomekanik tepkiler ve diğer etkileşimler kullanılarak güç üretilir (Komi ve Buskirk, 1972). Konsantrik faz, amortizasyon fazını takiben meydana gelir ve konsantrik kasılmayı içermektedir. Bu aşama, eksantrik faz sonrası gelişmiş kas performansı ile tamamlanır, böylece kaslar maksimum güç ve patlayıcılık sağlamaktadır.
------------------------	---

Pliometrik Antrenmanın Çeşitleri

Alt Ekstremitte Egzersizleri

Yerinde sıçramalar, bireylerin buldukları yerde sıçrayıp aynı noktaya geri dönmelerini içeren egzersizlerdir. Bu hareketler, düşük yoğunluklu antrenmanlar arasında yer alır ve amortizasyon süresini azaltmaya yönelik uyarılar geliştirmeyi amaçlar (Taşkan, 2020). Yerinde sıçramalar, kasların hızlı bir şekilde kasılması ve gevşemesi gerektirir, bu da kasların esnekliğini ve dayanıklılığını artırmaya yardımcı olur. Ayrıca, amortizasyon sürecini olumlu yönde etkileyerek, pliometrik performansı geliştirmeye katkıda bulunur (Bayraktar ve Çilli, 2017).

Ayakta sıçramalar, maksimal yoğunlukta uygulanan yatay ve dikey düzlemdeki sıçramalardan oluşan egzersizlerdir (Taşkan, 2020). Bu egzersizler, hem yatay hem de dikey yönde güç ve patlayıcılık geliştirmek için kullanılmaktadır.

Çok yönlü atlama ve sıçramalar, genellikle uzanma hareketiyle birlikte, buldukları noktadan en yüksek seviyeye ulaşmayı amaçlayan sıçrama egzersizleridir (Demir, 2023). Bu antrenman türleri, kasların farklı yönlerde hareket etmesini sağlayarak kas gruplarını dinamik bir şekilde çalıştırır. Ayrıca, çeşitli yönlerde yapılan sıçramalar, kas direncini ve koordinasyonunu artırır. Çok yönlü atlama ve sıçramalar, kas direncini artıran ve farklı hareket kalıplarını destekleyen egzersizlerden oluşur (Taşkan, 2020).

Sekmeler, adımlama genişliğini ve sıklığını artırmayı hedefleyen bir antrenman türüdür (Taşkan, 2020). Bu egzersizler genellikle bir metre ve üzeri mesafelerde uygulanan sıçrama çalışmalarınıdır. Sekmeler, adım genişliği ve adım sıklığını geliştirmeye yönelik olarak tek ayakla veya ayak değiştirerek yapılabilir (Demir, 2023).

Kasa dirilleri, çok yönlü atlama ve sıçramalar ile derinlik sıçramalarının bir kombinasyonu olarak tanımlanır. Kasaların yüksekliği, bu egzersizlerin

yoğunluğunu belirler (Taşkan, 2020). Kasa üzerinde yapılan çok yönlü hareketler, kasanın yüksekliğine göre belirlenen şiddetle gerçekleştirilir ve derinlik atlamaları ile sıçramaları içerir (Demir, 2023).

Derinlik sıçramaları, belirli bir yüksekliği olan kasaların üzerinden zemine düşüp ardından tekrar kasaya sıçrama hareketiyle yapılan egzersizlerdir. Bu antrenman türü, kişinin hız ve güç becerilerini geliştirmeyi amaçlar (Karadeniz, 1998). Derinlik sıçramaları, hem eksantrik hem de konsantrik kasılmaların etkili bir şekilde kullanılmasını sağlayarak patlayıcı güç ve dinamik performansı artırır.

Üst ekstremite egzersizleri

Antrenörler sezon öncesinde üst ekstremite grubunu geliştirmek adına farklı kollarla fileye sıçrama, kasadan zemine zeminden fileye doğru sıçrama, sağlık topu ile mekik hareketi gibi çalışmalarını programa ekleyebilir (Delihacıoğlu, 2024). Sağlık topu, huni, kasa, bariyer ve merdiven gibi araçlar polimetrik antrenman sırasında kullanılacak araçlardır. Pliometrik antrenman yıllık planlama içerisinde anatomik alışma süreci ve maksimal kuvvet antrenmanlarından sonra yapılmalıdır (Akalin, 1995).

“Pliometrik antrenmanlardan olumlu sonuç almak için egzersizlerin spor dalına ve sporcuya özgü olması gerekir. Bu şekilde, sporcuların zıplama ve patlayıcı kuvvet gibi motorik becerileri iyileşir ve performanslarındaki verim artar” (Macbeth, 2003). Takmaz (2023) ise, pliometrik antrenmanların kapalı ya da açık alanda, bireysel ya da grup halinde gerçekleştirilebileceğini belirtmektedir. Programların hazırlanmasında ise sporcuların yaş, olgunluk, fiziksel durumları ve yaralanma geçmişi gibi faktörler dikkate alınarak spor uzmanları tarafından özel bir planlama yapılması gerektiği vurgulanmaktadır.

Temel Motorik Özellikler

Uluç ve Durukan (2023)'a göre, Sporcuya özgü olan tüm özellikler, sporcunun yapmış olduğu spor dalını kolaylıkla gerçekleştirmesine, aynı zaman da bu spor dalında daha verimli sonuçlar elde etmesine katkı sağlanmaktadır. Bu kapsamda sporun yapısı içerisinde bulunan temel motorik özelliklere aşağıda detaylı olarak yer verilmiştir.

Kuvvet

Spor biliminde, mukavemet, kasların çeşitli direncelere karşı koyabilme kapasitesi kuvvet olarak tanımlanır (Çakmakçı ve diğerleri 2019). ve bu kapasite, sportif performansın artırılması açısından kritik bir rol oynar (Süral, 2024; Tatlıcı ve diğerleri, 2024; Tatlıcı 2022). Ünver (2023)'e göre, kuvvet, sporcuların çalışmalarında kullandıkları birçok motor becerinin

temelini oluşturmaktadır. Aktaş ve diğerleri (2011)'ne göre, kuvvetin kısa süre içinde uygulanması ivmelenmeyi olumlu yönde etkilemektedir. Kuvvet, genel kuvvet ve özel kuvvet olmak üzere iki ana kategoriye ayrılır.

Genel Kuvvet, belirli bir spor dalına özgü olmayan, vücudun tüm kas gruplarının farklı açılardan üretebildiği kuvvet olarak ifade edilir (Onay, 2017). Genel kuvvet antrenmanları, özellikle istasyon tipi egzersizlerle gerçekleştirilir. Bu yöntem, grup halinde uygulanabilmesi, ekonomik olması ve çok yönlü antrenman imkanı sunması açısından avantajlıdır (Süral, 2024). Bu çalışmaların prensipleri şunlardır (Sevim, 2010):

- **8-10 istasyon** oluşturulmalıdır.
- Antrenman yoğunluğu, **%40-60** arasında ayarlanmalıdır.
- Her istasyonda **8-12 tekrar** veya **25-30 saniye** süreyle çalışma yapılmalıdır.
- İstasyonlar arasında **40-50 saniye** dinlenilmelidir.
- **3-5 set** tamamlanmalıdır.
- Setler arasında **4-5 dakika** ara verilmelidir.

Özel kuvvet, belirli bir spor dalına özgü hareketlerin ve elit sporcuların maksimum performansını geliştirmek amacıyla, çeşitli motorik özelliklerle birleştirilen bir kuvvet türüdür (Onay, 2017). Bu tür kuvvet antrenmanları, genel kuvvet çalışmalarına göre daha hedeflenmiş ve özel olarak tasarlanmıştır.

Özel kuvvet antrenmanlarında çalışma prensipleri ise şunlardır (Süral, 2024);

- **3-4 istasyon** kullanılmalıdır.
- Antrenman yoğunluğu, maksimal kuvvetin **%50-60'** seviyesinde olmalıdır.
- Her istasyonda **8-10 tekrar** yapılmalıdır.
- Tekrarlar arasında **40-50 saniye** dinlenme süresi verilmelidir.
- **3 veya 5 set** tamamlanmalıdır.
- Setler arasında **3-5 dakika** ara verilmelidir.

Sürat

Sürat, en basit haliyle bir kişinin bir noktadan diğerine hızlı bir şekilde hareket etmesi veya yer değiştirmesi olarak tanımlanabilir (İrgin, 2016). Fiziksel açıdan sürat, belirli bir zaman diliminde kat edilen mesafeyi ifade eder (Açıkada, 1991). Genetik olarak belirlenen fizyolojik yapının üzerine

inşa edilen sürat, uygun antrenmanlarla geliştirilebilen bir özelliktir (İrgin, 2016). Sürat, farklı bilim insanları tarafından çeşitli şekillerde ele alınmıştır. Özellikle Ozolin, sürati iki ana kategoriye ayırmıştır: genel sürat ve özel sürat (Ozolin, 1971).

Genel sürat, herhangi bir spor dalına özgü olmaksızın, genel anlamda hareketlerin hızlı bir şekilde gerçekleştirilmesidir. Bu tür sürat, bireyin genel hız yeteneğini ifade eder ve çeşitli fiziksel aktivitelerde kullanılabilir.

Özel sürat ise, belirli bir branşın performans gereksinimlerine uygun olarak geliştirilmiş sürat özelliklerini ifade eder. Burada, sürat yeteneği branşın teknik ve performans gereksinimleriyle uyumlu olacak şekilde optimize edilmiştir.

Dayanıklılık

Dayanıklılık, hem fiziksel hem de zihinsel açıdan uzun süreli ve yoğun aktiviteleri sürdürebilme kapasitesini ifade eder. Spor ve egzersiz bağlamında, dayanıklılık bir kişinin performansını ve verimliliğini artırma kapasitesini belirler. Bununla birlikte, dayanıklılık günlük yaşamda, iş süreçlerinde ve zorlu durumlarla başa çıkmada da kritik bir rol oynar (Köklü, Özkan ve Ersöz, 2009). Dayanıklılık aerobik ve anaerobik dayanıklılık olmak üzere iki grupta incelenmektedir.

Aerobik dayanıklılık, vücudun oksijeni etkin bir şekilde kullanarak uzun süreli ve düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteleri sürdürebilme kapasitesidir (Erzeybek, 2004). Bu tür dayanıklılık, aerobik egzersizlerle geliştirilir ve kalp-damar sisteminin güçlenmesine, kardiyovasküler dayanıklılığın artmasına ve genel sağlık seviyesinin iyileştirilmesine önemli katkılarda bulunur (Serin ve Taşkın, 2016).

Anaerobik dayanıklılık, genellikle yüksek yoğunluklu ve kısa süreli aktivitelerde performansı belirler ve 30-40 metre üzerindeki yüklenmelerde önemli rol oynar. Bu dayanıklılık türü, kasların oksijen borcuna girme ve asidik ortamlarda çalışma yeteneğine bağlıdır. Anaerobik dayanıklılık, antrenman yoluyla geliştirilebilir ve büyük oksijen eksikliği durumunda veya yüksek asidik ortamda çalışma yeteneği olarak tanımlanır (Gündüz, 1995).

Koordinasyon

Koordinasyon, iskelet kaslarının belirli bir amaca yönelik hareketleri gerçekleştirirken merkezi sinir sistemi ile uyumlu bir şekilde çalışmasıdır. Koordinasyonun mükemmelliğini sağlayan faktörler; hareketin fizik yasalarına uygunluğu, agonist ve antagonist kasların antrenman düzeyi, ve kulaktaki denge organının uyum düzeyidir (Baumgartner ve diğerleri,

2003). Koordinasyon, sporcuların beceri hareketlerini organizma açısından ekonomik ve etkili bir biçimde gerçekleştirmelerini sağlar. Bu da, hareketlerin doğru ve verimli bir şekilde yapılmasını, performansın artırılmasını ve sakatlık risklerinin azaltılmasını sağlar.

Esneklik/Hareketlilik

Fleksibilite, geniş hareket aralıklarını gerçekleştirme kapasitesini ifade eder ve çoğunlukla mobilite olarak adlandırılmaktadır. Kişinin hızlı ve rahat bir şekilde büyük açılarda hareket edebilmesi için gerekli bir özelliktir. Bu tür hareketlerin başarılı bir şekilde yapılabilmesi, eklem açılarının ve hareket oranlarının yüksek olmasını gerektirir (Karpovich, 1971). Germe teknikleri, eklem hareket açıklığını artırmak, günlük spor aktivitelerinde yaralanma riskini azaltmak, kas ağrılarını hafifletmek ve kas kapasitesini ile atletik performansı geliştirmek amacıyla uygulanmaktadır (Tatlici ve diğerleri 2018).

Sıçrama

Sıçrama, kişinin kendi vücut ağırlığına karşı ani bir kuvvet uygulayarak gerçekleştirdiği bir hareket türüdür. Bu hareketin etkinliği, kas kuvveti, vücut antropometrisi, koordinasyon ve esneklik gibi bir dizi faktörden etkilenir. Bu faktörler, sıçrama yüksekliğini, teknikleri ve genel performansı doğrudan etkiler (Teixeira ve diğerleri, 2015). Sıçrama sırasında, başlangıç aşamasında belirli kas grupları aktive olur. Yükselme aşamasında, bu kasların aktivitesi azalır. Sıçramanın son evresinde ise, aktiviteyi başlatan kas grubuna zıt görevdeki anatomik yapıların etkisiyle bir yavaşlama meydana gelir. Bu üç aşamanın etkili bir şekilde gerçekleşmesi, sıçrama performansının en üst düzeye çıkabilmesi için kritik öneme sahiptir (Woolstenhulme ve diğerleri, 2006).

SONUÇ

Pliometrik antrenmanların, sporda temel motorik özellikler üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada, yukarıda verilen alanyazın bilgisinden hareketle, bu antrenman yönteminin, sürat, dayanıklılık gibi temel motorik özelliklerin geliştirilmesine katkıları söylenebilir. Pliometrik antrenman kapsamında gerçekleştirilen hareketler, kasların hızlı bir şekilde gerilmesini ve tepki vermesini içermektedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen pliometrik antrenman yöntemi ile ilgili olarak, sporunların sıçrama, hızlanma ve ani yön değişimine gibi performans parametrelerine de katkıları söylenebilir. Ayrıca pliometrik antrenman aracılığıyla kas kuvveti ve elastikiyetinin artırılması da sağlanmaktadır. Böylelikle, sporcuların pliometrik antrenman yöntemiyle daha güçlü ve daha dinamik hareketler gerçekleştirilebilecekleri söylenebilir.

Kaynakça

- Akalın, U. (1995). Motiveli sıçrama. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi* (06,4), 27-30.
- Akkaya, H. A. (2024). *13-14 Yaş Kız Basketbolcularda Pliometrik Antrenmanların Çeviklik, Reaksiyon Zamanı, Sprint Performansı Ve Reaktif Kuvvet İndeksi Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Aktaş, F., Akkuş, H., Harbili, E. ve Harbili, S. (2011). Kuvvet Antrenmanının 12-14 Yaş Grubu Erkek Tenisçilerin Bazı Motorik Özelliklerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 7-12.
- Aktaş, S., Tatlıcı, A., & Çakmakçı, O. (2019). Determination of isokinetic strength of upper and lower body of elite male boxers. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 188-191.
- Aktüre, K. G. (2021). *Pliometrik Antrenman*. İstanbul: ISBN 978-625-00-9661-1.
- Baechle, T. R. ve Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. Human kinetics.
- Baumgartner, T. A., Jackson, A. S., Mahar, M. T. ve Rowe, D. A (2003). *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science*, McGraw-Hill, Newyork.
- Bayraktar, I. ve Çilli, M. (2017). *Pliometrik antrenmanlar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Böge, V., Kıvrak, A. O., Akyüz, A., Çalışkan, Ö., & Kocaoğlu, Y. (2023). Genç Futbolcularda Dominant ve Non-dominant ayak denge performansının karşılaştırılması. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 4(1), 24-28.
- Çakmakçı, E., Tatlıcı, A., Kahraman, S., Yılmaz, S., Ünsal, B., & Özkaymakoglu, C. (2019). Does once-a-week boxing training improve strength and reaction time?. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(2), 88-92.
- Ceylan, L. ve Demirkan, E. (2017). Effect of plyometric training on repeated sprint performance in amateur soccer players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Çavdar, K. (2006). *Pliometrik Antrenman Yapan Öğrencilerin Sıçrama Performanslarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Delihacıoğlu, C. C. (2024). *10-12 Yaş Erkek Voleybolcularda Pliometrik Antrenmanın Motorik Özelliklere Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Kilis.

- Demir, M. E. (2023). *Basketbol Oyuncularında Pliometrik Antrenman Programının Fiziksel Performans Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Erzeybek, M. S. (2004). *Aerobik dayanıklılık çalışmalarının anaerobik kapasite üzerine etkisinin incelenmesi* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Günay, M. ve Yüce, İ. A. (2001). *Futbol antrenmanının bilimsel prensipleri*. (2. bs) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gündüz, N. (1995). *Antrenman Bilgisi*. İstanbul: Saray Tıp Kitapevleri.
- Gür, O. (2024). *Artistik Cimnastik Sporcularında Pliometrik Antrenmanın Seçilmiş Bazı Motorik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Niğde.
- Hincal, M. A. (2024). *10-12 Yaş Yüzücülere Uygulanan 8 Haftalık Pliometrik Antrenmanların Su Altı Torpido Dönüşlerine Ve Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelere Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Niğde.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Castagna, C., Martino, E., Fiorini, S. ve Wisloff, U. (2007). Effect Of Plyometric Training On Sand Versus Grass On Muscle Soreness And Jumping And Sprinting Ability İn Soccer Players. *British Journal of Sports Medicine*, 42-46.
- İrgin, M. (2016). *Maksimal kuvvetin sürat performansı üzerine etkisi* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karadeniz, C. (1998). *Yarışmacı erkek voleybolcularda pliometrik çalışma programının dikey sıçrama ve belirlenmiş model çalışma süresine etkisinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Karkın, T., Erkmn, N., Bayraktar, Y., Kocaoğlu, Y., & Ünüvar, B. S. (2020). Elit Kadın Voleybolcularda Ayak Bileğine Uygulanan Kinezyo Bantlamanın Çeviklik, Güç Ve Postural Kontrole Etkisi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 1(2), 35-44.
- Karasu, M. (2024). *Voleybolcularda Pliometrik Antrenmanların Anaerobik Güç ve Dikey Sıçrama Parametrelerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kars.
- Karpovich PV (1971). *Physiology of Muscular Activity*, V.B. Saunders Company, Philadelphia.

- Kocaoğlu, Y., Çalışkan, Ö., Arguz, A., Korkusuz, F., Oğuz, A. G., & Erkmen, N. (2022). Alt ve Üst Gövde Statik Germe Egzersizlerinin Postüral Kontrol Etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 431-440.
- Kocaoğlu, Y., & Erkmen, N. (2021). The effect of elastic resistance band training on postural control and body composition in sedentary women. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 233-245.
- Komi, P. ve Buskirk, E. (1972). Effects of eccentric and concentric muscle conditioning on tension and electrical activity of human muscle. *Ergonomics*, 15: 417-434.
- Kökgöz, F, Kocaoğlu, Y. (2022). 14 – 16 Yaş Kadın Tenisçilerde Pliometrik Antrenmanın Dikey Sıçramaya Etkisi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 10-23.
- Köklü, Y., Özkan, A., ve Ersöz, G. (2009). Futbolda dayanıklılık performansının değerlendirilmesi ve geliştirilmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 142-150.
- Macbeth, E. V. (2003). *Does Plyometric Training Improve Swim Starts?* (Doctoral dissertation, University of Florida).
- Onay, D. (2017). *8-12 yaş gurubu yüzücülere karada ve suda uygulanan kuvvet antrenmanlarının bazı teknik ve motorik özelliklere etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırıkkale.
- Ozolin, N. G. (1971). *Sovremennaia sistema sportivnoi trenirovki* (Athlete's Training System For Competition) Moskow, Phyzkultura i Sport
- Özlük, M. S. (2024). *Tekrarlı Sprint Vê Pliometrik Antrenmanların Aerobik Vê Anaerobik Performansa Etkilerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Saçıkara, A., & Kılıç, M. (2024). Investigation of Athletic Performances of Racket Sportsmen. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(2), 145-151.
- Sarojini, S. (2012). Plyometric exercises. *International Journal of Health Sciences and Research*, 2(5) 115-126.
- Serin, E. ve Taşkın, H. (2016). Anaerobik dayanıklılık ile dikey sıçrama arasındaki ilişki. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 37-43.
- Sevim, Y. (2010). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Fil Yayınevi.
- Sözbir, K. (2006). *Farklı germe egzersizleriyle yapılan pliometrik antrenmanın emg değerleri ve bazı fizyolojik parametreler üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Süral, A. (2024). *Yüzücülerde Farklı Kuvvet Antrenmanlarının İzokinetik Kas Kuvveti Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep

Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.

Şahin, M. (2023). *Genç Bayan Voleybolcularda Sekiz Haftalık Pliometrik Antrenmanın Kas Kuvveti Sıçrama Performansı, Denge ve Çeviklik Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

Takmaz, G. (2023). *Genç Kadın Basketbolcularda Pliometrik Antrenmanların Fiziksel Parametrelere Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antreörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Niğde.

Taşkan, B. (2020). *Voleybolculara Uygulanan 8 Haftalık Pliometrik Antrenmanların Seçilmiş Bazı Parametrelere Etkilerinin Saptanması*. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Tatlıcı, A., Özcan, S., Atceken, D.H., Yılmaz, S., Lokluoglu, B., Sacikara, A. (2024) Effects of increasing isokinetic angular velocity on concentric and eccentric strength. *Journal of Men's Health*. 20(8): 126-130. doi: 10.22514/jomh.2024.138.

Tatlıcı, A., & Çakmakçı, O. (2022). Assessment of Eccentric-Concentric Exercises Applied in Different Resistances in Terms of Strength. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 24(1), 73-80.

Tatlıcı, A. ve Unlu, G. (2018). Elit Güreşçilerde Proprioseptif Nöromusküler Fasilitasyon (Pnf) Uygulamalarının Dinamik Denge Performansına Akut Etkileri. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 57-63.

Taskuyu, E., Atceken, D. H., Savga, M. B., Sacikara, A., Atalay, T., Gungor, H. (2024). Comparison of static and dynamic balance performances of sports science students by gender. *Physical Education of Students*, 28(5). 261-67.

Teixeira, J., Carvalho, P., Moreira, C., Carneiro, A. ve Santos, R. (2015). *Muscle strength assessment of knee flexors and extensors*. Comparative study between basketball, football, handball and volleyball athletes

To, B. (2003). *Antrenman kuramı ve yöntemi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi, 2. Baskı.

Uluç, S. ve 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.

Ünver, D. (2022). Tabata antrenmanlarının erkek ve kadın futbolcularda fiziksel uygunluk değişkenleri üzerine etkisi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 87-97.

Ünver, D. (2023). *Futbolun Fizyolojik Talepleri*. Yalçın, S. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Konya: Eğitim Yayınları.

- Ünver, D. ve Karacabey, K. (2022). Futbolda fizyolojik ve zihinsel dayanıklılık: Profesyonel futbolcular üzerine bir uygulama. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2), 73-87.
- Woolstenhulme, M. T., Griffiths, C. M., Woolstenhulme, E. M. ve Parcell, A. C. (2006). Ballistic stretching increases flexibility and acute vertical jump height when combined with basketball activity. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(4), 799- 803.

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-III

Editör: Dr. Sinem Uluç

 ÖZGÜR
YAYINLARI

