

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-IV

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali Uluç • Dr. Sinem Uluç
Dr. Doğukan Hakan Atçeken



Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-IV

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali Uluç

Dr. Sinem Uluç

Dr. Doğukan Hakan Atçeken



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.ozgur yayinlari.com

✉ info@ozgur yayinlari.com

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-IV

Editörler: Doç. Dr. Ender Ali Uluç • Dr. Sinem Uluç • Dr. Doğukan Hakan Atçeken

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): 978-975-447-942-3

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub499>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Uluç, E. A. (ed), Uluç, S. (ed), Atçeken, D. H. (ed) (2024). *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-IV*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub499>. 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.ozgur yayinlari.com/>



İçindekiler

Bölüm 1

Serbest Zaman Değerlendirme Aracı Olarak Fiziksel Aktivite ve Sporun Rolü	1
<i>Yunus Mahken</i>	

Bölüm 2

Tenisin Dikkat Üzerindeki Etkisi	17
<i>Ferhat Aktaş</i>	

Bölüm 3

Diplomaside Yumuşak Güç Unsuru Olarak Etnosporun Kullanılması	29
<i>Cahit Akkaya</i>	

Bölüm 4

Uluslararası Spor Organizasyonları	57
<i>Erdem Ayyıldız</i>	

Bölüm 5

Metabolik Sendrom, Modern Yaşam ve Enerji Mekanizması	65
<i>Büşra Çetin</i>	

Bölüm 6

Paralimpik Sporcularda Spora Katılım Motivasyonu	81
<i>Büşra Çetin</i>	

Serbest Zaman Değerlendirme Aracı Olarak Fiziksel Aktivite ve Sporun Rolü

Yunus Mahken¹

Özet

Serbest zaman, zorunlu ihtiyaçların ötesinde, bireylerin özgürce değerlendirdikleri zaman olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörlerden biridir. Bu etkinlikler, kişisel, duygusal, sosyal ve toplumsal düzeylerde memnuniyet sağlamak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla yapılmaktadır. Bu etkinlikler bireylere, eğlence ve rahatlamanın yanı sıra fiziksel aktivite, sosyal etkileşim ve kişisel gelişim fırsatları sunmaktadır. Spor temelli rekreasyonel faaliyetler, hem bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmesine hem de sağlıklı toplumların oluşumuna katkı sağlamaktadır. Tüm bunlardan hareketle bu bölümde serbest zaman değerlendirme aracı olarak fiziksel aktivite ve sporun rolüne değinilmiştir.

Serbest Zaman

Serbest zaman kavramı, bireylerin iş yaşamlarının yanı sıra temel ihtiyaçlarının ötesinde, kişisel zevklerini ve ilgi alanlarını tatmin etmek amacıyla kullandıkları zaman dilimini ifade eder (Ünal, 2024). Bu bağlamda, serbest zaman, zorunluluktan uzak, gönüllülük esasına dayalı faaliyetlerin gerçekleştirildiği bir dönem olarak tanımlanabilir (Demir ve Demir, 2014). Henderson (2008), serbest zaman kavramının sadece kişisel tanımlarla sınırlı kalmayıp, mekânın ve çevrenin sosyal yönlerinin de dikkate alınması gerektiğini ifade etmektedir. Bu bağlamda, serbest zaman; bireyin özgür iradesiyle hareket edebildiği, zorunlu görevlerin ve sorumlulukların ötesinde kalan bir süreyi kapsar (Parr ve Lashua, 2004). Gökçe (1983) serbest zaman etkinliklerini, bireyin ailesi ve iş hayatı ile ilgili görevlerini tamamladıktan sonra dinlenme, eğlenme, öğrenme, becerilerini geliştirme ve sosyal yaşama

1 Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4837-4517>, yunusmahken@hotmail.com, 0506 688 1240

katılma gibi aktiviteleri içerdiğini belirtmektedir. Bu açıdan serbest zaman, bireyin yaşam mücadelesi dışında, kişisel tercihlerine ayırabildiği bir dönem olarak görüldüğü söylenebilir. Serbest zamanın bu çeşitli yönleri, bireylerin yaşam kalitesini artırmada ve genel memnuniyetlerini sağlamada önemli bir rol oynamaktadır.

Serbest Zaman Kavramının Gelişimi

Antik çağlarda, bireylerin serbest zamanları genellikle köle tacirleri tarafından alınıp satılmaları ve kölelik sistemi çerçevesinde biçimlendirilmiştir (Ekici, 1997). Bu dönemlerde, kölelerin insan gücü, genellikle üretim süreçlerinde kullanılmakta ve köle sahiplerinin serbest zamanları bu bağlamda oldukça sınırlı kalmaktaydı. Ancak, insanların yerleşik hayata geçişiyle birlikte, toplumsal ve ekonomik yapının değişmesi, bireylerin meslek edinmeleri ve sanatsal faaliyetlerle uğraşmaları için daha geniş fırsatlar sunmuştur (Gülbağçe, 1996). Yerleşik toplumdaki bireyler, üretim süreçlerine dahil olarak hem ekonomik hem de sosyal açıdan daha aktif roller üstlenmişlerdir. İlkel toplumlarda çalışma ve serbest zaman arasındaki ayrım oldukça belirsizdi; bu toplumlar, temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, genellikle doğa ile uyumlu, doğal ve çevresel etkinliklerle zamanı değerlendirmeyi tercih etmişlerdir (Tunçkol, 2001). Bu dönemlerde makineleşmenin olmaması, insan gücünün ağırlıklı olarak kullanılmasını zorunlu kılmaktaydı. Kölelik sisteminin yaygın olması, köle sahiplerinin serbest zamanlarının artmasına yol açmış ve bu durum, spor, müzik, resim ve taş oymacılığı gibi serbest zaman etkinliklerine yönelimlerini artırmıştır (Karaküçük, 2008). Sanayi Devrimi, serbest zaman kavramının gelişiminde belirleyici bir rol oynamıştır ve sanayileşmiş ülkelerde bu kavramın özelliklerini belirgin hale getirmiştir (Kaya, 2003). Antik Yunan döneminde, bireylerin hem zihinsel hem de bedensel gelişimleri önemli bir değer taşıyordu. Feodal dönemde ise, serbest zaman aktiviteleri sosyal sınıflarla ilişkilendirilmiş, özellikle lordlar ve üst sınıflar, serbest zamanı en verimli şekilde değerlendiren gruplar olarak öne çıkmıştır (Broadhurst, 2001). Sanayi Devrimi ile birlikte, uzun süreli çalışma ve aşırı çalışma koşullarına karşı çıkan hareketler, serbest zaman kavramının yeniden şekillenmesine ve bu zaman diliminde bireylerin yaşam kalitesini artırıcı faaliyetlere yönelmesine neden olmuştur (Karaküçük, 2008).

18. yüzyılın başlarından itibaren, çalışanların serbest zamanlarının artırılması düşüncesi ortaya çıkmaya başlamıştır. Sanayi Devrimi sırasında, işçilerin yalnızca dinlenme aracı olarak gördüğü serbest zaman, zamanla bir amaç haline gelmiştir (Arslan, 1996). Otomasyonun ve üretim teknolojilerindeki ilerlemelerin etkisiyle, refahın artması ve bireylerin serbest zaman taleplerinin yükselmesi, çalışma saatlerinde kısalmayı ve serbest

zamanların artmasını beraberinde getirmiştir (Özmeden, 1997). Bu süreç, bireylerin serbest zamanlarını daha etkin ve tatmin edici bir şekilde kullanma fırsatlarını artırmış, bu da toplumsal yapının ve bireysel yaşam kalitesinin iyileştirilmesine katkıda bulunmuştur.

Serbest Zamanın Fonksiyonları

Bireyler serbest zaman etkinliklerine katılım sağladığında hem öğrenmiş, gelişmiş hem de sosyalleşmiş, yeni ortamlar ve arkadaşlıklar kazanmış olup hayata farklı pencerelerden bakma imkânı yakalamış, aynı zamanda psikolojik olarak kendilerini iyi ve mutlu hissetmeleri beklenmektedir (Tiryaki, 2024). Serbest zamanın temel fonksiyonlarına bakıldığında karşımıza; dinlenme, eğlenme ve gelişim fonksiyonları çıkmaktadır (Ökmen, 2022).

Dinlenme Fonksiyonu

Serbest zaman, özellikle çalışan bireyler için iş sonrası yorgunluğun atılması, iş kaynaklı stres ve bunalımlardan kurtulma, bedeni dinlendirme ve fiziksel gücü yeniden kazanma amacıyla kullanılan bir dönemdir. Günümüzde çağdaş bireyler, dinlenme süresini aktif ve pasif olarak bir dizi farklı aktiviteyle değerlendirirler. Bu aktiviteler arasında enerji harcamayı gerektirmeyen doğa yürüyüşleri, balık avlama, televizyon izleme, müzik dinleme gibi etkinlikler de yer alır (Karaküçük, 2008). Ancak, özellikle çalışma saatlerinde fizyolojik olarak yorucu bir ortamda bulunmayan kişiler için dinlenme kavramı artık sadece “sırtüstü yatıp hiçbir şey yapmamak” anlamına gelmemektedir. Modern dünyada, fiziksel veya zihinsel olarak zorlu uğraşlarla dinlenmeyi seçen bireylerin sayısı azımsanamayacak kadar fazladır. Bu durum, “boş zamanlar” ve “hobiler” gibi kavramların çeşitlenmesini ve yaygınlaşmasını sağlamıştır. Harmon ve Kyle (2016) bu çeşitliliği, modern dünyamızın gündend güne keşfettiği “boş zamanlar” ve “hobiler” kavramlarının açık bir göstergesi olarak değerlendirmektedir. Bu bağlamda, serbest zaman sadece bir dinlenme süresi değil, aynı zamanda kişisel gelişim, stres yönetimi ve genel yaşam kalitesini artırma fırsatı olarak görülmektedir.

Eğlenme fonksiyonu

Serbest zamanlarda eğlenme, bireyin can sıkıntısından kurtulma ve yaşamın monoton durumlarından uzaklaşma amacıyla gerçekleştirilen rahatlatıcı faaliyetler olarak değerlendirilmektedir. Bu tür aktiviteler, mücadele içermeyen spor branşlarını ve diğer rahatlatıcı etkinlikleri kapsar. Eğlenme, bireylerin yaşamlarına zevk katma, monotonluktan kaçınma ve farklılık yaratma fırsatı sağlar. Eğlence biçimleri kişiden kişiye değişebilir; bazı bireyler arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi tercih ederken, bazıları tek başına

televizyon izleme veya yürüyüş yapma gibi bireysel aktivitelerden keyif alabilir (Walker, 2008). Günümüzde, bireylerin boş zaman aktivitelerine ne kadar fazla katılım gösterdikleri, genellikle başarıları ve sosyal statüleri ile doğrudan ilişkilidir. Eğlencenin günlük yaşantıda nasıl bir değer taşıdığı da bu katılım düzeyine yansır. Eğlence, rekabeti geri planda bırakan, can sıkıntısını ortadan kaldıran veya bu durumun ardından rahatlama sağlayan spor ve diğer aktiviteleri içerir. Bu tür aktiviteler, bireylere günlük ihtiyaçlardan bağımsız olarak, gayretli veya pasif olarak katılabilecekleri fırsatlar sunar (Püsküllüoğlu, 2005). Boş zaman faaliyetlerine katılım düzeyi, bireylerin toplumsal başarılarını ve sosyal mevkilerini etkileyebilir. Katılım arttıkça, bireylerin başarı düzeyleri genellikle artar ve bu da sosyal statülerinin yükselmesine katkıda bulunur (Barkın, 2016). Bu bağlamda, boş zaman faaliyetleri sadece bireysel zevk ve rahatlama sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda toplumsal başarı ve statü ile de doğrudan bir ilişkiye sahiptir.

Gelişim fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, bireylerin kendilerini geliştirmeleri ve günlük rutinlerden çıkarak kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaları anlamına gelir. Serbest zamanın verimli kullanımı, kişisel potansiyeli keşfetme sürecinde kritik bir rol oynar. Bu süreç, bilgi alışverişi, kültürel gelişim, kendini yetiştirme ve sorumlulukların yerine getirilmesi gibi unsurları içerir. Ancak, serbest zamanın yanlış kullanımı, bireylerin olumsuz alışkanlıklar edinmesine ve pasiflik, tembellik, dikkatsizlik, rahatsızlık, gezginlik, sıkılganlık ve sinirlilik gibi negatif davranışlar geliştirmelerine yol açabilir (Ökmen, 2022). Serbest zamanın olumlu bir şekilde kullanımı, insanların maddi ve manevi yorgunluklarını gidermelerine ve yaratıcı güçlerini artırmalarına yardımcı olabilir. Boş zamanlar, eğlenme, hoş vakit geçirme ve can sıkıntısından kurtulma gibi temel işlevleri yerine getirirken, aynı zamanda bireylerin tasa, merak ve diğer sıkıntılarından arınmalarına da katkıda bulunur. Boş zaman etkinlikleri, kişiyi pozitif yönde etkileyebilir ve kişisel tatmin sağlayabilir.

Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım ve Bu Etkinliklerin Önemi

Serbest zaman, bireylerin iş ve diğer zorunlu yükümlülüklerin dışında kalan, kişisel tercihlerine göre değerlendirdikleri zaman dilimidir. Serbest zaman etkinliklerine katılım, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını korumalarına ve geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu etkinlikler arasında spor yapmak, hobilerle ilgilenmek, sosyal faaliyetlere katılmak gibi çeşitli aktiviteler yer almaktadır. Çağımızın modern yaşam tarzına bağlı olarak mağruz kalınan hareketsiz yaşam biçimi insan yaşamı sürecindeki egzersiz boyutunun önemini arttırmaktadır (Ceviz ve Gözaydın, 2023). Düzenli

fiziksel aktivite, vücudu güçlendirir, enerjiyi artırır ve genel sağlık durumunu iyileştirirken, aynı zamanda, bireylerin stres ve anksiyete seviyelerini azaltarak ruhsal dengeyi sağlamalarına katkılar sunmaktadır. Tüm bunların yanında; serbest zaman etkinlikleri kişisel gelişim açısından da büyük bir öneme sahiptir. Bireyler, bu zamanı yeni beceriler öğrenmek, ilgi alanlarını keşfetmek ve yaratıcı potansiyellerini geliştirmek için kullanabilmektedirler.

Trenberth'e (2005)'e bireyler çeşitli nedenlerde ötürü serbest zaman aktivitelerine katılım sağlamaktadır. Bu nedenler ise şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Bireyin geçmişte yaşadığı travmaların olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak veya bu etkileri azaltmak,
2. Kişinin sahip olduğu pozitif ruhsal ve fiziksel durumunu koruyarak sürdürülebilir hale getirmek,
3. Tutum, davranış ve içsel motivasyonu kontrol altında tutarak belirli sınırlar çizmek (Trenberth, 2005) olarak sıralanmaktadır.

Demir ve Demir'e (2014) göre, serbest zaman etkinliklerine katılım yalnızca sosyal içeriklere değil, aynı zamanda ekonomik faktörlere de bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal ya da fiziksel bir ihtiyaçtır. Serbest zaman, bireylerin zorunlu eylemlerden bağımsız olarak özgürce tercih ettikleri ve ihtiyaçlarına göre değerlendirdikleri bir zaman dilimi olarak tanımlanabilir (Karaküçük, 2007). Bu dönemde yapılan serbest zaman aktiviteleri, kültür, kişisel gelişim, sağlık, spor ve sosyal alanlarda iş zamanı dışında gerçekleştirilen faaliyetlerdir (Ellis ve Witt, 1991). Bireylerin bu aktivitelerle katılımıyla elde ettikleri memnuniyetin hayatlarına olumlu yansımaları olduğu düşünülmektedir. Serbest zamanlarında rekreasyonel etkinliklere, örneğin kitlelesel organizasyonlara katılan bireyler, duygusal tepkiler uyandıran deneyimsel tüketim süreçlerine dahil olurlar (Funk ve diğerleri, 2011). Serbest zamanı uygun aktivitelerle değerlendirmek hem bireyler hem de toplum için çeşitli faydalar sağlar (Karaküçük, 1999). Bu zaman dilimi, bireylerin sosyal yaşamlarındaki temel ihtiyaçlarını karşıladıkları bir dönemdir. İnsanlar, sosyal bir varlık olarak, serbest zamanlarında ilgi duydukları etkinliklerle, iş yaşamının getirdiği zihinsel ve fiziksel yorgunluğu hafifletmekte, bu da serbest zamanı önemli bir ihtiyaç haline getirmektedir. Sonuç olarak, insanların serbest zamanlarında yaptıkları etkinlikler, sosyalleşme ve iş hayatından uzaklaşma isteğinin bir yansımasıdır. Bu sebeple serbest zaman, hem işlevsel hem de kavramsal olarak insan yaşamında önemli bir yere sahiptir (Demir ve Demir, 2014).

Fiziksel Aktivite Kavramına Kısa Bir Bakış

Kişilerin yaşadıkları bölgelerde bedensel aktiviteler, egzersiz ve spor terimleri sıkça birbiriyle ilişkilendirilmekte ve genellikle birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Çakır, 2023). Ancak bu terimlerin sıkça karıştırılmasına rağmen, spor, egzersiz ve bedensel etkinlikler farklı anlamlar taşımaktadır (Caspersen, Pereira ve Curran, 2000). Yine de bu kavramların birbirinden tamamen ayrı düşünülmeeyeceği savunulmaktadır. Aksoy ve Durukan'a (2023) göre, fiziksel aktivite ve spor, bireyin yaşı, cinsiyeti veya etnik kökeni ne olursa olsun, herkesin bir arada bulunmasına olanak sağlayan ortak bir alan sunmaktadır.

Zorba (2010) fiziksel aktiviteyi, kaslar ve eklemler aracılığıyla gerçekleştirilen ve enerji harcamasıyla sonuçlanan vücut hareketleri olarak tanımlamaktadır (Zorba, 2010). Düzenli fiziksel aktivitenin daha yüksek kardiyorespiratuar uygunluk ve daha iyi bir risk profili oluşturduğu aktarılmaktadır (Ceviz ve Genç, 2021). Ancak, fiziksel aktiviteye katılımın önünde bazı engeller de bulunmaktadır. Bu engellerden bazıları ise WHO (2010)'ya göre; Kişinin iş ve aile hayatının oldukça yoğun olmasından kaynaklı olarak fiziksel aktiviteye zaman ayıramaması veya bireyin tek başına aktivite yapmaktan keyif almaması şeklinde sıralanmaktadır.

Fiziksel Aktivite ve Faydaları

Bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik etmek ve bu aktiviteleri hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline getirmek, egzersiz programlarının en temel hedeflerinden birisidir. Günümüzde, düzenli fiziksel aktivitenin faydaları bireyler tarafından anlaşılmıştır (Saygın, 2012). Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın sağladığı başlıca yararları ise şu şekilde ifade edilebilir;

- Kas kütesini artırır ve vücudun esnekliğini geliştirir,
- Kardiyovasküler sistemin gücünü artırarak genel dayanıklılığı destekler,
- Psikolojik açıdan da olumlu etkiler sağlar,
- Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin yaşamlarındaki stresi azaltmasına, günlük baskılardan arınmasına ve ruhsal açıdan zinde hissetmesine katkı sağlar,
- İdeal kiloya ulaşmayı ve vücut yağ kütesinde azalma sağlamayı destekler,
- Hareket kabiliyetini geliştirir,
- Bireylerin daha hızlı ve çevik hareket etme yeteneklerini artırır (Tunay, 2008).

Spor Kavramına Kısa Bir Bakış

Spor, belirli kurallar çerçevesinde, genellikle yarışma temelli olan ve bedensel ile zihinsel yeteneklere katkı sağlayan eğitici bir uğraş olarak tanımlanır (Mengütay, 1997). Spor ile ilgili alan yazın incelendiğinde zihinsel dayanıklılıkla da ilişkili olduğu görülmüştür. zihinsel dayanıklılığın gelişiminde motivasyon ortamı, zorlu ortamlara (rekabetçi) maruz kalma gibi çevresel etkenler oldukça önemli rol oynamaktadır (Kara ve Şahin, 2021).

Spor, aynı zamanda ayrıştırma ve dağıtma gibi anlamları da yapısında barındırır (Akkaya, 2023). Özsaydı, Görücü, Güngör ve Atçeken'e (2022) göre, eski dönemlerde spor daha çok rekabet veya savunma amacıyla yapılırken, günümüzde sporun anlamı ve tanımları farklılaşmaya başlamıştır (Aktaş, 2023). Aktaş (2023a) sporun, geçmişten günümüze farklılaşan kültürel yapılar gibi, çağın siyasi ve sosyal dönüşümlerine ayak uydurarak hem kapsamını genişlettiğini hem de ona atfedilen tanımların çeşitlendiğini vurgular. Spor, ve günümüz dünyasında oldukça önemli bir yere sahiptir (Şahin, 2023a). Aktaş'a (2022b) göre, spor, belirli kurallar çerçevesinde bireysel ya da takım olarak yapılan tüm etkinlikleri kapsar. Spor toplumların normlarını ve değerlerini yansıtan bir olgudur (Şahin ve diğerleri, 2021). Bu etkinlikler, toplumları olduğu gibi yansıtmının yanı sıra, bireylerin yaşam standartlarına da etki eden önemli bir kavramdır (Akkaya, 2022a; Akkaya, 2022b).

Sporun Faydaları

Uluç S. (2023)'ye göre, sporun insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri uzun yıllardır araştırma konusu olmuştur. Bu bağlamda, Baştürk ve diğerlerine (2024) göre, sportif etkinlikler bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine önemli katkılar sunmaktadır (Baştürk ve diğerleri, 2024). Göktepe ve Aksoy (2023), sporun bireylere özgürce hareket edebilecekleri bir alan sağladığını ifade etmektedirler. Düzenli olarak spor yapan bireyler, gelişen özgüvenleri sayesinde başladıkları işleri tamamlama ve devam etme yetilerinde olumlu gelişmeler yaşarlar (Şahin, 2023b). Tüm bunların yanında ise, Şahin (2023c)'e göre, Spor, bireylerin kendilerini keşfetmelerine, eşit şartlar altında yarışmaya, yenilgiyi kabul etmeye ve diğerlerini takdir etmeye olanak tanımaktadır.

Erdaş (2019), düzenli spor yapmanın faydalarını şu şekilde sıralamaktadır;

- Sağlığın hayatımızdaki değerini anlamamızı sağlar,
- Yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olur,

- Kalp hastalığı riskini azaltır,
- Yüksek tansiyon riskini düşürür ve ilerlemesini önler,
- Kandaki iyi kolesterol seviyesini artırır,
- Kardiyovasküler dolaşımı destekler,
- Anaerobik kapasiteyi artırarak hızlı yorgunluğu önler ve buna bağlı olarak laktik asit birikimini yavaşlatır,
- Vücuttaki kan dolaşımını iyileştirir,
- Akciğerlerin verimini artırarak oksijenin daha etkin bir şekilde kullanılmasını sağlar,
- Kalp krizi sonrası ölüm oranlarını azaltır.
- Şahin (2023d)'ye göre spor fiziksel yüklenmeleri yapısı içerisinde barındırdığı gibi psikolojik yüklenmeleri de yapısı içerisinde barındırmaktadır.

Serbest Zamanların Etkili Bir Şekilde Değerlendirilmesinde Fiziksel Aktivite ve Sporun Rolü

Uluç, Duman ve Acar (2020)'ya göre, bireyin yaşam doyumunu, zorunlu ihtiyaçların ötesindeki serbest zaman etkinlikleri de etkilemektedir. Bireyler, kişisel, duygusal, sosyal ve toplumsal düzeylerde memnuniyet sağlamak, fayda elde etmek ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla bu etkinliklerle etkileşimde bulunurlar (Karaca, 2015). İnsanlar serbest zamanlarını değerlendirirken, rekreasyonel bir faaliyet olarak turizm hareketlerine de katılmaktadırlar (Bulut ve Duman, 2022). Serbest zaman faaliyetlerine aktif olarak katılan kişiler, bu faaliyetlere yüksek düzeyde ilgi gösterdiğinde; bu yüksek ilgi, süreklilik ve bağlılık nedeniyle (Kyle ve Chick, 2002) bu etkinlikler yaşamlarında vazgeçilmez bir yer edinir. Gülcemal (2024)'e göre, serbest zaman faaliyetlerine katılan kişiler, bu etkinliklerle kolayca ilgilenme eğilimindedir ve bu faaliyetleri yaşamlarının bir parçası olarak benimseyerek uzun süre düzenli bir şekilde devam ederler.

Spor ve rekreasyon, birbirlerini pozitif olarak etkilemektedir (Kızıl, 2024). Rekreasyon aracılığıyla sporun toplumun çoğuna ulaşması sağlanırken benzer şekilde toplumun rekreasyonel gereksinimlerini karşılamada spor, önemli bir görev görmektedir (Çetinkaya, 2015). Serbest zaman, bireylerin yaşamlarında yeme, içme, barınma ve çalışma gibi zorunlu ihtiyaçların dışında kalan, özgürce değerlendirdikleri ve istedikleri şekilde kullanabildikleri zaman dilimidir.

Güler, Altınışik ve Bulut (2022) sporun, bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmelerine olanak sağlayan bir kavram olduğunu belirtmektedir. Başkan (2016)'a göre, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinin bir diğer yolu ise egzersiz yapmaktan geçmektedir. Yine Başkan (2016)'a göre, egzersiz elbette ki bireylerin istek ve tercihlerine bağlı olarak farklı şekillerde de sınıflandırılabilir. Demir ve Filiz (2004) ile Tekin, Amman ve Tekin (2009)'ne göre, Hareketsiz yaşam tarzı sorununu aşmak için, bireylerin serbest zamanlarını kişisel istek ve tercihlerine göre değerlendirmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, gönüllü olarak katıldıkları ve zevk aldıkları ruhsal ve fiziksel aktiviteler, aktif bir yaşam tarzı benimsemelerinde ve sağlıklarını iyileştirmelerinde kritik bir rol oynamaktadır. Serbest zaman etkinlikleri, yalnızca eğlence ve rahatlatma sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda fiziksel aktivite, sosyal etkileşim ve kişisel gelişim fırsatları da sunmaktadır.

Rekreasyonel amaçlı uygulama alanına sahip olunan sportif aktiviteler; problem çözme becerilerini geliştiren, katılım sağlandıkça bireylerin sosyal ilişkileri geliştiren, yeni becerilerin öğrenilmesiyle eğitimsel performansta artış sağlayan, yeteneklerin keşfedilmesine ve geliştirilmesine imkn sunmaktadır (Sandıkçı 2022). Fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlığın iyi olmasına katkıda bulunan çeşitli sportif rekreasyonel aktiviteler, günlük hayatın vermiş olduğu stresi azaltmanın vermiş olduğu rahatlıkla ve aktiviteleri uygulama da başarılı olma duygusunu tattırmasıyla aktivite katılımcısı bireyin yaşam kalitesine de olumlu etkide bulunabilmektedir (nen 2022). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine hangi amaçla katıldıkları da önemli olduğu düşünülmektedir. Uluç E. (2023) bu bağlamda, rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin, bu faaliyetlerde algıladıkları fayda düzeylerinin, katılım sebeplerine göre değiştiğini ifade etmiştir. Uluç E. (2023) ayrıca, bir birey serbest zaman faaliyetlerine sağlıklı olmak amacıyla katılıyorsa, kendisini daha sağlıklı hissededeğini belirtmektedir. Aktaş (2023b) ise, sportif açıdan düzenlenen rekreasyonel faaliyetlerin, serbest zamanların etkili bir şekilde değerlendirilmesine katkıda bulunmanın yanı sıra sağlıklı toplumların oluşumuna da imkan tanıdığını vurgulamaktadır.

SONUÇ

Serbest zamanın etkin bir şekilde değerlendirilmesi, kişisel tatmin ve sağlık açısından olduğu kadar toplumsal ve sosyal düzeyde de büyük önem taşımaktadır. Spor ve fiziksel aktivite, serbest zamanın verimli kullanılmasının en etkili yollarından biri olarak öne çıkılmaktadır. Bireylerin serbest zamanlarında spor ve fiziksel aktivite içeren etkinlikler yapmaları; başta fiziksel ve ruhsal sağlık olmak üzere, sosyal bağlarını gclendirmelerine

ve genel yaşam kalitelerini artırmalarına katkı sağlamaktadır. Tüm bunlardan hareketle, Serbest zamanların etkinli bir şekilde değerlendirilmesinde fiziksel aktivite ve sporun rolünün belirlenebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; fiziksel aktivite ve sporun serbest zamanın değerli bir şekilde değerlendirilmesi için önemli araç olduğu ve bireylere birçok yönden katkılar sunduğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Akkaya, C. (2022a). *Küreselleşme Sürecinde Spor ve İletişim*. Uluç, E.A. (Ed). Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Akkaya, C. (2022b). *Spor Ekonomisi*. Yalçın, S. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Akkaya, C. (2023). *Nostaljik Spor Pazarlaması*. Uluç, E.A. ve Karademir, M. B. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar-IV. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Aksoy, S. ve Durukan, E. (2023). *Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor*. Uluç, E.A. ve Karademir, M. B. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar-IV. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023a). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme* Uluç, E.A. ve Türkmen, M. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Aktaş, F. (2023b). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. Uluç, E.A. ve Türkmen, M. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Aktaş, F. (2022). *Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Spora İlişkin Tutumlarının İncelenmesi*. Spor Yalçın, S. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Arslan, S. (1996). *Yükseköğretim kredi ve yurtlar kurumuna bağlı yurtlarda kalan bayan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme sorunları üzerine bir araştırma, Ankara ili örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Barkın, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Baştürk, Z., Yılmaz, S., Saçıkara, A., Çam, M. ve Atçeken, D. H. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Kuvvet Kavramı ile İlgili Bilişsel Yapıları: Kelime İlişkilendirme Testi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 493-508.
- Broadhurst, R. (2001). *Monoging environments for leisure and recreation*. Nev York: Routledge.
- Bulut, Ç. ve Duman, S. (2022). *Turizm Rekreasyonu Kapsamında Golf Ve Beach Golf Turizimi*. Yalçın, S. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Caspersen, J. C., Pereira, M. A. ve Curran, K. M. (2000). Cbges in physical activity patterns in the United States, By sex and cross-sectional age. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 32(9), 1601-1609.

- Ceviz, E., ve Genç, H, (2021). Çocuklarda obezite ve fiziksel aktivite. İçinde Doç. Dr. İdris Kayantaş (Ed) ve Doç. Dr. Mehmet Ilkım (Ed), Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler-I 2021/ Aralık (1. Basım., ss. 177-205), Ankara: Gece Kitaplığı.
- Ceviz E, Gözaydın, G. (2023). E-spor ve omurga sağlığı. Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları 2 Editör:Prof. Dr. Mehmet Güçlü, Prof. Dr. Fatih Çatıkkaş, Dr. Öğr. Üyesi Zekai Çakır, 2023/Aralık, Duvar Yayınları, 2. Basım, 22-40.
- Çakır, T. F. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Fiziksel Aktiviteleri İle Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi (Bilecik İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Çetinkaya, G. (2015). *Şirket çalışanlarını sportif rekreasyonel faaliyetlere katılmaya motive eden unsurların incelenmesi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, M. ve Demir, S. S. (2014). İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Demir, M. ve Demir, S. S. (2014). İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Ekici, S. (1997). *Yükseköğretim gençliğinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları ve turizme katkıları üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ellis, G. D. ve Witt, P. A. (1991). *Conceptualization and Measurement of Leisure: Making the Abstract Concrete*. In T.Goodale & P. Witt (Eds.), *Recreation and leisure: Issues in an era of change* (3rd Ed., 377-396). State College, Pennsylvania: Venture Publishing.
- Erdaş, F. N. (2019). *Bireylerin Besin Etiketini İncelemesi Konusunda Tutum ve Davranışları ile Etiket Bilgisinin Besin Seçimine Etkisinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Funk, D. C., Jordan, J., Ridinger, L., ve Kaplanidou, K. (2011). Capacity of mass participant sport events for the development of activity commitment and future exercise intention. *Leisure Sciences*, 33, 250-268.
- Gökçe, B. (1983). *Cumhuriyet döneminde çocuk ve gençlere ait yasal düzenlemeler ve yayınlar*. Ankara.

- Göktepe, M. ve Aksoy, S. (2023). *Spor Ahlakı ve Etik*. Türkmen, M. ve Uluç, E. A. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Güllbahçe, Ö. (1996). *Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları (Türkiye örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gülcemal, M. F. (2024). *Beyaz Ve Mavi Yakalı Çalışan Grupların Serbest Zaman Engelleri Ve İlgilenimlerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Aabilim Dalı, Konya.
- Güler, H., Altınışik, Ü. ve Bulut, Ç. (2022). *Meta Evrende Spor ve Rekreasyon (Metaverse Spor ve Rekreasyon İlişkisi)* Özmutlu, İ. ve Arı, Y. (Edt). Spor Bilimlerinde Betimsel Metinler İçinde. Efe Akademi Yayıncılık: İstanbul.
- Harmon, J. ve Kyle, G. T. (2016). Positive emotions and passionate leisure involvement. *Annals of Leisure Research*, 19(1), 62-79.
- Henderson, K.A. (2008). Expanding the meanings of leisure in a both/and world. *Loisir et société/Society and leisure*, 31(1), 15-30.
- Karaca, A.A, (2015). *Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon – Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme* (6. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kaya, S. (2003). *Yetiştirme yurdunda kalan gençlerin boş zaman değerlendirme eğilimi ve etkinliklerin sosyalleşmeye etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kızıl, R. (2024). *Sosyal Yaşam Merkezinden Hizmet Alan Bireylerin Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Karaman.
- Kyle, G. ve Chick, G. (2002). The social nature of leisure involvement. *Journal of Leisure Research*, 34(4), 426- 448.
- Mengütay, S. (1997). *Morpa spor ansiklopedisi*. Cilt, 2, 156-249.
- Ökmen, M. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Araştırılması (Şırnak Üniversitesi Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Önen M. (2022). Orta ergenlik dönemi lise öğrencilerinin sportif rekreasyon aktivitelerine ilişkin sağlık İnançlarının İncelenmesi. *Sportive 5* (1), 10-21.

- Özmaden, M. (1997). *Yükseköğretim kredi ve yurtlar kurumunda ikamet eden öğrencilerin boş zaman faaliyetlerini değerlendirme sorunları üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans Ttezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özsaydı, Ş., Görücü, A., Güngör, H. Atçeken, H. G. (2022). *İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Uygulanmakta Olan Beden Eğitimi ve Spor Deslerinde Kullanılan Öğretim Yöntemleri*. İlkim, M. Yurtseven, C .N. (Edt). Spor Bilimleri Günsel Tartışmalar İçinde. İzmir: Duvar Yayınları.
- Parr, M.G. ve Lashua, B.D. (2004). What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others. *Leisure Sciences*, 26(1), 1-17.
- Püsküllüoğlu, A. (2005). *Türk Dil Kurumu*, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara .
- Sandıkçı, M.B. (2022). *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları*. Kızılkaya Namlı, A ve Bingölbali, A. (Editörler), *Sportif Rekreasyonel Faaliyetler ile Sağlık Açısından Metaverse ve Sanal Gerçeklik Teknolojisi*, Efe Akademi Yayınları, İstanbul.
- Saygın, Ö. (2012). *Çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kompozisyonlarının belirlenmesi*, Muğla Üniversitesi Yayınları.
- Şahin, A. (2023a). *Sporun Karakter Gelişimine ve Sporcu Kimliğinin Oluşumuna Etkisi*. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023b). *Sporunda Özgüven*. Uluç, E.A. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-VI İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023c). *Sporun Öznel İyi Oluşa Etkisi*. Uluç, E.A. ve Gülşen, D.B.A (Edt). Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A. (2023d). *Kaygının Sportif Performansa Etkisi*. Uluç, E.A. ve Gülşen, D.B.A (Edt). Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Şahin, A., Kılıç, T., Gülşen, D. B. A. ve Karademir, M. B. (2021). Sportsmanship behaviors related to gender and family attitude of secondary school students. *Education Quarterly Reviews*, 4.
- Kara, R. ve Şahin, A. (2021). Sporcularda sosyal desteğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolü. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 1-14.
- Tekin, G., Amman, M.T. ve Tekin, A (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6, 148-159.
- Tiryaki, A. İ. (2024). *Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları Bağlamında Dijital Bağımlılık Ve Asosyallik İlişkisi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyall Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Konya.

- Trenberth, L. (2005). The role, nature and purpose of leisure and its contribution to individual development and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 1-6.
- Tunay, B.V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi fizik tedavi ve rehabilitasyon bölümü. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Tunçkol, H. M. (2001). *Selçuk Üniversitesindeki akademik personelin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Uluç, E. (2023) *Rekreasyonel Turizm Kapsamında Kitesurfing'in Ele Alınması*. Kaçay, Z. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Çok Yönlü Araştırmalar İçinde. Efe Akademi Yayınları: İstanbul.
- Uluç, E. A., Duman, S. ve Acar, H. (2020). Üniversitede okuyan uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumuna olan etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 407-419.
- Uluç, S. (2023). Sporda sirkadyen ritim: bir derleme çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 149-164.
- Ünal, Ö. (2024). *Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Stadyumda Futbol Müsabakası İzleyen Bireylerin Serbest Zaman Motivasyonu Ve Serbest Zaman Tatmininin Tekrar Katılım Niyetine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Mersin.
- Walker, G. J. (2008). The effects of ethnicity and gender on facilitating intrinsic motivation during leisure with a close friend. *Journal of Leisure Research*, 40(2), 290-311.
- WHO. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Switzerland: WHO
- Zorba, E. (2010). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları. http://www.erdalzorba.com/categories_news.php?kat_id=9&ekat=Fiziksel Uygunluk. Adresinden alınmıştır.

Tenisin Dikkat Üzerindeki Etkisi

Ferhat Aktaş¹

Özet

Bilindiği üzere tenis, hem fiziksel hem de zihinsel becerileri yoğun şekilde test eden bir spor branşıdır. Oyuncuların rakipleriyle karşı karşıya geldiği bu oyunda dikkatin oldukça önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Tenis maçları, sürekli değişen durumlar ve hızlı tempolu rallileri içermektedir. Bu hızlı tempolu yapının içinde, bir oyuncunun dikkatini kesintisiz bir şekilde oyunda tutabilmesi büyük önem taşımaktadır.

Zihinsel stres ve kaygı gibi unsurlar tenisçiler için önemli bir zorluk olduğu. Düşünülmektedir. Maç öncesi düşünceler ve baskı, dikkat dağınıklığına neden olabilmekte ve böylelikle sporcuların aceleci kararlar alınmasına bağlı olarak, performansları olumsuz yönde etkilenebilmektedir.

Tenisin, sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel bir meydan okuma olduğu, oyuncuların dikkatini sürekli olarak yüksek seviyede tutmaları, oyunun her aşamasında başarılı olmalarına olanak tanıdığı söylenebilir.

Tenis ve Tarihsel Açından Tenise Kısa Bir Bakış

Tenis, sert ve düzgün bir zeminde karşılıklı oynanan bir top oyunudur (Kermen, 1998). Tapan (2023) ise tenisi, sert kauçuk kaplı bir topa, yerin ortasında bulunan 91 cm yüksekliğindeki bir file üzerinden, raketle vurularak oynanan bir spor olarak tanımlamaktadır. Bu oyun sırasında raket, sanki başın bir uzantısıymış gibi kullanılır. Pişkin'e (2018) göre, tenis karşılaşmaları tekler, çiftler ve karma kategorilerinde düzenlenmektedir. Bir seti kazanmak için bir oyuncunun 6 oyunu kazanması gerekmektedir. Bir oyunu kazanmak içinse 4 puanı üst üste almalı ya da 40 sayısını geçerek rakibine en az iki puan fark atmalıdır (Şahin, 2005).

Tenis, kökeni çok eskiye dayanan spor dallarından biridir. Orta Asya'da 12. yüzyıl başlarında tahta parçaları ve top kullanılarak oynanan bu oyun,

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

Haçlı Seferleri sırasında Avrupa'ya getirilmiş ve zamanla modern tenis halini almıştır (Baysalı, 2024). Bu sporun kesin kökeni tam olarak bilinmese de, tarihçiler bu oyunun “Le Jeu de Paume” olarak adlandırılan avuç içi oyunu olduğunu kabul etmektedirler (Tennis-History, 2023). Dünya çapında popüler olan tenis, olimpiyatlarda da yer alan, kendine özgü kuralları, sahası ve malzemeleri gerektiren bir spordur (Ferrauti, Maier ve Weber, 2016). İlk zamanlarda, tenis koşarak oynanan bir oyun iken, daha sonra Fransa’da kortlarda oynanmaya başlanmıştır. Fransızca’da “Tenez” kelimesi “al ve oyna” anlamına gelir (Johnson ve Xanthos, 1981). Yılmaz (2024), tenis sporunun sadece fiziksel beceriler (çabukluk, hız, çeviklik, koordinasyon, dayanıklılık) gerektirmediğini, aynı zamanda taktiksel antrenmanlar ve zihinsel egzersizlerle de desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Dikkat

Dikkat, çevreden gelen pek çok uyarıcı arasından, organizmanın içinde bulunduğu koşullara ve ihtiyaçlarına uygun olan belirli uyarıcıları seçip bunlara odaklanmasını sağlayan sinir sistemi işlevi olarak tanımlanır (Parasuraman, 2000). Bu süreç, duyu organlarının çevrede meydana gelen olaylara yönelerek farkındalık kazanmasını içerir (Ünver, 2022). Kula (2018), dikkati çevrede algılanan uyarıcıları seçip düzenleyebilme yeteneği olarak tanımlar. Beynin, mevcut uyarılar arasından kendi ilgisini çeken ve daha kolay kullanabileceği bilgileri filtreleyip öne çıkardığı, bu sayede ani değişikliklere hızla tepki verip davranışsal hedeflere daha verimli şekilde ulaşmamızı sağladığı süreçte dikkat önemli bir rol oynar (Uluç ve Akçakoyun, 2022). Dikkat becerisi, özellikle sporcular için büyük önem taşır. Aksoy (2022), dikkati belirli bir noktada yoğunlaştırma yeteneğine sahip sporcuların performanslarının da genellikle yüksek olduğunu belirtir. Sporcular, dikkat becerilerini geliştirerek rakiplerinin hamlelerine hızla tepki verebilir, oyunun gidişatını analiz edebilir ve başarılarını artırabilirler. Dikkat mekanizması, uyarılmışlık, seçicilik ve yoğunlaşma gibi temel bileşenlerden oluşur (Anderson, 1989). Günay’a (2023) göre, uyarılmışlık durumu çevredeki uyarıcılara karşı duyarlı olma ve bunlara yanıt vermeye hazır olma halini ifade eder. Seçicilik, birçok uyarıcı arasından amaca uygun olanları seçme sürecidir. Yoğunlaşma ise dikkati belirli bir hedef üzerinde toplayarak sürdürülebilirlik yeteneğini ifade eder. Bu mekanizmalar sayesinde dikkat, kişinin performansını ve çevresel farkındalığını artırarak, karmaşık görevlerin daha etkin bir şekilde yerine getirilmesine olanak tanır

Dikkat Kavramının Sınıflandırılması

Korkusuz (2019)'a göre, dikkatin türleri farklı araştırmacılar tarafından çeşitli kriterlere göre sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmalar, dikkatin istemli olup olmamasına, bilinçli olup olmamasına ve niteliksel özelliklerine dayanmaktadır. Njiokiktjen (1988), dikkati bilinçli olup olmama durumuna göre iki ana kategoriye ayırmıştır: pasif (istemli) ve aktif (istemsiz) dikkat. Pasif dikkat, bireyin istem dışı olarak algıladığı uyarıcılara dayanır ve genellikle çevresel faktörlerden etkilenir, örneğin ses, gürültü, ışık veya koku gibi. Aktif dikkat ise, bireyin dikkatini belirli bir noktaya odaklamasıyla gerçekleşir ve istemli bir süreçtir; bu da çaba, ilgi, merak ve hazırbulunuşluluğu içerir (Gaddes ve Edgell, 1994).

Dikkatin üç temel bileşeni odaklanma, dikkatin sürdürülmesi ve yönelim tepkisi olarak adlandırılmaktadır. Bunun yanında alanyazın incelendiğinde ise, dikkat kavramının 4 farklı şekilde sınıflandırıldığı görülmüştür.

Odaklanmış Dikkat

“Dikkat ve odaklanma, bireyin istemli olarak dikkatini belirli bir konuya toplama ve bu dikkat yönlendirmesini belirli bir süre boyunca sürdürme yeteneğidir (Ataçocuğu, 2018). Bu yetenek, düşünceleri bulanıklık ve düzensizlikten uzaklaştırarak belirli bir yaşantıya odaklamayı, içsel ve dışsal engellerden kaçınmayı ve uzun süre boyunca bir konu üzerinde yoğunlaşmayı içerir (Erbay, 2013). Seçici dikkat, aynı zamanda odaklanmış dikkat olarak da bilinir, bireyin belirli bir uyarıcıyı seçip ayırt etme veya seçilen uyarıcıya sabitlenme kapasitesini ifade eder. Organizmanın amaçlarına yönelik davranış eğilimi, bu seçicilik kavramıyla açıklanabilir (Aydın ve Ayhan, 1999). Uluç ve Akçakoyun'a (2023) göre, odaklanmış dikkat; yukarıdan aşağı (iç kaynaklı) ve aşağıdan yukarı (dış kaynaklı) etkenlerden kaynaklanmaktadır. Uluç ve Akçakoyun (2023)'na göre; yukarıdan aşağı dikkat, bireyin hedef uyarana istemli olarak yönelmesi, dikkat etmesi ve bu uyarıcı üzerine odaklanmasını ifade etmektedir. Örneğin, bir öğrenci ders çalışırken dikkatini ders materyaline odaklaması bu kategoriye girer. Aşağıdan yukarı dikkat ise, çevresel uyarıcıların fiziksel özelliklerine bağlı olarak otomatik ve istemsiz bir şekilde dikkatin yöneltilmesini ifade eder. Örneğin, ani bir sesin dikkatini çekmesi gibi. Bu iki dikkat türü, hem içsel hem de çevresel uyaranlarla etkileşimde bulunarak bireyin çevresini anlamasını ve uygun tepkiler vermesini sağlamaktadır.

Seçici Dikkat

Özellikle belirli bir alana dikkat odaklama durumu, Akgül (2024)'e göre seçici dikkat olarak tanımlanır. Seçici dikkat, algının bir bölümünü seçip belirli bir süre boyunca belirli uyarılara yönlendirme sürecidir. Bu durum, çevredeki fazla ve potansiyel olarak kafa karıştırıcı uyarıcıların aynı anda ortaya çıkmasını ve karmaşa yaratmasını önleyen bilgi işleme mekanizmasını ifade etmektedir. Seçici dikkat, yalnızca amaçlanan uyarılara odaklanmayı sağlayarak, diğer tüm dikkati dağıtan uyaranları dışarıda bırakma yeteneği sunmaktadır. Böylelikle, bireyler belirli görevler üzerinde yoğunlaşabilmekte ve gereksiz dikkat dağılımlarını engelleyerek daha etkili bir şekilde bilgi işleyebilmektedirler.

Sürekli Dikkat

Bireyin belirli bir süre boyunca dikkatini bir uyaran üzerine yoğunlaştırması ve bu odaklanmayı sürdürebilmesi, "sürekli dikkat" olarak tanımlanır (Korkusuz, 2019). Başka bir deyişle, bir etkinlik veya durum sırasında bireyin belirli uyaranlara karşı sürekli bir yönelim ve yoğunlaşma göstermesi sürekli dikkati ifade etmektedir. (Bastem, 2024). Sürekli dikkat, dikkat becerisinin belirli bir göreve yönlendirilmesi ve bu dikkat seviyesinin belirli bir süre boyunca sürdürülmesi anlamına gelmektedir. Bu, dikkatin belirli etmenler üzerinde zamana karşı devamlılığını sağlama yeteneğini içermektedir (Koçak, 2022). Bu kapsamsa sürekli dikkat ile ilgili olarak; özellikle uzun süreli ve dikkat gerektiren görevlerde, bireylerin performansını artırmak için kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

Bölünmüş Dikkat

Bir organizmanın karşısında bulunan birden fazla uyarıcıya aynı anda odaklanabilme veya bu uyarıcılara yoğunlaşabilme yeteneği, "bölünmüş dikkat" kavramıyla açıklanmaktadır (Kula, 2018). Bölünmüş dikkat, bireyin aynı anda çeşitli uyarıcılara ve görevlere dikkatini yönlendirme kapasitesini ifade etmektedir (Zomeren ve Brauwer, 1994). Bu yetenek, bilgiyi etkili bir şekilde işleme yeteneği ile doğrudan ilişkilidir (Oruç, 2023). Bölünmüş dikkat, bireylerin birçok görevi veya uyarıcıyı aynı anda yönetmelerine olanak tanır ve bu, özellikle karmaşık ve çok yönlü görevlerde performansı artırabilmektedir. Bölünmüş dikkat becerisi, günlük yaşantıda ve sportif açıdan çoklu görevleri etkin bir şekilde yürütme açısından kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir.

Dikkati Etkileyen Faktörler

Gözalan (2013)'e göre dikkati etkileyen faktörler şu şekilde sıralanmaktadır.

- Bilinçle Alakalı Etkenler
- Hazır Olma Hali
- Vücudun Dahili ve Harici Uyarıcıları
- Ödül ve Ceza Eksikliği
- Hedef Eksikliği
- Kazanmaya Olan İncanın Azlığı
- Başarı Duygusunun Yitirilmesi
- Yüksek Kaygı Düzeyi
- Öğrenme Geçmiş ve Duygu Durumu Bağlantısı

Tenis ve Dikkat

Tenis oyuncularında, maç öncesi düşünceler sıklıkla kaygı yaratabilir. Bu tür zihinsel stres zamanla vücutta fizyolojik strese dönüşerek oyuncunun performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Modern profesyonel teniste başarı, teknik becerilerin, taktiksel düşünmenin, fiziksel dayanıklılığın ve psikolojik dengenin yüksek seviyede birleşmesiyle elde edilir (Giles, Peeling, Dawson ve Reid, 2019). Bu dört temel bileşenin uyumu, özellikle tenis gibi dinamik ve açık beceri gerektiren sporlar için kritik öneme sahiptir. Her vuruşun kendine özgü teknik ve stratejileri bulunduğundan, oyuncuların dikkatlerini sürekli olarak yüksek seviyede tutmaları gerekmektedir (Elliott, 2006).

Tenisin doğası, sürekli hareket ve hızlı kararlar gerektirdiğinden, oyuncuların duygusal dengeyi korumalarını zorlaştırabilir. Ralliler ve puan değişiklikleri gibi dinamik unsurlar, psikolojik stresin artmasına neden olabilir ve bu stres, genellikle dikkat dağılımlarına ve aceleci kararlar almaya yol açabilir. Bu nedenle, tenisçiler, performanslarını optimize etmek ve stresle başa çıkmak için çeşitli psikolojik antrenman yöntemlerinden yararlanırlar (Mamassis ve Doganis, 2004). Bu psikolojik antrenman teknikleri arasında hedef belirleme, öz-konuşma, servis ve karşılama öncesi konsantrasyon rutinleri, gevşeme teknikleri ve imgeleme çalışmaları bulunmaktadır. Hedef belirleme, oyunculara net amaçlar koyarak odaklanmalarını artırır ve motivasyonlarını yükseltir. Hedeflere ulaşmaktan kaynaklanan başarı duygusunu elde etmek için sporcuların belirli hedeflere yönelmeleri durumu

hedef yönelimi olarak açıklanmaktadır (Uluç ve Akçakoyun, 2021). Bu kapsamda, spocular tarafından belirlenen hedef ile dikkat düzeyleri arasında bir ilişkinin olduğu düşünülmektedir.

Özellikle dikkat dağınıklığına eğilimli sporcularda, stresli anlarda karar verme süreçlerinin daha fazla zorlandığı bilinmektedir (Jimenez-Morgan ve Molina-Mora, 2017). Sporcuların sportif başarıları için dikkat oldukça kritik bir unsurdur; dikkat eksikliği, performansı doğrudan etkileyebilir. Aksoy ve Özdayı (2023)'ya göre, sporcuların gerekli becerileri etkili bir şekilde sergileyebilmeleri için dikkat önemli bir rol oynar. Bilindiği üzere, beden eğitimi ve spor, fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine katkı sağlayan önemli bir bileşendir (Baştürk ve diğerleri, 2024). Bu kapsamda Tenis ise; hem fiziksel hem de zihinsel açıdan yoğun dikkat gerektiren bir spor dalıdır. Her vuruşun kendine özgü teknik ve taktik gerektirmesi, oyuncuların anlık kararlar almasını zorlaştırabilir. Bu durum, özellikle maç sırasında dikkat dağılması yaşandığında, teknik hatalar ve zayıf vuruşlar ile sonuçlanabilir. Tenisçiler, maçın temposuna ve dinamiklerine uyum sağlamak için yüksek seviyede konsantrasyon ve dikkat becerilerine ihtiyaç duymaktadır. Bu kapsamda tenisçilerin, dikkat becerilerinin oldukça yüksek seviyede olması gerektiği ifade edilebilir.

Özdemir (2010)'e göre, teniste odaklanma türleri şu şekilde ifade edilmektedir.

1-ISINIRKEN

Dış –Dar odaklanma.....Bilgi toplama: Oyuncu, çevresel faktörleri inceleyerek bilgi toplar. Bu, rakibin hareketleri, saha koşulları gibi dışsal unsurlara odaklanmayı içermektedir.

İç-Geniş odaklanma.....Kendi yetilerine odaklanma: Oyuncu, fiziksel ve zihinsel durumu üzerine odaklanır. Isınırken kendi bedenini, yeteneklerini ve hazır olup olmadığını değerlendirmektedir.

2-BİR SAYI OYNARKEN

Dış-Geniş odaklanma.....Nereye vuracağına karar verme: Bu aşamada oyuncu, rakibin konumu, sahadaki boş alanlar gibi geniş bir dışsal çerçevede düşünerek topu nereye vuracağına karar vermektedir.

Dış-Dar odaklanma.....Yalnız topa dikkat etme ve planı uygulama: Bu odaklanma, vuruş anında yalnızca topa ve uygulayacağı plana dikkat etmeyi ifade etmektedir. Burada dışsal dikkat dar bir alana, yani topa yönlendirilmektedir.

3-VURUŞTAN SONRA

Dar-iç odaklanma.....Atışı hissetme: Oyuncu, yaptığı vuruşun etkisini hissederek, kendi içsel tepkilerine odaklanmaktadır.

Dar-iç odaklanma.....Atışın sonucunu gözleme: Oyuncu, yaptığı vuruşun sonucunu izlemektedir. Bu kapsamda sporcu, topun gidiş yönü ve sonuçlarını gözlemlerken, dikkatini dar bir çerçevede tutmaktadır.

Dar dış odaklanma.....Sonucu plana göre analiz etme: Oyuncu, vuruşun sonucunu taktiksel plana göre, başarılı olup olmadığını analiz etmektedir.

Tenis ve Dikkat İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Uluç ve Akçakoyun (2022) tarafından yapılan araştırmada, elit düzeydeki bocce ve dart sporcularının odaklanmış dikkat becerileri incelenmiştir. Uluç ve Akçakoyun (2022) tarafından yapılan araştırmada; dart sporcularının odaklanmış dikkat becerilerinin bocce sporcularına göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar tarafından elde edilen bu sonuç; dart sporcularının dikkatlerini yoğunlaştırma ve sürdürme konusundaki yeteneklerinin bocce sporcularından daha gelişmiş olduğunu göstermektedir.

Aksoy ve Özdayı (2023) tarafından yapılan çalışmada, karate sporcularının odaklanmış dikkat becerileri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, sporcuların eğitim düzeylerinin artmasıyla birlikte odaklanmış dikkat becerilerinin de geliştiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar tarafından elde edilen bu sonuç; daha yüksek eğitim seviyesine sahip karate sporcularının dikkatlerini daha etkili bir şekilde yoğunlaştırabildiklerini ve bu becerilerin performanslarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Pişkin (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, 10-12 yaş aralığındaki çocuklarda 8 haftalık kort tenis antrenmanının motorik özellikler ve dikkat gelişimi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, bu süre zarfında yapılan tenis antrenmanlarının hem motor beceriler hem de dikkat düzeyinde olumlu değişiklikler sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Pişkin ve Alpay (2019) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, tenis sporunun çocuklarda dikkat düzeyini geliştirmede önemli bir rol oynadığı ifade edilmiştir. Tüm bunlardan hareketle; tenis antrenmanlarının çocukların fiziksel ve zihinsel gelişiminde etkili bir araç olduğunu ve dikkat becerilerini destekleyici özelliklere sahip olduğunu söylenebilir.

Özdemir (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, tenis becerilerinin öğreniminde seçici dikkat antrenmanlarının etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, bu tür antrenmanlar, tenisçilerin uyarıları

algılama ve dikkat kalitesini artırma yeteneklerinde belirgin bir iyileşme sağladığı tespit edilmiştir. Özdemir (2010) tarafından elde edilen bulgular; seçici dikkat antrenmanlarının tenis oyuncularının performansını olumlu yönde etkileyebileceğini ve dikkati daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Koçyiğit, Kumartaşlı, Orhan ve Yılmaz (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 8 haftalık badminton hedef antrenmanları ve koordinasyon çalışmalarının dikkat düzeyi ve reaksiyon süreleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. İlgili araştırma kapsamında 8 haftalık badminton antrenmanların dikkat düzeyini ve reaksiyon sürelerini olumlu yönde etkilediğini tespit edilmiştir. Bunun yanında; özellikle, hedef odaklı ve koordinasyon çalışmaları, sporcuların dikkatini artırarak, hızlı tepkiler vermelerini sağladığı tespit edilmiştir. Araştırmacılar tarafından elde edilen bu sonuçlar, badminton gibi hızlı tempolu sporların, dikkat ve reaksiyon süresi geliştirmek için etkili bir antrenman yöntemi olabileceğini ortaya göstermektedir.

Yukarıda sıralanan araştırmalardan elde edilen sonuçlardan hareketle, spor branşı fark etmeksizin, düzenli ve planlı antrenmanların odaklanmış dikkat becerileri üzerinde önemli bir etkisi olduğu söylenebilir. Özellikle tenis, dart ve badminton gibi sporlarda, odaklanma ve dikkat geliştirmeye yönelik çalışmalar, sporcuların performansını artırmada kilit rol oynamaktadır. Bunun yanında eğitim seviyesi gibi faktörlerin de dikkat gelişimi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu da görülmektedir.

SONUÇ

Bilindiği üzere tenis, hem fiziksel hem de zihinsel becerileri yoğun şekilde test eden bir spor branşıdır. Oyuncuların rakipleriyle karşı karşıya geldiği bu oyunda dikkatin oldukça önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Tenis maçları, sürekli değişen durumlar ve hızlı tempolu rallileri içermektedir. Bu hızlı tempolu yapının içinde, bir oyuncunun dikkatini kesintisiz bir şekilde oyunda tutabilmesi büyük önem taşımaktadır.

Zihinsel stres ve kaygı gibi unsurlar tenisçiler için önemli bir zorluk olduğu düşünülmektedir. Maç öncesi düşünceler ve baskı, dikkat dağınıklığına neden olabilmekte ve böylelikle sporcuların aceleci kararlar alınmasına bağlı olarak, performansları olumsuz yönde etkilenebilmektedir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde; tenis sporunun dikkat üzerindeki etkilerini çeşitli açılardan ele alındığı görülmüştür. Özdemir (2010) tarafından yapılan bir çalışma, seçici dikkat antrenmanlarının, tenisçilerin uyarıcılara verdikleri tepkileri ve dikkat kalitesini artırdığını tespit edilmiştir.

Araştırmacı tarafından elde edilen bu sonuç; oyuncuların oyunun temposuna ve hareketlere daha iyi adapte olmalarını sağladığı söylenebilir. Ayrıca, Pişkin (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, tenis antrenmanlarının çocuklarda motorik beceriler ve dikkat düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Yine Pişkin ve Alpay (2019) tarafından vurgulanan diğer bir bulgu ise, tenis sporunun çocukların dikkat düzeyini geliştirmede önemli bir etken olduğudur.

Tüm bunlardan hareketle, ilgili bölümde; tenisin, sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel bir meydan okuma olduğu, oyuncuların dikkatini sürekli olarak yüksek seviyede tutmaları, oyunun her aşamasında başarılı olmalarına olanak tanıdığı söylenebilir.

İlgili bölümün hazırlanması sürecinde tenis ve dikkat ile ilgili alayazın incelendiğinde bu iki konunun ele aldığı araştırmaların oldukça az sayıda olduğu grlmştr. Bu kapsamda Tenis sporunda odaklanmış dikkatin incelenmesi konusunda araştırmacılar tarafından çalışmalar yapılması gerektiği önerilmektedir.

Kaynakça

- Akgül, B. (2024). *Dijital Dikkat Oyunlarının Özgül Öğrenme Bozukluğu Tanısı Almış Çocukların Dikkat Ve Konsantrasyon Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı, Konya.
- Aksoy, S. (2022). *Sporada Odaklanmamış Dikkatin Önemi*. Uluç, E. A. (Edt). *Sporada Güncel Yaklaşımlar İçinde*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Aksoy, S. ve Özdayı, N. (2023). An Investigation of Focused Attention Skills in Karate Athletes. *Journal of Theory and Practice in Sport*, 2(1), 34-45.
- Anderson, L. W. (1989). *The effective teacher: Study guide and readings*. New York: McGraw-Hill Humanities, Social Sciences & World Languages.
- Ataçoçluğu, M. (2018). *Brain Fit Egzersizlerinin 4-18 Yaş Arasındaki Çocuklarda Dikkat-Odaklanma Gelişimi, Görsel Gelişim, İşitsel Gelişim, Sosyal-Duygusal Gelişim, Psiko-Motor Gelişimi Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla.
- Bastem, M. (2024). *Klasik Ve Geleneksel Türk Okçuluğu Temel Eğitiminin 9-15 Yaş Arasındaki Bireylerin Dikkat Seviyeleri Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Baştürk, Z., Yılmaz, S., Saçıkara, A., Çam, M. ve Atçeken, D. H. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Kuvvet Kavramı ile İlgili Bilişsel Yapıları: Kelime İlişkilendirme Testi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 493-508.
- Baysallı, A. (2024). *Okülo-Motor Egzersizlerinin Tenis Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bayburt.
- Elliott, B. (2006). Biomechanics and tennis. *British journal of sports medicine*. 2006; 40 (5): 392- 396.
- Erbay, F. (2013). *Dikkat Toplama ve Okuma Olgunluğu Değişkenlerinin Altı Yaş Çocuklarının İşitsel Muhakeme ve İşlem Becerilerini Yordama Gücü, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), ss, 413-429.
- Ferrauti, A., Maier, P. ve Weber, K. (2016). *Handbuch für Tennistraining: LeistungAthletik-Gesundheit*. Meyer & Meyer Verlag.
- Gaddes, W.H. ve Edgell, D. (1994). *Learning disabilities and brain function: A neuropsychological approach*. New York: Springer -Verla.
- Giles, B., Peeling, P., Dawson, B. ve Reid, M. (2019). How do professional tennis players move? The perceptions of coaches and strength and conditioning experts. *Journal of Sports Sciences*. 2019; 37 (7): 726-734

- Gözalın, E. (2013). *Oyun temelli dikkat eğitim programının 5-6 yaş çocuklarının dikkat ve dil becerilerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Günay, K. (2023). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeyleri İle Dikkat Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Jhonson, J. D. ve Xanthos, P. J. (1981). *Tennis activities series, physics*. U.S.A. Fourth edition.
- Jimenez Morgan, S., & Molina Mora, J. A. (2017). Effect of heart rate variability biofeedback on sport performance, a systematic review. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 42, 235-245.
- Kermen, O. (1998). *Tenis Teknik Ve Taktikleri*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Koçak, K. (2022). *Atıcılık çalışmalarının dikkat düzeyleri üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Koçyiğit, B., Kumartaşlı, M., Orhan, H., ve Yılmaz, E. (2020). Badminton antrenmanlarının dikkat düzeyi ve reaksiyon zamanı üzerine etkisinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 40-54.
- Korkusuz, S. (2019). *Fiziksel etkinlik ve dikkat eğitimi uygulamalarının zihinsel engelli öğrencilerin motor beceri, görsel bellek, algı ve dikkat düzeylerine etkisi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak.
- Kula, E. (2018). *Dikkat becerisi geliştirmeye dayalı programın dikkat eksikliği olan ilkökul öğrencileri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Mamassis, G. ve Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors precompetitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*. 2004; 16 (2): 118-137.
- Njiokiktjien, C. (1988). *Pediatric behavioural neurology*, Vol. 1: Clinical principles. Suyi Publicaties.
- Oruç, A. (2023). *Yüksek Potansiyelli Bireyler İle Normal Gelişim Gösteren Bireylerin Reaksiyon Zamanları Ve Dikkat Sürelerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Özdemir, T. (2010). *Tenis Becerilerinin Öğreniminde Seçici Dikkat Antrenmanlarının Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

- Parasuraman R, (2000). *Issues and Prospects*. Parasuraman R (edt).. The Attentive Brain, Cambridge: MA:MIT Press.
- Pişkin, N. E. (2018). *8 haftalık kort tenis antrenmanının 10-12 yaş aralığındaki çocuklarda bazı motorik özellikler ile dikkat gelişimleri üzerine etkisi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Pişkin, N. E. ve Alpay, C. B. (2019). Çocuklarda 8 haftalık kort tenis antrenmanının dikkat düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi. *Journal of Physical Education & Sports Science*, 13(1), 11-17.
- Şahin, M. (2005). *Physical Education and Sports Dictionary (4thEdition)*. Istanbul: Morpa Cultural Publications.
- Tapan, T. (2023). *Dikakti İçe ve Dışa Odaklanmanın Tenise Özgü Becerilerinin Edinimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akadeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
- Tennis-History (2023). Online Tennis Instruction. <https://www.onlinetennisinstruction.com/tennishistory> adresinden alınmıştır.
- Uluç, E. A. ve Akçakoyun, F. (2021). Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolü: Çanakkale ili örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 424-437.
- Uluç, E. A. ve Akçakoyun, F. (2022). Investigation of focused attention skills of elite level bocce and darts athletes. *International Turkish Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 55-72.
- Uluç, E. A. ve Akçakoyun, F. (2023). *Elit Düzeydeki Sporcuların Odaklanmış Dikkat Becerilerinin İncelenmesi (Bocce ve Dart Sporları Örneği)*. Özgür Yayınevi: Gaziantep.
- Ünver, D. (2022). *Futbolda Psikolojik Beceri*. Yalçın, S. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Yılmaz, A. (2024). *Veteran Tenişçileri Rekreatyone Tenise Başlamaya Motive Eden Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreatyon Anabilim Dalı, Konya.
- Zomeran, A. H. ve Brouwer, W. H. (1994). *Clinical neuropsychology of attention*. USA: Oxford University Press.

Diplomaside Yumuşak Güç Unsuru Olarak Etnosporun Kullanılması

Cahit Akkaya¹

Özet

Spor ve kültürün birbirine entegre edilmesi ile ortaya çıkan etnospor, bir toplumun kültürel mirasını yansıtan ve genellikle geleneksel olarak nesilden nesile aktarılan oyunları ve etkinlikleri içermektedir. Farklı coğrafyalardaki kitlelere etkilemede önemli bir unsur olarak görülen spor, zamanla devletlerin diplomasie aracı olarak kullandığı yumuşak bir güç enstrümanı olarak görülmektedir. Bildiği üzere spor aracılığıyla ülkeler, gerek uluslararası saygınlık kazanmada, gerekse toplumsal ve ekonomik gerekse de siyasi açıdan amaçlarına ulaşmaktadırlar. Bu kapsamda, sporun ülkeler arası etkileşimin sağlanmasına katkılar sunduğu söylenebilir. Tüm bunların yanında etkinlikleri kültürel diplomasie de birtakım katkılar sunmaktadır.

Kültürel diplomasinin yapısı içerisinde yer alan bir diğer spor unsur ise etnospordur. Etnospor, belirli bir etnik grubun veya topluluğun geleneksel sporları, oyunları ve etkinliklerini ifade etmektedir. Etnosporların kullanılarak gerçekleştirilen etkinlikler ve festivaller genel anlamda, kültürel mirası koruma, insanlar arasında anlayışı artırma ve uluslararası ilişkilerde bir nevi köprü görevi görmektedir. Etnospor etkinlikleri sayesinde; bir ülke, diğer ülkelerde düzenlenen etnospor festivallerine katılarak veya kendi etnospor etkinliklerini tanıtarak kültürel diplomasie katkılar sunmakta ve böylelikle insanlar arası kültür alışverişi gerçekleşmektedir. Kültürel diplomasie, devletlerin kendi kültürel değerlerini tanıtmak, diğer ülkelerle ilişkilerini geliştirmek ve yumuşak güç oluşturmak amacıyla kullandığı bir araçtır. Bu kapsamda ülkelerin, ulusal kimliğinin tanıtımında, barış ve iş birliğinin sağlanmasında, turizm ve ekonominin canlandırılmasında etnosporlar'dan yararlanabileceği söylenebilir.

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

Diplomasi Kavramına Genel Bir Bakış

Devletler ve devletler arası ilişkileri düzenleyen aktörler arasında karşılıklı çıkarların gözetildiği barışçıl bir odakla yürütülen süreç, diplomasi olarak adlandırılmaktadır (Arı, 1999). Bu kavram, geniş anlamda, bir devletin tüm dış ilişkilerini kapsarken, dar anlamda; hükümetin belirli konulardaki görüşlerinin doğrudan muhataplarına iletilmesi sürecini ifade eder (Mert, 2024). Bağış ve Abdurahmanlı (2021)'ya göre, ülkelerin dışişleri bakanlıkları ve büyükelçileri aracılığıyla yürüttüğü ilişkiler dar anlamda diplomasi olarak kabul edilirken, Avrupa Birliği, Dünya Sağlık Örgütü veya Birleşmiş Milletler gibi uluslararası ya da bölgesel örgütlerin yürüttüğü ilişkiler ise geniş anlamda diplomasi olarak değerlendirilmektedir

Diplomasi, barış ve güvenliğin sağlanmasında, çıkarların korunmasında gerek uluslararası ilişkilerin yönetilmesinde gerekse de uluslararası hukukun uygulanabilmesi açısından oldukça önemli bir kavramdır. Günümüzde iletişim devrimiyle birlikte tüm vatandaşlar bir anlamda diplomat haline gelmiştir (Erdem, 2024). Kamuoyunu etkilemek diplomasının amaçlarından biri olduğundan; yabancı ülkelerdeki vatandaşların bir ülkenin parlamentosu veya gazeteleriyle temasa geçmek, ülke çıkarlarını geliştirmeye çalışmak gibi olumlu çabaları da diplomatik bir faaliyet olarak görülmeye başlanmıştır (Ayhan, 2014).

Kamu Diplomasisi Kavramına Kısa Bir Bakış

Kamu diplomasisi, “uluslararası bir aktörün, yabancı halklarla ilişkisel davranışlar oluşturmak amacıyla uluslararası ortamı yönetme girişimi” olarak tanımlanır (Cull, 2009). Tuch (1990) ise, kamu diplomasisini sistematik bir süreç olarak tanımlayarak, bunu diğer ülke vatandaşlarına kültürlerini, kurumsal yapılarını, amaçlarını, isteklerini ve politikalarını açıklama amacıyla kurulan iletişim süreci olarak görmektedir. Kamu diplomasisinin ana amacı, bir hükümetin başka bir ülkenin halkını ve düşünce liderlerini kendi politik ve ideolojik doğrultusunda etkilemektir. Bu bağlamda, hükümetler ulusal çıkar ve hedeflerine ulaşmak için doğru bilgileri yayarak yabancı kamuoyu oluşturmayı amaçlarlar. Kamu diplomasisi, devletlerin iç ve dış ilişkilerine yönelik uyguladığı politikalardan biridir ve hükümetlerin ulusal düşünce, ideal, kültür ve politikalarını yabancı toplumlara anlatmayı hedefleyen bir iletişim sürecidir. Bu süreç, geleneksel diplomasi dışında kalan uluslararası ilişkileri de kapsamaktadır (Purtaş, 2013).

Kamu diplomasisi, bir devletin uluslararası ilişkilerde yumuşak güç kullanımını içeren ve genellikle hükümetlerin doğrudan veya dolaylı olarak halklar arasında iletişim ve etkileşim kurma çabalarını ifade eden bir

kavramdır. Geleneksel diplomasiye kıyasla, kamu diplomasisi daha geniş bir kitleye ulaşmayı hedeflemekte ve kültürel etkileşimi, eğitimi, kültürel alışverişi, medya ilişkilerini ve diğer halkla ilişkiler faaliyetlerini içermektedir. Bu kavramın amacı, uluslararası ilişkilerde daha olumlu bir imaj oluşturmak, güven inşa etmek ve çıkarları korumak için halkların sempatisini kazanmaya yöneliktir. Kamu diplomasisi, devletler arasındaki iletişimde önemli bir araç olarak kabul edilmekte ve küreselleşme çağında giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Klasik diplomasiinin göz ardı ettiği kamuoyu, ülkelerin dış politikalarını geliştirmede giderek daha önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, ülkelerin kamu diplomasisi çerçevesinde yeni yöntem ve araçlar kullanmaları gerekmektedir (Tuch, 1990). Şahin ve Çevik (2015)'e göre kamu diplomasisi, yumuşak gücün temel araçlarından biri olarak kabul edilmektedir. Leonard (2002) ise, diğer ülkelerin ihtiyaçlarını, kültürlerini ve halklarını anlayarak mesajın iletilmesini, yanlış algıların düzeltilmesini ve ortak amaçlar için uygun gerekçelerin belirlenmesini kamu diplomasisinin bir parçası olarak tanımlar. Bu bağlamda, kamu diplomasisi, çift yönlü bir iletişim mekanizması olarak görülmektedir (Hacıbektaşoğlu, 2023).

Kamu Diplomasisinin Bir Aracı Olan Kültürel Diplomasi ve Kültürel Diplomasiinin Önemi

Kamu diplomasisi, bir ülkenin diğer ülkelerle ilişkilerini geliştirmek, uluslararası alanda etkisini artırmak ve ulusal çıkarlarını korumak amacıyla kullandığı bir araçtır. Bu kapsamda, kültürel diplomasi ve kültürel etkinlikler önemli bir role sahiptir. Kültürel diplomasi, bir ülkenin kültürel varlıklarını, sanatını, edebiyatını, müziğini, sporunu ve diğer kültürel unsurlarını kullanarak dış ilişkilerini yönlendirmesi ve sürdürmesidir. Bu bağlamda kültürel diplomasi, bir ülkenin uluslararası alanda imajını güçlendirmesi, sempati kazanması ve diğer ülkelerle daha iyi ilişkiler kurmasına yardımcı olur.

Joseph Nye'ye göre kültür, toplum için anlam yaratan bir değerler bütünüdür. Günümüzde, kültür farklı ulusların tanıtılması, olumlu algıların oluşturulması ve kalplerin kazanılması için etkili bir unsurdur (Yıldırım, 2015). Dedeoğlu (2014)'na göre, kamu diplomasisi; ülkeye ait markaların yaratılması, toplumsal ilişkilerin geliştirilmesi, olumsuz algıların olumluya dönüştürülmesi, yapılan dış yardımların ve insan haklarındaki adımların ön plana çıkarılması gibi çalışmaları kapsamaktadır ve bu yönüyle en etkili kültürel diplomasi biçimi olarak kabul edilmektedir.

Kültürel diploması, bir topluluğu veya sosyal grubu diğerlerinden ayıran maddi ve manevi değerlerin bütünüdür (Tünel, 2024). Kamu diplomasısı gibi, kültürel diploması de başka ülkelerin halklarıyla uzun vadeli ilişkiler kurmak ve politik, ekonomik ve diplomatik ilişkileri kolaylaştırmak amacıyla olumlu bir imaj yaratmayı hedefler.

Yumuşak gücün siyasi ve ekonomik diplomasısına ek olarak üçüncü direği olarak kabul edilen kültürel diploması (Hurn, 2016), ülkelerin kültürel ilişkiler yoluyla prestij kazanmalarını sağlar ve kültürel propaganda ile bu hedeflere ulaşır. Günümüzde bu süreç, kültürel diploması ile yürütölmektedir (Önal, 2018). Kültürel diplomasıde öne çıkan unsurlar, ülkenin tüm kültürel değerlerini yansıtır. Sarı (2024)'ya göre, bu öne çıkan kültürel değerler arasında spor, medya, sinema, gastronomi ve turizm bulunmaktadır. Turizm sektörü, kültürel değerlerin önemli bir sermaye olduğu bir alan olarak, kültürel diplomasının kapsamına girmektedir. Kültürel diploması süreci, kültürlerarası etkileşimi teşvik ederek kültür turizmine katkıda bulunur.

Negiz (2014)'e göre, kültürel diplomasının yararlarına Tablo 1'de yer verilmiştir

Tablo 1. Kültürel Diplomasının Yararları (Gölcük, 2020).

<ul style="list-style-type: none"> Siyasetçilerin yaptığı siyasi, ekonomik ve askeri anlaşmalar, diğer ülkelerle "güven oluşturma" sürecine katkı sağlar 	<ul style="list-style-type: none"> Diğer uluslarla ilişkileri geliştirir, değişim programlarının ötesine geçmeye yardımcı olur.
<ul style="list-style-type: none"> İlgili ülkeye özgü politikalara yönelik fayda sağlama ve iş birliği gibi çeşitli alanlarda ulusları cesaretlendirir 	<ul style="list-style-type: none"> Geleneksel elçilik anlayışıyla ulaşılamayan etkili kişilere erişimi sağlar.
<ul style="list-style-type: none"> Ulusların gerçek değerlerini sergilemelerini teşvik eder, yanlış anlaşılan değerleri ortadan kaldırır. 	<ul style="list-style-type: none"> Politika farklılıklarına rağmen iş birliği için olumlu bir zemin oluşturabilir.
<ul style="list-style-type: none"> Tarafsız ortamlar aracılığıyla insanlar arasında iletişimi teşvik eder. 	<ul style="list-style-type: none"> Sivil toplumun gelişmesine katkıda bulunur.
<ul style="list-style-type: none"> Uluslararası ilişkilerin gergin olduğu veya hiç olmadığı ülkelerde, uzlaşma için esnek ve küresel olarak kabul gören araçlar sunar. 	<ul style="list-style-type: none"> Ülke vatandaşlarını, diğer ülkelerin değer ve hassasiyetleri konusunda bilgilendirir ve böylece gafardan ve hatalardan kaçınmalarına yardımcı olur
<ul style="list-style-type: none"> Gençler ve sıradan vatandaşlar gibi geniş kitlelere daha az bir dil engeliyle ulaşmayı sağlar. 	<ul style="list-style-type: none"> Yanlış anlamalara, nefrete ve saldırganlığa yanıt verir.

Kültürel Diplomasinin Kaynakları

Kültürel diplomasinin kaynaklarına bakıldığında kamu diplomasisiyle benzerlik gösterdiği görülmektedir. Sinema, konserler, eğitim kurumları, değişim programları, kültür merkezleri, fuarlar ve sergiler kültürel diplomasinin araçları olarak sıralanabilir (Negiz, 2014).

Kültür ve Sanat: Sanat, uluslararası alanda kültürel diplomasiyi etkilemek için sıklıkla kullanılan bir araçtır. Tiyatro, film, bale, müzik, resim, heykel ve mimari gibi güzel sanatlar, kültürel diplomasi kapsamında önemli bir rol oynar (Lenczowski, 2007). Kültür ve sanat, devletlerin kültürel diplomasi stratejilerinin önemli bir parçasını oluşturur. Bu sanat dalları, devletlerin somut ve soyut kültürel unsurlarını yabancı halklara aktarmak için kullanılır ve bu da sanatın önemli bir yumuşak güç göstergesi haline gelmesini sağlar. Özellikle tiyatro, içerdiği duygusal derinlik, mesajlar ve kültürel unsurlar sayesinde izleyiciler üzerinde güçlü bir etki yaratır, hatta sinema ve dizi gibi daha geniş kitlelere ulaşmayabilir ancak etkisi derin olabilir (Tokmak, 2020). Benzer şekilde, dans, opera ve heykel gibi sanat dalları da daha sınırlı izleyici kitlesine ulaşsa da etkisi izleyicilerin düşüncelerinde değişim yaratarak yumuşak güce katkıda bulunur. Tiyatro, bale, pandomim ve çağdaş dans gibi açık hava etkinlikleri, devletler tarafından desteklenerek turne ve gösterimler düzenlenir. Kültürel diplomasi kuruluşları tarafından desteklenen bu tür etkinlikler, ulusal mesajları her yaş grubundan izleyicilere iletmek için önemli bir araçtır (Aral, 2014).

Spor Müsabakaları: Özsaydı, Görücü, Güngör ve Atçeken (2023)'e göre, spor, eski zamanlarda bireylerin kendilerini koruyabilme, diğer bir deyişle savunabilmek amacıyla gerçekleştirmiş oldukları etkinlikler olarak görülmektedir. Ancak günümüz koşullarında meydana gelen gelişim ve değişimler spor kavramının da değişmesine neden olmuştur. Aktaş (2023)'a göre, küreselleşmenin etkisiyle modern insanın yaşamında daha fazla yer edinmeye başlayan spor, günümüzde sosyal hayata direk etki eden toplumsal bir olgu olarak görülmektedir. Bu kapsamda spor ile ilgili olarak; dünya üzerinde birçok insanın ilgisi çeken oldukça güçlü bir etkinlik olduğu söylenebilir.

Aksoy ve Durukan (2023)'a göre, spor insanların bir araya gelmesine olanak tanımaktadır. Yine Aksoy (2023)'a göre, olimpiyat oyunlarından, Dünya Kupalarına kadar düzenlenen tüm organizasyonlar, uluslararası düzeyde oldukça önemli olarak görülen etkinlikler arasında yer almaktadır. Uluç S. (2023)'a göre, spor bireylerin rekabetçi ruhunu geliştirmelerine katkı sağlarken, aynı zamanda özgüven gelişimine de katkı sunmaktadır. Bu kapsamda özgüven ise, sporunun, ilgili spor aktivitelerini nasıl yapacağına

karşın kendisine duymuş olduğunu güven olarak ifade edilmektedir (Uluç, E. 2023). Tüm bunlardan hareketle spor, bireylerin, fiziksel ve sosyal gelişimlerinin yanında zihinsel olarak da gelişimlerine olanak tanıyan güçlü bir unsurdur (Baştürk ve diğerleri, 2024)

Uluslararası sivil diyaloga ve kültürlerin birleşimine katkı sağlayan spor etkinlikleri, aynı zamanda ulusal birlik ve beraberlik duygularını artırır (Ünal Erzen, 2012). Antik Yunanlardan bugüne, spor etkinlikleri toplumları bir araya getirme gücünü korumuş ve uluslararası ilişkilerin gelişiminde önemli bir rol oynamıştır. Örneğin, soğuk savaş döneminde Amerika ile Çin arasında düzenlenen masa tenisi turnuvası ve Hindistan ile Pakistan arasındaki kriket turnuvası, ülkeler arasında diyalog sürecine katkı sağlamıştır. Spor etkinliklerinde, devletlerin yanı sıra bu tür organizasyonları üstlenen küresel örgütler de bulunmaktadır. Bu örgütler arasında Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), FIFA ve FIBA gibi kuruluşlar yer alır. Bu örgütler, düzenledikleri spor organizasyonlarıyla ülkeleri bir araya getirerek kültürel yakınlaşmayı teşvik ederler (Trunkos ve Heere, 2017).

Geleneksel Medya ve Dijital Medya: İki ulus arasında güçlü ilişkilerin kurulması, teknoloji ve bilgi odaklı güçlü iletişim ağlarının oluşturulmasıyla mümkündür. Güçlü iletişim ağlarının kurulması, basın, televizyon, radyo, film, internet gibi medya araçları ve sanat, müzik, dans gibi etkinlikler aracılığıyla diğer halklara seslenmekle sağlanır (Yıldırım, 2015). Küresel iletişimin yaygınlaşmasıyla birlikte, iletişim teknolojileri kamu diplomasisi için hayati bir öneme sahiptir (Buckle, 2012). İletilmek istenen mesajlar, geleneksel medya ve sosyal medyanın gelişen yönlerini içerir. Medya, devletlerin ve ilgili kurumların faaliyetlerini toplumlara aktarmada güçlü bir araçtır. Bilgi iletişim teknolojilerindeki ilerlemeler, medyanın gücünü daha da artırmıştır. Günümüzde televizyon, radyo, gazete ve internet aracılığıyla hedef toplumlara istenilen mesajlar kolaylıkla iletilip yönlendirilebilmektedir. Medya, toplumlar arasında etkileşimi ve paylaşımı kolaylaştırırken, birbirlerini tanımalarını ve kültürel, siyasi, ekonomik ve diğer sosyal alanlarda iş birliği yapmalarını sağlar. Ayrıca, uluslararası kamuoyunu etkileme gücüne sahip olan medya, kamu diplomasisi açısından devletlerin etkili bir silahı olarak değerlendirilebilir (Yıldırım, 2015).

Eğitim ve Dil Kursları Kapsamında Değişim Programları: Güçlü eğitim sistemlerine sahip ülkeler, genç yaşta farklı kültürleri öğrenme ve kendilerini geliştirme fırsatı sunarak gelecekteki liderlere yönelik değişim programları düzenlemektedir. Bu değişim programları ve yabancı ülkelerdeki kültürel dernekler gibi araçlar, kamu diplomasisinde kültürel diplomasiyi desteklemek için kullanılmaktadır. Ülkeler, resmi olarak eğitim ve kültürel

değişim programları yoluyla iletişim kurabilirler. Bu tür programlar, diğer diplomatik ilişkiler gerilse bile genellikle devam eder. Özellikle dil kursları ve değişim programları aracılığıyla kendi kültürel değerlerini hedef toplumlara aktaran ülkeler, kültürel diplomasının eğitim boyutunu kullanmaktadır. Bu nedenle, devletler değişim programlarını sıkça diplomatik bir araç olarak kullanır (Ünal Erzen, 2012).

Turizm: Kültürel diplomasi, temelde bir ülkenin markalaşmasıyla ilgilidir. Bir ülkenin marka oluşturması, ticari kimlik oluşturmasıyla benzerlik gösterir. Her ikisi de duygusal etkileşime dayanan ve açık, esnek sembollere dönüştürülebilen bir teklif ve taahhüt içeren kavramlardır. Ülkeler, uluslararası arenada ürünler gibi rekabet halindedir. Bir ülkenin markası, ekonomisi, turizmi ve doğrudan yatırımları ile yakından ilişkilidir ve bu alanlarda etkin bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, bir ülkenin güçlü bir markaya sahip olması, ekonomisini, turizmini ve yatırımlarını desteklediği anlamına gelir. Ülkeler, hedef toplumlara ve uluslararası kamuoyuna çeşitli iletişim kanalları aracılığıyla mesajlar gönderirler.

Dil Enstitüleri: Dil, kültürel değerlerin önemli bir unsuru olarak, ülkelerin imajını ve itibarını artırmak için kritik bir araçtır. Bu amaçla kurulan en ünlü dil kuruluşları arasında Fransız Kültür Merkezi, British Council, Goethe Enstitüsü ve Cervantes Enstitüsü gibi kurumlar bulunmaktadır (Tokmak, 2020). Batı'da İngiltere, İspanya, Almanya ve Fransa gibi ülkeler ile doğuda Güney Kore, Japonya ve Çin gibi devletler, ulusal imajlarını geliştirmek amacıyla dil eğitimine önem vermektedir (Hernández, 2018). Özellikle Çin, Çinceyi yaygınlaştırmak için Konfüçyüs Enstitüsü'nü kullanmaktadır ve bu çerçevede dilini ve kültürünü dünyaya tanıtmak için çalışmalar yürütmektedir (Ünal Erzen, 2012). Devletlerin kültürel diplomasi faaliyetleri çerçevesinde önemli bir araç olarak kullandığı dil öğrenme programları, ilgili bakanlıklar tarafından planlanmaktadır. Dil öğrenme için gerekli olan fiziki altyapıdan, öğretmenlere ve öğrencilere kadar her detay titizlikle düşünülerek materyaller hazırlanır. Son yıllarda internetin etkin kullanımıyla dil eğitimi için çeşitli web siteleri de oluşturulmuştur. Örneğin, "Learn English" adlı web sitesi, her yaş grubundan kişilere İngilizce eğitimi sunmaktadır (Aral, 2014).

Bilimsel Faaliyetleri: Devletler, bilim alanındaki araştırmalarını dünya kamuoyuna tanıtmaya eğilimlidir. Bu tanıtım, bilimin uluslararası ilişkilerde diplomatik bir araç olarak kullanılmasını sağlayarak devletlerin yumuşak güç faktörü haline gelmesine katkıda bulunur. Bilim diplomasisi olarak bilinen bu yumuşak güç unsuru, özellikle Japonya, ABD, İngiltere, Fransa ve Almanya gibi ülkelerin uluslararası ilişkilerde sıklıkla başvurduğu bir araçtır. Bilim ve teknoloji alanında ilerlemiş ülkeler, bu diplomasiyi dış politikada

kullanırken üç ana boyutun öne çıktığını göstermektedir: Devletlerin bilimi dış politikada konumlandırması, bilim için yapılan diplomatik uluslararası iş birlikleri ve bilim çerçevesinde uluslararası ilişkilerin geliştirilmesi için yapılan etkinlikler (Román ve Schunz, 2018). Ekonomik açıdan güçlü olan devletlerde, bilim ve teknoloji ayrı bir öneme sahiptir. Bu noktada Amerika Birleşik Devletleri, öne çıkan bir örnek olarak karşımıza çıkmaktadır. Nobel ödülü gibi önemli bir bilim ödülünde, Amerikalı bilim insanları fen bilimleri alanında en çok ödül kazananlar arasında yer almaktadır. Ayrıca, Amerikalı bilim insanları, bilimsel makalelerde en yakın rakiplerinden dört kat daha fazla yayın yapmışlardır. Tüm bu gelişmeler, Amerika'nın bilim ve teknoloji alanındaki gelişimini hem artırmış hem de bu gelişimi yumuşak güç olarak kullanmasını sağlamıştır (Nye, 2005). Bu tür girişimler sadece ABD'ye özgü değildir. Birleşik Krallık, British Council aracılığıyla uluslararası bilim ve araştırma odaklı etkinlikler düzenleyerek araştırmalarını yurtdışında tanıtmayı amaçlamaktadır (Aral, 2014).

Dini İnanç: Din, kültürlerin oluşumunda belirleyici bir faktör olarak tarih boyunca dış ilişkiler ve dış politikada etkili olmuştur. Dinin bu işlevleri, kültürel diplomaside bir araç olarak kullanılmasını teşvik etmiştir (Ekşi, 2014). Evrensel bir değer olan din, devlet yapılarından üstün bir konumda yer almaktadır. Bu nedenle, devletler, dinin çok yönlü özelliğini dış politikadaki kültürel diplomasi faaliyetlerine entegre etmiş ve bu doğrultuda geniş kapsamlı içeriklere yer vermiştir (Eyüpoğlu, 2018).

Diaspora: yüzyılın ikinci yarısıyla birlikte ivme kazanan göç akımları, dünyanın hemen her ülkesinde ilişkilerin, bağlantıların ve dostlukların daha sık görüldüğü bir konu haline gelmiştir (Leonard ve diğerleri, 2002). Ancak bu kitlesel göçler, özellikle gelişmiş ülkelerde, diasporanın politik bir güç haline gelmesine yol açmıştır. Diaspora terimi, azınlık olan bireylerin anavatanları dışında bir ülkede yaşamalarını ifade etmektedir. Bazı durumlarda, özellikle nüfusu az olan ülkelerde, diaspora ana nüfustan daha kalabalık olabilir. Ermenistan, İrlanda ve Malta gibi ülkeler buna örnektir. Bu durumda diaspora, o ülkenin iç siyasetinde önemli bir rol oynayabilir. Bu nedenle, ana nüfus ile diaspora arasında bir sayısal dengesizlik olduğunda, hükümetler diasporanın kendi iç işlerine müdahale etmesinden çekinir ve bu durumun getireceği tavizlerden endişe ederler (Rana, 2011).

Gastronomi: Gastronomi, kültürel diplomasi için son derece etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır. Günümüzde, birçok ülkeye özgü yemeklerin popüler hale gelmesi, o ülkenin kültürel imajını güçlendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin, İspanyol paella pılavı, Türk pide ve kebabları, İtalyan makarna ve pizzaları gibi yemekler, bu ülkelerin uluslararası

arenadaki itibarını artırmakta ve kültürel tanınırlıklarını desteklemektedir (Yılmaz, 2018).

Gastronomik etki, kültürel diplomasi alanında giderek daha fazla popülerlik kazanarak kendi başına bir diplomasi türü olarak tanımlanmaktadır. Gastronomi, kültürel diplomasiye hem kaynak sağlayan hem de bir diplomasi türü olarak hizmet eden önemli bir unsurdur. “Gastro-diplomasi” kavramı, antik Yunan döneminden 19. yüzyıl Fransa’sına kadar uzanan bir geçmişe sahip olup günümüzde yeni bir diplomasi anlayışı olarak öne çıkmaktadır (Chapple-Sokol, 2013). Yiyecekler, bir ülkenin kültürel kimliğinin temel bir parçasıdır ve uluslararası ilişkilerde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, gastro-diplomasi gibi kültürel diplomasi biçimleri, bir ülkenin kültürel mirasını uluslararası alanda tanıtmak ve marka bilincini artırmak için etkili bir strateji olarak görülmektedir (Rockower, 2011; Pujayanti, 2017). Dolayısıyla, yiyecekler bir ülkenin küresel itibarını artırmak için güçlü bir araç olarak kabul edilmektedir (Nair, 2021). Bir devlet, gastronomik zenginliklerini kamu diplomasisi stratejisiyle birleştirerek gastro-diplomasiyi etkin bir şekilde kullanabilir. Gastro-diplomasi, sadece sözel iletişimden çok daha güçlü ve etkili bir iletişim yöntemidir (Nirwandy ve Awang, 2014).

Yumuşak Güç Kavramı

Dalkılıç (2024)’a göre, yumuşak güç, diğer kişilerin önceliklerini siyasi gündemi belirleyecek şekilde etkileyebilme yeteneğidir. Başka bir deyişle, yumuşak güç, zorlama unsuru olmadan istenilen şeyi diğerlerine yaptırabilme kapasitesini ifade eder (Nye, 2003). Ayrıca, yumuşak güç sadece komutsal faaliyetlere dayanmaz, özellikle “cezbetme” kavramı üzerine odaklanır (Nye, 2017).

Devletler, isteklerini gerçekleştirmek için yumuşak gücü kullanmaktadırlar (Sarı, 2024). Devletler, hedeflerine ulaşmak için başka toplum veya devletlerin davranışlarını değiştirmek gerektiğinde güç kullanmaktan kaçınmazlar (Tezkan, 2005). Nye (2017), yumuşak gücü, “İsteklerinizi dayatma veya karşılığını ödeme yerine, çekicilik yoluyla elde etme yeteneği” olarak tanımlar. Tok (2024)’e göre, yumuşak güç, bir ülkenin kültürünün, siyasi ideallerinin ve politikalarının cazibesinden doğar.

Yumuşak Güç Kaynakları

Yumuşak gücün, başkalarının davranışlarını etkileyecek cazibeye dayanan kaynaklarının, kültür, siyasi değerler ve dış politika gibi unsurların katkısını ve dış politikadaki etkisini ölçmek önemlidir (Kılıç, 2023). Nye’a göre, yumuşak gücün kaynakları kültür, siyasi değerler ve dış politika olmak üzere üçe ayrılır (Nye, 2004).

Tablo 2. Yumuşak Güç Kaynakları, Araçlar ve Alıcılar/Hedefler (Nye, 2008; Güven, Acar ve Gencaç, 2024).

Yumuşak Güç Kaynakları	Meşruiyet ve Güvenilirlik Sağlayan Araçları	Yumuşak Güç Alıcıları / Hedefleri
Dış Politika	Hükümetler, Medya, STK'lar Uluslararası Örgütler	Başka Hükümetler ve Halklar
İç Siyasi Değerler ve Politikalar	Medya, STK'lar, Uluslararası örgütler	Başka Hükümetler ve Halklar
Yüksek Kültür	Hükümetler, STK'lar, Uluslararası örgütler	Başka Hükümetler ve Halklar
Popüler Kültür	Medya, Piyasa	Başka Halklar

Kaynak: (Nye, 2008)

Nye, devletlerin uluslararası alanda çekici bir güç elde etmek için yumuşak güç kaynaklarını kullanmalarının etkili bir kamu diplomasisine dayandığını vurgular. Bu nedenle, kamu diplomasisi ile yumuşak güç arasındaki ilişkiyi, toplumlararası etkileşim, iş birliği ve dostluk kurma yeteneğine sahip, olumlu bir imaj oluşturma aracı olarak tanımlar (Nye, 2005). Devletlerin sert güç üzerinde tam kontrol sağlayabildiği halde, yumuşak güç kaynakları içinde karmaşık bir yapı oluşması, yumuşak gücün tam kontrolünü zorlaştırır (Özkan ve Boylu, 2020). Sert güçte, önleyici tedbirler olarak güç kullanımının hangi düzeyde olacağını önceden belirleme imkânı bulunurken, yumuşak gücün engellenmesi ve güç kullanım düzeyinin belirlenmesi daha zor olabilir (Yatağan, 2018).

Alexander L. Vuving gibi yumuşak güç üzerine çalışan bir başka isim, Nye'in tanımını ele alarak başkalarının isteklerimiz doğrultusunda istekli olup olmadığına dikkat çekiyor. Bu bağlamda, isteğin güçlü bir istek mi yoksa pasif bir kabullenme mi olduğunu belirtiyor ve yumuşak gücü başkalarının istediklerimizi kabul etmelerini sağlama ve bunu kabul ettirme olarak tanımlıyor (Vuving, 2022). Lee'ye göre ise, yumuşak güç kaynaklarına sahip olmak, otomatik olarak yumuşak güce dönüştürülmesini garanti etmez (Lee, 2009). Bu nedenle, belirli siyasi ve ekonomik hedeflere ve ulusal çıkarlara ulaşmak için kişinin yumuşak kaynaklarını nasıl kullanacağına dair gelişmiş stratejilere ihtiyaç vardır. Bu çabalar hedeflere ulaşmayı olumlu yönde etkilediğinde, yumuşak kaynakların yumuşak güce dönüştüğü söylenebilir.

Sporun Yumuşak Güç Olarak Kullanımı

Spor diplomasisi, son zamanlarda kamu diplomasisinin bir alt dalı olarak öne çıkmış ve yumuşak güç unsuru olarak kullanılmaktadır. Farklı coğrafyalardaki kitlelere etki etme konusunda önemli bir araç olarak görülen spor, devletlerin diplomatik ilişkilerini güçlendirmek için kullandığı etkili bir mekanizma haline gelmiştir.

Korkut (2022) 'a göre, sporun evrensel boyutta etki sahibi olması, toplumlar arasındaki farklılıkları azaltma potansiyeli taşımaktadır. Civelek (2022) ise sporun hem bireyler hem de devletler arasındaki ilişkilerin düzenlenmesindeki önemine dikkat çekerek, hükümetlerin spor organizasyonlarını etkin bir yumuşak güç aracı olarak kullanmalarına olanak sağladığını ifade etmektedir.

Gözen (2022) 'a göre spor, tarih boyunca devletlerin siyasi ve diplomatik çıkarlarını elde etmek için sıkça başvurduğu bir araç olmuştur. Özellikle Olimpiyatlar gibi uluslararası etkinlikler, bu amaçla defalarca kullanılmıştır. Bozkurt (2014) tarafından, 1936'da Berlin'de düzenlenen olimpiyatların, Türkiye'nin uluslararası alanda adını duyurduğu ilk olimpiyatlar olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda, Türkiye'nin olimpiyatlardaki başarısı, Türkiye Cumhuriyeti için siyasi ve diplomatik kazanımlara yol açmıştır. Murray (2012) tarafından ifade edildiği üzere, günümüzde spor, geleneksel diplomatik yöntemlerden daha etkili bir şekilde yabancı ülkeleri, ulusları ve devletleri bir araya getiren bir yumuşak güç fırsatı olarak görülmektedir. Sert güç ve diplomatik iletişim gibi siyasi kanalların halk nezdinde eskisi kadar ilgi görmemesine rağmen, sporun halklar arasında güçlü bir çekim gücü olduğu belirtilmektedir. Civelek (2022) tarafından da ifade edildiği gibi, postmodern bilgi çağında spor, kültür ve diplomasi, dar veya sınırlı kurumlar olmaktan çıkmış, dış politika araçlarıyla yakından ilişkilendirilmiştir.

Trunkos ve Heere (2017)'ye göre, spor diplomasisinin etkili politikalarından bazıları oldukça çeşitlidir ve uluslararası ilişkilerde önemli bir rol oynamaktadır. Bu politikalar ise şu şekilde sıralanmaktadır (Trunkos ve Heere, 2017).

- Spor etkinlikleri, uluslararası topluluğa hizmet etmek için önemli bir erişim kaynağı olarak kullanılabilir. Özellikle büyük spor organizasyonları, farklı ülkeler arasındaki ilişkilerin geliştirilmesi ve güçlendirilmesi için bir platform görevi görmektedir. Ev sahipliği yapma fırsatları, ülkeler arasındaki diplomatik ilişkilerin derinleştirilmesine ve güçlendirilmesine de katkı sağlamaktadır.

- Spor etkinlikleri, ev sahibi ülkenin kültürünü ve yaşam tarzını uluslararası topluma tanıtmak için bir araç olarak kullanılmaktadır. Örneğin, Olimpiyat Oyunları gibi büyük organizasyonlar, ev sahibi ülkenin tarihini, geleneklerini ve spor kültürünü dünya genelinin yayılmasına katkı sunmaktadır.
- Sosyal medya platformlarındaki spor etkinlikleri, izleyicilere ev sahibi ülkenin doğal güzellikleri, turistik mekanları ve yaşam tarzı hakkında görsel ve içeriksel bilgiler sunmaktadır. Böylelikle, turizmin teşvik edilmesinin yanı sıra, yabancı yatırımcıların ve öğrencilerin ülkeye çekilmesinde de sporun rolü büyüktür.
- Spor etkinlikleri, farklı milletler arasında kültürel ve dilsel farklılıkları bir araya getirerek köprü görevi görmektedir. Özellikle uluslararası spor organizasyonları, farklı kültürlerin bir araya gelmesini sağlayarak karşılıklı anlayışı artırmakta ve barışçıl ilişkilerin geliştirilmesine katkı sunmaktadır.

Bilindiği üzere, sporun yumuşak güç olarak kullanımı, uluslararası ilişkilerde giderek daha fazla önem kazanan bir strateji haline gelmiştir. Bu yaklaşım, bir ülkenin kültürel ve siyasi etkisini artırmak, imajını güçlendirmek ve dış politikasını şekillendirmek için sporun potansiyelinden yararlanmayı amaçlamaktadır. Spor, insanların duygusal bağlar kurduğu, bir araya geldiği ve ortak bir dil oluşturduğu bir platformdur. Bu nedenle, spor etkinlikleri ve başarıları, bir ülkenin uluslararası alandaki algısını olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir. Bir ülkenin sporcularının uluslararası arenada başarıları, ülkenin spor potansiyelini ve yeteneklerini göstermektedir. Bu başarılar, bir ülkenin uluslararası prestijini artırmakta ve diğer ülkelerle olan ilişkilerin güçlendirmesine de katkı sağlamaktadır.

Özetle, sporun yumuşak güç olarak kullanılması, bir ülkenin uluslararası alandaki etkisini artırmanın ve imajını güçlendirmenin etkili bir yoludur. Bu nedenle de devletlerin sporu stratejik bir araç olarak kullanması ve spor etkinliklerine yatırım yapmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Etnosporun Tanımı ve Kapsamı

Dünya tarihine damga vuran medeniyetler, kültürler ve toplumlar, binlerce yıldır yaşamış ve yaşamaya devam eden gelenekleri, görenekleri ve kültürel değerleriyle birlikte insanlık mirasını oluşturmuştur. Bu zengin miras, günümüze kadar ulaşan ve farklı coğrafyalarda yaşayan insanların kimliklerini şekillendiren birçok unsuru içinde barındırmaktadır. Etnik kökenlere dayalı bu kültürel değerler ve ritüeller, “etno” terimi altında toplanmaktadır (Kylasov, 2015). “Etno” kavramından esinlenerek ortaya çıkan etnospor ise

bu mirasın bir parçasını oluşturmaktadır. Dünya Etnospor Federasyonu'nun tanımına göre, etnospor, çeşitli geleneksel kültürlerden türeyip günümüze kadar gelen, yerel kimliklere özgü birçok öğeyi içeren spor etkinliklerini kapsayan geniş bir terimdir (Dünya Etnospor Federasyonu, t.y.). Etnospor, bir toplumun tarihî ve kültürel köklerini yansıtan, genellikle kuşaktan kuşağa aktarılan oyunlar ve etkinlikler içermektedir. Bu spor etkinlikleri, sadece fiziksel aktivitelerden ibaret değildir; aynı zamanda bir toplumun değerlerini, yaşam tarzını ve tarihini yansıtan bir araçtır. Etnospor, bir toplumun kimliğini güçlendiren ve koruyan, onların tarihî bağlarını yaşatan önemli bir unsurdur. Her bir etnospor etkinliği, o toplumun yaşam tarzını, inançlarını ve toplumsal yapılarını yansıtarak onların kültürel mirasının bir parçası haline gelmiştir. Bu nedenle, etnosporlar sadece sporun ötesinde, bir kültürün canlı bir ifadesi ve toplumun birleştirici bir unsuru olarak da önem taşımaktadır.

Etnospor, geleneksel fiziksel aktivitelerin yanı sıra ulusal sporları da kapsayan, yerli oyunların tarihsel rekonstrüksiyonlarını içeren yeni bir kurumsal yapıdır (Кыласов, 2011). Akimkanova (2021)'ya göre, etnospor, dünya halklarının kültürel mirasının önemli bir parçasıdır ve bir tür etnokültürel kimlik rolü üstlenir. Etnospora dair, belirli bir coğrafyaya, etnik gruba veya kültürel birime özgü olan toplumun, değerlerini, inançlarını ve yaşam tarzlarını yansıttığı söylenebilir. Bu bağlamda, etnosporlar, bir toplumun kökenlerine, geleneklerine ve kültürel kimliğine dayalı olarak gelişen ve korunan değerli bir mirası temsil eder.

Ulusal yaşam tarzlarına ve geleneksel adetlere bağlı olan geleneksel oyunları ve etnokültürel fiziksel aktivite türlerini içeren etnosporlar, spor uygulamaları ve kültürel öğelerin birleşiminden oluşmaktadır (Кыласов, 2011). Etnospor faaliyetlerinin bir yönü, spor pratiği iken diğer yönü kültürel bileşenlerden oluşmaktadır.

Bu kapsamda Etnospor konfederasyonu (t.y.)'na göre etnosporlar kapsamında yer alan oyunlardan bazılarında şekil 1'de yer verilmiştir.

Şekil 1. Etnosporlar Kapsamında Yer Alan Oyunlardan Bazıları.

1. Aba Güreşleri	2. Aşık Oyunları	3. Atlı Cirit
4. Atlı Okçuluk	5. Kökbörü	6. Kuşak Güreşi
7. Mas Güreşi	8. Pato (Arjantin)	9. Şalvar Güreşi
10. Yabusamel	11. Yağlı Güreş	12. Yaya Okçuluk

Etnospor konfederasyonu (t.y.)'na göre, etnospor, geleneksel spor ve oyunlar, evrensel değerler çerçevesinde sahip olduğu dört ilke olan gelenek, saygı, dayanışma ve barış etrafında insanlığa katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Aba Güreşi: Aba güreşi, özellikle Hatay ve Gaziantep yörelerinde oldukça yaygın bir geleneksel spor etkinliğidir (Sağım, 2015). Gaziantep'te gerçekleştirilen Aba güreşine ise "Aşırtmalı Aba Güreşi" adı verilir. Adını, güreşçilerin giydiği geleneksel kıyafet olan "aba"dan alır. Aba, yakasız, kaban uzunluğunda, yarım kollu ve koltuk altından kesik olan bir giysidir. Genellikle kalın kumaştan veya kaba deriden yapılan bu giysi, keçe malzemesini andırır. Aba güreşi yapılan bölgelerde, genellikle köy halkının ortak malı olan en az iki tane aba bulunur. Pehlivanlar güreşe başlamadan önce bu abaları giyerler. Abayı giydikten sonra, beline bir kuşak bağlarlar (Güven, 1999).

Aşık Oyunları: Kaya (2023), 'ya göre, eski çağlardan beri Oğuz Türklerinin oynadığı bilinen bu oyun, çağlar boyunca yaşatılmış ve günümüze kadar gelmiştir. Ancak günümüzde artık unutulmaya yüz tutmuş bir oyun olarak kabul edilmektedir. Anlatılanlara göre, bu oyun genellikle yetişkinler tarafından oynanmaktadır. Oyunda, hayvanın ayak kemiği olan

aşık kemikleri kullanılır. Ancak bu kemiklerin boyutu nedeniyle genellikle büyükbaş hayvanların kemikleri tercih edilmez.

Atlı Cirit, Türklerin Osmanlı'dan günümüze uzanan köklü bir at üzerinde oynanan tarihi bir oyundur. Bu geleneğin bir parçası olarak, at üzerindeki oyuncuların ellerinde mızrak veya sopa bulunur ve karşı rakiplerinden puan alabilmek için yarışır (Kavalcıoğlu, 2021).

Atlı Okçuluk, Avarlar döneminde bir yaşam biçimi olarak benimsenen ve at üzerinde geri dönüp ok atma becerisi gerektiren bir etkinliktir. Dört nala giden bir atın üzerindeki okçu figürüyle devlet armasında da simgelenmiştir ve literatürde “Part atışı” olarak bilinir. Bu etkinlik, savaş yeteneklerini geliştirmek ve avlanma becerilerini artırmak amacıyla önemli bir antrenman ve eğlence aracı olarak kullanılmıştır (Kavalcıoğlu, 2021). Okçuluğun, toplumların yaşam mücadelesinde ve ülkelerin geleceği adına eski çağlardaki savaşlarda atlı ya da yaya olarak silah niteliğinde kullanılması tarihte önemli bir yer edinmesine neden olmuştur (Dinçer, Ceviz, Genç ve Türkmen, 2022).

Kök börü; Kökbörü, Orta Asya Türk kültürlerinde farklı isimlerle anılan, at üstünde iki takımın bir oğlağı oyun alanındaki belirli bir bölgeye getirip bırakmaya çalıştığı bir oyun türüdür. Bu oyun genellikle Türkistan coğrafyasında uzman ekipler tarafından uygulanır ve geleneksel Türk kültürünün önemli bir parçasıdır. Kök Börü, dayanıklılık, at yetenekleri ve takım çalışması gibi becerilerin sergilendiği bir etkinlik olarak bilinmektedir.

Kuşak Güreşi; Kuşak Güreşi, özellikle Kırım ve Romanya Türkleri arasında geleneksel olarak oynanan bir spor dalıdır. Bu oyunda, iki rakip beline bağlanan bir kuşakla birbirini yere düşürmeye çalışır. Tarihi kökeni derin olan bu güreş, günümüzde de varlığını sürdürmekte ve geleneksel Türk sporları arasında önemli bir yer tutmaktadır. Bu kültürel miras, çeşitli etkinliklerde sergilenerek korunmaya çalışılmaktadır (Kavalcıoğlu, 2021).

Mangala, iki kişi arasında oynanan tarihi bir strateji oyunudur. Oyun, üzerinde altı kuyunun bulunduğu ahşap bir tahta ve toplam 48 taşla oynanır. Oyuncular, taşları kuyulara dağıtarak stratejik hamleler yaparlar. Kendi hazinesine taş denk getiren oyuncu, yeniden oynama hakkı kazanır. Oyunun sonunda en fazla taş toplayan oyuncu galip gelir (Kavalcıoğlu, 2021).

Mas Güreşi; Mas Güreşi, diğer adıyla Ağaç Güreşi olarak bilinen bir oyun türüdür. Bu oyunda iki yarışmacı, zemine yerleştirilen bir çam ağacına karşı yarışır. Yarışmacılar, yüz yüze oturur ve ayaklarını çam ağacına dayayarak ellerine 30 cm uzunluğunda bir sopa alır. Oyun, her iki yarışmacının sopayı kavrayarak kendilerine çekmesiyle başlar. Kimin daha güçlü ve çevik olduğuna

bağlı olarak oyunun galibi belirlenir. Bu oyunda güç, dayanıklılık ve çeviklik önemli rol oynar ve geleneksel Türk spor kültürünün bir parçasıdır.

Pato (Arjantin): Pato, Arjantin'in geleneksel sporlarından biridir ve at üzerinde oynanır. İspanyolcadan günümüze ulaşan bu oyun, kulplu bir topun fileye atılmasıyla puan kazanılan hareketli bir mücadeledir. Atlı oyuncuların hızlı hamlelerle topu kontrol ettiği bu oyun, Arjantin'in önemli bir spor geleneği olarak görülmektedir.

Şalvar Güreşi: Şalvar Güreşi, oyuncuların diz altı şalvar giyerek çim zeminde rakibini sırt üstü yere yatırmaya çalıştığı geleneksel bir Türk sporudur. Güç, denge ve teknik becerilerin ön planda olduğu bu oyun, Türk kültüründe önemli bir yer tutar ve genellikle festivallerde sergilenir.

Yabusame: Yabusame, Japon samuraylarının at üstünde ok atma sanatıdır ve tarihsel olarak bir güç gösterisi olarak uygulanmıştır. Atın üzerinde hızlı ilerlerken ok atma becerisini sergileyen Yabusame, Japon kültüründe köklü bir gelenek olup günümüzde festivallerde ve özel etkinliklerde yaşatılmaktadır.

Yağlı Güreş; Türklerin tarihi bir geleneği olan ve er meydanında yapılan mücadelelerden biridir. Her iki rakip, birbirlerini yağlayarak "kısmet" denilen özel kıyafetleri giyer ve birbirlerini tuş etmek için yarışır. Bu heyecan verici ve geleneksel spor, özellikle Türk folklorunda önemli bir yer tutar ve ülkemizin çeşitli bölgelerinde düzenlenen festivallerde ve etkinliklerde büyük ilgi görür.

Yaya Okçuluk: Yaya Okçuluk, silahların icadından önce medeniyetlerin uzak mesafedeki hedefleri vurmak için geliştirdiği önemli bir etkinliktir. Bu spor dalı, okun kirişe takılarak gerdirilip belirlenen hedefe atılmasıyla gerçekleştirilir. Tarihi köklere sahip olan Yaya Okçuluk, teknik beceri gerektiren bir spor olarak günümüzde de önemini korumaktadır.

Dünya Göçebe Oyunları (Nomad Games): Dünya Göçebe Oyunları, geleneksel sporlar ve etnospor etkinliklerine büyük önem veren bir organizasyondur. Küreselleşme çağında, kültürel ve tarihi mirasları korumayı, geleneksel oyunları yaygınlaştırmayı ve tanıtmayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda, etnospor hareketinin bilimsel ve metodolojik altyapısına katkı sağlamayı hedefler. Organizasyon, dinler ve kültürler arasında diyalog, dostluk ve uyumu teşvik ederek, dünya çapındaki kültürel çeşitliliği sergilemeyi amaçlamaktadır. Bu misyonu, atlı sporlar ve diğer geleneksel spor dallarında düzenlenen etkinliklerle gerçekleştirmektedir.

Kavalcıglu (2021)'na göre, Etnospor organizasyonlarının tek bir çatı altında bir araya getirilmesi ve resmi bir statü kazanması oldukça meydan okuyucu bir görevdir. Bunun temel nedeni, dünyanın her yerinde uzun

bir geçmişe sahip ve günümüzde de varlığını sürdüren çeşitli kültürlere ait birçok spor organizasyonunun bulunması ve bu sporların genellikle kültürel değerlerle sıkı bir bağ içinde olmasıdır. Dolayısıyla, bu sporların etnospor kategorisine dahil edilmesi ve bu statüye ulaşabilmesi için, ilgili kültürlerin mensuplarının ve kurumlarının büyük bir çaba sarf etmesi gerekmektedir. Etnospor uygulamalarının anlaşılabilmesi için, ilgili kültürel değerlerin anlaşılması ve bilinmesi gerekliliği, bu spor dallarının evrensel bir konuma gelmesini engelleyebilir. Ancak, Dünya Etnospor Konfederasyonunun kurulması, etnospor faaliyetlerinin standartlarının belirlenmesi ve gelecek kuşaklara aktarılması konusunda umut verici bir adım olarak kabul edilebilir.

Dünya Etnospor Konfederasyonu

Dünya Etnospor Konfederasyonu (t.y)'na göre;

Dünya Etnospor Konfederasyonu (WEC), geleneksel spor ve oyunların farkındalığını artırmayı ve yaygınlaştırmayı hedefleyen uluslararası bir kuruluştur. 2015 yılında kurulan konfederasyonun merkezi İstanbul'dadır. Nesilden nesile aktarılan geleneksel oyun ve sporların korunması, gerçekleştirilmesi ve sürdürülmesine destek veren bu kurum, faaliyetlerin daha kalıcı ve sistemli hale getirilmesini amaçlamaktadır.

Gölcük (2020)'e göre, dünya genelindeki geleneksel sporları tek bir kurumsal çatı altında toplamak, üye federasyonlar arasında birlik ve dayanışmayı sağlamak, Etnospor anlayışını yaygınlaştırmak ve geliştirmek, konfederasyonun öncelikleri arasındadır. Bunun yanı sıra, Etnospor alanında çeşitli sportif, sosyal ve kültürel etkinlikler düzenlemek ve bu amaç doğrultusunda diğer kurumlarla iş birliği yapmak da konfederasyonun temel hedeflerindedir. Dünya Etnospor Konfederasyonu (DEK), "Etnospor" kavramı altında toplanan geleneksel sporların ve kültürlerin günümüzde yeniden evrenselleştirilmesini hedefler. DEK'in amacı, tarih boyunca toplumların ve toplulukların yaşam deneyimleriyle oluşan ve zaman içinde en ideal halini alan değerlerin zenginliğini gelecek nesillere aktarmaktır.

Etnospor, tarihten günümüze aktarılan bilgi ve tecrübenin ışığında, geçmişin avcılık, dövüş teknikleri, hünnerleri, giyim ve yemek kültürü gibi pek çok unsurunu sportif ve kültürel faaliyetlerle gelecek nesillere aktarmayı amaçlar.

Dünya Etnospor Konfederasyonu'nun Vizyon ve Misyonu

Dünya Etnospor Konfederasyonu (t.y)'na göre;

Geleneksel spor ve oyunlar, milletler arasındaki ortak geçmişin ve birikimlerin bir yansımasıdır. Ancak günümüzde bu kültürel mirasın

korunması ciddi bir tehlike altındadır. Modern spor ve oyunların yaygınlaşmasıyla birlikte geleneksel sporlar ve oyunlar yok olma tehlikesiyle karşı karşıyadır. Eğer gerekli önlemler alınmazsa, bu durum geleneksel spor ve oyun çeşitliliğinin küçülmesine, yoksullaşmasına ve hatta tamamen yok olmasına yol açabilir. Bu nedenle, milletler ve insanlık olarak, bu ortak kültürü koruma, geliştirme ve gelecek nesillere aktarma sorumluluğunun üstlenilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Dünya Etnospor Konfederasyonu (WEC), geleneksel spor ve oyunların korunması, geliştirilmesi ve sürdürülebilirliğinin sosyal bir sorumluluk olduğunu kabul etmektedir. Her bir geleneksel spor dalının kendine özgü bir değere sahip olduğu düşüncesiyle, WEC, kuşaktan kuşağa aktarılan bu değerleri korumak ve gelecek nesillere aktarmak için çaba harcar. Bu amaçla, WEC, geleneksel sporları düzenlemek, yaygınlaştırmak ve evrensel hale getirmek için yenilikçi stratejiler geliştirir ve uygular. WEC'nin misyonu, kültürel ve sosyal eşitsizliklerle mücadele etmek amacıyla geleneksel spor ve oyunları düzenlemek, yaygınlaştırmak, profesyonelleştirmek ve evrenselleştirmektir. Bunun yanı sıra, WEC, rekabet esnasında dayanışmayı, eğlence esnasında huzuru ve profesyonelleşme esnasında geçmiş birikimlerin aktarılmasını amaçlayarak uluslararası alanda tanınan bir otorite olmayı hedefler. WEC, geleneksel spor ve oyunları sadece rekabet ve eğlence araçları olarak görmemekte, aynı zamanda insanlığın ruhsal ve bedensel sağlığı açısından da önemli bir rol oynadığını kabul etmektedir. Bu bağlamda, geleneksel spor ve oyunların icrası, toplumsal dayanışmayı artırmanın, huzur ve sükûnet içinde yaşamayı desteklemenin ve insanlığın birikimlerini gelecek kuşaklara aktarmanın bir yolu olarak görülmektedir. Özetle; WEC, geleneksel spor ve oyunları rekabetin ötesinde bir amaç olarak değerlendirir ve bu kültürel mirası koruyarak bireysel ve toplumsal hayata kalite katmayı amaçlar.

Etnospor Festivallerinden Bazıları

Karaçetin (2023)'ne göre, türk kültürünün canlı tutulması ve kültür turizmi kapsamında önemli bir yer edinmesi gereken unsurlardan biri geleneksel spor organizasyonlarıdır. Bu organizasyonlar, insanları bir araya getirerek dostluk ve kültürel alışverişi teşvik eder ve bu açıdan son derece hayati öneme sahiptir. Günümüzde yerel yönetimlerin yanı sıra ulusal ve uluslararası düzeyde düzenlenen ve geleneksel hale gelen bu organizasyonlar, Türkiye'nin çeşitli illerinde gerçekleştirilmektedir. Uşak, Ankara, Erzurum, Erzincan, Kars, Sivas, Bayburt, Ardahan ve İstanbul gibi şehirlerde her yıl düzenlenen bu etkinlikler, Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu ve Dünya Etnospor Konfederasyonu tarafından desteklenmektedir. Bu

sayede, geleneksel sporların yaşatılması ve Türk kültürünün zenginliklerinin tanıtılması amaçlanmaktadır.

Kavalcıglu (2021)'na göre, Türkiye'de düzenlenen etnospor festivalleri, etnospor dallarının korunması ve gelecek nesillere aktarılması amacını taşımaktadır ve bu festivallerin önemi oldukça büyüktür. Bu etkinlikler sayesinde, Türk kültürü canlanarak kültürel öğelerin daha geniş kitlelere ulaşması sağlanmaktadır. Özellikle uluslararası katılımların olduğu festivaller, Türkiye'nin turizm faaliyetlerine ve kültürel mirasının uluslararası arenada tanıtılmasına önemli katkılar sağlamaktadır. Bu kapsamda, etnospor festivalleri farklı faydalı unsurları bir araya getirerek Türk kültürünün zenginliklerini ve birliğini vurgulamaktadır.

İstanbul Etnospor Kültür Festivali: İstanbul Etnospor Kültür Festivali, geleneksel Türk sporlarını ve kültürünü tanıtmayı amaçlayan önemli bir etkinliktir. Kavalcıoğlu (2021)'na göre, bu festival ilk kez 2016 yılında düzenlenmiştir. 2019'da gerçekleştirilen festivalde ise, Spor ve yemek tanıtımlarının yanı sıra, yöresel el sanatları ve çocuk oyunları da festivale renk katmıştır (Anadolu Ajansı, 2019). Öcal (2024)'a göre, 6-9 Haziran tarihleri arasında düzenlenecek olan 6. İstanbul Etnospor Kültür Festivali'nde yine kültür, sanat ve spor etkinliklerine yer verilecektir.

İstanbul Etnospor Kültür Festivali ile ilgili genel bir değerlendirmenin yapılması gerekirse; bu festivalin, Türk kültürünün ve geleneksel sporlarının tanıtılmasına ve paylaşılmasına olanak tanıdığı söylenebilir. Aynı zamanda bu festival, Türkiye'nin kültürel mirasını koruma ve uluslararası toplumla paylaşma çabalarını yansıtırken aynı zamanda ülkenin dış ilişkilerini güçlendirme amacına hizmet ettiği düşünülmektedir. Katılımcılar ve ziyaretçiler arasındaki kültürel alışveriş ve etkileşim, ülkenin uluslararası alanda daha fazla tanınmasına ve anlaşılmasına da katkılar sunmaktadır. Bu nedenle, İstanbul Etnospor Kültür Festivali, Türkiye'nin yumuşak güç stratejisinin bir parçası olarak görülebileceği düşünülmektedir.

Bayburt Dede Korkut Festivali: İlki Bayburt Dede Korkut Festivali, ilk kez 1995 yılında düzenlenmiş olup, 25. yılı 22-28 Temmuz 2019 tarihleri arasında kutlanmıştır. Sanat, edebiyat ve sporun ön planda olduğu bu festival, Bayburt gibi küçük bir şehre ekonomik katkı sağlamanın yanı sıra şehrin tanınırlığını artırmaktadır. Organizasyon kapsamında, atlı spor yarışlarına da yer verilmekte olup, çevre illerden gelen atlı spor kulüpleri de davet edilerek katılım sağlanmaktadır. Ayrıca, Türk kültürünün yayılması açısından büyük önem taşıyan bu festival, geleneksel hale gelmiştir (Türksoy Uluslararası Türk Kültürü Teşkilatı, 2019). 2024 yılında ise festivalin 28.'si 15-21 Temmuz tarihleri arasında Bayburt ilinde gerçekleştirilecektir.

(Festivall.com.tr). Bayburt Dede Korkut Festivali, Dede Korkut hikayeleri ve efsaneleri aracılığıyla Türk kültürünün zenginliklerini uluslararası katılımcılara tanıtarak, kültürel mirasın korunması ve yayılmasına olanak sağlamaktadır.

Sarıkamış Kış Oyunları Festivali: Sarıkamış Kış Oyunları Festivali, ilk olarak 2015 yılında gerçekleşmiş ve “Karda Kışta Spor” sloganıyla başlamıştır (Kavalcıoğlu, 2021). Bu festivalde, kaşar yuvarlama, kar üstünde güreş ve iglo ile Atlı cirit gibi geleneksel spor etkinliklerine önemli bir yer verilmektedir. Geleneksel sporlar, festivale katılanlar için sadece fiziksel aktivite değil, aynı zamanda kültürel bir deneyim sunar. Bu etkinlikler, bölgenin kültürel ve tarihi mirasını korumak ve yaşatmak adına büyük bir öneme sahiptir. Festival, geleneksel ve modern kültür arasında bir köprü görevi görmektedir. Modern spor etkinlikleriyle birlikte geleneksel sporların da festivale dahil edilmesi, geçmişten günümüze uzanan zengin bir mirasın sergilenmesine olanak tanımaktadır. Böylece katılımcılar hem geleneksel sporların önemini keşfederken hem de modern spor etkinliklerinin heyecanını yaşama fırsatı bulmaktadırlar. Ayrıca, Sarıkamış Kış Oyunları Festivali, bölge halkı ve turistler için önemli bir cazibe merkezi haline gelmiştir. Festival, Sarıkamış’ın turizm potansiyelini artırırken, geleneksel sporların ve kültürün korunması ve yaygınlaştırılmasına da katkı sağlamaktadır. Bu sayede, bölgeye gelen ziyaretçiler, sadece spor etkinliklerini değil, aynı zamanda yerel kültürü ve tarihi dokuyu da deneyimleme şansı bulmaktadırlar.

Rahvan Binicilik Türkiye Şampiyonası: Rahvan Binicilik Türkiye Şampiyonası, Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu tarafından 2019 yılında Türkiye Jokey Kulübü’nün katkılarıyla düzenlenen önemli bir organizasyondur. Şampiyona, 1200 ile 2200 metre arasında değişen pist uzunluklarında gerçekleştirilirken, yarışma kategorileri arasında üçlü tay, dördü tay, küçük orta, büyük orta, başaltı, baş, ithal A ve ithal B gibi çeşitli sınıflamalar bulunmaktadır. Bu kapsamlı şampiyona, rahvan binicilik faaliyetlerini tanıtmak ve atılığı desteklemek amacıyla düzenlenmektedir. Katılımcılar, atların yeteneklerini ve hızlarını sergileyerek birbirleriyle rekabet ederler. Aynı zamanda, bu tür etkinlikler, at severlerin ve sporcuların bir araya gelerek atçılık kültürünün gelişmesine katkı sağlamaktadır. .

Macaristan Türk Turan Kurultayı Şenlikleri: Macaristan Türk Turan Kurultayı Şenlikleri, 2008’den bu yana Hun-Türk halklarını bir araya getirmek amacıyla düzenlenen bir etkinliktir. İki yılda bir yapılan şenliklerde, çeşitli Türk kökenli topluluklar yer almakta ve göçebe savaş oyunları, atlı gösteriler, okçuluk gibi geleneksel aktivitelerle Türk kültürü canlandırılmaktadır. Bu

etkinlik, ortak kültürel mirası koruma ve yaşatma açısından büyük öneme sahiptir.

Bilindiği üzere etnik ve kültürel etkinlikler, uluslararası ilişkilerde yumuşak güç unsurları olarak önemli bir rol oynamaktadır. Bu tür festivaller, katılımcı ülkeler arasında kültürel etkileşimi teşvik eder, insanlar arasında bağlar kurar ve anlayışı artırmaktadır. Ayrıca, bu tür etkinlikler, ülkelerin ve toplulukların kültürel miraslarını ve kimliklerini vurgulamalarına ve tanıtmalarına olanak tanımaktadır. Örneğin, Macaristan Türk Turan Kurultayı Şenlikleri gibi etkinlikler, Türk kökenli milletler arasındaki ilişkileri güçlendirirken, Macaristan'ın Türk kültürüne olan ilgisini ve bağlarını da vurgulamaktadır. Bu tür festivaller, katılımcı ülkeler arasında dostluk, iş birliği ve kültürel alışverişin artmasına yardımcı olmaktadır. İstanbul Etnospor Kültür Festivali gibi etkinlikler ise, Türkiye'nin kültürel zenginliğini ve geleneksel sporları uluslararası alanda tanıtarak, ülkenin kültürel diplomasisine önemli bir katkı sağlar. Bu tür festivaller, Türkiye'nin kültürel mirasını koruma ve uluslararası alanda tanıtmaya çabalarını da desteklediği söylenebilir. Bu nedenle, etnik ve kültürel festivallerin diplomatik ilişkilerde yumuşak güç olarak kullanılması, ülkeler arasında daha yakın ilişkilerin geliştirilmesine ve kültürel alışverişin artmasına da katkı sağlamaktadır.

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Etnospor, belirli bir etnik grubun veya topluluğun geleneksel sporları, oyunları ve etkinliklerini ifade etmektedir. Etnosporların kullanılarak gerçekleştirilen etkinlikler ve festivaller genel anlamda, kültürel mirası koruma, insanlar arasında anlayışı artırma ve uluslararası ilişkilerde bir nevi köprü görevi üstlenmektedir. Etnospor etkinlikleri sayesinde; bir ülke, diğer ülkelerde düzenlenen etnospor festivallerine katılarak veya kendi etnospor etkinliklerini tanıtarak kültürel diplomasiye katkılar sunmakta ve böylelikle insanlar arası kültür alışverişi gerçekleşmektedir. Geleneksel okçuluk, güreş veya at yarışları gibi etnospor etkinlikleri genel anlamda, turistlerin ilgili destinasyona çekilmesi ve kültürel zenginliğin tanıtılmasına katkılar sunmaktadır.

Diplomatik ilişkilerin güçlenmesine katkı sağlayan etnospor, özetle ülkelerin kültürlerini nesilde nesine yayınlattırılmasına da olanak tanımaktadır. Kültürel diplomasi, devletlerin kendi kültürel değerlerini tanıtmak, diğer ülkelerle ilişkilerini geliştirmek ve yumuşak güç oluşturmak amacıyla kullandığı bir araçtır. Bu kapsamda etnosporlar ile ilgili olarak; ulusal kimliğin tanıtımında, barış ve iş birliğinin sağlanmasında, turizm ve ekonominin canlandırılmasında ülkelerin etnosporlar'dan yararlanabileceği

söylenelir. Nye (2003)'ye göre, yumuşak güç, istenilen şeyi diğerlerine zorlama unsuru olmadan yaptırabilme yeteneği olarak açıklanmaktadır. Dünya Etnospor Konfederasyonu (t.y)'na göre, Etnospor, insanlığın temel değerlerini hatırlatmayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda etnosporların, yumuşak gücün bir kaynağı olduğu söylenebilir. Etnospor etkinlikleri sayesinde, ülkeler arasında dostluk ve iş birliği sağlanabilmektedir. Bunun yanında, yumuşak gücün ekonomik boyutunu ifade eden turizm açısından etnosporlar düşünöldüğünde, düzenlenen festivaller ve etkinliklerin ülkelerin kalkınmasına da katkılar sunduğu söylenebilir.

İlgili kitap bölümün gerçekleştirilmesi sürecinde etnosporlar ile ilgili olarak alayazın incelendiğinde, bu konu ile ilgili yapılan araştırmaların oldukça az sayıda olduğu görölmüştür. Bu kapsamda özellikle araştırmacılar tarafından bu konu ile ilgili olarak gerekli olan çalışmalarını yapmaları gerektiği önerilebilir. Böylelikle, özellikle ülkemizde etnosporun yayımlaştırılması ve bireylerin bu etkinlikler hakkında bilinçlendirilmesinin sağlanabileceği düşünölmektedir. Bu kapsamda; etnosporun ülke ekonomisine katkıları ile Etnosporun kültürel diplomasıye olan etkileri araştırmacılar tarafından detaylı olarak incelenebilir.

Kaynakça

- Akimkanova, G. (2021). *Uluslararası Bir Halkla İlişkiler Uygulaması Olarak Türkiye'nin Kamu Diplomasisi Sürecinde Etnospor Kullanımı: "Dünya Etnospor Konfederasyonu"* Vaka Analizi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Antalya.
- Aksoy, S. (2023). *Spor Organizasyonlarının Etkileri: 2022 FIFA Dünya Kupası Örneği*. Uluç, E. A. ve Yıldız M. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar -III İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aksoy, S. ve Durukan, E. (2023). *Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor*. Uluç, E. A. ve Karademir, M. B. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar -IV İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Uluç, E.A. ve Türkmen, M. (Edt). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Anadolu Ajansı, (2019). 4. Etnospor Kültür Festivali'ne Yoğun İlgi. <https://www.aa.com.tr/tr/spor/4-etnospor-kultur-festivaline-yogunilgi/1604425> adresinden alınmıştır.
- Aral, A. E. (2014) "Kültür Propagandasından Kültürel Diplomasiye: British Council'in Türkiye'deki Faaliyetlerinin 1940-1950 ve 2005-2014 Dönemlerinde Karşılaştırmalı İncelemesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arı, T. (1999). *Uluslararası İlişkiler ve Dış Politika*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Asa, R. (2024). *Zirve Diplomasisi Bağlamında Türkiye-Afrika İlişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uluslararası İlişkiler Anabilim Dalı, Çanakkale.
- Ayhan, V. (2014). *Uluslararası ilişkiler: Giriş, Kavramlar ve Teoriler*. İstanbul: Doğu Kitabevi.
- Bağış, E. ve Abdurahmanlı, E. (2021). "Diplomasi tanımı ve uluslararası konjoktürde mevcut olan diplomasi türleri". *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (1), 40- 160.
- Baştürk, Z., Yılmaz, S., Saçıkara, A., Çam, M. ve Atçeken, D. H. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Kuvvet Kavramı ile İlgili Bilişsel Yapıları: Kelime İlişkilendirme Testi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 493-508.
- Bozkurt, C. (2014). Nazilerin gölgesinde 1936 Berlin olimpiyatları ve Türk sporcuların müsabakaları. *Tarih Çalışmaları*, 6(6), 17-41.
- Buckle, A. E. (2012). The New Diplomacy: Devising a Relational Model of Public Diplomacy. Pursuit – *The Journal of Undergraduate Research at the University of Tennessee*, s. 6-15.

- Chapple-Sokol, S. (2013). Culinary diplomacy: Breaking bread to win hearts and minds. *The Hague Journal of Diplomacy*, 8(2), 161-183.
- Civelek, S. (2022). *Spor Diplomasisi Aracı Olarak Sosyal Medyanın Kullanımı: Formula 1 Türkiye Grand Prix Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Halkla İlişkiler Ve Reklamcılık Anabilim Dalı, Trabzon
- Cull, N. J. (2009). *Public Diplomacy: Lesson From the Past*. : Los Angeles: Figuer Roa Press
- Dalkılıç, B. (2024). *Türkiye’de Kamu Diplomasisi: Sert Güç yumuşak Güç Kavramları ve Uygulamaları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kamu Yönetimi Anabilim Dalı, Manisa.
- Diñer, K., Ceviz, E., Genç, H., Türkmen, M. (2022). Okçuluk, (Ed.: Özdemir ATAR, Mustafa Deniz DİNDAR), Olimpik branşlar: yaz ve kış oyunları, Aralık/2022, s, 258-304. Efe Akademik Yayıncılık.
- Dedeoğlu, B. (2014). *Uluslararası Güvenlik ve Strateji*. İstanbul: Yeniüzyıl Yayınları: İstanbul.
- Dünya Etnospor Federasyonu (t.y). What İs Ethnosports. <https://worldethnosport.org/what-is-ethnosport> adresinden alınmıştır.
- Eksi, M. (2014). *Kamu Diplomasisi ve Ak Parti Dönemi Türk Dış Politikası*. Siyasal Kitabevi.
- Erdem, Y. (2024). *Kamu Diplomasisinde Kültürel Miras Alanlarının Önemi: Çanakkale Savaşları Gelibolu Tarihi Alanı Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uluslararası İlişkiler Anabilim Dalı, Çanakkale.
- Etnospor Konfederasyonu (t.y). Ethnosports. <https://worldethnosport.org/ethnosports> adresinden alınmıştır.
- Eyüpoğlu, H. (2018) *Kamu Diplomasisi: Aktörler, Türler, Araçlar ve Teknikler Bakımından Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bilim Dalı, Kocaeli.
- Festivall.com.tr. Bayburt Dede Korkut Kültür ve Sanat Şölenleri. <https://festivall.com.tr/festival/10881/bayburt-dede-korkut-kultur-ve-sanat-solenleri/> adresinden alınmıştır.
- Gözen, İ. (2022). *Uluslararası Diplomaside Sporun Yumuşak Gücü ve Stratejik Önemi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Güven, Ö. (1999). *Türklerde Spor Kültürü*. (Geliştirilmiş 2. Basım). Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı, 1-357.

- Hacıbektaşoğlu, A. (2023). *Yumuşak Güç ve Türkiye: Bosna-Hersek Örneği*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uluslararası İlişkiler Avrupa Birliği Çalışmaları Anabilim Dalı, Isparta.
- Hernández, E. L. T. (2018). Public Diplomacy, Soft Power and Language: The Case of the Korean Language in Mexico City”, *Journal of Contemporary Eastern Asia*, Vol:17, No:1, 2018, ss. 27-49.
- Hurn, B. J. (2016). The role of cultural diplomacy in nation branding. *Industrial and commercial training*, 48(2), 80-85.
- Karaçetin, S. (2023). *Türk Dünyasında Spor Oyunları ve Müسابakalarının Gelişen İş Birliği Açısından Önemi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Bölge Çalışmaları (Disiplinlerarası) Anabilim Dalı, Karabük.
- Kaya, S.N. (2023). *Harşit Vadisi Gümüşhane ve Şalpazarı Üçgeninde Eski Türk İnanışları ve Bu İnanışlara Dair Metaforlar*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kapadokya Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Nevşehir.
- Kılıç, H. (2023). *Türkiye'nin İnanç Diplomasisi Bağlamında Bosna Hersek'te Yürüttüğü Kamu Diplomasisi Faaliyetleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gümüşhane Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Anabilim Dalı, Gümüşhane.
- Korkut, Y. (2022). Kamu diplomasisi bağlamında sportif etkinliklerin sunumu: 4. Dünya Göçebe Oyunları Tanıtım Filmi analizi. *Kesit Akademi Dergisi*, 8 (30), 570-590.
- Kylasov, A. (2015). *Ethnosport Theend of Decline*. LIT Verlag, Zurich: Googlebook
- Lee, G. (2009). *A theory of soft power and korea's soft power strategy*. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10163270902913962#preview> adresinden alınmıştır.
- Lenczowski, J. (2007). *Cultural Diplomacy, Political Influence and Integrated Strategy*. Washington: The Institute of World Politics. <https://tinyurl.com/yymx3a3ha> adresinden alınmıştır.
- Leonard, M. (2002). *Public Diplomacy*. London: Foreign Policy Center
- Leonard, M., Stead, C. ve Smewing, C. (2002). *Public Diplomacy*. London: Foreign Policy Centre.
- Mert, Y. E. (2024) *Türkiye'nin Kamu Diplomasisi Faaliyetleri ve Diaspora ile İlişkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Avrupa Birliği ve Uluslararası İlişkiler Enstitüsü, Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Anabilim Dalı, Ankara.
- Murray, S. (2012). The two halves of sports-diplomacy. *Diplomacy & Statecraft*, 23(3), 576- 592.

- Nair, B. B. (2021). Gastrodiplomacy in Tourism: 'Capturing Hearts and Minds through Stomachs'. *International Journal of Hospitality & Tourism Systems*, 14(1). 30- 40.
- Negiz, M. (28-30 Mayıs 2014). Kültür Diplomasisinde Yeni Araçlar, Modeller ve İnsan Kaynakları, 3. Dünya Türk Forumu, Edirne. file:///C:/Users/Asus/Downloads/K%C3%BClt%C3%BCr%20Diplomasisinde%20Yeni%20Ara%C3%A7lar,%20Modeller%20ve%20%C4%B0nsan%20Kaynaklar%C4 %B1%20-%20Muhammet%20Negiz%20(4). Adresinden alınmıştır.
- Nirwandy, N. ve Awang, A. A. (2014). Conceptualizing public diplomacy social convention culinary: Engaging gastro diplomacy warfare for economic branding. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 130(3), 325-332.
- Nye Jr, J. (2008). *The powers to lead*. Oxford University Press.
- Nye, J. (2005, January). Soft power and higher education. In *Forum for the future of higher education (Archives)* (pp. 11-14).
- Nye, J. S. (2003). *Amerikan Gücünün Paradoksu*. (Çev. Gürol Koca). İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Nye, J. S. (2005) *Dünya Siyasetinde Başarının Yolu: Yumuşak Güç*, Ankara: Elips Kitap Yayınları.
- Nye, J. S. (2017). *Yumuşak Güç: Dünya Siyasetinde Başarının Araçları*. (2. Baskı). (Çev. Rayhan İnan Aydın). Ankara: BB101 Yayınları.
- Öcal, C. (2024). 6. Etnospor Kültür Festivali'nin Basın Toplantısı Yapıldı. <https://www.aa.com.tr/tr/spor/6-etnospor-kultur-festivalinin-basin-toplantisi-yapildi/3234041> adresinden alınmıştır.
- Önal, B. (2018). *Türkiye'nin Orta Asya'da Uyguladığı Kamu ve Kültür Diplomasisi Politikaları*. (Editörler: Ayhan Nuri Yılmaz ve Gökmen Kılıçoğlu) İçinde Yumuşak Güç ve Kamu Diplomasisi Üzerine Akademik Analizler Türkiye ve Dünyadan Örnekler, 41-96. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özkan, B. İ., ve Boylu, Y. (2020 4(5)). Turizmin Yumuşak Güç Olarak Kullanımı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Yönetim, Ekonomi Ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*: 343-363.
- Özsaydı, Ş., Görücü, A., Güngör, H. Atçeken, H. G. (2022). *İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Uygulanmakta Olan Beden Eğitimi ve Spor Deslerinde Kullanılan Öğretim Yöntemleri*. İlkim, M. Yurtseven, C .N. (Edt). Spor Bilimleri Günsel Tartışmalar İçinde. İzmir: Duvar Yayınları.
- Pujayanti, A. (2017). Gastrodiplomasi–Upaya Memperkuat Diplomasia Indonesia. *Jurnal Politika Dinamika Masalah Politik Dalam Negeri dan Hubungan Internasional*, 8(1).38-56.
- Purtaş, F. (2013). Türk dış politikasının yükselen değeri: Kültürel diplomasi. *Gazi Akademik Bakış*, 7 (13), 1-14.

- Rana, K. S. (2011). *21st-Century Diplomacy: A Practitioner's Guide*. Bloomsbury Publishing USA.
- Rockower, P. S. (2011). Projecting Taiwan: Taiwan's Public Diplomacy Outreach. *Issues & Studies*, 47(1), 107-152.
- Román, A. L. de S. ve Schunz, S. (2018). "Understanding European Union Science Diplomacy", *Journal of Common Market Studies*, Vol:56, No:2, 2018, ss. 247- 266.
- Sağım, O. (2015). *Türk kültüründe kuşak geçişi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Sarı, Ö. (2024). *Yumuşak Güç Unsuru Olarak Turizm Diplomasisi ile Ulus Markalamasına Yönelik Model Önerisi: Türkiye Örneği*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim dalı, Ankara.
- Şahin, M ve Çevik, B. S. (2015). *Türk dış politikası ve kamu diplomasisi* (No. 1305). Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Tezkan, M. (2005). *Jeopolitikten Milli Güvenliğe*, İstanbul: Ülke Kitapları.
- Tok, A. (2024). *Yabancı Dil Olarak Türkçe Öğretiminde Kültür Politikaları*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü, Türkiyat Araştırmaları Anabilim Dalı, Ankara.
- Tokmak, M. C. (2020) *Kültürel Diplomasi Perspektifinden Uluslararası İletişim Stratejilerinin Değerlendirilmesi: Türkiye'de Faaliyet Gösteren Yabancı Temsilcilikler Üzerine Bir İnceleme*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, İstanbul.
- Trunkos, J. ve Heere, B. (2017). *Sport diplomacy: A review of how sports can be used to improve international relationship*. In C. Esheric, & R. Baker (Eds.), *Case studies in sport diplomacy* (pp. 1-19). Morgantown: Fit.
- Tuch, H. N. (1990). *Communicating with the world: US public diplomacy overseas. (No Title)*.
- Tünel, C. (2024). *Kamu Diplomasisi Bağlamında Sağlık Diplomasisi: Covid-19 Pandemi Sürecinde Türkiye'nin Sağlık Diplomasisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Galatasaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Stratejik İletişim Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu (2019). Rahvan Binicilik Türkiye Şampiyonası, İzmir'de yapıldı. <https://gsdf.gov.tr/tr/haber/rahvan-binicilik-turkiye-sampiyonasi-izmirde-yapildi>
- Uluç, E. A. (2023). Mücadele Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222.

- Uluç, S. (2023). Kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları problemlerin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83-97.
- Ünal Erzen, M. (2012) *Kamu Diplomasisi*. İstanbul: Derin Yayınları.
- Ünal Erzen, M. (2014). *Kamu diplomasisi*. 2. Basım. İstanbul: Derin Yayınları.
- Vuving, A. (2022). *How Soft Power Works*. The American Political Science: <https://apcss.org/Publications/Vuving%20How%20soft%20power%20work> adresinden alınmıştır.
- Yatağan, A. G. (2018, Aralık). Sert Güç Unsurlarının Yumuşak Güç Aracı Olarak Etkileri. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 28(2), 69-94.
- Yıldırım, G. (2015). Türkiye Kamu Diplomasisi Koordinatörlüğü'nün faaliyetlerinin kültürel diplomasi bağlamında incelenmesi. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 5 (1), 2-24.
- Yılmaz, A. N. (2018). *Kültür ve Sanatın Ulusal Tanınırlığının Pozitifleştirilmesinde Bir Araç Olarak Kullanılması: Türkiye'nin Kültürel Yumuşak Güç Potansiyeli*. Ayhan Nuri Yılmaz and Gökmen Kılıçoğlu (Edts.), *Yumuşak Güç ve Kamu Diplomasisi Üzerine Akademik Analizler*, Nobel Yayınları, Ankara.
- Кыласов, А. (2011а). Методология и Терминология Этноспорта. Массовая физическая культура и оздоровление населения
- Gölcük, R. (2020). *Kültürel Diplomasi Çerçevesinde Euroalia Türkiye Sanat Festivallerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Arkeoloji Anabilim Dalı, Kocaeli.
- Güven, M. E., Acar, A ve Gençay, Y. (2024). Terörle Mücadelenin Yumuşak Yönü: Kamu Diplomasisi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 76-94.

Uluslararası Spor Organizasyonları

Erdem Ayyıldız¹

Özet

Bu çalışmanın amacı ülkeler için uluslararası spor organizasyonların sağlayacağı etkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Uluslararası spor organizasyonları dünya genelinde önemli etkilere sahip olan büyük çaplı etkinlikler olarak görülmektedir. Özellikle Olimpiyat Oyunları gibi geniş bir izleyici ve yarışmacı kitlesine sahip olan ve 4 yılda bir farklı ülkelerin ev sahipliğinde gerçekleşen uluslararası spor organizasyonu hem düzenleyici hemde katılımcı ülkeler için önemi çok yüksektir. Bu önem derecesinin nedenlerini çalışmada yer verilerek alt başlıklar halinde incelenmiştir. Sonuç olarak, uluslararası spor organizasyonları hem politik hem sağlık hem ekonomik hemde kültürel kaynaşma gibi bir çok unsura etki etmektedir. Ülkeler bu etkilerden maksimum fayda sağlayabilmek için gerekli çalışmalar yapmaktadır. Özellikle iyi planlamalar sonucunda yüksek faydalar elde edilirken, planmanın kötü olması ülkeler için spor dezavantajlı etkilere sahip olabilmektedir.

1. Uluslararası Spor Organizasyonları

Uluslararası spor organizasyonları ülkeler açısından önemli bir ekonomik araç olarak kullanılmanın yanı sıra kültürel ve sosyal yönde güçlü yönleri bulunmaktadır. Ancak bu organizasyonlar sadece kültürel, ekonomik ve sosyal yönden değerlendirilmemelidir. Aynı zamanda politik açıdan da önemli bir araçtır. Uluslararası spor organizasyonları özellikle diplomasi açısından ülkelerin ilişkilerin pekiştirici önemli bir güce sahiptir. Bu sürecin iyi yönetilmesi ve uygulanmasında önemli bir yönetsel güce sahip olmasını gerektirir. Çünkü spor organizasyonlarının sadece uygulanması değil elde edilecek başarılarla ülke prestiji açısından önemli olacaktır. Bu nedenle uluslararası spor organizasyonları süreci çok kapsamlı bir şekilde ele alınarak yürütülmesi gerekmektedir.

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

1.1. Uluslararası Spor Organizasyonlarının Tanımı ve Önemi

Dünyanın farklı yerlerinden sporcuların ülkelerini temsil etmek amacıyla katıldıkları büyük etkinliklere uluslararası spor organizasyonları olarak tanımlayabiliriz. Bu organizasyonlar uluslararası spor örgütleri tarafından düzenlenen (Dünya Güreş Birliği, Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği, Uluslararası Olimpiyat Komitesi vb.) geniş çaptaki organizasyonlardır. Bu organizasyonlardan Dünya Kupaları, Olimpiyat Oyunları, Formula 1 vb. yarışlarını örnek olarak gösterebiliriz.

Temel Özellikleri:

Uluslararası spor organizasyonlarının temel özelliklerini dört kategoride birleştirebiliriz.

- 1. Evrensel Katılım:** Dünyanın farklı noktalarından gelen sporcuların katılımına açık bir yapısı bulunmaktadır. Bu sporcular uluslararası spor organizasyonlarında ya kendi takımlarını ya da ülke bayraklarını temsil etmektedirler.
- 2. Uluslararası Düzenleyici Spor Örgütleri:** Uluslararası spor örgütleri, uluslararası spor organizasyonlarının ve ilgili branşın kurallarının düzenlenmesinde etkin rol oynamaktadır.
- 3. Büyük Ölçekli Spor Organizasyonları:** Bu organizasyonlar ülkeler için önemli bir ekonomik gelir sağlayıcıdır. Ayrıca sosyal ve kültürel yönü bakımından da etkilidir. Düzenlenen bu spor etkinlikleriyle dünyanın farklı noktalarından yarışmacılar ve izleyiciler ev sahibi ülkede bir kaynaşma içerisinde bulunmaktadır.
- 4. Kapsayıcılık:** Uluslararası spor organizasyonları kapsayıcılık bakımından sadece sporcu ve izleyicilere sahip değildir. Aynı zamanda medya, sponsorlar ve ülkelerin diplomatik ilişkileri açısından da fayda sağlayıcı bir araç olarak görülmektedir. Ayyıldız ve ark., (2023), Ayyıldız ve Kayabeşler (2022) medyanın spora katılım açısından etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Amaç ve Faydalar:

- **Sporun Gelişmesi:** İlgili spor branşlarının dünya genelinde gelişmesi ve tanıtılmasında uluslararası spor organizasyonları önemli rol oynamaktadır.
- **Kültürel ve Sosyal Etkileşim:** Ülkeler arasında bir kültürel etkileşim yaratan uluslararası spor organizasyonları, toplumların birbirini tanıma, dostluk ve kardeşlik duygusunu peşitirme açısından önemli

bir araçtır. Bu organizasyonlar sayesinde ülkeler ve toplumlar birbirini daha iyi tanıyabilmektedir.

- **Ekonomik Katkı:** Günümüzde spor organizasyonları hem ülkelerin tanıtımı, hem turizm hemde alt yapı yatırımları vb. birçok alanda önemli katkı sağlamaktadır. Bu durumda ülkelerin spor organizasyonlarına ev sahipliği yapması için teşvik edici bir unsurdur.

1.2. Ekonomik Etkiler

Büyük ekonomik fırsatlar sunan uluslararası spor organizasyonları, bu etkilere iyi yönetim sayesinde ulaşabilmektedir. Çünkü bu organizasyonlar garanti ekonomik fayda sağlayıcı etkinlikler değildir. Bu etkilerin hem pozitif anlamda hemde kıt kaynaklarla maksimum verime ulaşabilmesi için iyi bir şekilde yönetilmesi ve kaynakların etkin kullanılması büyük önem arz etmektedir (Geeraert, Alm ve Groll, 2014). Bu organizasyonlar etkin kullanılmayan harcamaların ve yatırımların nasıl bir ekonomik facia yarattığının en büyük örneği 2004 Atina Olimpiyat Oyunları gösterilebilir. Bu organizasyon da Atina yönetimi etkin olmayan bir harcama yaparak ilerleyen zamanlarda ekonomik problemler yaşamasında Olimpiyat Oyunlarındaki harcamalarda önemli rol oynadığı düşünülmektedir (Zimbalist, 2020).

1.3.Kültürel ve Sosyal Etkiler

Ailenin spor davranışlarını etkilemedeki rolü yaygın olarak kabul edilmektedir. Ailenin uluslararası kalkınma bağlamlarında faaliyet gösteren spor programlarına gençlerin tepkilerininin nasıl etkilediğini incelemek ve bu bilgi birikimini genişletmek spor kültürü için önemli bir unsur olarak görülmektedir. Ailenin sosyal bir kurum olarak merkezi rolünü kabul etmek gerekmektedir. Ailenin kültürel önemini ve özgüllüğünü ve bunun sosyal değişimi teşvik etmeyi amaçlayan spor programları için önemini yadsınamaz bir gerçektir. Hindistan, Zambiya ve Brezilya'daki çalışmalardan elde edilen ampirik verilerden yararlanarak, ailelerin üç spor programıyla ilişkili olarak oynadıkları çoklu ve çelişkili roller analiz edildiğinde, ailelerin programların olumlu etkisini destekleyebildikleri ve hatta genişletebildikleri, ancak bunlara karşı bazen olumsuz tavır sergiledikleri ve bazı durumlarda bu tür girişimlerin hafifletmeye çalıştığı sorunların kaynağı bile olabilecekleri gösterilmektedir. Gençlerin spora ilişkin deneyimlerini ve tepkilerini aile bağlamları içinde konumlandırmanın, uluslararası kalkınma programlarının faaliyet gösterdiği sosyal ve kültürel çevreyi daha iyi anlamada önemli bir adım olduğu sonucuna varılmaktadır (Kay ve Spaaij, 2012).

Uluslararası spor organizasyonları, hem kendi ülke vatandaşına hemde diğer ülkelerin vatandaşlarıyla zengin bir kültürel etkileşim ortamı sağlamaktadır. Bu davranışlar farklı ülkelerin birbirini anlamada önemli bir katkı sağlayıcı olmasına sebep vermektedir (Toohey ve Beaton, 2017).

1.4. Altyapı ve Şehirleşme Üzerindeki Etkiler

Uluslararası spor organizasyonlarının en büyük etkilerinden birisi tartışmasız alt yapı proje destekleridir. Özellikle büyük spor organizasyonlarında (Olimpiyat Oyunları gibi) sağlanan finansal destek ve alt yapı desteği ev sahibi ülkeye önemli bir katkı sağlayıcıdır. Bu etkinliklerin sağladığı faydalar arasında konaklamadan ulaşım, spor tesislerinden diğer alt yapı hizmetlerine kadar bir çok fayda sağlayıcı ekonomik etkisi bulunmaktadır (Essex ve Chalkley, 2010). Ancak bu alt yapı harcamaların bazen beklenen harcamaların çok üzerinde olabiliyor. Buna örnek vermek gerekirse 1976 Montreal Olimpiyatları'nda planlamanın iyi bir şekilde yapılmaması ve kaynakların doğru kullanılmaması ekonomik olarak Montreal şehrini zor duruma sokmuş ve yıllarca borç ödemek zorunda bırakmıştır. Bu durumun temel nedeni alınan ekonomik desteğin ve planlamanın iyi bir şekilde yapılmamış olması ve sonuç olarak ekonomik problemlerin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu nedenle uluslararası spor organizasyonlarından el edilen yatırımların iyi bir şekilde planlaması önemli bir husus olarak görülmektedir (Toohey ve Beaton, 2017).

1.5. Çevresel Etkiler

Kentsel sürdürülebilirlik zorluğuna tipik yanıtlar vardır ve kalkınma ilkeleri bu nedenle sürekli gelişmektedir. Ayrıca plan yapıcılar, plan yapımında çevresel veya sürdürülebilirlik faktörlerinin açıkça dikkate alınmasını sağlamak için sürdürülebilirlik değerlendirmesi gibi karar alma süreçlerinde yeni girişimleri benimsemeye istekli olmuşlardır. Kentsel sürdürülebilir kalkınmayı çevreleyen söylemlere rağmen, değişimin pratikte yeterince hızlı gerçekleştiğini gösteren çok az kanıt vardır. Mekansal plan yapıcılar ve ekonomik kalkınma, turizm veya ulaşım profesyonelleri gibi birlikte çalıştıkları kişiler ise daha sürdürülebilir kentsel formların nasıl sağlanacağı konusunda net fikirlerden yoksun bir şekilde hareket edebilirler (Collins ve Flynn, 2005).

Spor ile doğal çevre arasındaki ilişkinin öneminin kabulü, Norveç'in Lillehammer kentinde düzenlenen 1994 Kış Olimpiyatları'na kadar uzanmaktadır. Bu olimpiyatlarda ilk kez çevre üzerindeki olumsuz etkilerle ilgili endişeler, tesislerin inşasının dikkatlice planlanmasıyla ele alınmıştır. Düzenleme Komitesi, Oyunların çevre dostu olmasını sağlamak için 20'den

fazla sürdürülebilirlik projesi başlatmıştır. 1994 Olimpiyatları uzun vadeli bir miras oluşturmuş ve yaygın olarak ilk “Yeşil Oyunlar” olarak kabul edilmiştir. O zamandan beri spor endüstrisi harekete geçmeye karar vermiş ve spor tesisleri ve etkinlikleriyle ilişkili çevresel etkiyi azaltmak için stratejiler geliştirmeye başlamıştır. Sporun sürdürülebilir yönetimi konusundaki bu endişe, iki tür çevresel girişimi tetiklemiştir: sporun ekolojik ayak izini azaltmak ve sporu çevresel farkındalığı artırmanın bir yolu olarak kullanmak (Trendafilova ve ark., 2014).

Spor ve çevre üzerine odaklanan akademik çalışmalar son 15 yılda istikrarlı bir şekilde büyüdü ve Lenskyj’in çalışması spor ve çevre arasındaki karmaşık ilişkiyi inceleyen ilk çalışma oldu. Sporun daha çevre dostu hale geldiğini kabul etmek gerekir, ancak spor tesislerinin inşasında habitat tahribatı ve motor sporlarında yakıt kullanımı gibi spor faaliyetlerinin olumsuz çevresel etkileri konusunda hala endişeler var. Tesislerin inşasında önemli bir gelişme, ABD Yeşil Bina Konseyi tarafından kurulan ve yeşil tasarımın uygulanması için bir çerçeve sağlayan uluslararası alanda tanınan bir işaret olan Enerji ve Çevresel Tasarımda Liderlik’in (LEED) kurulması oldu. 16 büyük Kuzey Amerika spor tesisi üzerinde yapılan bir çalışmanın sonuçları, spor tesisi yöneticilerinin çevresel sürdürülebilirliğini ele almak zorunda oldukları sonucuna vardı. Birçok tesis, bu yeni odağı ele almak için resmi ve gayri resmi çevre sistemleri uyguladı ve çevresel performans gelişmelerinin çoğu elektrik tasarrufu ve geri dönüşüm etrafında dönüyordu (Trendafilova ve ark., 2014).

Spor organizasyonları özellikle 21. yüzyılda daha fazla tartışılmaya başlanmıştır. Bu tür etkinliklerin tartışmaya açık olmasının en önemli sebeplerinden birisi karbon ayak izi ve doğal bazı alanların zarar görmesinden kaynaklandığının yaygın düşüncesindedir. Örnek vermek gerekirse, 2008 Pekin Olimpiyat Oyunlarından önce yapılan çalışmalar şehirdeki hava kirliliğini ciddi bir problem seviyesine getirmişti. Çin Halk Cumhuriyeti devlet yöneticileri bu problemi çözmek için radikal adımlar atma yoluna girmiştir (Li, 2011).

Büyük spor organizasyonlarının çevresel etkileri, son yıllarda daha fazla tartışılmaya başlanmıştır. Bu tür etkinlikler, büyük bir karbon ayak izi bırakabilir ve doğal alanların tahrip edilmesine yol açabilir. Örneğin, 2008 Pekin Olimpiyatları öncesinde, şehirdeki hava kirliliği seviyeleri ciddi bir sorun haline gelmişti ve hükümet bu sorunu çözmek için radikal önlemler almak zorunda kalmıştı (Li, 2010). Spor organizasyonlarının bu yıkıcı etkisi hem ülkeler hemde iklimle ilgili ulusal ve uluslararası örgütler spor organizasyonlarının çevresel etkileri hakkında çağrılarda bulunmuştur.

2. Sonuç

Olimpiyatlardaki sürdürülebilirlik de zamanla önemli ölçüde azaldı. Soçi'deki 2014 Kış Oyunları ve Rio de Janeiro'daki 2016 Yaz Oyunları gibi bazı son Olimpiyat Oyunları'nın sürdürülebilirliği çok zayıf durumda olduğu söylenmektedir. Bu, en azından 2010'lardan beri sürdürülebilir Oyunlar düzenlemenin çokça duyurulan önceliğine rağmen böyle düşünülmektedir. Olimpiyat gösterisinin gücü şu anda küresel ekonomik üretimin sürdürülemez biçimlerini dönüştürmek için değil, onları sağlamlaştırmak için kullanılıyor. Bu, Olimpiyatların insanlık ve gezegen için bir ilerleme ve gelişme gücü olma yönündeki hümanist ideallerinin gerisinde kalıyor. Ancak yapılan analizler sonucunda daha sürdürülebilir Olimpiyat Oyunları düzenlemenin mümkün olduğunu gösteriyor. Örneğimizde ve tüm göstergelerde olmasa bile bireysel olarak yüksek puan alan Olimpiyat Oyunları vardır. Bu sonuç, şüphecilerin mega etkinliklerin asla sürdürülebilir olamayacağı iddiasını sorguluyor. Yine de, bu etkinliklerin sürdürülebilir geleceklere ilham verip onları etkileyebilmesi için Olimpiyat sürdürülebilirliğinde oyunu ilerletmek için keskin reformlar gerekiyor. Bu reformların hem kaynak girdisini azaltmayı hem de sürdürülebilir sonuçlar üretmek için Olimpiyat Oyunlarının yönetimini iyileştirmeyi hedeflemesi gerekiyor (Müller ve ark., 2021).

Spor kulüpleri, faaliyetleri toplumun fiziksel kültürü destekleme ve yayma açısından geniş anlamda anlaşılan ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlayan bir grup oluşturur. Kamu yararına çalışan kuruluş statüsüne sahip kuruluşlar söz konusu olduğunda, yasal olarak tanımlanmış alanlarda faaliyet göstermeleri için ek bir yükümlülük yüklenir. Bu grubun özgüllüğü, muhasebeyle ilgili yönler söz konusu olduğunda da fark edilir. Spor kulübü yöneticilerinin hem finansal tabloların hem de esas raporun kalitesine ilişkin bilgilerinden yararlanmak önemlidir. Bu, kulübün imajının iyileştirilmesine katkıda bulunabilir ve bu da daha büyük veya yeni finansman kaynaklarının sürdürülmesi veya edinilmesi olasılığına dönüşebilir. Özellikle COVID-19 salgını altında çok önemli bir unsur olmuştur ve bu süre zarfında belirli bir spor kulübünün hayatta kalması spor organizasyonlarında ülkelerin başarısı için önemli görülmektedir (Goldmann, 2020).

Sonuç olarak hem ekonomik hem toplum hemde çevresel etkiler açısından uluslararası spor organizasyonlarının etkileri bulunmaktadır. Bu etkilerin araştırılması ve yorumlanması için akademik çalışmalar önemli yer tutmaktadır. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki, spor organizasyonları toplumları birbiriyle kaynaştırmayı hedefleyen dostluk, kardeşlik ve kültürel etkileşim açısından önemli bir araç olarak devletler tarafından görülmektedir.

Bu etkilerin yanı sıra uluslararası spor organizasyonları düzenleyen ülkelerin hem ekonomik yönden gelir elde etmesi hem ülke tanıtımı ve prestiji hemde alt yapı hizmetlerinin yapılabilmesi için sağlanan finansla birlikte şehrin gelişimine katkı sunulması uluslararası spor organizasyonlarına ev sahibi olmayı cazip bir duruma sokmaktadır. Ancak unutulmamalıdır ki, bu tarz büyük spor etkinlikleri düzenlenirken planlamanın iyi bir şekilde yapılabilmesi gerekmektedir. Aksi takdirde yaşanabilecek olumsuzluklar çok büyük olabilir. Özellikle 2020 Tokyo Olimpiyatları pandemi nedeniyle iptal edilmiş ve 2021 yılında düzenlenmiştir. Organizasyona ev sahipliği yapan Tokyo şehiri seyirci bakımından dezavantajlı duruma düşmüş ve organizasyon öncesi planlamalar sekteye uğramıştır. Ancak tüm bu olumsuzluklara rağmen, organizasyon başarılı bir şekilde yönetilerek, bu zorlu şartlarda önemli bir prestij elde edilmiştir. Bunun yanı sıra son yıllarda spor organizasyonları ve uluslararası spor örgütlerinde üzerinde durulan çevreci bir yaklaşım bulunmaktadır. Bu çevreci yaklaşımla birlikte ev sahibi ülkelerin sürdürülebilir enerjiden çevreci tesislere kadar bir çok beklentinin karşılanması talep edilmektedir.

3.Kaynakça

1. Ayyildiz, E., Besler, H. K. (2022). Examination of social media addiction and sleep behavior of athletes: a study on athletes in universities. *Journal of Educational Issues*, 124-134.
2. Ayyildiz, E., Kayabeşler, H., Güllü, M., Yagin, F. H., Aldhahi, M. I., García-Grimau, E., & Al-Mhanna, S. B. (2023). Examining mindfulness and moral disengagement in doping: Perspective of Turkish wrestlers. *Frontiers in Psychology*, 14, 1142343.
3. Essex, S., Chalkley, B. (2010). *Urban transformation from hosting the Olympic Games*. Centre d'Estudis Olímpics (UAB).
4. Goldmann, K. (2020). Analysis of selected aspects of accounting in polish sports clubs with a public benefit organization status. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3478-3484.
5. Geeraert, A., Alm, J., & Groll, M. (2014). Good governance in international sport organizations: an analysis of the 35 Olympic sport governing bodies. *International journal of sport policy and politics*, 6(3), 281-306.
6. Collins, A., Flynn, A. (2005). A new perspective on the environmental impacts of planning: A case study of Cardiff's International Sports Village. *Journal of Environmental Policy and Planning*, 7(4), 277-302.
7. Kay, T., & Spaaij, R. (2012). The mediating effects of family on sport in international development contexts. *International review for the sociology of sport*, 47(1), 77-94.
8. Müller, M., Wolfe, S. D., Gaffney, C., Gogishvili, D., Hug, M., & Leick, A. (2021). An evaluation of the sustainability of the Olympic Games. *Nature sustainability*, 4(4), 340-348.
9. Toohy, K., & Beaton, A. (2017). International cross-sector social partnerships between sport and governments: The World Anti-Doping Agency. *Sport management review*, 20(5), 483-496.
10. Zimbalist, A. (2020). *Circus maximus: The economic gamble behind hosting the Olympics and the World Cup*. Brookings Institution Press.
11. Trendafilova, S., McCullough, B., Pfahl, M., Nguyen, S. N., Casper, J., Picariello, M. (2014). Environmental sustainability in sport: Current state and future trends. *Global Journal on Advances Pure and Applied Sciences*, 3(1), 9-14.
12. Li, L. (2011). Theoretical exploration on the development path of sports industrial clusters in the western cities of China. In *Advances in Applied Economics, Business and Development: International Symposium, ISAEED 2011, Dalian, China, August 6-7, 2011, Proceedings, Part II* (pp. 362-369). Springer Berlin Heidelberg.

Metabolik Sendrom, Modern Yaşam ve Enerji Mekanizması

Büşra Çetin¹

Özet

Metabolik sendrom (MetS), dünya çapında hızla artan bir sağlık sorunu haline geliyor. İnsanların yaşam tarzındaki değişiklikler, davranışlar ve değişikliklere bağlı faktörlerdeki dönüşümler, obezite ve tip 2 oranlarının neredeyse tüm bozuklukların artmasına neden olmuştur (Grundy 2004, Kondo 2005). Diyabet, obezite ve diyabetin kombine olumsuz sağlık durumunun yayılması için kullanılan bir terimdir. Obezite ve tip 2 diyabetin dünya çapındaki ikili salgını önemli bir halk sağlığı sorunudur. Tahminler, 40 yıl içinde obeziteli olgunluk durumu altı kat artış ve 2040 yıla kadar diyabetli görünüm durumu 642 milyona artış gösterdiğini tahmin ediyor. Artan adipozite, diyabet gelişimi için güçlü bir risk faktörüdür. Obezitenin metabolik oranlarının sistematik olarak bilindiği bilinmektedir. Yağ dokusu, gliserol veya sitokinler, adiponektin, leptin ve proinflatuar moleküller dahil olmak üzere hormonal salınım ve NEFA'ların salınımı yoluyla lipit ve şekerlerin metabolizmasını etkiler. Bu moleküllerin salınımı obezitesi olan bireylerde artar. IR, herhangi bir kilo almında vücut kitle indeksi (VKİ) ile kullanılabilir. İnsülin sistemi, vücut yağındaki değişikliklere bağlı olarak zayıf dinamikler tamamen değişir. Daha fazla riskli yağ durumuna sahip olan kişilerin, daha fazla merkezi yağ durumuna sahip olan kişilere (yani karın ve göğüs) göre daha fazla insülin dağılımı vardır. Diyetleriyle birlikte fiziksel egzersizin kilo üzerindeki etkisi üzerinde durulmaktadır. Güncel kayıtlar, haftada en az 150 dakika orta dağılımta veya 75 dakika şiddetli dağılımta aerobik egzersize ve haftada en az iki kez tüm büyük kas gruplarını içeren direnç/kas antrenmanına katılmayı önermektedir.

1 Buluturk@beu.edu.tr, ORCID: 0000 0002 1891 7808

Metabolik Sendrom ve Enerji Mekanizması

Son yirmi yılda, dünya obezitede sürekli bir artışa tanık oldu ve dünya çapında aşırı kilolu ve obez kişilerin seviyeleri salgın boyutlarına ulaştı. Obezitenin özellikle diyabet, kardiyovasküler hastalık, hipertansiyon ve yağlı karaciğer hastalığı olmak üzere tüm önemli metabolik bozuklukları tetiklediği iyi bilinmektedir. Artan kanıtlar ayrıca obeziteyi nörodejeneratif hastalıklar, solunum yolu bozuklukları ve kanser dahil olmak üzere giderek artan sayıda bozuklukla ilişkilendirmektedir; bunların hepsi obezite temelli morbidite ve mortaliteye katkıda bulunmaktadır. Obezite ve ilişkili bozukluklar için etkili tedaviler geliştirmeyi amaçlayan dünya çapındaki bilim insanları, obezitenin başlıca olumsuz sonuçlarını nasıl tetiklediği veya artırdığı patofizyolojik mekanizmaları açıklamak için yoğun çaba sarfetmektedirler. İnsan ortamında, davranışlarında ve yaşam biçimindeki dramatik değişiklikler, dünya çapında hemen hemen tüm ülkelerde hem obezite hem de tip 2 diyabet oranlarının artmasına neden olmuştur (Grundy 2004, Kondo 2005). Metabolik sendrom (MetS); dislipidemi, anormal glisemi, yüksek kan basıncı ve abdominal obezite gibi kardiyovasküler risk faktörlerinin birikmesi olarak tanımlanır. Tarihsel açıdan bakıldığında, Fransa'dan bir doktor olan Jean vague, 1940'ların ortalarında abdominal obeziteyi metabolik anormalliklerle ilişkilendiren ilk araştırmacılardan biridir (DiRaimondo, 1968). MetS ilk olarak 1988 yılında Gerald M. Reaven tarafından metabolik anormalliklerin bir araya geldiği hastalıkları bütünü "sendrom X" olarak tanımlamıştır (Mc Murray, 2010). Sendrom X in temelinden insülin direnci yattığı gözlenmiş ve bu nedenle insülin direnci sendromu terimi bu belirtiler kümesi içinde kullanılmıştır (Raven, 1988). Dahası bu hastalıklar bütünü ilk olarak İnsülin direnci sendromu veya x sendromunun tanımlanmasını takiben son yirmi yılda Metabolik Sendrom olarak adlandırılmaya başlanmıştır. Obezite, metabolik sendrom ve tip 2 diyabet, "düşük dereceli" sistemik inflamasyona atfedilebilen bir dizi patofizyolojik mekanizmayı paylaşan birbiriyle ilişkili üç durumdur (Saltiel, 2017). Metabolik sendrom; abdominal obezite, ateroskleroz, insülin direnci ve hiperinsülinemi, hiperlipidemiler, esansiyel hipertansiyon, tip 2 diyabet, koroner kalp hastalığı (KKH), hiperfibrinojenemi, plazminojen aktivatör inhibitörü-1 (PAI-1), düşük doku plazminojen aktivatörü, nefropati, mikroalbuminüri ve hiperürisemi artışı ile karakterizedir. Amerikan Klinik Endokrinologlar Birliği (AACE) de metabolik sendromun tanısı için ATP-III tanımının bir modifikasyonu olan kendi kriterlerini öne sürmüştür ve AACE'ye göre insülin direnci metabolik sendromun en önemli özelliği olduğu inandırıcıdır (Einhorn, 2003). AACE, aynı zamanda metabolik sendromun tanımlayıcı özellikleri olarak dört faktörü sıralamıştır: yüksek

trigliseritler, azalmış HDL-C, yüksek kan basıncı ve yüksek açlık ve yüklenme sonrası glikoz. AACE, obezite, hipertansiyon tanısı, gestasyonel diyabet veya kardiyovasküler hastalıklar veya ailede diyabet öyküsü, hipertansiyon, 40 yaşın üzerindeki yaş ve hareketsiz yaşam tarzı gibi faktörlerin, diyabet olasılığını artıran faktörler olduğu görüşündedir. TEKHARF araştırmasına göre, “2000 yılı itibariyle Türkiye genelinde 30 yaş ve **↑ 9.2 milyon kişide metabolik sendrom** mevcuttur”. “Kroner Arter hastalığı geliştiren bireylerin **%53’u** aynı zamanda metabolik sendrom hastasıdır. Uluslararası Diyabet Federasyonu’nun tahminlerine göre MetS’li kişilerde ölüm riski 2 kat, kalp krizi geçirme ya da inme ihtimali 3 kat, T2D geliştirme riski 5 kat daha fazladır. Ayrıca MetS bileşenlerinin Kardiyovasküler hastalık risk faktörlerinden olmasından dolayı, MetS yeni bir KVH salgını için itici güç olarak kabul edilmektedir “(International Diabetes Federation, 2006). Metabolik sendrom (MetS) yetişkinlerin yaklaşık %30’unda görülür ve artmış kardiyometabolik morbidite ve mortalite ile ilişkilidir (Scuteri 2015, Sygnowska 2012). MetS’in varlığı, uzun vadede kardiyovasküler hastalık (KVH) ve kardiyovasküler mortalite geliştirme riskini iki katına çıkarır ve tip 2 diyabet (T2DM) riskinde 5 kat artışla ilişkilidir (Alberti 2009, Virani 2020). Obezite, fiziksel hareketsizlik ve düzensiz beslenme modelleri MetS patogenezine ve kardiyometabolik sonuçlarına katkıda bulunan en önemli değiştirilebilir risk faktörleri arasındadır (Sperling 2015, Suliga 2018, Virani 2020).

Metabolik sendromda egzersizin yeri

Egzersiz tedavisi, enerji harcamasını artırdığı ve kilo kaybını desteklediği, dolayısıyla metabolik sendrom duyarlılığı azalttığı için obezite tedavisi için anlamlı bir yaklaşım olarak kabul edilmiştir. MetS’li bireylerde aerobik uygunluk düzeyi düşüktür ve düşük aerobik kapasitelerinin, sendromlarını oluşturan metabolik ve kardiyovasküler anormalliklerin altında yatan nedeni olması olasıdır (Franks 2004, Mora-Rodriguez 2014).

Vücut yağ dağılımı, insülin direnci için önemli bir risk faktörüdür. Metabolik sendrom hastalarında insülin direncinin oluşmasının sebebi özellikle abdominal bölgede depolanan aşırı yağ ve hareketsiz yaşam tarzıdır. İntra abdominal yağ dokusu, periferik yağ dokusuna kıyasla insülinin metabolik etkilerine daha dirençlidir (DeFronzo, 1991). Epidemiyolojik çalışmalar gösteriyor ki metabolik sendrom bileşenlerini taşıyan pek çok insan, İnsülin aracılı glukoz metabolizması bozuklukları taşımaktadırlar ancak her obez olanda İnsülin direnci olmadığı veya İnsülin direnci olanlarda da metabolik sendrom belirtileri değişik fenotiplerde olabildiği görülünce, genetik mirasın etkinliğinin araştırılması gerekliliği ortaya çıktı (Howard,

1996). Tip 2 diyabetin temel özelliği, periferik insülin etkisine karşı göreceli dirençle oluşur ve bunun sonucunda bozulmuş glisemik kontrol ortaya çıkar. WHO kriterlerine göre, açlık plazma glikoz seviyeleri 7,0 mmol/l'ye eşit veya daha yüksekse veya 75 g oral glikoz tolerans testinden (OGTT) 2 saat sonra plazma glikoz konsantrasyonu $\geq 11,1$ mmol/l'ye yükselirse bir kişinin Tip 2 diyabet hastası olduğu düşünülür. İnsülin direnci ve yağ dokusunda artış, tip 2 DM patogenezinde iş birliği içinde görünmektedir. İnsülin direncinde; bir yandan plazma lipoprotein lipaz (LPL) aktivitesi azalır plazma trigliseridleri artarken, bir yandan da karaciğerde LPL aktivitesinin artması nedeniyle HDL'nin yıkımı hızlanır. Pankreas β hücresi fonksiyonu, obez kişilerde tip 2 diyabet gelişip gelişmeyeceğinin kritik bir belirleyicisidir. Plazma insülin konsantrasyonları ve bazal koşullar sırasında ve glikoz alımından sonra insülin salgılanma hızı, tip 2 diyabeti olmayan obez kişilerde genellikle zayıf kişilere göre daha fazladır (van Vliet vd., 2020). İnsülin salgılanma hızındaki ve plazma insülin konsantrasyonundaki bu artış, genellikle insülin etkisine karşı direnci aşarak açlık kan şekeri konsantrasyonunun ve oral glikoz toleransının normal olmasını sağlayabilir. Bununla birlikte, β hücresi fonksiyonundaki ilerleyici bir düşüş, glisemik kontrolde ilerleyici bir düşüşe neden olur ve bunun sonucunda prediyabete ve nihayetinde tip 2 diyabet gelişir.

İnsülin direncinin özelliklerinden biri de artmış plazma serbest yağ asitleri (SYA) konsantrasyonudur. SYA karaciğerde Trigliserit birikmesini uyarır. Fakat SYA'ların İnsülin direnci oluşumundaki rolü bundan daha karmaşık mekanizmaları da içerir (Ravussin, 2002). İnsülin direnci obezite ilişkisini anlamakta; adipoz dokunun bir enerji deposu olmak dışında, dolaşıma birçok peptid kompleman faktörü ve sitokin salgılayan bir endokrin organ görevi gördüğünün keşfi, devrim niteliğindedir. İnsülin pankreasın langerhans adacıklarının beta-hücreleri tarafından üretilen polipeptit yapıda bir hormondur. İnsülin sekresyonunu uyaran en önemli maddeler glukoz, glukagon, aminoasitler (en güçlü arginin), gastrointestinal hormonlar, kortizon, büyüme hormonu, östrojen, progesteron, α -adrenerjik agonistlerdir (Onat, 2006). Enflamatuar mekanizmalarda yer alan sinyal yolları arasında, insülin reseptörü substratı Iⁿ (IRS1) serin fosforilasyonuna yol açan ve insülinin etkisini bozan TNF- α tarafından JNK1'in aktivasyonu yer alır. Obezite kaynaklı insülin direncine atfedilen diğer inflammatuar mediatörler, sitokin sinyalizasyonu baskılayıcı (SOCS) proteinleri sınıfına aittir. Bu proteinler, sitokin sinyalizasyonunda bir geri bildirim yolunun parçası olarak işlev görür. İnsülin sinyalizasyonunun sitokinler tarafından inhibisyonu, IRS1 veya IRS2'nin tirozin fosforilasyonuna müdahale yoluyla meydana gelir (Reaven, 1989). Obezite veya aşırı kilo alımı, tüm yaş gruplarında tip 2 diabetes mellitus'un (DM) gelişimi ve ilerlemesinde en önemli ve belirgin

risk faktörü olarak tanımlanmaktadır. Pandemi boyutlarına ulaşmış olup, obezite tedavisini dünya çapında tip 2 DM'nin önlenmesi ve yönetiminde hayati hale getirmiştir. Çok sayıda klinik çalışma, orta ve sürekli kilo kaybının kan şekeri seviyelerini, insülin etkisini iyileştirebileceğini ve diyabetik ilaçlara olan ihtiyacı azaltabileceğini göstermiştir. Diyet, egzersiz ve yaşam tarzı değişikliklerinin birleşik yaklaşımı obeziteyi başarılı bir şekilde azaltabilir ve daha sonra DM'nin kötü etkilerini ve ölümcül komplikasyonlarını iyileştirebilir. Bu yaklaşım ayrıca DM'nin önlenmesinde, kontrolünde ve remisyonunda büyük ölçüde yardımcı olur. Obezite ve DM, küresel olarak artan kronik hastalıklardır ve obez bireylerde diyabetin yönetilmesi ve önlenmesi için yeni yaklaşımlar gerektirmektedir. Bu nedenle, ikisi arasındaki mekanik bağlantıyı anlamak ve tip 2 DM ve obezitesi olan hastalarda yaşam beklentisini artırmak ve yaşam kalitesini iyileştirmek için kapsamlı bir yaklaşım tasarlamak esastır.

Obezite, özellikle trigliserid formunda uzun zincirli yağ asitlerinin, yağ ve diğer dokularda artan birikimidir (Walewski, 2010). Obezite, enerji alımıyla harcama arasında dengesizliğe sebep olan genetik, davranışsal ve çevresel faktörlerin karmaşık bir etkileşiminden kaynaklanmaktadır (Haghshenas, 2014). Obezite, hiperlipidemi, diyabet gibi sağlık problemleri ile ilişkilidir, ayrıca kardiyovasküler hastalıklar ve hipertansiyon gibi kronik hastalıkların gelişimi için artan bir risk olarak görülmektedir (Jafari, 2015). Obezite en yaygın metabolik bozukluk olarak değerlendirilebilir. Başka bir deyişle, metabolizmanın kontrolü bu durumda bozulmaktadır. En önemli metabolik kontrol hormonlar tarafından yapılır. Günümüzde adipoz doku, hormonların salgılanmasında aktif bir doku olarak düşünülmektedir. Obezite de adipoz dokusu hormonlarına ek olarak, iştah üzerindeki etkili nöropeptitler de etkilenir (Makhdoumi, 2014). Adipoz doku, birçok sayıda molekül salgılayan ve adipokin olarak adlandırılan ana endokrin organdır (Preedy, 2016). Adipoz doku, salgıladıkları adipokinler ile enerji depolaması ve dağılımını düzenlediği için enerji homeostazında önemli rol oynar. Her adipokin için spesifik reseptörlerin tanımlanması, enerji homeostazını düzenleyen yağ kaynaklı sinyal yollarının daha fazla anlaşılması bakımından çok önemlidir (Kajimura, 2017). Bu adipokinlerin birçoğunun (interlökin 6, resistin, adiponektin, leptin, visfatin, vafin) görevleri, parokrin ve endokrin mekanizmalar yoluyla, glukoz ve enerji metabolizmasını, uzun zincirli yağ asidi alımını ve depolamasını ve İnsülin aktivitesini düzenlemektir (Walewski, 2014).

İnsülin Direnci (IR)

Dislipidemi, tip 2 DM'nin belirgin bir özelliğidir ve trigliserit, trigliserit açısından zengin lipoprotein ve yüksek yoğunluklu lipoprotein düzeylerinin azalmasıyla karakterizedir. Yetersiz insülin salgılanması, pankreastaki pankreas β hücrelerinin miktarı ve işlevi çeşitli nedenlerle bozulduğunda ortaya çıkar. Bozulmuş insülin sentezi ve salgılanması, vücudun taleplerini karşılamaya yetmeyen azalmış insülin seviyelerine ve bunun sonucunda da yüksek kan şekeri seviyelerine neden olur. β hücrelerinin sayısındaki mutlak azalmanın T2DM'nin ilerlemesini hızlandırdığı bilinirken, kan şekerinin uzun süreli yükselmesi, pankreas β hücresi işlevini olumsuz yönde etkileyen, β hücresi sayısında mutlak bir azalmaya ve insülin salgılanmasında önemli bir azalmaya neden olan ve nihayetinde diabetes mellitus'un başlangıcını tetikleyen sürekli ERS'ye neden olur. β hücrelerinin salgılama kapasitesi T2DM'de önemli bir rol oynadığından, β hücresi işlevinin bütünlüğü T2DM'de önemli bir faktördür.

IR ve yetersiz insülin salgılanması birbirleri üzerinde karşılıklı etkiler uygular. IR'nin erken evrelerinde, β hücreleri telafi edici olarak kan glikoz dengesini korumak için daha fazla insülin salgılar. Ancak, IR'nin sürekli varlığıyla, β hücreleri uzun süreli aşırı çalışma ve ERS ve inflamasyon gibi uyarılara maruz kalma nedeniyle hasara ve apoptoza uğrar ve sonuçta yetersiz insülin salgılanmasına yol açar.

Modern yaşamın getirdiği zorunlu hareketsizlik

Günümüzde teknolojinin gelişmesi, kentleşmenin yaygınlaşması nedeniyle insanların fiziksel aktivite düzeylerinde ciddi düşüşler meydana gelmiştir. Sağlık Bakanlığı Ulusal Hane Halkı Araştırması'na göre ülkemizdeki kişilerin %20'sinin hareketsiz yaşadığı, %16'sının yetersiz düzeyde fiziksel aktivite yaptığı saptanmıştır (Türkiye Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı, 2011). Fiziksel hareketsizliğe bağlı gelişen sağlık sorunları, tüm dünyada toplum sağlığını tehdit eder hale gelmiştir (World Health Organization, 2016). Günümüzde sedanter yaşam tarzının, tip 2 diyabet gelişimine sebep olduğu bilinmektedir (World Health Organization, 2020). Obezite, vücutta anormal veya aşırı yağ birikimi ile karakterize kronik bir hastalıktır. Kilogram cinsinden ağırlığın metre cinsinden boyun karesine (kg/m^2) bölünmesiyle hesaplanan vücut kitle indeksi (VKİ) obeziteyi tanımlamak için yaygın olarak kullanılır. VKİ < 25 kg/m^2 ^{düşük} kilolu veya normal kilolu olarak kabul edilir, bunu aşırı kilolu (VKİ = 25 ila < 30 kg/m^2), orta derecede obezite (VKİ = 30 ila < 35 kg/m^2) ve şiddetli obezite (VKİ \geq 35 kg/m^2) takip eder. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) verilerine

göre, “dünyada 650 milyon yetişkin, 340 milyon ergen ve 39 milyon çocuk olmak üzere 1 milyardan fazla insan obezdir “ve bu da 2025 yılına kadar yaklaşık 167 milyon insanın hastalanmasına neden olacaktır. Obesitenin yaygınlığı cinsiyet, ırk, fiziksel aktivite, diyet ve sosyoekonomik durum gibi birçok genetik ve çevresel faktörden etkilenir (Hales 2013). Örneğin, bir Japon araştırması erkeklerde obezite yaygınlığının %27,2 olduğunu, bunun kadınlardakinden (%10,6) daha yüksek olduğunu göstermektedir (Asahara, 2020). Ek olarak, medeni durum, sosyal yardıma katılım ve mevcut ekonomik durum gibi kişisel veya sosyal geçmiş, kadınlarda obezite durumuyla ilişkilidir, ancak erkeklerde ilişkili değildir

Genel olarak hem aşırı beslenme hem de yetersiz fiziksel aktivite nedeniyle enerji alımı enerji harcamasını aştığında aşırı yağlanma ortaya çıkar ve bu da pozitif bir enerji dengesine yol açar. İşlevsel olmayan adipositin, sistemik düşük dereceli inflamasyonu teşvik eden ve dolayısıyla MetS ve obezite ile ilişkili bozuklukların gelişimine daha fazla katkıda bulunan, pro-inflamatuar sitokinlerin ana kaynağı olduğuna dair birikmiş kanıtlar vardır (Kawai, 2021). Özellikle makrofajlar, efektör ve hafıza T hücreleri, T düzenleyici hücreler, doğal öldürücü ve doğal öldürücü T hücreleri ve granülositler açısından proinflamatuar immün hücre infiltrasyonu, obezitedeki inflamatuvar ortama önemli bir katkıda bulunur (Guzik, 2017). Bu bağışıklık sistemi aktivasyonu, MetS ile viral enfeksiyon nedeniyle artan ciddi hastalık riski arasındaki bağlantıyı temsil ediyor olabilir. Metabo-inflamatuar süreçler, hastanın genetik ve epigenetik geçmişinin yanısıra yaşam tarzı seçimlerinden de güçlü bir şekilde etkilenir (Krankel, 2018). Egzersiz farklı hedef parametreleri (glikoz kontrolü, lipid durumu, fiziksel uygunluk) iyileştirme de kardiyovasküler sağlığa fayda sağlayan bir yaşam tarzının ayrılmaz bir parçasıdır. Fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı genetik kaynaklı kardiyovasküler riski neredeyse yarı yarıya düşürebilir (Krankel, 2018). Modern çağda kronik hastalıklar en sinsi katillerdir. Fiziksel hareketsizlik çoğu kronik hastalıklar için birincil nedendir. Fiziksel aktivite ve egzersiz yaklaşık 35 kronik hastalığa karşı birincil önleme stratejisi olarak değerlendirilmiştir. Egzersiz stratejilerinin; hızlandırılmış biyolojik yaşlanma, erken ölüm, düşük kardiyorespiratuvar uygunluk, sarkopeni, metabolik sendrom, obezite, insülin direnci, diyabet, hipertansiyon, inme, koroner kalp hastalığı, endotel disfonksiyonu, depresyon, anksiyete, kolon kanseri, meme kanseri, osteroporoz gibi hastalıklar üzerine olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Booth, 2012). Egzersiz, fiziksel uygunluğumuzu geliştirmek için oluşturulmuş ve planlanmış kişiye özel fiziksel aktivite şeklidir. Egzersizin kan şekeri kontrol altına aldığı, aynı zamanda kalp rahatsızlıklarında risk faktörlerini en aza indirdiği, kilo vermede etkin olduğu ve sağlıkta iyileşme

olduğu ve düzenli yapılan fiziksel aktivitenin sağlık problemlerinin önüne geçebileceğini belirtmişlerdir (Amerikan Diyabet Birliği, 2022). Diyabetin önlenmesi için aerobik temelli fiziksel aktiviteye önemli bir katkı, direnç eğitimidir. Amerikan Pediatri Akademisi, ergenlik öncesi çocuklarda kuvvet gelişimi için güvenli bir yöntem olarak doğru şekilde düzenlenen direnç eğitimi desteklemektedir (Bennett, 2009).

Kronik hastalıklar modern çağın en büyük katilleridir. Fiziksel hareketsizlik çoğu kronik hastalığın birincil nedenidir. “Fiziksel aktivite; vücutta meydana gelen, kas aktivitesinin olduğu herhangi bir aktivitedir. Egzersiz ise bir amaca uygun olarak planlanmış, tekrarlar içeren fiziksel aktivitelerdir. Egzersiz programları tüm vücudu içine alabileceği gibi sadece bazı vücut bölümlerini de içerebilir. Egzersizin uzun dönem kardiyovasküler sistem üzerine etkileri arasında hipertansiyonu düzenlemek, kan lipitlerini düzenlemek, maksimal VO₂'yi artırmak, maksimal kardiyak debiyi artırmak, istirahat ve submaksimal kalp hızı azaltmak, periferik dokuların oksijenlenmesini artırmak ve tüm etkilerle kalbin daha etkin çalışmasını sağlamak yer almaktadır” (Polat, 2016).

Egzersiz, obeziteye ve obeziteyle ilişkili kardiyometabolik hastalıklara karşı koruma sağlayan güçlü bir fizyolojik müdahaledir. Buna karşılık, fiziksel hareketsizlik obezite, metabolik hastalık ve her türlü ölüm riskini artırır. Egzersizin kardiyometabolik faydalarını aracılık edebilecek ‘moleküler dönüştürücüler’ tanımlamaya yönelik artan bir ilgi vardır.

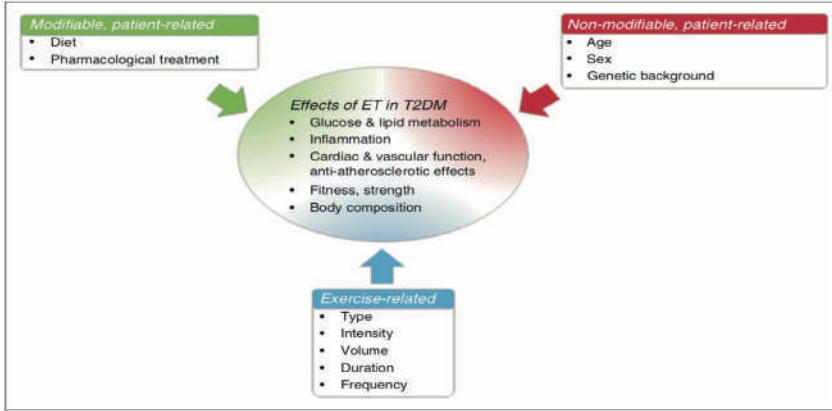
Visseral yağ kütlesi birikimi, artan kan akışı, bağışıklık hücresi infiltrasyonu (yani makrofajlar) ve hasarlı dokuyu onarmak için inflamatuvar mediatör üretimi ile kolaylaştırılan hücrel hasara karşı lokal bir tepkiyi teşvik eden doğuştan gelen bağışıklığın aktivasyonunu uyarır ve ayrıca üretilen herhangi bir toksik ajanı nötralize eder. Bununla birlikte, inflamatuvar durum devam ettiğinde, yağ hücreleri ve bağışıklık hücreleri, C-reaktif protein (CRP), interlökin-6 (IL-6) ve tümör nekroz alfa (TNF- α) gibi proinflamatuvar sitokinleri dolaşıma salar. Bu proinflamatuvar sitokinlerin dolaşımında kronik varlığına düşük dereceli sistemik inflamasyon denir ve bu, birkaç dokuya zarar veren inflamatuvar sarmalına katkıda bulunur ve bulaşıcı olmayan hastalık riskini artırır.

Buna karşılık, egzersiz, bağışıklık hücrelerinde Toll **benzeri reseptörlerin (TLR2 ve TLR4)** ekspresyonunu azaltarak, M1 makrofajlarını ve CD8⁺ T hücrelerini zayıflatarak, yağ dokusunda makrofaj infiltrasyonunu azaltarak ve viseral yağ kütlesinde yağ hücrelerinin kan ve besin tedarikini iyileştirerek düşük dereceli sistemik inflamasyonu önleyen çeşitli anti-inflamatuvar sinyalleri teşvik eder Akut olarak salınan bazı dolaşım biyobelirteçleri bu

anti-inflamatuar sinyallere katkıda bulunur IL-6 veya interlökin-10'dur (IL-10).

Byberg ve arkadaşları (Byberg, 2002) İnsülin, proinsülin ve split proinsülin için yapılan çalışmalarda, orta ve ileri yaş erkekler arasında hareketsiz yaşam tarzını benimsemeye bağlı olarak KVH mortalitesinin arttığını ve bu riski düşmeyi sağlayan en büyük etkenin fiziksel aktivite olduğunu göstermiştir. Egzersizin vücut üzerinde bir takım faydalı etkileri vardır. Daha da önemlisi, diyabetik nöropati için en büyük şu risk faktörünü iyileştirebilir: insülin duyarlılığı ve glukoz kontrolü, obezite ve dislipidemi. Ek olarak, egzersiz hipertansiyonu iyileştirir, uç organ perfüzyonunu artırır, lipid ve protein oksidasyonunu azaltır, adipositlerin serbest yağ asitleri ve adipokin üretimini inhibe eder ve hümmoral inflamasyonu azaltır (Zilliox, 2019). Egzersiz ayrıca glukoz homeostazı için önemli olan belirli protein seviyelerini de artırır. Egzersiz eğitimi ile indüklenen glikoz taşıyıcı GLUT4 seviyesindeki artış, iskelet kası glikoz alımını artırır. Bu strateji, insülin direnci durumunda kan şekeri seviyelerini düzenleyebilir (Gabriel, 2017). “Fonksiyonel kapasiteyi” bir hücrenin, organın, sistemin veya vücudun belirli bir strese yanıt olarak hayatta kalması, kısaca homeostazisi sürdürme yeteneği olarak tanımlıyoruz. İşlevsel kapasite esneklik; Aşırı fiziksel hareketsizlikle hızlı bir şekilde veya yaşlanmayla birlikte daha yavaş bir azalma sağlanırken, hareketsizliğin önlenmesi fonksiyonel kapasiteyi artırabilir. Serbest yağ asidi (FFA) kaynaklı hücresel stres tepkileri, diğer süreçlerin yanı sıra hepatik ve sistemik inflamasyonu besler ve iskelet kası insülin duyarlılığında bir azalmaya neden olur. Yağ asidi metabolizması ürünleri ve gelişmiş glikatlı son ürünler, vücutta biriken hiperglisemiye yol açar, çeşitli patern tanıyan reseptörleri düzenler ve aktive eder, böylece doğuştan gelen bağışıklık hücrelerinde sitokin sentezini ve vasküler hastalığın inflamatuvar yönlerini şiddetlendirir. Doğuştan gelen bağışıklık hücrelerinin aktivasyonu, metabolizmalarına geri bildirim sağlar: Mitokondriyal adenozin trifosfat (ATP) üretimi de dahil olmak üzere tüm hücresel süreçler, bir patojene karşı algılanan savunma ihtiyacının yanında ikinci sırayı alır. Bu nedenle, aktifleştirilmiş, pro-inflamatuar ‘MI’ tipi makrofajlar, ara maddelerin ATP yerine pro-inflamatuar moleküllerin sentezini beslemesine izin veren ‘bozuk’ bir Krebs döngüsüne sahiptir. Metabo-inflamatuar süreçler, hastanın genetik ve epigenetik geçmişinin yanı sıra yaşam tarzı seçimlerinden de güçlü bir şekilde etkilenir. Daha da önemlisi, olumsuz genetik geçmişi olan hastalarda bile sağlıklı bir yaşam tarzı, kardiyovasküler riski, yararlı genetik geçmişi olan ancak sağlıklı yaşam tarzına sahip hastaların seviyesinin altındaki seviyelere önemli ölçüde azaltabilir (Thomas, 2006).

IR, vücudun doku hücreleri içindeki insülin duyarlılığında bir azalmayı ve insülin sinyallesinde sapmaları ifade eder ve bunun sonucunda sağlıklı durumundan daha az biyolojik etki üreten bir insülin birim konsantrasyonu ortaya çıkar. Hüresel glikoz alımı için azalmış kapasite, bozulmuş glikojen sentezi ve zayıflamış glikoz metabolizması, pankreas β hücrelerinden insülinin telafi edici hipersekresyonunu başlatır ve bu da uzun süreli hiperinsülinemiye yol açar. Bu sürekli hiperinsülinemi durumu, pankreas β hücresi fonksiyonunu ve apoptozu bozar ve sonuç olarak T2DM'nin ilerlemesini hızlandırır.

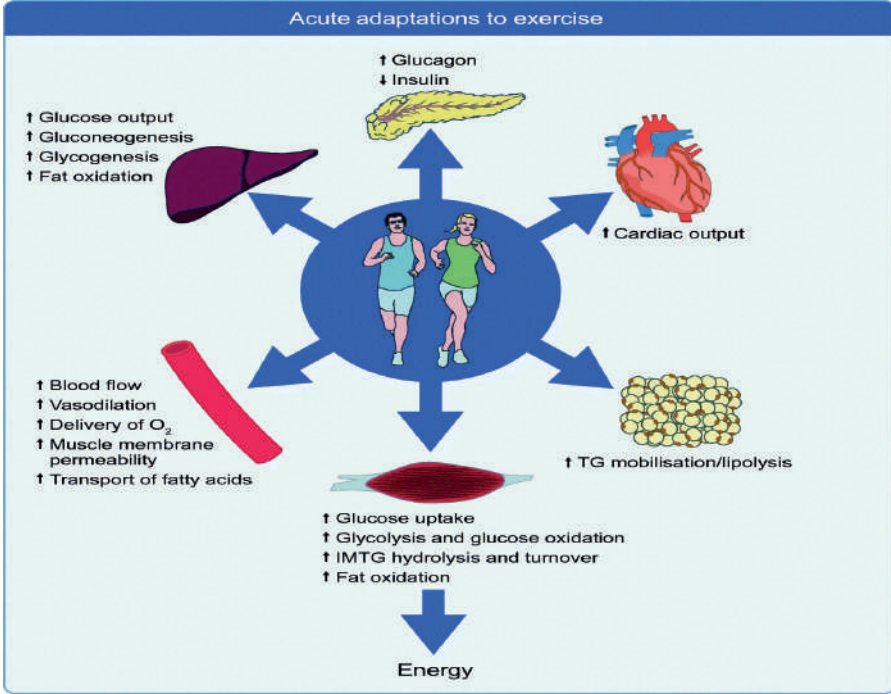


Kaynak: "Kränkel vd., Exercise training to reduce cardiovascular risk in patients with metabolic syndrome and type 2 diabetes mellitus: How does it work? European Journal of Preventive Cardiology (2019)".

Egzersiz eğitimi (ET), farklı hedef parametreleri (glikoz kontrolü, lipid durumu, fiziksel uygunluk) iyileştirme yeteneği ile kardiyovasküler sağlığa fayda sağlayan bir yaşam tarzının ayrılmaz bir bileşenidir (Bacchi 2013, Khera 2016). İlginçtir ki, egzersiz parametreleri (örneğin, sıklık, yoğunluk, tür ve süre) farklı fizyolojik tepkileri hedef alıyor gibi görünmektedir. Dayanıklılık antrenmanı genellikle oksijen alımının ve damar fonksiyonunun iyileşmesine yol açarken, artan iş yüküyle yapılan direnç antrenmanı iskelet kası hipertrofisine neden olur (Codella 2018, Hopps 2011). Bu nedenle, kombine dayanıklılık/direnç antrenman programlarının glisemik kontrolü, antiinflamatuvar etkileri veya vücut kompozisyonunu hedeflemede üstün olduğu rapor edilmiştir.

Düzenli egzersiz eğitimi, obeziteyle ilişkili MetS'ye çare olarak kabul edilen en iyi bilinen stratejilerden biridir. Kilo kaybına yönelik egzersiz önerilerinin çoğu sürekli eğitime odaklansa da bu eğitim tarzının tekdüzeliği,

aktif olmayan bir yaşam tarzından vazgeçmenin önünde bir engel gibi görünmektedir (Coquart, 2008).



Ayrıca egzersizin tip 2 diyabetli hastalarda glisemik kontrolü iyileştirdiği, insülin duyarlılığını ve direncini iyileştirdiği ve Parkinson hastalığı, multipl skleroz, akciğer hastalıkları vb. gelişimine karşı koruyucu etkiler gösterdiği bulunmuştur (Casella-Filho, 2011).

Genel nüfusta sağlığın iyileştirilmesi için DSÖ fiziksel aktivite önerileri, tüm yetişkinlerin haftada en az 150 ila 300 dakika orta yoğunlukta dayanıklılık (veya aerobik) aktivitesi veya haftada 75 ila 150 dakika yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite veya hafta boyunca orta ve yüksek yoğunlukta aktivitelerin eşdeğer bir kombinasyonunu gerçekleştirmesi gerektiğini ve ek sağlık yararları için haftada en az 2 gün tüm büyük kas gruplarını içeren kas güçlendirme (veya direnç) aktivitelerini içermesi gerektiğini belirtmektedir. Bu kılavuzlar, obezite de dahil olmak üzere bir dizi kronik hastalığın değerlendirilmesinde ve yönetiminde kullanılabilecek yararlı bir referans sağlar. Obezite yönetiminde yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanın (HIIT) potansiyel değerinden özel olarak bahsedilmesi gerekir. HIIT, genellikle 1 dakikadan kısa süren kısa yüksek yoğunluklu egzersiz dönemleri ile daha az yoğun toparlanma dönemlerinin dönüşümlü olarak uygulanmasından oluşur. Daha

yüksek egzersiz yoğunluğu nedeniyle potansiyel faydalı metabolik etkilerin yanı sıra, HIIT aynı zamanda zamandan tasarruf sağlayan bir egzersiz modu olarak da kabul edilir. Aerobik, aerobik ve direnç antrenmanının birleşimi, kardiyovasküler zindeliği (VO_{2max}) artırırken, direnç antrenmanı, ancak aerobik antrenman değil, kas kütlelerinde önemli bir değişiklik olmasa bile kas gücünü artırır. Yeni yaşam tarzı alışkanlıklarına uzun vadede bağlılık her geçen gün artan sağlık sorunu olarak önümüze çıkmaya devam edecektir

SONUÇ

Obezite için küresel bir yönetim stratejisi çerçevesinde, artırılmış fiziksel aktivite veya egzersiz eğitiminin potansiyel faydaları çoktur ancak mevcut bilgiler bunların göreceli önemlerinin dikkatlice dengelenmesi gerektiğini göstermektedir. Egzersiz hacminin yanı sıra, egzersiz türü obezite tedavisinde dikkate alınması gereken bir parametredir. Dayanıklılık egzersizi muhtemelen vücut ağırlığı kaybı için en popüler ve etkili egzersiz türüdür, çünkü obez kişilere kolayca uygulanabilir ve yüksek enerji harcaması sağlar. Bununla birlikte, direnç egzersizi ve aralıklı egzersiz de bir kilo yönetimi programına dahil edilebilir, çeşitlilik sunar ve sağlık ve zindelik belirleyicisi üzerinde ek faydalı etkiler sağlar. Egzersiz ayrıca obeziteyle ilişkili kronik, düşük dereceli iltihapla savaşıma potansiyeline sahiptir. Tersine, hareketsiz davranış, orta ila şiddetli fiziksel aktivite/egzersiz kadar önemlidir (ters yönde) ve hareketsiz zamanı hafif yoğunluklu fiziksel aktiviteyle değiştirmek veya kesintiye uğratmak, kilo kaybından bağımsız olarak kardiyometabolik sağlık için de faydalıdır. Son olarak, fiziksel uygunluğun hem tüm nedenlere bağlı hem de kardiyovasküler ölüm oranıyla negatif bir ilişkisi vardır.

Kaynakça

- Alberti KG ve Zimmet PZ. (1998). Definition, diagnosis and classification of diabetes mellitus and its complications. Part 1: diagnosis and classification of diabetes mellitus provisional report of a WHO consultation. *Diabet Med*, 15(7): 539-53 DOI: 10.1002/(SICI)1096-9136(199807)15:7<539:AID-DIA668>3.0.CO;2-S.
- Asahara, S.I.; Miura, H.; Ogawa, W.; Tamori, Y. Sex difference in the association of obesity with personal or social background among urban residents in Japan. *PLoS ONE* 2020, 15, e0242105. [Google Scholar] [CrossRef]
- Bacchi E, Negri C, Targher G, Faccioli N, Lanza M, Zoppini G. ... Moghetti P. (2013). Both resistance training and aerobic training reduce hepatic fat content in type 2 diabetic subjects with nonalcoholic fatty liver disease (the RAED2 Randomized Trial). *Hepatology*, 58(4): 1287-1295 DOI: 10.1002/hep.26393
- Bennett B ve Sothorn MS. (2009). Diet, exercise, behavior: the promise and limits of lifestyle change. In *Seminars in Pediatric Surgery WB Saunders*, 18(3): 152-158 DOI: 10.1053/j.sempedsurg.2009.04.005.
- Codella R, Ialacqua M, Terruzzi I ve Luzi L. (2018). May the force be with you: why resistance training is essential for subjects with type 2 diabetes mellitus without complications. *Endocrine*, 62: 14-25 DOI: 10.1007/s12020-018-1603-7
- DiRaimondo VC ve Earll JM. (1968). Remarkable sensitivity to insulin in a patient with hypopituitarism and diabetic acidosis. *Diabetes*, 17(3): 147-151 DOI: 10.2337/diab.17.3.147
- Einhorn D. (2003). American College of Endocrinology position statement on the insulin resistance syndrome. *Endocrine Practice*, 9: 5-21 Erişim Adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12924350/>
- Gabriel BM ve Zierath JR. (2017). The limits of exercise physiology: from performance to health. *Cell Metabolism*, 25(5): 1000-1011 DOI: 10.1016/j.cmet.2017.04.018.
- Guzik TJ, Skiba DS, Touyz RM ve Harrison DG. (2017). The role of infiltrating immune cells in dysfunctional adipose tissue. *Cardiovasc. Res.*, 113: 1009–1020 DOI: 10.1093/cvr/cvx108
- Hales, C.M.; Fryar, C.D.; Carroll, M.D.; Freedman, D.S.; Aoki, Y.; Ogden, C.L. Differences in World Health Organization. World Obesity Day 2022—Accelerating Action to Stop Obesity. 2022. Available online: <https://www.who.int/news/item/04-03-2022-world-obesity-day-2022-accelerating-action-to-stop-obesity> (accessed on 8 August 2022).
- Harrison M, Moyna NM, Zderic TW, O’Gorman DJ, McCaffrey N, Carson BP. ... Hamilton MT. (2012). Lipoprotein particle distribution and skeletal

- muscle lipoprotein lipase activity after acute exercise. *Lipids in Health and Disease*, 11: 1-8 DOI: 10.1186/1476-511X-11-64.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas*, 10th ed. International Diabetes Federation: Brussels, Belgium Erişim Adresi: <https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/>
- Kawai T, Autieri MV ve Scalia R. (2021). Adipose tissue inflammation and metabolic dysfunction in obesity. *Am. J. Physiol. Cell Physiol.*, 320: C375–C391 DOI: 10.1152/ajpcell.00379.2020
- Krankel vd. syndrome and type 2 diabetes mellitus: How does it work? *European Journal of Preventive Cardiology* (2019).
- MacDougald OA, Hwang CS, Fan H, Lane MD, Klemm DJ ve Johnson PF. (1995). Transcriptional regulation of gene expression during adipocyte differentiation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 758(1): 191-203 DOI: 10.1016/j.cmet.2006.07.001
- Muscella A, Stefano E, Lunetti P, Capobianco L ve Marsigliante S. (2020). The regulation of fat metabolism during aerobic exercise. *Biomolecules*, 10(12): 1699 DOI: 10.3390/biom10121699
- McMurray RG ve Bo Andersen L. (2010). The influence of exercise on metabolic syndrome in youth: a review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(2): 176-186 DOI.org/10.1177/155982760935123
- Moore JB ve Fielding BA. (2012). Sugar and metabolic health: is there still a debate? *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 15(4): 433-439 DOI: 10.1097/MCO.0000000000000289
- Obesity Prevalence by Demographic Characteristics and Urbanization Level Among Adults in the United States, 2013–2016. *JAMA* 2018, 319, 2419–2429.
- Polat MG. (2016). “Tip II Diyabette Fiziksel Aktivite/Egzersiz.” *Türkiye Klinikleri J Physiother Rehabil-Special Topics*, 2(1): 57–62 Erişim Adresi: https://www.researchgate.net/publication/309187899_Tip_II_Diyabette_Fiziksel_AktiviteEgzersiz
- Saltiel AR ve Olefsky JM. (2017). Inflammatory mechanisms linking obesity and metabolic disease. *J. Clin. Investig.* 127: 1–4 DOI: 10.1172/JCI92035
- Scuteri A, Laurent S, Cucca F, Cockcroft J, Cunha PG, Mañas LR. ... Rietzschel E. (2015). Metabolic syndrome across Europe: Different clusters of risk factors. *Eur. J. Prev. Cardiol.*, 22: 486–491 DOI: 10.1177/2047487314525529
- Sperling LS, Mechanick JI, Neeland IJ, Herrick CJ, Despres JP, Ndumele CE. ... Grundy SM. (2015). The cardiometabolic health alliance: working toward a new care model for the metabolic syndrome. *Journal of the American College of Cardiology*, 66(9): 1050-1067 DOI: 10.1016/j.jacc.2015.06.1328

- Suliga E, Ciela E, Rebak D, Koziel D ve Głuszek S. (2018). Relationship between sitting time, physical activity and metabolic syndrome among adults depending on body mass index (BMI). *Medical Science Monitor: International Medical Journal Of Experimental And Clinical Research*, 24: 7633 DOI: 10.12659/MSM.907582
- Thomas D, Elliott EJ ve Naughton GA. (2006). Exercise for type 2 diabetes mellitus. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3) DOI: 10.1002/14651858.CD002968.pub2
- Virani SS, Alonso A, Benjamin EJ, Bittencourt MS, Callaway CW, Carson AP. ... Delling FN. (2020). On behalf of the American Heart Association Council on Epidemiology and Prevention statistics committee and stroke statistics subcommittee. Heart disease and stroke statistics-2020 update: A report from the American Heart Association. *Circulation*, 141: e139-e596 DOI: 10.1161/CIR.0000000000000757
- Wang HH, Lee DK, Liu M, Portincasa P ve Wang DQH. (2020). Novel insights into the pathogenesis and management of the metabolic syndrome. *Pediatric gastroenterology, hepatology and nutrition*, 23(3): 189 DOI: 10.5223/pghn.2020.23.3.189
- Wannamethee SG, Shaper AG, Walker M ve Ebrahim S. (1998). Lifestyle and 15-year survival free of heart attack, stroke, and diabetes in middle-aged British men. *Archives of Internal Medicine*, 158(22): 2433-2440 DOI: 10.1001/archinte.158.22.2433
- Zilliox LA ve Russell JW. (2019). Physical activity and dietary interventions in diabetic neuropathy: a systematic review. *Clinical Autonomic Research*, 29: 443-455 DOI: 10.1007/s10286-019-00607-x
- Zhao S, Zhong J, Sun C ve Zhang J. (2021). Effects of aerobic exercise on TC, HDL-C, LDL-C and TG in patients with hyperlipidemia: A protocol of systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 100(10): e25103 DOI: 10.1097/MD.00000000000025103

Paralimpik Sporcularda Spora Katılım Motivasyonu

Büşra Çetin¹

Özet

Paralimpik sporcular, spora katılım motivasyonları açısından zengin bir potansiyele sahiptirler. Bu sporcular, fiziksel engellerine rağmen, sporun sağladığı faydaların yanı sıra, bireysel gelişimlerini ve toplumsal kabul görme isteklerini de motivasyon kaynağı olarak kullanmaktadırlar. Spora katılım, engelli bireylerin sosyal etkileşimlerini artırırken, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını da olumlu yönde etkilemektedir.

Motivasyonun temel unsurları arasında içsel ve dışsal motivasyon bulunmaktadır. İçsel motivasyon, bireylerin sporu bir amaç değil, bir keyif ve kendini geliştirme aracı olarak görmelerine dayanırken; dışsal motivasyon, ödül, tanınma ve sosyal kabul gibi faktörlerle ilişkilidir. Paralimpik sporcuların katılım motivasyonlarının yüksek olması, onların sadece fiziksel performanslarını değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal becerilerini de geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, spor, engelli bireylerin yaşam standartlarını artıran, özgüvenlerini pekiştiren ve toplumla entegrasyonlarını sağlayan önemli bir araçtır. Tüm bunlardan hareketle bu bölümde, paralimpik sporcularda spora katılım motivasyonuna değinilmiştir.

Paralimpik Kavramı

“Paralimpik” terimi başlangıçta “Paraplejik” ve “Olimpik” kelimelerinin birleşimiyle türetilmişken, zamanla diğer engel gruplarının da oyunlara katılması ve Paralimpik Hareketin Olimpiyat Hareketi ile daha yakın bir ilişki kurmasıyla yeni bir anlam kazanmıştır (Doğanel, 2023). Artık “Paralimpik” kelimesi, Olimpiyat Oyunlarına “Paralel” (Yunanca’daki “para” ön eki) ve “Olimpik” kelimelerinin birleşimi olarak kullanılmaktadır. 1988 yılından itibaren Olimpiyat oyunları ile ortaklığı vurgulayan “Paralimpik” terimi,

1 Buluturk@beu.edu.tr, ORCID: 0000 0002 1891 7808

oyunların resmi adı haline gelmiştir (Tweedy ve Howe, 2011; Kahvecioğlu, 2021).

Uluslararası Paralimpik Komite (IPC), “Paralimpik sporcuların sportif mükemmelliğe ulaşmalarını ve dünyaya ilham olmalarını sağlama” vizyonuna bağlı olarak, Paralimpik Oyunları şu temel amaçlara odaklanmaktadır (International Paralympic Committee, 2020).

- Paralimpik sporculara, operasyonel açıdan güvenilir bir ortamda en iyi performanslarını sergileyebilmeleri için gerekli koşulları ve hizmetleri sunarak en yüksek rekabet seviyesine ulaşmalarını sağlamak,
- Paralimpik hareketin ruhunu ve değerlerini yansıtarak bu hareketin görünürlüğü, çeşitliliğini ve tanıtım fırsatlarını artırmak,
- Sosyal kalkınmayı destekleyerek hem ev sahibi ülkede hem de küresel topluluklarda kalıcı ve olumlu bir etki bırakacak bir katalizör olarak hareket etmek.
- Bu hedefler, Paralimpik Oyunları yalnızca bir spor etkinliği değil, aynı zamanda toplumları dönüştüren ve ilham veren bir hareket haline getirmeyi amaçlamaktadır (International Paralympic Committee, 2020).

Paralimpik Spor

Engelli bireyler için sporun en üst seviyesi olarak kabul edilen Paralimpik Oyunların kökenine bakıldığında, “Paralimpik” teriminin Yunanca ‘yanında’ veya ‘yanı sıra’ anlamına gelen ‘para’ ile “Olympic” kelimesinin birleşiminden türediği düşünülmektedir (Doğanel, 2023). Bu bağlamda Paralimpik Oyunlar, özellikle “Dünya Oyunları” olarak anılan Olimpiyat Oyunlarına eşdeğer bir etkinliği temsil etmektedir (Gold ve Gold, 2005; Ergin, 2021).

Kömür (2023)’e göre, paralimpik Oyunlar, engelli sporcuların belirli kriterleri karşılayarak katıldığı, olimpiyatlarla paralel olarak düzenlenen bir spor etkinliğidir. Bu kriterler, spor branşına göre farklılık göstermektedir. 1960 Roma Olimpiyatları’ndan bu yana düzenli olarak olimpiyatlarla eş zamanlı yapılmakta olan Paralimpik Oyunlar, adını Yunanca “yanı sıra” anlamına gelen “para” ve “olimpik” kelimelerinin birleşiminden alarak “paralel olimpiyat” anlamını taşır. Yaz oyunlarında 1988 Seul ve kış oyunlarında 1994 Lillehammer’den itibaren, olimpiyatların kapanışını takip eden yaklaşık iki hafta sonra aynı tesislerde başlayan Paralimpik Oyunlar, beş kıtadan en başarılı sporcuların yarıştığı, en prestijli uluslararası spor organizasyonlarından biri olarak kabul edilmektedir (Girişmen, 2017).

Paralimpik Oyunlar, Paralimpik sporcular ve Paralimpik hareketin tüm bileşenleri için dört yıllık spor döngüsünün en önemli noktasıdır (Yardımcı, 2022). Doğanel (2023)'e göre, sporun yalnızca sağlıklı bireyler tarafından yapılabileceği algısını değiştiren ve özel gereksinimli bireylerin yaşamlarında aktif bir rol almasını teşvik eden bu fikir, ilk kez Ludwig Guttmann tarafından ortaya konulmuştur. Tarihsel olarak, sporun engelli bireyler için sadece bir yarışma alanı değil, sakatlık sonrası iyileşme sürecinin bir parçası olarak kullanılmasıyla önemi giderek artmıştır.

Ülkemizde, 1990 yılında “Özürlüler Spor Federasyonu” kurulmuş ve 1991 yılında faaliyetlerine başlamıştır. 1997 yılı itibarıyla “özürlüler” terimi “engelliler” olarak değiştirilerek federasyonun adı Türkiye Engelliler Spor Federasyonu olarak güncellenmiştir. Fırsat eşitsizliklerini gidermek ve uluslararası uygulamalarla uyumlu hale gelmek amacıyla 2000 yılının Mart ayında dört ayrı federasyon daha kurulmuştur. Bunlar;

1. İşitme Engelliler Spor Federasyonu
2. Bedensel Engelliler Spor Federasyonu
3. Görme Engelliler Spor Federasyonu
4. Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu (Polat, 2015; Ürkmez, 2019).

Paralimpik Oyunlar, Paralimpik sporcular ve Paralimpik hareketin bileşenleri için her dört yıllık spor döngüsünün en önemli anını temsil eder. Dünya şampiyonaları, ulusal ve bölgesel yarışmalar, Paralimpik Oyunlar'ın nihai hedefini oluşturur. Bu oyunlar, dünyanın dört bir yanından gelen erkek ve kadın sporcuların, çeşitli sakatlık gruplarından ve eşit fırsatlara sahip en iyi sporcuların katıldığı, yüksek düzeyde temiz, adil, güvenli ve iyi düzenlenmiş bir rekabet ortamı sunar (International Paralympic Committee, 2020).

Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC), 22 Eylül 1989 tarihinde kurulduktan sonra birçok ülkede Paralimpik komitelerin kurulmasına öncülük etmiştir. Türkiye’de ise Ulusal Paralimpik Komitesi, 27 Mayıs 2002 tarihinde kurulmuş ve aynı yıl içerisinde uluslararası komiteye üye olmuştur (Yılmaz, 2021).

Paralimpik Sporcuların Sınıflandırılması

Paralimpik yarışmalar, engel türüne göre eşitlikçi ve adil bir yapı altında düzenlenmektedir. Bu çerçevede, Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC), yaş, cinsiyet ve engel durumu gibi kriterleri göz önünde bulundurarak sınıflandırma sistemleri oluşturmuştur (Ürkmez, 2019). IPC'nin Fonksiyonlara Göre Uluslararası Sınıflandırma Sistemi'nde, engellilik

durumları belirlenirken bireyin bedensel, zihinsel, ruhsal, duyuşsal ve işitsel becerilerinin zayıflaması veya kaybedilmesi gibi tüm bireysel ve dışsal faktörler de dikkate alınmaktadır (Mumcu, 2019).

IPC sınıflandırma sistemi, sporcuların engel durumları dikkate alınarak hangi yarışmalara katılabileceklerini belirlemektedir (Ürkmez, 2019). Paralimpik organizasyon içerisinde tanımlanan on farklı engel türü aşağıda listelenmiştir (IKahvecioğlu, 2021):

1. Uzun eksikliği
2. Bacak uzunluk farkı
3. Engelli kas gücü
4. Ataksi (Kas koordinasyon bozukluğu)
5. Hipertoni (Kas tonusu bozukluğu)
6. Boy kısalığı
7. Zihinsel engellilik
8. Görme engeli
9. Pasif eklem hareket aralığı bozukluğu
10. Atetoz (El ve bacaklarda titreme)

Motivasyon

Latince “movere” anlamına gelen kelime, motivasyonun kökenini oluşturur. Bu terim, dilimizde “güdülenme”, “güdü” ve “güdüleme” olarak ifade edilmektedir (Baumeister ve Vohs, 2007). Motivasyon, bireyin toplumsal veya kişisel amaçlarına ulaşmak için gerekli fiilleri gerçekleştirmeye yönlendiren psikolojik bir araçtır (Ekhsan ve Parashakti, 2020). Kişileri belirli hedeflere ulaşmaya teşvik eden güç olarak tanımlanabilir; bilgi edinme, etkili çalışma ve istenen seviyeye ulaşma potansiyelini içinde barındırır (Sinclair, 2008). Bu kavram, insanların harekete geçmelerini, belirli hedeflere yönelmelerini ve bu hedeflere ulaşmak için çaba sarf etmelerini sağlayan bir faktör olarak kabul edilmektedir (Karataş, 2024).

Motivasyon, genel eğitim, beden eğitimi, spor ve egzersiz ortamlarında çok sayıda araştırmacının odak noktası olan karmaşık, çok yönlü bir yapıdır. Roberts (1992) göre motivasyon, ‘bir kişi değerlendirdiği bir görevi üstlendiğinde veya başkalarıyla rekabete girdiğinde veya bazı mükemmellik standartlarına ulaşmaya çalıştığında ortaya çıkan eğilimleri, sosyal değişkenleri ve/veya bilişleri ifade eder’ (Dönmez, Kiremitçi ve Kangalgil,

2022). Webster sözlüğünde motivasyonla ilgili kelime güdüdür. Günü (motive) latince bir kelime olan *motivum*'dan gelir ve anlamı ' hareket etme nedeni'dir. Günü, kişinin bir şeyi yapması veya bir eylemde bulunmasına neden olan içsel dürtü, itki, istek vb. olarak tanımlanır (Ateş, 2024).

Motivasyonun yapısı incelendiğinde üç temel yapıyı açıklamak yararlı olacaktır (Ateş, 2024).

- Motivasyon, sosyal psikolojik yapıların bir parçasıdır ve bu nedenle sosyal ortamlarda kendini gösterir. Davranışların belirlenmesinde önemli bir rol oynar ve bu davranışlarla birlikte ortaya çıkan olasılıkların sonuçlarını anlamaya yardımcı olur.
- Motivasyon, genel-özel ve istikrarlı-istikrarsız özelliklere sahiptir. Bu özellikleri nedeniyle, duruma ve bireyin kişilik özelliklerine bağlı olarak değişkenlik gösterir.
- Motivasyon, içsel ve dışsal bilgi kaynaklarından etkilenir. İçsel motivasyona sahip bireyler, kendi iradeleri ve kişisel kontrolleri aracılığıyla ilgi duydukları etkinliklere katılma eğilimi gösterirler. Bu bireyler, somut veya maddi ödüller beklentisi olmadan bu etkinliklere yönelirler. İçsel kaynaklara örnek olarak gereksinimler, dürtüler, çaba ve hedefler verilebilirken; dışsal kaynaklar ise ilişkiler, sosyal etkinlikler, ödüller ve cezalar gibi unsurları içerir.

Motivasyon Türleri

Bazı araştırmacılar motivasyonu bireyin dışındaki etkenlerden kaynaklandığını savunurken, diğerleri motivasyonun hem içsel hem de dışsal kaynaklara dayandığını belirtmektedir. Bu anlayışa dayanarak, motivasyon içsel ve dışsal olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmaktadır (Kantar, 2013). Dışsal motivasyon ise, örgütsel ve sosyal olmak üzere iki boyutta incelenmektedir (Bulut ve Duman, 2021). Dışsal motivasyon, bireyin çevresinden gelen uyarıcılara bağlıyken, içsel motivasyon bireyin duygusal yönlerini ifade etmektedir (Eyigün, 2015).

Bedir (2024) içsel motivasyonun, bireylerin belirli bir kazanıma karşı duyduğu arzu ve bu kazanımın bireysel öz güveni desteklemesi gibi unsurların etkili olduğunu vurgulamaktadır. Öte yandan, dışsal motivasyonda bireyler, elde edecekleri kâr ve zararlar ile iş veya sosyal yaşamlarında görecekları çevresel takdir gibi ödüllerin etkisi altındadır. Ancak, bireyleri güden kaynaklar, bireyin yaşadığı toplumdaki, kendi içsel durumundan ve hissettiği yoksunluklardan kaynaklanan farklılıklar gösterebilmektedir (Dağdeviren, 2018). Bu iki motivasyon türü arasındaki belirgin ayrım, fiilin kaynağıyla

ilgilidir; dışsal motivasyonda olay tamamen çevresel kökenli iken, içsel motivasyonda fiilin kaynağı bireyin kendisidir (Ekinci, 2017).

Sporda Motivasyon

Kılıç (2024)'a göre, sporcular, antrenörler, spor bilimcileri ve diğer bireyler ile kuruluşlar, sporu geliştirmek ve ilerletmek amacıyla sürekli çaba göstermektedirler. Düzenlenen yarışmalar ve karşılaşmalar, fiziksel olarak ve diğer koşullar açısından neredeyse benzer özelliklere sahip sporcular arasında farklı performans sergilemenin nedenlerini anlamaya yöneliktir. Bu bağlamda, bireyin psikolojik durumu, özellikle motivasyon, bu farklılıkların en önemli sebeplerinden biri olarak öne çıkmaktadır (Aktaş ve diğerleri, 2006).

Sporcular, antrenörler ve spor bilimlerine ilgi duyan diğer kişiler ve kurumlar, spor etkinliklerine katkıda bulunmayı, bu faaliyetleri geliştirmeyi ve başarıya ulaşmayı hedeflemektedir. Benzer vücut tipine sahip olsalar da farklı koşullara sahip sporcuların performansları farklılık gösterir; yalnızca birkaçı bu alanda başarılı olmaktadır. Bu farklılıkların önemli bir nedeni, bireyin zihinsel durumu ve motivasyon seviyesidir (Yaşar-Sönmez, 2018).

Erdem (2024)'e göre bir sporcunun performansı ile fiziksel kondisyonu arasında güçlü bir pozitif ilişki bulunmaktadır. Rekabetçi sporcular benzer yetenek ve olanaklara sahip olmalarına rağmen başarı oranlarının düşük olmasının birçok sebebi bulunmaktadır; bu sebeplerden biri de motivasyondur (Can ve diğerleri, 2009). Motivasyon hem fiziksel hem de zihinsel aktiviteleri içermektedir. Fiziksel aktivite düzeyi, bireyin çaba, ısrar ve gözlemlenebilir diğer davranışlarıyla ortaya çıkarken, zihinsel aktiviteler ise planlama, organizasyon, gözden geçirme, karar verme ve problem çözme gibi bilişsel süreçleri kapsamaktadır (Öğülmüş, 2002).

Sporda Motivasyon Çeşitleri

Sporda motivasyon çeşitleri, nitelik ve nicelik açısından iki ana başlık altında incelenebilir. Nitel motivasyon, genel ve özel spor motivasyonu olarak ikiye ayrılmaktadır. Genel spor motivasyonu, bireyin spor yapma isteğini ve sporun genel faydalarını kapsarken, özel spor motivasyonu belirli bir spor dalına yönelik olan motivasyonu ifade eder. Örneğin, bir basketbolcunun basketbol oynamak için duyduğu motivasyon, bu spora özgü bir motivasyon türüdür.

Nicel spor motivasyonu ise yeterli, aşırı ve yetersiz motivasyon gibi kategorilere ayrılmaktadır. Yeterli motivasyon, sporcuların hedeflerine ulaşmaları için gerekli olan ideal motivasyon seviyesini temsil ederken,

aşırı motivasyon, sporcuların performansını olumsuz etkileyebilecek kadar yüksek motivasyon düzeyini ifade eder. Yetersiz motivasyon ise, sporcuların hedeflerine ulaşmak için gerekli olan motivasyon seviyesinin altında kalması durumunu tanımlar (Oran, 2021).

Genel Spor Motivasyonu

Sporcuların motivasyonunu etkileyen çeşitli ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar arasında düşüncelerini ifade edebilme, toplum tarafından kabul görme, yeni insanlarla tanışma ve olumlu ilişkiler kurma arzusu, ayrıca bireylerin becerilerini ve güçlü yönlerini sergileme isteği gibi unsurlar yer alır. Bu unsurlar, sporcuların hem psikolojik hem de sosyal açıdan tatmin olmalarını sağlarken, spor faaliyetlerine katılımlarını artıran motivasyon kaynakları olarak da işlev görmektedir

Kişisel ihtiyaçlar, bireylerin kendilerini gerçekleştirme ve tatmin etme arzusunu ifade ederken, sosyal ihtiyaçlar, bireylerin toplumsal bağlarını güçlendirme ve sosyal kabul görme isteklerini kapsamaktadır. Bu ihtiyaçların çeşitliliği, bireylerin kişisel becerileri ve sosyal çevreleri, büyüdüğü ortam, aile ilişkileri ve spora yönelik tutumları gibi birçok faktörden etkilenir. Dolayısıyla, spor motivasyonu, bireyler arasında farklılık gösteren karmaşık bir yapıdadır ve bu nedenle antrenörlerin ve spor bilimcilerin, sporcuların motivasyon kaynaklarını anlaması ve buna göre yaklaşımlar geliştirmesi önemlidir (Başer, 1998).

Özel Spor Motivasyonu

Egzersize yönelik özel motivasyonlar, bireylerin fiziksel aktivitelere katılma arzusunu doğrudan etkileyen biyolojik faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bu motivasyonlar, egzersiz yapmanın sağladığı fiziksel faydalar, oyun ve eğlence unsurları, egzersiz sırasında sağlanan rahatlama, yüksek koordinasyon yeteneği, güç ve genel sağlık gibi nedenlerle şekillenir.

Özel spor motivasyonunun temel amacı, bireylerin yarışma sporları, kondisyon artırma hedefleri ve performans sporları gibi belirli gereklilikleri yerine getirmesine yardımcı olmaktır. Bu tür motivasyon, sporcuların antrenman programlarına sadık kalmalarını, performanslarını geliştirmelerini ve rekabet ortamlarında daha iyi sonuçlar elde etmelerini sağlamak için önemlidir (Başer, 1998).

Yeterli Motivasyon

İnsanların belirli bir hedefe yönelik hazır olma durumu, yeterli motivasyon olarak tanımlanır. Örneğin, yarışmacı sporcuların yarışmaya

hazırlanma süreci bu duruma güzel bir örnektir. Sporcular, antrenman öncesi veya müsabaka sırasında mevcut performanslarını sergilemek ve kazanmaya yetecek düzeyde motive olmak zorundadırlar. Yeterli motivasyon, sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel hazırlıklarını optimize ederek rekabetçi ortamda başarılı olmalarını sağlamak için kritik bir faktördür (Günel, 2019).

Aşırı Motivasyon

Aşırı motivasyon, kampanyaların başarısız olmasının bir başka nedeni olarak öne çıkmaktadır. Rekabetçi sporlar, sosyal ve ekonomik açıdan büyük bir öneme sahiptir ve bu bağlamda sporcular üzerinde baskı yaratmaktadır. Yarışmalar sırasında sporcular arasında yaygın olan “Ya kazanamazsam?” kaygısı, bireylerde stres ve güvensizlik hislerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Mollaoğulları ve Uluç (2019)’a göre, İleri kaygı hallerinde kişi soyut düşünebilme yeteneğini, zihin esnekliğini ve akıcılığını yitirmektedir. Bu tür bir kaygı, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilirken, aynı zamanda motivasyon seviyelerinin artmasına da yol açar. Motivasyonun yüksek olması, sporcuların maç öncesi heyecanlarını ve “başlama heveslerini” artırırken, bu durum genel olarak insanların egzersize yönelik motivasyon düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Başer, 1998). Bu bağlamda, sporcuların kaygılarını yönetmeleri hem ruh hallerini hem de performanslarını olumlu yönde etkilemektedir.

Yetersiz Motivasyon

Bireylerde motivasyondan uzaklaştığında sergilediği davranışlar isteksiz ve anlamsız görülmektedir. Bu durum ise, aktivitenin değerini yitirmesine yol açmaktadır (Ryan, 1995). Motivasyon eksikliği yaşayan kişiler, kendilerini yetersiz hisseder ve eylemleri üzerinde kontrol sahibi olmadıklarını düşünürler. Bu durum, zamanla motivasyonsuz davranışları bırakmalarına neden olabilir (Aslan ve Doğan, 2020).

Motivasyon eksikliğinin sonuçları, bireylerin eyleme geçmelerini zorlaştırır ve bu durum başarıya ulaşmalarını engellemektedir. Örneğin, öğrencilerde motivasyon eksikliği, daha düşük başarı, sıkılma ve okula gitmeme isteksizliği gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Zamanla bu durum, derse karşı ilgi eksikliğiyle sonuçlanır. Motivasyonsuz bireylerin özgüvenleri zedelenir ve yaşamları boyunca karşılaştıkları aktiviteler üzerinde etkilerinin olmadığını hissederler. Sonuç olarak bireyin aidiyet duygusu kaybolmakta ve sosyal bağlantıları zayıflamaktadır (Vallerand ve diğerleri, 1952).

Spora Katılım Motivasyonu

Günümüzde sporcuların eşit hak ve yetkilere sahip olmasına rağmen, yüksek performans gösterme oranları oldukça düşüktür. Bunun birçok sebebi olabilir, ancak motivasyon bu etkenler arasında en önemlilerinden biridir (Şahin ve Kaya, 2021). Sportif verimin en üst seviyeye ulaşabilmesi için çeşitli faktörlerin bir araya gelmesi gerekmektedir. Sadece antrenman ve beslenme programlarının uygulanması, performans başarısını artırmak için yeterli olmayacaktır. Bunun yanı sıra, araç-gereçlerin temin edilmesi, spor türü gibi etmenlerin sağlanması, sağlık durumunu iyileştirme çabası ve sosyal ilişkileri geliştirme gibi motivasyonel güdüler, harekete geçme gereksinimini daha anlamlı hale getirmektedir (Er ve diğerleri, 2003). Bu etkenlerin gerçekleştirilmesinin ardından geriye, kişilerin hedeflerine ulaşabilmeleri için motive olmaları kalmaktadır (Doğan, 2005). Bu nedenle, sporcuların hangi faktörlerden etkilendiğini iyi bilmek, günümüz antrenörleri için kritik bir unsurdur (Çakıroğlu, 1987).

Spor, bedensel veya zihinsel gelişimi desteklemek amacıyla bireysel veya toplumsal olarak gerçekleştirilen ve belirli kuralları olan bir dizi hareketin birleşimidir (Uluç, 2023a). Sporun evrenselliği, kültürel, fiziksel, ekonomik ve sosyal alanlarda kalkınmaya katkıda bulunurken, farklı gelişim gösteren bireyleri topluma kazandırmak ve yaşam standartlarını yükseltmek için önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (Danışlı, 2020).

Sporun insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, yakın bir geçmişte daha geniş bir kitle tarafından fark edilmeye başlamıştır (Uluç, 2023b). Engelli bireyler için spor, yaşamlarında önemli bir yer tutmaktadır. Spor, bireylerin toplumsal davranışlarını düzenleyerek, psikolojik ve fizyolojik gelişimlerini desteklerken, bedensel ve zihinsel gelişimlerini belirli bir aşamaya çıkaran sosyal, pedagojik ve biyolojik bir olgu olarak tanınmaktadır. Bu nedenle, engelli bireylerin toplumsal adaptasyonlarında spor bir vasıta olarak kullanılmaktadır (Tamer ve Pular, 200). Ayrıca, spora katılımın normal bireyler üzerinde gösterdiği etkilerin hemen hepsinin ve daha fazlasının engelli bireyler üzerinde de görülebileceği belirtilmektedir (Hazar ve diğerleri, 2018).

Unutmamak gerekir ki, kişilerin spor aktivitelerine katılımının temel taşlarından biri motivasyondur (Hazar ve diğerleri, 2018). Engelli bireylerin spora katılımının önündeki en büyük problemler arasında motivasyonsuzluk ve zaman eksikliği yer almaktadır (Yalçın ve diğerleri, 2017). Engelli bireyler, bir hedefe ulaşmak için harekete geçtiklerinde yalnızlık ve isteksizlik hissi yaşayabilirler; bu da hareket etmeyi bırakmalarına neden olabilmektedir. Bu

durum, motivasyon eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Deimann ve Bastians, 2010).

Özel gereksinimli bireylerde spor, kişilerin yaşam standartlarını yükseltmeyi sağlamaktadır. Sporun amacı, bireylerin gelişimlerine olanak tanıyarak spor aktiviteleri ve oyunlarla topluma kazandırılmalarıdır. Rehabilite amaçlı sporlar, özel gereksinimli bireylerin spor faaliyetlerinin önemli bir dalıdır ve çeşitli tedavi seçenekleriyle planlanan rehabilitasyonun amaçlarına ulaşmasında önemli bir basamaktır (Avcı, 2019). Son yıllarda, özel gereksinimli bireylerde spor, yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmakta ve bu alanda katılımın arttığı gözlemlenmektedir (Çeviker, 2017).

Engelli bireylerin yarıdan fazlası, spor aktivitelerine istikrarlı bir katılım sağlayamadıkları için bu durum ikincil sağlık problemleri oluşma olasılığını artırmaktadır. Bu nedenle, engelli bireylerin spora katılımı desteklenmeli ve bu yoldaki engeller kaldırılmaya çalışılmalıdır (Jaarsma ve diğerleri, 2014). Engelli bireylerin spora katılımında, ülkemizde her geçen yıl nicelik ve nitelik açısından artış yaşanmaktadır. Bu gelişim, engelli bireylerin topluma daha kolay adapte olmalarını ve daha güçlü sosyal bağlar kurmalarını desteklemektedir (Demir ve diğerleri, 2017).

SONUÇ

Paralimpik sporcular, engellerini aşma ve toplum içinde kendilerini ifade etme gibi amaçlarla spor yaparak hem fiziksel hem de psikolojik olarak güçlenmektedirler. Bu motivasyon kaynaklarının doğru bir şekilde anlaşılması, paralimpik sporcuların desteklenmesi ve bu sporcuların sporda daha yüksek performans gösterebilmeleri açısından oldukça önemli olduğu söylenebilir. Tüm bunların yanında, paralimpik sporcuların toplumsal kabul ve sosyal destek arayışı, onların spora bağlılıklarını artıran bir diğer kritik unsur olarak ön plana çıkmaktadır. Dolayısıyla, paralimpik sporcuların motivasyonunu etkileyen bu unsurlara yönelik farkındalığın artırılması, ilgili politikalar ve sosyal destek sistemlerinin geliştirilmesi, engelli bireylerin spora daha fazla katılımını teşvik edeceği söylenebilir.

Kaynakça

- Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ. ve Er, N. (2006). Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 55-59.
- Aslan, M. ve Doğan, S. (2020). Dışsal Motivasyon, İçsel Motivasyon ve Performans Etkileşimine Kuramsal Bir Bakış. Süleyman Demirel Üniversitesi *Vizyoner Dergisi*, 11(26), 291-301.
- Ateş, N. (2022). *Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Okul İklimi Algısı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Avcı, O. (2019). *Tekerlekli sandalye basketbol sporcuları ile ampute futbol sporcularının üst ekstremite fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi ve 44 karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya, Türkiye.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yayinevi.
- Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2007). Self Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128.
- Bedir, K. (2024). *Sağlık Çalışanlarında Egzersiz Motivasyonu ve İş Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Bulut, Ç. ve Duman, S. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde gençlik ve spor il müdürlükleri çalışanlarının iş motivasyonları ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 178-195.
- Can, Y., Güven, H., Soyer, F., Demirel, M., Bayansalduz, M. ve Şahin, K. (2009). Elit Taekwondo Sporcularında Aile-Antrenör-Kulüp Desteği ve Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 240-252.
- Çakıroğlu T. (1987). *Antrenör-sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara
- Çeviker, A. (2017). *Bedensel engelli spor kulüplerinde görev yapan antrenörlerin, antrenörlük mesleki etik ilkelere uyma düzeylerinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye.
- Dağdeviren, İ. (2018). İkinci dil ediniminde bireylerin motivasyonunun öğrenme üzerindeki etkisi. *Journal of Turkish Studies*, 13(15), 131-145.

- Danışlı, M. (2020). *Spor yapan ve yapmayan işitme engelliler ile normal gelişim gösteren öğrencilerin akademik motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması: (Van ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van, Türkiye.
- Deimann, M., ve Bastiaens, T. (2010). Competency-based education in an electronicsupported environment: an example from a distance teaching university. *International Journal of Continuing Engineering Education and Life Long Learning*, 20(3-5), 278- 289.
- Demir, G. T., İlhan, E. L., Cicioğlu, H. I. ve Kabak, S. (2017). Headmaster and Teacher Opinions for Special Olympics Young Athletes Program. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 17(2), 302-311
- Doğanel, E.D. (2023). *Paralimpik Sporcuların İlişkisel Rezilyans Kapasiteleri ile Yaşam Becerilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Dönmezi K.H., Kiremitci, O. ve Kangalgil, M. (2022). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Ekhsan, M. ve Parashakti, R. D. (2020). The effect of discipline and motivation on employee performance in pt samsung elektronik indonesia. *Journal of Research in Business, Economics and Education*, 2(3).
- Ekinci, N. (2017). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleği ve alan seçiminde etkili olan motivasyonel etkenler. *İlköğretim Online*, 16(2), 394-405.
- Er, N., Çobanoğlu, G., Er, G., Zekioğlu, A. ve Yazıcılar, İ. (2003). Sporda başarı motivasyonunun cinsiyetler açısından analizi. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresinde sunulan Poster Bildiri*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erdem, O. (2024). *Sporcuların Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Spor Başarı Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Ergin, M. (2021). Paralimpik sporcuların spor yaparken karşılaştıkları sorunlara ilişkin görüşleri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 189-202.
- Eyigün, E. (2015). *Örgütlerde motivasyon-verimlilik ilişkisi ve sağlık çalışanları* Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi-İstanbul.
- Girişmen, G. (2017). Türkiye'nin paralimpik oyunlar karnesi. *Limitsiz Spor Dergisi*, 12-15.
- Gold, J. R. ve Gold, M. M. (2005). Cities of culture: Staging international festivals and the urban agenda, 1851–2000. Ashgate Press.
- Günel, İ. (2019). *Algılanan Hizmet Kalitesinin Sporcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu Üzerine Etkisi: Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde Eği-*

- tim Alan Sporcular Üzerine Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Muğla.
- Hazar, Z., Tekkurşun-Demir, G., ve Can, B. (2018). Lise öğrencilerinin spora katılım güdülerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 225-235
- International Paralympic Committee.(2020). *IPC Handbook Paralympic Games Section 1 Chapter 3*, 2020.
- Jaarsma, E. A., Geertzen, J. H., Jong, R., Dijkstra, P. U. ve Dekker, R. (2014). Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(5), 830-836
- Kahvecioğlu, T. (2021). Paralimpik sporcuların vücut bileşimi, beslenme ve hidrasyon profili, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi
- Kantar, H. (2013). *İşletmede motivasyon*. İstanbul: Kum Saati Yayınları.
- Karataş, A. (2024). *Covid 19 Pandemisi Sonrası Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonunun Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van.
- Kılıç, S. (2024). *18-35 Yaş Bedensel Engelli Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kömür, V. S. (2023). *Paralimpik Oyunlar Hazırlık Merkezinin Fiziksel Özellikleri Ve İşletmecilik Anlayışının Sporcu Ve Antrenörlerin Beklentileri Açısından Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Mollaoğulları, H. ve Uluç, S. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87.
- Mumcu, H. E. (2018). *Engelli spor politikaları (Avrupa Birliği ülkeleri ile Türkiye karşılaştırması)*. Akademisyen Kitabevi.
- Oran, S. (2021). *Spor Bilimleri Mezunlarının Motivasyon Düzeyi ile Örgüt İklimi İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Öğülmüş, S. (2002). Güdüleme (Motivasyon) Kuramları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, *Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları*, 5, 92-
- Polat, G. (2015). *Bedensel engelli sporcularda oluşan spor sakatlıkları ve rehabilitasyon sürecinin incelenmesi*,(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi.

- Roberts, G.C. (1992). *Motivation in Sport and Exercise, Conceptual Constraints and Convergence*, Human Kinetics Books. Boston: Allynand Bacon.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427.
- Sinclair, C. (2008). Initial and changing student teacher motivation and commitment to teaching. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 36(2), 79-104.
- Şahin, Y., ve Kaya, E. (2021). Türkiye ve Portekiz Kadın Futbol Liglerinde Mücadele Eden Sporcuların İçsel ve Dışsal Motivasyon Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 145-154
- Tamer, K., ve Pulu, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset.
- Tweedy, S.M. ve Howe, P.D. (2011). Training and coaching the paralympic athlete. Y.C. Vanlandewijck ve W.R. Thompson (Ed.). Introduction to the paralympic movement. The Paralympic athlete içinde (s. 3–30). UK: Wiley-Blackwell Publishing
- Uluç, S. (2023). Sporda sirkadyen ritim: bir derleme çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 149-164.
- Uluç, S. (2023a). Kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları problemlerin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83-97.
- Ürkmez, G. (2019). *Türkiye milli paralimpik komitesinin (TMPK) işleyişi ve engelli sporlarına yaklaşımı*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senécal, C. and Vallières, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Yalçın, İ., Turgut, M., Gacar, A., ve Çalık, F. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören kadın sporcuların spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre araştırılması. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2), 201-210
- Yardımcı, F.B. (2022). *Paralimpik oyunlara hazırlanan engelli sporcuların fiziksel aktivite düzeyleri ile anksiyete, depresyon ve stres arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Yaşar-Sönmez, B. (2018). *Bedensel Engelli Sporcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonlarının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı
- Yılmaz, G. (2021). *Paralimpik sporcuların spora katılım motivasyonlarının, engellerinin, kolaylaştırıcılarının ve sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış doktora tezi), Mersin Üniversitesi.

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-IV

Editörler:

Doç. Dr. Ender Ali Uluç

Dr. Sinem Uluç

Dr. Doğukan Hakan Atçeken

 ÖZGÜR
YAYINLARI

