

# Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-VI

Editörler:

Dr. Deniz Ünver • Doç. Dr. Ender Ali Uluç • Dr. Büşra Çetin



ÖZGÜR  
YAYINLARI

# Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-VI

## Editörler:

Dr. Deniz Ünver

Doç. Dr. Ender Ali Uluç

Dr. Büşra etin



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-VI

Editörler: Dr. Deniz Ünver • Doç. Dr. Ender Ali Uluç • Dr. Büşra Çetin

---

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):** 978-975-447-944-7

**DOI:** <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub501>

---



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:

Ünver, D. (ed), Uluç, E. A. (ed), Çetin, B. (ed) (2024). *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-VI*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub501>. 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

---

Sporda Problem Çözme ve Bilişsel Esneklik	1
<i>Abmet Şahin</i>	

## Bölüm 2

---

Fiziksel Okuryazarlığın Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerin Açısından Değerlendirilmesi	13
<i>Yunus Mahken</i>	

## Bölüm 3

---

Sporda Yüksek Performans ve Sakatlığı Önlemede Biyomekanik Etmenler	25
<i>Sinem Uluç</i>	

## Bölüm 4

---

Futbol Oyun Sistemlerinin Geçmişi, Bugünü ve Geleceği: Futbolun Evrimi	43
<i>Alper Kartal</i>	

## Bölüm 5

---

Sportif Başarıda Bilişsel Esneklik	67
<i>Gökhan Aydın</i>	
<i>Alp Kaan Kılci</i>	

## Bölüm 6

---

Toplumda Spor Kültürünün Önemi	79
<i>Erdem Ayyıldız</i>	



## Sporda Problem Çözme ve Bilişsel Esneklik

Ahmet Şahin<sup>1</sup>

### Özet

Spor, sadece fiziksel yeteneklerin değil, aynı zamanda zihinsel süreçlerin de önemli rol oynadığı bir alandır. Sporcuların başarıya ulaşabilmesi için etkili problem çözme becerilerine sahip olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda bilişsel esneklik, sporcuların performansını artıran kritik bir faktördür. Bilişsel esneklik, bireylerin değişen koşullara uyum sağlama yeteneğini ifade etmektedir. Sporcular, antrenman veya müsabaka sırasında beklenmedik durumlarla karşılaştıklarında, bilişsel esneklikleri sayesinde hızlı kararlar alabilir ve alternatif çözümler geliştirebilmektedirler. Bu yetenek, sporcuların sadece bireysel performanslarını değil, aynı zamanda takım dinamiklerini de olumlu yönde etkilemektedir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip sporcular, kaygı ve baskı altında daha iyi performans sergileyerek, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmektedirler. Tüm bunlardan hareketle bu bölümde sporda problem çöze ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır.

### Problem

Problem, çok geniş bir kapsamda ele alınan bir kavramdır. Bireyin günlük yaşamında ulaşmayı hedeflediği çözümlere giderken karşısına çıkan engeller, bir öğrencinin eğitim sürecinde başarılı notlar alamaması ya da bilim insanlarının keşif ve buluş yapma sürecinde karşılaştığı zorluklar, problem olarak tanımlanabilir ve bu engellerin ortadan kaldırılması gerekir (Heppner ve Krauskopf, 1987).

Yıldırım (2018) problemi, genellikle bireyin mevcut durumunu geliştirmesine engel olan faktörler olarak tanımlarken, Hunley ve McNamara (2009), sosyal bilimlerde yapılan araştırmalara dayanarak problemi, kurumsal hedefler ile çalışanların mevcut durumları arasındaki fark olarak ifade etmiştir (Hunley ve McNamara, 2009; Yıldırım, 2018).

1 Dr. Öğr. Üyesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Turkey.  
ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0002-3975-3208>, [asahin@mehmetakif.edu.tr](mailto:asahin@mehmetakif.edu.tr)

Problemler genellikle iki farklı kategoriye ayrılır: sıradan problemler ve sıradan olmayan problemler. Günlük yaşamımızda karşılaştığımız sıradan problemler, dört işlem becerisi gibi temel yeteneklerle çözülebilecek türde zorluklardır. Örneğin, bir alışveriş listesinde eksik olan bir malzemeyi tamamlamak ya da bir hesaplama yapmak bu tür problemlere örnektir. Ancak, sıradan olmayan problemler, daha karmaşık ve derinlemesine düşünmeyi gerektiren zorluklardır. Bu tür problemlerin çözümünde, yalnızca dört işlem becerisi yeterli olmaz; aynı zamanda düşünceleri analiz etmek, fikirler arasında bağlantılar kurmak, ve soyut düşünme becerilerini kullanarak çözüm geliştirmek gerekir (Gök ve Sılay, 2009).

### **Problem Çözme Kavramı**

Problem çözme becerisinin, edebiyat, eğitim, bilim, endüstri, tıp ve iş dünyası gibi birçok farklı alandaki faaliyetler üzerinde önemli bir etkisi olduğu açıktır. Ancak, profesyonel yaşamımızın birçok alanında problem çözme yeterince önemsenmemekte ve bu beceriler gerektiği kadar kullanılmamaktadır. İnsanlar ve diğer canlılar, hayatta kalabilmek ve karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebilmek için problem çözme yeteneklerine ihtiyaç duyan zeki varlıklardır (Solso, MacLin ve MacLin, 2013). Problem çözme becerileri, iş yaşamında da belirleyici bir faktördür. Örneğin, bir yönetici, karşılaştığı zorlukları etkili bir şekilde analiz edip, farklı çözüm yolları üretebildiğinde, hem kendi kariyerinde hem de kurumunun başarısında önemli bir rol oynar. Problem çözme, yalnızca günlük görevleri yerine getirme becerisi değil, aynı zamanda kritik düşünme, yaratıcı fikirler geliştirme ve bu fikirleri uygulamaya koyma yeteneğidir. Etkili bir okul ve eğitim yönetiminde, yöneticilerin problem çözme becerilerinin farkında olması ve bu becerilerin nasıl kullanılabileceğini anlaması kritik öneme sahiptir. Aynı zamanda yöneticilerin yaratıcı ve eleştirel düşünme tekniklerini bilmesi, bu becerileri öğretmesi ve problem çözme süreçlerinde etkin bir şekilde kullanması da gereklidir (Pretz, Naples ve Sternberg, 2003). Problem çözme, yalnızca zorlukların üstesinden gelmek için uygulanan bir yöntem değil, aynı zamanda düşünme, hareket etme, hissetme ve öğrenme sürecidir. Bu açıdan bakıldığında, problem çözme, belirli entelektüel davranışların şekillenmesi için de bir model sunar (Belzer, D'Zurilla ve Maydeu-Olivares, 2002).

Problem çözme, insanların amaçlarına ulaşma sürecinde karşılaştıkları iç ve dış engelleri aşma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Genç ve Kalafat, 2010). Bilimsel yöntemle problem çözme ise, verilerin tümevarım yoluyla analiz edilmesi ve bu analizler sonucunda hipotezler oluşturulmasıyla gerçekleşir (Güner, 2000). Günlük yaşamın ve iş hayatının getirdiği

engelleri aşmak için en etkili yöntemi seçebilmek, problem çözme becerisi olarak değerlendirilebilir (Genç ve Kalafat, 2010). Problem çözme becerisi, hayatımızın her alanında kazandığımız bir yetenektir ve sürekli gelişimin bir parçasıdır. Yaşam boyunca her büyüme evresinde yeni problemlerle karşılaştığımız için, bu beceriyi geliştirme ihtiyacı devam eder. Problem çözme sürecini etkileyen birçok faktör vardır; bunlar arasında özgüven, yaş, bireysel farklılıklar, aile tutumu, deneyim, duygusal durumlar, kaygı, kültürel arka plan ve kişilik gibi unsurlar yer alır. Bu faktörler, bireyin problemler karşısında nasıl tepki vereceğini ve ne tür çözümler üretebileceğini şekillendirir. Sporcular açısından bakıldığında, problem çözme becerisi hem bireysel performanslarını hem de takım başarısını doğrudan etkileyen bir unsurdur. Sporun içinde bulunan bireyler, yeteneklerini, düşüncelerini ve davranışlarını şekillendirirken, sahada mücadele ederken hem rakibe hem takım arkadaşlarına hem de kendi performanslarına yönelik anlık çözümler üretmek zorundadırlar. Bu süreç, hem zihinsel hem de fiziksel becerilerin uyum içinde çalışmasını gerektirir. Başarı odaklı sporcular, karşılaştıkları problemleri etkili bir şekilde analiz edip çözümler geliştirdiklerinde, yalnızca performanslarını değil, aynı zamanda kişisel gelişimlerini de ileri taşırlar (Genç ve Kalafat, 2010).

### Problem Çözme Aşamaları

Problemlerin değişkenlikleri ve özellikleri, problem çözme sürecini etkileyen pek çok faktöre bağlıdır. Bir kişinin bu süreçte başarılı olabilmesi, probleme karşı verdiği mücadele, probleme yaklaşımı ve sentez yaparak değerlendirme yeteneğine bağlıdır (Öğülmüş, 2001). Problem çözme süreci bir dizi aşamadan geçmekte ve her aşama, çözümün ne kadar etkili olacağını belirlemektedir.

#### 1. Hazırlık Aşaması:

Bu aşamada problemin ne olduğu ve neden ortaya çıktığı tespit edilir. Problemin doğasına uygun olarak çözüm yolları araştırılmaya başlanır. Aynı zamanda, problemle ilgili olduğu düşünülen tüm malzemeler ve bilgiler bir araya getirilir. Bu aşamada genellikle sorun çözümüne yönelik ilk adımlar atılır. Ancak, bu ilk çözümler her zaman etkili olmayabilir. Problemin çözümü için daha yaratıcı ve kalıcı çözümler bulunabileceği düşüncesiyle, süreç ertelenebilir ve daha derin bir analiz yapılması beklenir.

#### 2. Kuluçka Aşaması:

Bu aşamada, kişi problemi zihninde olgunlaştırmaya başlar. İlk başta sorun olarak görülen bazı olumsuz durumlar bu aşamada daha net hale gelir ve çözümler için gerekli olan yeni bilgi ve olgulara ulaşılır. Bu süreç genellikle



bilinçsizce ilerler; kişi bilinçaltında problemle ilgili fikirler üretmeye devam eder. Böylece, daha önce fark edilmeyen bağlantılar kurulabilir ve problem çözme sürecine önemli katkılar sağlanır.

### 3. Kavrama veya Aydınlanma Aşaması:

Bu aşama, kişinin problem çözme sürecine tamamen dahil olduğu ve yeni fikirler üretmeye başladığı noktadır. Kişinin kavrama yeteneği gelişir ve daha önce görülmeyen çözüm yolları fark edilir. Bu aşamada yaratıcılık ön plana çıkar ve kişi, problemin farklı boyutlarını anlamaya başlar. Çözüm yolları daha net hale gelir ve daha fazla anlam kazanmaya başlar.

### 4. Değerlendirme ve Düzeltme Aşaması:

Bu aşama, kişinin bulduğu çözümleri test etme aşamasıdır. Bulunan fikirlerin veya çözümlerin işe yarayıp yaramadığı değerlendirilir. Eğer çözüm işe yararsa, problem çözülmüş ve süreç başarıyla tamamlanmış demektir. Ancak, eğer sonuçlar istenilen etkiyi sağlamazsa, süreç en baştan tekrar gözden geçirilir ve yeni çözümler aranır. Bu aşama, problem çözme sürecinde esnekliğin ve değerlendirme yeteneğinin ne kadar önemli olduğunu gösterir (Morgan, 2015).

## Sporda Problem Çözme

Problem çözme becerisi, bireyin bir sorunu fark etmesiyle başlar ve bu soruna çözüm bulma süreciyle devam eder (Yerli, 2009). Spor ve problem çözme becerisi üzerine yapılan araştırmalar, bu iki kavramın nasıl birbiriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Sporun çeşitli alanlarında yer alan antrenörler, hakemler, sporcular, yöneticiler ve diğer unsurlar üzerinde yapılan pek çok bilimsel çalışma, bu becerinin spor dünyasında ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır (Yerli, 2009). Sporcuların karşılaştıkları problemleri, tecrübelerine dayanarak çözmeye çalıştıkları ve problem çözme odaklı bir yaklaşımla hareket ettikleri için becerilerini amaca uygun bir şekilde kullanabildikleri söylenebilir (Yerli, 2009).

Özellikle çim hokeyi gibi hızlı, akıcı ve dinamik spor dallarında, problem çözme becerisi oyunun en kritik unsurlarından biridir. Her ne kadar çim hokeyi bir takım sporu olsa da, birebir mücadelelerde topa sahip olabilmek sürecinde kazananı belirleyen en önemli faktör, oyuncuların problem çözme yetenekleridir (Yerli, 2009). Bu beceri, oyuncuların oyunun akışını ve rakiplerinin hamlelerini doğru bir şekilde analiz edip, anında stratejiler geliştirmelerini sağlar.

Sporcuların verimliliğinin artmasında en önemli etkenlerden biri motivasyondur. Motivasyonun düşük olduğu her uğraşta başarı oranı

da düşüktür (Aslan ve Kuru, 2002). Sporcular, antrenman veya yarışma sırasında ekip arkadaşlarıyla uyum içinde çalışmalı, rakibin hamlelerini öngörerek yeni teknik ve taktikler geliştirmelidir. Bu bağlamda, başarılı bir atletin problem çözme becerisi yüksek olmalıdır. Çünkü problem çözme, sadece bireysel performansları değil, aynı zamanda takım başarısını da etkileyen temel bir faktördür (Konter, 2004). Aslan (2023)'a göre, sporcular sürekli bir mücadele içindedirler ve bu mücadeleler esnasında birer problem çözme sürecidir. İster bireysel sporcu olsun, ister takım sporcusu, her sporcu yarışma esnasında sürekli problemlerle karşılaşır. Rakibin hamlelerini tahmin etme, takım arkadaşlarıyla uyum sağlama, yarışma baskısını yönetme, yeteneklerini sergileyebilme ve rakibini alt etme gibi zorluklarla karşı karşıya kalırlar. Bu sebeple, sporcuların problem çözme yeteneklerini geliştirmeleri, hem bireysel hem de takım başarısını doğrudan etkiler.

Sporun sadece fizyolojik, stratejik ve teknik yönlerden oluşmadığını, aynı zamanda mental bir sürecin de önemli bir parçası olduğunu vurgulayan birçok araştırma ve inceleme yapılmıştır. Sporcuların fiziksel hazırlıkları kadar, zihinsel dayanıklılıkları ve stresle başa çıkma becerileri de spor performansını doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer alır. Özellikle yüksek beklentilerle karşı karşıya kaldıklarında, bu beklentilere ulaşamama korkusu ya da kendilerini beklentilerin gerisinde algılama durumu, sporcularda ciddi düzeyde stres yaratabilir (Yerli, 2009). Zirve performans üzerine yapılan araştırmalar, elit sporcuların en iyi performanslarına ulaşabilmeleri için stres faktörlerini etkili bir şekilde yönetmeleri gerektiğini ortaya koymuştur. Stres yönetimi, sporcuların başarıya giden yolda karşılaşacakları hem müsabakaya özgü hem de günlük yaşamdan kaynaklanabilecek çeşitli zorluklarla başa çıkmalarını gerektirir. Bu faktörler arasında, yarışma anındaki fiziksel baskıların yanı sıra, kişisel yaşamlarındaki sorunlar ve dış çevrelerinden gelen beklentiler de yer almaktadır. Bu bağlamda, sporcularda mental süreçlerin ve stres yönetiminin önemi, yalnızca fiziksel hazırlığın yeterli olmadığını, zihinsel dayanıklılığın da başarı için kritik bir bileşen olduğunu göstermektedir.

### **Bilişsel Esneklik**

Dennis ve Wal (2010) bilişsel esnekliği, bireyin zihinsel kapasitesini çevresel değişimlere göre esnetebilmesi ve yeni gelişmelere uyum sağlama yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bu esneklik, bireyin değişen koşullara hızlı bir şekilde yanıt verebilmesi ve davranışlarını hedefe yönelik olarak uyarlayabilmesi anlamına gelir (Garcia-Garcia, Barceló, Clemente ve Escera, 2010). Bilişsel esneklik, bireylerin beklenmeyen ve yeni durumlarla karşılaştıklarında, stratejik düşünme ve problem çözme süreçlerini etkin bir

şekilde düzenleyebilme kabiliyetini ifade eder (Canas, Qusada, Antoli, ve Farjardo, 2003). Bilişsel esnekliğin temel özelliklerinden biri, bireyin farklı çözüm yollarının ve seçeneklerin farkında olması ve bu alternatiflere uyum sağlayabilme becerisidir.

Martin ve Rubin (1995), bu kavramı, bireyin alternatiflerin farkındalığına sahip olmasını, duruma adapte olma isteğini ve esnek olma konusundaki öz yeterliliğini içeren bir kavram olarak tanımlamışlardır. Sporcular için bilişsel esneklik, performanslarının önemli bir bileşenidir. Müsabaka öncesi ya da sırasında yaşadıkları yoğun kaygı ve stres, kontrol edilemediğinde performansı olumsuz etkileyebilir. Başaran ve diğerleri (2009), bu durumun sporcularda başarılı sonuçlar elde edilmesini zorlaştırdığını belirtmiştir. Bilişsel esnekliği yüksek olan sporcular, stresli ve belirsiz durumlarda daha etkili ve hızlı çözümler üretebilirler, bu da onların stres yönetiminde daha başarılı olmalarını sağlar (Dennis ve Wal, 2010).

Asıcı ve İkiz (2015), bilişsel esnekliği, bireyin sorumlulukları çerçevesinde görevlerini ele alış biçimi ve yanlış-doğru düşünme kalıplarını değiştirme becerisi olarak tanımlamaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, aniden gelişen olaylara daha rahat adapte olabilirken, düşük esneklik seviyesine sahip olanlar değişime karşı daha dirençlidir. Bu esneklik, yürütücü işlevler, dikkat, algı ve çatışma gibi bilişsel sistemin çeşitli bileşenleriyle de etkileşim halindedir (Ionescu, 2012). Sonuç olarak, bilişsel esneklik, hem sporcular hem de diğer bireyler için zor durumlarda daha etkili çözümler bulabilme ve stresle başa çıkmada önemli bir yetenektir. Bu beceri, kişinin zihinsel olarak alternatif yollar üretme kapasitesini ve değişimlere uyum sağlama kabiliyetini artırır, dolayısıyla başarıya ulaşma sürecinde kritik bir rol oynar (Martin ve Rubin, 1995).

### **Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler**

Bireylerin bilişsel esnekliğini etkileyen çeşitli unsurlar bulunmaktadır ve kişilik özellikleri bu faktörler arasında önemli bir yer tutar. Asıcı ve İkiz (2015) tarafından yapılan araştırmalar, olumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerde bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu, olumsuz kişilik özelliklerine sahip bireylerde ise bilişsel esnekliğin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, kişilik yapısının bilişsel esneklik üzerinde etkili olduğunu ve olumlu kişilik özelliklerinin bu esnekliği teşvik ettiğini göstermektedir. Dolayısıyla, kişilik özelliklerinin bireylerin bilişsel esneklik düzeyini belirlemede önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

**Yaş:** Yaş, bilişsel esnekliği etkileyen önemli faktörlerden biridir. Genç bireylerde bilişsel esnekliğin genellikle daha yüksek olduğu, yaş ilerledikçe

ise bu esnekliğin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu durum, beyin plastisitesi ve nörolojik süreçlerle ilişkilendirilebilir. Yaşlı bireyler, bilişsel esneklik gerektiren durumlarda daha yavaş yanıt verebilir ve yeni bilgilere uyum sağlama konusunda zorlanabilir.

**Cinsiyet:** Cinsiyetin bilişsel esneklik üzerinde etkili olduğu bazı araştırmalarla desteklenmiştir. Ancak bu etki genellikle bireylerin yaşadığı sosyal çevre, cinsiyet rollerine dayalı beklentiler ve kültürel faktörlerle de bağlantılı olabilir. Kimi araştırmalar, kadınların sosyal ilişkilerde ve duygusal durumlarda daha esnek olabileceğini, erkeklerin ise daha yapısal yaklaşımlar sergileyebileceğini öne sürmektedir.

**Stres:** Stres, bilişsel esnekliği doğrudan etkileyen bir diğer faktördür. Yüksek düzeyde stres altında bireyler, karar verme ve problem çözme süreçlerinde daha katı ve esnek olmayan yaklaşımlar sergileyebilirler. Kronik stres, bilişsel süreçleri bozabilir ve kişinin yeni bilgilere ya da değişen durumlara uyum sağlama yeteneğini azaltabilir.

**Diyet ve ilaç kullanımı:** Beslenme düzeni ve ilaç kullanımı da bilişsel esnekliği etkileyen faktörler arasında yer alır. Dengeli bir diyet, özellikle beyin fonksiyonlarını destekleyen besinler açısından zengin bir beslenme düzeni, bilişsel esnekliği olumlu yönde etkileyebilir. Öte yandan, bazı ilaçların uzun süreli kullanımı bilişsel işlevler üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

**Sosyoekonomik durum:** Bireylerin sosyoekonomik durumu, bilişsel esnekliklerini doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilir. Düşük sosyoekonomik koşullarda yetişen bireyler, daha fazla stresle karşı karşıya kalabilir ve bilişsel esneklik gerektiren durumlarla başa çıkma yetenekleri zayıflayabilir. Eğitim ve fırsat eşitsizlikleri de bilişsel esneklik üzerinde belirleyici olabilir.

**Eğitim:** Eğitim seviyesi, bilişsel esneklikle yakından ilişkilidir. Eğitimli bireylerin problem çözme, yeni bilgilere uyum sağlama ve değişiklikleri kabul etme yetenekleri daha gelişmiş olabilir. Eğitim, zihinsel süreçleri geliştiren ve esnekliği artıran bir faktör olarak kabul edilmektedir.

**Hastalıklar:** Fiziksel ya da zihinsel sağlık sorunları, özellikle nörolojik rahatsızlıklar, bilişsel esnekliği olumsuz etkileyebilir. Beyin hastalıkları, depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik bozukluklar bilişsel esnekliğin azalmasına neden olabilir (Yelpaze ve Yakar, 2019).

### Bilişsel Esnekliğe Sahip Bireylerin Özellikleri

Bilişsel esneklik, bireylerin çevrelerine ve diğer insanların deneyimlerine olumlu bir şekilde yaklaşmalarını sağlar (Diril, 2011). Bilişsel yönden esnek

olan kişiler, mevcut seçeneklerinin farkındadır ve karşılaştıkları yeni ve zorlayıcı durumlarla etkin bir şekilde başa çıkma becerisine sahiptirler. Bu bireyler, çözüm sürecinde alternatif düşünce ve fikirler üretebilirler (Martin ve Rubin, 199). Bilişsel esnekliğe sahip kişiler, karşılaştıkları durumlar karşısında katı ve mutlak kurallar koymazlar; değişime açık bir tutum sergilerler. Bu sayede, aynı hataları tekrarlamaktan kaçınarak yeni durumlara uyum gösterirler (Anderson, 2002). Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler, kolay ve spontane değişiklikler yapabilirken, düşük bilişsel esnekliği olan kişiler bu değişiklikleri gerçekleştirmekte zorluk çekerler (Cox, 1980). Bilişsel esnekliğin bu yönü, bireylerin sosyal ilişkilerinde problem çözme becerilerine ve farklı problemlere çok yönlü stratejilerle yaklaşımlarına önemli katkılarda bulunur (Stevens, 2009). Bilişsel yönden esnek bireyler, kendilerini zorlayan ve uyumsuz olan düşüncelerin yerine daha işlevsel ve uyumlu düşünceleri koyabilir, alternatifler üretebilirler. Bu sayede, zor durumları daha yönetilebilir hale getirme yeteneğine sahip olurlar (Gülüm ve Dağ, 2012).

Bilişsel olarak esnek bireyler, etkili davranma becerileri konusunda kendilerine güvenirlere ve bu nedenle davranışlarının sonucunun başarılı olacağına inanırlar (Küçüköyük, 2015). Bu güven, bireylerin problem çözme süreçlerinde daha etkili ve yaratıcı olabilmelerine olanak tanır, bu da genel yaşam kalitesini artırır.

### **Sporla Bilişsel Esneklik**

Spor, eski zamanlardan günümüze kadar öncelikli olarak savunma ve mücadele gibi amaçlarla, insan hayatının insan yaşamında yer edinmiştir (Özsaydı, Görücü, Güngör ve Atçeken, 2022). Tüm bunların yanında, Beden eğitimi ve spor, fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine katkı sağlayan önemli bir bileşendir (Baştürk ve diğerleri, 2024). Bu bileşenlerin arasında da bilişsel esnekliğin yer aldığı söylenebilir. Bilişsel esneklik, sorunların çözümünde önemli bir rol oynayan bir kavramdır ve bu nedenle eğitim hedefleri arasında yer alır (Elen, Stahl, Bromme ve Clarebout, 2011). Bu kavram, bireylerin eylem, düşünce ve duygularını bilinçli bir şekilde kontrol etmelerine olanak tanıyan yürütücü işlevlerin temelini oluşturur.

Yürütücü işlev, planlama, karar verme, davranış düzenleme, odaklanma, problem çözme, yaratıcı düşünme ve olasılıkları değerlendirme gibi çeşitli bilişsel süreçleri kapsar (Kara, 2020). Sporun sadece fiziksel ve biyolojik sağlık üzerindeki etkileri değil, duygusal ve nörolojik süreçler üzerindeki faydaları da son derece önemlidir. Nörolojik açıdan, sporun karar verme mekanizmasını etkileyen serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin salınımını artırdığı bilinmektedir. Serotonin, frontal korteksin ventromedial

ve orbital bölgeleriyle bağlantılı olup, karar alma süreçlerinde en iyi seçeneği belirlemede önemli bir rol oynar (Irak, 2012). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler, karşılaştıkları zorluklarla daha etkili başa çıkma yeteneği gösterir. Engelleyici düşüncelerden ziyade, duruma uygun alternatif çözümler üretebilirler (Küçükler, 2016). Mücadeleye dayalı spor dallarında, sporcular sık sık ani kararlar almak zorunda kalır. Bu nedenle, sporculardaki bilişsel esneklik düzeyi, alınan kararların doğruluğunu etkileyen kritik bir faktördür. Doğru ve etkili kararlar, sportif performansı artırmada önemli bir rol oynar; bu nedenle sporcuların bilişsel esnekliklerini geliştirmeleri gerekmektedir. Bilişsel esneklik, bireylerin problem çözme yeteneklerini güçlendirirken, aynı zamanda yaratıcılık ve eleştirel düşünme becerilerini de destekler. Sporun bireylere ifade etme ve yaratıcılık fırsatları sunduğu, bilişsel gelişimle olan ilişkisi sayesinde sporun zihin sağlığına katkıları daha da belirgin hale gelmektedir (Bayer, 2023). Bu nedenle, sporun bilişsel esnekliği artırma potansiyeli, bireylerin kişisel gelişimleri ve sportif başarıları için hayati bir unsur olarak karşımıza çıkar.

## SONUÇ

Spor, sadece fiziksel yeteneklerin sergilendiği bir alan olmanın ötesinde, zihinsel süreçlerin de aktif rol oynadığı dinamik bir ortamdır. Sporcular, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmek ve başarıya ulaşmak için etkili problem çözme becerilerine sahip olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda, bilişsel esneklik, sporcuların performansını artıran önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bilişsel esneklik, bireylerin değişen koşullara uyum sağlama yeteneğini ifade etmektedir. Sporcular, antrenman ya da müsabaka sırasında çeşitli beklenmedik durumlarla karşılaşabilmektedirler. Bu durumlar, rakiplerin taktikleri, hava koşulları veya ekip arkadaşlarının performansındaki dalgalanmalar gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Bilişsel esnekliği yüksek olan sporcular, bu tür durumlarla karşılaştıklarında alternatif çözümler geliştirebilir ve esnek düşünme becerileri sayesinde hızlı kararlar alabilirler. Örneğin, bir basketbol oyuncusu, rakip takımın savunmasını aşmak için aniden stratejisini değiştirmesi gerektiğinde, bilişsel esnekliği sayesinde farklı oyun stillerini hızlıca uygulayabilir. Bu yetenek, oyuncunun yalnızca bireysel performansını değil, aynı zamanda takımın genel başarısını da etkiler. Dolayısıyla, sporculardaki bilişsel esneklik, problem çözme becerilerini güçlendirerek, sporcuların stres altında daha etkili olmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, bilişsel esneklik, sporcuların kaygı ve baskı ile başa çıkma becerilerini de olumlu yönde etkilemektedir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler, karşılaştıkları olumsuz düşünceleri daha kolay aşarak, kendilerine işlevsel alternatifler sunabilmektedirler.

## Kaynakça

- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan, A. ve Kuru, E. (2002). Profesyonel ve amatör futbolcuların başarı motivasyonu farklılıkları ve sportif tecrübe ile ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 23-30.
- Aslan, İ. (2023). Okul sporlarına katılan sporcuların stres düzeyleri ve problem çözüme becerilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioglu, A. ve Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 533-542.
- 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.
- Bayer, E. (2023). *Bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mardin.
- Belzer, K. D., D'Zurilla, T. J. ve Maydeu-Olivares, A. (2002). Social problem solving and trait anxiety as predictors of worry in a college student population. *Personality and Individual Differences*, 33(4), 573-585.
- Canas, J. J., Quesada, J. F., Antoli, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Cox, K. S. (1980). The effects of second-language study on the cognitive flexibility of freshman university students (Yayımlanmamış doktora tezi). The Ohio State University.
- Dennis, J. P. ve Wal, V. J. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.



- Elen, J., Stahl, E., Bromme, R. ve Clarebout, G. (2011). *Links between beliefs and cognitive flexibility: Lessons learned*. New York: Springer.
- Garcia-Garcia, M., Barceló, F., Clemente, I. C. ve Escera, C. (2010). The role of the dopamine transporter DAT1 genotype on the neural correlates of cognitive flexibility. *European Journal of Neuroscience*, 31(4), 754-760.
- Genç, S. Z. ve Kalafat, T. (2010). Öğretmen adaylarının empatik becerileri ile problem çözme becerileri. *Kuramsal Eğitimbilim*, 3(2), 135-147.
- Gök, T. ve Sılay, İ. (2009). İş birlikli problem çözme stratejileri öğretiminin öğrencilerin başarısı ve başarı güdüsü üzerindeki etkileri. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 13-27.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2013). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Güner, P. (2000). Sorunlarla etkili baş etme yolu: Problem çözme. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 3(1), 62-67.
- Heppner, P. ve Krauskopf, K. (1987). An information processing approach to personal problem solving. *The Counseling Psychologist*, 15, 34-37.
- Hunley, S. ve McNamara, K. (Eds.). (2009). *Tier 3 of the RTI model: Problem solving through a case study approach*. Corwin Press.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200.
- Irak, M. (2012). Serotoninin bilişsel işlevlerdeki rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 13-22.
- Kara, M. (2020). *Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve takım psikolojisi*. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Küçüködük, C. (2015). *3-5 yaş arasında ve anaokuluna giden çocuk annelerinin ayrılma kaygısı ve başlanma biçimleri ile çocuğun davranışları ve ayrılma kaygısı arasındaki ilişki: Bilişsel esnekliğin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Morgan, T. C. (2015). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Eğitim.
- Öğülmüş, S. (2001). *Kişiler arası problem çözme becerileri ve eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.



- Özsaydı, Ş., Görücü, A., Güngör, H. Atçeken, H. G. (2022). *İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Uygulanmakta Olan Beden Eğitimi ve Spor Deslerinde Kullanılan Öğretim Yöntemleri*. İlkin, M. Yurtseven, C. N. (Edt). Spor Bilimleri Günsel Tartışmalar İçinde. İzmir: Duvar Yayınları.
- Pretz, J. E., Naples, A. J. ve Sternberg, R. J. (2003). Recognizing, defining, and representing problems. In *The psychology of problem solving* (pp. 30–3). Cambridge: Cambridge University Press.
- Solso, R. L., MacLin, M. K. ve MacLin, O. H. (2013). *Bilişsel psikoloji* (Çev. Ayşe Ayçiçeği DiNN). İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Stevens, A. D. (2009). Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children (Yayımlanmamış doktora tezi). ProQuest Dissertations and Theses Database (UMI No. 3359050).
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54).
- Yerli, S. (2009). *İlk ve orta öğretim okullarındaki yöneticilerin duygusal zekâ ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki: İstanbul Anadolu yakası örneği* (Doktora tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, Z. (2018). *Sosyal zekânın problem çözme becerisine etkisi: Ankara ilinde görev yapan siyasetçiler üzerinde bir uygulama*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çankaya Üniversitesi, Ankara.

## Fiziksel Okuryazarlığın Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Açısından Değerlendirilmesi

Yunus Mahken<sup>1</sup>

### Özet

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını teşvik eden, onları fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal olarak geliştiren bir kavramdır. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri açısından değerlendirildiğinde, bu kavram hem öğretmenlerin mesleki sorumluluklarını artırmakta hem de öğrencilerin bütünsel gelişimine katkı sağlamaktadır. Beden eğitimi dersleri, fiziksel okuryazarlığı geliştirmenin en etkili yollarından biridir. Bu derslerde, öğretmenler öğrencilerinin motor becerilerinin gelişimini, fiziksel aktiviteye olan motivasyonlarını ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazandırmada kilit bir rol oynamaktadır. Tüm bunlardan hareketle bu bölümde fiziksel okuryazarlık kavramı beden eğitimi ve spor öğretmenleri açısından ele alınmıştır.

### Fiziksel Okuryazarlık

Fiziksel okuryazarlık, yaşam boyu devam eden ve çok yönlü bir bakış açısıyla ele alınan motorik, sosyal, duygusal ve motivasyonel faktörlerin bir araya gelerek birbirine bağlı olduğu bir kavramdır (Cairney, Kiez, Roetert ve Kriellars, 2019). Adele-Kentel ve Dobson (2007)'a göre bu kavram; beden okuryazarlığı ve hareket okuryazarlığı gibi farklı kavramlarla da ifade edilebilmektedir. Kibar (2024)'a göre fiziksel okuryazarlık kavramı; her bireyin kendi yeteneklerini kullanma kapasitesi olarak tanımlanırken bu süreçte bireyin, yaşam boyu süren fiziksel aktiviteleri sürdürmek adına motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, değer verme ve sorumluluk alma konularında da bilgi ve farkındalık sahibi olması gerektiği ifade edilmektedir. Bir başka araştırmacıya göre ise bu kavram, fiziksel uygunluk ve motor beceriler ile de ilişkilendirilmektedir (Whitehead, 2010).

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

Fiziksel okuryazarlık ile ilgili alanyazın incelendiğinde bu kavramın çeşitli araştırmacılar tarafından farklı şekillerde de tanımlandığı görülmüştür. Bu kapsamda araştırmacılar tarafından bu kavram ile ilgili olarak yapılan tanımlamalar şu şekilde ifade edilebilir.

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin yaşam boyu sağlıklı ve aktif kalabilmeleri için gerekli bilgi, beceri ve motivasyonu kazanmalarını sağlayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Bu geniş kapsamlı yaklaşım, fiziksel aktiviteyi sadece bir spor etkinliği olarak değil, bireylerin yaşam kalitesini artıracak bir yaşam biçimi olarak ele alır. Fiziksel okuryazarlığın çeşitli tanımları, bu kavramın ne kadar çok boyutlu olduğunu ve bireylerin fiziksel olarak aktif olma sürecini nasıl desteklediğini ortaya koymaktadır:

- **Tremblay ve Lloyd (2010)**'a göre fiziksel okuryazarlık, sağlığın korunması için aktif bir yaşam biçiminin benimsenmesi ve bu doğrultuda doğru bilgi ve davranışların rehberliğinde fiziksel aktivitenin yapılmasıdır. Bu tanım, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için sadece fiziksel aktivite yapmalarını değil, aynı zamanda bu aktiviteleri bilinçli bir şekilde yapmalarını vurgular.
- **Balyi, Way ve Higgs (2013)**, fiziksel okuryazarlığı, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek adına farklı fiziksel aktivitelerle deneyim kazanmak ve bu süreçte bilgi edinmekle ilişkilendirir. Bu perspektif, fiziksel aktivitelerin çeşitliliğinin önemine dikkat çeker ve bireylerin farklı deneyimlerle daha bilinçli ve etkili bir şekilde fiziksel olarak aktif olabileceklerini belirtir.
- **Longmuir ve Tremblay (2016)**'ya göre ise fiziksel okuryazarlık, bireyin fiziksel olarak aktif bir yaşamı sürdürebilme yeteneğidir. Burada, bireyin fiziksel aktiviteyi yaşamının bir parçası haline getirme becerisi ön plana çıkar.
- **Cale ve Harris (2018)**, fiziksel okuryazarlığı doğumdan ölüme kadar süren fiziksel aktivitelerle meşgul olmayı ifade eder. Bu tanım, fiziksel aktivitenin yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu ve bireylerin her yaşta fiziksel aktivitelerde bulunabileceklerini savunur.

Yukarıda sıralanan bu tanımlamalardan hareketle; Fiziksel okuryazarlık, bireyin yaşam boyu sürdürülebilir bir şekilde aktif bir yaşam tarzı benimsemesi için gerekli bilgi, beceri, motivasyon ve güveni kazanmasını ifade eden bir kavram olduğu ifade edilebilir. Bu kavram, sadece fiziksel uygunluk ve motor becerileri geliştirmeyi değil, aynı zamanda kişinin fiziksel aktivitelere yönelik olumlu bir tutum geliştirmesini, bu aktiviteleri anlamlandırmasını ve bu anlam çerçevesinde sorumluluk alarak hareket etmesini kapsamaktadır.

Fiziksel okuryazarlık, bireyin tüm yaşamı boyunca aktif kalabilmesi için gerekli temel bir yetkinlik sürecidir. Bu süreç ise, doğumdan ölüme kadar değişen farklı yaş dönemlerinde farklı şekillerde ortaya çıkmakta ve gelişmektedir.

### **Fiziksel Okuryazarlık Kavramının Felsefi Temelleri**

Fiziksel okuryazarlık kavramı, ontolojik bir bakış açısıyla insan bedeninin işlevinden ve kullanımından faydalanmanın önemini vurgulayan felsefi düşüncelerin incelenmesiyle oluşturulmuştur (Whitehead, Durden-Myers ve Pot, 2018). Uygun (2023)'a göre, bu kavramın gelişiminde monizm, varoluşçuluk ve fenomenoloji olmak üzere toplam 3 temel felsefi yaklaşım etkili olmuştur. En genel haliyle monizm, beden ve zihin arasındaki bütünlüğü ifade ederken, insanın kendi varlığını ve bedensel deneyimlerini anlamlandırma çabasını ise varoluşçuluk ifade etmektedir. Fenomenoloji ise, bireyin bedenini çerçesiyle olan etkileşimlerini deneyim yoluyla ön plana çıkartmaktadır.

### **Monizm**

Whitehead, Durden-Myers ve Pot (2018)'a göre monizm, insanı beden ve zihinden oluşan iki ayrı varlık olduğunu savunan dualizm'e karşı olarak ortaya çıkmıştır. Monizm'e göre insan tek bir bütündür (Whitehead, 2010; Whitehead, 2013). Çuhadar (2021)'a göre monizm, evrendeki her şeyin tek bir kaynağa indirgenebileceği veya tek bir bileşenin faaliyetleri ile açıklanabileceğini savunan öğretiyi olarak açıklanmaktadır. Cevzici (1999)'ye göre monizm, varlıkların Tanrı, madde, zihin, tin, enerji ya da form gibi tek bir unsurdan türediği ve gerçekliğin tek bir kaynaktan bir araya geldiği inancını barındırmaktadır.

### **Varoluşçuluk ve Fenomenoloji**

Varoluşçuluk düşüncesi, "insan nedir?" sorusuna "kendini bil" yanıtını veren Sokrates'ten başlayarak, 20. yüzyılda 2. Dünya Savaşı sonrası yeni bir etik anlayışı arayışına kadar uzanan bir felsefi akımdır (Çuhadar, 2021). Bu düşünce, bireylerin kendi iç dünyalarına odaklanmalarını ve bu doğrultuda yargılar geliştirmelerini temel almaktadır. Whitehead (2010)'e göre, varoluşçuluğun temel ilkesinde varoluşun özden önce geldiği fikri yatmaktadır. Bu anlayışa göre insanlar, dünyaya geldiklerinde belirli bir öze donatılmanın aksine; insanın, dünya ile etkileşime girdikçe ve deneyim kazandıkça kendi kimliklerini ve özlerini inşa ettiği vurgulanmaktadır (Whitehead ve diğerleri, 2018). Tüm bunlardan hareketle varoluşçuluk ile ilgil olarak; insanın kendisini sürekli olarak yeniden yaratabilen ve çevresiyle

etkileşim halinde varlığını şekillendiren varlık olduğunu savunduğu söylenebilir.

Pot ve diğerleri (2018)'ne göre, fenomenoloji, varoluşçulukla yakından bağlantılı bir felsefi düşünce biçimi olarak açıklanmaktadır. Whitehead (2010)'e göre, fenomenologlar, her bireyin dünyayı kendi tecrübelerinin getirdiği benzersiz bir bakış açısıyla algıladığını öne sürmektedirler. Bu kapsamda her bireyin farklı deneyimlere sahip olması, algının kişiye özgü olmasını sağlamaktadır (Whitehead ve diğerleri, 2018). Bu nedenle, bireyin dünyayı nasıl algıladığı, dünya ile ilgili anlayışını sürekli olarak değiştirebilir ve aynı zamanda gelecekteki algılarını da şekillendirilebilmektedir (Whitehead, 2010). Bu yaklaşım, kişisel deneyimlerin insanın dünya görüşüne ve gelecekteki tecrübelerine nasıl etki edebileceğini nitelemektedir.

### **Fiziksel Okuryazar olan Bireyin Özellikleri**

Fiziksel okuryazarlık, bireyin günlük yaşamında, fiziksel aktivitelerde ve sosyal etkileşimlerde belirgin bir şekilde kendini göstermektedir (Çuhadar, 2021). Bu beceri, sadece sözlü iletişimle sınırlı kalmaz; aynı zamanda bireyin jest ve mimikleriyle de etkili bir şekilde ilişki kurmasını sağlamaktadır (Çuhadar, 2021). Fiziksel okuryazar bir kişi, başkalarıyla daha iyi ve empatik ilişkiler geliştirme kapasitesine sahiptir. Ayrıca, sağlıklı yaşam için gereken bilgi, beceri ve tutumlara sahip olarak, başkalarının bu becerileri kazanmasına da olanak tanımaktadır (Whitehead, 2010; Çuhadar, 2021). Kuvvetli (2023)'ye göre, bu kişiler, geçmiş deneyimlerinden ve çevresel koşullardan elde ettikleri bilgilerle uyum sağlayarak uygun hareket etmektedirler.

Başarılı bir şekilde uygulanan fiziksel aktiviteler, bireyde özgüven ve bedenine güven duygusu geliştirmektedir (Çuhadar, 2021). Bu durum bireyde, olumlu bir benlik duygusu yaratmakta ve çevreyle etkileşimini güçlendirmektedir (Whitehead, 2010). Öte yandan, Şentürk (2019)'e göre, fiziksel okuryazarlık eksikliği yaşayan bireyler, alternatifler mevcut olduğunda fiziksel aktivitelerden kaçınabilmektedirler. Kısa mesafeleri yürümekten, ev işlerinden, bahçe işlerinden kaçınabilir; hızlı yemekleri tercih edebilir ve elektrikli cihazları kullanmak için bile uzaktan kumandayı kullanmayı tercih edebilirler (Şentürk, 2019).

- Bu bireyler sağlam bir duruşa ve özgüvene sahiptirler, kendilerini güçlü bir şekilde ifade edebilirler (Whitehead, 2010).
- Çeşitli hareket türlerini anlamak, iletmek, uygulamak ve analiz etmek için sürekli bir motivasyona ve beceri gelişimine sahiptirler (Physical Health Education Canada, 2010).

- Eylem odaklı olup, fiziksel aktivitelere katılırken istekli ve coşkuludurlar, ayrıca başarılı olacaklarına dair inanç taşırlar (Whitehead, 2010).
- Sağlıkla ilgili çeşitli fiziksel aktivitelerde, hareketleri özgüvenle, yetkinlik ve yaratıcılıkla stratejik olarak sergileyebilirler (Physical Health Education Canada, 2010).

### Fiziksel Okuryazarlık Alt Bileşenleri

Whitehead (2010), fiziksel aktivitenin sürekliliğini sağlamak için gerekli olan motivasyon, fiziksel güç, öz güven, yeterli bilgi ve ilgiye sahip bireylerin yaklaşımlarını tanımlamaktadır. Gerger (2022) ise, çocukluk döneminden itibaren fiziksel okuryazarlığın alt boyutlarının geliştirilmesiyle bireyin fiziksel okuryazarlık seviyesinin artacağını belirtmektedir. Ayrıca, fiziksel aktivite ortamlarının doğru kullanımı ve aktivitelere uyum sağlama, fiziksel okuryazarlık seviyesine de olumlu yönde katkılar sağlayacaktır (Whitehead, 2010).

Fiziksel okuryazarlığın bileşenleri ise şu şekilde sıralanmaktadır;

- Motivasyon ve özgüven,
- Fiziksel aktiviteye katılım
- Fiziksel etkinlik olarak
- Bilme-anlama,

Taş ve Altınsöz (2021)'e göre, fiziksel okuryazarlığın bileşenleri birbiriyle olumlu ya da olumsuz yönde etkileşimde de olabilmektedir. Fiziksel okuryazarlık, sürekli değişen bir süreç olduğundan, bireylerde zaman zaman fiziksel okuryazarlığın artışına rağmen bazı alt bileşenlerde (örneğin, motivasyon eksikliği veya fiziksel aktivite yapmama) farklılıklar gözlemlenebilmektedir (Gerger, 2022). Whitehead (2010), fiziksel okuryazarlığın alt bileşenlerini iki aşamalı olarak ele alır ve bunların birbirleriyle ilişkilerini döngüsel bir biçimde açıklamaktadır. Örneğin, yüksek motivasyon, fiziksel aktiviteye istekli katılımı artırır ve bu durum özgüveni geliştirir. Yüksek özgüven ve hareket yetkinliği ise motivasyonu tetikler. Bu süreç, çevre ile etkileşim ve bilme-anlama kapasitesinde olumlu bir artışa yol açar. Alt bileşenlerin bu döngüsel etkileşimi, hem olumlu hem de olumsuz yönde gerçekleşebilir (Taş ve Altınsöz, 2021). Whitehead (2010), fiziksel okuryazarlığın tüm bireylerin sahip olabileceği bir yetenek olduğunu vurgular.

## Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Engenelhaliyle, beden eğitimi, bireylerin fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerini desteklemek amacıyla fiziksel olarak aktif hale getirilmesi işidir (Tamer ve Pulur, 2001). Bu tanım, beden eğitimi derslerinin sadece fiziksel bir aktivite süreci olmadığını, aynı zamanda öğrencilerin genel gelişimini desteklemeyi amaçlayan bütünsel bir yaklaşımı içerdiğini göstermektedir. Bu bağlamda, beden eğitimi ve spor öğretmenleri, öğrencilerin fiziksel sağlığına katkı sağlamanın yanı sıra onların sosyal becerilerini, özgüvenlerini, iş birliği yeteneklerini ve duygusal dengeyi kazanmalarını sağlamakla da görevlidir. Beden eğitimi öğretmenlerinin bu hedeflere ulaşabilmeleri için yalnızca teknik bilgiye sahip olmaları yetmez; aynı zamanda açık fikirli, yaratıcı, donanımlı ve ilerici bir yaklaşıma sahip olmaları gerekmektedir.

Öğretmenlerin, derslerini sadece öğretici değil, aynı zamanda motive edici bir deneyime dönüştürebilmeleri önemlidir. Öğrencilere, hayat boyu sürdürülebilecek fiziksel aktivite alışkanlıklarını kazandırmak, onları fiziksel okuryazar bireyler haline getirmek ve fiziksel aktivitenin keyfini çıkarmalarını sağlamak beden eğitimi öğretmenlerinin başlıca görevleri arasında yer alır. Kavcar (1999), bir eğitim sisteminin başarısının öğretmenlerin başarısıyla doğru orantılı olduğunu vurgulamaktadır. Öğretmenler, eğitim sürecinde yalnızca bilgiyi aktaran değil, aynı zamanda öğrencilerin davranışlarında ve düşüncelerinde pozitif yönde değişim sağlayan rehberlerdir. Gökçe (2003) de öğrencilerin istenilen davranış değişikliklerini ancak öğretmenlerinin bilgi ve donanımları sayesinde kazanabileceklerini belirtmektedir. Bu doğrultuda, öğretmenlerin mesleki yeterlilikleri, öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkileyecek en önemli faktörlerden biridir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki başarıları, lisans eğitiminden başlayarak mesleki bilgi birikimlerine ve tecrübelerine dayanır (Yılmaz, Köseoğlu, Gerçek ve Soran, 2004).

Başarılı bir öğretmen olmanın temelinde, güçlü bir akademik temelin yanı sıra mesleki tecrübelerden elde edilen bilgilerin de yer aldığı bir süreç bulunmaktadır. Bu tecrübe, öğretmenin sınıf içi ve dışındaki performansını etkileyen önemli bir unsurdur. Öğretmenler, yıllar içinde edindikleri deneyimlerle hem kendi mesleki gelişimlerini sürdürürler hem de öğrencilerine daha etkili bir rehberlik sunarlar. Pehlivan (1998), beden eğitimi öğretmenlerinin toplumların gelişiminde ve bireylerin kişisel gelişiminde çok önemli bir role sahip olduklarını ifade etmektedir. Topluma sağlıklı bireyler kazandırmak, bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal yönlerden gelişimini sağlamak, beden eğitimi öğretmenlerinin sorumluluk alanları arasında yer alır. Bu nedenle, öğretmenlerin sadece sınıf içinde değil, toplum içinde de rol model olabilmeleri gerekmektedir.

## Bedens Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Açısından Fiziksel Okuryazarlık

Bedens eğitimi, fiziksel okuryazarlığın hızla gelişmesini destekleyen ve ideal bir alan olarak kabul edilmektedir (Castelli ve diğerleri, 2014). Erdem (2024)'e göre, her ne kadar bu iki kavram benzer gibi görünse de, aslında anlamları ve işlevleri farklıdır. Fiziksel okuryazarlık, bedens eğitiminin amaçlarından biri olarak değerlendirilirken, bedens eğitimi, öğrencilerin fiziksel okuryazarlıklarını geliştirmek için birincil araç olarak görülmektedir (Sum ve diğerleri, 2018; Çuhadar, 2021). Bu bağlamda, bedens eğitimi, tüm eğitim kademelerinde öğrencilerin fiziksel okuryazarlık gelişiminde temel bir rol oynamaktadır. Fiziksel okuryazarlık, çocukların fiziksel uygunluklarını artırmayı ve yaşam boyu aktif bir yaşam tarzını benimsemelerini hedefleyen bütüncül bir yaklaşımı ifade etmektedir (Whitehead, 2007).

Öğrencilerin fiziksel okuryazarlık gelişiminde bedens eğitimi ve spor öğretmenlerinin rolü kritik öneme sahiptir (Stoddart ve Humbert, 2017). Ancak, öğretmenlerin fiziksel uygunlukları da dikkate alınmalıdır, çünkü öğrenciler, fiziksel aktivite konusunda sınırlı ya da kilolu öğretmenlerden örnek alma konusunda motivasyon eksikliği yaşayabilmektedir (Conlin, 2013).

Whitehead'a (2014) göre bedens okuryazarlığına sahip bireyler, fiziksel aktiviteye katılmakta hevesli ve istekli olup, kendi fiziksel yeterliklerinin ve becerilerinin farkında oldukları için hareketlerinde başarıya ulaşacaklarına güven duymaktadırlar. Bu bireyler, pratik yapmaktan ve yeni etkinlikler denemekten keyif alır, hareketlerini gerçekleştirirken rehberliği ve eleştiriyi memnuniyetle kabul ederler.

Bu bireyler, hareket becerilerine dair aldıkları olumlu geri bildirimlerin etkisiyle özgüvenlerini artırırklar. Bu da bireyleri fiziksel aktiviteye katılmada daha istekli ve bu aktiviteleri sürdürmede daha istikrarlı kılmaktadır. Kendi potansiyellerini benimseyerek hareketlerini rahatça gerçekleştirebilirler. Fiziksel çevreyi okuma ve buna uygun hareket etme becerisi, onların ortamı analiz edebilme ve uygun yanıtlar verebilme yeteneklerinin bir göstergesidir. Aynı zamanda, sağlıklı yaşam için gerekli bilgi ve becerilere sahip olup, fiziksel zindelik düzeyini sürdürmek için gerekenleri bilirler. Bu bireyler, kendilerine ve başkalarına saygılı olup, sorumluluk sahibi ve sosyal davranışlar sergilerlemektedirler (Lynch ve Soukup, 2016).

Olumlu bir benlik saygısı ve güven duygusu geliştirirler, çünkü sahip oldukları benlik algıları çevreleriyle net bir etkileşim kurmalarını sağlamaktadır. Bedens okuryazarlığı yalnızca okul ile sınırlı olmayan, yaşam



boyu devam eden bir kazanımdır. Okul öncesi ve sonrasında bu becerilerin geliştirilmesinde beden eğitimi öğretmenleri, ebeveynler, antrenörler, akranlar ve diğer paydaşlar önemli rol oynamaktadır (Whitehead ve Murdoch, 2006). Ancak beden eğitimi öğretmenleri, her genç bireyle doğrudan iletişim kurabilecek ve beden okuryazarlığını teşvik edebilecek tek nitelikli meslek grubudur. Bu nedenle, beden okuryazarlığının geliştirilmesinde önemli bir rol üstlenirler.

## SONUÇ

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlığı teşvik etme konusundaki en önemli sorumluluğu, öğrencilerde fiziksel aktivitenin yaşam boyu sürecek bir alışkanlık haline gelmesini sağlamak ve bunu desteklemektir. Bu süreçte öğretmenlerin, sadece derslerde değil, okul dışındaki yaşamda da öğrencileri aktif bir yaşantıya yönlendirecek bilgi ve beceriler kazandırmaları gerekmektedir. Bu kapsamda, öğretmenler, öğrencilerinin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkıda bulunmak için fiziksel okuryazarlık temelli bir öğretim yaklaşımını benimsemeleri gerektiği ifade edilebilir.

## Kaynakça

- Adele-Kentel, J. ve Dobson, T. M. (2007). Beyond myopic visions of education: Revisiting movement literacy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(2), 145-162.
- Balyi, I., Way, R. ve Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. ABD: Human Kinetics.
- Cairney, J., Kiez, T., Roetert, E. P.ve Kriellars, D. (2019). A 20th-century narrative on the origins of the physical literacy construct. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 79-83.
- Cale, L. ve Harris, J. (2018).Fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesinde bilgi ve anlayışın rolü. *Beden Eğitimi ve Öğretim Dergisi* , 37 (3), 280-287.
- Castelli, D. M., Centeio, E. E., Beighle, A. E., Carson, R. L. ve Nicksic, H. M. (2014). Physical literacy and comprehensive school physical activity programs. *Preventive medicine*, 66, 95-100.
- Cevizci, A. (1999). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Paradigma.
- Conlin, G, (2013), Teacher Pupil Relationships, *Bulletin Of The International Council Of Sport Science And Physical Education Icsspe*, 2013;65,
- Çuhadar, Y. (2021). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Okuryazarlık Algıları İle Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya.
- Erdem, H.B. (2024). *Beden Eğitimi Öğretmenleri Ve Beden Eğitimi Örencileri Arasındaki Fiziksel Okuryazarlığa Dair Farklılıklar*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Gerger, G. (2022). *Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel okuryazarlık ve e-sağlık okuryazarlığının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Gökçe, E, (2003), İlköğretim Sınıf Öğretmenlerinin Yeterlikleri, *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 299, 36- 48,
- Kavcar, C. (1999). *75 Yılda Türk Şiiri*. 2.Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi (haz. Bekir Onur). 6-8 Kasım 1998. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi. 229-236.
- Kıbar, G. (2024). *Okul Dışı Sportif Etkinliklere Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları İle Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

- Kuvvetli, F. (2023). *Fiziksel Aktivite Yapan Ve Yapmayan Kadınlarda Fiziksel Okuryazarlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Longmuir, P. E. ve Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 28- 35.
- Lynch, T. ve Soukup, G. J. (2016). “Physical education”, “health and physical education”, “physical literacy” and “health literacy”: Global naming confusion. *Cogent Education*, 3(1), 1217820.
- Physical Health Education Canada. What is the relationship between Physical education and Physical literacy? (2010). [https://phecana.ca/sites/default/files/content/docs/resources/Physical\\_Literacy\\_Brochure\\_2010.pdf](https://phecana.ca/sites/default/files/content/docs/resources/Physical_Literacy_Brochure_2010.pdf) adresinden alınmıştır.
- Pot, N., Whitehead, M. ve Durden-Myers, E. J. (2018). Physical literacy from philosophy to practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 246- 251.
- Stoddart, A. L. ve Humbert, M. L. (2017). Physical literacy is? What teachers really know. *Revue phénEPS/PHEnex Journal*, 8(3).
- Sum, R. K., Cheng, C. F., Wallhead, T., Kuo, C. C., Wang, F. J. ve Choi, S. M. (2018). Perceived physical literacy instrument for adolescents: A further validation of PPLI. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 16(1), 26-31.
- Şentürk, H. E. (2019). *Fiziksel Okuryazarlık*. Düz, S., Kurak, K.ve Kızar, O. (Edt). Spor Bilimleri Alanında Yeni Ufuklar İçinde. Ankara: Gece Akademi.
- Tamer, K. ve Pular, A, (2001), *Beden Eğitimi Vê Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset.
- Taş, H. ve Altınsöz, İ. H. (2021). Bedensel Okuryazarlık Kavramı ve Önemi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(3), 109-122.
- Tremblay, M. ve Lloyd, M. (2010). Physical literacy measurement: The missing piece. *Physical and Health Education Journal*, 76(1), 26-30.
- Uygun, S. (2023). *Ortaokul Öğrencilerinde Algılanan Motor Yeterliliğinin Belirlenmesinde Fiziksel Okuryazarlığın Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli.
- Whitehead M. (2014). The International Physical Literacy Association. <https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/> adresinden alınmıştır.
- Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*. Vol 6 pp127-138. Oxford, Routledge.

- Whitehead, M. (2007). Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge. *Sport, Ethics and Philosophy*, 1(3), 281-298.
- Whitehead, M. (2010). Physical literacy. *Throughout the life course*. London, UK: Routledge.
- Whitehead, M. (2013). Stages in Physical Literacy Journey. *ICSSPE Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 51-55.
- Whitehead, M. ve Murdoch, E. (2006). Physical literacy and physical education: Conceptual mapping. *Physical Education Matters*, 1(1), 6-9.
- Whitehead, M.E., Durden-Myers, E.J. ve Pot, N. (2018). The value of fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 252-261.
- Yılmaz, M., Köseoğlu, P., Gerçek, C, ve Soran , H, (2004), Öğretmen Öz Yeterlik İnancı, *Bilim Ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi*, 58,
- Pehlivan, Z. (1998). Beden Eğitimi Dersi İçin Tutum Ölçeği Geliştirme. *5.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*.



## Sporda Yüksek Performans ve Sakatlığı Önlemede Biyomekanik Etmenler

Sinem Uluç<sup>1</sup>

### Özet

Spor biyomekaniği, sporcuların performansını artırma ve sakatlık risklerini minimize etme konusunda temel bir bilim dalıdır. Bu bilim dalı, sporcuların denge ve kuvvet gibi becerilerini detaylı bir şekilde analiz ederek, sporcu sağlığının korunabilmesine katkıları sunmaktadır. Bu kapsamda spor biyomekaniği özellikle hareket ve antrenman bilimleri alanına oldukça önemli katkıları sağlamaktadır.

Sporda yüksek performans; sakatlığın minimize edilebilmesi ve başarılı bir sporculuk kariyerinin sürdürülebilmesinde oldukça önemli role sahiptir. Bu kapsamda sporda biyomekanik etmenlerin rolü, gerek spor performansında gerekse de sporcu yaralanması ve sakatlığının önlenmesinde oldukça önemli bir faktördür. Spor biyomekaniği, sporcuların hareket ve kuvvet dağılımını inceleyen bir yaklaşım olarak tanımlanabilir. Bu kapsamda sporda yüksek performans ve sakatlığın önlenmesinde biyomekanik etmenlerin incelendiği bu bölümde; spor biyomekaniğinin yapısı içerisinde yer alan tüm unsurların, sporcular açısından kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

### Spor ve Sporda Performans

Latince bir kavram olan spor, temelde dağıtmak ayırtmak gibi anlamları taşımaktadır (Akkaya, 2023). Aktaş (2023)'a göre günümüz koşullarında farklılaşan bir çok şey gibi spor kavramına yapılan tanımlamalarında farklılaştığını ifade etmiştir. Spor, zihnin ya da bedeninin gelişimini desteklemek amacıyla, belirli kurallar dahilinde, bireysel ya da takım olarak gerçekleştirilen hareketlerin tamamı olarak tanımlanmaktadır. (Aktaş, 2022). Şahin (2023a)'e göre Spor, günümüz dünyasında büyük bir öneme sahiptir ve toplumun bir parçası haline gelmiştir. Beden eğitimi ve spor, fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine katkı sağlayan önemli bir bileşendir

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

(Baştürk ve diğerleri, 2024). Bir başka araştırmacıya göre spor, formda kalma, rekabet gibi unsurların etkisiyle gerçekleştirilen aktivitelerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Öner, 2023). Spor, eski zamanlardan günümüze kadar öncelikli olarak kendini koruyabilme (savunma), rekabet edebilme ve belirli amaçlarla, insan hayatının bütün zamanlarında yer edinmiştir (Özsaydı, Görücü, Güngör ve Atçeken, 2022). Bir olgu olarak ifade edilen spor, toplumların değerlerini ve normlarını yansıtmaktadır (Şahin ve diğerleri, 2021). Toplumları olduğu gibi yansıtan bir ayna görevi gören spor, bireylerin yaşam standartlarına etki eden ve bireylerin kaliteli yaşam geçirmelerine katkı sağlamaktadır (Akkaya, 2022a; Akkaya, 2022b). Düzenli olarak spor yapan bireyler, gelişen özgüvenleri sayesinde başladıkları işleri tamamlama ve devam etme yetilerinde olumlu gelişmeler yaşarlar (Şahin, 2023b).

Şahin (2023c)'e göre, Spor, bireylerin kendilerini keşfetmelerine, eşit şartlar altında yarışmaya, yenilgiyi kabul etmeye ve diğerlerini takdir etmeye olanak tanımaktadır. İmamoğlu (2024)'a göre, sporculara atfedilen performans, bireysel spor performansı olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, sporda performansı etkileyen faktörler şu şekilde sıralanabilir: Sporcuların yaşları

- Vücutlarının kendini yenileme kapasitesi
- Otonom sinir sisteminin işleyişi Biyolojik ritim, geçirilmiş sakatlıklar ve hastalıklar
- Psikolojik faktörler Performansı etkileyen çevresel etmenler, iklim ve çevre koşulları
- Fiziksel antrenman programlaması ve sezon planlaması
- Yüklenme/dinlenme döngüsü
- Antrenman yeri, antrenör, antrenman metotları ve kullanılan ekipmanlar
- Rakip, seyirci ve hakem gibi dışsal faktörler

### **Spor Yaralanması**

Spor yaralanmaları, bireyin fiziksel hareketleri ve sportif faaliyetleri sonucunda vücudunda oluşan çeşitli hasar ve zedelenmeleri ifade eder (Kılıç, Gümüüşdağ, Kartal ve Korkmaz, 2014). Bu tür yaralanmalar, sportif ve fiziksel aktiviteler sırasında vücut organları ve dokularının, sert darbeler ya da aşırı zorlanmalar karşısında yetersiz kalması ve dayanma gücünün tükenmesi sonucu meydana gelir (Erol ve Karahan, 2006).

Amerikan Ulusal Spor Yaralanmaları Kayıt Sistemi Örgütü, spor yaralanmalarını üç ana gruba ayırmıştır;

**Basit yaralanmalar:** Bir haftadan kısa süren hafif yaralanmalar.

**Orta ve geçici yaralanmalar:** Bir haftadan uzun, ancak üç haftayı geçmeyen sürelerde tedavi edilebilen, orta derece ve geçici nitelikteki yaralanmalar.

**Kalıcı ve ciddi yaralanmalar:** Üç haftadan fazla süren, uzun vadeli veya kalıcı hasara yol açan ve spora katılımı bir süreliğine veya kalıcı olarak engelleyen yaralanmalar (Kanbir, 2000).

### Spor Yaralanmasına Neden Olan Faktörler

Alğan (2024)'a göre, Sporcularda spor faaliyetleri ve sportif aktiviteleri enasında doğrudan meydana gelen beden yapısını etkileyen sağlık sorunları sporcu yaralanması olarak ifade edilmektedir. Spor uygulamaları sonucunda spora bağlı sağlık sorunları ortaya çıkması ve sporcunun spora katılmasına engel durum çıkması spor yaralanması demektir.

Birçok sporcu, müsabakalarda baskı ve zorluklarla karşı karşıya gelmektedir (Şahin, 2023d). Bu bağlamda üzerindeki baskıyı kontrol edemeyen bir sporcunun sportif bir yaralanma olasılığı da yüksek düzeyde olacaktır. Güngör (2024)'e göre, her sporcu branş farkı olmaksızın büyük veya küçük çaplı spor yaraları ile karşılaşabilir. Hem bireysel sporlarda hem de takım sporlarında her oyuncunun sakatlık ihtimali vardır. Bu spor faaliyetlerinde sporcular farklı türlerde risklerle karşılaşmaktadırlar. Bu risk faktörleri bazen spor yaralanmalarına sebep olurken bazen de sporcunun performansını negatif yönde etkiler (Bavlı ve Kozanoğlu, 2008).

Spor yaralanmalarının ortaya çıkış sebepleri bireysel (internal) sebepler ve çevresel (external) sebepler olarak iki gruba ayrılmaktadır (Özder, 2010). Güngör (2024)'e göre, Bireysel faktörler bireyden bireye değişkenlik gösteren sakatlığın ortaya çıkmasına etki eden faktörler arasında yer almaktadır. Bu faktörler Güngör (2024)'e göre şu şekilde sıralanmaktadır.

#### Bireysel faktörler;

- Cinsiyet
- Yaş
- Yetersiz beslenme
- Fiziksel uygunluk düzeyi
- Psikolojik nedenler Isınma yapılmadan egzersize başlamak



- Psikomotor gelişim durumu
- Geçmiş sakatlık öyküsü Rehabilitasyon edilmemiş bölgeler
- Spor teknik bilgi eksikliği
- Yorgunluk ve dinlenme eksikliği

#### **Çevresel (external) faktörler;**

- Spor yaralanmalarının ortaya çıkmasına neden olan dış etmenlerdir ve şu şekilde sıralanabilir: Spor dalı (branşı)
- Spor sahasının durumu
- Emniyet önlemleri
- Kullanılan malzemeler
- Sporun süresi
- İklim koşulları
- Rakiplerin ve takım arkadaşlarının rolü
- Aydınlatma Sakatlığın oluşum mekanizması
- Maç yönetimi

#### **Yaralanma olasılığını arttıran etkenler**

Sporda yaralanma olasılığını arttıran etkenler ile ilgili alanyazın incelendiğinde ise bu faktörlerin Alğan (2024)'a göre şu şekilde sıralandığı görülmüştür.

- Müsabakalarda sporcunun rakibiyle yakın temas kurarak mücadele etmesi ve sert hareketlerde bulunması
- Sporcunun halen devam eden bir sakatlık tedavisi sürecinde olması
- Vücut kaslarının aşırı gergin olması ve sertleşmesi
- Sporcunun kas gücü ve fiziksel yapısının yetersiz olması
- Vücut eklemlerinde meydana gelen büzülme ve hareket kısıtlılığı
- Müsabaka öncesinde yetersiz ısınma yapılması ve düzensiz antrenman alışkanlıkları
- Spor bilgi düzeyi ve teknik uygulama eğitiminin yetersiz olması
- Kullanılan sportif malzemelerin kalitesiz veya aktivite şartlarına uygun olmaması

- Sporcunun fiziksel yapısına uygun olmayan bir spor branşında yer alması (Özşahin, 2002).

### **Spor Biyomekanığı**

Şahin (2023e)'e göre, Spor Bilimleri Fakülteleri, modern eğitimde ve spor alanındaki gelişmelerde merkezi bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Bu kapsamda, Spor Biyomekanığı veya Spor Biyomekanik analizi, spor sırasında insan hareketinin biyomekanik parametrelerini inceleyen, spor bilimleri alanındaki bir disiplindir (Wade, Needham, McGuigan ve Bilzon, 2022

Bu disiplin, hem profesyonel sporcuların hem de genel spor aktivitelerinin detaylı analizine dayanır ve bazen “spor fiziği” olarak da adlandırılır (Swart ve Holiday, 2019; Bini, Hume ve Croft, 2014). Tozkoparan (2024), bu çalışmaların atletik performansı daha iyi anlamak amacıyla insan vücudunun kinematikliğini ölçmeye yönelik olduğunu belirtir. Çakır (2022) ise, biyomekanik analizlerin, sportif hareketlerin ayrıntılı bir incelemesini yaparak, bu hareketlere etki eden tüm parametreleri tanımlamaya çalıştığını ifade eder.

Biyomekanik, mekanik ilkeleri kullanarak insan vücudunun biyolojik yapısını ve hareketlerini formüle eder ve bu veriler ışığında insan biyomekanığına destek olacak ergojenik stratejiler geliştirir (Fedorov, Ivoylov, Zhmud ve Trubin, 2015).

Çakır (2022)'a göre, biyomekanığın sportif alandaki temel hedefleri şunlardır:

- Branşa özgü hareketlerin en uygun teknikle gerçekleştirilmesi
- Sportif hareketler veya egzersizler sırasında vücut dokularına en az yük bindirilmesi
- Hareketi sağlayan nöromüsküler organizasyonun optimum düzeyde olması
- Spor dallarında kullanılan ekipmanların analiz edilmesi

### **Mobilite**

Mobilizasyon, eklem hareket açıklığı ve kas esnekliği olarak tanımlanabilir (Muratlı, Şahin ve Kalyoncu, 2005). Bora'ya (2024) göre, mobilizasyon, hareketliliği ve geniş bir hareket yelpazesini gerçekleştirme yeteneğini kapsayan bir terimdir. Eklemlerin hareket kabiliyeti, iki temel unsura dayanır: esneklik ve hareket aralığı. Eklem hareket açıklığı, eklemler, tendonlar, bağlar ve kasların işlevlerinin nörofizyolojik etkileriyle belirlenir (Marek ve

diğerleri, 2005). Arı'ya (2023) göre, mobilite, iki ana kategoriye ayrılabilir: temel mobilite ve seçici mobilite. Temel mobilite, ev içinde yürümek, oturup kalkmak, merdiven inip çıkmak gibi günlük yaşam aktivitelerini içerirken, seçici mobilite genellikle ev dışındaki aktiviteleri kapsar (Veerbeek ve diğerleri, 2021). Bir diğer tanıma göre, mobilizasyon eklem hareket açıklığı ve kas esnekliğiyle ilgilidir (Muratlı, Şahin ve Kalyoncu, 2005). Mobilizasyon, geniş bir hareket yelpazesi içinde hareket etme kabiliyetini ifade eder (Arı, 2023). Eklem hareketlerinin temel prensibi, esneklik ve hareket açıklığı olmak üzere iki ana faktörün uyumuna dayanır. Bu hareket açıklığı, eklem, tendon, bağ ve kasların fonksiyonları ve nörofizyolojik etkileriyle belirlenir (Marek ve diğerleri, 2005). Bora'ya (2024) göre, iyi düzeyde hareketlilik ve stabilite, vücudun sağlıklı ve etkili bir şekilde hareket etmesini sağlayarak sporcuların daha güçlü ve verimli olmasına katkıda bulunur. Hareketlilik eksikliği, sınırlı hareket açıklığına, güç kaybına ve yaralanma riskinin artmasına neden olabilir. Stabilite eksikliği ise istikrarsızlığa, kontrol kaybına ve düşük performansa yol açabilir.

### Stabilite

Bora (2024)'e göre, vücudun merkez bölgesi, pelvis ve omurilik etrafında bulunan kas, bağ ve kemik yapıları stabilizasyonu sağlar. Bu merkez bölge stabilitesi, iki ana fonksiyonel kas grubuyla tanımlanır: lokal kaslar (stabilizatörler) ve global kaslar (hareket ediciler) (Wagner, 2010). Örgün (2019)'a göre, lokal kaslar, derin düzeyde bulunur ve spinal kolonu sararak lomber bölgeye destek sağlar. Bu kaslar, özellikle lomber bölgedeki dirençlere karşı stabilizasyonu sağlamak için kritik bir rol oynar. Global kaslar ise pelvisten başlayıp torasik bölgeye kadar uzanan büyük kas gruplarını içerir. Bu kaslar, kuvvet gerektiren hareketleri desteklemekle birlikte, vücudun dış kuvvetlerle olan etkileşimini düzenler (Hibbs ve diğerleri, 2008). Bora (2023)'e göre, çekirdek gücü ve çekirdek stabilizasyonu ayrı kavramlardır. Rehabilitasyon ve sportif performans için uygulanan core egzersizleri arasında belirgin farklar bulunmaktadır. Çekirdek gücü ve stabilizasyonu, farklı egzersiz yoğunlukları gerektirir ve atletik performansı artırmak için hareketlerin etkili bir şekilde güç aktarımı sağlaması önemlidir.

### Postür

Genel bir ifade ile postür tanımını yapacak olursak; vücudun belirli bölümlerindeki noktaların eklemlerle birleşmesi ve bu birleşim noktalarının kaslar ve sinirler yoluyla kontrol edilmesi sayesinde meydana gelen oluşumu postür olarak tanımlarız (Ceviz ve Gözaydın 2023). Ünver (2021)'e göre, postür, vücudun her bir parçasının, bitişik segmentlere ve tüm vücuda oranla

en uygun pozisyonda yerleştirilmesi olarak tanımlanır. İdeal bir postürün sağlanması, organların fonksiyonlarının düzgün çalışması açısından büyük önem taşır ve bu nedenle gereklidir. Postür, bireyin hareket durumuna bağlı olarak statik ve dinamik postür olarak ikiye ayrılır. Statik postür, kasların eklemlerde stabilizasyon sağlamak ve yerçekimine karşı direnç göstermek için izometrik kasılmaların öne çıktığı bir durumu ifade eder (Ünver, 2021). Bu tür postür, ayakta durma, oturma ve yatma gibi vücudun sabit pozisyonlar aldığı durumlarda geçerlidir. Statik postürde, vücut sabit bir pozisyonda kalırken kaslar izometrik olarak kasılarak vücudu dengede tutar.

Dinamik postür ise vücudun hareket halinde olduğu anlarda aldığı pozisyonudur. Bu postür, vücudun aktif bir şekilde çevre koşullarına uyum sağlamaya çalıştığı ve hareketlerin sonucunda değişiklik gösterdiği bir durumdur. Dinamik postür, yürüyüş, koşu, eğilme gibi sürekli hareket içeren aktivitelerde ortaya çıkar. Bu tür postürde, vücut dengeyi korumak ve hareketin devamlılığını sağlamak için kaslar arasında sürekli bir etkileşim ve uyum gerektirir (Otman ve Köse, 2015). Fizyolojik ve biyomekanik olarak değerlendirilecek olursa; en az çaba ile maksimum yeterliliğin elde edilmesine iyi postür denir. Ayrıca bireyin kendisini yormak zorunda kalmadan dengesi ve duruşu iyi, güzel bir görüntüye sahip olan ve eklemlerdeki yükün en aza indirildiği, organ ve sistemlerin düzgün ve yeterli miktarda çalışmasını sağlayan gevşek olarak alınan duruş olarak da tanımlanmaktadır (Ceviz ve diğerleri, 2022). İdeal bir postür, sadece estetik bir duruş sağlamaz; aynı zamanda organların, kasların ve eklemlerin en verimli şekilde çalışmasına olanak tanır.

Hem statik hem de dinamik postürün doğru bir şekilde korunması, bireyin genel sağlığı ve günlük aktiviteleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yanlış postür ise zamanla kas-iskelet sistemi sorunlarına, organ fonksiyonlarının bozulmasına ve genel sağlık problemlerine yol açabilmektedir. Örneğin; bazı iş kollarında sürekli masa başında inaktif çalışma süresinin artması, bazı mesleklerde ise sürekli eğilme ve kalkma, uzun süre ayakta durma gibi günlük iş hareketlerinin yapılması duruş bozuklukları ve vücutta postür dejenerasyonuna ve başta bel ağrısı ve boyun ağrısı ve fitiğine, skolyoz, kifoz, lordoz, spondilolistezis, ankilozanspondilit, faset sendromu gibi birçok omurga rahatsızlıklarının oluşumunu tetiklemektedir (Genç, Ceviz, Türkmen ve Çiftçi, 2022).

### **Dinamik Denge**

Denge, kalça eklemi, diz eklemi ve ayak bileği eklemi hareketlerinin tümünü içeren kinetik zincir üzerinde koordine hareketler yoluyla kontrol

edilen yetenektir (Michell ve diğerleri, 2006). Bu hareketler sporla ilgili hareketlerin akıcılığını ve kabiliyetini önemli derecede etkilemektedir (Korkusuz, 2023). Dengenin statik bir süreç olarak düşünülmesinin yanında, gerçekte pek çok nörolojik yol barındıran dinamik süreçler bütünüdür (Williams ve Allen 2010, Bhat ve Moiz 2013).

Dinamik denge, hareket anında sabit bir konumu korurken veya bu sabit pozisyonu tekrarlararken bir amacı gerçekleştirme kapasitesini ifade eder (Witzke, 2000). Pozisyonu tekrarlararken bir amacı gerçekleştirme kapasitesini ifade eder (Witzke, 2000). Dinamik denge performansı; propriyosepsiyon, görme, vestibüler fonksiyon, reaksiyon zamanı, koordinasyon ve kas kuvveti gibi birçok önemli fizyolojik faktöre bağlı olan tüm vücudun verdiği bir tepkidir.

Denge sadece günlük yaşam faaliyetlerinin sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilmesi ya da düşmelerin önüne geçmek için değil sportif çalışmalarda başarılı olmak ve yüksek performans göstermek için de önemli bir ön koşuldur (Boccolini, Brazziti, Bonfanti ve Alberti, 2013). Hareket halinde olma sebebiyle dinamik denge gerektiren işler statik denge gerektiren işlerden daha komplektir (Hall, Mockett ve Doherty, 2006). Dinamik denge, kaslar, eklemler ve yumuşak dokular aracılığıyla vücuda etki eden dış kuvvetlerin nötralle edilmesiyle elde edilen dengedir (Nichols, Glenn ve Hutchinson, 1995). Danacı (2024)'ya göre, sporcular, sporlarının gerektirdiği değişik hareketler sırasında üst vücutlarının ve ayak bilekleri, dizler ile omuzlar gibi belirli eklemlerin dengesini ve kontrolünü sürdürme ihtiyacını hissederler. Sporda dinamik denge, egzersiz sırasında sporcunun stabilitesini sağlamak ve spor yaralanmalarını önlemek açısından önemlidir (Ackland ve diğerleri, 2009). Dinamik denge günlük yaşamımızda gerçekleştirdiğimiz yürüme, oturma, ayakta durma, merdiven çıkma, yön değiştirme gibi aktiviteleri sürdürmek için ihtiyaç duyulan unsurlardan biridir.

## Açı

Hareket açısı, belirli bir düzlemde, hareketin başlangıç ve bitiş noktası arasındaki derece cinsinden ifade edilen 'hareket yayı' olarak tanımlanabilir (Denton, 2017). Spor ve rekreasyon amacıyla fiziksel aktivite yapan bireyler, eklem hareket açılarını geliştirmek için çeşitli teknikler kullanmaktadırlar (Markovic, 2015). Taşçı'ya (2021) göre, hareket açısı, tek bir eklemden veya birden fazla eklemden meydana gelebilir ve bu hareketler, fasya, kaslar, tendonlar, bağlar ve kemikler gibi iç anatomik yapılar tarafından etkilenir. Normal eklem hareket açıklığı (EHA), insan hareketlerinin ayrılmaz bir parçasıdır ve sınırlı EHA'nın hareket verimliliğini azalttığı bilinmektedir.

Uygun bir EHA, fiziksel stres faktörlerine karşı adaptasyon sağlayarak, hareket bozuklukları ve yaralanma riskini azaltır (Denton, 2017). Bununla birlikte, azalmış EHA, spor ve eğlence faaliyetlerine katılan bireylerde sıkça görülen bir durumdur ve bu azalma, kronik mikro travmalar veya akut travmalarla ilişkilendirilebilir (Markovic, 2015). Travmalar, bağ dokusunda yapışıklıkların oluşmasıyla sonuçlanarak, fasyal dokunun esneme kapasitesini kısıtlayabilir; bu da artan doku gerginliği ve EHA'nın daha da azalmasına yol açabilir (Barnesi 1997). Bu bağlamda, bazı araştırmalar, kısıtlı EHA'nın yaralanma riskini artırdığına dikkat çekmiştir (Bradley ve Portas, 2007). Özellikle sporcularda, eklem hareket açıklığının korunması ve geliştirilmesi, performansın artması ve yaralanma riskinin azaltılması açısından büyük önem taşır. EHA'nın azalması, kas-iskelet sistemi üzerindeki baskıyı artırarak, sporcunun hem kısa hem de uzun vadede sağlık sorunları yaşamasına neden olabilir. Bu nedenle, sporcuların ve aktif bireylerin, eklem hareket açıklıklarını koruma ve geliştirme yönünde sürekli çaba göstermeleri gerekmektedir.

### **Eklem**

Vücuttaki hareketlerin gerçekleşmesi, eklemlerin hareketleri sayesinde mümkündür. Kas aktivasyonu ve yerçekiminin oluşturduğu kuvvetlerin iletimi de yine eklemler aracılığıyla sağlanır (Ünver, 2021). Günlük yaşam aktivitelerinin sorunsuz bir şekilde sürdürülebilmesi için eklem hareketliliğinin, normal kabul edilen sınırlar içinde olması gereklidir. Bu sınırların üzerinde bir hareketliliğe eklem hipermobilitesi, sınırların altında kalan bir hareketliliğe ise eklem hipomobilitesi denir (Aslan ve diğerleri, 2006). Eklem hipermobilitesi, eklemlerin normal sınırların ötesinde bir hareket açıklığına sahip olması durumu olarak tanımlanır ve bu durum eklemlerde aşırı hareketliliğe neden olur (Larsson ve diğerleri, 1993). Eklem hipermobilitesi için literatürde çeşitli terimler kullanılır, ancak temel olarak bu kavram, eklem hareket açıklığının biyomekanik sınırların dışına çıkmasını ifade eder. Her eklem hareket açıklığı, o eklem biyomekanik yapısı ve fonksiyonel durumu ile belirlenir. Aynı eklemde bile bireyler arasında farklı hareket açıklığı dereceleri görülebilir. Bu farklılıklar, yaş, cinsiyet, vücut tipi ve mevcut patolojik durumlar gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Eklem mobilitesini değerlendirmek için çeşitli yöntemler ve ölçekler kullanılmaktadır. En yaygın kullanılan yöntemlerden biri Beighton ve Horan Eklem Mobilite İndeksi'dir (BHEMI). Bunun yanı sıra, eklem mobilitesini değerlendirmek için fotoğraf, sarkaç makinesi, radyolojik muayene gibi yöntemler de uygulanabilir. Radyolojik değerlendirme ve fotoğrafik analiz gibi teknikler, daha kesin sonuçlar sağlayabilirken, bu tür karmaşık yöntemler genellikle geniş popülasyonlarda uygulanabilirlik

açısından zaman alıcı ve maliyetli olduğu için tercih edilmeyebilir. Bu nedenle, pratik ve yaygın olarak kullanılacak değerlendirme araçları, eklem mobilitesinin genel değerlendirilmesinde daha çok tercih edilmektedir. Eklem mobilitesinin değerlendirilmesi, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri ve olası sakatlık risklerinin önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

## Hareket

Hareketlilik, bir sporcunun eklemlerinin izin verdiği ölçüde, geniş bir açıyla ve farklı yönlere doğru hareket edebilme yeteneğidir (Erdem, 2023). Bu hareketlerin gerçekleştirilmesi sırasında kaslar ve eklemler devreye girer, ve bu hareketler genellikle kuvvetin etkisiyle oluşur. Van-Dillen ve diğerleri (2008)'nin yaptığı bir araştırmada, rotasyonel hareket içeren spor dallarıyla uğraşan, bel ağrısı olan ve olmayan bireylerin kalça rotasyonel hareket açıklığı incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, bel ağrısı olan bireylerde, bel ağrısı olmayanlara kıyasla daha az pasif kalça rotasyon hareketi ve daha fazla asimetri olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, kalça rotasyonel hareket açıklığının kısıtlılığının sportif performansı olumsuz etkileyebileceği ve yaralanma riskini artırabileceği şeklinde yorumlanmaktadır.

## Statik Denge

Denge kabiliyeti, amaca özel olarak değerlendirilen ve genellikle yetenek olarak düşünülmeyen bir özellik olup, bazı çalışmalar bu kabiliyeti beceri olarak da nitelendirmektedir (Haddad, Rietdyk, Claxton ve Huber, 2013). Statik denge, dış kuvvetlere ihtiyaç duymadan sabit bir destek noktasıyla genel bir duruşu veya vücut kısmını yerinde tutabilme yeteneğidir (Nichols ve diğerleri, 1995). Vücudun belirli noktalar veya konumlar üzerinde dengesini koruyabilme becerisi olarak tanımlanır (Hazar ve Taşmektepligil, 2008).

Statik denge, minimum hareketle kütle merkezini ayakların üzerinde sabit tutma yeteneği olarak da ifade edilir (Ofly, 2024). Statik denge, insan vücudunun belirli bir pozisyonda veya yerde dengeyi koruyabilme becerisidir; örneğin, amut duruşu veya planör duruşu gibi (Muratlı, 2003). Ayakta durma pozisyonunda postüral dalgalanmaları kontrol etme yeteneği olarak tanımlanan statik denge, vücudun ağırlık merkezinin ikinci sakral omur seviyesinin üzerinde ve destek tabanının üzerinde kalmasını gerektirir.

Ofly'ya (2024) göre, statik denge becerisini geliştiren çalışmalarda, alt uzuvlardan ayak bileğinin denge üzerindeki etkisi sınırlı iken, kalça bölgesi dengeyi korumada daha aktif bir rol oynar. Ancak, bu durum kalça kaslarının



tek başına aktif olduğunu göstermemektedir. Bacağın ekstansiyon duruşunun korunması, diz ile birlikte çalışarak mümkün olmaktadır (Ackland, Elliott ve Bloomfield, 2009). Lin ve diğerleri (2012)'ne göre, denge, dış kuvvetlere ihtiyaç duymadan sabit bir destek seviyesi ile genel duruşun ve vücut parçalarının belirli pozisyonlarda otomatik olarak korunmasını içermektedir. Bu bağlamda, statik denge, hem kas sisteminin hem de eklem stabilitesinin koordineli bir şekilde çalışmasını gerektirir ve çeşitli postüral stratejiler ile optimize edilebileceği söylenebilir .

### İvme

İvme, hızdaki değişimin ölçüsüdür ve hızın büyüklüğünden bağımsız olarak, hızdaki birim zamandaki değişim miktarını gösterir (Kural, 2018; Ankadem, 2008). İnan (2021)'a göre, etkili bir ivmelenme, hareketlerin çoğunlukla vücutlarının önünde gerçekleştirildiği sprint sporlarında, sporcuların agresif bir şekilde yere bakmaları ve geniş kol hareket açlarına sahip olmalarıyla ilişkilidir. Morin ve diğerleri (2011), 100 metrelik sprintlerde kuvvetin zemine nasıl uygulandığını belirleyici bir etken olarak tespit etmişlerdir. Karaduman (2022)'ye göre, ivmelenme, birim zamanda hızın artırılma oranı olarak tanımlanabilir ve bir atlet için bu, koşu hızını kısa sürede hızlı bir şekilde artırma yeteneğini ifade eder. Newton'un üçüncü hareket yasasına göre, yatay kuvvet yönlendirmesinin önemi vurgulanmakta ve kuvvet üretiminin dikey bileşeninin etkisiz olduğu belirtilmektedir; ancak, ileriye doğru ivme üretiminin de gerekli olduğu ifade edilmektedir (Morin ve diğerleri, 2011).

### SONUÇ

Sporda yüksek performans; sakatlığın minimize edilebilmesi ve başarılı bir sporculuk kariyerinin sürdürülebilmesinde oldukça önemli role sahiptir. Bu kapsamda sporda biyomekanik etmenlerin rolü, gerek spor performansında gerekse de sporcu yaralanması ve sakatlığının önlenmesinde oldukça önemli bir faktördür. Spor biyomekaniği, sporcuların hareket ve kuvvet dağılımını inceleyen bir yaklaşım olarak tanımlanabilir. Bu kapsamda sporda yüksek performans ve sakatlığın önlenmesinde biyomekanik etmenlerin incelendiği bu bölümde; spor biyomekaniğinin yapısı içerisinde yer alan tüm unsurların, sporcular açısından kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Spor biyomekaniği kapsamında yapılan analizler ile sporcuların sakatlık riskleri azaltılabilmektedir. Bu kapsamda sporcuların yaralanma durumlarına etkili çözümler spor biyomekaniği aracılığı ile getirebilmektedir.



## Kaynakça

- Ackland, T. R., Elliott, B. ve Bloomfield, J. (2009). *Applied anatomy and biomechanics in sport*. Human Kinetics.
- 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
- Aktaş, F. (2023). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Toplumsal Entegrasyon*. 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.
- Alğan, Y. (2024). *Amatör Futbolcuların Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sinop.
- Ankadem (2008). *Bölüm 2: Bir Boyutta Hareket*. [https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/275/mod\\_resource/content/2/bir%20boyutta%20hareket.pdf](https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/275/mod_resource/content/2/bir%20boyutta%20hareket.pdf).
- Arı, Ş. (2023). *Performans Grubu Tenisçilere Uygulanan Yüksek Şiddetli İnterval Antrenmanların Tenis Mobilite Performansına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket Ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Çanakkale.
- Aslan, U. B., Çelik, E., Cavlak, U. ve Akdag, B. (2006). Evaluation of interrater and intrarater reliability of Beighton and Horan joint mobility index. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 17(3), 113.
- Barnes, M. F. (1997). The basic science of myofascial release: morphologic change in connective tissue. *Journal of bodywork and movement therapies*, 1(4), 231-238.
- 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.
- Bavlı, Ö. ve Kozanoğlu, E. (2008). Adolesan basketbolcularda mevkilere göre yaralanma türleri ve nedenleri. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 22(2), 77-80.

- Beden Eğitimi ve Spor Derslerinde Kullanılan Öğretim Yöntemleri.* İlkin, M. ve Yurtseven, C.N. (Edt). Spor Bilimlerinde Güncel Tartışmalar İçinde. İzmir: Duvar Yayınları.
- Bhat, R. ve Moiz, J. A. (2013). Comparison of dynamic balance in collegiate field hockey and football players using star excursion balance test. *Asian journal of sports medicine*, 4(3), 221.
- Bini, R. R., Hume, P. A. ve Croft, J. (2014). Cyclists and triathletes have different body positions on the bicycle. *European Journal of Sport Science*, 14, S109-S115.
- Boccolini, G., Brazziti, A., Bonfanti, L. ve Alberti, G. (2013). Using balance training to improve the performance of youth basketball players. *Sport sciences for health*, 9, 37-42.
- Bora, C. (2023). *Sedanter Kişilerin Bel – Kalça Oranı Ve Mobilizasyon Eksikliğinin Aerobik Kapasite İle Olan İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bradley, P. S. ve Portas, M. D. (2007). The relationship between preseason range of motion and muscle strain injury in elite soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(4), 1155-1159.
- Ceviz E, Genc H., Özfıdan D, 2022. Postür bozuklukları ve egzersiz. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar, II 2022/ Nisan, Eğitim Yayınevi, 1. Basım, 135-169.
- 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, E. (2022). *Sporcuların Tepki Sürelerini Ölçmeye Yönelik Tasarlanan Dijital Biyomekanik Test Ve Eğitim Platformu Cihazının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Düzce.
- Danacı, Ç. (2024). *9-11 Yaş Çocuklarda Oyunlaştırılmış Fiziksel Aktivitelerin Statik Ve Dinamik Denge Performansına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bingöl.
- Denton, A. L. (2017). *The effectiveness of self-myofascial release with foam rollers or roller massagers on range of motion: a systematic review*.
- Erdem, A. (2023). *Elit Voleybolcularda Yaralanma Geçmişi, Fonksiyonel Kuvvet, Hareketlilik Ve Dengenin Yön Değiştirme Hızına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

- Erol, B. ve Karahan, M. (2006). Çocuklarda spor yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci*, 2(4), 89-97.
- Fedorov, D. S., Ivoilov, A. Y., Zhmud, V. A. ve Trubin, V. G. (2015). Using of measuring system MPU6050 for the determination of the angular velocities and linear accelerations. *Automatics & Software Engineering*, 11(1), 75-80.
- Genç, H., Ceviz, E., Türkmen, M. & Çiftçi, B. (2022). Bel ağrısı rehabilitasyon uygulamalarında egzersizin önemi (Ed.: Aydın Şükrü Bengü ve Ebubekir İzol). Sağlık bilimlerinde inovatif yöntemler, teoriler ve uygulamalar, s. 119-166. İksad Yayınevi.
- Güngör, C. (2024). *Bireysel Ve Takım Sporlarında Yıldız Ve Gençler Kategorisinde Spor Sakatlığı Geçmişine Sahip Aktif Bireylerin Sakatlanma Sonrasında Stres Ve Kaygı Durumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Haddad, J. M., Rietdyk, S., Claxton, L. J. ve Huber, J. (2013). Task-dependent postural control throughout the lifespan. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41 (2), 123.
- Hall, M. C., Mockett, S. P. ve Doherty, M. (2006). Relative impact of radiographic osteoarthritis and pain on quadriceps strength, proprioception, static postural sway and lower limb function. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 65 (7), 865-870.
- Hazar F ve Taşmektepligil Y. (2008). Puberte öncesi dönemde denge ve esnekliğin çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 9-12.
- Hibbs, A. E., Thompson, K. G., French, D., Wrigley, A. ve Spears, I. (2008). Optimizing performance by improving core stability and core strength. *Sports medicine*, 38, 995-1008.
- İmamoğlu, H. (2024). *Spor Toto Süper Liginde Şampiyon Olmuş Takımların, U14, U15 Ve U16 Yaş Kategorilerinde Oynayan Oyuncuların Bağıl Yaş Etkisinin Takım Performansı İle İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bitlis Eren Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bitlis.
- İnan, S. (2021). *Kadın Güreşçilerde Core Antrenman Programının Çabukluk Çeviklik Ve İvmelenme Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Kilis.
- Kanbir, O. (2000). *Sporda sağlık bilinci ve ilkyardım*. Bursa: Ekin Kitapevi.
- Karaduman, M. (2022). *Adölesan Sprinterlerde Akuatik Kuvvet Antrenmanlarının İvmelenme Ve Sürat Performansına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Li-

- sans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Kılıç, B., Yücel, A. S., Gümüşdağ, H., Kartal, A. ve Korkmaz, M. (2014). Spor yaralanmaları üst ekstremité yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 12(4).
- Korkusuz, E. (2023). *Futbolcularda Foam Roller İle Miyofasyal Gevşetmenin Diz Eklem Pozisyon Hissi Ve Postural Salınma Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlü Eğitim Anabilim Dalı, Konya.
- Kural, D. (2018). *Gülle Atıcılarında Kalça Hareket Açıklığı ve Gövde Rotasyonunun Atış Biyomekaniğine Etkisinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ünivresitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Larsson, L. G., Baum, J., Mudholkar, G. S. ve Srivastava, D. K. (1993). Hypermobility: prevalence and features in a Swedish population. *Rheumatology*, 32(2), 116-119.
- Lin, Y.H., Chen, T.R., Tang, Y.W. ve Wang, C.Y. (2012). A reliability study for standing funtional reach test using modified and traditional rulers. *Perceptual and Motor Skills*, 115(2), 512-20.
- Marek, M. S, Cramer, T. J., Fincher, L. A., Massey, L. L., Dangelmaier, M. S., Purkayastha, S., Fitz, K. A. ve Culbertson, J. Y., (2005) Acute effects of static and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on muscle strength and power output. *J Athlet Train*, 40(2),94-103.
- Markovic, G. (2015). Acute effects of instrument assisted soft tissue mobilization vs. foam rolling on knee and hip range of motion in soccer players. *Journal of bodywork and movement therapies*, 19(4), 690-696.
- Michell, T. B., Ross, S. E., Blackburn, J. T., Hirth, C. J.ve Guskiewicz, K. M. (2006). Functional balance training, with or without exercise sandals, for subjects with stable or unstable ankles. *Journal of Athletic Training*, 41(4), 393.
- Morin, J.B., Edoudard, P. ve Samozino, P. (2011). Technical ability of force application as a determinant factor in sprint performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(9), 1680-1688.
- Murath, S. (2003). *Çocuk ve spor antrenman bilimi yaklaşımıyla*. Ankara: Nobel Basımevi.
- Muratlı, S., Şahin, G. ve Kalyoncu, O. (2005) *Antrenman ve müsabaka*. İstanbul: Yaylım Yayıncılık.
- Nichols DS, Glenn TM ve Hutchinson KJ. (1995). Changes in the mean center of balance during balance testing in young adults. *Physical Therapy*, 75 (8), 699-706.

- Oflu, E. (2024). *İlköğretim Çağındaki Öğrenciler Üzerinde Yapılan Unilateral Pliometrik Antrenmanın Dinamik Denge Ve Diz Propriozeptionu Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van.
- Otman A.S. Ve Köse, N. (2015). *Tedavi Hareketlerinde Temel Değerlendirme Prensipleri*. Ankara: Pelikan Kitabevi.
- Öner, H. (2023). *Stres ve Stresle Başa Çıkamada Sporun Önemi*. Uluç, E.A ve Yıldız, M. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-III. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Örgün, E. (2019). *Statik ve Dinamik Core Egzersizlerinin Mobilite, Denge Ve Spinal Stabilitate Açısından Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Fizyolojisi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özder, R. (2010). *Dünya askeri pentatlon şampiyonasına katılan erkek sporcuların yaşadıkları sakatlıklar ve sakatlığa bağlı kaygı düzeylerinin incelenmesi* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 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*. İlkin, M. Yurtseven, C. N. (Edt). Spor Bilimleri Günsel Tartışmalar İçinde. İzmir: Duvar Yayınları.
- Özşahin A, (2002). *Spor yaralanmalarında acil yardım organizasyonu*. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre Kitabı, Antalya
- Swart, J. ve Holliday, W. (2019). Cycling biomechanics optimization—the (R) evolution of bicycle fitting. *Current sports medicine reports*, 18(12), 490-496.
- 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). *Sporda 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. (2023e). Future Vision in Faculties of Sports Sciences: An Analysis on Strategic Management. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 779-789.

- 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.
- Taşçı, A. (2021). *Farklı Süre ve Setlerde Uygulanan Foam Roller Egzersizlerinin Kas Esnekliği Ve Anaerobik Performansa Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Bolu.
- Tozkoparan, E. (2022). *Bisikletçilerin Hareket Yakalama Teknolojisiyle Elde Edilen Gerçek Zamanlı Verilerinin Antropometrik Ölçümler İle Kinematik Analizi Ve Biyomekanik Modellemesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yazılım Mühendisliği Anabilim Dalı, Elazığ.
- Ünver, G. (2021). *Mat Pilatesi İle Kadınlarda Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri, Postür, Eklem, Mobilitesi ve Fonskiyonel Hareket Analizine Etkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Van-Dillen, L. R., Bloom, N. J., Gombatto, S. P. ve Susco, T. M. (2008). Hip rotation range of motion in people with and without low back pain who participate in rotation-related sports. *Physical Therapy in Sport*, 9(2), 72-81.
- Veerbeek, B. E., Lamberts, R. P., Fieggan, A. G., Verkoeijen, P. P. ve Lange-rak, N. G. (2021). Daily activities, participation, satisfaction, and functional mobility of adults with cerebral palsy more than 25 years after selective dorsal rhizotomy: a long-term follow-up during adulthood. *Disability and Rehabilitation*, 43(15), 2191-2199.
- Wade L, Needham L, McGuigan P, Bilzon J. (2022). Applications and limitations of current markerless motion capture methods for clinical gait biomechanics. *Sports Medicine and Rehabilitation PeerJ* 10:e12995
- Wagner, J. S. (2010). Convergent validity between field tests of isometric core strength, functional core strength, and sport performance variables in female soccer players.
- Williams, G. N. ve Allen, E. J. (2010). Rehabilitation of syndesmotic (high) ankle sprains. *Sports health*, 2(6), 460-470.
- Witzke, K. A., ve Snow, C. M. (2000). Effects of polymetric jump training on bone mass in adolescent girls. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (6), 1051-1057.





## Futbol Oyun Sistemlerinin Geçmişi, Bugünü ve Geleceği: Futbolun Evrimi

Alper Kartal<sup>1</sup>

### Özet

Yaşadığımız çağın en popüler sporu olan futbolu bu haline getiren birçok antrenör ve düşünür mevcuttur. Oynanma şekli açısından tüm sporlardan daha farklı olan futbol modern haliyle beraber 20. yüzyıldan itibaren gelişmeye başlamıştır ve o andan itibaren sürekli gelişim ve değişim içerisinde olmuştur. Tarih boyunca devrim niteliğinde pek çok oyun sistemi anlayışı benimsenmiştir. Antrenörler, antrenmanlar ve sistemler üzerine daha fazla yoğunlaşmışlardır. Modern dönemde farklı kıta ve ülkelerden antrenörler kendi felsefelerini sahaya yansıtılmışlardır. Antrenörler taktik sistemlerde, savunma ve hücum arasında denge kurmaya başlamıştır. Oyunu değiştirmeye kafa yoran, daha iyinin nasıl olacağını düşünen, mükemmelliği arayan antrenörlerin çoğalması ile futboldaki kalıpların dışına çıkmıştır. Geçmişin bilim ve teknolojisinde farklı yapıda olan futbol, günümüzde profesyonel antrenörlerin, profesyonel futbolcuların altında yüksek beklentili bir rekabet sporu halini almıştır. Gelecekte de bilim ve teknolojinin de yardımı ile daha da farklılaşması beklenmektedir. Futbol bir spordan fazlasıdır ve derinlemesine incelenmeyi hak etmektedir. Bu nedenle bu çalışmada futbol oyun sistemlerinin geçmişi, bugünü ve geleceği incelenmiştir.

### Giriş

Foer, “Futbol Dünyayı Nasıl Açıklar” adlı kitabında futbol aşkının tamamen bir çılgınlığa dönüştüğünden bahseder. İyi futbol oynayamayan bir çocuğun sahanın içinde bir şekilde kalma isteği ile alakalı olan bir çılgınlıktır bu. Watson ise “Ayağa Oyna Ponpei” adlı kitabında futbolla yatıp kalkan adamlar, futbol için her şeyi yapabilir, hatta binlerce kilometre uzağa bile gidebilir diyerek farklı bir çılgınlık halinden bahsetmektedir. Futbolun kim tarafından tanımlandığı veya hangi çerçeveden bakıldığı fark etmeksizin en

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



büyük gerçekliği kitleleri peşinden sürükleyen bir yanı olduğudur. Futbol, günümüzde ne kadar endüstriyel olsa da hala içinde tutku barındıran, her an sürprizlerle dolu olan ve sürekli değişim içinde olan bir spordur. Futbolcular oyunun gereklilikleri dahilinde komple sporculardır. Oyunun değişimi ve evrimini de bu sayede göğüsleyebilirler. Zamanın ruhu içerisinde değişim kaçınılmazdır, bu durum tabii ki spora ve spor özelinde futbolu da etkilemektedir. Geçmişte oyuncuların mevkileri, mevkilerin gereklilikleri, verilen görevler, alan ve adam paylaşımı ve hatta mevkilerdeki oyuncuların fiziksel özellikleri dahi belirli kalıplar içerisindeydi. Oyunu değiştirmeye kafa yoran, daha iyinin nasıl olacağını düşünen, mükemmelliği arayan antrenörler çoğalması ile futboldaki kalıpların dışına çıkmıştır. Günümüzde kaleciden başlayarak en uca kadar pas kabiliyeti yüksek olan, teknik ve atletizm özelliği yüksek oyuncular aranmakta. 1990'lı yıllarda veya 2000'lerin başlarında defans oyuncularından pas kabiliyeti yerine daha sert ve kesici özellikli oyuncular aranırken, artık teknik ve pres kırıcı özellikte pas kabiliyeti olan oyuncular tercih edilmektedir. Kenar oyuncuları sadece kenarlardan ileri, geri gitmek yerine orta saha gibi oynayan oyuncular olmuştur, forvet oyuncuları ise sadece ceza sahası içerisinde gol atan prototipte oyuncular olmaktan çıkmış, geriye doğru gelerek bağlantı yapan oyuncular haline gelmiştir. Oyunun değişmesinin öncülerinden olan Guardiola bu değişiklikleri farklılık oluşturmaktan ziyade rakip analizcilerin oyun yapısını çözdükten sonra takımını daha iyi noktaya götürmek üzerine yapmaktadır. Tottenham'ın 2023-2024 yılında anlaştığı teknik direktörü Postecoglou ise biraz da ironi yaparak “Sadece Pep'i taklit ediyorum” demiştir (Paton, 2024). Postecoglou'nun ironi ile yaptığı açıklama futboldaki teknik direktörler için gerçeği yansıtmaktadır. Birçok futbol adamı birbirinden etkilenerken futbolun evrimini gerçekleştirmiştir ve oyunun değişimine katkıda bulunmuştur. Günümüzde futbol sistemi geçmişe göre oldukça farklılaşmıştır. Oyuncuların kâğıt üzerinde mevkileri vardır ancak saha içerisinde bu mevkilerin dışında farklı görevleri yerine getirerek takımın başarısı için önemli rol oynarlar. Bu durum göz önüne alınarak bu araştırma futbol oyun sistemlerinin geçmiş, bugün ve gelecekteki evrimine odaklanmıştır.

## 1. Futbol

Hollandalı düşünür ve yazar Huizinga, insanların “oyun oynayan varlıklar” olduğu kavramını bizlere sunmuştur. Huizinga'ya göre oyun teması, eğlenmeyi ve keyif almayı seven insanlar için içgüdüselidir. Oyunlar aynı kurallar ve amaçlar doğrultusunda o oyunu oynamayı kabul eden insanlarla birlikte uygulanır ve insanları aynı frekansta yol aldırır. Belirli kurallar dâhilinde, amaç ve sonuç barındıran her şey oyuna dâhil olabilir

ve insanların eğlenmesini sağlayabilir (Bindesen ve Bindesen, 2020; Öztürk, 2021). Oyun, belirli bir amaç doğrultusunda insanların boş vakitlerinde, isteğe bağlı olarak, sosyalleşme amacıyla, heyecanın ortak olduğu, katılımcıları ve seyircileri etkisi altında tutan ve maddi bir çıkar gözetilmeyen zevkli aktiviteler bütünüdür (Türkmen, Genç ve Ceviz, 2021). Ülke yönetimleri, iki dünya savaşının insanlar üzerinde yarattığı olumsuz etkilerle başa çıkmayı, nüfusları dizginleyecek, oyalayacak, deşarj edecek unsurları da oyun ve eğlence yoluyla bulmuşlardır. Bu eğlence unsurlarının en büyüğünü de zekâ, beceri ve şans üçlemesini bünyesinde bulunduran futbol vaat etmiştir. Ancak zaman içerisinde bu eğlence unsuru yerini rekabet ve kazanma ortamına bırakmıştır. Oyun ve sporu birbirinden ayıran en önemli unsurlardan biri olan kural ve rekabet noktasıdır. Spor teorisini Guttman spor ve oyun arasındaki farkı şu sözlerle açıklar “Rekabetçi biçimde oynanan ve organize görünümüne sahip oyunlar, spordur”. Spor konusunda Huizinga ise “Spora getirilen aşırı kurallar ile eğlenme fikri yerini kazanma hırsına bırakmış ve oyunu toplumsallığa hatta küresel boyutlara taşımıştır” vurgusunu yapmıştır. Bu vurgudan en çok etkilenen spor dalı olan futbol, zaman içerisinde herkesin oynamaya meylettiği, rekabet ve kalitenin arttığı, oyuncuların daha profesyonelleştiği, sıradanlıktan uzaklaştığı ve kazanılan paraların milyar dolarlar ile ifade edildiği bir sektör halini almıştır (Gönül, 2019)

21. yüzyıl içerisinde futbolun anlamı spordan çok daha fazlası olmuştur. Futbol günümüzde kitleler oluşturan, toplumları kutuplaştıran veya birleştiren, insanları mutlu veya mutsuz eden, yaşam şeklini belirleyen, insanları etkileyen yani hayatın tam içerisinde yer alan bir olgudur. Futbolun bu derin anlamları sadece işin fiziksel ve fizyolojik boyutuyla açıklanamayacak kadar önemlidir. Ayrıca futbolun tanımını yaparken sadece kazanılan maçlar, kazanılan kupalar ve takımların anlık başarılarından da bahsedilemez daha ziyade hayatın içerisinde yer alan duygu geçişlerinden bahsetmek doğru bir yaklaşım olacaktır. Seyirciler ve futbola gönül vermiş milyarlarca takipçi futbolun onlarda oluşturduğu duyguları hatırlarlar. Hatıralarda kalan yoğun duygulardır futbol. Ve tam anlamıyla: Futbol, hayattır.

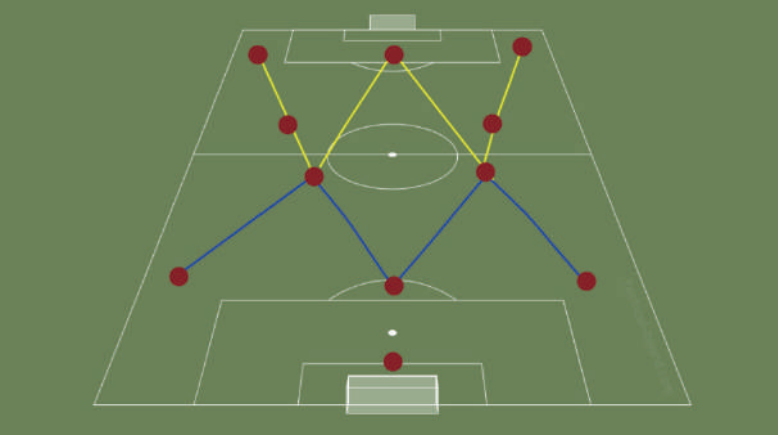
## 2. Futbolda Oyun Sistemleri

Futbolda oyun sistemleri, dünyadaki tüm alanlarda olduğu gibi geçmişten günümüze bir dönüşüm içerisinde. Üretilen taktiksel tezler karşı yaratılan anti-tezler, sistemlere cevap vermek için oluşturulan karşıt sistemler günümüz antrenörlerinin en fazla kafa yordukları konulardandır. Ünver (2022)'e göre günümüz döneminde futbol alanında yapılan çalışmaların, sporcu, antrenör ve spor kulüplerinin ilgisini çekmektedir.

Tarih boyunca devrim niteliğinde pek çok oyun sistemi anlayışı benimsenmiştir. Özellikle İskoçların oyunu paslaşarak oynama fikri sistemlerin ortaya çıkmasında önemli bir etken olmuştur. 1872 yılında Glasgow'da, İngiltere ve İskoçya arasında oynanan ilk resmi milli maçta İskoçya 2-2-6, İngiltere 1-1-8 sistemiyle oynamış ve bununla birlikte zamanla sistemlerde, savunma ve hücum arasında denge kurulmaya başlanmıştır (Kurak ve Açak, 2018). Bununla beraber 3-2-5 ve 2-3-2-3 sistemlerinin uygulanmasıyla günümüz oyun sistemlerinin çıkış noktası olan WM sistemine geçiş sağlanmıştır. WM sisteminin kullanılması ile takım antrenörleri bu sistemlerden yola çıkarak kendi sistemlerini kullanmaya başlamışlar ve farklı sistemler ortaya çıkmıştır. WM'den, Macar 4-2-4'üne, Hollanda total futboluna, Sacchi'nin alan savunmasını teorik bir yapıya oturtturarak, presi temellere dayandırmasına ve böylelikle topa sahip olmayı sentezlemesine kadar birçok taktiksel farklılık oluşmuştur (Wilson, 2021).

Mourinho “Şampiyonluklar ve galibiyetler, bir grup oyuncuyu eğitmenin, bir kulübü eğitmenin ve düşünce şekillerini değiştirmenin en iyi yoludur” demiştir. Ancak pragmatik yaklaşım olarak futbol sadece galibiyet odaklı olmamalıdır. Temelde oyunu değiştirmek bir yaklaşım olmalıdır. Sahada farklılık yaratmak, oyunun yapısını değiştirmek ve futbolculardan optimal düzeyde verim almak gibi maddeler pragmatik yaklaşım içinde sayılabilir (Momont ve ark. 2023). Pek çok kaybeden sistem ve antrenör burada gösterilebilir. Son yıllarda futbol tarihinin en büyük rekabetlerinin içerisinde yer alan Liverpool ve Manchester City rekabeti bu duruma en iyi örneklerden olmuştur. Klopp'un meşhur gegenpressing'i ile kurulan sistemde Liverpool 2018-2019 sezonunda 97 ve 2021-2022 sezonunda 92 puan toplayarak şampiyon olamamıştır. Bu nedenle antrenörlerin futbolda geliştirdikleri oyun sistemlerini sadece galibiyet üzerinden okuyamayız. Sonrasında gelen antrenörleri etkilemeleri ve onların futbol oyun sistemleri üzerinden yakaladığı başarılarla futbolu değiştirme niteliği taşıyabilir. Bu durumun en büyük örneklerinden bir tanesi de kurduğu oyun sistemleri ile birçok antrenörü etkileyen ancak en üst düzey lig seviyesinde çok fazla başarısı olmayan Marcelo Bielsa'dır. Oyun sistemleri maçtan maça, eldeki oyuncu profiline, rakibin oyuncu profiline ve hatta hava şartlarına göre bile kurulabilir. Spesifik taktiklerin, spesifik antrenörle özdeşleşmesinin yanı sıra (Ancelotti baklava 4-4-2, Gasperini 3-4-3, Klopp 4-3-3, Guardiola 4-2-3-1) futbol sistemleri bulunduğu coğrafyadan dahi etkilenebilir. Sistem her takımının beklentilerine, içinde buldukları duruma, teknik ve yönetsel anlayışa göre belirlenebilir. Antrenörlerin oyun anlayışı ve düşünce yapıları sistemi etkilemektedir. Oyunu değiştiren antrenörlerin oyun sistemleri maça başlarken belirli olsa da oyun içerisinde farklılık göstermektedir. Günümüzde

eskiye göre mevkisel bağılıklar ortadan kalkmış antrenörler takımlarındaki oyunculara sistemler içerisinde farklı roller vermişlerdir. Örneğin; 2023-2024 sezonunu Bundesliga'da şampiyon tamamlayan Bayer Leverkusen'in sistemi içerisinde kanat bekleri ceza sahası içerisinde çok fazla şekilde görülmüşlerdir, kanat bekleri aynı zamanda on numara pozisyonunda da konumlanmışlardır. Avrupa'da başka bir büyük ligin şampiyonu olan İnter, Scudetto'nun sahibi olurken defans oyuncularını ceza sahasına yakın, bek oyuncularını ise ceza sahası içerisinde konumlandırarak sahaya kâğıt üzerinde yazılan taktikten ziyade başka şeyler ortaya koymuştur. Bayer Leverkusen'in antrenörü Xabi Alonso ve İnter'in antrenörü olan Simeone İnzaghi kendi sistemlerini sahaya kusursuza yakın yansıtarak oyunu değiştiren antrenörlerden olmuşlardır. Geçmiş ve bugünü ayıran en önemli unsurlardan olan değişim futbol sahalarında yenilikçi antrenörler tarafından sıkça görülmekte ve şampiyonluk sayılarını etkilemektedir. Ligin en üstünde olabilmek için verilen mücadele her sene evrimleşerek gelişmektedir. Geçmiş şampiyonluklardan, günümüz şampiyonluklarına kadar olan süreçte antrenörler sistemler üzerinde adeta devrim yapmaktadırlar. Antrenörlerin saha içerisinde ürettikleri tezler ve karşı görüş olarak üretilen anti tezler geçmiş ve günümüzdeki sistemleri de etkilemektedir.



*Resim 1. WM dizilişi*

### 3. Geçmişte Şampiyon Takım Antrenörlerinin Oyun Sistemleri

“Futbolun Devrimci Antrenörleri” isimli kitapta Momont ve ark. (2023) antrenörlerin oyun hakkında yaptığı yeniliklerden ve sistemlerinden bahseder. Adları geçen antrenörlerin her biri kendi döneminde devrim niteliğinde yenilikler yapmış, kendinden sonra gelenleri etkilemiş, kendisini takip

ettirmiş veya karşıt görüşler oluşturarak oyunun gelişimini sağlamışlardır. Bu tarz yenilikler genellikle büyük turnuvalarda ya da şampiyonluklarda ortaya çıkmıştır. Futbol oyunu sürekli kendini yenilemektedir buda farklı şampiyonların çıkmasına olanak sağlamaktadır. Şampiyon takımlar onları çalıştıran antrenörlerden ayrı olarak düşünülemez.

### **3.1. Roger Lemerre, Altın Gol-Fransa (Uefa Euro 2000)**

Milenyuma girilirken son dünya kupası şampiyonu Fransa turnuvasının en büyük favorilerinden biri olarak gösteriliyordu. İlk şampiyonluğunu 1984 Avrupa Şampiyonası'nda yaşayan horozlar, ikinci zafere ulaşmak için oldukça istekliydi. Zinedine Zidane'nın en iyi performansı olarak gösterilen turnuvada Fransa, onu merkeze koyarak 4-2-3-1 veya 4-3-2-1 sistemi ile merkezi kalabalık tutarak bir oyun stili belirlemiştir. Fransa gruptaki Danimarka ve Hollanda maçlarında 4-2-3-1 sistemini kullanmış, grubun bir diğer maçı olan Çekya (o dönemki adı ile Çek Cumhuriyeti) ve yarı finaldeki Portekiz maçında ise 4-3-2-1 sistemi ile sahaya çıkmıştır. Merkezde Zidane'nın yaratıcılığı önünde Henry sürat ve bitiricilik özellikleri ile arkasında Deschamps ile Vieira'nın top kapma ve koşu mesafe özelliklerini birleştiren antrenör Lemerre final maçında İtalya karşısına ise 4-2-3-1 sistemi ile çıkararak kupayı Wiltord ve Trezeguet'in altın golüyle kazanarak kupayı 16 sene sonra Fransa'ya götürmüştür (Cox, 2024). Turnuvasının ardından Lemerre yaptığı açıklamada "Bu atak futbolunun zaferidir" demiştir. Ayrıca bu turnuva altın gol uygulanan son turnuva olmuştur



*Resim 2. Euro 2000, Fransa-İtalya final maçı sistem, diziliş (Maç kadroları Lineup 11 uygulaması kullanılarak yapılmıştır)*

### 3.2. Jose Mourinho, Özel Biri-Porto (Şampiyonlar Ligi Final 2004)

Günümüz futbolu ile geçmiş futbolu en iyi ayırabileceğimiz noktalardan bir tanesi Şampiyonlar Ligi sahnesidir. Geçmiş dönemde Şampiyonlar Ligi'ni kazanmış (o dönemki adı ile Şampiyon Kulüpler Kupası) Nottingham Forest, Steaua Bukarest, Psv Eindhoven ve Kızılyıldız gibi takımların günümüz şartları içinde bu kupaya ulaşabilmesi mucizeden de ötedir. Bu takımlardan bir tanesi de daha yakın dönemde bu başarıyı yakalayan Jose Mourinho'nun Porto'sudur.

Porto 2004 yılında bir mucizeye imza atarak favori olmadığı Şampiyonlar Ligi'nde; Mourinho'nun kendini dünyaya tanıttak olan savunmaya dayalı oyun tarzı ile (ileri ki dönemlerde otobüs çekme terimi olarak dünya futbol literatürüne girecek olan oyun anlayışı) kupayı müzesine götürmüştür. Mourinho'nun, Porto'da savunmasındaki katı prensiplerle birlikte, akışkanlığı merkeze aldığı hücum prensipleri vardı. Porto o dönem baklava 4-4-2-sistemi ile kaptırılan toplarda kontra pres uygularken, kazandığı topları da en kısa şekilde üçüncü bölgede, Deco ile buluşturmayaya çalışıyor ve hücum hattının artırdığı baskı ile savunma hattını adım adım öne çekiyordu. Baklava 4-4-

2 formasyonu, kanatlarda boşluk vermeye yatkın bir oyun anlayışıdır. Bu nedenle kenar baskılarına dikkat etmeli ve yönlendirme kanattan merkeze yapılmalıdır, Mourinho'nun Porto'su bunu çok iyi şekilde uygulamıştı. Jose Mourinho, Porto kariyerinde hemen hemen her maçta bu savunma disiplinini gösterdi. Fakat hücumda oyuncularına istedikleri özgürlükleri de verdi. Deco, Derlei ve McCarthy'nin etrafındaki Maniche ve Alenichev gibi oyuncularla Şampiyonlar Ligi'ni kazandı. Portekizli teknik adam, Porto'dan ayrılırken iyi bir savunma takımı yaratmış ve o savunma takımı iyi bir hücum takımını doğurmuştu (Pilavoğlu, 2021).



Resim 3. Şampiyonlar Ligi 2004, Porto-Monaco maçı sistem, diziliş

### 3.3. Arsene Wenger, Yenilmezler-Arsenal (Premier Lig 2003/2004)

Günümüzde dünyanın en çok takip edilen, en iyi futbol oynanan ve en iyi ligi olarak kabul edilen İngiltere Premier Lig geçmişte diğerlerinden bu kadar net çizgilerle ayrılmıyordu. Özellikle 2000'li yılların başında İtalyan futbolu ile rekabet içerisinde olan İngiliz futboluna o dönem daha çok uzun ve yüksek toplarla oynanan, geçişlerin 1. Bölgeden 3. Bölgeye direkt yapıldığı bir futbol anlayışı hâkimdi. Bu anlayış oyunu değiştireceklerden biri olan Arsene Wenger'in adaya ayak basması ile son bulacaktı. Fransız teknik adam 1996 yılında Arsenal'in menajeri olması ile Ada futbolunda bazı şeyler değişmişti.



Özellikle oyuncuların zayıflıkları üzerine özel driller yapmadığını fark eden Wenger bu tarz bireysel drill antrenmanlarını programa ekledi. Öncesinde dayanıklılık üzerine inşa edilen takımlar oyununun bütünü gerekliliklerini görmüş oldu. O dönem için devrim sayılabilecek sahanın uzunluğunu ve antrenmanın yoğunluğunu değiştirerek yaptığı antrenmanlar değişimin başlangıcıydı. Temel olarak bu değişikliklerle başlayan Wenger, futbol tarihine damgasını 2003-2004 sezonunda İvencible (yenilmezler) Arsenal kadrosu ile vurmuştur. Klasik İngiliz futbolunun haricinde hızlı paslarla yer değiştirerek, kontra atak futboluna önem verdi. Özellikle de “İvencibles” o dönem savunma açısından da olağanüstüydü ve sadece 26 gol yemişti. Sol Campbell ve Kolo Toure defansta atletizmleri ve zekâ ile mükemmel bir karışımını oluştururken, Jens Lehmann kalede uluslararası bir klas sergiliyor ve Ashley Cole ile Lauren dinamik bir bek ikilisi oluşturuyordu. Ancak önemli olan sadece futbolcu kalitesi değil, aynı zamanda oyun kurma şekilleriydi. Gilberto Silva ve Vieira savunmayı korumakla görevlendirilmişti ve Cole ile Lauren hücum etme ve konusunda beklerden o dönem alınabilecek en iyisiydi. Pires ve Ljungberg sahada çalışkanlıkları ve topu takımda tutma karakterleri ile değişilmez parçalar oldular. Begkamp’ın olağanüstü tekniği ile Henry’nin hücumda bitiriciliği birleşince ortaya futbolun en muazzam hikâyelerinden biri ortaya çıkmıştı (Singh, 2023; Platt, 2023).



Resim 4. 2003/2004 İngiltere Premier Lig, Arsenal-Manchester United maçı sistem, diziliş



### **3.4. Pep Guardiola, Futbolun Değişimi-Barcelona (La Liga 2008/2009-2009/2010-2010/2011)**

Günümüz futbolunun evriminde birçok antrenörün rolü vardır. Bu antrenörlerin başında Pep Guardiola gelmektedir. İspanyol teknik adam futbolun bugünkü şeklini almasında en önemli rolü oynayanlardandır. Pep'in taktiksel dehası ve oyuncu iletişimi onu diğer antrenörlerden başka noktaya koymuştur. Futbolculuğunun son döneminde Meksika'nın Dorados De Sinaloa takımına giden Pep, burada Ricardo La Volpe'den ilham almıştır. Ayrıca Marcelo Bielsa ve Johan Cryuff gibi antrenörlerden de ilham alan dahi antrenör kendinde mükemmel bir bütün oluşturmuştur (Momont ve ark. 2023). Bu etkileşimlerden en önemlisi belki de futbolu tamamen değiştiren fikir olan neredeyse her sekanstaki minimum dokunuşlarla top kontrolü ve pas akışı sağlanmasıdır. Guardiola'nın felsefesi Barcelona B takımını çalıştırdığı sırada başlamıştı ve böylelikle A takımın başına geçtiğinde kendisini diğerlerinden ayıracak olan fikirlere çoktan sahip olmuştu. Bu felsefe futbol literatürüne 'tiki-taka' olarak geçen futbol taktik anlayışıdır. Taktiğin merkezinde futbol topuna sahip olmak vardır. Buradaki fikir, bir takımın teknik üstünlüğünü ve pozisyon alma akıcılığını kullanarak rakiplerini alt etmek için topa sahip olmayı tekeline almasıdır. Bu taktiksel anlayış, tek dokunuşla pas atmaktır. Bu stratejiyi topu basit bir şekilde tutmaktan daha fazlası vardır. Pep Guardiola'nın, Barcelona 4-3-3'ünde Tiki-taka sadece topu oyuncular arasında hızlıca dolaştırmak değil, pozisyon değiştirmek ve başkalarının faydalanması için alan ve pas yolları yaratabilecek akıllı hareketlerle ilgilidir. Topa sahip olma durumunda, sahayı rakip için mümkün olduğunca büyütürken, topa sahip olduklarında mümkün olduğunca küçültmekle ilgilidir.

Pep Guardiola, Barcelona'nın başına geçtiği ilk sezonda belki de Avrupa futbol tarihinin en başarılı sezonunun altına imza atarak takvim yılında 6 kupayı müzesine götürdü. Barcelona'ya 3 sene üst La Liga (08/09- 09/10-10/11) ve iki tane Şampiyonlar Ligi (08/09 – 10/11) ile veda eden Guardiola ardından kendi adını ve fikirlerini büyütecek olan Bayern Münih'e geçti (Bairner, 2023).



Resim 5. 2008/2009 İspanya La Liga, Barcelona-Real Madrid maçı sistem, diziliş

### 3.4.1. Pep Guardiola-Mutlak Değer ve Bayern Münih ( Bundesliga 2013/2014-2014/2015-2015/2016)

Pep Guardiola, 2013 yılında Barcelona'daki hükümdarlığının ardından başka bir hükümdarlık için Munich'in yolunu tutmuştu. 3 sezon boyunca Bayern Munich'in yedek kulübesinde olan Pep, burada 3 Bundesliga, 2 Almanya Kupası, 1 Uefa Süper Kupası, 1 Fifa kulüpler Dünya Kupası kazanarak adını Bayern Munich ve futbol tarihine bir kez daha altın harflerle yazdırmıştı. Guardiola başarısının sinyallerini ilk basın toplantısında şu sözlerle ifade etmişti, "Hazırım, Barça'da geçirdiğim yıllar harikaydı ama yeni mücadeleye ihtiyacım vardı. Bayern bana bu fırsatı verdi"

Guardiola'nın Münih'e geldiğinde imzalamakta ısrarcı olduğu tek oyuncu olan Thiago Alcantara, 4-1-4-1 dizilişinde kilit oyuncu olarak Franck Ribery, Toni Kroos, Mario Götze ve Thomas Müller'i destekliyordu, Arjen Robben'in kondisyonu elverdiği ölçüde alternatif oluşturması, Philipp Lahm ve Bastian Schweinsteiger'in savunmanın önünde taktiksel esneklik sunması ve 4-2-3-1'in Bayern'deki ilk sezonunun sonlarına doğru norm haline gelmesiyle Guardiola'nın çok sayıda yetenekli oyuncusu olmuştu. Guardiola'nın başlangıçta tercih ettiği diziliş 4-3-3'tü ve tek bir tutucu orta saha oyuncusu vardı. Zaman zaman geleneksel anlamda bir forvetten

tamamen vazgeçti ve sahte 9 taktiğini ortaya çıkardı. Bayern ise son sezonlarda savunmayı iki derin orta saha oyuncusunun koruduğu, hücum oyununun kanatlardan geliştirildiği ve gol atan bir santraforun etrafında şekillendiği 4-2-3-1 dizilişini tercih etti. Guardiola Munich'te 3 harika sezonun geçirdi ancak o sezonlarda bir Şampiyonlar Ligi kazanamamış olması onu başka maceranın içine attı. Guardiola, Bayern'in ardından çok istediği kupa için Manchester City'nin yolunu tuttu.



Resim 6. 2014/2015 Bundesliga, Bayern Münib-Borussia Dortmund maçı sistem, diziliş

### 3.5. Jürgen Klopp, Başlangıç-Borussia Dortmund (Bundesliga 2010/2011-2011/2012)

Karizmatik Alman antrenör Jürgen Klopp, adını dünyaya duyuracağı Borussia Dortmund'da 2008-2015 yılları arasında çalışmıştır. Borussia Dortmund'u yoktan var ederek Bundesliga şampiyonluklarına ve Şampiyonlar Ligi finaline taşıdı. Ülkenin en büyüğüne (Bayern Münih) kafa tutarak yıllar içerisinde yazdığı peri masalları onun bir Dortmund efsanesi olmasını sağladı. Bu masalların en özellerinden bir tanesi 2011/2012 sezonunda çifte kupalı (Bundesliga ve Almanya Kupası) sezonda gelmiştir. Klopp, futbolu değiştiren, futbola yenilikler getiren, oyunda taktiksel devrimler yapmış antrenörlerin başında gelmektedir. Dortmund yıllarında, kendi alametifarikası olan gegenpressingi, (topu geri kazanmak için yoğun

ve ani pres yapmayı içerir. Bu taktik rakibin oyun kurmasını bozmayı ve hızlı hücum fırsatları yaratmayı amaçlar) yüksek tempo ve direk oyunu, birlikte hareket eden hareketli orta sahası, dinamik ön hattı, defansif organizasyonu ve esnek oyun formlarını takımında uygulatmış ve futbol tarihinin en özel lig şampiyonluklarından iki tanesini üst üste kazanmıştır (2010-2011/2011-2012). Genelde 4-2-3-1 formasyonunda sahaya çıkan Klopp'un öğrencileri taktiksel formasyondaki değişikliklerle rakibe göre 4-4-2 ve 4-3-3 formları ile de sahada yer almıştır (Bergman, 2020). Elinde bulunan kadroyu geliştirmesi ve başarı yakalaması Klopp'u sonraki yıllarında da tanımlayacak özelliklerinden biri olmuştur. Dortmund yıllarında da tarihin en özel kadrolarından birini yaratan Klopp'un kilit oyuncularını, defans hattında sadece kuvvetli özelliği ile değil aynı zamanda oyun kurulumu ile de öne çıkan Hummels, orta sahada kazandığı toplarla atak başlatan ikili Bender ve İlkay Gündoğan, önlerinde yaratıcı oyuncular Götze ve Kagawa, kanat oyununda içe kat eden Reus ve en uçta fiziksel kapasitesi ile tekniğini de öne çıkaran Lewandowski olmuştur (Honigstein, 2017; Williams, 2013). Dortmund'da Şampiyonlar Ligi'ni finalde kaybeden Klopp son sezonunda yaşadığı düşüşün ardından Dortmund'dan ayrıldı ve hikayesinin geri kalanını en özel şekilde yazmak için Liverpool'un yolunu tuttu.



Resim 7. 2011/2012 Bundesliga, Borussia Dortmund-Bayern Münih maçı sistem, diziliş

### 3.5.1. Jurgen Klopp, Bir Peri Masalı-Liverpool (Premier Lig 2019/2020).

“Tüm muhteşem hikayeler iki şekilde başlar: Ya bir insan yolculuğa çıkar, ya da şehre bir yabancı gelir.” Tolstoy’a atfedilen bu cümlelerin gerçek sahibi bilinmemekte ancak bu cümlelerin günümüzde bir sahibi olsaydı büyük olasılıkla bu bir Liverpool taraftarı olurdu.

Klopp, Dortmund’dan ayrılırken arkasında büyük bir miras bırakmıştı ve Bayern hegemonyasını yıkmıştı. Sırada bir başka meydan okuma vardı ve o dünyanın en zor ligi olan Premier Lig’e, Liverpool’u eski günlerine döndürmek için gelmişti. Herkes için çok büyük bir meydan okuma olan bu birliktelik yıllar içerisinde büyük bir aşka ve efsaneye dönüşecekti. Liverpool, Jurgen Klopp’la anlaşmadan önce 25 senedir Premier Lig’i kazanamıyordu. İngiltere’nin en büyüğü olan futbol kulübü bu yıllar içerisinde birkaç kez şampiyonluğa yaklaşmıştı ancak 2008/2009 sezonunda Manchester United’a geçilen kırmızılar, 2013/2014 sezonunda ise Gerrard’ın dramatik şekilde ayağının kayması sonucunda şampiyonluğu bu kez de Manchester’ın mavilerine yani Manchester City’e kaptırmıştı. Sancılarla, acılarla geçen yıllar sonrasında, heybesinde Dortmund’da başardıkları ile şehre gelen Klopp, Liverpool’a imza günü olan 9 Ekim 2015’te ilk basın toplantısında şampiyonluk sorusu üzerine şu açıklamayı yapmıştı: “En önemli olan şey gelişmek, şu anda ki durumdan dolayı değil ancak geçen sezon yaşanan durumdan dolayı. Şu an yeniden başlamak için iyi bir an. Şu an Premier Lig’i sene sonunda kimin kazanacağı önemli değil, kimse bilemez. Önemli olan kendi oyunumuzu oynamak, özgüvenli olmak ve insanlara güvenmek. Oyuncuların farkı hissetmesi önemli. Şüphe edenlerden, inananlara doğru değişmemiz lazım”. Ayrıca Klopp şampiyonluk hakkında; “İnsanların siz geldiğiniz zaman ne düşündükleri değil, siz giderken ne düşündükleri daha önemlidir. Lütfen üstünde çalışmamıza izin verin. Bugün başlıyoruz, zor ligde büyük takımlara karşı olacağız ama özel Liverpool tarzıyla başarabiliriz. Zamana ihtiyacımız var bir 25 sene daha demiyorum ama dört yıl içerisinde kulübe bir Premier Lig kazandırabilirim” demiştir (Skysport, 2015). Yıllar içerisinde Klopp ne dediyse yaptı Liverpool’a onca acılardan sonra tamda dediği tarihte Premier Lig kazandırdı. Aslında sadece bir tane ile kalmayabilirdi, Klopp’un öğrencileri şampiyonluk oldukları 2019/2020 sezonundan bir önce 2018/2019’da 97 puan toplamışlardı ayrıca 2021/2022 sezonunda 92 puan ile 2. Sırada yer almışlardı. Dünya genelinde 97 veya 92 puan toplayan takımların çoğunun ligde şampiyon olabileceği ortamda Guardiola’nın City’si Klopp’un en büyük engeliydi. Liverpool’da oynattığı futbolu “Heavy Metal” müziğe benzeten Klopp, önde baskı ile top kazanarak atak üzerine atak yapmayı, yoğunluğu, hızlı futbolu takımına



mükemmel şekilde uygulamıştır. Dortmund'da olduğu gibi Liverpool'da da oyuncularını kendi yıldızlaştıran ve sisteme oturtan Alman antrenör, birkaç senenin ardından kendi 4-3-3 sistemini yaratmak için şampiyonlukta kilit rol oynayan oyuncuları sırasıyla Sadio Mane (Southampton), Joel Matip (bonservissiz), Georiginio Wijnaldum (NewcastleUnited), Mohamed Salah (Roma), Andy Robertson (Hull City), Virgil Van Dijk (Southampton), Fabinho (Monaco) ve Alisson Becker (Roma) transfer etmiştir (Lfchistory, 2024). Yarattığı 4-3-3 formasyonunda Klopp, gegenpressi üst düzeyde yapan bir takım yarattı, kontra ataklarla, hızlı geçiş hücumlarıyla rakipleri dengesiz yakalayan Liverpool harika bir geçiş ve yoğunluk takımıydı. Liverpool, önde baskı ve alan daraltmalarla birlikte topu çok hızlı kazanarak, hızlı hücumlar organize etti (Neveling, 2022). Klopp, yarattığı takımla beraber 1 Şampiyonlar Ligi, 1 Uefa Süper Kupası, 1 Fifa Kluüpler Dünya Kupası, 1 Premier Lig, 1 İngiltere Kupası ve 2 İngiltere Lig Kupası kazandı. Son senesinde kendi deyişimiyle "Liverpool 2.0"ı yaratan Klopp 2023/2024 sezonunda bir kez daha şampiyonluk yarışının içerisinde yer aldı. Bu sezon itibari ile antrenörlüğe ara veren karizmatik Alman'ın efsaneleşeceği sonraki durağı tüm futbol severler merakla beklemekte.



Resim 8. 2019/2020 sezonu Premier Lig, Liverpool-Manchester City maçı sistem, diziliş

### 3.6. Diego Simeone, Hisler- Atletico Madrid (La Liga 2013/2014-2020/2021)

Tutku, inanç, azim, hırs; Arjantinli antrenörü en iyi anlatan kelimeler olabilir. Futbolculuk zamanında saha içinde, antrenörlük zamanında ise saha kenarında Diego Simeone'yi her zaman oyuna karşı olan bu hisler ile tanımlıyoruz. Belki de bu hisler olmasa 2013/2014 sezonunda gelen, tarihin en inanılmaz şampiyonluk yürüyüşü de olmayabilirdi. Diego Simeone'nin, Atletico'su o yıllarda La Liga'yi kazanırken en büyük rakiplerinden bir tanesi Cristiano Ronaldo'lu, Real Madrid, bir diğeri ise Messi'li, Barcelona'ydı. Tarihin en unutulmaz şampiyonluklarından biri olan 13/14 senesinde Atletico Madrid, 90 puan toplayarak en yakın rakipleri, Real Madrid ve Barcelona'nın 3 puan önünde ipi göğüslemişti. Aynı sene içerisinde Şampiyonlar Ligi'nde final oynayan Atletico Madrid, bu kez başkentin diğer temsilcisi, Real Madrid'e uzatmalarda 4-1'lik skorla geçilmişti. Simeone'nin kusursuz 4-4-2 sistemi futbolda bu tarz başarıların gelmesinde sistemin ve disiplinli oyunun ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Keza, Arrigo Sacchi'den alınan ilhamla oynatılan 4-4-2 düzenindeki oyun; yüksek pres yapılabilen, oyunu empoze edebilen, hareket halinde olan bir takımın ortaya çıkmasını sağlamıştı. Tüm takımın birlikte hareket ettiği kompakt bir oyunda, oyuncular sanki hayali bir iplikle bağlıymış gibi bir arada durmalıydı (Momont ve ark. 2022). Tüm takımın 40-45 metrede konumlandığı, bloklar arası boşluğa dikkat edildiği ve oyuncuların arasına rakip takım oyuncularından kimsenin giremediği Atletico Madrid'de savunma liderleri Diego Godin ve Joao Miranda'dan oluşurken, kanat bekleri Juanfran ve Felipe Luis, orta saha Koke, Gabi, Arda, Mendes ve forvet hattı süper golcüler David Villa ve Diego Costa ikilisinden oluşmaktaydı. La Liga şampiyonluk başarısını Diego Simeone ile iki kez elde eden Atleti, ikincisini 2020/2021 sezonunda elde etmiştir. O sezon Atleti'yi 3'lü ve 4'lü savunma şekillerinde sahaya çıkaran Diego Simeone takımından maksimum faydayı sağlamıştır. Sezonun yıldızlarından Luis Suarez'in Atletico Madrid'de bulunduğu ilk sezonunda şampiyonluk yaşaması da sezonun hikayelerinden biri olmuştur. Simeone, Atletico Madrid'e imza attığı ilk andan itibaren taktik disiplini, savunma tarzı oyunu, pragmatistliği ve rasyonel yaklaşımlarıyla toplamda 8 kupa kazanmıştır. 2'şer kez La Liga, Uefa Avrupa Ligi, Uefa Süper Kupa kazanan Arjantin'li, 1'er kez de İspanya kupası ve İspanya Süper Kupası kazanmıştır. 2023/2024 sezonuna da Atletico Madrid'de devam edecek olan Diego Simeone'nin devlerle savaşını bir kez daha merakla bekliyoruz.



Resim 9. 2013/2014 La Liga, Atletico Madrid- Barcelona maçı sistem, diziliş

#### 4. Günümüzde Şampiyon Takım Antrenörlerinin Oyun Sistemleri

Son yıllarda taktiksel formasyon üzerine olan çalışmalar artış göstermiştir. Taktik faktörler (oyun dizilişi, oyuncunun pozisyonu vb.) sahada oyuncuların yapısını etkilemektedir. Oyuncular pozisyonlarına göre farklı fizyolojik ve fiziksel değer ortaya koymaktadırlar. Yapılan çalışmalarda bu durumları ortaya koymaktadır. Farklı oyun sistemlerinde oyuncuların maç performansları farklılaşabilmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde 3-5-2 sisteminde fiziksel maç performansının 4-4-2 sistemine kıyasla daha yüksek seviyede görüldüğü ortaya konmuştur. Ayrıca 4-4-2 sisteminde, 4-3-3-sistemine göre oyuncuların daha az koşu mesafesi ve daha az yüksek şiddetli iş ürettiği ortaya konmuştur (Forcher ve ark. 2022; Brdaley ve ark. 2011). Taktiksel dizilim üzerine yapılan başka bir çalışmada ise Arjol-Serrano ve ark. 4-4-2 sisteminde 4-2-3-1 sistemine göre daha fazla pas yapıldığını ortaya koymuştur.

Günümüz futbolunu geçmiş futbolundan ayıran en büyük özelliklerin başında gelen taktiksel dizilim üzerine olan bu çalışmalar antrenörler tarafından da dikkatle takip edilmektedir. Artık dizilim sadece kâğıt üzerinde görüldüğü futbolda Simeone Inzaghi ve Xbi Alonso gibi antrenörler büyük farklılıklar yaratmaktadır. Her iki antrenörde 3'lü savunma taktiğini tercih



etmektedir. Ancak saha diziliminde Simeone'nin Inter'inde stoper oyuncuları önde konumlanırken, Alonso'nun Leverkusen'inde ise bek oyuncuları ceza sahası içine konumlanarak farklı 2-3-5 dizilimini ortaya koymaktadırlar. Her iki antrenörde taktiksel farklılıklar yaratarak kariyerlerindeki ilk lig şampiyonluklarına 2023-2024 sezonunda ulaşmışlardır.

#### **4.1. Simeone Inzaghi, Uсталık- Inter (Serie A 2023/2024)**

Simeone Inzaghi futbolculuğunda abisi Flippo Inzaghi'nin gölgesinde kalmış, Lazio kariyerinde aldığı kupalar onu abisinin önüne çıkaramamıştır. Kardeşlerin antrenörlük kariyerleri ise futbolculuk kariyerlerinin tam tersi oldu. Küçük kardeş Simeone futbol bıraktığı yer olan Lazio Primavera'da (U-19) antrenörlük kariyerine başlamış, ardından A takıma yükselerek Lazio'da geçtiğimiz senelerde 1 İtalya kupası ve 2 İtalya Süper Kupası kazanarak başkente, İnter'e gemiştir. İnter'le ilk senesinde (2021/2022 sezonu) İtalya Kupası'nı almasına rağmen ligde en büyük rakibi Milan'a geçilerek kendini eleştirilerin ortasında bulmuştur. Simeone ikinci senesinde yine İtalya Kupası'nı müzesine götürmesine rağmen bu kez de ligde Napoli'ye geçilerek bir kez daha eleştirileri almıştır. Ancak 2022/2023 sezonunda Simeone'nin 3-5-2 sistemindeki oyun planını sahaya iyice oturtması ve Şampiyonlar Ligi'ni, Manchester City'e karşı iyi bir oyun ile finalde kaybetmesi, Simeone'nin, İnter yönetimine karşı kredisini sürdürmesini sağlamıştır. Simeone ile yola devam etmenin doğru karar olduğunu sezon sonu anlayacak olan İnter yönetimi oyuncu transferi konusunda da 2023/2024 sezonuna başlarken doğru kararlar almışlardır. Kale ve Stoper mevkisini 2022/2023 sezonunda Bayern Münih'le şampiyon tamamlayan Yann Sommer ve Benjamin Pavard'la dolduran yönetim, forvet mevkisini ise Lukaku ve Dzeko'nun takımdan ayrılmasının ardından Marcus Thuram ile doldurmuştur. Stoper mevkisini bir diğer transferi Lazio'dan tecrübeli stoper Francesco Acerbi ile yapan yönetim. Simeone'nin 3-5-2'sinde kadro derinliği yaratmak adına ise bu sistemi iyi bilen oyuncular olarak Juan Cuadrado, Alexis Sanchez ve Marko Arnautovic gibi oyuncuları ise bedelsiz olarak kadrosuna katmıştır. Bir sezon öncenin Şampiyonlar Ligi finalisti bu kez ne olursa olsun Scudetto'yu kazanmak için sahaya çıkacaktı, öyle de oldu. 2023/2024 sezonunu hem oyun hem puan farkı ile mutlak üstünlük ile tamamlayan İnter, Simeone'nin üçüncü sezonunda eksik olan parçayı tamamlayarak Scudetto'yu kazanan taraf oldu. 25. Kez şampiyon olan İnter'in şampiyonluğu garantilediği maçta sezona yakışır bir şekilde en büyük rakibi Milan'a karşı gelmişti. Sezonun ilk maçından final maçı olan Milan maçına kadar, kusursuz 3-5-2 sisteminde, geriden-direk, hızlı oyun kurulumunu ve kanat bekleriyle ofansif yaratıcılığı başarılı bir şekilde uygulayan Simeone'nin öğrencileri hem ofansif hem

defansif olarak çok yönlüydüler. Hakan Çalhanoğlu'nun yeni rolüne iyice adapte olduğu sezon, onun 6 numara pozisyonunda (registra) sezonun en iyisi olmasını sağlamıştır. Orta sahada bir diğer isim Nicolo Barella'nın oyunu iki yönlü oynaması, Pavard'ın ve Bastoni'nin 3'lü savunmada ileri doğru çıkarak rakibin yarı sahasında konumlanmaları, sol kanat bek olarak oynayan Di Marco'nun rakip ceza sahasına girişleri, çizgiden yaptığı ortalar ve ekstra ofansif katkıları, sezonun yıldızlarından takım kaptanı Lautaro Martinez'in, Marcus Thuram'la beraber oluşturduğu kusursuz çift forvet düzeni İnter'in şampiyonluktaki kilit noktaları olmuştur. 3-5-2 düzeninden 2-3-5'e kusursuz geçişle Scudetto'yu kazanan İnter önümüzdeki sezonda ligin en büyük favorileri arasında olacaktır.



Resim 10. 2023/2024 sezonu Serie A, İnter-Milan maçı sistem, diziliş

#### 4.2. Xabi Alonso, Tarihte İlk-Bayer Leverkusen (Bundesliga 2023/2024)

Xabi Alonso Ekim 2022'de, Bayer Leverkusen'e imza attığında, çoğu kişi onun ilk tam sezonunda şampiyonluk ipini göğüsleyeceğine inanmıyordu. Bu durum Alonso'nun potansiyeli haricinde, Bayer Leverkusen'in kötü özgeçmişi ile de alakalıydı. Öyle ki takım 2001/2002 sezonunda kaliteli kadrosu ve oyunuyla herkesin dikkatini çekmiş, 3 kupada birden olağanüstü işlere imza atmış ancak finallerde kaybetmişti. 33. haftaya kadar lider gelen

Leverkusen, sonndan bir hafta önce ligu 15. sırada bitirecek olan Nürnberg'e kaybederek liderliği bıraktı o sene Borussia Dortmund şampiyonluğa uzandı. Almanya Kupası'nda ise Finalde Schalke 04'le karşılaşan Bayer Leverkusen maçı 4-2 kaybetti. 4 Mayıs'ta ligu kaybeden takım sadece bir hafta içinde 11 Mayıs'ta bu kez kupayı da elinden kaçırdı. Aynı sezon Şampiyonlar Ligi finalinde Real Madrid'e 2-1 kaybeden Leverkusen tramvaların takımı olmuştı (Şahin, 2024). Bu nedenlerle "Neverkusen" lakabı takılan takım Xabi Alonso önderliğinde 2023/2024 sezonuna ne kadar iyi başlamış olsa da genel kanı geçileceği düşüncesindeydi. Ancak öyle olmadı. Xabi Alonso'nun Leverkusen'i mucizevi başarısıyla tarihinde ilk kez Bundesliga şampiyonluğuna ulaştı. Hem de bunu namağlup bir şekilde başardı. Aynı zamanda Uefa Avrupa Ligi'nde final oynayan Leverkusen, sezondaki tek mağlubiyetini finalde Atalanta'ya karşı aldı. Tarih yazan ve Avrupa futbolunu bu sezon derinden sarsan Alonso, bunu hücum oyunundaki beceri, set oyunu ve hızlı kontra ataklara bağlı olarak başardı. Xabi Alonso kendini bir sezonda elit teknik direktörler listesini sokarken, oyun taktik formasyonunda 3-4-3 dizilimini tercih etti. Savunmada sezonda yeri değişmeyen tek oyuncu olan Tah 3'lü savunmanın merkezinde risksiz paslarıyla oyunu yönlendiren kişiydi (Kale, 2024). Alonso, sezon genelinde Tah ile beraber oynayan diğer iki stoper olan Kossounou ve Tapsoba ile beraber fiziksel kalite üstünlük yarattı. Kanat bekleri Jeremie Frimpong ve Alex Grimaldo ile beraber hücum oyununda 3-2-5'i yaratan Leverkusen, bu oyunculardan sezon boyunca çok yüksek skor katkısı aldı. Açık alanda sürati ile fark yaratan, ceza sahası içerisinde ekstra adam rolünde olan Frimpong ve oyun kurulumuna katkı yapan, pas kalitesi yüksek olan Grimaldo oyunun en önemli rollerini oluşturdular. İki kanat bekin ileri giderek 3-2-5 oluşturduğu Leverkusen'de orta saha ikilisi Granit Xhaka ve Robert Andrich ikilisindeydi. Oyunu yönlendiren ve kanatlara yaklaşılarak üçgenleri oluşturan, bağlantıları sağlayan ikiliden Xhaka, oyunda ki bu sezon olgunluğu ile şampiyonluğun baş mimarlarından oldu. Sezonun yıldızı Florian Wirtz saha içerisindeki özgürlüğü ve dar alanda tekniği ile Leverkusen'e büyük katkı verdi. Sakatlanmadan önce Boniface'in forvette gösterdiği performans ve gol oranı da sezondaki kilit rollerdendi.

Alonso, Leverkusen'de çok fazla topsuz koşu, çok yönlülük, rollerde farklılık ve oyun sistemi ile oyunu Avrupa'da bu sezon değiştirdi. Adı Liverpool'a anılan İspanyol antrenör bir sezon daha Bayer Leverkusen'de kalmayı tercih etti. Xabi Alonso'nun futbolu ne yönde değiştireceğini önümüzdeki senelerde daha iyi göreceğiz.



Resim 11. 2023/2024 Bundesliga, Bayer Leverkusen-Bayern Mönih maçı sistem, diziliş

## Sonuç

Fifa, dünya genelinde 240 milyon insanın futbol oynadığını ve daha fazlasının futbol izlediğini belirtmektedir. Sayısal olarak milyonların hatta milyarların telaffuz edildiği futbol, insanların hayatlarına sadece bir spor olarak girmemiştir. Öyle ki 1994 yılındaki iç savaş sonrasında Ruanda devlet başkanı Paul Kagame “Savaş sonrası, futbolu, Ruanda halkı için birleştirici bir güç olarak kullandık” demiştir. Dünyanın neresinde olursa olsun futbol, bir spordan daha fazlasıdır ve her geçen gün gelişmeye devam etmektedir. Futbolun rekabetçi yanı antrenörler tarafından körüklenmektedir. Günümüz futbolunda sistemler yerine rollerin görevi ön plandadır. Antrenörler takımını hangi sistemde sahaya sürerse sürsün artık futbolculara verilen roller sistemlerin önüne geçmiştir. Futbolcular adete sahada sanatını icra eden sanatçılara dönüşmüştür. Ayakkabı tamirciliğinden bir dönem dünyanın zirvesine çıkan eski Milan ve İtalya Milli takım antrenörü Arrigo Sacchi bir röportaj esnasında futbol ve gelişim hakkında şöyle demiştir; “Mükemmellik kültürü, her geçen gün kendinizi sorgulamaya ve dolayısıyla sizi güncel kalmaya itiyor.”

Futbolun evrimi her yirmi yılda bir görülmektedir. Sacchi; “Rimini ve Milan’daki antrenörlük yıllarında aynı yöntemlerle mi antrenörlük yaptınız?”

sorusu üzerine ise; “Aynı yöntemleri kullansaydım yirmi yıl sonra elimde kaybolmuş yıllar olurdu” cevabını vermiştir. Bu değişim yaşanmasa futbola karşı hissettiğimiz bu heyecan, tutku ve sevgide olmazdı. Farklı sistemler, farklı oyun şemaları, farklı stiller ve farklı antrenörler bu süreklilik futbolun her an canlı kalmasını sağlamakta. Hiç kuşku yok ki futbol ve oyun sistemleri geçmişte olduğu gibi bugün ve gelecekte sürekli olarak yenilenecek. Bunun en büyük kanıtı Sacchi’nin aynı röportaj esnasında söylediği şu cümlede saklı “Tüm sanatsal hareketler gibi futbol da evrim geçirmek zorundadır. Aksi takdirde üç milyar insan her hafta sonu zamanını boşa harcamış olur.”

Futbol insan var olduğu sürece olacak ve futbol araştırmaları da öyle.

## Kaynaklar

- Arjol-Serrano, J.L., Lampre, M., Díez, A. (2021). The Influence of Playing Formation on Physical Demands and Technical-Tactical Actions According to Playing Positions in an Elite Soccer Team. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18-21
- Bairner, R. (2023). <https://www.goal.com/en/news/what-is-tiki-taka-barcelona-spain-tactics/5f3qumd4uank198jwik1ww8mr> erişim tarihi: 27.06.2024
- Bergman, M. (2020). <https://totalfootballanalysis.com/article/klopp-his-tactical-evolution-from-dortmund-to-liverpool-tactical-analysis-tactics> erişim tarihi: 2.7.2024
- Bindesen, Z.V., Bindesen, M.A. (2020). İnsan, Spor ve Felsefe. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4): 1-12.
- Bradley, P.S., Carling, C., Archer, D.T. (2011). The effect of playing formation on high-intensity running and technical profiles in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 29: 821–830.
- Cox, M. (2024). <https://www.nytimes.com/athletic/5339395/2024/03/17/how-france-won-euro-2000/> erişim tarihi: 23.06.2024
- Foer, F. (2004). Futbol Dünyayı Nasıl Açıklar?. İthaki, İstanbul. 9-237.
- Forcher, L., Forcher, L., Wasche, H., Jekauc, D., Woll, A., Altmann, S. (2022). The Influence of Tactical Formation on Physical and Technical Match Performance in Male Soccer: A Systematic Review. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2-53.
- Gönül, G.E. (2019). Johan Huizinga'nın Homo Ludens'i. *Söylem Filoloji Dergisi*, 4(2): 582-585.
- Honigstein, R. (2017). Bring the Noise: The Jurgen Klopp Story. Nation Books. 11-110.
- <https://www.lfchistory.net/Transfers/ByManager/28/1> erişim tarihi: 3.7.2024
- <https://www.skysports.com/football/news/11669/10022903/read-jurgen-klopps-first-interview-as-liverpool-manager> erişim tarihi: 3.7.2024
- Kale, M.A. (2024). <https://www.milliyet.com.tr/skorer/yenilmez-armada-bayer-leverkusende-tarih-yazan-turk-devin-ozek-7116023> erişim tarihi: 10.7.2024.
- Kurak, K., Açak, M. (2018). 2016 Avrupa Futbol Şampiyonasında en Başarılı Dört Takımın Oyun Sistemleri ile Hücum Varyasyonlarının İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3): 1-10.
- Momont, J., Kuchly, C., Cosmidis, R. (2023). Futbolun Devrimci Antrenörleri. Profil Kitap. İstanbul. 7-142.
- Neveling, E. (2022). Jürgen. Profil Kitap. İstanbul. 433-461.
- Öztürk, A. (2021). Futbolun Felsefesi. Amadeo Yayınları. İstanbul. 1-3.

- Paton, E. (2024). <https://www.thenational.scot/sport/23749506.ange-postecoglou-issues-copying-pep-spurs-style-quip/> erişim tarihi: 10.6.2024
- Pilavoğlu, A.A. (2021). <https://socratesdergi.com/yazi/mourinhonun-done-mi-gecti-mi> erişim tarihi: 26.06.2024
- Platt, O. (2023). <https://www.goal.com/en/news/arsenal-invincibles-how-wengers-2003-04-gunners-went-a-season-without-defeat/1xkm3tgyvsbjj1wzrewhqz0liu>
- Singh, S (2023). <https://medium.com/@palashsingh998/how-arsene-wenger-changed-english-football-3dfa745fc8b5> erişim tarihi: 26.06.2024
- Şahin, Y. (2024). <https://www.ntvspor.net/futbol/travmalarini-yenen-takim-bayer-leverkusen-in-tatsiz-lakaplarinin-hikayesi-661e987f0117e9005f015fd7> erişim tarihi: 10.7.2024.
- Türkmen M, Genç H, Ceviz E. (2021). Oyun ve Çocuk Gelişimi, Editör Zeynep Filiz DİNÇ, Spor Bilimleri II Kitabı-2021/ Eylül, Akademisyen Yayınevi, 1. Basım, 45-61.
- Ünver, D. (2022). Futbolun Fizyolojik Talepleri. Yalçın, S. (Edt). *Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V*. İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Watson, P. (2014). Ayağa Oyna Ponpei. Domingo. İstanbul. 13-251.
- Williams, T. (2013). <https://www.theguardian.com/football/when-saturday-comes-blog/2013/dec/05/borussia-dortmund-germany-team-jurgen-klopp> erişim tarihi: 2.7.2024



## Sportif Başarıda Bilişsel Esneklik

Gökhan Aydın<sup>1</sup>

Alp Kaan Kilci<sup>2</sup>

### Özet

Sportif başarı, fiziksel yeteneklerin yanı sıra bilişsel esneklik gibi zihinsel becerilerle de yakından ilişkilidir. Bilişsel esneklik, bir sporcunun hızla değişen oyun koşullarına uyum sağlama, stratejileri yeniden düzenleme ve baskı altında doğru kararlar alma yeteneğini ifade eder. Sporcuların karşılaştıkları karmaşık oyun senaryoları, sürekli olarak zihinsel yüklerle başa çıkmalarını gerektirir. Düzenli spor aktiviteleri, bireylerin stres yönetimi ve duygusal kontrol becerilerini geliştirir, böylece bilişsel esnekliklerini artırır. Özellikle rekabet gerektiren sporlarda, bilişsel esnekliği yüksek olan sporcular, ani taktiksel değişikliklere daha kolay uyum sağlar ve bu durum onların oyun içindeki performansını iyileştirir. Ayrıca serotonin ve dopamin salınımları sporla artarak, zihinsel dayanıklılığı ve karar alma süreçlerini olumlu yönde etkiler. Sonuç olarak, bilişsel esneklik, sporcuların hem spor performansını artırmada hem de yaşamlarındaki diğer zorluklarla başa çıkmalarında kritik bir rol oynamaktadır.

### 1. Giriş

Sportif başarı, yalnızca fiziksel kapasite ve teknik becerilere dayanmaktan çok, zihinsel süreçlerin etkinliğiyle de şekillenmektedir. Bilişsel esneklik, bir sporcunun karmaşık oyun senaryolarına hızla adapte olabilme, stratejileri yeniden düzenleyebilme ve farklı durumlara en uygun kararları anında verebilme yeteneği olarak tanımlanır. Antrenmanlarda ve müsabakalarda karşılaşılan değişkenlikler, sporcuların sürekli olarak farklı zihinsel yüklerle başa çıkmalarını gerektirir. Bilişsel esneklik, bu süreçte sporcunun, dikkatini farklı görevlere kaydırma, hatalardan hızlıca ders çıkarma ve baskı altında

- 1 Doktora Öğrencisi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, gokhan.aydin@baun.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5575-3200>
- 2 Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, alpkaankilci@balikesir.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-6445-6400>



soğukkanlılığını koruma becerisini güçlendirir. Bu yetenek, özellikle hızlı tempo gerektiren spor dallarında ve takım sporlarında büyük bir avantaj sağlar. Yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip sporcular, ani taktiksel değişikliklere daha kolay uyum sağlayabilir ve oyunun dinamiklerini daha iyi yönetebilirler. Bu nedenle, fiziksel antrenmanlar kadar zihinsel esneklik geliştirici egzersizlerin de sportif performansı artırmada vazgeçilmez olduğu vurgulanmaktadır.

## 2. Spor

Literatüre bakıldığında spor kavramının çok yönlü olarak bireyin yaşamında yer tuttuğu gözlemlenmektedir (Kilci, 2022). Spor, bireylerin bedensel ve ruhsal sağlığını iyileştirme, kişilik gelişimine katkıda bulunma, karakter oluşumuna yardımcı olma ve çevreye uyum sağlama amacıyla yapılan faaliyetlerdir. Sporun, çok yönlü olması nedeniyle evrensel bir olgu olduğu söylenebilir (Arıkan ve Göktaş, 2014; Arıkan ve ark., 2004). Aynı zamanda spor, bilgi ve yetenek kazandırırken, toplumsal ve uluslararası düzeyde yardımlaşma, birlik ve beraberlik ile barışı teşvik etme işlevini de üstlenir. Spor, bireylerin mücadeleci yönlerini artırırken, belirlenmiş kurallar çerçevesinde rekabeti ve heyecanı sağlamak amacıyla gerçekleştirilen çeşitli etkinlikleri ifade eder. Ayrıca, sporun amacı, yarışmak ve başarı elde etme motivasyonu ile yapılan faaliyetlerdir. Tüm bu unsurlar göz önüne alındığında, spor günümüzde çok yönlü, faydalı, çok amaçlı ve çeşitli özelliklere sahip evrensel bir kavram haline gelmiştir (Türkel, 2010).

Toplum içinde sosyal varlıklar olarak yaşayan bireylerin, mücadele ederek başarı elde etmeyi ve bunun sonucunda haz ile eğlence duygularını artırmayı amaçladıkları spor, belirli kurallar çerçevesinde yapılan yarışmalar aracılığıyla biyolojik, pedagojik ve sosyal gelişimi destekler. Ayrıca spor, bireylerin çeşitli becerilerini geliştirirken, sosyal ilişkilerini güçlendirip zihinsel ve ruhsal açıdan olumlu yönde ilerlemelerine katkı sağlayan bir alan olarak kabul edilir (İnal, 2003).

### 2.1. Sporun Bireyler Üzerindeki Etkisi

Spor, bedensel hareketler yoluyla uygulanan ve aynı zamanda bir eğitim aracı olarak değerlendirilen bir etkinliktir. Bu tür aktiviteler, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal olarak güçlü olmasını, sağlıklı bir zihne sahip olmayı ve olumlu kişilik özellikleri geliştirmeyi hedefler. Toplumsal ve kültürel eğitimin bir parçası olarak spor, bireylerin topluma daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olurken, kültürel değerlerin aktarılmasında da önemli bir rol oynar (Atlı, 2008). Sporun bireyler üzerinde zihinsel ve psikolojik etkiler yarattığı yaygın bir gerçektir. Düzenli olarak spor yapan kişilerin zihinsel

işlevlerinin daha sağlıklı olduğu ve psikolojik durumlarının daha olumlu olduğu kaçınılmazdır (Bauman, 1994). Düzenli, planlı ve bilinçli şekilde yapılan sporun, çocuklar ve gençlerin sağlıklı büyüme ve gelişim süreçlerine önemli katkılar sağladığı yönünde görüşler mevcuttur. Spor faaliyetleri, sosyal uyumu artırmakla kalmaz, aynı zamanda bireyleri olumsuz çevresel faktörlerden uzak tutmayı, hastalıklara karşı direnç kazandırmayı ve boş zamanı verimli kullanmayı amaçlar. Dolayısıyla, spor çocuklar ve gençlerin sağlıklı bir şekilde büyümelerine büyük ölçüde katkı sağlar (Baltacı ve Tedavi, 2008).

## 2.2. Sporun Psikolojik Etkileri

Yapılan çalışmalar bireylerin psikolojik durumunun algıladıkları stres (Özavci, 2023; Özavci ve ark., 2023), sıkılma (Özavci ve Özdayı, 2023a; Özavci ve Özdayı, 2023b) ve yalnızlık (Özavci ve Özdayı, 2020) gibi olumsuz duygu durumlarından doğrudan etkilenebildiğine işaret etmektedir. Öte yandan bu olumsuz etkiden korunmanın spor kavramıyla ilişki olduğu düşünülmektedir. Nitekim sportif faaliyetlere katılmanın, psikolojik sağlığın korunması ve geliştirilmesine yönelik pek çok olumlu etkisi vardır. Spor, stresin azaltılması, depresyon ve kaygı seviyelerinin düşmesi, psikolojik sağlığın iyileşmesi, özgüvenin yükselmesi ve motivasyonun artması gibi pek çok fayda sağlar (Yiyit, 2017). Araştırmalar, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik ihtiyaçlarının bulunduğunu ortaya koymaktadır. Psikolojik ihtiyaçlar karşılanmadığında, bireylerin içsel ve dışsal zorluklarla karşılaşma olasılığı artmaktadır. Bu doğrultuda spor, bu tür zorlukların önlenmesinde önemli bir faktör olarak kabul edilir. Literatürde, sporla uğraşan bireylerin sadece en yüksek performansı sergilemekle kalmayıp, aynı zamanda rekabetten keyif almak ve başarı sağlamak için etkili zihinsel beceriler geliştirmeleri gerektiğine dikkat çekilmiştir. Spor, bireylere yeteneklerini sergileme ve kendilerini ifade etme imkânı sunar. Beklenmedik durumlar karşısında hızlı ve tutarlı kararlar alma, uyum sağlama becerilerinin gelişimine katkıda bulunur. Aynı zamanda, duyguların kontrol edilmesi açısından da büyük bir öneme sahiptir. Spor, sorumluluk bilincinin gelişmesine katkıda bulunarak, değişen koşullar karşısında bireylerin kendilerini yenilemeleri ve geliştirmeleri için bir alan yaratır (Hazar, 1996).

Sporun sağladığı bu fırsatlar, bireylerin bilişsel esnekliğini artırmada da önemli bir rol oynamaktadır. Bilişsel esneklik, bireylerin karmaşık durumlarla başa çıkma ve değişen koşullara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilir. Spor ortamında, sporcuların sürekli olarak değişen taktiklere, oyun stratejilerine ve rakiplerin davranışlarına adapte olmaları gerekmektedir. Bu dinamik süreç, bireylerin yeni bilgilere hızla yanıt

vermesini, alternatif çözümler geliştirmesini ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmesini teşvik eder. Ayrıca, takım sporları gibi sosyal etkinlikler, bireylerin grup içinde farklı bakış açıları benimsemelerine ve iş birliği yaparak daha etkili kararlar almalarına olanak tanır. Bilişsel esnekliğin artırılması, sadece sportif performansı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin günlük yaşamlarındaki zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar. Sonuç olarak, spor, bireylerin zihinsel becerilerini geliştiren, sosyal etkileşimlerini artıran ve yaşam kalitelerini yükselten çok yönlü bir etkiye sahiptir.

### 3. Bilişsel Esneklik

Gelişen ve sürekli değişen dünya koşulları, sadece bilgi üreten veya öğrenen bireyler yetiştirmekle kalmayıp, aynı zamanda zorluklarla başa çıkabilen, alternatifleri değerlendirebilen ve en uygun çözümleri seçebilen “esnek bireyler” yetiştirme gereksinimini de ortaya çıkarmaktadır (Doğan Laçın ve Yalçın, 2019). İnsan bilişinin ve akıllı davranışın belirleyici bir özelliği olarak kabul edilen esneklik, aynı zamanda zekâ ile yaratıcılığın bir göstergesi olarak da değerlendirilmektedir (Deák, 2003; Jordan ve Morton, 2008; Guilford, 1962). Bu nedenle, günümüzde sorunlarla karşılaştıklarında farklı çözüm yolları üretebilen ve bunları uygulayabilen bireylere ihtiyaç duyulmaktadır. Martin ve Rubin (1995), esneklik gösterebilmeleri için bireylerin öncelikle bilişsel esneklik geliştirmeleri gerektiğini belirtmektedir. Bu nedenle, bireylerin bilişsel esnekliklerini artırmak, genel gelişim süreçleri açısından kritik bir öneme sahiptir.

Bilişsel esneklik teriminin “bilişsel” bölümü, bilginin edinimi sırasında önceki bilgilerin bellekten çağrılması anlamına gelirken, “esneklik” kısmı öğrencilerin bu bilgiyi farklı durumlarda esnek bir şekilde kullanabilme yeteneğini ifade etmektedir. Birey, bilgi ve bilişini duruma bağımlı olmaksızın esnek bir biçimde kullanabilmeli ve bu bilgiyi belirlenen içeriğe göre çeşitli yollarla transfer edebilmelidir (Karadeniz, 2008). Dolayısıyla, bilişsel esnekliğin geliştirilmesi, bireylerin yaşamlarının her alanında daha etkili ve yaratıcı çözümler üretebilmeleri için gereklidir.

Özetle, bireylerin yeni durumlara uyum sağlama yeteneği ve değişen koşullara karşı en uygun çözüm yollarını geliştirme becerisi, bilişsel esnekliğin temelini oluşturur.

#### 3.1 Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler

Bilişsel esnekliği etkileyen en önemli unsurlardan biri, bireylerin sahip olduğu kişilik özellikleridir. Literatürdeki araştırmalar, olumlu kişilik

özelliklerine sahip bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğunu, olumsuz kişilik yapısına sahip olanların ise bilişsel esnekliklerinin düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Asıcı ve İkiz, 2015).

Bilişsel esnekliğin gelişimi, çocukluk dönemine dayandığı için bağlanma stilleri de bu esnekliği etkileyen unsurlar arasında yer alır. Alan yazındaki mevcut verilere göre bağlanma, anne-bebek etkileşiminin bir uzantısı olarak kişinin sosyalleşme sürecinde yakın ilişkilerde oluşturduğu güven ortamını tanımlar. Bağlanma teorisine göre, bağlanma yöntemleri dört grupta sınıflandırılmaktadır: saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma, güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma. Kayıtsız bağlanma, bireyin kendine değer vermemesi ve başkalarına karşı olumsuz tutumlar sergilemesiyle karakterizedir. Güvenli bağlanma, olumlu benlik ve başkaları modellerinin birleşimini ifade ederken; korkulu bağlanma, olumsuz benlik ve başkaları modellerinin bir araya gelmesidir. Saplantılı bağlanma ise, olumsuz benlik modeli ile olumlu başkaları modelinin birleşimini temsil eder (Erözkan, 2004). Olumsuz bağlanma stillerine sahip olan bireylerin bilişsel esnekliği gelecek yaşamlarında olumsuz yönde etkilenirken, güvenli bağlanma stili bilişsel esnekliği olumlu bir şekilde etkilemektedir. Literatürde bu konudaki araştırma bulguları, bağlanma stillerinin bilişsel esnekliği etkileyen unsurlar arasında bulunduğunu göstermektedir (Gündüz, 2013; Odacı ve diğerleri, 2019).

Bilişsel esnekliği etkileyen unsurlar arasında psikolojik problemler de önemli bir yer tutar. Bu problemlerin başında stres algısı gelmektedir. Bireyler, çeşitli nedenlerle kendilerini baskı altında hissedebilir ve bazen bu durumla başa çıkmakta zorluk yaşayabilirler. Gereksinimlerini karşılarken ya da başarı elde ederken, çeşitli nedenlerle bu etkenler gerçekleşemeyebilir. Bu nedenler, bireysel sorunlar olabileceği gibi, çevresel faktörlerden de kaynaklanabilir. Örneğin, büyük şehirlerde yaşayan bireylerin işe yetişme sıkıntıları, ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin farklı bir şehirde üniversiteye başlaması ve bu süreçteki adaptasyon zorlukları, yetişkin bireylerin iş sahibi olma kaygıları ve ilköğretim düzeyindeki çocukların yaş grupları dikkate alınmadan üstlenilen ağır sorumluluklar gibi durumlar verilebilir. Ayrıca, bireylerin aşırı stres karşısında nasıl direnç gösterecekleri de bireyler arasında farklılık arz etmektedir. Örneğin, bir bireyin önemsemediği bir durum, başka bir birey için ağır bir yük veya tehdit oluşturabilir ve bu kişi bu stres altında zorlanabilir (Gümüşbaş, 2008). Algılanan stres düzeyi ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğundan, stres algısı arttıkça bilişsel esneklik düzeyi azalmaktadır. Farklı yaş grupları üzerinde yapılan araştırmalar da stres algısı ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde

anlamli bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Demirtaş, 2019; Plessow ve diğerleri, 2011; Alexander ve diğerleri, 2007; Turan ve diğerleri, 2019).

Bilişsel esnekliğin çeşitli faktörlerden etkilendiği açık bir şekilde görölmektedir. Özellikle stres algısının bilişsel esneklik üzerinde önemli bir etkisi olduğu araştırmalarla desteklenmektedir. Bireylerin yaşadığı psikolojik problemler, stresle başa çıkma yeteneklerini doğrudan etkileyebilirken, bu durum bilişsel esneklik düzeylerini de azaltmaktadır. Dolayısıyla, bireylerin stres yönetimi becerilerini geliştirmeleri, bilişsel esnekliklerini artırmaları açısından kritik bir öneme sahiptir.

Spor, stresin azaltılmasında ve bilişsel esnekliğin güçlendirilmesinde önemli bir rol oynar. Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını geliştirir ve zihinsel dayanıklılıklarını artırır. Spor yaparken karşılaşılan zorluklar, bireylere esnek düşünme becerilerini geliştirme fırsatı sunar. Böylece, stresin etkilerini azaltmak ve bilişsel esnekliği güçlendirmek, bireylerin hem kişisel hem de akademik ya da profesyonel yaşamlarında daha etkili ve başarılı olmalarını sağlayabilir. Bu nedenle, bireylerin yaşadığı stres kaynaklarını tanımlamak ve uygun başa çıkma stratejileri geliştirmek, bilişsel esnekliği artırma sürecinde önemli bir adım olacaktır. Sporun bu süreçteki yeri, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağlamaktadır.

### **3.2. Bilişsel Esneklik ve Spor**

Bilişsel esneklik, mevcut sorunların çözümünde önemli bir kavramdır ve aynı zamanda eğitim hedefi olarak da belirlenmiştir (Elen ve diğerleri, 2011). Yürütücü işlevlerin temelini oluşturan bu kavram, eylem, düşünce ve duyguların bilinçli bir şekilde kontrol edilmesini sağlar (Kloo ve diğerleri, 2010). Bu bağlamda, yürütücü işlev terimi; planlama, karar alma, davranışları düzenleme, dikkat toplama, problem çözme, yaratıcı düşünme, olasılıkları değerlendirme, çıkarım yapma ve bilişsel esneklik gibi birçok bilişsel süreci içeren bir kavramdır (Kara, 2020).

Bu çerçeve, bilişsel esnekliğin gelişimi hem eğitim hem de bireysel yaşam açısından son derece önemlidir. Bilişsel gelişim ile spor arasındaki ilişkiyi ele aldığımızda, sporun kendini ifade etme ve yaratıcılık imkanlarını artırdığı söylenebilir. Çünkü bedeninin duyguların ifade edilmesinde rol oynaması, yeni hareketlerin oluşturulması açısından kritik bir öneme sahiptir. Spor, bireylerin duygularını ifade etmeleri ve rahatlamaları için uygun fırsatlar sağlayarak, zihinsel ve duygusal gelişimlerini destekler. Ayrıca, spor, duyguların kontrolü ve boşaltılması için elverişli imkanlar sunar (Kuter ve Kuter, 2012).

Bilişsel esnekliği ve sporu bir araya getirdiğimizde, bilişsel esnekliğin kazanılması için gerekli olan duygu yönetimi, kendini ifade etme, olayları çeşitli perspektiflerden değerlendirme ve yaratıcılık gibi becerilerin spor sayesinde elde edilebileceğini söylemek mümkündür. Bu durum, sporun insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini daha da vurgular. Spor, insanın fiziksel ve biyolojik sağlığına sağladığı faydaların yanı sıra, duygusal, nörolojik ve bilişsel süreçlerine de olumlu etkilerde bulunmaktadır. Bu nedenle, spor aktiviteleri, bilişsel esnekliğin artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Nörolojik açıdan incelendiğinde, karar verme mekanizmasını etkileyen serotonin ve dopamin adlı nörotransmitterlerin spor yapıldıkça salınımının arttığı bilinmektedir. Bu bağlamda, düzenli spor yapan bireylerin zihinsel süreçlerinde daha etkili karar verme yeteneklerine sahip olabileceği düşünülmektedir. Serotonin, frontal korteksin ventromedial ve orbital bölgeleriyle ilişkili karar verme işlevlerini düzenlemede önemli bir rol üstlenir. Bu nörotransmitterin bu işlevi, özellikle en iyi sonucu belirlemeye yönelik karar verme sürecinde daha belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır (Irak, 2012).

Ayrıca, bir diğer nörotransmitter olan dopamin de karar verme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu durum, sporun yalnızca fiziksel performansı artırmakla kalmayıp, aynı zamanda zihinsel esnekliği de geliştirdiğini göstermektedir. Mesokortikolimbik dopamin sisteminin, ödül ile ilişkili öğrenme ve bilişsel esneklik gerektiren durumlarda, davranışların yeni koşullara uyum sağlamasında kritik bir öneme sahip olduğu ifade edilmiştir (Clarke ve diğerleri, 2004). Bu nedenle, spor faaliyetleri hem fiziksel hem de zihinsel esneklik kazandırarak bireylerin günlük yaşamlarını daha verimli hale getirmelerine yardımcı olabilir.

Özellikle rekabetçi spor etkinliklerinde, sporcular oyun sırasında ani kararlar vermek zorunda kaldıkları birçok durumla karşılaşmaktadır. Bu çerçevede, sporcuların bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması, alacakları kararların doğruluğu açısından kritik bir etken oluşturmaktadır. Doğru ve etkili karar verme, sportif performansı artırma potansiyeli taşıdığı için, sporcuların bilişsel esnekliğinin yüksek olması gerektiği söylenebilir (Kaya, 2022).

Spor ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi anlamak için, sporcuların çeşitli aktivitelerde zihinlerini ne ölçüde kullandıklarını ortaya koymak oldukça önemlidir. Bu bağlamda yapılan bir araştırmada, çocukluk döneminden itibaren düzenli antrenman yapmayan ve yalnızca bilgisayar üzerinden spor oyunu oynayan bireyler ile düzenli antrenman yapanların bilişsel esneklik düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bilgisayar üzerinden spor oyunu

oynayanların bilişsel esneklik seviyesinin, geleneksel antrenman yöntemleriyle çalışanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, bilgisayar oyunları oynayan bireylerin oyun süreleri boyunca zihinlerini daha yoğun bir şekilde kullandıkları gerçeğinden kaynaklanmaktadır (Menteş ve Saygın, 2019).

Ayrıca, sportif etkinliklere katılmanın psikolojik yapıya olumlu katkılar sağladığı gibi bilişsel esnekliğe de olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, bilişsel esneklik seviyesi, spor branşına göre değişiklik göstermektedir (Aslan, 2018; Kaya, 2022). Bu durum, spor faaliyetlerinin bireylerin bilişsel gelişimlerine katkıda bulunma potansiyelini artırmakta ve farklı spor branşlarının farklı bilişsel beceriler geliştirme kapasitelerini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, sporcuların bilişsel esnekliklerini artırmak için, antrenman programlarına bu tür aktivitelerin dahil edilmesi önemlidir.

Sonuç olarak bilişsel esneklik, sporcuların değişen koşullara uyum sağlama ve ani kararlar verebilme yeteneklerini geliştirmeleri açısından büyük bir önem taşımaktadır. Bu kavram, bireylerin bilişsel süreçlerini etkin bir şekilde kullanarak, karşılaştıkları sorunlara çeşitli çözüm yolları geliştirmelerini sağlamaktadır. Spor, bu bilişsel esnekliğin geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır çünkü düzenli fiziksel aktiviteler, bireylerin duygusal kontrolünü, kendilerini ifade edebilme yetilerini ve yaratıcı düşünme becerilerini artırmaktadır. Ayrıca, sporun zihinsel süreçler üzerinde olumlu etkileri olduğu, antrenman yapan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin bilgisayar oyunları oynayanlara göre daha yüksek olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur. Özellikle mücadele gerektiren spor faaliyetlerinde, sporcuların bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması, doğru kararların alınmasını ve bu kararların sportif performansı artırmasını sağlamaktadır. Sonuç olarak, spor ve bilişsel esneklik arasındaki etkileşim, sporcuların başarılarını artırma potansiyeli taşıdığı için, antrenman programlarının bu unsurları göz önünde bulundurarak şekillendirilmesi büyük bir önem arz etmektedir.



## Kaynakça

- Alexander, J. K., Hillier, A., Smith, R. M., Tivarus, M. E., & Beversdorf, D. Q. (2007). Beta-adrenergic modulation of cognitive flexibility during stress. *Journal of cognitive neuroscience*, 19(3), 468-478.
- Arıkan, A. N., & Göktaş, Z. (2004). Farklı branşlardaki spor seyircilerinin sporculuk durumlarına ilişkin özellikleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 1-15.
- Arıkan, A. N., Göktaş, Z., & Yıldırım, İ. (2004). Farklı branşlardaki spor seyircilerinin spor ortamına ilişkin görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 12(2), 551-560.
- Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211
- Aslan, Ş. (2018). Examination of cognitive flexibility levels of young individual and team sport athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8), 149-154.
- Atlı, M. (2008). *Beden eğitimi ve spor*. Ankara: Göktuğ Yayıncılık.
- Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). *Çocuk ve spor*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. (Trans: H. Can İkizler). İstanbul: Alfa yayınları.
- Clarke, H. F., Dalley, J. W., Crofts, H. S., Robbins, T. W. & Roberts, A. C. (2004). Cognitive inflexibility after prefrontal serotonin depletion. *Science*, 304(5672), 878-880.
- Deák, G. O. (2003). The Development of Cognitive Flexibility and Language Abilities. *Advances in Child Development and Behavior*, 31(C), 271-327. [https://doi.org/10.1016/S0065-2407\(03\)31007-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2407(03)31007-9)
- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 2-3.
- Doğan Laçın, B. G., & Yalçın, İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz-yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma. *Hacettepe University Journal of Education*, 34(2), 358-371. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018037424>
- Elen, J., Stahl, E., Bromme, R. & Clarebout, G. (2011). *Links between beliefs and cognitive flexibility: Lessons learned*. New York: Springer.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 156-173.
- Guilford, J. P. (1962). Potentiality for Creativity. *Gifted Child Quarterly*, 6(3), 87-90. <https://doi.org/10.1177/001698626200600307>
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerine*

- deki etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Hazar, M. (1996). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: Tübitay Yayınları
- Irak, M. (2012). Serotonin bilişsel işlevlerdeki rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 13-22.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel Yayın.
- Jordan, P. L., & Morton, J. B. (2008). Flankers Facilitate 3-Year-Olds' Performance in a Card-Sorting Task. *Developmental Psychology*, 44(1), 265–274. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.1.265>
- Kara, M. (2020). *Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Karadeniz, Ş. (2008). Bilişsel Esnekliğe Dayalı Hiper Metin Uygulaması: Sanal Bilgisayar Hastanesi. *The Journal of Turkish Educational Sciences*, 6(1), 135–152. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tebd/275119>
- Kaya, H. (2022). *Bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kilci, Z. (2022). Gıda ve sporcu beslenmesi alanında güncel eğilimler. (Editör: Doç. Dr. Ahmet GÜZELÇİÇEK). *Temel Tıp Bilimlerinde Multidisipliner Bakış* (165-183 s.s.). Ankara: İKSAD Yayınevi
- Kloo, D., Perner, J., Aichhorn, M. & Schmidhuber, N. (2010). Perspective taking and cognitive flexibility in the Dimensional Change Card Sorting (DCCS) task. *Cognitive Development*, 25(3), 208-217.
- Kuter, F.Ö. ve Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 6, 75-94.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623–626.
- Menteş, G. ve Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(4), 238-250.
- Odacı, H., Çıkrıkçı, Ö., Çıkrıkçı, N., ve Aydın, F. (2019). An exploration of the associations among cognitive flexibility, attachment styles and life satisfaction. *International Journal of Happiness and Development*, 5(3), 242-256.

- Özavci, R. (2023). Rekreeyonel perspektiften algılanan stresin boş zaman tatminine etkisi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 264-278.
- Özavci, R., & Özdayı, N. (2023b). *Bir boş zaman sorunsalı olarak gençlerde sıklıma dürtüsü* (Efecan Tezcan ve Osman Kusan). Rekreeyonda Güncel Konular ve Yeni Trendler, Efe Akademi.
- Özavci, R., & Özdayı, N. (2023a). Boş zamanda sıklıma algısının yaşam doyumuna etkisinde mutluluğun aracılık rolü. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(2), 469-486.
- Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumunu ve rekreeyonel sağlıka algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 454-461.
- Özdayı, N. & Özavci, R. (2020). Yardımcı Sağlık Personellerinde Yalnızlık Düzeyinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of History School*, 47, 2836-2852.
- Plessow, F, Fischer, R., Kirschbaum, C., & Goschke, T. (2011). Inflexibly focused under stress: acute psychosocial stress increases shielding of action goals at the expense of reduced cognitive flexibility with increasing time lag to the stressor. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 23(11), 3218-3227.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., ve Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66.
- Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin sportif etkinliklere katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yiyit, S. (2017). Spor etkinliklerine katılımın psikolojik faydaları üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 17-22.



## Toplumda Spor Kültürünün Önemi

Erdem Ayyıldız<sup>1</sup>

### Özet

Bu çalışmanın amacı toplumlar için spor kültürünün ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktır. Sporun insanlar için önemi yadsınamaz bir gerçektir. İnsanların sporla olan ilişkilerini ve etkilerini kapsayan geniş bir alan olan spor kültürü, sadece fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramları üzerinde değil, aynı zamanda sosyal yönü, etik ilkeleri ve toplum içindeki ahlaki boyutu üzerinde durmaktadır. Sonuç olarak, ülkelerin topluma spor kültürünü entegre ederken hem sağlık hem psikolojik hemde ekonomik olmak üzere birçok unsur üzerinde fayda sağlayabilirler. Bu durum ülke çıkarları açısından da önemli bir yer tutmaktadır.

### 1. TOPLUMDA SPOR KÜLTÜRÜNÜN ÖNEMİ

Spora, kültürel ve boş zaman etkinliklerine katılımın insanların refahına fayda sağladığı yaygın olarak kabul edilmektedir. Ancak, bu katkının parasal değeri hala belirsizliğini korumaktadır. Tasarruf önlemlerine dayanıklı sürdürülebilir politikalar oluşturmak için, bu etkinliklerin değerini daha iyi anlamak çok önemlidir (Schoemaker, 2023).

Spor kültürünün toplumda algılanma biçimi çok önemlidir. Çünkü bir toplumda sporun nasıl algılanma, hissedilme, uygulanma ve ne düzeyde etki ettiğini ifade eden bir kavram olarak karşımıza çıkar. Buda kültür kavramını zamanla, bireylerin fiziksel aktivite, egzersiz spor müsabakalarına olan katılımını etkilemenin yanı sıra, rekabet duygusunu ve sosyalleşmesini şekillendiren gelenek-görenek, normlar ve değerlerden oluşan bir unsur haline getirir. Spor kültürü sadece hareketli yaşamı değil, hareketli yaşamla birlikte insanlar ve toplumsal yapı üzerindeki psikolojik, sosyolojik ve ekonomik etkileri de kapsar. Bu nedenle spor kültürünü etkileyen bazı önemli etkenler üzerinde de durulması gerekmektedir.

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

## 1.1 Fiziksel Sağlık ve Toplum

Sportif aktiviteler bireyin hem fiziksel hemde ruhsal anlamda gelişimine önemli katkı sağlar. Spor kültürünün vermiş olduğu en önemli avantajlardan birisi insanlara sağlıklı yaşamaya teşvik ederek, fiziksel ve ruhsal anlamda toplumu olumlu yönde etkiler.

Fiziksel aktivite, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştirmenin yanı sıra, yaşamında olumlu yönde etkileyen önemli bir unsurdur. İnsanlık genelinde sağlıklı bir hayat sürebilmenin benimsenmesi için hareketli yaşamın düzenli olarak yapılması gerekmektedir. Günümüz yaşantısına bakıldığında, teknolojik gelişimle birlikte yaşamın getirdiği hareketsizlik insanlar üzerinde fiziksel aktivitenin önemini daha da belirgin hale getirmektedir (Rock ve ark., 2022). Ayrıca fiziksel aktivitenin toplum sağlığında önemli etkileri bulunmaktadır.

Hareketli yaşam insanların esnekliğini, kas gücünü, motor gelişimini ve dayanıklılığını artırmanın yanı sıra kalp-damar hastalıklarını önler ve obezite riskini en aza indirmede önemli bir araç olarak görülür. Aynı zamanda, düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik gelişim üzerindeki etkisindeki olumlu etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Yapılan düzenli egzersizler, stres düzeylerini düşürmeye yardımcı olur, depresyon ve anksiyete semptomlarını hafifletmede de önemli bir faktördür. Bu durumun temelinde ise, endorfin ve serotonin gibi bireyi mutlu edecek hormonlarının salgılanmasını artırır ve insanların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar (Violant-Holz ve ark., 2020).

Sağlık harcamalarının düşmesinde fiziksel aktivite ve hareketli yaşam önemli katkılar sağlar bu nedenle toplum genelinde bunun yaygınlaştırılması ülkelere önemli bir kazanç sağlar. Spor kültürünün bu nedenle aşılardan toplumlar daha mutlu ve daha sağlıklı bir yaşam tarzıyla karşı karşıya kalır. Bu da uzun vadede sağlık sektöründe ve iş gücünde ekonomik faydalar getirir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, dünya genelinde hareketsiz yaşamdan dolayı her yıl milyonlarca ölüm ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, toplumda fiziksel aktivitenin insanlara bir kültür haline getirilmesi, sağlıklı ve uzun yaşamakla sınırlı değildir. Aynı zamanda, genel toplum sağlığı açısından önemli görülmektedir (Maugeri ve ark., 2020).

Spor kültürü yüksek olan toplumlarda hareketli yaşamın sağladığı bir diğer unsur ise insanların kaynaşması ve sosyal boyutu olarak görülmektedir. Hareketli yaşam sağlayan toplumlarda insanlar spor ve egzersiz yoluyla sosyal ilişkilerini geliştirmenin yanı sıra toplumda daha aktif bir rol almaya ve kültürler arasında kaynaşmaya sebep olur. Özellikle toplu şekilde yapılan

spor aktiviteleri sayesinde, bireyler ortak amaçlar için hareket etmeyi, takım ruhunu ve ortak hedefler doğrultusunda doğrultusunda çalışmayı öğrenmelerinde fayda sağlar. Bu, sosyal ilişkilerin gelişimini desteklerken, toplumsal ilişkilere de katkısı önemli görülmektedir (Tukhtanazarov, 2022).

Bir ülke içerisinde düzenlenen spor organizasyonları, etkinlikler ve rekreatif olaylar bireyler arasında iletişimi, kültürel bağ kurmayı kısacası etkileşimi artıran önemli bir husustur. Özellikle toplu olarak yapılan ve herhangi bir statü ya da ayrımcılık gözetmeksizin yapılan aktiviteler dayanışmayı teşvik edici görülür. Bu durum toplumda aidiyet duygusunu harekete geçirmenin yanı sıra sosyal bütünleşmeye destek verir. Hareketli yaşamın desteklenmesi için topluma spor kültürü kazandırılması gerekmektedir. Bunun için kamu ve özel sektör kuruluşları önemli rol oynamaktadır. Bu doğrultuda atılabilecek bazı adımlar şunlardır (Dilnoza, 2023):

- **Eğitim:** Okullarda beden eğitimi derslerinin daha yoğun bir şekilde işlenmesi ve spor kültürünün yaygınlaştırılması için akademik desteklerle ders müfredatlarının ona uygun yapılması gerekmektedir. Ayrıca eğitimin içerisinde sadece fiziksel aktivite yaptırılması değil hareketli yaşamın sağlık için ne kadar önemli olduğuna dair insanları bilinçlendirmek hedeflenmesi faydalı olacaktır.
- **Altyapı Geliştirme:** İnsanların spor aktivitelerine ulaşması ve egzersiz alanların ekonomik gösterge olmadan her kesime uyarlanabilir olması gerekmektedir. Özellikle yerel yönetimler bu konuda daha aktif rol oynayabilir.
- **Kampanyalar ve Teşvikler:** Sporla ilgili kuruluşlar hareketli yaşam için çeşitli kampanyalar düzenleyebilir. Örneğin hareketli yaşama dahil olan bireylere ücretsiz ya da indirimli bazı destekler verilebilir.
- **Toplumsal Katılım:** Spor kültürünün gelişimi için etkinlikler düzenlenip toplumun bu etkinliklere katılımı teşvik edilebilir. Bu durum sadece hareketli yaşamı değil, toplumun kaynaşmasında katkı sağlar.

Spor kültürü yüksek insanlar, sağlıklı bir toplum için önemli görülmektedir. Bu nedenle hem sosyal bağları güçlendirmek hem de fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı toplumlar oluşmada spor kültürü önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü teknolojiyle birlikte günümüze gelen hareketsizlik, toplum sağlığı için önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Bu yüzden, toplum genelinde spor kültürüyle birlikte hareketli yaşamın artırılması, ülkelere sağlıklı toplumlar kazandıracak ve ekonomik açıdanda olumlu sonuçlar alınacaktır.



## 1.2. Toplumsal Etkileşim ve Birliktelik

İnsanlar, var oldukları toplum içinde birbirlerine saygı, sevgi, ahlak, örf ve adet gibi davranışlar sergilemesiyle bir kültür ortaya çıkarılırlar. Bu toplumların içinde varolan bazı davranışlar toplumsal ruhun oluşmasında çok önemli görülmektedir. Örneğin fairplay davranış tarzları spor camiasında önemli olduğu için toplumada uyumu olabilecek önemli bir ahlaki davranış örneği olabilir. Spor kültürü yoluyla, yapılan her türlü spor organizasyonlarında görsel, yazılı ve sosyal medyada milyonlarca kişi tarafından izlenen bu organizasyonlar bu örnek davranışları toplumun kültürü haline getirebilmek için yerinde bir araç olacaktır. Çünkü spor camiasındaki olumlu davranışlar toplumuda etkileyebilecek güce sahiptir. Örneğin toplumda sevilen ya da başarıları sürekli ön plan olan sporcuların hareketleri insanlar tarafından devamlı olarak takip edilir. Bu durum sporcunun hayran kitlesini oluşturmanın yanı sıra davranışlarıda toplumu etkileyebilmektedir. Bu sporcunun sergilediği örnek davranışlarda kitle iletişim aracıyla topluma servis edildiğinde olumlu bir davranışla kültür oluşturmanın önü açılacaktır. Bu nedenle spor müsabakalarında ahlaki ve etik davranışlar toplumsal karakterin gelişimine katkıda bulunur. Sonuç olarak spor camiasında sergilenen örnek ahlaki ve etik davranışların teşvik edilmesi ve yaygınlaştırılması toplumsal karakterin oluşumu açısından önemli hale gelmektedir (Dilnoza, 2023).

Rekabet ve kişisel içinde spor kültürü önemlidir. Çünkü spor organizasyonları içerisinde bir rekabet bulundurur. Bu rekabet sadece kazanmak ya da kaybetmekle sınırlı bir durum değildir. Aynı zamanda, kendini keşfetme ve geliştirme, ulaşılmak istenen hedefe doğru planlı bir şekilde yaşama ve bu hedeflere ulaşmak için yapılan çalışmalar spor kültürünün önemli unsurlarındandır (Dadelo, 2022).

Toplumların sporla olan ilişkisi o toplumun tarihine, kültürüne ve bulunmuş olduğu coğrafyanın yapısıyla bağlantılıdır. Bunu durumu iyi bir şekilde analiz etmek gerekir. Çünkü spor kültürü, kitle iletişim araçlarıyla ulaştığı geniş kitlelere bunu en iyi ve kültürel yapıya uygun bir şekilde aktarılması gerekmektedir. Bunun için bazen toplumun kültürünü yansıtan olumlu figürlerde kullanılabilir (Cashmore, 2003).

Sporun artık günümüzde önemli bir endüstri halinde geldiği yadsınamaz bir gerçektir. Bu nedenle spor kültürü, ekonomik hareketleri de önemli ölçüde etkilemektedir. Düzenlenen Spor organizasyonları, sponsorların vermiş olduğu destekler, organizasyonlardaki bilet satışları, yayın gelirleri, ülke içerisinde üretilen spor malzemeleri ve toplumun o malzemeleri tüketim durumu sporun ekonomik yapısını oluşturan önemli unsurlardan birkaçıdır. Sonuç olarak, spor kültürü insanlara ve ülkelere önemli katkılar sağlayan bir

araçtır. Bu araç sadece fiziksel, psikolojik ve kültürel bağların güçlenmesi için değil, aynı zamanda ülkelerin ekonomik yapılarında da önemli katkılar sağlayan bir unsur olduğu görülmektedir (Cashmore, 2003).

### 1.3. Spor Kültürü ve Çocuklar

Spor kültürü, toplum içerisindeki değerlere sportif etkinliklere olan bakış açısına ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına bakılarak şekillenir. İnsanların hem bireysel hem de toplumsal olarak gelişimin temel yapısını oluşturmak için önemli bir etkidir. Özellikle çocuklar göz önüne alındığında spor kültürü; fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerinde önemli bir katkı sağlayıcıdır. Sporun çocuklara sağladığı disiplin, grup çalışması, kişisel gelişim ve sorumluluk bilinciyle birlikte, yaşamlarında önemli bir rol oynayıcı etmen haline gelmektedir (Yılmaz ve Pala, 2020).

Spora çocuk yaşta başlamak, ilerleyen zamanlarda da sporu bir kültür ve yaşam tarzı haline getirmelerinde önemli bir faktör olacaktır. Bu durum spor kültürünü ortaya çıkararak çocukların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını olumlu yönde fayda sağlamasına neden olacaktır. Hareketli bir yaşam tarzını benimseyen çocuklar daha güçlü bir fiziksel yapıya sahip olmanın yanı sıra, daha iyi motor becerilere ve sağlıklı psikolojik yapıya sahip olurlar. Ayrıca spor, çocukların günlük yaşamlarında karar verme ve stresle başa çıkma konusunda da önemli faydalar sağlayacaktır (Yılmaz ve Pala, 2020).

### 1.4. Spor ve Toplum

Sporun yüksek sosyal değeri vardır ve gençlerin çoğunluğu için fiziksel aktivite için birincil bağlamdır. Dahası, ulusal ve uluslararası düzeylerde sporda yarışan gençlerin sayısı artmaya devam etmektedir. Spora verilen önemin bir sonucu olarak, birçok çocuk ve ergen, elit statüye ulaşma hedefi ile nispeten genç yaşlarda bir sporda uzmanlaşmış, sistematik bir eğitime başlamaya teşvik edilmektedir (Malina, 2009). Bu teşvik edilme durumu toplumların sağlıklı nesiller yetişmesinde önemli rol oynamaktadır. Ancak bu strateji ülkeden ülkeye değişiklikler göstermektedir. Örneğin, bazı ülkeler herkes için spor kavramını daha ön planda tutarken bazı ülkeler performans sporcularını yani uluslararası alanda başarı edecek sporculara daha fazla yatırım yapmaktadır. Bu politikalar yapılırken unutulmamalıdır ki, uluslararası spor organizasyonlarında başarı elde etmek ancak spor kültürü yüksek toplumlarda mümkündür. Çünkü spor kültürü yüksek toplumlarda daha geniş çaplı spora katılım vardır. Bu ülkelerde spor politikalarıyla desteklenen toplumda başarı kaçınılmaz olacaktır. Ayyıldız ve ark., (2023), Ayyıldız ve Kayabeşler (2022) medyanın spora katılım açısından etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Hareketsiz yaşam tarzları ve yetersiz fiziksel aktivite seviyeleri küresel bir sorundur. Örneğin İspanya’da okul çağındaki nüfusun yalnızca %63’ü haftada en az bir gün düzenli fiziksel aktiviteye katılırken, %83’ü düzensiz FA yapmaktadır. Bununla birlikte, yalnızca %43’ü sıklık ve yoğunluk açısından aktif olarak kabul edilebilir. Okul nüfusunun %20 ila %30’u hareketsizdir ve okul çağı, fiziksel aktivite alışkanlıklarının geliştirilmesinde önemli bir dönemdir. Dolayısıyla, bu aktiviteler çocuklukta pekiştirilirse, gençlerin aktif yetişkinler olma ve yaşamın her aşamasında fiziksel aktivitenin tüm etkilerinden yararlanma olasılığı artar. Genel olarak, uygulama düzeyi, diğer ülkelerde de gözlemlendiği gibi, ilköğretimden ortaöğretime geçişle aynı zamana denk gelen 11-12 yaşlarında önemli ölçüde azalır. Ayrıca, en belirgin şekilde organize fiziksel aktivitelerde görülen bir cinsiyet farkı da vardır; erkek çocuklarının %73’ü organize fiziksel aktiviteye katılırken, kız çocuklarının %53’ü katılmaktadır. Organize aktivitelerin çoğu okul dışındaki tesislerde ve alanlarda gerçekleşir. Organize olmayan aktivitelerde ise bunlar çoğunlukla kentsel alanlarda gerçekleşir. İspanyol okul çocukları arasında spor yapmanın önündeki engelleri analiz ettiğimizde, en sık verilen nedenler “çünkü zamanım yok” (%25) ve “çünkü bundan hoşlanmıyorum” (%20) olmuştur. Sadece %9’u “para gerektirdiği için” ve %5’i “çünkü çok uzakta” olduğunu belirtmiştir (Consejo Superior de Deportes, 2023).

## 2. Kaynakça

1. Ayyıldız, 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. Ayyıldız, 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. Cashmore, E. (2003). *Sports culture: an AZ guide*. Routledge.
4. Consejo Superior de Deportes. Los Hábitos Deportivos de la Población Escolar en España. Available online: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/66767/00820122017247.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Ulaşıldı: 10 Ekim 2024).
5. Dadelo, S. (2022). Sports culture in the creative industry.
6. Dilnoza, Y. (2023). Sports, culture and society. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 152-163.
7. Malina, R. M. (2009). Children and adolescents in the sport culture: the overwhelming majority to the select few. *Journal of exercise science & fitness*, 7(2), S1-S10.
8. Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., ... & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6).
9. Rock, C. L., Thomson, C. A., Sullivan, K. R., Howe, C. L., Kushi, L. H., Caan, B. J., McCullough, M. L. (2022). American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. *CA: a cancer journal for clinicians*, 72(3), 230-262.
10. Schoemaker, J. (2023). A review of well-being valuation for sports, culture and leisure activities. *Sustainability*, 15(6), 4997.
11. Tukhtanazarov, I. (2022). IMPORTANT ASPECTS OF FOCUSING ON PHYSICAL ACTIVITY IN SPORTS. *Research Focus*, 1(4), 308-311.
12. Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, M. G., González-González, C. S., Muñoz-Violant, S., Rodríguez, M. J., Sansano-Nadal, O., & Guerra-Balic, M. (2020). Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9419.
13. Yılmaz, A., Pala, S. (2019). Sports in Children's Picture Books. *Universal Journal of Edu*



# Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-VI

Editörler:

Dr. Deniz Ünver

Doç. Dr. Ender Ali Uluç

Dr. Büşra Çetin

 ÖZGÜR  
YAYINLARI

