

# Spor Pedagojisi

Editör: Doç. Dr. Fatih BEDİR



 ÖZGÜR  
YAYINLARI

# Spor Pedagojisi

**Editör**

Doç. Dr. Fatih BEDİR



Published by

**Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.**

Certificate Number: 45503

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

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

---

## Spor Pedagojisi

Editor: Doç. Dr. Fatih BEDİR

---

Language: Turkish

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):** 978-625-95537-3-3

**DOI:** <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub615>



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:

Bedir, F. (ed) (2024). *Spor Pedagojisi*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub615>. License: CC-BY-NC 4.0

---

*The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>*

---



## Önsöz

Pedagoji, eğitimin teorisi, pratiği ve ilkeleriyle ilgilenen bir alandır. Özellikle öğretim süreçlerini anlamak, geliştirmek ve iyileştirmek amacıyla insan gelişimi, öğrenme süreçleri ve eğitim yöntemleri üzerine odaklanır. Pedagoji, sadece bilgi aktarımı değil, aynı zamanda öğrencilerin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini de desteklemeyi amaçlar. Pedagoji, eğitimde etkili olmayı sağlamak için öğretim ve öğrenme süreçlerinde kullanılacak en iyi uygulamaları belirlemeye yardımcı olur.

Spor eğitimi, bireylerin fiziksel performanslarını artırmak, becerilerini geliştirmek ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerini sağlamak amacıyla yapılan sistematik bir süreçtir. Spor alanlarındaki eğitimler, sadece sportif bilgi aktarımının ötesine geçerek, öğrencilerin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemeyi mümkün kılmakta ve bu, pedagojinin sunduğu olanaklar sayesinde gerçekleştirilebilmektedir. Bu bağlamda, pedagojinin rolü, sporcuların hem teknik hem de psikolojik açıdan güçlü bir temel oluşturmasına yardımcı olur. “Sporda Pedagoji” adlı bu kitap, spor pedagojisinin tanımından tarihçesine, farklı yaş gruplarına yönelik eğitimden antrenörlerin pedagojik rollerine kadar geniş bir yelpazede ele alınan konuları incelemektedir. Ayrıca, motivasyon artırma, oyun temelli öğrenme, kültürel ve cinsiyet farklılıklarının pedagojik etkileri gibi önemli alanlara da odaklanarak spor eğitimine dair etik boyutları ve psikolojik iyi oluşu da kapsamaktadır.

Bu eser, sporcuların ve antrenörlerin eğitim süreçlerinde etkili olabilmek için gerekli pedagojik bilgiyi sunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, spor eğitiminde pedagojik ilkelerin nasıl uygulanacağına dair pratik öneriler ve stratejiler sunarak, eğitim süreçlerinin daha verimli ve anlamlı hale gelmesini sağlamayı hedeflemektedir.

Doç. Dr. Fatih BEDİR



# İçindekiler

Önsöz iii

## Bölüm 1

---

Sporda Pedagojinin Tanımı ve Önemi 1  
*Burak Karababa*  
*Selim Asan*

## Bölüm 2

---

Spor Pedagojisinin Tarihçesi 11  
*Emre Belli*

## Bölüm 3

---

Fiziksel ve Motor Becerilerin Öğretimi 19  
*Buket Şeran*

## Bölüm 4

---

Motivasyon ve Katılımı Artırma 33  
*Çağrı Çiydem*

## Bölüm 5

---

Farklı Yaş Gruplarında Eğitim: Çocuk Genç ve Yetişkinlerde Pedagojik Farklılıklar 45  
*Elif Akkuş*

## Bölüm 6

---

Spor Pedagojisinde Oyun ve Öğrenme 59  
*Levent Önal*

Bölüm 7

---

Antrenörlerin Pedagojik Rollerini	73
<i>Gül Eda Burmaoğlu</i>	

Bölüm 8

---

Pedagojide Antrenör-Öğrenci İlişki	81
<i>Neslihan Kandil</i>	
<i>Davut Budak</i>	

Bölüm 9

---

Cinsiyet ve Kültürel Farklılıkların Pedagojik Etkileri	97
<i>Sonay Serpil Daşkesen</i>	

Bölüm 10

---

Spor Eğitiminin Etik Boyutları	111
<i>Özlem Ece Başoğlu</i>	

Bölüm 11

---

Psikolojik İyi Oluş ve Eğitim	121
<i>Fatih Ağduman</i>	

## Sporda Pedagojinin Tanımı ve Önemi

Burak Karababa<sup>1</sup>

Selim Asan<sup>2</sup>

### Özet

Bu çalışma, pedagoji ve spor pedagojisinin eğitimdeki rolünü ve birbirleriyle olan ilişkilerini incelemektedir. Pedagoji, spor eğitim süreçlerinin temelini oluşturan ve öğretim yöntemlerinin şekillendirilmesinde önemli bir rol oynayan bir disiplindir. Bu disiplin, yalnızca ne öğretileceğini değil, aynı zamanda eğitim sürecinin yönetilmesi ve öğrenci ihtiyaçlarının karşılanması için gerekli stratejilerin geliştirilmesini de içerir. Spor pedagojisi, eğitim ve sporun kesişiminde yer alan ve sporun pedagojik boyutlarını ele alarak bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini desteklemeyi hedefleyen bir disiplindir. Çocukluk dönemindeki psiko-motor becerilerin geliştirilmesi, özgüven kazanma ve sosyal becerilerin artırılması gibi unsurlarla spor pedagojisi, yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmaz, aynı zamanda bireylerin sosyal ilişkilerini de güçlendirmelerine katkıda bulunur. Spor pedagojisi, bireylerin yaşam boyu sağlıklı alışkanlıklar edinmelerini, sosyal beceriler geliştirmelerini ve toplumsal değerlere uyumlu bireyler olarak yetişmelerini amaçlar. Bu alan, eğitim ve spor arasındaki bağlantıyı güçlendirirken, bireylerin duygusal gelişimlerini de teşvik eder. Pedagojik problemler öğretim süreçlerinde karşılaşılan ve öğrencilerin öğrenmelerini engelleyen durumlardır. Bu tür problemler öğrencilerin sosyal, psikolojik veya fizyolojik durumlarından kaynaklanabilir ve öğretim sürecinin etkinliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Spor pedagojisinin, öğretmenlerin bu tür problemlere çözümler üretmelerini sağlamak ve eğitim süreçlerinin etkinliğini artırmak amacıyla, pedagojik bilgilerin geliştirilmesi ve uyarlanması önemlidir.

- 1 Dr. Öğr. Üyesi, Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, burak.karababa@erzurum.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5873-5796>
- 2 Doç. Dr., Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, selim.asan@erzurum.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-6264-1071>



## Giriş

Pedagoji, eğitim süreçlerinin temelini oluşturan, bireylerin öğrenme süreçlerini yönlendiren ve bu süreçleri nasıl yönetileceğine dair yöntemler geliştiren bir disiplindir. Bu kavram, sadece öğretilecek bilgilerin belirlenmesini değil, aynı zamanda bireylerin eğitim ihtiyaçlarını karşılamak için uygun stratejilerin geliştirilmesini içerir. Pedagoji, teorilerden pratik uygulamalara kadar geniş bir yelpazede şekillenen bir alandır ve öğretmenin bilgi, beceri ve tutumlarının birleşimi olarak ortaya çıkar (Shulman, 1987; Jones, 2015). Eğitimde pedagojinin önemi, öğretmenlerin etkili öğretim stratejileri kullanarak öğrencilerin öğrenme süreçlerini iyileştirmelerine olanak tanınmasıdır.

Spor pedagojisi, eğitim ve sporun kesişim noktasında yer alan bir alandır ve bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini desteklemeyi hedefler. Spor pedagojisi, sporun öğretimi ve eğitimi süreçlerinin pedagojik bir bakış açısıyla ele alınmasını sağlar ve bireylerin yaşam boyu sağlıklı alışkanlıklar kazanmalarını, sosyal beceriler geliştirmelerini ve toplumsal değerlere uyumlu bireyler olarak yetişmelerini amaçlar. Bu disiplin, özellikle çocukluk döneminde psiko-motor becerilerin geliştirilmesi, özgüven kazanma ve sosyal becerilerin artırılması açısından önemlidir (Armour, 2013; Kara & Genç, 2020). Spor pedagojisi, bireylerin sadece fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini de güçlendirmelerine katkıda bulunur.

Pedagojik bilgi, öğretmenlerin eğitim-öğretim süreçlerini etkin bir şekilde yönetebilmeleri için gerekli olan bilgi ve beceri birikimini ifade eder. Öğretmenlerin pedagojik bilgilerini sürekli geliştirmeleri, öğrenci merkezli öğrenme ortamları yaratmalarını sağlar. Etkili öğretim stratejilerinin uygulanabilmesi için öğretmenlerin yalnızca alan bilgisine sahip olmaları değil, aynı zamanda pedagojik stratejiler konusunda da derin bir bilgiye sahip olmaları gerekmektedir. Pedagojik bilgi, öğretmenlerin öğrencilerin öğrenme süreçlerini nasıl yönlendireceğini ve bireysel farklılıkları nasıl dikkate alacağını da içerir (Ziaziun ve ark., 2008).

Pedagojik problemler, öğretim süreçlerinde karşılaşılan ve öğrencilerin öğrenmelerini engelleyen durumlardır. Bu tür problemler, öğrencilerin fizyolojik, sosyal veya psikolojik durumlarından kaynaklanabilir ve öğretim sürecinin etkinliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Öğrencilerin kişisel engelleri, ailevi zorluklar veya toplumsal faktörler, öğretim sürecini doğrudan etkileyebilir ve öğretmenlerin bu problemleri anlaması, çözüm yolları geliştirmesi gerekmektedir (Piotrowski & Capel, 2013).

Sonuç olarak, spor pedagojisi yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmaz, aynı zamanda bireylerin sosyal ve duygusal gelişimlerini de destekleyen bir disiplindir. Spor pedagojisinin etkili bir şekilde uygulanması, bireylerin özgüven kazanmalarına, toplumsal sorumlulukları yerine getirmelerine ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına katkıda bulunur. Bu disiplin, bireylerin yaşam boyu sağlıklı alışkanlıklar edinmelerini sağlarken, aynı zamanda toplumsal bağlarını güçlendirerek toplum sağlığına önemli katkılar sunar (Kara & Genç, 2020; Stein, 2017). Bu çalışmanın amacı, spor pedagojisinin önemini ve bireylerin gelişimine olan etkilerini anlamak ve spor pedagojisinin eğitim süreçlerine nasıl entegre edilebileceği üzerine bir inceleme yapmaktır.

## Pedagoji

Pedagoji, eğitim süreçlerini yönlendiren temel bir kavram olup, uygulamalarımızın temellerini oluşturur ve eğitimde kullanılan yöntemleri anlamamıza yardımcı olur. Pedagoji terimi, genellikle yalnızca ne öğretileceğini değil, aynı zamanda bu süreçteki psikolojik, kültürel, politik ve sosyoekonomik dinamikleri de kapsayan geniş bir anlayışı ifade eder (Jones, 2015). Tarihsel olarak, pedagoji, eğitim anlayışının gelişiminde önemli bir rol oynamış ve 1970'lerden itibaren eğitim sistemleriyle daha derin bir ilişki kurarak eğitim tarihinin bir parçası olmuştur (Cambi & Trebisacce, 1995). Eğitimde eşitsizliklerin giderilmesine yönelik stratejiler genellikle sınıf içi uygulamalara dayanmış, pedagoji ve müfredat arasındaki ilişki ise eğitimin daha verimli hale gelmesine katkı sağlamıştır (Murphy, 2003). Pedagoji, eğitimcilerin öğrencilerle nasıl etkileşime girdiğini, öğretim sürecinde hangi yöntemleri kullandığını ve bu yöntemlerin arkasındaki teorileri inceleyerek eğitim sürecinin nasıl algılandığını anlamamıza olanak tanır.

Pedagoji, öğretim sürecinde kullanılan yöntemlerin, eğitimcilerin deneyimleri, toplumsal beklentiler ve eğitimdeki bireysel farklılıkları göz önünde bulundurularak şekillendirildiği bir alandır. Etkili öğretmenler, her durumda kullanılacak tek bir yöntemin olmadığını bilincinde olarak, öğrencilerin farklı öğrenme stillerine uygun çeşitli öğretim stratejileri kullanırlar (Bhowmik ve ark., 2013). Pedagoji, hem bir sanat hem de bir bilim olarak ele alınmalıdır ve öğretmenler, bu ikisini birleştirerek öğretim süreçlerini şekillendirirler. Gage (1985), pedagojiyi “öğretme sanatının bilimi” olarak tanımlarken, öğretmenlerin uygulamaları üzerine yapılan akademik araştırmaların bu bilim dalını sürekli olarak geliştirdiğini belirtmiştir. Öğretmenlerin pedagojik yaklaşımları ise, öğrencilerin öğrenme çıktılarını iyileştirmeye yönelik çeşitli stratejilerin uygulandığı bir süreçtir (Belousa & Uzulina, 2012).

Pedagogik bilgi, öğretmenlerin sınıf yönetimi ve eğitim-öğretim süreçlerini etkili bir şekilde yürütebilmeleri için sahip olmaları gereken bilgi ve beceriler olarak tanımlanır. Bu beceriler, öğretmenin alan bilgisi, müfredat bilgisi, pedagojik alan bilgisi, öğrenci bilgisi ve genel pedagojik bilgi gibi unsurları içerir (Shulman, 1987). Pedagoji, öğretmenlerin öğrencilerin öğrenme süreçlerini etkili bir şekilde yönlendirebilmelerini sağlamak için, teoriler ve uygulamaların bir arada kullanılmasını gerektirir. Pedagogik beceri, öğretmenlerin öğrencilerin ihtiyaçlarına uygun öğretim stratejileri geliştirmesini ve uygulamasını mümkün kılar (Ziaziun ve ark., 2008). Öğrencilerin geçmişleri, öğrenme stilleri ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak öğretim stratejilerinin esnek bir şekilde uygulanması gerektiği anlaşılmaktadır.

Pedagojik problemler, öğretim süreçlerinde karşılaşılan zorlukları ifade eder ve beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştığı zorluklarla ilgili literatürde bu tür problemlerin genellikle dışsal faktörlerden kaynaklandığına dair bulgular vardır (Korkmaz ve ark., 2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştığı pedagojik problemler arasında, öğrencilerin derslere ilgisizliği, kültürel farklılıklar, sosyo-ekonomik zorluklar ve disiplinsizlik gibi sorunlar yer alır. Bu sorunlar, öğretim sürecinin verimliliğini olumsuz yönde etkileyebilir ve öğretmenlerin bu problemlere uygun çözümler geliştirmeleri gerekmektedir. Armour (2014), pedagojik olayları örnek olay şeklinde ele alarak, öğretmenlerin meslek hayatları boyunca karşılaştıkları çok yönlü problemleri analiz etmeye çalışmıştır.

### **Pedagojik Bilgi**

Pedagojik bilgi, öğretmenlerin etkili bir şekilde sınıf yönetimi ve eğitim-öğretim süreçlerini yürütebilmesi için gerekli olan bilgi ve becerileri ifade eder (Shulman, 1987). Bu bilgi, öğretmenin uzmanlık alanında derinlemesine bilgi edinmesini, öğretim yöntemlerini etkili bir şekilde uygulayabilmesini ve öğrencilerin öğrenme süreçlerini destekleyen uygun stratejiler geliştirebilmesini sağlar (Öner, 2010). Pedagojik beceriler, öğretmenin yaratıcı yaklaşımlar geliştirme yetkinliğini ve yenilikçi yöntemleri kullanarak ders içeriğini öğrencilere aktarabilme becerisini içerir (Melnichuk ve ark., 2019; Ziaziun ve ark., 2008).

Shulman (1987), pedagojik bilgiyi birkaç kategoride sınıflandırmıştır. Bu kategoriler, öğretmenin mesleki yeterliliklerini şekillendirmeye yardımcı olur. Alan bilgisi, öğretmenin ders içeriğiyle ilgili derin bilgiye sahip olması gerektiğini ifade eder ve öğrencilerin öğrenme süreçlerini başarılı bir şekilde tamamlamalarına katkı sağlar. Müfredat bilgisi, öğretmenin uygun

materyalleri seçme ve ders planlamasında etkili olma yeteneğini kapsar. Pedagojik alan bilgisi, öğretmenin içerik bilgisinin yanı sıra bu içeriği öğretme yöntemlerini anlamasını gerektirir. Ayrıca, genel pedagojik bilgi, öğretmenin sınıf yönetimi ve pedagojik stratejilerle ilgili temel bilgileri içerir ve olumlu bir öğrenme ortamı yaratılmasına yardımcı olur (Shulman, 1987). Öğrenci bilgisi, öğretmenin öğrencilerin bireysel özelliklerini, öğrenme stillerini ve ihtiyaçlarını anlamasını ifade eder ve derslerin öğrenci merkezli bir yaklaşımda tasarlanmasına olanak tanır. Eğitsel ortam bilgisi, öğretmenlerin okulun kültürel, fiziksel ve kaynaklara dayalı özelliklerini anlaması gerektiğini vurgular. Değer, hedef ve çıktı bilgisi ise öğretmenin eğitimsel hedeflere ulaşmak için net bilgiye sahip olması gerektiğini belirtir ve öğretim süreçlerinin izlenmesini ve geliştirilmesini sağlar (Shulman, 1987).

### Pedagojik Problemler

Bu çalışmanın temelini oluşturan “pedagojik sorunlar” konusu, beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştığı zorluklara odaklanmaktadır. Literatür taraması, bu sorunların genellikle dışsal etkenlerle sınırlı olduğunu ve pedagojik sorunların yeterince vurgulanmadığını ortaya koymuştur. Piotrowski ve Capel (2013), öğretmenlerin kültürel geçmiş farklılıkları nedeniyle yaşadıkları iletişim zorluklarına dikkat çekmiştir. Hakyemez (2010), öğrenci ve aile kaynaklı problemleri ele alırken, Korkmaz ve arkadaşları (2007), öğrencilerin disiplinsizlik davranışlarına değinmiştir. Ayrıca, Demirhan ve arkadaşları (2014), öğrencilerin beden eğitimi derslerine uygun kıyafet getirmemesi gibi sorunlara işaret etmiştir. Çelik (2008) ise sınavlara hazırlanan öğrencilerin beden eğitimi derslerine ilgisizliğini bir problem olarak tanımlamıştır.

Çalışma, bu pedagojik sorunları daha ayrıntılı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Armour’un (2014) “Pedagogical Cases in Physical Education and Youth Sport” eserindeki “Pedagojik Olaylar” kavramı, bu tür sorunları ele almak için uygun bir referans olarak kullanılmıştır. Çalışmamızda bu olaylar “Pedagojik Problemler” olarak yeniden adlandırılmıştır. Armour’un yaklaşımında, fiziksel, sosyal ve psikolojik özellikleriyle gençlerin yaşadığı çeşitli zorluklar, beden eğitimi bağlamında ele alınmıştır. Örneğin, hareketsiz yaşam tarzı nedeniyle obezite, cinsiyetle ilgili sorunlar ve ergenlik dönemi problemleri gibi durumlar, öğretmenlerin karşılaştığı yaygın pedagojik problemler arasında yer almaktadır.

Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal zorlukları nedeniyle bu pedagojik problemlerle karşılaşmaktadır.

Bu zorluklar, öğrencilerin öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyerek öğretim hedeflerine ulaşmayı güçleştirebilir. Öğrencinin fiziksel engelleri, ailevi sorunlar veya toplumsal baskılar gibi dolaylı faktörler de öğrenme ortamını etkileyebilir. Sonuç olarak, beden eğitimi derslerinde karşılaşılan pedagojik problemler, öğrencilerin hedeflenen becerileri kazanmasını engelleyebilir ve ders sürecinde olumsuz etkiler yaratabilir.

### **Spor Pedagojisi**

Spor pedagojisi, sporun pedagojik boyutlarını inceleyerek, kişilik gelişimi ve eğitim süreçlerinin nasıl şekillendirileceğine odaklanır. Bu disiplin, beden eğitimi ve genel eğitim süreçlerinde kişilik gelişiminin çeşitli aşamalarını ele alır ve öğretim yöntemlerinin etkinliğini artırmayı amaçlar. Spor pedagojisi, eğitim ve spor biliminin kesişimin de yer alan bir alan olarak, öğretmen-öğrenci ve antrenör-sporcu ilişkilerini analiz ederek pedagojik etkinliği artırmayı hedefler. Bu alan, spor eğitiminin etkinliğini geliştirmek, karşılaşılan pedagojik sorunlara çözümler üretmek ve yeni bilgiler ortaya koyarak sporda pedagojik sorunları çözmeyi amaçlar (Bíró, 2006). Spor pedagojisi, sadece spor becerilerinin öğretimi değil, aynı zamanda bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini de destekleyen kapsamlı bir yaklaşımdır (Koplin, 2016). Bu disiplin, çocuklardan yetişkinlere kadar geniş bir yelpazede bilgi ve beceri kazandırma sürecine odaklanır ve hareket yoluyla eğitimin olanaklarını işlevsel bir şekilde ele alır. Spor pedagojisi, sadece eğitim kurumlarında değil, insan yaşamının farklı evrelerinde de öğretim ve öğrenim süreçlerini kapsar. Bu nedenle, spor pedagojisinin etkili bir şekilde anlaşılabilmesi için statik ve dinamik faktörlerin dikkate alınması önemlidir (Haag, 1989). Spor pedagojisi, eğitim ve fiziksel aktiviteyi birleştiren teorik araştırmalara odaklanırken, öğretmenlerin ve antrenörlerin öğrenme süreçlerini desteklemek için gerekli bilgi ve becerileri edinmelerini sağlar (Armour, 2013; Röthig & Prohl, 2003). Ayrıca, spor pedagojisi, her öğretim ve öğrenim sürecinde merkezi bir konumda yer alarak, bireylerin kişisel ve toplumsal gelişimlerine katkı sağlar (Haag, 1989).

### **Spor Pedagojisinin Önemi**

Spor pedagojisi, bireylerin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini destekleyen önemli bir disiplindir. Eğitim ve sporun kesişim noktasında yer alan bu alan, bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıkları kazanmalarını, sağlıklı yaşam bilincine sahip olmalarını ve toplumsal değerlere uyumlu bireyler olarak yetişmelerini amaçlar. Spor pedagojisi, yalnızca bireylerin fiziksel gelişimini değil, aynı zamanda takım çalışması,

liderlik, sosyal sorumluluk gibi değerlerin kazandırılmasında da kritik bir role sahiptir (Eker, 2007; Kara & Genç, 2020).

Spor pedagojisinin önemi, özellikle çocukluk döneminde psiko-motor becerilerin geliştirilmesi, sosyal becerilerin kazanılması ve öz disiplinin sağlanmasında kendini gösterir. Erken yaşlarda başlayan spor etkinlikleri, bireylerin hem fiziksel kapasitelerini keşfetmelerine hem de sosyal çevre ile uyum sağlamalarına olanak tanır. Spor pedagojisi, bireylerin özgüvenlerini artırarak duygusal gelişimlerine katkı sağlar (Kara & Genç, 2020). Eğitim ve spor pedagojisinin entegrasyonu, bireylerin akademik başarılarının yanı sıra yaşam kalitelerini de artırmaktadır. Bu bağlamda, spor pedagojisi bireylerin yalnızca fiziksel gelişimlerini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda onları topluma entegre eden ve daha iyi birer birey olmalarını sağlayan bir araçtır (Stein, 2017; Eker, 2007). Ayrıca, spor aracılığıyla disiplin, sorumluluk, takım çalışması gibi sosyal beceriler de kazandırılmaktadır. Spor pedagojisi, sadece bedensel değil, duygusal ve zihinsel gelişimi de teşvik eder. Spor etkinlikleri, bireylerin özgüven kazanmalarına, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine ve toplumsal değerlerle uyumlu bireyler olarak yetişmelerine yardımcı olur. Spor pedagojisinin, bireylerin yaşam boyu sağlıklı alışkanlıklar edinmesine ve topluma faydalı bireyler olarak katılmasına olanak sağladığı unutulmamalıdır (Orhan & Ayan, 2018). Bu disiplin, bireylerin sadece fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda toplumsal bağlarını da güçlendiren bir araç olarak önemli bir yer tutmaktadır.

## Sonuç

Sonuç olarak, spor pedagojisi, eğitim süreçlerinde bireylerin öğrenme çıktılarını iyileştirirken, aynı zamanda toplumsal uyum ve dayanışmayı teşvik eder. Spor pedagojisinin, sadece fiziksel gelişimi değil, aynı zamanda sosyal beceriler, öz disiplin, özgüven gibi değerlerin kazandırılmasında da kritik bir rolü vardır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde psiko-motor becerilerin gelişimine katkı sağlaması, spor pedagojisinin erken yaşlarda bireylerin genel gelişimlerine olan etkisinin önemli bir göstergesidir. Erken yaşlardan itibaren spora katılım, bireylerin kendilerini tanımalarına, toplumsal sorumluluklarını yerine getirmelerine ve sosyal çevreleriyle uyumlu ilişkiler kurmalarına olanak tanır. Bu bağlamda, spor pedagojisi, bireylerin özgüven kazanmalarına ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olarak, toplumu daha bilinçli, sorumlu ve uyumlu bireylerle şekillendirir. Sporda pedagojik yaklaşımların daha etkin bir şekilde uygulanması, eğitim süreçlerinde karşılaşılan pedagojik sorunların çözümüne katkı sağlar. Bu disiplinin toplumlar üzerinde oluşturduğu etki, yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp, bireylerin duygusal ve sosyal gelişimlerini de destekleyerek

daha sağlıklı bir toplum yapısının oluşturulmasına olanak tanır. Spor pedagojisinin güçlendirilmesi ve yaygınlaştırılması hem spor öğretiminin başarısını artıracak hem de toplumların daha sağlıklı, bilinçli ve uyumlu bireylerle şekillenmesine katkıda bulunacaktır.

## Kaynaklar

- Alexander, R. J. (2000). *Culture and Pedagogy: International Comparisons in Primary Education*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Armour, K. (2013). *Sport Pedagogy: An introduction for coaching and teaching*. New York, Routledge, USA.
- Armour, K. (2014). *Pedagogical cases in physical education and youth sport*. London: Routledge.
- Australia, C. (2017). What is pedagogy? How does it influence our practice.
- Belousa, I., & Uzulina, S. (2012). Teachers view on social and emotional aspect of pedagogical competence. *Journal of Social Sciences*, 8(2), 163.
- Bhowmik, M., Banerjee, B., & Banerjee, J. (2013). Role of pedagogy in effective teaching. *Basic Research Journal of Education Research and Review*, 2(1), 1-5.
- Bíró, M. (2006). Tanítási-tanulási stratégiák a mozgásos cselekvéstanítás speciális területén, az úszásoktatásban. *Új Pedagógiai Szemle*, 9, 62-71.
- Cambi, F., & Trebisacce, G. (1995). *Storia della pedagogia*. 462-470. Rome & Bari: Laterza.
- Çelik, A. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Okul İçi ve Okul Dışı Faaliyetlerde Karşılaştıkları Sorunların İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirhan, G., Bulca, Y., Saçlı, F., & Kangalgil, M. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamada karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-2), 57-68.
- Eker, S. (2007). John Dewey'in pragmatik politik düşüncesi ve politikada pratik meşruiyet sorunu. Doctoral dissertation, Bursa Uludağ University, Turkey.
- Executive, S. (2005). Let's talk about pedagogy: towards a shared understanding for early years education in Scotland. *Learning and Teaching Scotland*, Edinburgh.
- Gage, N. L. (1985). *Hard Gains in the Soft Sciences: The Case of Pedagogy*.
- Haag, H. (1989). Research in 'sport pedagogy'—One field of theoretical study in the science of sport. *International review of education*, 35(1), 5-16.
- Hakyemez, Ö. (2010). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki yaşantılarında karşılaştıkları problemler (Kayseri ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Jones, A. G. (2015). *The relationship between elementary teachers' years of experience and their self-perceived pedagogical competence in Alabama elementary schools*. Liberty University.
- Kara, M., & Genç, M. Spora Pedagojik Açıdan Bakış: Spor, Pedagoji ve Eğitim Bilimleri.



- Katz, L. (1995). Talks with teachers of young children: A collection.
- Koplin, S. (2016). *Aufgaben und ziele der sportpädagogik und sportdidaktik und ihre verankerung im rahmenlehrplan*, Universität Potsdam.
- Korkmaz, F., Korkmaz, N. H., & Özkaya, G. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenme ortamını bozan davranışlara karşı geliştirdikleri davranış stratejileri (Bursa İli Örneği). *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 67-87.
- Melnychuk, I., Drozdova, I., Savchak, I., & Bloshchynskyi, I. (2019). Higher School Instructors' Pedagogical Skills Improvement as a Basis of Educational Strategy for Development of Students' Professional Training. *Romanian Journal for Multidimensional Education/Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 11(4), 170-184.
- Murphy, P. (2003). Defining pedagogy. In *Equity in the classroom*. 17-30. Routledge.
- Orhan, R., & Ayan, S. (2018). Psiko-Motor Ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 523-540.
- Öner, D. (2010). Öğretmenin bilgisi özel bir bilgi midir? Öğretmek için gereken bilgiye kuramsal bir bakış. *Bogazici University Journal of Education*, 27(2), 23-32.
- Piotrowski, S., & Capel, S. (2013). Formal and informal modes of assessment in Physical Education. In *Issues in physical education*. 99-114. Routledge.
- Röthig, P. (1992). *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Hofmann.
- Shulman, L. (1987). Knowledge and teaching: Foundations of the new reform. *Harvard educational review*, 57(1), 1-23.
- Stein, M. (2017). *Allgemeine Pädagogik: Mit 14 Abb. und 25 Tabellen, mit 56 Übungsaufgaben* (Vol. 3215). UTB.
- Watkins, C., & Mortimore, P. (1999). Pedagogy: What do we know. *Understanding pedagogy and its impact on learning*, 1-19.
- Ziaziun, I. A., Karamushchenko, L. V., Kryvonoset, I. F., & Ziaziun, A. (2008). *Pedagogical skill: manual*. Kyiv, 376, Ukrainian.

## Spor Pedagojisinin Tarihçesi

Emre Belli<sup>1</sup>

### Özet

Bireylerin eğitim ve ahlaki gelişimi için en önemli dönemlerin başında çocukluk ve erken çocukluk dönemi gelir. Gelecekte toplumun önemli fertleri olacak çocuklarımızın pedagojik eğitimden geçmesi ve ailelerinin bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Hem bireyleri hem de toplumu etkileyecek bu dönem iyi planlanmak zorundadır. Bu gelişim dönemlerinde sadece bilişsel olarak gelişimi sağlayacak pedagojik eğitim vermenin yansıra; bireylerin fiziksel ve zihinsel büyüme süreçlerini de sağlayacak şekilde spor pedagojisi kavramından da faydalanmak gerekir. Spor pedagojisi sayesinde bireylerin psikomotor gelişim kapasiteleri daha sağlıklı olacak ve bu durum zihinsel ve fiziksel yönden gelişmiş bireylerin yetişmesini sağlayacaktır.

Bu çalışmada veri elde etmek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi, basılı ve elektronik olarak tüm materyalleri titiz ve sistematik bir biçimde incelemek, değerlendirmek ve analiz etmek için kullanılan nitel araştırma yöntemidir. (Wach,2013)

Bu kitap bölümüyle pedagoji ve spor pedagojinin tarihsel gelişim süreci üzerinde durulmuş ve toplumsal önemi betimsel olarak vurgulanmaya çalışılmıştır.

### PEDAGOJİNİN TARİHİ

Pedagoji, bireylerin aldığı eğitimleri teorik ve uygulamalı olarak inceleyen önemli bir akademik disiplindir. Pedagoji, antik çağdan itibaren günümüze ulaşana dek sosyal, kültürel ve bilimsel olarak birçok değişiklik göstermiştir. Bu değişiklikleri tarihsel olarak sıralamak istersek:

1 Prof. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, emre.belli@atauni.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-8435-2529>

## Antik Çağ (M.Ö. 500 - M.S. 500)

Antik Çağ'da pedagoji, daha çok ahlak, erdem ve bireyin toplumsal rollerini yerine getirme becerilerini geliştirmeye yönelik bir anlayışla ele alınmıştır. (Platon, 2006)

- **Platon (M.Ö. 427-347):** Platon, *Devlet* ve *Yasalar* adlı eserlerinde eğitimin, bireyi ideal topluma hazırlayan bir süreç olduğunu savunmuştur. Ona göre eğitim, bireyin akıl, irade ve ruh dengesini kurarak topluma katkıda bulunmasını sağlar.
- **Aristoteles (M.Ö. 384-322):** *Politika* adlı eserinde, eğitimin bireysel ve toplumsal mutluluğa ulaşmada bir araç olduğunu belirtmiştir. Eğitimi çocukluk, gençlik ve yetişkinlik dönemlerine ayırarak sistematize etmiştir.
- **Romalılar:** Romalılar eğitimi daha pratik bir yaklaşımla ele almış ve yurttaşların görevlerini yerine getirmeleri için gerekli becerilere odaklanmıştır.

## Orta Çağ (500-1500)

Orta Çağ'da pedagoji, dini eğitimle şekillenmiştir. Kilise, eğitimi kontrol eden ana kurumdu ve eğitimin amacı, bireyleri dini inançlara uygun bir yaşam sürdürmeye hazırlamaktı.

- **Scholastik Eğitim:** Eğitim, kiliseye bağlı okullarda yapılır ve dini metinlerin yorumlanması üzerine yoğunlaşırdı.
- **Thomas Aquinas (1225-1274):** Aquinas, eğitimde akıl ve inancın dengeli bir şekilde kullanılmasını savunarak pedagojiye yeni bir boyut kazandırmıştır.
- **İslam Dünyası:** İslam kültüründe ise eğitim, Kur'an merkezli olmakla birlikte bilimsel çalışmalarla da desteklenmiştir. İbn Sina ve İbn Rüşd gibi düşünürler, eğitimin bireysel gelişim üzerindeki etkilerini vurgulamıştır.

## Rönesans Dönemi (14. yüzyıl - 17. yüzyıl)

Rönesans, bireyin potansiyelini ve insan doğasının güzelliğini ön plana çıkaran bir anlayışı beraberinde getirmiştir. Eğitim, bu dönemde daha özgür bir yapıya bürünmüştür.

- **Vittorino da Feltre (1378-1446):** "Mutlu Ev" adını verdiği okulunda, fiziksel, zihinsel ve ahlaki eğitimi bir arada sunmuştur.

- **Desiderius Erasmus (1466-1536):** Erasmus, eğitimde bireysel farklılıkların göz önüne alınması gerektiğini savunmuştur. *Çocukların Erken Eğitimi Üzerine* adlı eseri, bu dönemin önemli pedagojik çalışmalarından biridir.

### Modern Pedagoji (17. yüzyıl - 19. yüzyıl)

Modern pedagoji, eğitim süreçlerinin bilimsel temeller üzerine inşa edildiği bir dönemi temsil eder. Eğitimin kuramsal çerçevesi bu dönemde şekillenmiştir.

- **John Locke (1632-1704):** Locke, *Tabula Rasa* (boş levha) kuramıyla, bireyin doğuştan bir bilgiye sahip olmadığını ve eğitimin bireyin zihnini şekillendirdiğini savunmuştur.
- **Jean-Jacques Rousseau (1712-1778):** *Emile* adlı eserinde, doğal eğitim anlayışını ortaya koymuş ve çocuğun doğasına uygun bir eğitim verilmesi gerektiğini savunmuştur.
- **Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1827):** Pestalozzi, sevgiyi merkeze alan eğitim anlayışıyla modern pedagojiye önemli katkılar yapmıştır.

### Çağdaş Pedagoji (20. yüzyıl ve Sonrası)

Çağdaş pedagoji, birey merkezli ve deneyime dayalı öğrenme yaklaşımlarını benimsemiştir. Eğitimde demokratik değerler, çok kültürlülük ve teknolojinin entegrasyonu gibi unsurlar ön plana çıkmıştır. (Jean-Jacques Rousseau, 2017)

- **John Dewey (1859-1952):** Dewey, deneyimsel öğrenme anlayışını savunmuş ve eğitimde aktif katılımın önemini vurgulamıştır.
- **Maria Montessori (1870-1952):** Montessori, çocuğun bireysel ihtiyaçlarına uygun bir öğrenme ortamı sunmayı hedefleyen eğitim modelini geliştirmiştir.
- **Paulo Freire (1921-1997):** Freire, *Ezilenlerin Pedagojisi* adlı eserinde, eğitim yoluyla toplumsal değişim ve adaleti savunan eleştirel pedagojiyi geliştirmiştir.

### Pedagojinin Günümüzdeki Durumu

Bugün pedagoji, disiplinlerarası bir alan olarak hem teorik hem de uygulamalı çalışmaları içermektedir. Psikoloji, sosyoloji, nörobilim gibi alanlarla iş birliği yaparak bireylerin eğitimi konusunda daha kapsamlı

yaklaşımlar sunmaktadır. Eğitimde teknolojinin kullanımı, sürdürülebilir öğrenme ve yaşam boyu eğitim gibi konular pedagojinin ana odak noktaları haline gelmiştir.

## SPOR PEDAGOJİSİNİN TARİHÇESİ

Spor pedagojisi, sporu bir eğitim aracı olarak gören ve bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini desteklemeyi amaçlayan disiplinlerarası bir bilim dalıdır. Spor pedagojisi, spor ve eğitimin kesiştiği akademik bir çalışma alanıdır. Spor pedagojisi, spor biliminin bir alt disiplinidir ve geniş anlamda spor aracılığı ve yardımı ile eğitimi, öğretimi ve gelişimi kapsamaktadır (Koplin, 2016).

Sporun eğitsel boyutunun anlaşılması ve yapılandırılması süreci, tarih boyunca farklı kültürlerde ve dönemlerde şekillenmiştir. Spor pedagojisinin tarihçesi, antik dönemlerden modern döneme kadar çeşitli evrelerden geçmiştir.

### Antik Dönem

Spor pedagojisinin temelleri, Antik Yunan ve Roma uygarlıklarında atılmıştır. Bu dönemde spor, bireyin fiziksel ve zihinsel gelişimini destekleyen önemli bir eğitim unsuru olarak kabul edilmiştir. (Platon, 2006)

- **Antik Yunan:** Yunan kültüründe spor, insanın bedensel ve ruhsal bütünlüğünü sağlayan bir araç olarak görülmüştür. Gymnasium adı verilen eğitim merkezlerinde genç erkeklere beden eğitimi, savaş sanatları, atletizm ve jimnastik öğretilirdi. Platon ve Aristoteles gibi filozoflar, beden eğitiminin ahlaki ve entelektüel gelişim üzerindeki önemine vurgu yapmıştır.
- **Antik Roma:** Romalılar, sporun askeri beceriler kazandırmadaki rolüne odaklanmıştır. Spor, askerlerin fiziksel güçlerini geliştirmeleri için bir araç olarak kullanılmaktaydı. Ancak, eğlence ve gösteri amaçlı gladyatör dövüşleri gibi etkinlikler, sporun pedagojik boyutundan ziyade eğlence yönünün ön plana çıktığı bir dönemi temsil eder.

### Orta Çağ

Orta Çağ boyunca spor ve beden eğitimi, kilise tarafından genellikle ahlaki nedenlerle kısıtlanmıştır. Ancak şövalyelik geleneği kapsamında, savaş ve savunma becerileri geliştirmek amacıyla belirli fiziksel etkinlikler teşvik edilmiştir. Bu dönemde spor pedagojisi, daha çok bireyin savaşma yeteneklerini geliştirmekle sınırlı kalmıştır.

## Rönesans Dönemi

Rönesans ile birlikte, insan bedenine ve eğitimine yönelik artan ilgi, spor pedagojisinin gelişimine katkı sağlamıştır. İnsan doğasının bütüncül bir şekilde ele alındığı bu dönemde, fiziksel eğitim, zihinsel ve ruhsal gelişimin bir parçası olarak görülmeye başlanmıştır. Vittorino da Feltre gibi eğitimciler, spor ve beden eğitiminin eğitim sistemine entegre edilmesini gerektiğini savunmuşlardır. (Freire, 1991)

## Modern Dönem (18.-19. Yüzyıl)

Spor pedagojisi, 18. ve 19. yüzyıllarda bilimsel bir disiplin olarak şekillenmeye başlamıştır. Bu dönemde beden eğitimi ve spor, modern eğitim sistemlerinde yer almaya başlamıştır. (Dewey, 2024)

- **Johann Bernhard Basedow ve Johann GutsMuths:** Almanya'da beden eğitiminin bilimsel temellerini atan bu eğitimciler, çocukların fiziksel aktivitelerle eğitilmesi gerektiğini savunmuşlardır.
- **Friedrich Ludwig Jahn:** Modern jimnastik hareketinin kurucusu olan Jahn, sporun ulusal kimlik ve fiziksel sağlığı geliştirmedeki önemine vurgu yapmıştır.
- **Thomas Arnold:** İngiltere'deki Rugby School'un müdürü olan Arnold, sporun ahlaki ve sosyal değerlerin kazandırılmasındaki rolünü vurgulamış ve modern spor pedagojisine öncülük etmiştir.

## Yirminci Yüzyıl (20.) ve Sonrası

20. Yüzyılda spor pedagojisi, hem akademik bir disiplin hem de bir uygulama alanı olarak hızla gelişmiştir. Bu dönemde, sporun eğitsel, sosyal ve psikolojik boyutları üzerine daha sistematik çalışmalar yapılmıştır. (Gutek, 2011)

- **Eğitim Sisteminde Spor:** Beden eğitimi, modern eğitim programlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Okullarda spor etkinlikleri, fiziksel sağlığın yanı sıra iş birliği, liderlik ve disiplin gibi değerlerin kazandırılmasına odaklanmıştır.
- **Bilimsel Araştırmalar:** Spor pedagojisi, diğer disiplinlerle (psikoloji, sosyoloji, biyomekanik) etkileşime geçerek multidisipliner bir yapıya bürünmüştür.
- **Sporun Sosyal Boyutu:** Sporun sadece bireysel gelişim için değil, toplum sağlığı, eşitlik, cinsiyet rolleri ve kültürel bütünleşme gibi konularda da önemli bir araç olduğu anlaşılmıştır.

## Günümüzde Spor Pedagojisi

Günümüzde spor pedagojisi, sporun birey ve toplum üzerindeki etkilerini inceleyen kapsamlı bir alan haline gelmiştir. Teknolojinin ve bilimsel çalışmaların gelişimiyle birlikte, spor pedagojisi eğitimi daha etkin, kişiselleştirilmiş ve sürdürülebilir hale gelmiştir. Bu alan, çocuklar, gençler, yetişkinler ve engelli bireyler dahil olmak üzere herkesin sporla bütünleşmesini destekleyen politikalar ve stratejiler geliştirmeye devam etmektedir. Spor pedagojisinin tarihçesi, eğitim ve sporun kesişim noktasındaki gelişmeleri yansıtmaktadır.

Günümüzde spor pedagojisi alanında çalışan birçok bilim insanı bulunmaktadır. Bu alandaki çalışmaları genellikle spor eğitimi, çocuk gelişimi, spor psikolojisi, motor beceri gelişimi ve pedagojik yaklaşımları içermektedir. Günümüzde spor pedagojisi üzerine önemli çalışmaları bulunan bazı bilim insanları: (Orhan & Ayan, 2018)

**Thomas M. McKenzie:** Spor pedagojisi ve fiziksel eğitim üzerine birçok çalışması bulunan McKenzie, özellikle çocukların fiziksel aktiviteye katılımını artırmaya yönelik programlar geliştirmiştir.

**Daryl Siedentop:** Spor pedagojisi alanında önemli bir otorite olan Siedentop, özellikle spor eğitiminin teorik ve pratik yönleri üzerine derinlemesine çalışmalar yapmıştır. “Sport Education” adlı pedagojik modelin geliştirilmesinde önemli bir rol oynamıştır.

**Richard Tinning:** Spor pedagojisi ve eğitimdeki yenilikçi yaklaşımlar üzerine çalışan Tinning, spor eğitiminde sosyal ve kültürel faktörleri incelemiştir. Eğitimde beden eğitimi ve sporun rolü üzerine birçok araştırma yapmıştır.

**David Kirk:** Spor pedagojisi ve eğitim üzerine çalışmaları olan bir başka önemli akademisyendir. Sporun eğitimde nasıl kullanılması gerektiği üzerine çeşitli teorik ve pratik çalışmalar yapmıştır.

**Penny McCullagh:** Çocukların ve gençlerin sporla etkileşimleri ve pedagojik yaklaşımlar üzerine önemli araştırmalara imza atmıştır. McCullagh, özellikle psikolojik ve duygusal gelişim ile ilgili alanlarda da çalışmalar yapmaktadır.

**Mauro M. N. S. Silva:** Spor pedagojisi ve eğitimde motor gelişim üzerine yapılan araştırmalarla tanınan bir bilim insanıdır.

Spor pedagojisinin tarihsel gelişimini anlattığımız bu araştırmada; sporun yalnızca eğlenceli bir etkinlik olmadığı, bireylerin bütünsel gelişimine katkı sağlayan bir araç olarak kabul edildiği ve zamanla daha sistematik bir disiplin

haline geldiği, günümüzde hem fiziksel hem de sosyal gelişim için önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.



## Kaynakça

- Dewey, John. (2024) Demokrasi ve Eğitim, Gece Kitaplığı Yayınevi.
- Freire, Paulo. (1991). Ezilenlerin Pedagojisi, Çeviri:Dilek Hattatoğlu, Erol Özbek. Ayrıntı Yayınları.
- Guttek, Gerald L. (2011).Eğitim Felsefesi ve İdeolojik Yaklaşımlar, Ütopya Yayınevi.
- Hasan Ali Yücel Klasikler Dizisi, Devlet (2006). Platon, Çeviri:Sabahattin Eyüboğlu,M.Ali Cimcöz Devlet, Türkiye İş Bankası KültürYayınları.
- Hasan Ali Yücel Klasikler Dizisi, Devlet (2017). Jean-Jacques Rousseau, Emile, Çeviri:Yaşar Arınç, Türkiye İş Bankası MEB Yayınları.
- Koplin, S. (2016). Aufgaben und ziele der sportpädagogik und sportdidaktik und ihre verankerung im rahmenlehrplan, Universität Potsdam.
- Orhan, R., Ayan, S. (2018). Psiko-Motor ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD) 8(2) Sayfa 523-540.
- Wach, E. (2013). Learning about Qualitative Document Analysis. Ids Practice Paper In Brief 13, United Kingdom.

## Fiziksel ve Motor Becerilerin Öğretimi

Buket Şeran<sup>1</sup>

### Özet

Bu bölüm, fiziksel ve motor becerilerin öğretimi konusunu ele alarak, bu becerilerin bireylerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimindeki kritik rolünü vurgulamaktadır. Motor becerilerin gelişim aşamaları açıklanmış ve bu becerilerin yaşam döngüsündeki önemine dikkat çekilmiştir. Bölümde, temel motor beceriler (lokomotor, dengeleme ve nesne kontrol becerileri) ile ince ve kaba motor becerilerin tanımları yapılmış ve bu becerilerin öğretimi için etkili stratejiler sunulmuştur. Yaşa ve seviyeye göre öğretim yöntemleri detaylandırılarak, erken çocukluktan yetişkinliğe kadar farklı yaş gruplarının ihtiyaçlarına uygun yaklaşımlar ele alınmıştır. Ayrıca, cinsiyet ve çevresel faktörlerin motor beceri gelişimine olan etkileri tartışılmış ve fırsat eşitliğini artırmaya yönelik stratejiler önerilmiştir. Sonuç olarak, bu bölüm, fiziksel ve motor beceri öğretiminin yalnızca bireylerin fiziksel performansını değil, aynı zamanda yaşam boyu sürecek sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerini destekleyen bir süreç olduğunu vurgulamaktadır.

### Fiziksel ve Motor Becerilerinin Öğretimi

Motor beceri edinimi, hareket verimliliğini artıran bir dizi içsel süreci içermekte ve bu süreçler, bireyin hareketlerini daha hızlı, daha kesin, daha otomatik ve çevresel koşullara daha uyumlu hale getirmeyi amaçlamaktadır (Wei & Luo, 2010). Temel motor becerilerde yeterlilik düzeyinin yalnızca bireyin fiziksel aktiviteye katılımını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda karmaşık motor becerilerin ve sporla ilişkili daha spesifik becerilerin edinimi için kritik bir temel oluşturduğunu öne sürmektedir. (Costa vd., 2021). Fiziksel ve motor beceriler, çocuk gelişiminin temel bileşenleridir ve yalnızca fiziksel sağlığı değil aynı zamanda bilişsel ve duygusal refahı da etkilemektedir. Bu becerileri etkili bir şekilde öğretmek, bunların önemini, öğretim için

1 Arş. Gör. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, buket.seran@atauni.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-3985-6124>

kullanılan yöntemlerin ve çocuklarda motor gelişimini artırabilecek çeşitli aktivitelerin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını gerektirir.

Yüksek düzeyde bir temel motor beceri yeterliliği, bireyin daha karmaşık geçiş becerilerini ve spor becerilerini geliştirmesinde önemli bir rol oynar. Bunun temel nedeni, motor becerilerin istikrarlı hareket örüntüleriyle başlamakta, ancak bu örüntülerin zamanla stabilitesini kaybedebilmesi, tekrarlarla gelişebilmesi ve yeni bağlamlara uyarlanabilmesidir (Brian vd., 2020; Costa vd., 2021). Bu süreç, motor öğrenmenin dinamik doğasını ve bireyin çevresel değişimlere uyum sağlama kapasitesini yansıtmaktadır. Temel motor becerilerin erken dönemde kazandırılması, bireylerin hareket verimliliğini artırarak yaşam boyu fiziksel aktivite ve sağlık düzeylerini iyileştirebilmektedir (Wang vd., 2022). Ayrıca, bu becerilerin gelişiminde uygulama, geri bildirim ve bireyselleştirilmiş eğitim programlarının etkisi, bireyin motor yeterliliğinin uzun vadeli sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, motor beceri edinimi hem bireyin fiziksel performansını hem de günlük yaşam aktivitelerinde fonksiyonel hareket kapasitesini artırarak, bireyin genel yaşam kalitesini yükselten çok yönlü bir süreç olarak değerlendirilebilir.

Önceki çalışmalar, okul çağındaki çocukların temel motor beceriler konusunda genellikle düşük yeterlilik seviyelerine sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Brian vd., 2020). Bu durum, özellikle fiziksel aktiviteye katılım ve motor gelişim açısından kaygı vericidir, çünkü temel motor becerilerde düşük yeterlilik düzeyine sahip çocukların daha karmaşık spor becerilerini öğrenmede ve uygulamada daha fazla zorluk yaşadığı bilinmektedir (Niemistö vd., 2020). Seefeldt'in motor yeterlilik bariyeri modeli, bu yeterlilik eksikliğini anlamak ve ele almak için önemli bir kavramsal çerçeve sunmaktadır. Bu model, düşük temel motor beceri yeterliliğinin bireyin daha ileri düzeydeki motor becerileri geliştirme kapasitesini sınırlayabileceğini ve bu bariyerin aşılabilmesi için erken dönemde uygulama ve deneyime dayalı fırsatların sunulmasının kritik olduğunu öne sürmektedir (Costa vd., 2021). Seefeldt'in yaklaşımını genişletmeye ve yeniden kavramsallaştırmaya yönelik çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar, motor becerilerin yalnızca bireyin fiziksel performansını değil, aynı zamanda sosyal katılım ve özgüven gibi psikososyal faktörleri de etkilediğini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, erken yaşlarda temel motor becerilerin geliştirilmesine yönelik uygulamaların artırılması, bireylerin motor yeterlilik bariyerini aşmalarına ve daha karmaşık motor beceriler için gerekli altyapıyı kazanmalarına olanak sağlayabilir (Wang vd., 2022). Bu durum, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarını artırarak uzun vadede sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine de katkı sağlayabilir.

Temel motor beceriler üç alanı içermektedir: (1) vücudun hareketini içeren lokomotor beceriler, örn. koşma, zıplama, vb.; (2) esas olarak manipülatif beceriler olan nesne kontrol becerileri, örn. atma, top yakalama, vb.; ve (3) statik ve dinamik denge dahil olmak üzere denge becerileri (Rudd vd., 2015; Wang vd., 2022). D’Hondt vd. (2009) göre, motor beceri yeterliliği, kaba motor becerilerinden ince motor becerilerine doğru bir süreklilikte değişen farklı motor becerileri gerçekleştirirken bir kişinin hareket koordinasyon kalitesi olarak tanımlanabilir. Okul öncesi yıllar (3-5 yaş) motor beceri yeterliliğinin “altın çağı” olarak bilinir, çünkü koşma, zıplama, atma ve yakalama gibi temel motor becerilerinin çoğu bu yaşam evresinde gelişmektedir. Okul öncesi çocuklar motor beceri yeterliliklerini fiziksel aktiviteye katılarak geliştirirler. Okul öncesi çocuklarına her gün en az 60 dakika yapılandırılmış fiziksel aktivite ve 60 dakika yapılandırılmamış fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir (Figueroa & An, 2017).

Motor beceri yeterliliği ile fiziksel aktivite arasında karşılıklı ve dinamik bir ilişki olduğu öne sürülmektedir. Araştırmalar, daha yüksek motor beceri yeterliliğine sahip çocukların orta ila şiddetli fiziksel aktivitelere daha fazla zaman ayırdığını göstermektedir (Figueroa & An, 2017; Kambas vd., 2012). Buna karşın, motor beceri yeterliliği düşük olan çocukların erken yaşlardan itibaren daha az fiziksel olarak aktif oldukları gözlemlenmiştir (Piek vd., 2008; Williams vd., 2008). Bu ilişki, gençler üzerinde yapılan müdahale çalışmalarında da doğrulanmıştır. Bulgular, motor beceri yeterliliğinin artmasının fiziksel aktiviteye katılımı artırdığını, buna karşılık düzenli ve yapılandırılmış fiziksel aktivitelerin motor beceri yeterliliğini geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Ancak, bu ilişki cinsiyet, yaş, fiziksel aktivitenin türü ve insan gelişimi aşaması gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir (Jaakkola & Washington, 2013; Trost vd., 2002).

Fiziksel aktivitenin çocuklar ve ergenlerin yaşamında kritik bir rol oynadığı ve hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Fiziksel aktivite, yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda sosyal, duygusal ve bilişsel gelişim üzerinde de olumlu etkiler yaratır (Dapp vd., 2021; Raspberry vd., 2011). Çocukların fiziksel aktiviteye etkin bir şekilde katılabilmesi ve bu süreçten maksimum fayda sağlayabilmesi için temel hareket becerilerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Temel hareket beceriler, çocukların çeşitli fiziksel aktivitelere ve sporlara katılımında temel bir yapı taşı olarak kabul edilmektedir (Barnett vd., 2009). Bu beceriler; lokomotor beceriler (örneğin, koşma, zıplama), manipülatif beceriler (örneğin, top sürme, yakalama, atma) ve manipülatif olmayan beceriler (örneğin, ağırlık aktarma, dengeleme) olmak üzere üç ana kategoride toplanmaktadır. Çocukların bu becerileri tutarlı ve yetkin bir

şekilde gerçekleştirme kapasitesi, motor beceri yeterliliği olarak tanımlanır ve fiziksel ile motor gelişimlerine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır (Chen vd., 2017). Çocukların büyüme ve gelişim süreçleri ile temel motor performansı ve sosyal becerileri arasındaki karmaşık ilişkiler, hareket eğitimi programlarının kapsamının yeniden değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, temel hareket eğitimi yalnızca fiziksel aktivite ve hareket becerilerinin geliştirilmesini değil, aynı zamanda sosyal ve iletişim becerilerinin kazandırılmasını da hedefleyen daha geniş bir yaklaşım olarak ele alınmaktadır. Hareket eğitimi programlarının, farklı düzeylerdeki hareket ve fiziksel aktivite uygulamalarını içerecek şekilde, bireyin sosyal ve iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik unsurlarla desteklenmesi gerektiği önerilmektedir (Esen vd., 2021).

Pedagojik açıdan bakıldığında, çocukların temel motor yeterliliklerini edinmelerinin en etkili yollarından biri, okul temelli beden eğitimi programlarıdır. Beden eğitimi programları, çocukların motor beceri yeterliliklerini geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılımı artırarak sosyal entegrasyon ve özgüven gibi bilişsel ve duygusal kazanımlara da katkıda bulunur. Dolayısıyla, temel hareket eğitimi ve beden eğitimi programlarının, bireyin büyüme, gelişim ve motor performansı arasındaki etkileşimleri göz önünde bulunduracak şekilde yapılandırılması hem fiziksel hem de sosyal gelişimi destekleyen bir yaklaşım sunabilir.

### **Okul Öncesi Dönem ve Motor Beceriler**

Okul öncesi dönem, bireyin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişiminin temelini oluşturan kritik bir aşama olarak kabul edilmektedir (Flores vd., 2023). Bu dönemde, özellikle okul öncesi yaş aralığı (3-6 yaş), kaba motor becerilerin gelişimi açısından en uygun zaman dilimi olarak öne çıkmaktadır (Graham, 1993). Motor becerilerin kazanımı açısından, bu dönemde sağlanan öğrenme deneyimleri ve uygulamalar, çocuğun gelecekteki fiziksel aktivitelerine ve sporla ilişkili hareket yetkinliklerine önemli katkılar sunmaktadır. Yedi yaşına gelindiğinde çocukların çoğunun temel motor becerilerde yüksek bir yeterlilik seviyesine ulaşmasının muhtemel olduğu belirtilmektedir. Bu temel motor becerilerde yeterlilik kazanımı, fiziksel aktivitelerde ve spor ortamlarında yer alan daha karmaşık hareketlerin performansını ve öğrenimini kolaylaştıran bir altyapı sunmaktadır. Temel motor becerilerin, karmaşık spor becerilerinin öğreniminde kritik bir role sahip olduğu ve bu becerilerin erken yaşlarda edinilmesinin uzun vadeli fiziksel aktivite katılımını artırdığı ifade edilmektedir (Plazibat vd., 2021).

Çocuklar hareket yoluyla çevrelerini keşfederek öğrenirler. Hareket, başkalarıyla ve çevreleriyle etkileşimlerini destekleyen katalizördür. Erken çocukluk döneminde hareket, koşma, zıplama, atma ve yakalama gibi motor becerilerin (yani temel motor beceriler) performansına dayanır. Motor beceriler, daha gelişmiş hareketler için temel yapı taşlarıdır. Hareketin çocuğun hayatındaki kritik önemi nedeniyle, birçok eğitim kurumu erken eğitim ortamlarında hareket ve oyun programlarının dahil edilmesini desteklemektedir (Robinson vd., 2012). Motor öğrenme perspektifinden değerlendirildiğinde, erken çocukluk döneminde çeşitli temel motor becerilerin kazandırılması, bireyin gelecekteki motor performansı üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu süreç, halihazırda edinilmiş motor becerilere benzer hareket unsurlarını içeren spor becerilerinin öğrenimini ve uygulanmasını desteklemektedir (Kouli vd., 2024). Dolayısıyla, okul öncesi dönem uygun öğrenme deneyimlerinin sunulması, çocukların motor yeterliliklerini geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılımı ve spor becerilerinde uzmanlaşmayı teşvik eden bir temel oluşturabilir.

Okul öncesi dönem, bireyin bilişsel, duygusal, sosyal ve motor gelişimi açısından kritik bir zaman dilimini temsil etmektedir (Flores vd., 2023). Bu dönemde, çocukların hem fiziksel hem de zihinsel potansiyellerinin geliştirilmesi, ilerleyen yıllardaki başarıları ve sağlıklı bir yaşam sürmeleri açısından temel bir rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel egzersiz ve oyun, bu dönemde optimum büyüme, sağlıklı alışkanlıkların kazanılması, bilişsel yeteneklerin geliştirilmesi ve motor becerilerin oluşturulması için temel bileşenler olarak kabul edilmektedir (Logan vd., 2012). Özellikle okul öncesi dönem (3-6 yaş), kaba motor becerilerinin geliştirilmesi için kritik bir süreç olarak görülmektedir (Graham, 1993). Çocukluk döneminde temel motor beceri yeterliliğinin yaşa göre artmaktadır (Bolger vd., 2021). Bu süreçte kazanılan beceriler, çocukların fiziksel aktiviteler ve spor becerilerindeki performanslarını doğrudan etkileyen bir temel oluşturmaktadır. Yapılan bir çalışma da kız çocuklarının okul öncesi yıllarda, özellikle orta ila yüksek yoğunlukta, fiziksel aktiviteye katılma olasılıklarının erkeklerden önemli ölçüde daha düşük olduğu gösterilmiştir (Pate vd., 2004). 3-6 yaşlarındaki 10.316 çocuğu (5236 erkek ve 5080 kız) içeren sistematik bir inceleme, erkeklerin kızlardan daha fiziksel olarak aktif olduğunu göstermiştir (Tucker, 2008).

Temel hareket becerileri çocukların motor koordinasyonu, motor kontrolü ve denge gibi özelliklerinin gelişiminde önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Wick vd., 2017). Temel hareket becerileri, ayaklar, bacaklar, gövde, baş, kollar ve eller gibi vücut bölümlerinin uyumlu hareketini gerektiren stabilite, lokomasyon ve manipülasyon becerilerini içermektedir.

Koşma, zıplama, tekmeleme, atma ve yakalama gibi temel motor beceriler, yalnızca fiziksel performansın temelini oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda bilişsel ve sosyal gelişime de katkıda bulunarak çocukların aktif bir yaşam tarzı sürdürmelerini destekler (Plazibat vd., 2021). Temel motor becerilerin gelişimiyle ilgili yapılan uzun vadeli müdahale çalışmaları, motor becerilerde yeterli düzeyin fiziksel aktiviteye katılımında artışa yol açabileceğini göstermektedir. Örneğin, Robinson vd. (2020) çalışmasında, okul öncesi çağıdaki çocuklarda motor becerilerin geliştirilmesinin gelecekteki fiziksel aktivite düzeylerini artırabileceği belirtilmiştir. Benzer şekilde, Williams vd. (2008) tarafından yapılan çalışmada, motor becerileri daha iyi gelişmiş dört yaşındaki çocukların daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerine ulaştıkları bildirilmiştir. Buna karşın, Morano vd. (2011) çalışması, fazla kilolu okul öncesi çocukların hareket ve nesne kontrol becerilerinde daha düşük performans gösterdiğini ortaya koyarak motor beceri gelişiminin erken yaşta ele alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Motor beceriler, bireyin uzayda hareket etmesini sağlayan temel iç süreçlerdir ve bu süreçler, bilişsel mekanizmalarla güçlü bir ilişki içerisindedir. Geleneksel olarak iki ana gruba ayrılan motor becerilerden kaba motor beceriler, büyük kas gruplarının kullanıldığı hareketleri içerirken; ince motor beceriler, küçük kas gruplarının koordinasyonunu gerektiren daha hassas hareketlerle karakterize edilir. Kaba motor beceriler; lokomotor beceriler (örneğin, yürüme, koşma, zıplama), denge becerileri (statik ve dinamik denge) ve manipülatif becerilerden (örneğin, nesnelere kavrama, vurma, itme) oluşur (Bolger vd., 2021; Flores vd., 2023). İnce motor beceriler ise el-göz koordinasyonu, görsel-motor entegrasyonu ve yazma, çizme gibi grafik dışı becerilerle ilişkilidir ve bilişsel gelişimle doğrudan bağlantılıdır (Flores vd., 2023; Suggate vd., 2018).

Okul öncesi dönem, motor becerilerin geliştirilmesi açısından kritik bir zaman dilimidir. Bu dönemde motor becerilerin kazandırılması, çocukların fiziksel aktiviteye katılımını artırarak sosyal ve duygusal gelişimi desteklemektedir (Chung vd., 2021). Ayrıca, motor becerilerin gelişimi, çocukların aktif bir yaşam tarzını benimsemelerine ve sağlıklı bir yaşamın temellerini atmalarına katkı sağlamaktadır. Ancak, motor beceri gelişiminde bireysel ve demografik farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, Matarma vd. (2020) çalışması, 5-6 yaş grubundaki kız çocuklarının motor beceri görevlerinde erkek çocuklara göre daha iyi performans sergilediğini göstermiştir. Bu bulgu, motor beceri müdahalelerinin tasarımında cinsiyet farklılıklarının dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, erken çocukluk döneminde motor beceri gelişimine yönelik stratejik yaklaşımlar, çocukların motor yeterlilik düzeylerini artırarak fiziksel aktiviteye

katılımını teşvik etmekte ve uzun vadeli sağlık ve bilişsel gelişim üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Martins vd., 2024) Bu bağlamda, motor becerilerin gelişimini destekleyen yapılandırılmış eğitim programlarının ve sosyal boyutları içeren etkinliklerin önemi büyüktür.

Motor becerilere yönelik müdahalelerin, küçük çocukların temel motor becerilerini geliştirmede etkili olduğu kanıtlanmıştır. Palmer vd. (2020) çalışmasında, 4 yaşındaki çocuklarda uygulanan 600 dakikalık (CHAMP) (Motor Beceri Protokolü) müdahalesi hem erkek hem de kız çocuklarının motor beceri düzeylerinde anlamlı bir iyileşme sağladığını göstermiştir. Çalışmada hem erkek hem de kız çocukları müdahaleden önce benzer motor beceri düzeylerine sahipken, müdahale sonrası her iki grupta da önemli gelişmeler kaydedilmiştir. Bununla birlikte, erkek çocuklar koşma ve tekmelemede kız çocuklarına göre daha iyi performans göstermiştir. Bu sonuçlar, CHAMP gibi yapılandırılmış programların her iki cinsiyet için de etkili olduğunu, ancak belirli becerilerde cinsiyet farklılıklarının gözlenebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, motor beceri gelişimini desteklemek için yapılandırılmış müdahaleler, çocukların motor yeterliliklerini artırmak ve fiziksel aktiviteye katılımlarını teşvik etmek açısından kritik bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu tür programlar, yalnızca fiziksel gelişimi değil, aynı zamanda sosyal, bilişsel ve duygusal gelişimi de destekleyen bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Özellikle erken çocukluk döneminde motor becerilerin kazandırılması, bireyin yaşam boyu sağlıklı ve aktif bir yaşam sürdürmesine olanak tanıyan temel bir yapı taşıdır (Martins vd., 2024).

İki ila yedi yaş arasındaki dönem, temel motor becerilerin önemli bir gelişim evresi olarak kabul edilmektedir ve bu süreç üç temel aşamaya ayrılmaktadır: başlangıç, temel ve olgun aşama (Plazibat vd., 2021). Bu kategorizasyona göre, 6 yaşından itibaren çocuklar, daha önce öğrenilen motor becerilerin koordineli, doğru ve etkili bir şekilde entegre edilmesiyle karakterize edilen olgun aşamaya geçerler. Bu dönemde, çocukların okul öncesi yaşlarda kazandıkları hareket deneyimleri, yeni motor becerilerinin gelişimi için kritik bir temel sağlar. Bu beceriler arasında lokomotor beceriler (örneğin, zıplama ve koşma), nesne kontrol becerileri (örneğin, atma ve yakalama) ve dengeleme becerileri (örneğin, statik ve dinamik denge) yer almaktadır. Araştırmalar, uygun motor beceri gelişiminin çocuklarda optimal vücut ağırlığının korunmasına katkıda bulunabileceğini göstermektedir (Figueroa & An, 2017). Bununla birlikte, çocukluk döneminde düşük fiziksel aktivite seviyelerinin, zayıf motor becerilerle bağımsız bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Figueroa & An, 2017). Düşük motor beceri düzeyleri ve düşük fiziksel aktivite seviyeleri, çocukların sağlıklı bir yaşam



tarzı geliştirmelerini engelleyebilecek önemli risk faktörleri olarak öne çıkmaktadır.

Erken çocukluk döneminde fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, motor becerilerin geliştirilmesine yardımcı olabilecek etkili bir strateji olarak önerilmektedir (Zeng vd., 2017). Literatürde, küçük çocuklardaki motor becerilerin obezite, öz saygı, kardiyovasküler uygunluk ve biliş gibi çeşitli sağlık göstergeleriyle pozitif bir ilişki gösterdiği bildirilmektedir (Okely vd., 2001). Özellikle motor becerilerin erken yaşlarda desteklenmesi, yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimi de olumlu yönde etkileyen bütüncül bir yaklaşıma işaret etmektedir.

Çocukluk dönemi boyunca temel motor beceriler yeterliliğinde cinsiyet farklılıklarının bulunduğu çeşitli çalışmalarla ortaya konulmuştur (Hardy vd., 2010) Ancak bu alandaki bulgular, yöntemsel farklılıklar ve bireysel değişkenler nedeniyle çelişkili sonuçlar bildirmiştir. Cliff vd. (2009) çalışmasında, kız çocuklarının koşma, dörtnala koşma ve zıplama gibi hareket becerilerinde 3-5 yaş arasında erkek çocuklardan daha yüksek performans sergiledikleri belirtilmiştir. Buna karşın, bazı araştırmalar, erkek çocukların aynı yaş grubunda hareket becerilerinde daha üstün olduğunu veya 4-11 yaş grubunda hem hareket hem de nesne kontrol becerilerinde daha iyi performans gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, diğer çalışmalar, 3-5 yaş arası çocuklarda hareket becerileri açısından cinsiyet farklılığı bulunmadığını bildirmiştir. Pahlevanian ve Ahmadizadeh (2014), yaptıkları çalışma da okul öncesi dönemdeki kız ve erkek çocuklar arasında motor becerilerde belirli farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Denge ve el-ayak becerileri açısından her iki cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmazken, atma ve yakalama hareketleri, sıçrama becerileri, el becerileri ve el-göz koordinasyonu) gibi becerilerde cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, okul öncesi dönemde kız ve erkek çocuklar arasında motor beceri performansı açısından anlamlı bir fark olduğu belirtilmiştir. Temel motor beceri yeterliliğindeki cinsiyet farklılıklarının belirlenmesi, bu farklılıkların nedenlerini anlamak ve erkek ile kız çocuklarının temel motor beceri yeterliliğini geliştirmek için eşit fırsatlar sunan pratik ortamlar oluşturmak açısından önemlidir (Kokstejn vd., 2017; Lee vd., 2020). Bu bağlamda, çevresel ve biyolojik faktörlerin etkileşimi, temel motor beceri yeterliliğindeki cinsiyet farklılıklarının temel nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Çevresel faktörler arasında toplumsal cinsiyet rolleri, çocukların motor becerileri uygulama fırsatları ve eğitim ortamlarının tasarımı yer alırken, biyolojik faktörler genetik yatkınlık ve fiziksel kapasite farklılıklarını içermektedir (Bardid vd., 2017). Barnett vd. (2010) tarafından yürütülen uzunlamasına bir çalışma, özellikle kız

çocuklarında nesne kontrol becerilerinin 10 yaşından önce kazanılmasının, yaşam boyu temel motor beceri yeterliliğini artırmak için kritik bir faktör olduğunu vurgulamıştır. Aynı çalışmada, kız çocuklarının motor becerileri geliştirme ve uygulama fırsatlarının sınırlı olabileceği belirtilmiştir. Bu durum, erken çocukluk döneminde kızların temel motor beceri edinimini desteklemek için özel olarak tasarlanmış öğretim stratejileri ve müdahalelerin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Barnett vd., 2010; Lee vd., 2020).

## Sonuç

Motor beceriler, bireyin fiziksel aktiviteye katılımını kolaylaştıran ve sağlıklı bir yaşam tarzı için temel oluşturan kritik bir yetkinlik alanıdır. Motor beceri gelişiminin bireysel farklılıklar gösterdiğini ve bu farklılıkların etkili öğretim yöntemleri ile ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle denge, lokomasyon, el-göz koordinasyonu ve nesne kontrol becerilerindeki gelişim, çocukların hem fiziksel hem de sosyal gelişimlerini destekleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır.

Motor becerilerin geliştirilmesine yönelik programlar, bireysel ihtiyaçlara uygun şekilde tasarlandığında, sadece fiziksel performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda çocukların öz güven, sosyal entegrasyon ve bilişsel kapasitelerini de desteklemektedir. Bu nedenle, motor becerilerin erken yaşlardan itibaren yapılandırılmış öğretim programlarıyla geliştirilmesi, bireylerin yaşam boyu aktif bir yaşam sürdürmelerine ve sağlıklı alışkanlıklar kazanmalarına olanak sağlayacak önemli bir yatırımdır.

## Kaynaklar

- Bardid, F., Lenoir, M., Huyben, F., De Martelaer, K., Seghers, J., Goodway, J. D., & Deconinck, F. J. A. (2017). The effectiveness of a community-based fundamental motor skill intervention in children aged 3-8 years: Results of the “Multimove for Kids” project. *Journal of science and medicine in sport*, *20*(2), 184-189. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.07.005>
- Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, *44*(3), 252-259. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.07.004>
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2010). Gender differences in motor skill proficiency from childhood to adolescence: A longitudinal study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *81*(2), 162-170. 000278080200008
- Bolger, L. E., Bolger, L. A., O’Neill, C., Coughlan, E., O’Brien, W., Lacey, S., Burns, C., & Bardid, F. (2021). Global levels of fundamental motor skills in children: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, *39*(7), 717-753. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1841405>
- Brian, A., Getchell, N., True, L., De Meester, A., & Stodden, D. F. (2020). re-conceptualizing and operationalizing seefeldt’s proficiency barrier: Applications and future directions. *Sports Medicine*, *50*(11), 1889-1900. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01332-6>
- Chen, W. Y., Hammond-Bennett, A., & Hypnar, A. (2017). Examination of motor skill competency in students: evidence-based physical education curriculum. *Bmc Public Health*, *17*. <https://doi.org/22210.1186/s12889-017-4105-2>
- Chung, H. L. M., Cheah, W. L., & Hazmi, H. (2021). Fundamental motor skill among preschool children in rural of Kuching, Sarawak. *Early Child Development and Care*, *191*(10), 1526-1538. <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1658088>
- Cliff, D. P., Okely, A. D., Smith, L. M., & McKeen, K. (2009). Relationships between fundamental movement skills and objectively measured physical activity in preschool children. *Pediatric Exercise Science*, *21*(4), 436-449. <https://doi.org/DOI 10.1123/pes.21.4.436>
- Costa, C. L. A., Cattuzzo, M. T., Stodden, D. F., & Ugrinowitsch, H. (2021). Motor competence in fundamental motor skills and sport skill learning: Testing the proficiency barrier hypothesis. *Human Movement Science*, *80*. <https://doi.org/ARTN10287710.1016/j.humov.2021.102877>
- D’Hondt, E., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Lenoir, M. (2009). Relationship between motor skill and body mass index in 5-to 10-year-old

- children. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(1), 21-37. <https://doi.org/DOI.10.1123/apaq.26.1.21>
- Dapp, L. C., Gashaj, V., & Roebbers, C. M. (2021). Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 54. <https://doi.org/ARTN10191610.1016/j.psychsport.2021.101916>
- Esen, H. T., Eraslan, M., Altinkök, M., Eravsar, H., Demir, B., Özkuçük, S., & Seran, B. (2021). The validity and reliability study of the basic motor movement, social skill observation, and evaluation scale for basic movement education. *Sage Open*, 11(3). [https://doi.org/Artn21582440211031897](https://doi.org/Artn2158244021103189710.1177/21582440211031897)
- Figueroa, R., & An, R. P. (2017). Motor skill competence and physical activity in preschoolers: A review. *Maternal and Child Health Journal*, 21(1), 136-146. <https://doi.org/10.1007/s10995-016-2102-1>
- Flores, P., Coelho, E., Mourao-Carvalho, I., & Forte, P. (2023). Relationships between math skills, motor skills, physical activity, and obesity in typically developing preschool children. *Behavioral Sciences*, 13(12). <https://doi.org/ARTN100010.3390/bs13121000>
- Graham, G. (1993). Children moving: A reflective approach to teaching physical education. (*No Title*).
- Hardy, L. L., King, L., Farrell, L., Macniven, R., & Howlett, S. (2010). Fundamental movement skills among Australian preschool children. *Journal of science and medicine in sport*, 13(5), 503-508. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.05.010>
- Jaakkola, T., & Washington, T. (2013). The relationship between fundamental movement skills and self-reported physical activity during Finnish junior high school. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(5), 492-505. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.690386>
- Kambas, A., Michalopoulou, M., Fatouros, I. G., Christoforidis, C., Manthou, E., Giannakidou, D., Venetsanou, F., Haberer, E., Chatzinikolaou, A., Gourgoulis, V., & Zimmer, R. (2012). The relationship between motor proficiency and pedometer-determined physical activity in young children. *Pediatric Exercise Science*, 24(1), 34-44. <https://doi.org/DOI.10.1123/pes.24.1.34>
- Kokstajn, J., Musalek, M., & Tufano, J. J. (2017). Are sex differences in fundamental motor skills uniform throughout the entire preschool period? *Plos One*, 12(4), e0176556. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176556>
- Kouli, O., Koufou, N., Vernadakis, N., Papanikolaou, E., & Dalakis, A. (2024). Fundamental motor skills enhancement in a preschool setting through a structured physical education programme. *Early Years*. <https://doi.org/10.1080/09575146.2024.2358425>

- Lee, J., Zhang, T., Chu, T. L., & Gu, X. (2020). Effects of a need-supportive motor skill intervention on children's motor skill competence and physical activity. *Children*, 7(3), 21.
- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2012). Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child Care Health and Development*, 38(3), 305-315. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01307.x>
- Martins, C., Webster, E. K., Romo-Perez, V., Duncan, M., Lemos, L. E., Staiano, A., Okely, A., Magistro, D., Carlevaro, F., Bardid, E., Magno, F., Nobre, G., Estevan, I., Mota, J., Ning, K., Robinson, L. E., Lenoir, M., Quan, M. H., Valentini, N., . . . Barnett, L. M. (2024). Sex differences in 3-to 5-year-old children's motor competence: A pooled cross-sectional analysis of 6241 children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(5). <https://doi.org/ARTNe1465110.1111/sms.14651>
- Matarma, T., Lagström, H., Löyttyniemi, E., & Koski, P. (2020). Motor skills of 5-year-old children: gender differences and activity and family correlates. *Perceptual and Motor Skills*, 127(2), 367-385. <https://doi.org/Artn003151251990073210.1177/0031512519900732>
- Morano, M., Colella, D., & Caroli, M. (2011). Gross motor skill performance in a sample of overweight and non-overweight preschool children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6, 42-46. <https://doi.org/10.3109/17477166.2011.613665>
- Niemistö, D., Finni, T., Cantell, M., Korhonen, E., & Sääkslahti, A. (2020). Individual, family, and environmental correlates of motor competence in young children: Regression model analysis of data obtained from two motor tests. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7). <https://doi.org/ARTN254810.3390/ijerph17072548>
- Okely, A. D., Booth, M. L., & Patterson, J. W. (2001). Relationship of cardio-respiratory endurance to fundamental movement skill proficiency among adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 13(4), 380-391.
- Pahlevanian, A. A., & Ahmadizadeh, Z. (2014). Relationship between gender and motor skills in preschoolers. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health*, 1(1).
- Palmer, K. K., Harkavy, D., Rock, S. M., & Robinson, L. E. (2020). Boys and girls have similar gains in fundamental motor skills across a preschool motor skill intervention. *Journal of Motor Learning and Development*, 8(3), 569-579. <https://doi.org/10.1123/jmld.2019-0043>
- Pate, R. R., Pfeiffer, K. A., Trost, S. G., Ziegler, P., & Dowda, M. (2004). Physical activity among children attending preschools. *Pediatrics*, 114(5), 1258-1263. <https://doi.org/10.1542/peds.2003-1088-L>

- Piek, J. P., Dawson, L., Smith, L. M., & Gasson, N. (2008). The role of early fine and gross motor development on later motor and cognitive ability. *Human Movement Science*, 27(5), 668-681. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2007.11.002>
- Plazibat, K., Karuc, J., & Vidranski, T. (2021). Effects of different multi-year physical exercise programs on motor skills in preschool children. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(3). <https://doi.org/ARTN7410.3390/jfmk6030074>
- Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52, S10-S20. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.027>
- Robinson, L. E., Wang, L., Colabianchi, N., Stodden, D. F., & Ulrich, D. (2020). Protocol: Protocol for a two-cohort randomized cluster clinical trial of a motor skills intervention: The Promoting Activity and Trajectories of Health (PATH) Study. *Bmj Open*, 10(6).
- Robinson, L. E., Webster, E. K., Logan, S. W., Lucas, W. A., & Barber, L. T. (2012). Teaching practices that promote motor skills in early childhood settings. *Early Childhood Education Journal*, 40(2), 79-86. <https://doi.org/10.1007/s10643-011-0496-3>
- Rudd, J. R., Barnett, L. M., Butson, M. L., Farrow, D., Berry, J., & Polman, R. C. J. (2015). fundamental movement skills are more than run, throw and catch: The role of stability skills. *Plos One*, 10(10). <https://doi.org/ARTNe014022410.1371/journal.pone.0140224>
- Suggate, S., Pufke, E., & Stoeger, H. (2018). Do fine motor skills contribute to early reading development? *Journal of Research in Reading*, 41(1), 1-19.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and science in sports and exercise*, 34(2), 350-355. [https://doi.org/Doi 10.1097/00005768-200202000-00025](https://doi.org/Doi%2010.1097/00005768-200202000-00025)
- Tucker, P. (2008). The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly*, 23(4), 547-558. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2008.08.005>
- Wang, G. X., Zi, Y. H., Li, B., Su, S., Sun, L., Wang, F., Ren, C. E., & Liu, Y. (2022). The effect of physical exercise on fundamental movement skills and physical fitness among preschool children: study protocol for a cluster-randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/ARTN633110.3390/ijerph19106331>

- Wei, G. X., & Luo, J. (2010). Sport expert's motor imagery: Functional imaging of professional motor skills and simple motor skills. *Brain Research*, *1341*, 52-62. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2009.08.014>
- Wick, K., Leeger-Aschmann, C. S., Monn, N. D., Radtke, T., Ott, L. V., Rebbholz, C. E., Cruz, S., Gerber, N., Schmutz, E. A., Puder, J. J., Munsch, S., Kakebeeke, T. H., Jenni, O. G., Granacher, U., & Kriemler, S. (2017). Interventions to promote fundamental movement skills in childcare and kindergarten: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, *47*(10), 2045-2068. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0723-1>
- Williams, H. G., Pfeiffer, K. A., O'Neill, J. R., Dowda, M., McIver, K. L., Brown, W. H., & Pate, R. R. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*, *16*(6), 1421-1426. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.214>
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *Biomed Res Int*, *2017*, 2760716. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>

## Motivasyon ve Katılımı Artırma

### Çağrı Çiydem<sup>1</sup>

#### Özet

Bu çalışma, spor eğitiminde motivasyon ve katılımı artırmaya yönelik çeşitli stratejilere odaklanmaktadır. Etkili spor eğitimi, öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarını dikkate alarak ilgi çekici, etkileşimli ve sürdürülebilir bir şekilde planlanmalıdır. Pedagojik yöntemler arasında oyun tabanlı öğrenme, hedef belirleme, pozitif geri bildirim ve sosyal destek gibi yaklaşımlar bulunmaktadır. Özellikle öz-yeterlik duygusunun geliştirilmesi ve uygun bir çevrenin oluşturulması, öğrencilerin motivasyonlarını artırmada kritik öneme sahiptir. Motivasyonun içsel ve dışsal faktörlerle şekillendiği vurgulanmış, içsel motivasyonun bireylerin kendi arzularıyla hareket etmesini sağladığı, dışsal motivasyonun ise ödül veya cezaya bağlı olarak kısa vadeli etkiler sunduğu belirtilmiştir. Öz-Belirleme Teorisi ve Hedef Belirleme Teorisi gibi motivasyon teorileri, bireylerin özerklik, yeterlilik ve ilişkililik gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamının önemini açıklamaktadır. Katılımı teşvik etmek için eğlenceli ve çeşitli aktiviteler düzenlemek, yaş ve seviyeye uygun programlar hazırlamak gereklidir. Bunun yanında, antrenörlerin etkili iletişim ve liderlik becerileri, sporcuların performansını ve takım uyumunu artırmada belirleyicidir. Zihinsel hazırlık yöntemleri, görselleştirme ve stres yönetimi tekniklerini içerirken, çevresel faktörler olarak ekipman ve tesislerin kalitesi ile sosyal çevrenin desteği öne çıkar. Son olarak, teknolojinin eğitici videolar, sporcu performans izleme uygulamaları ve veri analizi gibi alanlarda kullanımı, sporcuların motivasyon ve gelişim süreçlerini desteklemektedir. Bu yaklaşımlar, sporun bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine olan katkısını artırarak sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılmasını hedeflemektedir.

### GİRİŞ

Spor eğitiminin etkinliği ve sürdürülebilirliği, öğrencilerin ilgisini çekmek ve onları motive ederek katılımlarını artırmak için geliştirilen pedagojik yaklaşımların başarısına bağlıdır. Bu yaklaşımlar, öğrencilerin bireysel

1 Arş. Gör., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, cagriciydem@atauni.edu.tr, <https://orcid.org/0009-0003-2536-1873>



ihtiyaçlarını ve öğrenme stillerini göz önünde bulundurarak eğitim süreçlerini daha ilgi çekici ve etkileşimli hale getirir. Etkili pedagojik yöntemler, çeşitli öğretim teknikleri, oyun tabanlı öğrenme, pozitif geri bildirim ve hedef belirleme gibi stratejilerle öğrenci motivasyonunu artırmayı amaçlamaktadır (Sarı & Sağ, 2021). Ayrıca, öğrencilerin sporla olan bağlarını güçlendirmek için öz-yeterlik duygusunu geliştiren ve sosyal destek sağlayan ortamlar oluşturulması önemlidir. Sürekli geri bildirim ve adaptasyon süreçleri, eğitim programlarının dinamik ve öğrenci odaklı olmasını sağlar. Bu sayede, spor eğitimine olan ilgi ve katılım artarken, öğrenciler hem fiziksel hem de psikolojik anlamda gelişim gösterirler. Sonuç olarak, pedagojik yaklaşımların başarıyla uygulanması, spor eğitim programlarının hem kısa vadede etkinliğini hem de uzun vadede sürdürülebilirliğini güvence altına alır, böylece öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarına ve sporla olan ilişkilerini kalıcı kılmalarına katkıda bulunabilir (Deci & Ryan, 2000). Spora katılım, bireylerin özgüven, benlik saygısı ve öz yeterlik gibi çeşitli psikolojik kazanımlar elde etmesine katkı sağlayabilir. Bu kazanımlar aynı zamanda, bireylerin motivasyon seviyeleri üzerinde de etkili olabilir (Alp & Alpdoğan, 2023). Motivasyon kavramı, spor eğitiminde bireylerin inançlarını, hedeflerini ve değerlerini içsel ve dışsal faktörlerle etkileyerek performanslarını ve kişisel gelişimlerini desteklemede kritik bir rol oynamaktadır (Kara & Kara, 2024).

## Motivasyonun Temelleri

### İçsel ve Dışsal Motivasyon

**İçsel motivasyon**, bireyin tamamen kendi içsel arzuları, ilgi alanları ve merak duygusu tarafından yönlendirilen bir harekete geçme dürtüsüdür. Bu tür motivasyonda, birey bir aktiviteyi yalnızca o faaliyetin kendisinden keyif aldığı, kişisel anlam bulduğu veya gelişim fırsatları sunduğu için yapar (Şad & Gürbüz Türk, 2009). Örneğin, bir sporcu kendi sınırlarını keşfetmek, fiziksel ve zihinsel dayanıklılığını artırmak ya da bir egzersizden keyif almak amacıyla spor yapıyorsa, bu içsel motivasyonun bir örneğidir. Bu motivasyon türü, uzun vadede bireyin hedeflerine ulaşma kararlılığını artırır ve başarı hissiyle birlikte özsaygıyı geliştirir, çünkü eylemin temelinde herhangi bir dış ödül veya ceza beklentisi değil, bireyin kendi değerleri ve tutkuları yatar (Bardak & Mamatoglu, 2023).

**Dışsal motivasyon**, bireyin bir faaliyeti dışsal bir ödül kazanmak, belirli bir sosyal statü elde etmek ya da ceza ve olumsuz sonuçlardan kaçınmak gibi dış etkenlerle hareket ederek gerçekleştirdiği bir dürtüdür. Bu tür motivasyonda, kişinin yaptığı aktiviteye karşı doğrudan bir ilgi veya bağlılık

hissetmesi gerekmez; esas odak noktası, dışsal faktörlerden kaynaklanan sonuçlardır. Örneğin, bir sporcu yalnızca bir müsabakada ödül kazanmak, takdir edilmek, sosyal çevrede kabul görmek ya da başarısızlıktan dolayı eleştirilmekten kaçınmak için antrenman yapıyorsa, bu dışsal motivasyona örnektir. Dışsal motivasyon, kısa vadeli hedefler için etkili olabilir, ancak uzun vadede sürdürülebilirliği sağlamak için içsel motivasyonla desteklenmesi önemlidir (Kaya & Uncuoğlu Yolcu, 2023).

### Motivasyon Teorileri

**Öz-Belirleme Teorisi (Self-Determination Theory)**, insan motivasyonu ve kişiliğine dair kapsamlı bir kuramdır. Bu teori, bireylerin doğuştan gelen büyüme eğilimleri ve psikolojik ihtiyaçlarına odaklanır. Öz-Belirleme Teorisi, bireylerin davranışlarının içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarıyla nasıl şekillendiğini ve bu motivasyon türlerinin farklı işlevsel etkileri olduğunu vurgular. (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017)

Teori, bireylerin üç temel psikolojik ihtiyacının karşılanmasıyla, onların motivasyonunu ve iyi oluşunu artırdığını öne sürer:

**Özerklik (Autonomy)**: Bireyin kendi davranışlarını kontrol edebilme ve kendi değerleriyle uyumlu seçimler yapabilme ihtiyacı.

**Yeterlilik (Competence)**: Bireyin belirli bir etkinlikte ustalaşma ve etkin bir şekilde performans sergileme ihtiyacı.

**İlişkililik (Relatedness)**: Bireyin başkalarıyla bağlantı kurma ve aidiyet hissetme ihtiyacı.

Öz-Belirleme Teorisi, bireylerin motivasyon türlerini içsel ve dışsal olarak ayırır ve her birinin farklı katalizörleri, eşlik eden unsurları ve sonuçları olduğunu belirtir. Bu teori, bireylerin kendi hedeflerini belirlemelerinin ve bu hedeflere ulaşmak için motivasyonlarını artırmalarının önemini vurgular. Bu teori, ebeveynlik, eğitim, sağlık hizmetleri, spor ve fiziksel aktivite, psikoterapi ve sanal dünyalar gibi çeşitli alanlarda başarıyla uygulanmıştır. Ayrıca, iş motivasyonu ve yönetim alanlarında da etkili bir şekilde kullanılmaktadır. Öz-Belirleme Teorisi, çalışanların iş aktivitelerine yönelik motivasyon türlerinin hem performanslarını hem de iyi oluşlarını etkilediğini öne sürer.

Öz-Belirleme Teorisi, bireylerin motivasyonlarını ve davranışlarını anlamak ve geliştirmek için kapsamlı bir çerçeve sunar. Bu teori, bireylerin içsel ihtiyaçlarını ve çevresel faktörleri dikkate alarak, onların daha tatmin edici ve anlamlı yaşamlar sürdürmelerine katkı sağlar (Deci vd., 2017).

## **Hedef Belirleme ve Motivasyon**

Latham ve Locke'un Hedef Belirleme Teorisi'ne göre, bireylerin belirlediği spesifik ve zorlayıcı hedefler, motivasyon ve performansı artırır. Bu teoriye göre, hedeflerin netliği, zorluk derecesi ve geri bildirim sağlanması, bireylerin çaba ve başarı düzeylerini doğrudan etkiler. Ayrıca, bireyin hedefi kabul etmesi ve bu hedefe bağlılığı, performansın iyileşmesinde kritik bir rol oynar (Bayrakçeken vd., 2021).

## **Katılımı Teşvik Etme Yöntemleri**

### **Eğlenceli ve Çeşitli Aktiviteler**

Spor eğitiminde eğlenceli ve çeşitli aktivitelerin uygulanması, öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine önemli katkılar sağlar. Bu tür aktiviteler, öğrencilerin spora olan ilgisini artırarak, düzenli katılımı teşvik eder ve böylece sağlıklı yaşam alışkanlıklarının erken yaşlarda benimsenmesine yardımcı olur. Eğlenceli ve çeşitli spor aktiviteleri, çocukların motor becerilerini geliştirir, koordinasyonlarını artırır ve genel fiziksel sağlıklarını iyileştirir. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların sağlıklı büyüme ve gelişim süreçlerine katkı sağlar. Bu tür aktiviteler, çocukların özgüven kazanmalarına, bedenlerini tanımalarına ve dünyayı keşfetmelerine olanak tanır. Ayrıca, problem çözme becerilerini ve yaratıcılıklarını destekler. Grup halinde gerçekleştirilen eğlenceli spor aktiviteleri, çocukların sosyalleşmelerine, takım çalışması becerilerini geliştirmelerine ve iletişim yeteneklerini artırmalarına yardımcı olur. Bu süreç, çocukların sosyal becerilerini ve fiziksel benlik algılarını olumlu yönde etkiler (Orhan, 2019).

### **Yaş ve Seviye Düzeyine Uygun Programlar**

Spor eğitiminde yaş ve seviyeye uygun programların düzenlenmesi; sporcuların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerinde kritik öneme sahiptir. Bu tür programlar, yaşlarına ve yetenek seviyelerine uygun etkinlikler sunarak, katılımı arttırmakta ve sporun yaşam boyu bir yeterlilik haline gelmesinde etkili olmaktadır (MEB, 2021).

Yaşa uygun programlar, sporcuların motor becerilerini geliştirmede etkili bir rol oynar. Örneğin, temel hareket becerileri ve koordinatif yetilerin geliştirilmesi, bireylerin ilerleyen yaşlarda daha karmaşık spor becerilerini öğrenmeleri için sağlam bir temel oluşturur. Spor aktiviteleri, bireylerin verimlilik ve disiplinlerini artırırken, stresle başa çıkma becerilerini ve duygusal zekâlarını da destekler. Ayrıca, grup etkinlikleri ve takım sporları, bireylerin iletişim, iş birliği ve liderlik gibi sosyal becerilerini geliştirmelerine

olanak tanıır. Bu nedenle, yaş ve seviyeye uygun programlar, sadece fiziksel değil, bireyin bütünsel gelişimine katkı sunarak sporun bireylerin yaşamında kalıcı bir yer edinmesini sağlar (MEB, 2018).

### **İletişim ve Liderlik**

Spor eğitiminde iletişim ve liderlik, sporcuların performansını ve takım dinamiklerini doğrudan etkileyen kritik unsurlardır. Eğitimcilerin etkili iletişim becerileri ve liderlik özellikleri, sporcuların motivasyonunu, benlik saygısını ve genel başarı düzeylerini artırmada önemli bir rol oynar.

**İletişim Becerileri:** Antrenörlerin sözel ve sözsüz iletişim becerileri, sporcuların antrenörlerine olan güvenini ve bağlılığını güçlendirir. Etkili iletişim, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde daha iyi anlamalarına ve uygulamalarına yardımcı olur. Örneğin, Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde yapılan bir çalışmada, antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcular tarafından ortalamanın üzerinde değerlendirildiği ve bu becerilerin sporcuların algıladığı liderlik davranışlarıyla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Özbey & Yılmaz, 2021).

**Liderlik Özellikleri:** Antrenörlerin liderlik stilleri, takımın uyumu ve bireysel sporcuların gelişimi üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Demokratik ve destekleyici liderlik tarzları, sporcuların motivasyonunu ve performansını artırırken, otokratik liderlik yaklaşımları genellikle olumsuz etkilere yol açabilir. Araştırmalar, antrenörlerin liderlik davranışlarının sporcuların benlik saygısı ve takım içi iletişimle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir (Sağ vd., 2023).

### **Zihinsel Hazırlık Yöntemleri**

#### **Görselleştirme ve Mental Hazırlık**

Görselleştirme ve mental hazırlık, sporcuların performansını artıran etkili bir zihinsel antrenman tekniğidir. Araştırmalar, sporcuların görselleştirme yoluyla belirli hareketleri veya başarı anlarını zihinsel olarak tekrar ederek becerilerini geliştirebileceğini, özgüvenlerini artırabileceğini ve performans kaygılarını azaltabileceğini göstermektedir. Sporcular, yapacakları hareketleri zihinsel olarak tekrar ettiklerinde kas hafızalarını geliştirebilir ve performanslarında artış sağlayabilirler. Görselleştirme, sporcuların yarışma öncesi streslerini azaltmalarına ve daha sakin bir zihinle performans göstermelerine yardımcı olur. Başarılı performansları zihinsel olarak canlandırmak, sporcuların özgüvenlerini ve motivasyonlarını artırır (Vealey & Greenleaf, 2006).

## **Stres Yönetimi**

Stres yönetimi, sporcuların antrenmanlar ve müsabakalar sırasında karşılaştıkları baskılarla başa çıkabilmeleri ve performanslarını artırabilmeleri için kritik öneme sahiptir. Etkili stres yönetimi yöntemleri, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur. Bu yöntemler arasında nefes kontrolü, gevşeme teknikleri ve zihinsel hazırlık bulunur. Sporcuların bu stratejileri bilinçli bir şekilde uygulamaları, performanslarını optimize etmelerine ve stresle daha etkin başa çıkmalarına olanak tanır (Hardy vd., 2018).

## **Çevresel Faktörlerin Rolü**

### **Ekipman ve Tesislerin Önemi**

Spor eğitiminde uygun tesis ve ekipmanların varlığı, sporcuların fiziksel, sosyal ve zihinsel gelişimlerini desteklemede önemli rol oynar. Kaliteli ve uygun ekipmanlar sporcuların performansına olumlu katkı sağlarken, güvenli ve motive edici bir ortam sunar. Ayrıca modern ve ergonomik tasarım standartlarına sahip spor alanları sporcuların verimliliklerini yükseltir ve sakatlık riskini azaltır. Bu bağlamda spor eğitiminde ekipmanların ve ortamların ergonomik prensiplere göre sağlanması, sporcuların performanslarını ve sağlıklarını olumlu yönde etkiler (Öztürk & Aşçı, 2024).

### **Sosyal Çevrenin Etkisi**

Spor eğitiminde sosyal çevre spora katılmayı ve devamlılığı sürdürmenin temel unsurlarından biridir. Aile, arkadaş grupları ve eğitim programları gibi sosyal çevre birimleri, spora yönelmelerinde, devamlılık göstermelerinde ve bu alanda motivasyon sağlamada büyük öneme sahiptir. Özellikle ailelerin spora olan ilgisi ve desteği, çocukların gelişiminde kritik önem arz eder. Ayrıca, arkadaş çevresinin spor aktivitelerine katılımı, bireylerin sosyal uyum ve aidiyet duygularını güçlendirerek spora olan ilgilerini artırır. Eğitim kurumlarında beden eğitimi öğretmenlerinin ve spor kulüplerinin teşvik edici tutumları da bireylerin spora katılımını olumlu yönde etkiler. Dolayısıyla, sosyal çevrenin desteği ve teşviki, bireylerin spor eğitimine aktif katılımını ve bu süreçten maksimum fayda sağlamalarını mümkün kılar (Yetim, 2000).

## **Rekabet ve Ödüllendirme**

### **Sağlıklı Rekabet Ortamı**

Sporcuların fiziksel ve psikolojik gelişimlerini desteklemek için aşırı baskıdan uzak, teşvik edici bir rekabet ortamı yaratmak oldukça önemlidir.

Böyle bir yaklaşım, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırırken aynı zamanda takım çalışmasına ve iş birliğine daha fazla odaklanmalarını sağlar. Dengeli bir rekabet ortamı, sporcuların strese kapılmadan potansiyellerini ortaya koymalarına yardımcı olur ve performanslarını olumlu yönde etkiler. Araştırmalar, bu tür sağlıklı bir ortamın sporcuların başarıya ulaşma isteğini güçlendirdiğini ve spora olan ilgilerini artırdığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, spor eğitiminde adil, destekleyici ve motive edici bir rekabet ortamı yaratmak, yalnızca bireysel performansı değil, spora olan uzun vadeli bağlılığı da teşvik eden bir unsur olarak değerlendirilmelidir (Yiğit, 2019).

### **Ödüllendirmenin Önemi**

Ödüllendirme, bireylerin motivasyonu arttırmak, öğrenci süreçlerini desteklemek ve spor alışkanlıklarını güçlendirmek için kullanılan etkili bir araçtır. Bunun temel nedenlerinden biri bireylerin davranışlarını pekiştirme gücüdür. Skinner'ın Operant Koşullanma Teorisi'ne göre, ödüllendirme, belirli bir davranışın tekrarlanma olasılığını artırır (Skinner, 1965). Spor ortamında, bir sporcunun gösterdiği çaba, kazandığı başarı veya sergilediği olumlu tutum ödüllendirildiğinde, bu davranışlar daha sık görülmeye başlar.

#### *Ödüllendirmenin Sağladığı Faydalar;*

**Motivasyonu Artırır:** Sporcular, başarılarının fark edildiğini gördüklerinde kendilerini daha değerli hissederler. Bu, hem içsel motivasyonu (kişinin kendisi için spor yapma isteği) hem de dışsal motivasyonu (ödül için çaba gösterme isteği) güçlendirir. **Pozitif Davranışları Pekiştirir:** Sporcularda sorumluluk, disiplin ve takım çalışması gibi olumlu davranışları ödüllendirerek bu alışkanlıkların kalıcı hale gelmesi sağlanabilir. **Psikolojik Destek Sağlar:** Ödüller, sporcuların kendilerine olan güvenini artırır ve stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendirir. Bu, özellikle müsabakalar öncesinde ve sonrasında önemlidir. **Performans Gelişimini Destekler:** Ödüllendirme, bireylerin belirli bir hedef doğrultusunda daha fazla çaba göstermesini teşvik eder. Bu durum, fiziksel ve teknik gelişime katkı sağlar (Deci & Ryan, 1985).

### **Teknolojinin Kullanımı**

#### **Eğitici Videolar ve Uygulamalar**

Eğitici videolar, teknik ve taktik becerilerin görsel olarak anlaşılmasını sağlarken, video analiz yazılımları sporcuların performansını detaylı şekilde inceleme fırsatı sunar. Videonun kullanımı, öncelikli olarak eğitmenin temel görevlerine odaklanmasını sağlar ve performans değerlendirmesi için ek araçlar sunar. Video teknolojisinin spor alanındaki uygulamalarına

ilişkin örnekler, performans analizi, teknik becerilerin değerlendirilmesi ve izlenmesi, eğitimde geri bildirim sağlanması, raporlama ve sunum gibi alanlarda kullanımıyla öne çıkar. Ayrıca, hareket analizi için akıllı sistemlerin, gerçek zamanlı beceri analizinin ve performansın ‘yumuşak’ gerçek zamanlı otomatik kodlamasının geliştirilmesi gibi ileriye dönük uygulama alanları bulunmaktadır. Bu teknolojiler, spor eğitiminde hem teknik becerilerin geliştirilmesine hem de performans analizi süreçlerine yeni boyutlar kazandırmaktadır (Wilson B, 2008).

### **Sporcu Performans İzleme ve Analiz Uygulamaları**

Sporda performans izleme ve analiz uygulamaları, sporcuların antrenman ve müsabaka sırasındaki fiziksel, teknik, taktik ve mental performanslarını objektif bir şekilde değerlendirme amacı taşır. Bu uygulamalar, sporcu gelişimini optimize etmek, performansını artırmak ve sakatlık risklerini en aza indirmek için önemli bir araçtır (Löklüoğlu, 2024).

Günümüzde GPS cihazları, ivmeölçerler, kalp atış hızı monitörleri ve giyilebilir sensörler, sporcuların performansını anlık olarak izlemek için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu cihazlar, hız, mesafe, ivme, yük ve kalp atış hızı gibi önemli verileri toplar. Örneğin; GPS, ivmeölçer ve giyilebilir sensörler gibi teknolojik cihazlar, hız, mesafe, ivme ve kalp atış hızı gibi veriler gerçek zamanlı olarak toplarken, kamera tabanlı sistemlerin teknik ve taktik performansı ayrıntılı şekilde analiz edilir. 3D hareket yakalama ve basınç platformları, hareket tekniklerini geliştirmek ve sakatlık riskini azaltmak için kullanılır. Bu teknolojilerin kullanımı sporculara anlık değerlendirmeler sunarak performanslarını takip etme açısından motivasyon sağlar (Karabudak, 2023).

### **Eğitim ve Farkındalık**

#### **Hedef Odaklı Eğitim Programları**

Hedef odaklı eğitim programları, sporcuların motivasyonlarını artırmak ve spora olan bağlılıklarını güçlendirmek için geliştirilmiştir. Bu tür programlar, sporcuların performanslarını adım adım değerlendirebilmelerine ve hedeflerine ulaşmak için etkili stratejiler geliştirebilmelerine olanak tanır (Locke & Latham, 2002). Kısa ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi, sporcuların süreç boyunca motivasyonlarını korumasını ve başarı odaklı bir yaklaşım benimsemesini sağlar. Bu programlar yalnızca performans geliştirme ile sınırlı kalmaz, aynı zamanda sporcuların kişisel gelişimlerine de katkıda bulunur. Disiplin, öz motivasyon ve öz düzenleme gibi beceriler kazandırarak, sporcuların hayatlarının diğer alanlarında da daha başarılı

olmalarına yardımcı olur (Deci & Ryan, 1985). Ayrıca, hedef odaklı bir yaklaşım sporcuların sakatlık yönetiminde ve performans sınırlarını keşfetmelerinde de etkili bir yöntemdir.

### **Sporun Faydalarının Anlatılması**

Spor, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı üzerinde kapsamlı ve bilimsel olarak kanıtlanmış faydalar sağlar. **Düzenli fiziksel aktivite**, kalp-damar sağlığını geliştirir, kas ve kemik yoğunluğunu artırır, metabolizmayı hızlandırır ve obezite riskini düşürür (World Health Organization [WHO], 2020). Ayrıca, sporun bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve yaşam süresini uzattığı belirtilmiştir (Pedersen & Saltin, 2015).

Zihinsel sağlık açısından spor, endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırarak bireylerde mutluluk hissini destekler. Bu, depresyon ve anksiyete gibi zihinsel rahatsızlıkların semptomlarını azaltmada önemli bir etkiye sahiptir (Rebar vd., 2015). Grup sporları ise bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmesine, aidiyet hissetmesine ve iletişim becerilerini geliştirmesine olanak tanır. Bu, sporun bireylerin hem bireysel hem de sosyal yaşamlarına katkıda bulunduğunu göstermektedir.



## Kaynaklar

- Alp, A. F., & Alpdoğan, S. S. (2023). Oturarak Voleybol Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 9-16.
- Bardak, F., & Mamatoğlu, N. (2023). Çalışanlar İçin İçsel Motivasyon Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Humanistic Perspective*, 5(3), 1072-1097.
- Bayrakçeken, S., Oktay, Ö., Samancı, O., & Canpolat, N. (2021). Motivasyon kuramları çerçevesinde öğrencilerin öğrenme motivasyonlarının artırılması: Bir derleme çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(2), 677-698.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Hedef Takiplerinin “Ne” ve “Neden”i: İnsan İhtiyaçları ve Davranışın Öz Belirlenmesi. *Psikolojik Soruşturma*, 11 (4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Berlin: Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1), 19–43.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Kara, N. Ş. & Kara, M. (2024). Spor Motivasyon Teorisi ve Uygulaması Bibliyometri ile Güncel Genel Bakış. Uluç, S. (ed.), *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırmalar ve Değerlendirmeler III. Özgür Yayınları*.
- Karabudak, B. (2023). Sporda Performans Artırma Teknolojileri. *Spora Çok Yönlü Yaklaşım*, 39.
- Kaya, B., & Uncuoğlu Yolcu, İ. (2023). Motivasyon ve Duygusal Emek İlişkisinin Belirlenmesi. *İktisadi İdari Ve Siyasal Araştırmalar Dergisi*, 8(20), 141-152.
- Köse, A. H., Tortu, E., & Yılmaz, İ. (2024). Oyun tabanlı eğitimin denge ve atletik becerilerin gelişimi üzerine etkisi: Deneysel çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 16(1), 1-9.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (1979). Goal setting-A motivational technique that works. *Organizational Dynamics*, 8(2), 68-80.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Löklüoğlu, B. (2024). Sporcucu Performans Analizi ve Takibinde Yeni Nesil Teknolojiler. *Spor & Bilim 2024-I*, 93.

- Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Özbey, Ö., & Yılmaz, B. (2021). Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde Görev Yapan Antrenörlerin Liderlik Ve İletişim Beceri Düzeylerinin Sporcular Tarafından Değerlendirilmesi. *Sportre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 96-106.
- Öztürk, T., & Aşçı, T. (2024). Sporcu Ekipmanları ve Spor Mekanlarının Tasarımında Ergonominin Etkileri. *Digital International Journal of Architecture Art Heritage*, 3(1), 53-72.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(Suppl. 3), 1-72.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelandotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.
- Ryan RM, Deci EL. 2017. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford
- Sağ, S., Korkmaz, N., & Güçlü, M. (2023). Dövüş Sporcularının Algılarına Göre Antrenör İletişim Becerisinin Sporçudaki Benlik Saygısı ile İlişkisi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(4), 99-104.
- Sarı, İ., & Sağ, S. (2021). Türkiye’de Sporda Motivasyon Araştırmaları: Sistemik Derleme. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 26(3), 373-405.
- Skinner, B. F. (1965). *Science and human behavior* (No. 92904). Simon and Schuster.
- Şad, S. N., ve Gürbüz Türk, O. (2009). İngilizce hazırlık öğrencilerinin özbelirlilik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 421-450.
- MEB. (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı). (2018). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (ortaokul 5, 6, 7 ve 8. sınıflar)*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı.
- MEB. (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı). (2021). Sporcu eğitimi ve gelişimi çoklu branş gelişimini içeren spor eğitimi (ileri düzey) kurs programı. Ankara: Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. (2006). Seeing Is Believing: Understanding and Using Imagery in Sports. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 306-348). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Wilson, B. (2008). Development in video technology for coaching. *Sports Technology*, 1(1), 34-40.

- World Health Organization. (2020). Physical activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yetim, A. (2000). Social Aspects Of Sport. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 5(1), 63-72.
- Yiğit, Ş. (2019). Öğrencilerin spora özgü başarı ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Researcher: Social Science Studies*, 7(1), 249-258.

## Farklı Yaş Gruplarında Eğitim: Çocuk Genç ve Yetişkinlerde Pedagojik Farklılıklar

Elif Akkuş<sup>1</sup>

### Özet

Eğitim, bireylerin yaşamlarını anlamlı ve düzenli bir şekilde organize etmelerini sağlayan, bilgi, beceri, tutum ve değerlerin kuşaktan kuşağa aktarılmasını mümkün kılan bir süreçtir. Bu süreç, toplumsal, ekonomik, sosyal ve teknolojik açıdan bireylerin güçlenmesine katkıda bulunur. Eğitim yalnızca bilgi edinimini değil, aynı zamanda bireysel ve toplumsal gelişim için gerekli becerilerin kazandırılmasını da hedefler. Eğitimde belirlenen hedefler ve uygulanan yöntemler pedagojik temellere dayanmakta olup, psikolojik ve kültürel faktörler eğitimin içeriğini, uygulanabilirliğini ve öğrencilerin öğrenme deneyimlerini etkileyen önemli bileşenlerdir. Spor pedagojisi, bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemeyi amaçlayan bir disiplin olarak tanımlanmaktadır. Bu disiplin, sadece fiziksel performansı geliştirmeyi değil, aynı zamanda grup dinamikleri, sosyal beceriler ve iş birliği gibi yetkinliklerin kazanılmasını hedeflemektedir. Spor, yalnızca fiziksel sağlıkla ilgili olmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin sağlıklı sosyal ilişkiler kurarak sosyal ve duygusal beceriler edinmelerine olanak tanımaktadır. Spor pedagojisi, psikoloji, sosyoloji ve eğitim gibi bilimsel alanlardan yararlanarak etkin öğrenme stratejileri geliştirir.

Spor pedagojisinin yaşla ilişkisi, her gelişim dönemi için uygun pedagojik yaklaşımların benimsenmesini gerektirmektedir. Çocuklar için oyun temelli motor beceri geliştirme ve eğlenceli etkinlikler öncelikli olmalı; ergenlik döneminde sosyal beceriler, grup etkileşimleri ve empati geliştirmeye yönelik faaliyetler öne çıkmalıdır. Genç ergenler ve genç yetişkinler için spor pedagojisi, performans, öz düzenleme ve bireysel yetenek gelişimine yoğunlaşmalıdır. Sonuç olarak, spor pedagojisi, her yaş grubunun fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişim gereksinimlerine göre özelleştirilmiş pedagojik yaklaşımlar sunmaktadır.

1 Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, akkuse@atauni.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5812-1997>

## Giriş

Eğitim, bireyleri ve toplumları amaçlı ve düzenli bir yaşam biçimine ulaştıran, bilgi, beceri ve değerlerin bir kuşaktan diğerine aktarılmasını sağlayan, insan davranışlarında istenilen değişiklikleri yaşantılar yoluyla gerçekleştiren bir süreçtir (Şişman, 2011). Bu süreç, bireyin yaşamını sorgulamasını, beceri ve bilgi kazanmasını sağlayarak onu üretken ve verimli hale getirir. Eğitim, bireyin en temel haklarından biridir ve ona toplumsal, ekonomik, sosyal, politik ve teknolojik güçlerle ilgili bir anlayış kazandırır. Bu anlayış, dinamik ve sağlıklı bir ekonomi için gereklidir (Çakmak, 2008). Okullarda bu çerçevede, eğitim ve öğretim faaliyetlerinin organize bir şekilde yürütülmesi amacıyla yapılandırılmış kurumlardır (İmamoğlu & Yerlisu, 2003).

Eğitimde, bireylerin yaşlarına göre farklı gelişimsel özellikler sergilemeleri, öğrenme süreçlerinin ve kullanılan stratejilerin çeşitlenmesini gerektirir. Her yaş grubunun öğrenme ihtiyaçları, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim süreçlerine göre şekillenir. Eğitim alanında hedefler, programlar, araç-gereç, öğretme-öğrenme süreçlerinin geliştirilmesi ve uygulanması psikolojik ilkeler, toplum idealleri, değer yargıları ve ihtiyaçları ile birleşen pedagojik temellere dayanmaktadır (Çiltas & Akıllı, 2011).

Pedagoji, öğretim ve öğrenme süreçlerini yönlendiren ve eğitimin temellerini oluşturan bilimsel bir alan olarak kabul edilmektedir (Armstrong, 2011). Eğitim, pedagojik teorilere dayanan bir süreç olup, bireylerin bilgi, beceri ve değerlerini geliştirmek için kullanılan strateji ve yöntemleri ifade eder (Shor, 2002). Bu bağlamda, pedagoji eğitimde kullanılan yöntemlerin ve stratejilerin teorik temelini sağlarken, bireysel farklılıklar, kültürel faktörler ve motivasyonel yaklaşımlar, eğitimin içeriğini ve şekli üzerinde belirleyici faktörlerdir (Bruner, 1997). Bu teorik yapı, spor pedagojisinde de geçerlidir. Spor pedagojisi, bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyerek, öğrenme süreçlerine fiziksellik ve sosyal etkileşimi dahil eder. Burada spor, yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda sosyal beceriler, grup dinamikleri ve takım ruhunun geliştirilmesi için bir araç olarak kullanılır. Bu süreç, fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam boyu süren bir alışkanlık haline gelmesine olanak tanır (Quennerstedt, 2019).

## Spor Pedagojisi

Spor pedagojisi; bireylerin spor ve beden eğitimi ile ilgili eğitim süreçlerini inceleyen, bu süreçlerin bireylerin genel ve kişisel gelişimlerine olan katkılarını, fiziksel çevreyle olan etkileşimleri bağlamında ele alan disiplinler arası bir alan olarak tanımlanabilir (Şirin ve Sevilmiş, 2020).

Bu disiplin; psikoloji, sosyoloji, kinesiyoloji ve eğitim gibi farklı alanlardan teori ve uygulamaları birleştirerek fiziksel aktivite ve sporun etkili bir biçimde öğretilmesini ve öğrenilmesini amaçlar. Bu yönüyle spor pedagojisi, bireylerin fiziksel beceriler edinmelerine, fiziksel okuryazarlıklarını geliştirmelerine ve yaşam boyu sürecek fiziksel aktivite alışkanlıkları kazanmalarına öncülük eder (Mandigo vd., 2009). Bununla birlikte, bu alan sadece atletik performansı desteklemekle kalmaz; duygusal, sosyal ve bilişsel boyutları kapsayan bütüncül bir gelişim sunmayı da hedefler (Mahken vd., 2024). Nitekim, (Chiva-Bartoll & Fernández Rio,2022) spor pedagojisinin, fiziksel aktivite ve spor alanındaki çeşitli öğrenme ortamlarını desteklemek amacıyla stratejilerin anlaşılması ve uygulanmasını içeren bir süreç olduğunu belirtmiştir.

Spor pedagojisinin önemi çeşitli alanlarda kendini göstermektedir. Halk sağlığı, toplumsal dahil etme ve eğitimsel sonuçlar bağlamında özellikle kritik bir role sahiptir. Sedanter yaşam tarzının giderek yaygınlaşması sonucunda obezite ve kalp hastalıkları gibi sağlık sorunlarının artmasına karşı fiziksel aktivitenin özellikle erken yaşta teşvik edilmesi önemlidir. (Anderson & Durstine'in ,2019) belirttiğine göre kaliteli beden eğitimi, bireylerin uzun vadede fiziksel aktivite alışkanlıkları kazanmasını sağlayarak kronik hastalık riskini azaltmada önemli bir araç olarak rol oynar.

Ayrıca spor pedagojisi, bireylerin iletişim, empati ve iş birliği gibi önemli sosyal beceriler edinmesine katkıda bulunur (Orhan, 2019). Bunun yanı sıra, engelli bireyler gibi özel grupları da destekleyen esnek ve uyarlanabilir pedagojik yöntemlerle eğitim ve sporda eşitlik ilkelerini hayata geçirir. Bu bağlamda (Aykut ,2024), kaynaştırma eğitimi içinde engelli bireylerin sosyal yaşamın her alanında aktif olmaları için esnek ve yenilikçi yaklaşımlara ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadır.

Bunun yanında, spor pedagojisi bireylerin bilişsel ve zihinsel gelişimini de destekler. Disiplin, kurallara uyum, çalışma alışkanlıklarının kazanılması, takım çalışması, dayanışma ve rakibe saygı gibi değerlerin öğretimi aracılığıyla çocukların ahlaki gelişimlerini destekler (Orhan & Ayan, 2018 ); (Kaptanbaş vd., 2018). Bu yönüyle spor pedagojisi, bireylerin hem fiziksel hem de kişisel gelişimlerini destekleyerek yaşam boyu pozitif tutumların gelişimini teşvik eder.

### **Spor Pedagojisinin Unsurları**

*Öğrenme süreci:* yeni bilgilerin edinilmesi, özümsemesi ve yerleştirilmesini kapsar ve genellikle deneyimler, eğitim ve biyolojik süreçlerin etkileşimiyle şekillenir. Ancak, öğrenmenin gözlemlenememesi, bu sürecin yönetilmesini ve

değerlendirilmesini zorlaştırır (Rink, 2010). Öğrenme, bazen gözlemlenebilir davranış değişiklikleri ile tanımlanırken, bilişsel teorilerde kavram gelişimi ve zihinsel yapıların oluşturulması şeklinde ele alınmaktadır. Spor, fiziksel aktivite ve beden eğitimi bağlamında öğrenme, motor öğrenmeye dayanan karmaşık bir süreçtir (Quennerstedt, vd., 2014). Öğrenme teorileri, bilişsel süreçlerin ağırlıklı olarak rol oynadığını savunsa da, spor ve fiziksel aktivite de motor becerilerin gelişimi için özel bir odak gerektirir. Pedagoji, çocukların ve gençlerin spor aracılığıyla etkili öğrenmelerini destekleme yollarına vurgu yapar, ancak her öğrencinin farklı öğrenme ihtiyaçları ve gelişimsel özellikleri bulunduğu unutulmamalıdır. Yaş, yetenek, engellilik durumu, cinsiyet, ırk, sınıf, sağlık durumu gibi faktörler öğrenmeyi etkileyebilir. Dolayısıyla, beden eğitimi ve spor pedagojisinde her birey farklı bir öğrenci olarak kabul edilmelidir (Armour, 2013). Öğretim genellikle öğretmenler tarafından yönlendirilse de, öğrenciler motor becerilerini çevreleriyle etkileşime girerek, deneyimleyerek ve gözlemleyerek de geliştirebilirler (Rink, 2010). Bu durumda öğretmenlerin, doğru ve güvenilir kaynaklarla öğrencilerini yönlendirme sorumluluğu büyük önem taşır.

**Öğretim Süreci:** Öğretim, öğretmen ile öğrencinin etkileşimi sonucu öğrenmenin daha verimli hale gelmesini sağlayan bir süreçtir. Öğrenme, öğretmensiz gerçekleşebilir ancak öğretmenlerin bilgi, beceri ve tutumları bu süreci kolaylaştırır. Etkili öğretmenler, öğrencilerin katılımını teşvik etmek için çeşitli pedagojik stratejiler kullanır ve sıcak bir sınıf atmosferi yaratır (Walton-Fisette & Wuest, 2018). Ayrıca, öğretmenler sürekli olarak kişisel kapasitelerini geliştirmeye açık yaşam boyu öğrenenlerdir (Armour, 2013). Öğretim, bilimsel bir alan olup, pedagojik uygulamalar eğitimde daha uygun davranışları teşvik eder (Tinning, 2009). Bilimsel, teknolojik ve toplumsal değişimlerle birlikte öğrencilerin ihtiyaçları da farklılaşmış ve öğretmenin görevleri de buna bağlı olarak değişmiştir.

*Eğitim programı;* Okul içindeki öğretim faaliyetleri ve okul dışındaki etkinlikleri kapsayan geniş bir yapıdır. Bu program, eğitsel kulüpler, sanatsal etkinlikler, rehberlik ve sağlık hizmetleri, özel kurslar, kültürel etkinlikler gibi öğretim dışında kalan aktiviteleri de içerir. Eğitim, öğretim ve ders programları birbirine bağlıdır; eğitim programı olmadan diğer programların belirlenmesi zordur. Öğretim programı, belirli derslerin konuları, hedefleri, öğretim yöntemleri ve değerlendirme kriterleri gibi öğeleri düzenler (Küçük vd., 2012). Öğretim programı, dersin öğretimiyle ilgili tüm süreçleri planlayan yazılı bir çerçeveyi ifade eder (Kelly vd., 2004).

## Spor Pedagojisinde kullanılan öğretim modelleri

### SEM (Sportif Eğitim Modeli)

Darly Siedentop tarafından geliştirilen SEM, spor odaklı ve öğrenci merkezlidir. Öğrenciler, oyuncu olmanın yanı sıra organizasyon, hakemlik ve liderlik gibi farklı sorumluluklar üstlenir. Hedef; sporda becerili, bilgili ve istekli bireyler yetiştirmektir (Siedentop, 1994). Ana aşamaları şunlardır:

- Spor becerileri ve fiziksel uygunluğu geliştirme,
- Spora dair stratejiler ve gelenekleri öğrenme,
- Sportif etkinlikleri planlama ve yönetme,
- Takım çalışması ve liderlik becerileri kazanma,
- Sporla ilgili bilinçli kararlar alma.

### TOYA (Taktiksel Oyun Yaklaşımı)

Bunker ve Thorpe'un "Oyunları Anlamayı Öğretme Modeli" temel alınarak geliştirilmiştir. Taktiksel problemlere ve bilişsel öğrenmeye odaklanır. Uygulamada, oyun türü belirlenir, taktik yapı tanımlanır ve öğrencilerin stratejik düşünmesi sağlanır. Öğrenciler, oyun sürecindeki sorunları keşfetmeye ve çözüm üretmeye teşvik edilir (Bunker & Thorpe, 1982).

### BSSM (Bireysel Sosyal Sorumluluk Modeli)

Bu model, öğrencilerin bireysel sorumluluk ve öz-yönetim becerilerini geliştirmeyi hedefler Beş temel sorumluluk seviyesi şunlardır:

1. Başkalarının haklarına ve duygularına saygı,
2. Çaba gösterme ve işbirliği yapma,
3. Öz-yönetim becerisi,
4. Başkalarına yardım etme,
5. Öğrendiklerini hayatın diğer alanlarına aktarma.

Bu modeller, öğrencilerin hem fiziksel hem de sosyal beceriler kazanmalarına katkı sağlar (Aksoy, 2015);

### Spor Pedagojisindeki Zorluklar

Spor pedagojisinin fiziksel ve psikolojik gelişim üzerindeki büyük potansiyeline rağmen, etkin bir şekilde uygulanmasında karşılaşılan birkaç zorluk bulunmaktadır. Bu zorluklar, erişim sorunlarından geleneksel spor



anlayışlarına kadar değişen birçok faktörü kapsamaktadır (Kara & Genç, 2023).

*Erişim Eşitsizliği:* Spor tesislerine, nitelikli eğitmenlere ve ekipmanlara sınırlı erişim, özellikle dezavantajlı topluluklarda katılımı engellemektedir. (Humphreys & Ruseski, 2006) çalışmalarında sosyo-ekonomik durumu düşük olan kişilerin kaliteli spor eğitimine erişim konusunda sıkıntılar yaşadığını belirtmektedir (Humphreys & Ruseski, 2006) Ayrıca kırsal alanlarda alt yapı eksiklikleri ve kültürel faktörler erişim zorluklarını artırmaktadır. Erişimdeki eşitsizlik, beceri gelişimi, fiziksel sağlık ve toplumsal katılım fırsatlarını da sınırlayabilmektedir (Dagkas vd., 2019).

*Rekabetçi ve Eğitsel Hedeflerin Dengelenmesi;* Spor pedagojisinde rekabetin eğitsel hedefler önünde vurgulanması da önemli bir zorluktur. Gençler ve amatörlerde genellikle kazanma odaklılık öne çıkmakta, bu da kişisel gelişim, takım çalışması ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıkları gibi geniş eğitsel hedeflerin ihmal edilmesine yol açmaktadır (Côté & Fraser-Thomas, 2007). Ayrıca, genç sporlarında artan ticarileşme, sporcuları finansal ve itibar kazanma baskısı altına sokarak eğitsel yönlerin göz ardı edilmesine sebep olabilmektedir (Wattie vd., 2008) gibi araştırmacılar ise hem eğlenceyi hem de mükemmeliyeti hedefleyen bir dengenin, tüm katılımcılar için holistik sonuçlar elde etmek adına önemli olduğunu vurgulamaktadır.

*Değişime Direnç;* Spor pedagojisindeki yenilikçi öğretim yöntemlerine karşı direnç de bir başka engeldir. Geleneksel öğretim anlayışları ve otoriter eğitim yaklaşımları, öğrenci merkezli, kapsayıcı veya karar verme süreçlerinde aktif katılımı teşvik eden yeni yöntemlere karşı direnç göstermektedir (Evans & Penney, 2002). Eğitim ve sporun rolüne dair kökleşmiş düşünceler, daha kapsamlı gelişimi değerleyen modern pedagojik uygulamaların benimsenmesini zorlaştırmaktadır. Bu direnç, özellikle performans odaklı pedagojilerle eğitilmiş antrenörler ve eğitmenler arasında yaygın olup, öğrencinin kişisel gelişimi yerine başarıyı ön planda tutmaktadır (Kirk, 2009). Bu zorlukların aşılması, profesyonel gelişim ve sürekli bir adaptasyon kültürünü gerektirmektedir (Wallhead & Ntoumanis, 2004).

### **Eğitim ve Spor Pedagojisi İlişkisi**

Pedagoji, eğitim alanının teorik ve pratik olarak sistematik bir şekilde incelenmesini sağlayan bir disiplindir. Pedagoji, öğretmen, öğrenme ve müfredat arasındaki dinamik ilişkiyi ortaya koyarak eğitimin nasıl tasarlanması gerektiğini analiz eder. Kirk ve Haerens'e göre, pedagojiyi öğretim süreçlerinin, öğrenmenin ve müfredatın bir arada ele alındığı

“ilişkisel” bir alan olarak görmek, eğitimin temel nesnesini belirlemede önemlidir (Kirk & Haerens, 2014).

John Dewey’ye göre eğitim, bireyin deneyimlerini sürekli geliştirmesi ve büyümeyi sağlayan bir süreçtir. Bu bağlamda pedagoji, eğitimi “hazır bilgi aktarma” sürecinden uzaklaştırarak, bireyin deneyimler aracılığıyla öğrenmeyi merkeze alan bir yapıya dönüştürür. Dewey, eğitimde değişimin daima açık uçlu olması gerektiğini vurgular ve eğitimin sonunun “daha fazla eğitim” olduğunu belirtir. Bu yaklaşım, öğrencinin deneyimlerle anlam oluşturmalarını ve aktif katılımını sağlamaktadır (Peters, 2010).

Eğitim, bireyleri sosyal, fiziksel ve zihinsel olarak geliştirmeyi amaçlar ve bu süreçte pedagojik ilkeler, öğretme yöntemlerinin nasıl yapılandırılacağına rehberlik eder. Pedagoji, eğitim içeriği kadar yöntemin nasıl aktarılacağına da odaklanır. Özellikle beden eğitimi alanında geliştirilen uygulamalı modeller, bu rolün örneklerini sunar (Kirk & Haerens, 2014).

Spor pedagojisi, bireylerin fiziksel aktiviteler yoluyla bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimini destekleyen bir disiplin olarak eğitimin önemli bir uzantısıdır. Richard Tinning (2008), pedagojinin sadece bir öğretim tekniği olmadığını, aynı zamanda bireylerin toplumsal normlara ve değerlere uyum sağlamalarını sağlayan bir bilgi üretim ve aktarım süreci olduğunu ifade eder (Tinning, 2008). Tony Rossi ve Ruth Jeanes (2016) ise “çalışmasında, sporun toplumsal dönüşümde nasıl bir rol oynadığını tartışarak pedagojinin kalkınma süreçlerindeki önemini ortaya koyarken (Tony Rossi & Ruth Jeanes, 2016). Mustafa Levent İnce (2019), spor pedagojisinin uygulandığı çevresel ve sosyal şartların, eğitim sürecine etkisini incelemekte ve Bronfenbrenner’ın sosyal-ekolojik modeli aracılığıyla özellikle yerel faktörlerin rolünü vurgulamaktadır. İnce’ye göre, öğretmen ve antrenörlerin mesleki yetkinliklerinin artırılması ve yerel topluluklarla eşgüdümlü hareket edilmesi, spor pedagojisinin başarısında kritik bir faktördür. Bu, spor pedagojisinin yalnızca fiziksel yetenekleri değil, aynı zamanda sosyal katılım, liderlik becerisi ve toplumsal farkındalık gibi çok yönlü hedefleri de desteklemesi anlamına gelmektedir (Ince, 2019).

### **Spor Pedagoji ve Yaş İlişkisi**

Spor pedagojisinin yaş ile ilişkisi, öğretim yöntemlerini, müfredat tasarımlarını, antrenörlük stratejilerini ve motor beceriler ile fiziksel okuryazarlığın gelişim süreçlerini şekillendiren önemli bir unsurdur (Balyı, vd., 2013). Yaş ve spor pedagojisi arasındaki ilişkiyi anlamak, her gelişim aşamasına uygun pedagojik yaklaşımların benimsenmesinde ve spor pedagojisinde kullanılan öğretim yaklaşımlarının belirlenmesinde kritik bir

rol oynar. Fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimin yaşla birlikte değişmesi, spor pedagojisinin bu değişimlere uygun şekilde adapte olmasını gerektirir (Larson, 2000).

### **Çocuklar ve Erken Ergenlik Döneminde Pedagojik farklılıklar**

Pedagoji, eğitimi çocukların bireysel ihtiyaçlarını, motivasyonlarını ve potansiyellerini merkeze alarak tasarlar. Bu, çocukların yalnızca birer “olgunlaşmamış yetişkin” olarak değil, sürekli bir gelişim içinde olan bireyler olarak ele alınmasını gerektirir. Quennerstedt (2019), yaptığı çalışmada, çocukların hareketlerinin yetişkin aktivitelerinin bir kopyası olmaması gerektiğini ve çocukların neden-sonuç ilişkisini farklı bir gözle gördüklerini belirtir. Pedagoji, eğitimi çocukların bu bireysel bakış açılarını tanımak ve onların deneyimlerine dayanarak yapılandırmayı önerir (Quennerstedt, 2019).

Spor pedagojisi, çocuklar ve erken ergenlik dönemi için farklı pedagojik yaklaşımlar gerektirir. Bu farklar, gelişimsel aşamalar, bilişsel kapasiteler, ve sosyal etkileşimler gibi faktörlerle şekillenir.

Çocuklar (6-12 yaş) için spor pedagojisi, temelde eğlence, oyun ve motor becerilerin gelişimine odaklanır. Bu dönemde çocukların fiziksel okuryazarlık kazanmaları ve fiziksel aktivitelere karşı olumlu bir tutum geliştirmeleri beklenir. Oyun temelli öğrenme, çocukların öğrenme sürecine katılmalarını sağlayan bir yaklaşım olarak önemlidir (Biddle, & Mutrie, 2007); (Green, 2010). Çocuklar, eğlenceli ortamlarda daha etkili öğrenirler; bu nedenle grup dinamikleri, takım çalışması, ve özgüven geliştirme unsurları öne çıkar (Mundiri & Hamimah, 2022).

Erken ergenlik dönemi (12-14 yaş), daha gelişmiş bir öğretim süreci gerektirir ve bu dönemde teknik becerilerin yanı sıra sosyal etkileşimlere dayalı beceriler de önem kazanır. Bu yaş grubundaki çocuklar, soyut düşünme ve stratejik düşünme becerileri geliştirmeye başlarlar, bu nedenle öğretim yöntemleri karmaşıklaşabilir (Côté & Fraser-Thomas, 2007). Çalışmalarında erken ergenliği, sporcu yeteneklerinin gelişmeye başladığı önemli bir dönem olarak tanımlamaktadır (Côté & Fraser-Thomas, 2007). Ancak bu süreçte aşırı rekabete dayalı yaklaşımlar pedagojik hedeflerin gerisinde kalabilir. Bu dönemde sadece fiziksel beceri geliştirilmesi değil, aynı zamanda duygusal gelişim ve takım içi etkileşimler güçlendirilmelidir (Wattie vd., 2008).

Spor pedagojisindeki farklılıklar, sosyo-kültürel faktörler tarafından da şekillendirilir. Erken ergenlikte cinsiyet ve kültürel normlar, bireylerin spora yaklaşımını belirleyebilir. Erkeklerin genellikle daha rekabetçi sporlarda teşvik edilmesi, cinsiyetin spordaki rolünü vurgular. Bu bağlamda, spor pedagojisi

uygulamalarının cinsiyet ve kültürel faktörleri göz önünde bulunduracak şekilde uyarlanması önemlidir (Dagkas vd., 2019).

### **Genç Ergenler ve Genç Yetişkinlerde Pedagojik farklılıklar**

Bireyler ergenlikten genç yetişkinliğe (15-25 yaş) geçerken, spor pedagojisi daha çok performans, rekabet ve öz düzenlemeli öğrenmeye odaklanır. Gençler, sporun gelecekteki kariyer fırsatları ile olan bağlantısını hem katılımcı olarak hem de potansiyel profesyonel sporcular olarak keşfederler (Green, 2010). Bu dönemin ana odak noktası, belirli sporlarda uzmanlaşma, gelişmiş teknik beceriler kazandırma ve yarışmalara hazırlıklı olma üzerinedir.

Bu dönemde, bireyler çok önemli bilişsel ve duygusal gelişim aşamalarından geçerler, bu da sporla ilişkilerini etkiler. Kendi kimliklerini geliştirme, akranlarıyla karşılaştırma ve başarı arayışı, motivasyon ve sporla olan devamlılık üzerinde etkili olabilir (Wattie vd., 2008). Spor pedagojisindeki öğretim, hedef belirleme, performans geri bildirimleri ve yoğun hazırlık süreçleri içerir. Eğitimciler, eğlenceyi ve mükemmeliyet arayışını dengeleyecek bir yaklaşım benimsemelidir.

### **Yetişkinler ve Orta Yaş Döneminde Pedagojik farklılıklar**

Yetişkinler (25-64 yaş) için spor pedagojisi daha çok sağlık, fiziksel aktivite katılımı ve sporla sosyal etkileşime odaklanır. Bu dönemde, bireylerin spor yapma amacı değişir ve rekabetten ziyade yaşam kalitesini artıran fiziksel aktivitelere yönelirler. Ancak, yetişkinlerin fizyolojik ihtiyaçları, gençlerdeki ihtiyaçlardan önemli ölçüde farklıdır; motor beceriler, dayanıklılık, esneklik ve eklem sağlığı gibi faktörler dikkate alınması gerekir (Biddle & Mutrie, 2007).

Bu gruptaki spor programları, bireylerin mevcut fiziksel durumlarına uygun şekilde, kendi hızlarında gelişebilecek şekilde tasarlanmalıdır. Lifelong fitness (yaşam boyu fitness) hedefi ile katılımı teşvik etmek, bireysel performansı ve sağlığı desteklemek önemli bir stratejidir. Ayrıca, yaşlanan bireylerin fiziksel sınırlarını dikkate almak ve sosyal açıdan daha fazla etkileşim içinde olmalarını sağlamak, spor pedagojisinin önemli bileşenlerindedir (Smith-Ayers, & Sariscsany, 2010; Malm vd., 2019).

### **Yaşlı Yetişkinlerde (65 Yaş ve Üstü) Pedagojik farklılıklar**

Yaşlı yetişkinler için spor pedagojisinin amacı, bireylerin bağımsızlıklarını korumalarına yardımcı olmak ve günlük yaşam aktivitelerine katkıda bulunacak şekilde fiziksel yeterliliklerini sağlamaktır. Bu dönemde, egzersizlerin ve spor

programlarının daha dikkatli seçilmesi gerekir. Kas gücü, esneklik ve denge gibi yaşa bağlı sorunlar göz önüne alındığında, düşük yoğunluklu egzersizler tercih edilmelidir (American Geriatrics Society, 2018; Niles-Yokum, 2018).

Yaşlı yetişkinler için spor pedagojisi, yalnızca fiziksel yetenekleri artırmakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik sağlık, sosyal etkileşim ve bilişsel uyarım da sağlar. Tai chi, yoga veya dans gibi egzersizler, yaşlı bireylerde hem hareketlilik hem de zihinsel uyarım sağlamak amacıyla kullanılır. Eğitimciler, yaşlı bireylerin öğrenme hızlarının daha yavaş olabileceğini ve fiziksel aktiviteyi yaşlanmanın doğal bir parçası olarak görmelerine yardımcı olacak yaklaşımlar geliştirilmesi gerektiğini bilmelidirler (Chen vd., 2023).

## Kaynaklar

- Aksoy, G. K. (2015). *Beden eğitimi dersinde bireysel ve sosyal sorumluluk modeli uygulaması bir eylem araştırması* (Doctoral dissertation, Ankara, Üniversitesi Turkey).
- American Geriatrics Society. (2018). *Guidelines on Physical Activity for Older Adults*.
- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports medicine and health science*, 1(1), 3-10.
- Armour, K. (2013). What is 'sport pedagogy' and why study it ?. In *Sport pedagogy* (pp. 11-23). Routledge.
- Armstrong, C. M. (2011). Implementing education for sustainable development: The potential use of time-honored pedagogical practice from the progressive era of education. *Journal of Sustainability Education*, 2(1), 1-25.
- Aykut, M. E. R. T. (2024). Kaynaştırma eğitimi ve önemi. *Eğitimin kavramsal temelleri-10: Özel Eğitim ve Kaynaştırma*, 35.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Physical literacy. I. Balyi, R. Way, & C. Higgs, *Long-term athlete development*, 5-16.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Bruner, J. (1997). The culture of education. In *The Culture of Education*. Harvard university press.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of physical education*, 18(1), 5-8.
- Çakmak, Ö. (2008). Eğitimin ekonomiye ve kalkınmaya etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (11), 33-41.
- Chen, G., Janke, M. C., Liechty, T., Wong, J. D., West, S. T., Son, J. S., ... & Johnston, C. (2023). Sport participation for adults aged 50+ years: A socioecological analysis. *The International Journal of Aging and Human Development*, 97(3), 354-373.
- Chiva-Bartoll, O., & Fernández-Rio, J. (2022). Advocating for Service-Learning as a pedagogical model in Physical Education: towards an activist and transformative approach. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(5), 545-558.
- Çiltaş, A., & Akıllı, M. (2011). Öğretmenlerin pedagojik yeterlilikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 64-72.
- Côté, J., Strachan, L., & Fraser-Thomas, J. (2007). Participation, personal development, and performance through youth sport. In *Positive youth development through sport* (pp. 48-60). Routledge.

- Dagkas, S., Azzarito, L., & Hylton, K. (Eds.). (2019). 'Race', Youth Sport, Physical Activity and Health: Global Perspectives. Routledge.
- Evans, J., & Penney, D. (2002). Politics, policy and practice in physical education. Routledge.
- Green, K. (2010). Key themes in youth sport. Routledge.
- Humphreys, B. R., & Ruseski, J. E. (2006). Economic determinants of participation in physical activity and sport. Unpublished Working Paper Series, (06-13), 1-25.
- İmamoğlu, A. E., & Yerlisu, T. (2003). Spor Eğitimi Veren Yükseköğretim Kurumlarında Görev Yapan Yöneticilerin Yöneticilik Ve Liderlik Becerilerinin Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 61-71.
- Ince, M. L. (2019). Supporting learning of practitioners and early career scholars in physical education and sports pedagogy. *Sport, Education and Society*.
- Kaptanbaş Gürbüz, E., & SEZGİN NARTGÜN, Ş. (2018). Pedagojik Formasyon Programı Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Ve Öz Yeterlik Düzeyleri. *Journal of International Social Research*, 11(55).
- Kara, M., & Genç, M. Spora Pedagojik Açıdan Bakış: Spor, Pedagoji ve Eğitim Bilimleri.
- Kelly, L. E., Kelly, L., & Melograno, V. (2004). Developing the physical education curriculum: An achievement-based approach. *Human kinetics*.
- Kirk, D. (2009). Physical education futures. Routledge.
- Kirk, D., & Haerens, L. (2014). New research programmes in physical education and sport pedagogy. *Sport, education and society*, 19(7), 899-911.
- Küçük, M., Yangın, S., Coştu, B., Kuşuoğlu, İ. H., Albayrak, O., Alaz, A., ... & Gündüz, Y. (2012). Öğretim İlke ve Yöntemleri.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American psychologist*, 55(1), 170.
- Mahken, Y., Aktaş, F., Akkaya, C., Ayyıldız, E., & Çetin, B. Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IV.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27-30.
- Mundiri, A., & Hamimah, S. (2022). Early Childhood Behavior Management Strategy based on Fun Learning Environment. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2583-2595.

- Niles-Yokum, K. (2018). Critical Issues and Pedagogical Pathways in Gerontology & Geriatrics Education. *Gerontology & geriatrics education*, 39(1), 1-2.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Orhan, R., & Ayan, S. (2018). Psiko-Motor Ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 523-540.
- O'Sullivan, M., & Penney, D. (2014). Education: a space to survive and thrive?. *Sport, Education and Society*, 19(3), 343-351.
- Peters, R. S. (2010). John Dewey's philosophy of education. In *John Dewey reconsidered (International Library of the Philosophy of Education Volume 19)* (pp. 65-78). Routledge.
- Quennerstedt, M. (2019). Physical education and the art of teaching: Transformative learning and teaching in physical education and sports pedagogy. *Sport, Education and Society*.
- Quennerstedt, M. (2019). Physical education and the art of teaching: Transformative learning and teaching in physical education and sports pedagogy. *Sport, Education and Society*.
- Quennerstedt, M. (2019). Physical education and the art of teaching: Transformative learning and teaching in physical education and sports pedagogy. *Sport, Education and Society*.
- Quennerstedt, M., Öhman, M., & Armour, K. (2014). Sport and exercise pedagogy and questions about learning. *Sport, Education and Society*, 19(7), 885-898.
- Rink, J. (2010). *Teaching physical education for learning*. Boston, MA: McGraw-Hill Higher Education.
- Rossi, T., & Jeanes, R. (2016). Education, pedagogy and sport for development: Addressing seldom asked questions. *Sport, Education and Society*, 21(4), 483-494.
- Shor, I. (1993). Paulo Freire's critical pedagogy. *Paulo Freire: A critical encounter*, 24-35.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Human Kinetics.
- Şirin, E. F., & Sevilmiş, A. (2020). Antrenör pedagojik yeterlik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması ve genç sporcuların algılarına göre antrenörlerin pedagojik yeterliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(3), 106-120.
- Şişman, M. (2011). Eğitim bilimine giriş.



- Smith-Ayers, S. F., & Sariscsany, M. J. (2010). *Physical Education for Lifelong Fitness: The physical best teachers guide*. Human Kinetics.
- Tinning, R. (2008). Pedagogy, sport pedagogy, and the field of kinesiology. *Quest*, 60(3), 405-424.
- Tinning, R. (2009). *Pedagogy and human movement: Theory, practice, research*. Routledge.
- Wallhead, T. L., & Ntoumanis, N. (2004). Effects of a sport education intervention on students' motivational responses in physical education. *Journal of teaching in physical education*, 23(1), 4-18.
- Walton-Fisette, J. L., & Wuest, D. A. (2018). *Foundations of physical education, exercise science, and sport*. (No Title).
- Wattie, N., Cobley, S., & Baker, J. (2008). Towards a unified understanding of relative age effects. *Journal of sports sciences*, 26(13), 1403-1409.

## Spor Pedagojisinde Oyun ve Öğrenme

Levent Önal<sup>1</sup>

### Özet

Bu kitap bölümü, spor pedagojisinde oyun ve öğrenme kavramlarının etkileşimini ele alarak, oyun temelli yaklaşımların bireylerin fiziksel, sosyal ve bilişsel gelişimindeki önemini kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Spor pedagojisi, bireylerin aktif öğrenme sürecine katılımını sağlamak ve eğitimi daha eğlenceli, kapsayıcı ve etkili hale getirmek için oyunu bir araç olarak kullanır. Bölümde, oyun temelli öğrenmenin teorik temelleri, öğrenme süreçlerindeki yeri ve bireysel gelişim üzerindeki olumlu etkileri detaylı olarak ele alınmıştır. Bu kapsamda, farklı yaş gruplarına yönelik pedagojik uygulamalardan ve bu uygulamaların sosyal becerilerin gelişimi ile değer aktarımına katkılarından bahsedilmiştir. Ayrıca, teknoloji ve yenilikçi yöntemlerin oyun temelli yaklaşımlara entegrasyonu, sanal ve artırılmış gerçeklik gibi araçların bu süreçlerdeki potansiyel rolü vurgulanmıştır. Sonuç olarak, oyun temelli spor pedagojisi, yalnızca bireylerin fiziksel ve bilişsel becerilerini geliştiren bir yöntem değil, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı güçlendiren, çevresel duyarlılığı artıran ve bireylerin yaşam kalitesini yükselten bütüncül bir eğitim modeli olarak değerlendirilmektedir.

### Giriş

Spor pedagojisi, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini desteklemek amacıyla sporun eğitsel bir araç olarak kullanılmasını inceleyen bir disiplin olarak bilinmektedir (Harvey vd., 2014). Bu alan, sadece fiziksel beceri kazandırmaya odaklanmaz; aynı zamanda bireylerin yaşam boyu öğrenme, problem çözme, karar verme ve sosyal etkileşim gibi becerilerini geliştirmeyi de hedefler. Sportif ve rekreatif etkinlikler, özellikle küçük yaşlarda oyun olarak gerçekleştirilen eylemler, bireylerin kendilerini ifade etmelerine, sınırlarını keşfetmelerine ve toplumsal değerleri öğrenmelerine olanak tanır (Rodríguez-Bravo vd., 2020). Bu özellikleriyle spor pedagojisi,

1 Dr. Öğr. Üyesi, Levent Önal, Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, levent.onal@atauni.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-4453-1965>

eğitim ve öğretim süreçlerinin vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Oyun, spor pedagojisinin en güçlü araçlarından biri olarak kabul edilmektedir. İnsanlık tarihi boyunca oyun, bireylerin öğrenmesini, sosyalleşmesini ve fiziksel aktiviteler yoluyla kendilerini geliştirmesini sağlayan evrensel bir dil olmuştur. Çocukluk döneminden itibaren oyun, bireylerin doğal bir öğrenme ortamı bulduğu ve yeni deneyimler kazandığı bir alan sunar (Arslan & Kotan, 2023). Spor pedagojisi kapsamında oyun, yalnızca eğlenceli bir aktivite değil; aynı zamanda sistematik olarak planlanmış, belirli öğrenme hedeflerine hizmet eden bir yöntemdir. Bu yöntem, fiziksel etkinlikler yoluyla bireylerin hem bedensel hem de bilişsel kapasitelerini geliştirmeyi mümkün kılar. Spor eğitiminde oyunların kullanımı, özellikle çocuklar ve gençler için öğrenmeyi cazip hale getiren bir yaklaşımdır. Oyunlar, bireylerin fiziksel becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda stratejik düşünme, problem çözme, iş birliği yapma ve liderlik gibi becerilerin kazanılmasını da destekler. Özellikle grup oyunları, bireylerin sosyal bağlar kurmasına, empati geliştirmesine ve ekip çalışmasının önemini anlamasına olanak tanır. Bunun yanı sıra oyunlar, öğrenmeyi yapılandırılmış bir süreç olmaktan çıkarak daha doğal ve keyifli bir hale getirir. Bu durum, katılımcıların motivasyonunu artırmakla birlikte öğrenme sürecine aktif katılımı da teşvik edebilir. Ancak spor pedagojisinde oyun kullanımı yalnızca eğlenceye dayalı bir süreç değildir. Etkili bir oyun temelli öğrenme yaklaşımı, pedagojik ilkeler doğrultusunda yapılandırılmalıdır (Barach, 2021). Bu bağlamda, oyunların seçimi, içerikleri, uygulanma yöntemleri ve değerlendirme süreçleri dikkatlice tasarlanmalıdır. Oyunların bireylerin yaşına, beceri düzeyine ve öğrenme hedeflerine uygun olarak uyarlanması, pedagojik etkinliğini artırır.

Bu bölüm, spor pedagojisinde oyun ve öğrenme arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Bölümde öncelikle spor pedagojisinin temelleri ele alınacak ve oyun kavramının eğitim süreçlerindeki rolü tartışılacaktır. Ardından, oyun tabanlı öğrenme modelleri ve bu modellerin spor eğitimine nasıl uygulanabileceği üzerinde durulacaktır. Son olarak, oyun tabanlı öğrenmenin avantajları, sınırlılıkları ve uygulamalara yönelik öneriler sunulurken hem eğitimcilere hem de araştırmacılara yol gösterici bir kaynak oluşturulması hedeflenmektedir.

Spor pedagojisi ve oyun temelli öğrenmenin, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimine olan etkileri, gelecekteki spor eğitimine yön verecek önemli bir alan olarak görülmektedir. Bu nedenle, bu bölümde ele alınan konular, spor eğitimine ilgi duyan herkes için değerli bir kaynak oluşturacaktır.

## Spor Pedagojisi ve Öğrenme Yaklaşımları

Spor pedagojisi, bireylerin fiziksel aktivite yoluyla öğrenme ve gelişim süreçlerini desteklemeyi hedefleyen çok disiplinli bir çalışma alanıdır. Bu alan, sporun yalnızca fiziksel performansı artırmaya yönelik bir araç olmadığını, aynı zamanda bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerine katkı sağladığını vurgular. Spor pedagojisi, öğrenme yaklaşımlarını temel alarak katılımcıların yaş, beceri düzeyi ve ihtiyaçlarına uygun eğitim programları tasarlamayı içerir.

### *Spor Pedagojisinin Temelleri*

Spor pedagojisi, bireylerin fiziksel aktiviteler yoluyla gelişimlerini sistematik bir şekilde desteklemek için tasarlanmıştır. Bu bağlamda, aşağıdaki temel unsurlar spor pedagojisinin yapı taşlarını oluşturur (Orhan & Ayan, 2018):

**Fiziksel Gelişim:** Motor beceriler, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyonun geliştirilmesi.

**Bilişsel Gelişim:** Spor aktiviteleri sırasında stratejik düşünme, problem çözüme ve karar verme yetilerinin kazanılması.

**Sosyal Gelişim:** Spor etkinlikleri, bireylerin ekip çalışması, liderlik ve iletişim becerilerini geliştirdiği bir platform sunar.

**Duygusal Gelişim:** Spor pedagojisi, bireylerin özgüven, stres yönetimi ve duygusal dayanıklılık gibi kişisel özelliklerini güçlendirmeyi amaçlar.

Eğitimde kullanılan öğrenme yaklaşımları, spor pedagojisinin temel uygulamalarını şekillendirir. Oyun ve spor etkinliklerinin pedagojik bir çerçevede uygulanabilmesi için öğrenme yaklaşımlarının iyi anlaşılması gereklidir.

### *Davranışçı Yaklaşım*

Davranışçı öğrenme teorisi, öğrenmenin dışsal ödüller ve cezalar yoluyla şekillendiğini savunur. Spor pedagojisi bağlamında, bu yaklaşım özellikle temel motor becerilerin kazandırılması sırasında kullanılır. Örneğin, bir sporcunun doğru bir hareketi tekrar etmesi durumunda antrenörün olumlu bir geri bildirimde bulunması, bu davranışı pekiştirebilir. Ancak davranışçı yaklaşım, bireylerin duygusal ve sosyal gelişimlerine sınırlı katkı sağladığı için tek başına yeterli değildir (Yüksekdağ, 2016).

### *Bilişsel Yaklaşım*

Bilişsel öğrenme teorisi, öğrenmenin bireyin zihinsel süreçleri aracılığıyla gerçekleştiğini vurgular. Spor pedagojisinde bu yaklaşım, bireylerin

oyun stratejilerini anlaması, takım oyunlarında doğru kararlar alması ve problem çözme becerileri geliştirmesi için kullanılır. Örneğin, bir basketbol oyuncusunun rakip savunmayı analiz ederek doğru bir pas vermesi, bilişsel öğrenmenin bir örneğidir (Güneş, 2015).

### *Yapılandırmacı Yaklaşım*

Yapılandırmacılık, öğrenmenin bireyin deneyimleri ve çevresiyle etkileşimi sonucunda aktif bir şekilde inşa edildiğini savunur. Bu yaklaşım spor pedagojisinde, katılımcıların deneyim yoluyla öğrenmelerine olanak tanır. Örneğin, öğrencilerin bir oyun sırasında kuralları kendi aralarında tartışarak belirlemesi, yapılandırmacı öğrenmenin bir yansımasıdır (Arslan, 2009).

### *Sosyal Öğrenme Teorisi*

Albert Bandura'nın sosyal öğrenme teorisi, bireylerin öğrenme sürecinde başkalarını model alarak davranışlarını şekillendirdiğini ileri sürer (Bayrakçı, 2007). Spor pedagojisinde, genç sporcuların başarılı bir takım arkadaşını veya antrenörünü örnek alarak belirli beceriler geliştirmesi sıkça gözlemlenir. Bu durum, hem fiziksel hem de sosyal becerilerin kazandırılmasında etkili bir yöntemdir.

## **Spor Pedagojisinde Oyun Temelli Öğrenme**

Oyun temelli öğrenme, bireylerin aktif katılımını artırarak öğrenme süreçlerini daha eğlenceli ve etkili hale getirir. Bu yaklaşım, spor pedagojisinde sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Örneğin:

**Fiziksel Beceriler:** Çocuklar, basit oyunlar aracılığıyla temel motor beceriler kazanabilir.

**Sosyal Beceriler:** Takım oyunları, bireylerin iş birliği, iletişim ve empati geliştirmesine olanak tanır.

**Bilişsel Gelişim:** Oyun sırasında yapılan strateji geliştirme ve problem çözme aktiviteleri, bilişsel süreçlerin gelişimini destekler.

Oyun temelli öğrenme, özellikle Teaching Games for Understanding (TGfU) gibi modellerle somutlaşır (Light & Fawns, 2003). TGfU, katılımcıların oyunun temel prensiplerini öğrenmesini sağlarken, aynı zamanda stratejik düşünme ve oyun becerilerinin gelişimini teşvik eder.

Spor pedagojisi ve öğrenme yaklaşımlarının uygulaması sırasında çeşitli zorluklarla karşılaşılabilir:

**Katılımcıların Motivasyonu:** Bireylerin öğrenme sürecine aktif olarak katılmasını sağlamak her zaman kolay olmayabilir.

**Yaş ve Beceri Düzeyine Uyum:** Katılımcılar arasındaki yaş ve beceri farkları, eğitim sürecinin etkili bir şekilde planlanmasını zorlaştırabilir.

**Kaynak Yetersizliği:** Eğitimcilerin oyun temelli öğrenme için gerekli ekipman ve alanlara erişiminde kısıtlamalar yaşanabilir.

Teknolojik gelişmeler, spor pedagojisinde öğrenme yaklaşımlarını dönüştürmektedir. Örneğin, dijital oyunlar ve sanal gerçeklik uygulamaları, oyun temelli öğrenmenin yeni boyutlar kazanmasını sağlamaktadır. Ayrıca, yapay zekâ ve veri analitiği gibi teknolojiler, bireylerin öğrenme süreçlerini kişiselleştirmeye ve optimize etmeye yardımcı olmaktadır.

### **Oyun Temelli Öğrenme ve Spor Pedagojisi**

Oyun, insanlık tarihi boyunca öğrenme, sosyalleşme ve eğlence amacıyla kullanılan evrensel bir etkinlik olmuştur. Eğitsel bir bağlamda, oyunlar bireylerin bilişsel, duygusal ve fiziksel gelişmelerini destekleyen güçlü araçlardır (Çimen vd., 2024). Spor pedagojisi bağlamında oyun, bireylerin öğrenme sürecini eğlenceli, anlamlı ve katılımcı bir hale getirir. Oyun temelli öğrenme, pedagojik teorilerde bireyin aktif katılımını ön plana çıkarır. Bu yaklaşım, öğrenme sürecini mekanik bir bilgi aktarımından ziyade, bireylerin deneyim, iş birliği ve yaratıcı düşünme yoluyla bilgiye ulaşmasını teşvik eder. Spor pedagojisinde oyun temelli öğrenme, hem fiziksel becerilerin hem de sosyal ve bilişsel yeteneklerin geliştirilmesini sağlayarak katılımcıları daha kapsamlı bir şekilde eğitir.

Oyun temelli öğrenme, bir takım ilkeler çerçevesinde uygulanmaktadır:

**Aktif Katılım:** Katılımcıların oyunun bir parçası olmalarını sağlar ve öğrenme sürecini pasif bir gözlem yerine aktif bir deneyim haline getirir.

**Motivasyon ve Eğlence:** Eğlenceli bir deneyim sunarak bireylerin öğrenmeye karşı olumlu bir tutum geliştirmelerini sağlar.

**Deneyim Yoluyla Öğrenme:** Katılımcılar, oyun sırasında kendi kararlarını vererek ve sonuçlarını deneyimleyerek öğrenir.

**İş Birliği ve Rekabet Dengesi:** Takım oyunları iş birliğini teşvik ederken, bireysel oyunlar sağlıklı bir rekabet ortamı yaratır.

**Kendini İfade Etme:** Oyunlar, bireylerin yaratıcılıklarını ve duygularını ifade etmeleri için güvenli bir alan sunar.

### *Spor Pedagojisinde Oyun Temelli Öğrenme Yöntemleri*

Teaching Games for Understanding (TGfU) modeli, oyun temelli öğrenme yaklaşımlarından biridir ve spor pedagojisi uygulamalarında sıkça kullanılır. Bu model, oyunun kurallarını ve temel prensiplerini anlamayı ön planda tutar. Katılımcılar, fiziksel becerilerini geliştirmek yerine, oyunun stratejik ve taktiksel yönlerini öğrenmeye odaklanırlar (Light & Fawns, 2003).

TGfU'nun spor pedagojisindeki faydaları şunlardır:

- Katılımcıların oyunun mantığını anlamalarını sağlar.
- Bireylerin problem çözme ve karar verme becerilerini geliştirir.
- Oyun becerilerini ve stratejilerini geliştirerek takım ruhunu destekler.

### *Yaratıcı Oyunlar*

Yaratıcı oyunlar, katılımcıların kendi oyunlarını tasarlamalarına olanak tanır. Bu yöntem, bireylerin yaratıcılıklarını ve özgüvenlerini geliştirmeye odaklanır. Örneğin, çocuklar bir spor salonunda yeni bir oyun kurallarını tartışarak ve belirleyerek oynadıklarında hem sosyal hem de bilişsel becerilerini geliştirirler (Kuo vd., 2023).

### *Dijital Oyunlar ve Spor Pedagojisi*

Teknolojinin spor pedagojisine entegrasyonu, dijital oyunların öğrenme sürecinde kullanılmasını mümkün kılar. Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) uygulamaları, oyun temelli öğrenmeyi daha interaktif ve kişiselleştirilmiş bir hale getirir. Örneğin, VR ile bireyler futbol, basketbol veya kayak gibi sporları simüle ederek fiziksel becerilerini güvenli bir ortamda geliştirebilirler (Isidori vd., 2017).

## **Spor Pedagojisinde Oyun Temelli Öğrenmenin Uygulama Örnekleri**

Okullarda beden eğitimi dersleri, oyun temelli öğrenmenin en yaygın uygulama alanlarından biridir. Örneğin, ilkökul öğrencilerine “bayrak kapmaca” gibi basit oyunlar öğretilerek hem fiziksel aktiviteleri artırılır hem de takım çalışması becerileri geliştirilir.

Profesyonel spor kulüpleri ve akademiler, oyun temelli öğrenme yöntemlerini kullanarak sporcuların becerilerini geliştirmektedir. Örneğin, bir futbol akademisinde genç oyuncular, küçük çaplı oyunlarla hem fiziksel hem de stratejik yeteneklerini geliştirebilirler.

Ailelerin ve toplulukların katıldığı spor etkinlikleri, oyun temelli öğrenme yaklaşımlarını toplumsal bir boyuta taşır. Örneğin, mahalle düzeyinde

düzenlenen voleybol turnuvaları, katılımcıların hem fiziksel aktivitelerde bulunmasını hem de sosyal bağlarını güçlendirmesini sağlar (Koekoek vd., 2022).

Her ne kadar oyun temelli öğrenme birçok avantaj sunsa da uygulamada bazı zorluklarla karşılaşılabilir:

**Kaynak Eksikliği:** Oyun için gerekli ekipmanların ve alanların yetersiz olması, süreci sınırlayabilir.

**Eğitmenlerin Yeterliliği:** Spor pedagojisi eğitimi almış uzmanların eksikliği, bu yaklaşımların etkili bir şekilde uygulanmasını engelleyebilir.

**Katılımcıların Motivasyonu:** Katılımcıların oyunlara karşı ilgisiz olması veya öğrenme sürecine adapte olmada zorluk yaşaması, süreci olumsuz etkileyebilir.

### **Spor Pedagojisinde Oyun Temelli Yaklaşımın Uygulamaları**

Spor pedagojisinde oyun temelli yaklaşımlar, teorik temellerin pratik sahalarda uygulanmasını sağlayan etkili yöntemlerdir. Bu uygulamalar, hem bireysel hem de grup aktivitelerinde öğrenme deneyimini destekler. Uygulamada, oyun temelli öğrenmenin başarısı; eğitmenlerin pedagojik becerilerine, fiziksel olanaklara ve katılımcıların motivasyonuna bağlıdır. Bu yaklaşımın uygulamalarında genellikle katılımcıların farklı seviyedeki ihtiyaçlarına hitap edecek şekilde yapılandırılmış oyunlar kullanılır (Aşık & Kara, 2020). Örneğin, çocuklarla yapılan oyunlarda hayal gücünü harekete geçiren ve onların dikkatini çeken etkinlikler tercih edilirken, yetişkinlerde daha stratejik ve takım çalışmasını gerektiren oyunlar ön plandadır. Spor pedagojisi bu anlamda esnek bir yapı sunarak her yaş grubunda uygulanabilirliğini korur.

Oyun temelli yaklaşımlar, bireylerin spor becerilerinin geliştirilmesinde hem fiziksel hem de zihinsel unsurları birleştirir. Örneğin, bir basketbol oyunu sırasında bireyler hem top sürme gibi fiziksel becerilerini geliştirir hem de rakip savunmayı aşmak için taktik geliştirme gibi bilişsel yeteneklerini kullanır. Böylece öğrenme süreci, katılımcıların yalnızca belirli bir beceriyi değil, çoklu becerileri bir arada geliştirdiği bir deneyime dönüşür. Uygulamalar aynı zamanda eğitimin eğlenceli bir boyut kazanmasını sağlar. Bu, özellikle çocuklarda öğrenmeye olan ilgiyi artırır. Geleneksel yöntemlerle karşılaştırıldığında, oyunlar öğrenme sürecini daha dinamik bir hale getirir (Özer, 2022). Örneğin, bir fiziksel eğitim dersinde, doğrudan futbol teknikleri öğretmek yerine, öğrenciler arasında minyatür bir turnuva düzenlemek, tekniklerin daha etkili bir şekilde öğrenilmesini sağlayabilir. Ancak, bu



uygulamaların başarılı olabilmesi için eğitimcilerin oyunların amacını net bir şekilde belirlemesi gerekir. Her oyunun öğrenme hedefiyle uyumlu olması, katılımcıların gelişiminde kritik bir rol oynar. Ayrıca, oyunların süresi, zorluk seviyesi ve kuralları da katılımcıların yaşlarına, becerilerine ve ilgi alanlarına göre düzenlenmelidir.

Oyun temelli yaklaşımın toplumsal bir boyutu da vardır. Bu uygulamalar, bireylerin sosyal becerilerini geliştirerek onları topluma daha uyumlu bireyler haline getirir (Türkel, 2010). Özellikle takım oyunlarında iş birliği, liderlik, sorumluluk alma ve empati gibi değerler ön plana çıkar. Bu tür uygulamalar, sporun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sosyal bir etkinlik olarak da önemini vurgular.

### **Spor Pedagojisinde Oyun Temelli Yaklaşımın Geleceği**

Spor pedagojisinin geleceği, oyun temelli öğrenmenin daha yaygın ve çeşitli bir şekilde uygulanmasıyla şekillenecektir. Teknolojinin hızla gelişmesi, bu alandaki yeniliklerin temelini oluştururken, dijital araçların ve oyunların pedagojik süreçlere entegrasyonu, öğrenme deneyimini dönüştürebilir (Kazu vd., 2022). Gelecekte, spor pedagojisinde sanal ve artırılmış gerçeklik gibi teknolojilerin kullanımı, oyun temelli öğrenmenin sınırlarını genişletebilir. Örneğin, bir futbol oyuncusu, sanal gerçeklik gözlükleri yardımıyla gerçek bir maç ortamını simüle ederek taktiklerini geliştirebilir. Bu tür teknolojiler, öğrenme sürecini daha kişiselleştirilmiş ve etkileşimli hale getirirken, katılımcıların gerçek zamanlı geribildirimler almasını sağlar. Diğer bir yenilikçi uygulama ise yapay zekâ destekli oyunlar olacaktır. Bu oyunlar, katılımcıların performansını analiz ederek bireysel öğrenme planları oluşturabilir. Örneğin, bir basketbol oyununda yapay zekâ, oyuncunun atış tekniklerini değerlendirerek eksik yönlerini belirleyebilir ve bu eksiklikleri gidermek için özel egzersizler önerebilir.

Spor pedagojisinde oyunların farklı yaş gruplarına, cinsiyetlere, fiziksel yeteneklere ve kültürel geçmişlere uygun hale getirilmesi, bu yaklaşımların daha geniş kitleler tarafından benimsenmesini sağlayabilir. Örneğin, özel gereksinimli bireyler için tasarlanmış oyunlar, bu kişilerin spor pedagojisi süreçlerine daha etkin bir şekilde katılmasını mümkün kılabilir. Ayrıca, sürdürülebilirlik konusu da oyun temelli spor pedagojisinde önemli bir yer tutacaktır. Geri dönüştürülebilir malzemelerle oyun ekipmanlarının tasarlanması veya doğa temelli oyunlarla çevre bilincinin artırılması, bu alanın gelecekteki önemli uygulamaları arasında yer alabilir.

Eğitim politikaları açısından, oyun temelli öğrenmenin spor pedagojisindeki yeri daha fazla vurgulanacaktır. Eğitim müfredatlarında

oyun temelli yaklaşımların daha fazla yer alması, öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunacaktır. Bu bağlamda, öğretmenlerin oyun temelli öğrenme yöntemleri konusunda daha fazla eğitilmesi de önemli bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyun temelli spor pedagojisi, yalnızca bireylerin öğrenme süreçlerini değil, aynı zamanda toplumsal değerleri de destekleyecek bir araç olarak konumlandırılabilir. Bu yaklaşımlar, katılımcıların dayanışma, eşitlik ve adalet gibi değerleri içselleştirmelerine olanak tanır. Örneğin, karma takımlarla oynanan oyunlar, toplumsal cinsiyet eşitliği bilincini artırabilir ve bireylerin önyargılarından arınmasına yardımcı olabilir.

Spor pedagojisinin geleceği, oyun temelli öğrenmenin sınırlarının yalnızca eğitim ortamlarıyla sınırlı kalmadığı, aynı zamanda sosyal değişim ve bireysel dönüşüm süreçlerini de desteklediği bir dönem olacaktır. Bu yaklaşım, bireylerin fiziksel ve zihinsel potansiyellerini en üst düzeye çıkarırken, toplumların daha sağlıklı, daha bilinçli ve daha kapsayıcı bir hale gelmesine katkıda bulunacaktır.

## Sonuç

Spor pedagojisinde oyun ve öğrenme üzerine yapılan bu kapsamlı değerlendirme, konunun hem teorik temellerine hem de pratik uygulamalarına ışık tutmuştur. Girişte de vurgulandığı gibi, spor pedagojisi sadece fiziksel becerilerin geliştirilmesini değil, aynı zamanda bireyin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimini de kapsayan bütüncül bir yaklaşımı temsil etmektedir. Bu bağlamda oyun temelli öğrenme, spor pedagojisinin temel yapı taşlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyun, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde insanlık tarihinin en temel ifade biçimlerinden biridir. Çocukluktan yetişkinliğe kadar yaşamın her aşamasında öğrenmenin önemli bir aracı olan oyun, bireylerin çevreleriyle etkileşim kurmasını, problem çözme becerileri geliştirmesini ve toplumsal değerlerle bütünleşmesini sağlar. Spor pedagojisi ise bu doğal öğrenme biçimini yapılandırılmış ve hedef odaklı bir yaklaşımla ele alır. Bu bağlamda oyun temelli spor pedagojisi, yalnızca bireysel gelişimi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal dayanışma, kapsayıcılık ve sürdürülebilirlik gibi değerleri de teşvik eder.

Kitap bölümü boyunca detaylandırılan öğrenme yaklaşımları, oyun temelli öğrenmenin gücünü ve potansiyelini daha iyi anlamamıza yardımcı olmuştur. Spor pedagojisi bağlamında, öğrenme süreçleri genellikle iki temel boyutta ele alınır: bireyin fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştirmek ve bu becerilerin toplumsal yaşamda etkili bir şekilde kullanılmasını sağlamak.

Oyun temelli öğrenme, bu iki boyutu da başarıyla entegre ederek, bireylerin öğrenme sürecine aktif bir şekilde katılımını destekler.

Oyun temelli öğrenme, bireyin yalnızca spor becerilerini değil, aynı zamanda yaratıcı düşünme, eleştirel karar verme ve iş birliği gibi hayat boyu kullanabileceği yetkinliklerini geliştirmesini sağlar. Ayrıca, katılımcıların motivasyonlarını artıran eğlenceli bir öğrenme ortamı sunar. Bu durum, özellikle çocuklarda ve gençlerde spor yapma alışkanlıklarının kazandırılması açısından kritik öneme sahiptir. Geleneksel, didaktik eğitim yaklaşımlarının aksine, oyun temelli öğrenme bireylerin öğrenme sürecini sahiplenmesini sağlar ve öğrenme sürecinin doğal bir parçası haline gelir. Çeşitli yaş gruplarına, fiziksel kapasitelere ve sosyal bağlamlara uygun olarak tasarlanan oyunlar, öğrenme sürecini daha etkili ve anlamlı hale getirir. Örneğin, çocuklarla yapılan oyunlarda hayal gücünü harekete geçiren senaryolar kullanılabilirken, yetişkinlerle yapılan uygulamalarda stratejik ve iş birliği odaklı oyunlar tercih edilmektedir. Bu çeşitlilik, oyun temelli öğrenmenin esnek ve evrensel bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Spor pedagojisinin geleceği, teknoloji ve yenilikçi yaklaşımların entegrasyonu ile daha da geniş bir etkiye sahip olacaktır. Sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik ve yapay zeka gibi teknolojik gelişmeler, oyun temelli öğrenmenin sınırlarını genişleterek, bireylerin deneysel öğrenme süreçlerini zenginleştirebilir. Örneğin, sanal gerçeklik oyunları bireylerin gerçek yaşam senaryolarını deneyimlemesini sağlayarak, öğrenme sürecini daha kişisel ve etkili bir hale getirebilir. Bu tür teknolojik araçlar, bireylerin fiziksel ve zihinsel becerilerini eş zamanlı olarak geliştirebilecekleri yeni fırsatlar sunar. Spor pedagojisinde oyun temelli yaklaşımların sadece bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de önemli sonuçları vardır. Bu yaklaşımlar, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı, kapsayıcılığı ve empatiyi teşvik eder. Örneğin, karma takımlarla oynanan oyunlar toplumsal cinsiyet eşitliği bilincinin artırılmasına katkı sağlayabilir. Aynı şekilde, farklı fiziksel yeteneklere sahip bireylerin katılımına olanak tanıyan oyunlar, sporun kapsayıcılığını artırarak, sosyal uyumu güçlendirebilir. Oyun temelli öğrenme aynı zamanda spor pedagojisinde sürdürülebilirlik ve çevre bilinci gibi önemli konuların işlenmesine de olanak tanır. Doğa temelli oyunlar, bireylerin çevreye olan duyarlılığını artırırken, geri dönüştürülebilir malzemelerle oyun ekipmanlarının tasarlanması sürdürülebilir bir yaklaşımı teşvik eder. Spor pedagojisinde oyun temelli yaklaşımlar, bireylerin sadece fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda çevresel ve toplumsal duyarlılıklarını da geliştiren bir araç olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, spor pedagojisinde oyun ve öğrenme arasındaki ilişki, bireylerin çok yönlü gelişimini destekleyen, eğlenceli, kapsayıcı ve etkili bir eğitim yöntemi sunar. Oyun temelli spor pedagojisi, bireylerin fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştirmelerini sağlarken, aynı zamanda onların sosyal ve duygusal yetkinliklerini de artırır. Bu yaklaşım, sporun sadece bir aktivite değil, aynı zamanda bir yaşam tarzı ve toplumsal değerlerin bir taşıyıcısı olduğunu gösterir. Gelecekte, oyun temelli öğrenmenin spor pedagojisindeki önemi daha da artacak ve bu alan, yenilikçi yaklaşımlarla daha geniş bir kitleye ulaşacaktır. Teknolojinin sağladığı imkanlarla birlikte oyun temelli spor pedagojisi, bireylerin öğrenme süreçlerini zenginleştiren ve toplumsal değişimi destekleyen bir araç olarak konumlanacaktır. Eğitimcilerin bu konuda daha fazla bilgi ve beceriye sahip olması, oyun temelli yaklaşımların başarıya ulaşmasında kritik bir faktördür. Bu bağlamda, spor pedagojisinin geleceği, bireylerin öğrenme süreçlerini sadece spor becerileriyle sınırlamayan, aynı zamanda onları hayata hazırlayan bir eğitim anlayışıyla şekillenecektir.

## Kaynakça

- Harvey, S., Kirk, D., & O'Donovan, T. (2014). Sport Education as a pedagogical application for ethical development in physical education and youth sport. *Sport, Education and Society*, 19, 41 - 62. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.624594>
- Rodríguez-Bravo, A., De-Juanas, Á., & García-Castilla, F. (2020). Effect of Physical-Sports Leisure Activities on Young People's Psychological Wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.543951>
- Arslan, T., & Kotan, S. (2023). Johan Huizinga'da Kültür Yapıcısı Olarak Oyun Kuramı Üzerine Bir İnceleme: "Squid Game". *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 73-95. <https://doi.org/10.18506/anemon.1134241>
- Barach, P. (2021). Designing and integrating purposeful learning in gameplay: What will it take to ensure sustainable learning and effectiveness outcomes?. *Educational Technology Research and Development*, 69, 161 - 166. <https://doi.org/10.1007/s11423-020-09908-9>
- Orhan, R., & Ayan, S. (2018). Psiko-Motor Ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 523-540.
- Yüksekdağ, B. B. (2016). Açık ve uzaktan eğitimde öğrenme. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 127-138.
- Güneş, F. (2015). Oyunla Öğrenme Yaklaşımı. *Electronic Turkish Studies*, 10(11).
- Arslan, A. (2009). Yapılandırmacı öğrenme yaklaşımı ve Türkçe öğretimi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(1), 143-154.
- Bayrakçı, M. (2007). Sosyal öğrenme kurami ve eğitimde uygulanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (14), 198-210.
- Light, R., & Fawns, R. (2003). Knowing the Game: Integrating Speech and Action in Games Teaching Through TGfU. *Quest*, 55, 161 - 176. <https://doi.org/10.1080/00336297.2003.10491797>
- Çimen, M., Bayıroğlu, G. B., & Dağlı, S. (2024). Eğitsel oyunlar ve çocuk gelişimi. *Çocuk gelişiminde beden eğitimi, spor ve oyun*, 113.
- Kuo, H., Weng, T., Chang, C., & Chang, C. (2023). Designing Our Own Board Games in the Playful Space: Improving High School Student's Citizenship Competencies and Creativity through Game-Based Learning. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su15042968>
- Isidori, E., Sandor, I., & Fazio, A. (2017). Virtual Reality, Educational Games And Leisure In Contemporary Society: The Sport Pedagogy Point Of View. *eLearning and Software for Education*. <https://doi.org/10.12753/2066-026x-17-195>

- Yan, J., Jones, B., Smith, J., Morgan, P., & Eather, N. (2022). A Systematic Review Investigating the Effects of Implementing Game-Based Approaches in School-Based Physical Education Among Primary School Children. *Journal of Teaching in Physical Education*. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0279>
- Koekoek, J., Dokman, I., & Walinga, W. (2022). *Game-based pedagogy in physical education and sports: designing rich learning environments*. Routledge.
- Aşık, Y., & Kara, B. (2020). Aydın kenti örneğinde çocuk oyun alanlarının hizmet yarıçaplarının araştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(Ek (Suppl.) 1), 301-312. <https://doi.org/10.29048/makufebed.795157>
- Özer, S. (2022). *Eğitimde Oyunların Gücü: Oyunlaştırma Ve Öğrenme*. *Usbilim Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(7), 37-47.
- Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kazu, İ. Y., Hilal, K., & Kuvvetli, M. (2022). Dijital Oyun Temelli Yabancı Dil Öğreniminde Dil Beceri Alanlarının Değerlendirilmesi. *SSD Journal*, 7(29), 117-127. <http://dx.doi.org/10.31567/ssd.546>



## Antrenörlerin Pedagojik Rollerini

Gül Eda Burmaoğlu<sup>1</sup>

### Özet

Antrenörlerin pedagojik rolleri, sporcuların yalnızca fiziksel performanslarını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda onların zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemeyi de kapsar. Eğitimi ve rehber olarak antrenörler, sporcuların öğrenme süreçlerini yönlendiren ve onlara rehberlik eden önemli aktörlerdir. Bu roller, pedagojik bilgiye dayalı olarak yapılandırılmış öğretim, empati, liderlik ve iletişim becerileri gibi çeşitli unsurları içermektedir. Etkili bir antrenörlük süreci, sporcularla kurulacak sağlam iletişim temelinde dayanır. Açık ifadeler, düzenli geri bildirim ve aktif dinleme, sporcuların motivasyonlarını artırırken bireysel özgüvenlerini geliştirir.

Antrenörlerin rehberlik becerileri hem spor hem de günlük yaşamda karşılaşılan zorlukların üstesinden gelinmesine yardımcı olurken, onların etik liderlik rolleri sporcuların adalet, dürüstlük ve sorumluluk gibi değerleri benimsemelerini sağlar.

Antrenörlerin takım dinamiklerini güçlendirme ve bireysel sporcuların potansiyellerini açığa çıkarma konusundaki liderlik becerileri, başarıya ulaşmada kritik bir rol oynar. Demokratik, otokratik ve dönüşümcü liderlik stilleri, farklı durumlara uygun olarak sporcuların ihtiyaçlarına yanıt vermek için uygulanabilir. Sonuç olarak, antrenörlerin pedagojik bilgi ve becerileri, sporcuların hem bireysel hem de toplumsal yaşamlarında başarılı ve donanımlı bireyler olarak gelişim göstermeleri için temel bir unsurdur. Bu çalışma, literatürdeki güncel araştırmalara dayanarak bu rolleri kapsamlı bir şekilde incelemektedir.

1 Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, gboğlu@atauni.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-9109-5479>



## Eğitimci ve Rehber Olarak Antrenör

### Giriş

Antrenörlük, yalnızca fiziksel performansın artırılmasıyla sınırlı olmayan, sporcuların duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimlerini de içeren çok yönlü bir meslektir. Bu kapsamda, antrenörlerin pedagojik rolleri, sporcuların hem spor hem de yaşam becerilerini geliştirme sorumluluğunu içerir. Bu çalışma, literatürdeki güncel araştırmalardan yararlanarak antrenörlerin pedagojik rollerini detaylı şekilde ele almakta ve literatüre dayalı bir çerçeveye sunmaktadır.



### Literatür Notları:

- Cushion ve Partington (2016), pedagojik uygulamaların sporcuların öğrenme süreçlerindeki önemini tartışmıştır.

- Lara-Bercial ve Mallett (2016), liderlik ve etik yaklaşımların antrenörlükteki etkisini ele almıştır.
- Vella, Oades ve Crowe (2013), rehberlik rollerinin sporcuların psikolojik dayanıklılığına etkisini incelemiştir.

### **Antrenörlerin Pedagojik Rollerini: Kavramsal Bir Yaklaşım**

Pedagojik roller, antrenörlerin eğitimci, rehber, model ve lider gibi çeşitli sorumluluklar üstlenmesini gerektirir. Özellikle genç sporcuların eğitiminde bu rollerin etkisi büyüktür.

### **Eğitimci Olarak Antrenör**

Antrenörlerin eğitimci rolleri, sporcuların fiziksel, teknik ve zihinsel becerilerini geliştirmek için pedagojik yöntemler uygulamalarını içerir. Yapılandırılmış bir öğrenme ortamı, sporcuların bireysel farklılıklarını göz önünde bulundurarak etkin bir öğrenme süreci sağlar.

### **Örnek Yaklaşımlar:**

- **Aktif Katılım:** Sporcuların antrenmanlara aktif şekilde dahil edilmesi.
- **Yapıcı Geri Bildirim:** Sporcuların performanslarını değerlendirme ve geliştirme sürecine katkı.
- **Kişisel Gelişim Planları:** Sporcuların bireysel hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak rehberlik.

### **Literatür Notları:**

- Cushion, Harvey ve Muir (2012), yapılandırılmış öğretim süreçlerinin etkili öğrenmeye katkısını vurgulamıştır.
- Lara-Bercial ve Mallett (2016), antrenörlükte pedagojik liderlik kavramını ele almıştır.

### **Rehber Olarak Antrenör**

Antrenörler, sporcuların motivasyonlarını artırarak onların hem spor hem de günlük yaşamlarındaki becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Rehberlik süreci, empati, problem çözme ve olumlu yönlendirme gibi becerilerle desteklenir.

### **Öne Çıkan Unsurlar:**

- **Empati:** Sporcuların duygusal gereksinimlerini anlamak ve desteklemek.

- **Sorun Çözme:** Sporcuların karşılaştıkları zorluklara çözüm sunmak.
- **Kariyer Planlama:** Sporcuların uzun vadeli hedeflerine ulaşmasına rehberlik etmek.

#### **Literatür Notları:**

- Vella, Oades ve Crowe (2013), rehberlik rollerinin psikolojik dayanıklılığa etkisini tartışmıştır.
- Turnidge ve Côté (2017), olumlu gelişim ortamları yaratmanın önemini vurgulamıştır.

### **Antrenörlerin İletişim Becerileri ve Pedagojik Etkisi**

Antrenörlükte iletişim, sporcularla etkili bir ilişki kurmanın temel taşlarından biridir. Etkili iletişim stratejileri, sporcuların motivasyonlarını artırmak ve takım dinamiklerini güçlendirmek açısından kritik öneme sahiptir.

#### **İletişim Teknikleri**

- **Açık ve Anlaşılır İfadeler:** Sporcuların beklentileri net bir şekilde anlamasını sağlar.
- **Aktif Dinleme:** Sporcuların düşüncelerini ve endişelerini anlama becerisi.
- **Düzenli Geri Bildirim:** Performans değerlendirmeleri ile iyileştirme önerileri sunmak.

#### **Literatür Notları:**

- Jowett ve Shanmugam (2016), etkili iletişim stratejilerinin antrenör-sporcu ilişkisini nasıl geliştirdiğini incelemiştir.
- Poczwardowski, Barott ve Henschen (2021), takım dinamiklerinde iletişimin etkilerini tartışmıştır.

### **Performansa Etkisi**

İyi bir iletişim ortamı, sporcuların özgüvenini artırır ve onların daha yüksek performans göstermelerini sağlar. Özellikle bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulması, iletişimin kalitesini artırır.

### **Antrenörlerin Etik ve Sosyal Roller**

Antrenörler, sporcuların etik değerlerle donanmasını sağlama ve onların sosyal becerilerini geliştirme konusunda lider bir rol oynar. Adalet, dürüstlük

ve takım ruhu gibi değerler, başarılı bir antrenörlük sürecinin temel unsurlarındandır.

### **Etik Liderlik**

Antrenörlerin etik liderlik becerileri, sporcuların spor kültürü içerisinde sağlıklı bireyler olarak yetişmesine katkıda bulunur.

#### **Öne Çıkan Unsurlar:**

- **Adalet:** Eşitlik ilkelerine bağlı kalmak.
- **Şeffaflık:** Kararlarda açık ve dürüst olmak.
- **Sporcu Hakları:** Her sporcunun bireysel haklarına saygı göstermek.

#### **Literatür Notları:**

- Camiré, Trudel ve Forneris (2012), antrenörlerin etik rollerini ele almıştır.
- Shields ve Bredemeier (2017), etik liderlik modellerini tartışmıştır.

### **Sosyal Sorumluluklar**

Antrenörler, toplumsal sorumluluklarının farkında olarak sporcuları daha geniş bir sosyal bağlamda eğitir. Bu bağlamda, toplumsal değerlerin ve etik ilkelerin aktarımı kritik bir önem taşır.

### **Liderlik ve Takım Dinamikleri**

Antrenörler, liderlik becerileriyle takımın başarısında ve bireysel sporcuların gelişiminde merkezi bir role sahiptir. Liderlik, yalnızca karar verme süreçlerini değil, aynı zamanda takım içi uyumu sağlamayı da içerir.

#### **Liderlik Stilleri**

- **Demokratik Liderlik:** Sporcuların karar alma süreçlerine aktif katılımını destekler.
- **Otokratik Liderlik:** Özellikle kriz durumlarında hızlı ve etkili kararlar almayı sağlar.
- **Dönüşümcü Liderlik:** Uzun vadeli hedeflere odaklanarak sporcuların motivasyonunu artırır.

#### **Literatür Notları:**

- Chelladurai ve Riemer (2018), liderlik stillerinin spor performansına etkilerini incelemiştir.

- Cotterill ve Cheetham (2019), liderlik modellerinin takım üzerindeki etkisini tartışmıştır.

### **Takım Dinamiklerinin Güçlendirilmesi**

Takım üyeleri arasında güven, iş birliği ve uyumun sağlanması, takım başarısını artırır. Antrenörler, bu dinamikleri yönlendiren kritik figürlerdir.

### **Sonuç**

Antrenörlerin pedagojik rolleri, sporcuların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini destekleyen çok yönlü bir yapı sunar. Etkili bir antrenörlük süreci, pedagojik bilgi ve becerilerin yanı sıra iletişim, rehberlik, etik liderlik ve takım yönetimi gibi unsurları da içermelidir. Bu rollerin başarılı bir şekilde yerine getirilmesi, sporcuların hem bireysel hem de toplumsal hayatta daha donanımlı bireyler olmalarını sağlar.

## Kaynaklar

- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and Ethics in Sport.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *The sport psychologist*, 26(2), 243-260.
- Cushion, C., Harvey, S., & Muir, B. (2012). Understanding Pedagogical Practice in Sports Coaching.
- Cushion, C., Harvey, S., Muir, B., & Nelson, L. (2012). Developing the Coach Analysis and Intervention System (CAIS): Establishing validity and reliability of a computerised systematic observation instrument. *Journal of Sports Sciences*, 30(2), 201-216.
- Cushion, C., & Partington, M. (2016). Coaching Pedagogy and Practice.
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational Coaching in Sport.
- Jowett, S., & Shanmugam, V. (2016). Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 471-484). Routledge.
- Lara-Bercial, S., & Mallett, C. (2016). Ethics and Leadership in Coaching.
- Turnnidge, J., & Côté, J. (2017). Positive Youth Development Through Coaching.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., ... & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport And Exercise Psychology*, 10(1), 1-49.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. J. (2017). Ethical Leadership in Sport.
- Chelladurai, P., & Riemer, H. A. (2018). Leadership in Sports Teams.
- Cotterill, S. T., & Cheetham, R. (2019). Team Dynamics and Leadership in Sport.
- Poczwardowski, A., Barott, J., & Henschen, K. (2021). Communication Strategies in Team Environments.



## Pedagojide Antrenör-Öğrenci İlişkisi

Neslihan Kandil<sup>1</sup>

Davut Budak<sup>2</sup>

### Özet

Eğitim ve öğretim süreçlerinde, pedagojik yaklaşımlar bireylerin bilgi, beceri ve yetkinlik kazanmasında kritik bir öneme sahiptir. Antrenör-öğrenci ilişkisi ise bu süreçte yalnızca performans gelişimini değil, aynı zamanda özgüvenin güçlenmesini, motivasyonun artmasını ve sosyal becerilerin gelişimini destekleyen temel unsurlardan biridir. Antrenörler, öğrencilerle etkili bir iletişim kurarak ve güvene dayalı bir ilişki geliştirerek onların potansiyellerini ortaya çıkarmada rehberlik rolü üstlenirler. Bu bağlamda, pedagojik ilkelerin spor eğitimine uyarlanması hem bireysel hem de takım düzeyinde sürdürülebilir başarının sağlanması açısından büyük bir önem taşımaktadır.

Etkili iletişim ve güven temelli bir ortam, yalnızca öğrencilerin sportif ya da akademik başarılarına değil, aynı zamanda kişisel gelişimlerine de katkı sağlamaktadır. Pedagojik yaklaşımlar, bireylerin öğrenme süreçlerini şekillendiren ve onları hem teknik hem de sosyal beceriler yönünden destekleyen önemli araçlardır. Spor pedagojisi bağlamında, antrenör-öğrenci ilişkisi yalnızca teknik bilgi aktarımıyla sınırlı kalmaz; öğrencilerin duygusal, sosyal ve kişisel gelişimini de destekleyen dinamik bir yapı sergiler. Bu ilişkinin güçlü bir temele oturtulması, öğrencilerin özgüven kazanmalarına, motivasyonlarının artmasına ve öğrenme süreçlerinde daha etkin bir şekilde yer almalarına olanak tanımaktadır.

Antrenörlerin iletişim becerileri, bu ilişkinin en önemli unsurlarından biridir. Etkili bir iletişim, öğrencilerin kendilerini ifade etmelerini, antrenörlerinden gelen geri bildirimleri anlamalarını ve belirlenen hedeflere ulaşmalarını kolaylaştırmaktadır. Güven temelli bir ilişki, yalnızca sportif performansın artırılmasına değil, aynı zamanda öğrenmeye olan ilginin artmasına ve

- 1 Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, neslihanandil44@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1004-5432>
- 2 Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, dbudak@atauni.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-2632-0232>



öğrencilerin kendilerine olan inançlarının pekişmesine de katkıda bulunur. Bu özellikler, spor pedagojisinde başarılı bir öğrenme ortamının temel taşlarını oluşturur.

Bu bölüm, pedagojik bir çerçevede antrenör-öğrenci ilişkisini, etkili iletişim ve güven oluşturma boyutlarıyla ele almayı amaçlamaktadır. Antrenörlerin iletişim ve güven inşasına yönelik yaklaşımlarının, öğrencilerin öğrenme süreçleri ve performansları üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Bu bölüm, spor pedagojisi alanına teorik bakış açıları sunarak literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir.

## Giriş

Bir öğrencinin başarısı hem bireysel hem de takım sporlarında yalnızca doğal yetenekleri ve çalışma azmiyle sınırlı değildir. Antrenörlerin rolü de sadece spor branşına ait teknik ve taktik bilgilerin aktarılmasından ibaret değildir. Antrenörlerin kaçınılmaz bir rolü de pedagojik özellikleridir (Pawlenka, 2004). Başka bir deyişle, her antrenör aynı zamanda bir öğretmendir (Krüger, 1989). Eğitim ise, gelişimin sağlanabilmesi için planlı bir destekleme sürecidir. Antrenörlerin ilk hedefi bu olmasa da özellikle genç yaşlardaki öğrenci için pedagojik özelliklerin önemi büyüktür (Kurz, 1988). Spor pedagojisi, genel pedagojinin özel bir disiplini olarak tanımlanabilir. Tinning (2012), spor pedagojisinin “aktörler ve hedeflenen insan hareketini eğitime ve öğretme eylemlerinden oluştuğunu” belirtmiştir. Bu alan, spor ve beden eğitimiyle ilgili eğitim biçimleri, sporun kişisel gelişim için önemi ve birey ile spor ve çevre arasındaki ilişkiyi inceleyen bir disiplin olarak tanımlanabilir. Pedagoji, antrenörün nasıl öğreteceğine dair bir rehber olup; öğrencileri tanıma, öğrenme yöntemlerini uygulama, antrenman süreçlerini ve genel yaşamla ilgili kurallar ve normları içeren bilgi ve becerilerle şekillenir. Antrenör burada hem bir öğretici hem de bir model olarak öğrencilerinin sosyal davranışlarını, değerlerini ve bilinçlerini etkiler.

Antrenörlerin, karmaşık öğrenme süreçlerindeki rolleri sadece pedagojik hedeflere sahip olmakla sınırlı değildir; aynı zamanda öğrencilerinin kişilik gelişiminde de önemli bir sorumluluk taşır. Antrenörlerin öğrencilerinin yaşadığı zorluklarla ilgilenmeleri, öğrencilerin gelişiminde kritik bir rol oynar (Zetter, 2008). Özellikle öğrencileri üzerinde güçlü bir sosyal etkiye sahip olan antrenörler, sporda sosyalleşme ajanı olarak kabul edilmektedir (Varga vd., 2018). Holt vd. (2011), sporun sosyalleşme sürecindeki olumlu etkilerinin, öğrencilerin farklı insanlarla iletişim kurma ve iş birliği yapma becerilerinde görüldüğünü belirtmiştir. Bu bağlamda, antrenörler sadece öğrencilerinin performanslarını geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda onların karakter gelişiminde de sosyalleşme aracısı olarak önemli bir rol oynar.

Çocukluk ve gençlik, sosyalleşmenin önemli bir dönemidir ve bu süreçte çocuklar ve ergenler için eğitim veren antrenörler, onlara sosyal normları, değerleri ve davranış kalıplarını aktarma sorumluluğuna sahiptir (Varga vd., 2018).

Antrenörler, bir pedagoğ ve psikolog kimliğiyle, yalnızca öğrencilerine antrenman yaptırmakla kalmayıp, aynı zamanda onların ev, okul ve aile gibi yaşam alanlarıyla da ilişkili bir birey olduklarını kabul etmelidir. Antrenör, öğrencilerinin yaşamlarını ve gelişimlerini etkileyen bir figürdür. Bu yüzden bir antrenör, “ben sadece salonda antrenman yaparım” veya “ben sadece sorumlu olduğum branşı öğretirim” gibi bir yaklaşım benimseyemez. Öğrencilerinin dış dünyada ne yaptığıyla ilgilenmemek, bu sorumlulukları göz ardı etmek anlamına gelir (Baumann, 2016). Başarılı antrenörlük araştırmalarında, antrenör ve öğrenci arasındaki ilişki, öğrencinin performansını ve psikososyal gelişimini büyük ölçüde etkiler (Jowett & Cockerill, 2002).

### **Pedagojik Yaklaşımın Spor Eğitimindeki Rolü**

Spor, çok boyutlu ve çeşitli aktörlerin etkileşim içinde olduğu sosyo-kültürel bir olgu olarak, farklı durumları ve süreçleri kapsamaktadır. Bu karmaşıklık, spor pratiğinde öğrenme sürecine dair titizlikle yaklaşılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, mevcut bilimsel ve teknolojik gelişmelerin önemini kavrayarak, spor pratiğini şekillendiren pedagojik unsurların göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Dolayısıyla, spor pratiği ile kullanılan öğretim yöntemleri arasında anlamlı bir etkileşim kurulması önemlidir. Eğitim sürecinin başlangıcından itibaren, bu süreçte en önemli unsurlardan biri, her bir duruma uygun öğretim yöntemlerinin belirlenmesidir. Öğrencinin daha derin bir bilgi temeli inşa etmesine olanak tanıyacak metodolojik yaklaşım, problem çözme yöntemidir. Spor pratiğinin zorlu anlarında, performansın etkinliği, öğrencinin karşılaştıkları problemleri bağımsız bir şekilde çözme yetenekleriyle ölçülmektedir. Bu gelişimi sağlamak için antrenörün rolü, çözüm yolları konusunda rehberlik etmek ve spor hareketlerini gerçekleştirmeye olanak tanıyacak metodolojik stratejiler sunmak şeklinde tanımlanabilir. Bu süreç, sadece öğrencilerin potansiyellerini keşfetmelerini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda performanslarında anlamlı bir gelişim yaratabilir. Bu bağlamda aracının rolü, öğrenmeyi kolaylaştıran “erişim yollarını” belirleyerek, uygun pedagojik yönlendirmeler sunmaktır (Nista-Piccolo & Sobreira, 2016).

Problem çözme yoluyla öğretim ve öğrencilerin öğrenmelerini kolaylaştıran yolları tanımlamak, onların zaten sahip oldukları yeteneklerden başlayarak ulaşılabilir hedefler belirlemeyi ve engelleri aşma becerisini,

pratiğin doğal bir özelliği olarak kabul etmeyi ifade eder; bu süreç, sınırlara ve potansiyellere saygısızlık etmeden yapılmalıdır. Ayrıca, öğrenmeyi ortaya çıkaracak metodolojik stratejilere dair pedagojik bir bakış açısına ihtiyaç vardır. Spor pedagojisi, genel pedagojiden ve spor bilimlerinden türemiş olup, farklı spor boyutlarında mevcut olan spor manifestasyonlarını pedagojik bir bakış açısıyla anlamayı ve yorumlamayı amaçlamaktadır. Bento'ya (2006) göre, hareketlerin çoklu olasılıkları öğretilmeli ve öğretme, öğrenme, antrenman yapma ve rekabet etme eylemlerini etkileyen unsurlar da göz önünde bulundurulmalıdır. Antrenörler, bir hareketin icrasını “teknik olarak doğru” hale getirmeye çalışırken, öğrencilerin potansiyeline uygun prosedürler oluşturmalı ve performans mükemmelliğine giden yolu yönlendiren pedagojik unsurları göz ardı etmemelidir. Öğrenciler, spora başlama aşamasında olsa bile, iyi tekniğin vazgeçilmez bir öneme sahip olduğu herkesçe bilinmektedir. Çünkü temel hareketlerin teknik olarak yanlış bir şekilde öğrenilmesi ve uygunsuz bir şekilde icra edilmesi, bir öğrencilerin kariyerini olumsuz etkileyebilir. Ancak, antrenörlerin tekniğe olan odaklanmalarını eleştirmek, onun uygulamasını dar bir perspektiften görmek anlamına gelir. Çünkü Bento'ya (2006) göre, teknik, yeniliğin mümkün olabilmesinin önündeki ilk adımdır. Bento (2006) burada, belirli bir tekniği icra etmenin zor olduğunu belirtirken, öğrenci hedefe ulaştığında her şeyin daha kolay hale geldiğini ifade etmektedir. Bu bağlamda, teknik, etkin bir icra, hafiflik, zarafet ve sadelik için bir koşul olarak kabul edilir.

Sporun daha mükemmel hareket arayışındaki öğrenme sürecini önemli ölçüde etkileyecek başka faktörler de bulunmaktadır. Nista-Piccolo ve Toledo'ya (2014) göre, spor eğitiminde pedagojik bir bakış açısı yöneltildiğinde, antrenörlerin spor pratiğinin özgüllükleri üzerinde daha derin bir şekilde düşünmelerine olanak tanır. Yazarlar burada pedagojik dikkate, mevcut olan kişilerarası ilişkiler ve ortaya konan motivasyonel sorulara, ayrıca belirli bir spor pratiğini içeren sosyo-duygusal unsurlara örnekler sunmaktadır. Spor pedagojisi böylece, tekniklerin ve stratejilerin öğretimini kolaylaştıran unsurların tespitine yardımcı olur ve bunlar ilgili öğrencilerin motor gelişimlerine dayalıdır.

Birine spor yapmayı öğretmek, pedagojik bir yaklaşım temelinde sporu yeniden çerçevelemektir. Sporu yeniden çerçevelemek, spor pratiğini bedensel-kinestetik zekânın bir manifestasyonu olarak anlamaktır. Bu şekilde bir sporu öğretmenin, yaşanılan gerçekliğe uygun olarak benimsenebilecek veya benimsenmesi gereken pedagojik prosedürleri bilmek için temel olduğunu anlamak mümkündür. Ayrıca, öğrencilerin gelişimi ve öğrenmesiyle ilgili faktörleri anlamak ve onlara “spor yapma isteği” geliştirmeleri için teşvikler sağlamak da gereklidir. Son olarak, belki de en önemlisi, teknik ve bilimsel

unsurları sporun pedagojik vizyonu ile hizalamak ve böylece mevcut etkilerin ötesine geçerek sporu daha yeni bir şekilde uygulama imkânı sağlamaktır (Nista-Piccolo, & Sobreira, 2016).

### Antrenörün Pedagojik Yeterliliği

Antrenörlerin eğitimi ve kariyer gelişimi, yalnızca teknik bilgi ve becerilerin kazanılmasını değil, aynı zamanda etkili bir liderlik ve rehberlik için gerekli olan pedagojik yeterliliklerin de geliştirilmesini gerektirir. Öğrencilerin fiziksel performanslarının yanı sıra psikososyal gelişimlerine katkı sağlamak, antrenörlerin sahip olduğu pedagojik becerilerin kalitesine bağlıdır. Antrenörlük mesleğinde sadece spor dalına özgü teknik uzmanlık yeterli olmaz; öğrencilerle etkili iletişim kurabilme, öğrenme ortamlarını düzenleyebilme ve bireylerin farklı ihtiyaçlarına yanıt verebilme gibi pedagojik unsurlar da kritik bir rol oynar. Bu bağlamda, antrenörlerin eğitimi sürecinde pedagojik bilgi ve becerilerin kazandırılması, sporcuların bireysel gelişimlerinin desteklenmesinde ve sporun genel başarısında belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Antrenör ile öğrenciler arasındaki ilişki, öğrencilerin fiziksel ve psikososyal gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Gervis & Dunn, 2004). Bu nedenle, antrenör ile öğrenci arasında kurulan ilişki çok önemlidir ve antrenörün bazı özelliklere sahip olması gerekmektedir. Antrenör, öğrencileriyle en fazla vakit geçiren ve zamanla onları en iyi tanıyan kişi olarak, onların ihtiyaçlarına en doğru şekilde yanıt veren bireylerdir. Öğrencilerin antrenörlerinden beklentileri yalnızca onları iyi bir şekilde çalıştırmaları değil, aynı zamanda iyi bir kişilik özelliğine sahip olmalarıdır. Bu bağlamda, sürekli etkileşimde oldukları antrenörlerinin yalnızca sportif performanslarında değil, aynı zamanda kişisel problemlerinde de yanlarında olmalarını bekleyebilirler (Yücel, 2010). Antrenörlerin temel rollerinden biri de pedagojik bir yaklaşım sergilemeleridir (Pawlenka, 2004). Bu doğrultuda, her antrenörün aynı zamanda bir pedagoğ olma rolünü üstlendiği sonucuna varılabilir.

Walsh'a (2004) göre, gençlerle çalışan antrenörlerin sahip olması gereken dört özellikten biri pedagojik bilgiyle donanmış olmaktır. Pedagojik bilginin içeriği, öğrenme ortamlarını düzenleme, yönetim, planlama, organizasyon ve iletişim gibi unsurlar olarak sıralanabilir. Ayrıca, Armour (2011) gençlerle çalışan antrenörlerin etkili öğreticiler ya da daha kapsayıcı bir terimle pedagoğlar olmaları gerektiğini vurgulamıştır. Zetter (2008) ise antrenörün pedagojik yeterliliğe sahip olması gerektiğini savunmuş ve antrenörün pedagojik yeterliliğini şu şekilde formüle etmiştir: Gençlerle çalışan antrenörler; empati kurmalı, onlarla dikkatli bir iletişim kurmalı, pozitif geri

bildirim ve sosyal destek sağlamalı, destek ya da dayanışmayı engellememe, demokratik bir eğitim ortamı sunmalı ve hedef odaklı bir antrenman yapmalıdır. Etkili bir antrenör, çocuk ve genç öğrencilerinin ihtiyaçlarını karşılamak için kendi kapasitelerini olabildiğince geliştiren, eksikliklerini fark edebilen ve eleştirel bir yaklaşımla kendini sürekli yenileyen bir yaşam boyu öğrenen olmalıdır. Gerçek bir uzman olarak kabul edilebilmesi için, öğretecek bilgi ve becerilerde uzmanlık seviyesini sürekli olarak artırmalı ve bu birikimi pedagojik araç ve modellerle zenginleştirmelidir. Böylelikle, antrenörler çocuklara ve gençlere yaşam boyu öğrenmeyi modellemekte önemli bir rol üstlenirler (Zetter, 2008).

Antrenörlerin, öğrencilerin karşılaştıkları problemlerle ilgilenmelerinin onların gelişiminde kritik bir rol oynadığı vurgulanmıştır. Özellikle sosyal anlamda güçlü bir etkiye sahip olan antrenörler, spor yoluyla sosyalleşme sürecinin bir aracı olarak görülmektedir (Varga vd., 2018). Sporun sosyalleşme üzerindeki olumlu etkisi, öğrencilerin farklı bireylerle iletişim kurma ve iş birliği yapma becerilerinde açıkça gözlemlenmektedir (Holt vd., 2011). Bu nedenle, öğrencilerin yaşları ne olursa olsun, antrenörler yalnızca performans gelişimlerinde değil, aynı zamanda karakterlerinin şekillenmesinde ve sosyalleşmelerinde de önemli bir role sahiptir. Çocukluk ve gençlik dönemlerinde sosyalleşme süreci daha yoğun olduğu için, bu yaş grubundaki bireyleri eğiten antrenörler, sosyal normları, değerleri ve davranış modellerini aktarmakla sorumlu tutulmaktadır (Varga vd., 2018). Bir pedagoğ ve psikolog özelliği taşıyan antrenörlerin, öğrencilerine sadece antrenman yaptırmanın ötesinde, onların ev, okul ve aile gibi diğer yaşam alanlarına da dokunarak gelişimlerini destekleyen bireyler olduklarını kabul etmeleri gerekmektedir (Şirin & Sevilmiş, 2020). Özellikle genç öğrencilerin okul ya da çevre ile ilgili ilişkilerinde sorun yaşadıklarında veya spor dışında varoluşsal güvensizlik hissettiklerinde, bu problemlerin spor ortamına (antrenör, öğrenci ve antrenman ortamı) yansımaları kaçınılmazdır (Şirin & Sevilmiş, 2020). Bu nedenle, antrenörlük yalnızca teknik ve taktik öğretimle sınırlı kaldığında, başarılı bir eğitmen olmak için yeterli değildir. Başarılı bir antrenör, her şeyden önce öğrencileriyle olumlu ve yapıcı bir etkileşim kurmayı başarmalıdır.

### **Antrenör-Öğrenci İlişkisinde Etkili İletişim**

İletişim, bireylerin toplumsal gerçekliği birlikte oluşturup şekillendirdiği bir süreçtir. Bu süreç, fikirlerin, bilgilerin, duyguların ve becerilerin simgeler aracılığıyla paylaşılmasını içerir. İletişimin amacı, katılımcılar arasında bilgi üreterek karşılıklı anlamaya ulaşmak ve bu bilgiyi birbirleriyle paylaşmaktır. Aynı zamanda, iletişim, bilgi ve düşüncelerin ortak bir anlayış temelinde

paylaşılması ve karşılıklı etkileşim sağlanması süreci olarak da ifade edilebilir (Doğan, 2005). Etkili iletişim becerilerine sahip antrenörler, öğrencilerin psikolojik, sosyal, duygusal ve fiziksel performanslarını sağlıklı bir şekilde ortaya koymalarında kilit bir role sahiptir. Bu beceriler özellikle teknik, taktik, psikolojik ve koordinatif yeteneklerin aktarımı ile motivasyon seviyesinin artırılmasında, antrenman ve müsabaka süreçlerinde önemli bir şekilde kendini göstermektedir (Yılmaz, 2008).

Kendi kişilik özelliklerini tanıyan bir antrenör hem içinde bulunduğu duruma hem de sporcularının özelliklerine uygun iletişim stratejileri geliştirerek daha etkili bir iletişim süreci yürütebilir. Mesajın doğru bir şekilde oluşturulup uygun kanallarla iletilmesi, öğrencinin vereceği tepkilerin olumlu yönde şekillenmesini sağlar. Buna karşın, iletişim becerilerinin eksik olduğu durumlarda, antrenörlerin bilgi ve deneyimlerini aktarmakta zorluk yaşayarak başarı oranlarının düşmesi olasıdır (Lyle, 2002). Antrenör; yardımcı antrenör, sporcu, aileler, taraftarlar ve medya gibi farklı gruplarla sürekli iletişim hâlinindedir. Antrenör, bu grupların beklentilerine yanıt verebilmek ve liderlik rolünü etkili bir şekilde sürdürebilmek için iletişim becerilerini etkin kullanılmalıdır. İçine kapanık ve konuşma yeteneği zayıf bireylerin kendilerini ifade etmede zorlandıkları göz önünde bulundurulduğunda, ikna edici ve etkileyici iletişim becerilerine sahip antrenörlerin öğrencilerinin hedeflerine daha iyi motive edebileceği belirtilmektedir (Nelson & Quick 1995).

Spor psikolojisi literatürü, antrenör-öğrenci ilişkisinin öğrencilerin performanslarına önemli ölçüde etki ettiğini göstermektedir. Yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık gibi unsurların yüksek olduğu ilişkiler, öğrencilerin görev odaklı becerilerini artırırken, düşük olduğu durumlarda performans odaklı algılar ön plana çıkmaktadır (Adie & Jowett, 2010). Antrenörler, performans sistemlerini yöneten bireyler olarak, teknik bilgi, müdahale programları ve performans değişkenlerini kontrol etme yeteneklerini etkili iletişim becerileriyle birleştirmelidir (Konter, 2006). Bloom'a (1997) göre, olumlu bir enerji ve etkili iletişim becerisi, öğrencilerin antrenman ve müsabakalarda daha yüksek performans sergilemesine, keyif almasına ve başarılı olmasına katkı sağlar. Ayrıca, antrenörlerin öğrenciler için uzun yıllar boyunca birer lider ve rol model oldukları, bu durumu etkili iletişim yoluyla pekiştirdikleri belirtilmektedir. Antrenörlerin destekleyici iletişim becerilerine sahip olmaları, öğrencilerin antrenman, yarışma ve aktivite süreçlerinden keyif alarak sportif doyuma ulaşmalarını kolaylaştırır. Destekleyici ve teşvik edici bir iletişim tarzı, öğrencilerine performanslarını olumlu bir şekilde sergilemeleri için uygun bir ortam oluşturur (Billings vd., 2018). Bu doğrultuda, antrenörlerin iletişim becerilerini geliştirmek, öğrenci-antrenör ilişkisinin etkinliğini artırmak adına önemlidir.

## **Antrenör İletişim Becerilerinin Öğrenci Öğrenme Süreçleri ve Performansı Üzerindeki Önemi**

Öğrenciler arasındaki başarı farkı günümüzde oldukça azalmış ve milimetrik seviyelerde ölçülen farklılıklarla rekorlar arasındaki mesafeler neredeyse kapanma noktasına gelmiştir. Bilim insanları, öğrencilerin performansındaki bu artışın sebeplerini araştırmakta ve farklı yöntemler üzerinde çalışarak bu yöntemlerin hangi koşullarda kullanılabileceğine karar vermeye çalışmaktadır. Fiziksel ve psikolojik antrenman yöntemleri üzerine birçok çalışma yapılmış olmasına rağmen, öğrenci ve antrenör arasındaki iletişim becerileri büyük bir önem taşımaktadır. Eğer öğrenci ve antrenör arasında etkili bir iletişim kurulamazsa, öğrenci istenileni tam anlamıyla gerçekleştiremez ve antrenör de bilgi ve deneyimlerini yeterince aktaramaz. Bu sebeple, etkili iletişim becerileri başarı açısından kritik bir rol oynamaktadır (Ulukan, 2012). Bir antrenörün temel sorumluluğu, öğrencilerinin başka türlü ulaşamayacakları performans seviyelerine ulaşmalarını sağlamaktır. Bu nedenle, antrenörlerin öğrencileri motive etmeleri ve öğrenme için doğru koşulları oluşturmaları gerekmektedir. Etkili bir antrenör, çeşitli becerilere sahip olmalıdır. Örneğin, iyi bir iletişimci olmalı ve sporuyla ilgili öğrenme süreçleri, öğretim yöntemleri, antrenman ilkeleri ve değerlendirme prosedürleri hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Bu beceriler, bir antrenörün öğretmen, düzenleyici, rakip, öğrenen ve arkadaş/mentor gibi beş belirgin rolü yerine getirmesini sağlar (Short & Short, 2005).

Eğitim-öğretim sürecinin merkezinde, öğrenciler ve onların eğitmenleri olan antrenörler yer alır. Öğrencinin doğuştan getirdiği tüm yetenekler, başarıya ulaşmasında etkili olsa da bu yetenekleri şekillendirerek öğrenciyi yönlendiren kişi, genellikle antrenördür. Öğrenci-antrenör ilişkisinin temelini oluşturan etkili iletişim becerilerinin kullanımı hem bireysel başarıyı hem de ekip çalışmasındaki verimliliği artıran önemli bir faktördür (Amman vd., 2000). Antrenörler, öğrencilerin öğrenim süreçleri ve performanslarıyla ilgilenirler ve başarılı olabilmek için birden fazla rol üstlenirler. Bu süreçte, olumlu iletişim ve ilişki kurma becerilerinin devreye girmesi, öğrenci-antrenör ilişkisinin güçlenmesine, öğrencilerin motivasyonunun artmasına ve memnuniyet düzeylerinin yükselmesine katkı sağlarken, onların becerilerini geliştirebileceği uygun bir ortam oluşturur. Ayrıca, antrenörlerin, öğrencilerin yeteneklerinin yanı sıra okul ve toplum desteğine de güvenmeleri önemlidir. Bu bağlamda, antrenör öz yeterliğinin etkili bir rehberlik sürecinde önemli bir değişken olduğu düşünülmelidir (Feltz vd., 1999). Takım sporları ve bireysel performans sporlarında başarıyı etkileyen unsurlar arasında fiziksel zorlamalar, öğrenci-antrenör iletişimi ve teknik-taktik faktörler bulunmaktadır. Özellikle öğrenci ile antrenör arasındaki ilişkinin doğası,

başarı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Erkan, 2002). Kulüp ortamında öğrenci-antrenör ilişkisi etkili iletişim becerileriyle desteklendiğinde hem bireysel hem de takım performansı artış gösterebilir. Antrenörlerin kişilik özelliklerini değerlendirmek ve kapasitelerini belirlemek zaman alan bir süreç olduğundan, çoğunlukla atama yöntemi tercih edilmektedir. Liderlik kavramı açısından değerlendirildiğinde, bir antrenörde bulunması gereken üç temel özellik; etkilenme, harekete geçirme ve eşgüdüm olarak öne çıkmaktadır. Carron, (1980) liderlik niteliklerinin evrensel olmadığını, ancak liderlik zekasının grup performansı ile ilgili belirli bağlantılar açısından çok önemli bir role sahip olduğunu ifade etmektedir.

### Antrenör-Öğrenci İlişkisinde Güven Oluşturma

Bir antrenör, takımın resmi lideri olarak kabul edilir. Antrenör, uzmanlık alanında derin bilgiye sahip olup, öğrencilerin potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak ve en iyi sonuçları elde etmek için gerekli deneyime sahiptir. Ayrıca, öğrencilerin gelişimini destekler ve antrenörün rehberliğinde teknik ve taktiksel ilerleme kaydederler. Birlikte geçirilen zaman sayesinde, antrenör, her oyuncunun yetenekleri, güçlü ve zayıf yönleri hakkında en iyi bilgiye sahip olur (Zhang & Chelladurai, 2013). Bu bilgi birikimiyle, antrenör, öğrencilerinin disiplinlerinde ustalaşabilmesi için hangi tür çalışmalar yapması gerektiğini doğru bir şekilde belirler. İyi bir lider olarak antrenör, öğrencilerine uygun teknik hazırlıklar sunan, her gün zafer vizyonunu gerçekleştirmeleri için onları destekleyen ve motivasyonlarını artıran kişidir. Antrenörlerin tutumları ve öğrencilerin davranışları üzerinde büyük bir etkisi olduğu için, antrenör-öğrenci arasındaki güven ilişkisi özel bir öneme sahiptir. Bu güven, antrenöre duyulan saygı ve güven temelli niteliklere dayanır. En önemli nitelikler arasında nezaket, dürüstlük (güvenilirlik) ve yeterlilik yer alır (Kramer & Cook, 2004). Eylemlerindeki tutarlılık, grubun güvenini kazanırken, aynı zamanda çatışmaları çözmek, ödüllendirmek ve cezalandırmak gibi durumlarda da önemli bir rol oynar.

Schaubroeck vd. (2011) antrenöre duyulan duygusal güveni, “öğrenci ve antrenör arasındaki duygusal bağ olarak tanımlar ve bu bağ, empati, bağlılık ve karşılıklı saygı temelinde oluşur” şeklinde açıklamaktadır. Güven, bir kişinin başkalarının kendisini savunmasız bir şekilde kabul edeceğine yönelik olumlu beklentisi ve buna istekliliği olarak tanımlanır. Antrenörler ve öğrencileri arasındaki sürekli ve tekrarlanan etkileşimlerde, öğrenciler antrenörlerinin ilişkiye olan bağlılıklarını yerine getireceklerine inandıkları takdirde onlara daha fazla güven duyacaklardır. Antrenöre duyulan güven, spor takımlarının performansını önemli ölçüde etkileyebilir ve bu güven, genellikle adalet algısı ve takım performansı ile ilişkilidir. Ayrıca, güven,



minnettarlık ve öz saygı arasındaki ilişkiyi de düzenler (Chen & Wu, 2014). Mayer vd. (1995), iş birliğinin genellikle karşılıklı bağımlılık içerdiğini ve bu yüzden insanların, kişisel ve kurumsal hedeflerine ulaşabilmek için başkalarına bağımlı olduklarını belirtmişlerdir. Çalışma ilişkilerindeki riskleri en aza indirmeye yönelik çeşitli teoriler ortaya çıkmıştır. Bu teoriler, güven kaybını önlemek amacıyla uyumu sağlamak, zorlamak ya da teşvik etmek için tasarlanmıştır. Birçok organizasyon, kendi çıkarlarını korumak ve olası sorunlardan kaçınmak için kontrol mekanizmaları, sözleşmeler ve karar alma süreçleri gibi yapıları kullanmaktadır. Spor takımları da birer organizasyon yapısı olarak değerlendirildiğinde, antrenörlerin sporcularıyla kurdukları ilişkileri yönetmeleri gerektiği söylenebilir.

Yeterlik, antrenör için öğrencilerin ona güvenini etkileyen önemli bir faktördür. Zhang ve Chelladurai (2013), antrenörlük yeterliliğinin öğrencilerin, antrenöre duyduğu güven üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Antrenörlük yeterliliği, antrenörlerin öğrencilerin algılarını, inançlarını ve tutumlarını etkileme kapasitesine dayanan bir kavramdır. Bu kavram, öğrencilerin antrenörlerinin davranışlarına dair algılarıyla ilgili olarak geniş bir çerçevede ele alınabilir ve motivasyon, oyun stratejisi, teknik bilgi ve karakter geliştirme gibi boyutlarla şekillendirilebilir. Myers vd. (2006), bu boyutların antrenörlük yeterliliğinde önemli rol oynadığını vurgulamışlardır. Bu bağlamda, antrenörlük yeterliliği, antrenörün yetkinliği ile öğrencilerin antrenöre duyduğu güven arasındaki ilişkiyi açıklamada temel bir unsur olarak kabul edilebilir. Öğrencilerin antrenörlük yeterliliğini değerlendirmesi, antrenörden daha kolay destek alabilecekleri güvene dayalı bir ilişkiyi ortaya çıkarabilir. Öğrenciler, antrenörleriyle etkileşimlerinde yüksek bir yeterlilik algıladıklarında, onlara güven duyacaklardır. Bu etki, antrenör ve öğrenciler arasındaki davranışsal alışverişin bir sonucu olarak düşünülebilir.

Sosyal değiş tokuş teorisi, sosyal etkileşimlerin kalitesinin, kişilerin karşılık verme yükümlülüğünü doğurduğunu öne sürer. Bu tür ilişkiler, genellikle insanların başkalarına iyiliklerini geri ödemeye çalıştıkları bir karşılıklılık biçimi olarak açıklanır. Antrenör-öğrenci ilişkisinde de öğrencilerin güvenerek karşılık verebilecekleri bir sosyal bağ kurulabilir (Gillham vd., 2015). Öğrencilerin antrenörlük yeterliliğine dair algıları, özellikle motivasyon, oyun stratejisi, teknik bilgi ve karakter geliştirme yetenekleri, öğrenciler arasında güvenin gelişmesine katkı sağlar. Oyun-strateji yeterliliği, antrenörlerin etkili taktiksel beceriler kullanma yeteneğiyle ilgilidir ve öğrencilerin başarı ihtiyaçları, antrenörlerin taktik bilgisiyle karşılanır. Bu nedenle, oyun-strateji yeterliliği algıları ile öğrencilerin antrenöre olan güveni arasında pozitif bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

Teknik yeterlilik ise, antrenörlerin öğrencilerin becerilerini geliştirmek için verdikleri talimatlar, düzeltici geri bildirimler ve beceri hatalarının tespitiyle ilgilidir. Bu bağlamda, öğrencilerin teknik yeterlilik algıları ile antrenörlerine duydukları güven arasında pozitif bir ilişki vardır. Karakter geliştirme yetkinliği ise antrenörün olumlu tutumlarıyla ilgilidir. Öğrenciler, antrenörlerini insan odaklı ve güvenilir olarak algıladıklarında, karakter geliştirme yetkinliği ile antrenöre duydukları güven arasında pozitif bir ilişki kurulur. Antrenörlük yeterliliği ile antrenöre güven arasındaki pozitif ilişki, grup düzeyinde bireysel düzeye kıyasla daha güçlüdür (Kao vd., 2017).

### Sonuç/Değerlendirme

Spor eğitimi, öğrenme sürecinde pedagojik unsurların önemini vurgulamaktadır. Spor pratiğinin başarılı bir şekilde yürütülmesi, öğrencilerin problem çözme yeteneklerini geliştirmeye odaklanan metodolojik yaklaşımları gerektirmektedir. Antrenörlerin, spor tekniklerini öğretirken öğrencilerin potansiyellerini keşfetmelerine rehberlik etmesi beklenir. Bu süreçte, pedagojik stratejiler ve motor becerilere dayalı gelişim ön planda tutulur. Pedagojik bir bakış açısıyla spor eğitimi, teknik uygulamaları geliştirirken öğrencilerin sosyo-duygusal yönlerini de destekler. Ayrıca, iyi bir teknik öğrenme sürecinin, öğrencilerin uzun vadeli performanslarına katkıda bulunabilir. Antrenörlerin etkili bir lider ve rehber olabilmesi için teknik bilgi kadar pedagojik yeterliliklere de sahip olması gerekir. Öğrencilerle kurulan iletişim, öğrenme ortamlarının düzenlenmesi ve bireysel ihtiyaçlara yanıt verme gibi unsurlar, başarılı bir antrenörlüğün temel taşlarıdır. Pedagojik bilgi, empati, pozitif geri bildirim, sosyal destek ve demokratik bir eğitim ortamı yaratmayı içermektedir. Antrenörler, öğrencilerin yalnızca sportif performanslarını değil, aynı zamanda karakter gelişimlerini ve sosyalleşmelerini de destekler. Sosyal normların aktarılması ve öğrencilerin farklı yaşam alanlarına dokunulması, antrenörlerin pedagojik rollerinin önemli bir parçasıdır.

Etkili iletişim, spor eğitiminin ve antrenör-öğrenci ilişkisinin temel unsurlarından biridir. İletişim, bilgi ve duyguların paylaşılmasını sağlayarak anlam birliği oluşturmaktadır. İyi bir iletişim becerisi, öğrencilerin psikolojik, sosyal ve fiziksel performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Antrenörlerin iletişim becerileri, teknik ve taktik bilgilerin aktarımı kadar motivasyonun artırılmasında da kritik bir rol oynar. Kendi kişilik özelliklerini tanıyan ve bu özellikleri öğrencilerin ihtiyaçlarına uyarlayabilen antrenörler, daha etkili bir öğrenme ve gelişim süreci sağlayabilir. Antrenör iletişim becerileri, öğrenci öğrenme süreçlerinin ve performansının şekillenmesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Etkili iletişim, antrenörlerin öğrencileriyle

güçlü ve güvene dayalı ilişkiler kurmalarını, motivasyonlarını artırmalarını ve başarıyı yönlendirmelerini sağlar. Bu süreç, öğrencilerin potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak için doğru koşulları yaratır. Ayrıca, antrenörlerin pedagojik becerilerinin yanı sıra liderlik ve rehberlik özellikleri de başarı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İyi bir iletişim ortamı, öğrencilerin hem bireysel hem de takım olarak performanslarını iyileştirirken, uzun vadede sporun gelişimine katkı sağlamaktadır. Antrenör-öğrenci ilişkisi, güven temelli bir bağ kurularak güçlendirilmelidir. Antrenörlerin teknik ve taktik yeterlilikleri, öğrencilerin güvenini doğrudan etkileyerek performanslarını iyileştirmelerine katkı sağlamaktadır. Öğrencilerin antrenöre duyduğu güven, sadece teknik bilgiye dayalı değil, aynı zamanda antrenörün empati, dürüstlük ve tutarlılık gibi kişisel niteliklerine de bağlıdır. Güvenli ve destekleyici bir ilişki ortamı, öğrencilerin motivasyonunu artırarak takım başarısına olumlu yansır. Bu bağlamda, antrenörlerin hem mesleki yeterliliklerini hem de kişisel özelliklerini sürekli olarak geliştirerek güçlü bir güven ilişkisi kurmaları önemlidir.

## Kaynakça

- Adie, J. W., & Jowett, S. (2010). Meta-Perceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(11): 2750–2773.
- Amman, T., İkizler, H. C., & Karagözoğlu. C. (2000). Sporda sosyal bilimler. Alfa Yayınları Ankara.
- Armour, K. (2011). Sport pedagogy: An introduction for coaching and teaching sport. Prentice Hall.
- Avcı, K. S., Çepikkurt, F., & Kale, E. K. (2018). Examination of the relationship between coach-athlete communication levels and perceived motivational climate for volleyball players. *Universal Journal of Educational Research*, 6(2), 346-353.
- Baumann, S. (2016). Psychologie im Jugendsport: Der Einfluss der Pubertät–Die Auswirkungen auf das Lernen–Die Rolle des Trainers. Meyer & Meyer.
- Bento, J. O. (2006). Esclarecimentos e pressupostos [Clarifications and Assumptions]. In G. Tani, J. O. Bento, & R. D. S. Petersen (Eds.), *Pedagogia do Desporto [Sports Pedagogy]* (pp. 3–11). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Billings, A. C., Butterworth, M. L., & Turman, P. D. (2018). Communication and sport: surveying the field. Sage Publications Inc, 40-42.
- Bloom, G. (1997). Characteristics, knowledge, and strategies of expert team sport coaches. University of Ottawa (Canada).
- Caron, J. (1980). Comparing coaches' and athletes' perceptions of coaching efficacy. [Thesis, California State University, Long Beach].
- Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (1980). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 119-126.
- Chen, L. H., & Wu, C. H. (2014). Gratitude enhances change in athletes' self-esteem: The moderating role of trust in coach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 349-362.
- Doğan, O. (2005). Spor psikolojisi. Nobel Kitabevi. Ankara.
- Erkan, M. (2002). Sporda iletişimin önemi ve takım performansına etkisi üzerine bir araştırma: Türkiye birinci profesyonel futbol süper ligi örneği 2001-2002 futbol sezonu [Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi].
- Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E., & Sullivan, P.J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*, 91, 765- 776.
- Gervis, M., & Dunn, N. (2004). The emotional abuse of elite child athletes by their coaches. *Child Abuse Review: Journal of the British Association for the Study and Prevention of Child Abuse and Neglect*, 13(3), 215 223.

- Gillham, A., Gillham, E., & Hansen, K. (2015). Relationships among coaching success, servant leadership, cohesion, resilience and social behaviors. *International Sport Coaching Journal*, 2(3), 233-247.
- Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N., & Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 490-499.
- Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. *Solutions in Sport psychology*, 16-31.
- Kao, S., Hsieh, M., & Lee, P. (2017). Coaching competency and trust in coach in sport teams. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(3), 319-327.
- Konter, E. (2006). Spor psikolojisi el kitabı. 6.Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Konter, E.(1996). Bir liderlik olarak antrenör. (1.Basım) İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Kramer, R. M., & Cook, K. S. (2004). Trust and distrust in organizations: dilemmas and approaches. New York: Russell Sage.
- Krüger, A. (1989). Trainer brauchen Pädagogik. *Leistungssport*, 19(5), 31-33.
- Kurz, D. (1988). Pädagogische Grundlagen des Trainings. Studienbrief der Trainer-Akademie Köln. Schorndorf: Hofmann.
- Lyle, J. (2002). Sports coaching concepts: a framework for coaches' behaviour. Routledge, London, s.38-40.
- Mayer, R. C., Davis, J. H., & Schoorman, F. D. (1995). An integrative model of organizational trust. *Acad Manage Rev.*(20), 709-734.
- Mutlu, E. (1994). İletişim Sözlüğü. İstanbul: Ark Yayınevi.
- Myers, N. D., Feltz, D. L., & Maier, K. S. (2006). Athletes' evaluations of their head coach's coaching competency. *Red Q Exerc Sport* (77), 111-121.
- Nelson, D. L., & Quick, J. C. (1995). Organizational behavior foundations, realities and challenges. West Publishing, New York.
- Nista-Piccolo, V. L., & Sobreira, V. (2016). Sports pedagogy: From initiation to sports training. *Sports Coaching Review*, 5(2), 186-188.
- Nista-Piccolo, V. L., & Toledo, E. (2014) (Orgs.). Abordagens Pedagógicas do Esporte: modalidades convencionais e não convencionais [Pedagogical approaches sports: Conventional methods and unconventional]. Campinas, SP: Papyrus.
- Pawlenka, C. (2004). Ethik für training und wettkampf im sport. prohl, R. & Lange, H. Pädagogik des Leistungssports. Schorndorf: Hofmann, 93-114.
- Schaubroeck, J., Lam, S. S. & Peng, A. C. (2011). Cognition-based and affect-based trust as mediators of leader behavior influences on team performance. *Journal of applied psychology*, 96(4), 863.

- Short, S. E., & Short, M. W. (2005). Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship. *The Lancet*, 366, S29-S30.
- Şirin, E. F., & Sevilmiş, A. (2020). Antrenör pedagojik yeterlik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması ve genç sporcuların algılarına göre antrenörlerin pedagojik yeterliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(3), 106-120.
- Tinning, R. (2012). The idea of physical education: A memetic perspective. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 17(2), 115-126.
- Ulukan, H. (2012). İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi [Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi].
- Varga, D., Földesi, G., & Gombocz, J. (2018). Declared pedagogical values of coaches at hungarian football academies. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 77(1), 17-24.
- Walsh, J. (2004). Development and application of expertise in elite-level coaches. (Unpublished Doctoral Dissertation, Victoria University, Australia).
- Yılmaz, İ. (2008). Sporcu algıları çerçevesinde farklı spor branşlarındaki antrenörlerin liderlik davranış analizleri ve iletişim beceri düzeyleri. (Doktora Tezi. Ankara, Gazi Üniversitesi).
- Yücel, M. G. (2010). Antrenör-sporcu ilişkisini etkileyen faktörler (güreş örneği) (Yüksek Lisans Lise, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Zetter, H. (2008). Zur pädagogischen kompetenz von trainern und trainerinnen im nachwuchsleistungssport. (Unpublished Doctoral Dissertation, University of Vienna, Vienna).
- Zhang, Z., & Chelladurai, P. (2013). Antecedents and Consequences of athlete's trust in the coach. *Journal of Sport and Health Science*, 2(2), 115-121.



## Cinsiyet ve Kültürel Farklılıkların Pedagojik Etkileri

Sonay Serpil Daşkesen<sup>1</sup>

### Özet

Bu kitap bölümünde cinsiyet ve kültürel farklılıkların eğitim ve spor pedagojisi üzerindeki etkileri incelemektedir. Çeşitlilik, bireylerin farklılıklarını tanıyan ve kapsayıcı öğrenme ortamları oluşturmayı hedefleyen bir yaklaşımdır. Çalışma, bu farklılıkların eğitim ve spor süreçlerini nasıl etkilediğine dair literatürdeki bulguları özetlerken, etkili pedagojik stratejiler geliştirilmesine yönelik öneriler sunmaktadır. Cinsiyet farklılıkları, bireylerin iletişim tarzlarından motivasyon kaynaklarına, biyolojik özelliklerden öğrenme süreçlerine kadar geniş bir yelpazede etkili olmaktadır. Kız öğrenciler genellikle iş birliği ve sosyal destek odaklı bir yaklaşım benimserken, erkek öğrenciler rekabet ve bireysel başarıya odaklanmaktadır. Kadınlar dayanıklılık ve esneklik gerektiren aktivitelerde avantaj sağlarken, erkekler güç ve hız odaklı spor dallarında öne çıkmaktadır. Bu farklılıkları göz önünde bulunduran bir pedagojik yaklaşım, bireylerin potansiyellerini destekleyerek eşitlikçi bir öğrenme ortamı yaratabilir. Cinsiyetin pedagojik süreçler üzerindeki etkileri, kültürel farklılıklarla birleştiğinde daha karmaşık ve çok boyutlu bir tablo ortaya çıkmaktadır. Kültürel normlar, bireylerin cinsiyet rollerini nasıl algıladığını ve bu algıların eğitim ile spor ortamlarındaki davranışlarını şekillendirmektedir. Örneğin, bazı kültürlerde kadınların spora katılımı sınırlıyken, diğerlerinde kadın ve erkeklerin eşit düzeyde katılım göstermesi teşvik edilmektedir. Kültürel farklılıklar da cinsiyet farklılıklarında olduğu gibi bireylerin öğrenme stilleri, iletişim yöntemleri ve spor katılımında belirleyici bir rol oynamaktadır. Doğu kültürleri disiplin, öz farkındalık ve uyuma öncelik verirken, Batı kültürleri bireysel başarı, rekabet ve özgürlüğü vurgulamaktadır. Bu bağlamda, öğretmenlerin kültürel duyarlılık ve uyarlanabilir öğretim yöntemleri geliştirmesi, farklı geçmişlere sahip bireylerin öğrenme süreçlerine katılımını artırabilir. Sonuç olarak, cinsiyet ve kültürel farklılıklar pedagojik süreçlerin ayrılmaz bir parçasıdır. Öğretmenlerin bu farklılıklara duyarlılık göstermesi, bireylerin öğrenme ve spor performanslarını geliştirmelerini sağlayan daha kapsayıcı ve eşitlikçi bir ortam yaratabilir.

1 Arş. Gör. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, sonay.alpdogan@atauni.edu.tr <https://orcid.org/0000-0002-8227-6590>



## Giriş

Çeşitlilik, eğitim ve spor pedagojisinde bireylerin farklılıklarına duyarlılığı, bu farklılıkları kabul etmeyi ve öğrenme sürecini tüm bireyler için erişilebilir ve kapsayıcı hale getirmeyi ifade etmektedir. Çeşitlilik, sadece bireysel farklılıkları değil, aynı zamanda kültürel ve toplumsal düzeydeki çeşitlilikleri de kapsamaktadır. Bu yaklaşım, eğitim ve spor ortamlarında bireylerin farklılıklarını bir zenginlik olarak görmeyi ve katkılarını ön plana çıkarmayı amaçlamaktadır. Özellikle spor pedagojisinde çeşitlilik, bireylerin farklı fiziksel kapasiteleri, spor becerileri, yaş, cinsiyet ve engellilik durumları gibi faktörleri içermektedir. Çeşitlilik odaklı bir pedagojik yaklaşım, sporun yalnızca fiziksel performansa dayalı bir etkinlik olmadığını; bireylerin potansiyellerini ortaya çıkarmalarını, kendilerini ifade etmelerini, aidiyet duygusu kazanmalarını, iş birliği yapma ve sosyal bağlar kurma becerilerini geliştirmelerini destekleyen bir alan olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, çeşitliliğin genel önemine ilişkin değerlendirmenin ardından, kültürel farklılıklar ve cinsiyet temelli çeşitliliğin eğitim ve spor pedagojisi üzerindeki etkilerinin daha derinlemesine incelenmesi yerinde olacaktır.

Eğitim ve spor ortamlarının etkinliği, bireylerin cinsiyet ve kültürel farklılıklarını göz önünde bulunduran bir yaklaşım sergilenmesine bağlıdır. Cinsiyet ve kültür, öğrencilerin öğrenme stillerini, sınıf içi katılımını, öğretmen-öğrenci etkileşimlerini ve eğitimde fırsat eşitliğini doğrudan etkileyen önemli faktörlerdir. Toplumsal cinsiyet normları, erkek ve kız öğrencilerin sınıf ortamındaki davranışlarını şekillendirirken, kültürel farklılıklar öğrencilerin öğrenme süreçlerindeki yaklaşımlarını belirlemektedir. Örneğin, bazı kültürlerde açık tartışma ve fikir paylaşımı teşvik edilirken, diğerlerinde sessizlik ve uyum ön plandadır. Benzer şekilde, toplumsal cinsiyet rolleri, kız ve erkek öğrencilerin sınıf içindeki katılım seviyelerini ve özgüvenlerini etkileyebilmektedir. Bu bölümde, cinsiyet ve kültürel farklılıkların pedagojik etkileri ele alınacak, bu etkilerin spor ortamlarında nasıl ortaya çıktığı ve giderilmesi için uygulanabilecek stratejiler tartışılacaktır.

## Cinsiyet Farklılıklarının Pedagojik Etkileri

Eğitmenlerin/Antrenörlerin kız ve erkek öğrencilere yönelik pedagojik yaklaşımları, öğrencilerin öğrenme süreçlerini doğrudan şekillendiren kritik bir rol oynamaktadır. Cinsiyet ve cinsiyet rollerine bağlı bireysel farklılıklar üzerine yapılan araştırmalar, bir kişinin bilişsel performansının yalnızca yeteneklerine değil, aynı zamanda cinsiyet rolü gibi faktörlere de bağlı olabileceğini ortaya koymuştur (Moè, 2012). Bu süreçte, öğrencilerin iletişim stilleri, motivasyon kaynakları, katılım biçimleri ve öğretim yöntemlerine

verdikleri tepkiler cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir (Nistor, 2013; Musters vd., 2024). Kız ve erkek öğrenciler arasındaki bu farklılıklar, eğitimcilerin pedagojik süreçlerde dikkat etmesi gereken temel unsurlardır. Bu farkındalık, kapsayıcı bir yaklaşım benimsenmesini gerektirir. Böylece, tüm öğrencilerin potansiyellerini gerçekleştirmelerine olanak tanıyan, adil ve etkili bir öğrenme ortamı oluşturulabilir.

### Cinsiyete Dayalı İletişim Stilleri

İletişim stilleri, bireylerin kendilerini ifade etme biçimlerini ve diğer insanlarla kurdukları etkileşimleri tanımlayan bir kavramdır. Bu stiller; sözlü ve sözsüz mesajlar, kullanılan ton, dil tercihleri ve genel yaklaşım gibi unsurlardan oluşmaktadır. İletişim tarzlarını anlamak, sağlıklı ilişkiler geliştirmek, ekip çalışmasını güçlendirmek ve çatışmaları etkili bir şekilde yönetmek için önemlidir (Rahim & Liang, 2018). Eğitim ve spor ortamlarında öğrencilerin iletişim stillerini anlamak ve desteklemek, onların akademik ve sosyal başarılarını artırmada etkili bir strateji olmaktadır. Bu nedenle, öğretmenler ve antrenörler, öğrencilerin iletişim tarzlarını tanıyıp onları daha açık ve etkili iletişim kurmaya teşvik etmelidir. Kız ve erkek öğrenciler arasındaki iletişim tarzı farklılıkları şu şekildedir:

***Kız öğrencilerin/sporcuların iletişim stilleri:*** Kız öğrenciler genellikle destekleyici, duyguya odaklı ve iş birliğine açık bir iletişim tarzı benimsemektedir (Luo vd., 2023). Bununla birlikte grup çalışmalarında, fikir birliğine varmayı ve diğer öğrencilerin düşüncelerine uyum sağlamayı tercih etmektedirler (Bingöl & Okçu, 2022). Yapılan bir araştırmaya göre, kız öğrencilerin iletişim, problem çözme ve stresle başa çıkma becerilerinin erkek öğrencilere oranla daha gelişmiş olduğu tespit edilmiştir (Durualp, 2014).

***Erkek öğrencilerin/sporcuların iletişim stilleri:*** Erkek öğrenciler, daha rekabetçi, doğrudan ve bağımsız bir iletişim tarzı sergileyebilir (Cılgı, 2011). Bu durum, tartışmalarda daha fazla görünür olmalarına ve fikirlerini savunma konusunda cesur davranmalarına olanak tanımaktadır. Ancak bu yaklaşım, grup içi iş birliğini zorlaştırabilir ve diğer öğrencilerin görüşlerini dinleme konusundaki eksikliklere yol açabilmektedir.

### Cinsiyete Dayalı Motivasyonel Eğilimler

Motivasyon, bireylerin belirli bir hedefe ulaşmak için enerji, yönelim ve kararlılıkla harekete geçmelerini sağlayan içsel veya dışsal bir süreçtir. Psikolojide motivasyon, davranışların başlamasını, sürdürülmesini ve yönlendirilmesini sağlayan itici güç olarak tanımlanır. Bu süreç, bireylerin ihtiyaçları, arzuları, hedefleri ve çevresel faktörlerin etkisiyle şekillenmektedir.

(Deci & Ryan, 1985). Motivasyon, öğrencilerin öğrenme sürecine katılımını ve başarıya ulaşmasını etkileyen kritik bir faktördür. Kız ve erkek öğrencilerin motivasyonel kaynakları ve yaklaşımları farklılık gösterebilmektedir (Denden vd., 2021). Eğitim ve spor ortamlarında cinsiyet temelli bu farklılıkları dikkate alarak stratejiler geliştirmek, öğrencilerin akademik ve sportif başarılarını artırmada kritik bir rol oynayabilir.

***Kız Öğrencilerin/Sporcuların Motivasyonel Eğilimleri:*** Kız öğrenciler genellikle sosyal destek ve olumlu geri bildirimlerden motive olmaktadır (Korpershoek vd., 2015). Eğlence, spora katılım motivasyonları arasında öne çıkan bir faktördür ve bu durum literatürde birçok çalışmayla desteklenmiştir. Örneğin, Martinović ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışmada, kızların spora katılımında eğlence faktörünün daha belirleyici bir etken olduğu görülmüştür. Eğitim ve spor ortamlarında öğretmenlerin kız öğrencileri teşvik etmesi, destek sağlaması, eğlenceli aktivitelere öncelik vermesi ve açık bir iletişim kurması, onların motivasyonunu ve katılımını artırmada etkili olabilmektedir (Yu, 2021).

***Erkek Öğrencilerin/Sporcuların Motivasyonel Eğilimleri:*** Erkek öğrenciler, genellikle rekabet, bireysel başarı ve hedef odaklı motivasyon kaynaklarından etkilenmektedir (Yu, 2021). Bu grupta, performans odaklı hedeflerin ve zorluk içeren görevlerin belirlenmesi, motivasyonu artırmada etkili bir yöntemdir (Hadjar vd., 2014). Ancak, erkek öğrencilerde içsel motivasyon eksikliği daha sık görülmekte, okula ilgilerinin düşük olduğu ve okulda yabancılaşma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Musters vd., 2024). Literatürde, fiziksel uygunluk ve enerji harcama gibi alt boyutlarda erkeklerin kızlara göre daha yüksek motivasyon gösterdiği belirtilmektedir (Aktop & Akkoyun, 2011).

### **Cinsiyete Dayalı Biyolojik Farklılıklar**

Kadın ve erkek öğrencilerin biyolojik farklılıkları, öğrenme süreçlerinde dikkat, hafıza ve problem çözme gibi bilişsel yetenekleri etkileyebilmektedir. Bunun yanı sıra cinsiyetler arası fiziksel kapasite ve gelişim farklılıkları da bulunmaktadır:

***Kız öğrencilerin/sporcuların biyolojik özellikleri:*** Kadınlardaki yüksek östrojen seviyesi, bağ dokuların esnekliğini artırarak spor performansına pozitif bir katkı sağlamaktadır. Bu özellik, özellikle esneklik ve denge gerektiren spor dallarında avantaj sunmaktadır. Ancak, bu esneklik, ön çapraz bağ (ACL) gibi yaralanmalara yatkınlık oluşturabilir (Ogbolu & Baar, 2019). Spor pedagojisi kapsamında, bu riski azaltmak için kız sporcuların

kas güçlerini artırmaya yönelik egzersiz programları ve doğru tekniklerin öğretilmesi önem taşımaktadır.

Bir diğer biyolojik farklılık Erkeklerle kıyasla, kadınlar daha büyük bir oranda tip I kas lifi alanına sahip, uzun süreli egzersiz sırasında yağ asitlerini daha iyi kullanabilen ve karbonhidratları koruyabilen, daha dengeli bir tempo stratejisi sergileyen ve dayanıklılık koşusu sonrası daha az yorgunluk gösteren bireylerdir. Bu farklılıklar, kadınlara ultra dayanıklılık performansında avantaj sağlamaktadır, ancak diğer faktörler (örneğin, daha düşük oksijen taşıma kapasitesi, daha yüksek vücut yağ yüzdesi) bu potansiyel avantajları dengeleyerek kadınların erkekleri geride bırakmasını nadir bir durum haline getirmektedir (Besson vd., 2022).

Son olarak, kadın sporcular spor performansları sırasında su kaybını daha verimli yönetebilmektedirler (Thigpen vd., 2014). Kadınların daha düşük terleme oranı, vücutlarının termoregülasyon mekanizmasını diğer yöntemlerle (örneğin, cilt yüzeyine kan akışını artırarak) daha etkili bir şekilde kullanmasına olanak tanımaktadır. Bu, uzun süreli egzersizlerde sıcak hava koşullarına daha iyi uyum sağlamalarını desteklemektedir (Kelly vd., 2023). Spor pedagojisi alanında yapılacak olan uygulamalar, bu özellikleri göz önünde bulundurarak kız sporcuların hem biyolojik avantajlarını optimize etmeyi hem de risklerini yönetmeyi hedefleyen kapsamlı bir eğitim yaklaşımı sunmalıdır. Bu tür pedagojik yaklaşımlar, sporcuların bireysel gelişimlerine katkıda bulunurken onların sağlıklı ve etkili bir şekilde performans sergilemelerine de olanak sağlar.

**Erkek öğrencilerin/sporcuların biyolojik özellikleri:** Erkek sporcuların biyolojik özellikleri, güç, hız ve rekabet gerektiren spor dallarında öne çıkmasını sağlamaktadır (Sandbakk vd., 2018). Bu özelliklerin spor eğitimi ve gelişimi sürecinde pedagojik açıdan ele alınması, performansın optimize edilmesine ve bireysel farklılıkların desteklenmesine olanak tanımaktadır.

Yüksek testosteron seviyesi, erkeklerin kas kütlelerini artırarak patlayıcı güç ve hızlı hareket gerektiren spor dallarında avantaj sunmaktadır (Cardinale & Stone, 2006). Daha büyük kalp hacmi ve akciğer kapasitesi, erkeklerin aerobik performansını artırırken hızlı enerji üretimini desteklemektedir (Santisteban vd., 2022). Pedagojik yaklaşımlar, bu avantajları geliştirmek için ağırlık antrenmanları, yüksek yoğunluklu interval egzersizler (HIIT) ve dayanıklılık artırıcı programlara odaklanmalıdır (Wen vd., 2019). Bu tür antrenmanlar, erkek sporcuların doğal güç ve hız potansiyellerini maksimuma çıkarabilir. Ancak, erkeklerin daha yüksek terleme oranı ve sıcak hava koşullarında su kaybına yatkınlıkları göz önünde bulundurularak, eğitim süreçlerinde hidrasyon ve sıcağa uyum sağlama konularına özel önem verilmelidir (Gagnon

& Kenny, 2012). Sonuç olarak, erkek sporcuların biyolojik özelliklerine uygun pedagojik yaklaşımlar, onların fiziksel ve zihinsel kapasitelerini en üst düzeye çıkarırken, performanslarını sürdürülebilir bir şekilde geliştirmelerine katkı sağlar. Bu tür bireyselleştirilmiş eğitim yöntemleri hem bireysel başarıyı hem de takım performansını destekleyecektir.

### **Kültürel Farklılıkların Pedagojik Etkileri**

Kültür, insanların çevrelerindeki dünyayı nasıl düşündüklerini, nasıl etkileşim kurduklarını ve anlamlandırdıklarını şekillendirmektedir. İnsanlar, kendi kültürlerinden bağımsız hareket edemezler; dolayısıyla kültürü görmezden gelmek, bireylerin kimliklerini, deneyimlerini ve davranışlarını şekillendiren temel bir unsuru göz ardı etmek anlamına gelmektedir (McGannon vd., 2012). Doğu spor kültürü, fiziksel ve ahlaki gelişimi, öz disiplin, bireysel farkındalık ve içsel uyumu vurgulamaktadır. Geleneksel Çin felsefesine dayanan bu yaklaşım, beden ve zihnin, insan ve doğanın uyumunu ön plana çıkarır ve rekabet yerine kendini gerçekleştirilmeye odaklanmaktadır (Subramanian vd., 2019; Jia & Liu, 2023). Batı spor kültürü ise bireycilik, özgürlük, rekabet ve fiziksel mükemmeliyeti temel almaktadır. Macera ve dış dünyayla mücadele yoluyla başarıya ulaşmayı hedefleyen bu yaklaşım, yüksek performans sporlarının temelini oluşturur. İki kültür arasındaki farklar, spora yönelik felsefi ve pratik yaklaşımlarında belirgin şekilde görülmektedir (Kumar vd., 2022; Etuk, 2022).

Spor ve fiziksel aktivite ortamlarında, bireylerin kültürel kimliklerini reddetmek veya görmezden gelmek katılımcılar üzerinde ciddi olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Bu etkiler arasında fiziksel aktiviteye katılımın azalması, psikolojik sıkıntılar ile fiziksel performansın düşmesi yer almaktadır (Schinke vd., 2008; McGannon & Schinke, 2013). Bununla birlikte, eğitimciler de dil farklılıkları veya sınırlı kaynaklar gibi çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu noktada hem sporcuların hem de eğitimcilerin kültürel farkındalığını artıran programlar, uyum süreçlerini kolaylaştırabilir. Kültürel uyum programları, farklı bir kültürel ortama adaptasyonu desteklerken, sporcuların hem öğrenme süreçlerine katılımını artırır hem de performanslarını iyileştirir. Örneğin, Japon sporcular için Samuray idealleri üzerine bilgi sahibi olmak ya da Çinli sporcularla çalışırken Konfüçyüsçülük ve Taoizm ilkelerine aşinalık, etkili iletişim kurmak ve pedagojik başarı sağlamak için önemli bir temel oluşturmaktadır (Si, Duan vd., 2011). Eğitimciler, bu unsurları dikkate alarak bireyselleştirilmiş ve kapsayıcı yaklaşımlar geliştirdiğinde, hem sporcuların ihtiyaçları daha iyi karşılanır hem de takım ortamında uyum sağlanır.

## Farklı Kültürlerden Gelen Sporcuların İhtiyaçlarına Yönelik Uyarlanabilir Öğretim Yöntemleri

Kültürel çeşitlilik, sporda öğrenme ve öğretme süreçlerini etkileyen unsurlardan biridir. Farklı kültürel geçmişlere sahip sporcular, bireysel öğrenme tarzları, motivasyon kaynakları ve iletişim yaklaşımları bakımından çeşitlilik gösterebilmektedir. Örneğin, bazı kültürlerde takım çalışması ve kolektivizm ön plandayken, diğerlerinde bireysel başarı ve rekabet daha fazla vurgulanmaktadır (Lau vd., 2007). Bununla beraber bazı kültürler daha demokratik bir eğitimi desteklerken bazıları otokratik bir eğitim yöntemini tercih etmektedir. Örneğin, Çin'in kültürel geçmişi, performansın sosyal gelişim ve sağlık gibi diğer önceliklerin üzerinde tutulması nedeniyle otoriter liderlik tarzlarının yaygınlaşmasını desteklemektedir. Özellikle Konfüçyüsçü kültürel köklere dayanan paternalist liderlik, katı disiplin ve otoritenin ön planda olduğu bir yaklaşımı benimsemektedir (Li & Li, 2021; Li vd., 2021). Bu farklılıkların anlaşılması, eğitimcilerin sporcuların öğrenme süreçlerini daha etkili bir şekilde desteklemeleri için kritik öneme sahiptir (Hansen & Hamel, 2003).

### Kültürler Arası İletişim Becerilerinin Önemi

Spor, farklı kültürel geçmişlere sahip bireylerin bir arada bulunduğu bir alan olarak, kültürler arası iletişim becerilerinin önemini ön plana çıkarmaktadır. Takım ortamında sporcular, antrenörler ve diğer üyeler arasındaki etkili iletişim, yalnızca sözel mesajların değil, beden dili, mimikler ve jestlerin de doğru ve duyarlı bir şekilde kullanılmasını gerektirmektedir (Dobrescu, 2014). Eğitimcilerin ve spor psikolojisi uzmanlarının, sporcuların kültürel özelliklerine duyarlı olması, empati geliştirmesi ve güven ortamını sağlaması, takım uyumunu artırmada kritik rol oynamaktadır (Lorimer & Jowett, 2012).

### Cinsiyet ve Kültürel Farklılıkların Sporda Kesişimi

Cinsiyet ve kültürel farklılıkların kesiştiği noktalar, özellikle kadın sporcuların karşılaştığı engelleri anlamada önemlidir. Örneğin, bazı kültürlerde kadınların kıyafetleri ve spor yapma biçimleri, dini ve kültürel normlarla sınırlandırılabilir. Bu durum, kadın sporcuların rekabetçi sporlara katılımını zorlaştırabilir veya uluslararası müsabakalarda dezavantajlı duruma düşmelerine neden olabilmektedir (Limoochi & Clair, 2011). Benzer şekilde, bazı kültürel gruplardan gelen erkek sporcular, farklı beklentilerle karşı karşıya kalabilmektedir. Örneğin, sporda "erkeklik" algısına uymayan davranışlar, bazı spor dallarında damgalanmaya yol açabilmektedir (Schmalz & Kerstetter, 2006). Bu nedenle hangi kültürden olursa olsun hem kadın

hem de erkek sporcular, cinsiyetleri ve kültürel kimlikleri nedeniyle fırsat eşitsizliği yaşayabilir.

## **Sporda Kültürel Çeşitlilik ve Cinsiyet Eşitliği İçin Pedagojik Yaklaşımlarda Eğitimci ve Antrenörün Rolü**

### **Rol Model Olmak**

Eğitimci ve antrenörler, sporcular için güçlü birer rol modelidir. Kendi davranışları, dil kullanımları ve tutumlarıyla eşitlikçi ve ayrımcılık karşıtı bir yaklaşımı doğrudan örnekleyebilirler:

- Davranışlarıyla Örnek Olma: Eğitimciler, tüm sporculara eşit saygı ve değer göstererek, sporcular arasında adalet ve eşitlik anlayışını teşvik etmelidirler (Young, 2014).
- Kapsayıcı Dili Benimseme: Ayrımcı ifadelerden kaçınarak ve kapsayıcı bir dil kullanarak, sporcuların kendilerini güvende hissetmesini sağlamalıdır (Norman, 2018).

### **Eşitlikçi Eğitim ve Antrenman Uygulamaları**

Eğitimcilerin ve antrenörlerin sporculara yönelik eğitim ve antrenman programlarını eşitlikçi bir yaklaşımla düzenlemeleri gerekmektedir:

- Fırsat Eşitliği Sağlamak: Kadın, erkek, engelli veya farklı kültürlerden gelen sporculara eşit antrenman ve yarışma fırsatları sunulmalıdır (Senne, 2016).
- Bireysel Farklılıklara Duyarlılık: Her sporcunun farklı fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçları göz önünde bulundurularak kişiselleştirilmiş antrenman yöntemleri geliştirilmelidir (Lee vd., 2014).

### **Ayrımcılıkla Mücadele ve Kriz Yönetimi**

Eğitimciler, sporda ayrımcılıkla karşılaştığında bunu fark edebilmek ve etkili bir şekilde yönetebilmek için gerekli bilgi ve becerilere sahip olmalıdır:

- Farkındalık ve Müdahale: Ayrımcılık içeren davranışları veya söylemleri hızlıca fark edip müdahale ederek, sporcuların bu tür durumlarla başa çıkmasına yardımcı olmalıdır.
- Çatışma Çözme: Takım içinde veya spor ortamında yaşanabilecek ayrımcılık kaynaklı çatışmaları adil ve yapıcı bir şekilde çözmek için gerekli stratejiler geliştirilmelidir.

## Sonuç

Eğitmen ve antrenörlerin eşitlik ve ayrımcılık karşıtı pedagojik yaklaşımları benimsemesi, spor ortamlarını daha kapsayıcı ve adil hale getirmek için vazgeçilmezdir. Onların liderliği hem sporcuların bireysel gelişiminde hem de toplumsal düzeyde eşitlikçi bir kültürün inşasında kritik bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, eğitmenlerin farkındalık, bilgi ve beceri düzeylerinin artırılması, spor ortamlarında eşitliğin sağlanması için temel bir adımdır.



## Kaynakça

- Akpınar, B., Batdı, V., & Dönder, A. (2016). İlköğretim öğrencilerinin fen bilgisi öğrenimine yönelik motivasyon düzeylerinin cinsiyet ve sınıf değişkenine göre değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 15-26.
- Atmatzidou, S., & Demetriadis, S. (2016). Advancing students' computational thinking skills through educational robotics: A study on age and gender relevant differences. *Robotics and Autonomous Systems*, 75, 661-670.
- Bingöl, Ş., & Okçu, V. (2023). Üniversite öğrencilerinin gençlik liderlik özellikleri ile sosyal-duygusal yetkinlikleri arasındaki ilişki. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 11(29), 30-55.
- Brent Hansen, Wade Gilbert & Tim Hamel (2003) Successful Coaches' Views on Motivation and Motivational Strategies. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 74:8, 45-48,
- Cardinale, M., & Stone, M. H. (2006). Is testosterone influencing explosive performance? *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(1), 103-107.
- Chidi-Ogbolu, N., & Baar, K. (2019). Effect of estrogen on musculoskeletal performance and injury risk. *Frontiers in Physiology*, 9, 1834.
- Cılga, İ. (2011). Öğrencilerin ilişkilerinde yaşadıkları sosyal baskı ve kontrolle ilgili güçlükler araştırması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 22(1), 7-24.
- Dasgupta, N., & Stout, J. G. (2014). Girls and women in science, technology, engineering, and mathematics: STEMing the tide and broadening participation in STEM careers. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 1(1), 21-29.
- Denden, M., Tlili, A., Essalmi, F., Jemni, M., Chen, N. S., & Burgos, D. (2021). Effects of gender and personality differences on students' perception of game design elements in educational gamification. *International Journal of Human-Computer Studies*, 154, 102674.
- Dobrescu, T. (2014). The role of non-verbal communication in the coach-athlete relationship. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 149, 286-291.
- Durualp, E. (2019). Ergenlerin Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerinin Cinsiyet Ve Sınıfa Göre İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 8(26), 13-25.
- Etuk A R. (2022). Revisiting Averroes' influence on Western philosophy. *LWA-TI: A Journal of Contemporary Research*, , 19(1): 174-194.
- Gagnon, D., & Kenny, G. P. (2012). Sex differences in thermoeffector responses during exercise at fixed requirements for heat loss. *Journal of Applied Physiology*, 113(5), 746-757.

- Hadjar, A., Krolak-Schwerdt, S., Priem, K., & Glock, S. (2014). Gender and educational achievement. *Educational Research*, 56(2), 117-125.
- Jia Y & Liu H. (2023). Interpreting Chinese Philosophy: A New Methodology, written by Jana S. Rošker. *Journal of Chinese Philosophy*, , 50(1): 105-107.
- Kelly, M. K., Bowe, S. J., Jardine, W. T., Condo, D., Guy, J. H., Snow, R. J., & Carr, A. J. (2023). Heat adaptation for females: A systematic review and meta-analysis of physiological adaptations and exercise performance in the heat. *Sports Medicine*, 53(7), 1395-1421.
- Korpershoek, H., Kuyper, H., & van der Werf, G. (2015). Differences in students' school motivation: A latent class modelling approach. *Social Psychology of Education*, 18, 137-163.
- Kozuma, Y. (2009). Samurai and science: Sport psychology in Japan. *Cultural sport psychology*, 205-217.
- Kumar A, Yadav M. & Tripathi V K. (2022). Misogyny and Western Political Philosophers: An Analytical Study. *British Journal of Philosophy, Sociology and History*, , 2(2): 25-35. -3200.
- Lau, P. W., Cheung, M. W., & Ransdell, L. (2007). Sport identity and sport participation: A cultural comparison between collective and individualistic societies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 66-81.
- Lee, M. C. Y., Chow, J. Y., Komar, J., Tan, C. W. K., & Button, C. (2014). Non-linear pedagogy: an effective approach to cater for individual differences in learning a sports skill. *PloS one*, 9(8), e104744.
- Li, J., Li, S., Hu, J., & Chen, R. (2021). Coaching by age: an analysis of coaches' paternalistic leadership on youth athletes' organizational citizenship behavior in China. *Frontiers in Psychology*, 12, 622703.
- Li, S., and Li, J. (2021). Fostering trust: Authoritarian, benevolent, and moral paternalistic leadership styles and the coach–athlete relationship. *Soc. Behav. Pers. Int. J.* 49, 1–11. doi: 10.2224/sbp.10452
- Limoochi, S., & Le Clair, J. M. (2011). Reflections on the participation of Muslim women in disability sport: Hijab, Burkini®, modesty and changing strategies. *Sport in Society*, 14(9), 1300-1309.
- Logan, S., & Johnston, R. (2009). Gender differences in reading ability and attitudes: Examining where these differences lie. *Journal of Research in Reading*, 32, 199–214. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9817.2008.01389.x>
- Lorimer, R., & Jowett, S. (2013). Empathic understanding and accuracy in the coach–athlete relationship. In *Routledge handbook of sports coaching* (pp. 321-332). Routledge.

- Martinović, D., Ilić, J., & Višnjić, D. (2011). Gender differences in sports involvement and motivation for engagement in physical education in primary school. *Problems of Education in the 21st Century*, 31, 94-100.
- McGannon, K. R., Curtin, K., Schinke, R. J., & Schweinbenz, A. N. (2012). (De)Constructing Paula Radcliffe: Exploring media representations of elite athletes, pregnancy and motherhood through cultural sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 820-829. doi:10.1016/j.psychsport.2012.06.005
- Moè, A. (2012). Gender difference does not mean genetic difference: Externalizing improves performance in mental rotation. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 20-24. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.11.001>
- Musters, N., Aarts, R., Van Amelsvoort, M., & Swerts, M. (2024). Views on gender differences in the physics classroom. *Education Sciences*, 14(5), 457.
- Nistor, N. (2013). Stability of attitudes and participation in online university courses: Gender and location effects. *Computers & Education*, 68, 284-292.
- Norman, L. (2018). “It’s sport, why does it matter?” Professional coaches’ perceptions of equity training. *Sports Coaching Review*, 7(2), 190-211.
- Rahim, A., Civelek, I., & Liang, F. H. (2018). A process model of social intelligence and problem-solving style for conflict management. *International Journal of Conflict Management*, 29(4), 487-499.
- Sandbakk, Ø., Solli, G. S., & Holmberg, H. C. (2018). Sex differences in world-record performance: the influence of sport discipline and competition duration. *International journal of sports physiology and performance*, 13(1), 2-8.
- Santisteban, K. J., Lovering, A. T., Halliwill, J. R., & Minson, C. T. (2022). Sex differences in VO<sub>2</sub>max and the impact on endurance-exercise performance. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 4946.
- Schinke, R. J., Hanrahan, S. J., Eys, M. A., Blodgett, A., Peltier, D., Ritchie, S., ... Enosse, L. (2008). The development of cross-cultural relations with a Canadian aboriginal community through sport psychology research. *Quest*, 60, 357-369. doi:10.1080/00336297.2008.10483586
- Schmalz, D. L., & Kerstetter, D. L. (2006). Girlie girls and manly men: children’s stigma consciousness of gender in sports and physical activities. *Journal of Leisure Research*, 38(4), 536-557.
- Senne, J. A. (2016). Examination of gender equity and female participation in sport. *Sport J*, 19, 1-9.

- Si, G., Duan, Y., Li, H. Y., & Jiang, X. (2011). An exploration into socio-cultural meridians of Chinese athletes' psychological training. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(4), 325-338.
- Subramanian N, Gunasekaran A, Wu L, (2019). Role of traditional Chinese philosophies and new product development under circular economy in private manufacturing enterprise performance. *International Journal of Production Research*, 57(23): 7219-7234.
- Thibault Besson, Robin Macchi, Jeremy Rossi, Cedric Y. M. Morio, Yoko Kuni-masa, et al. (2022). Sex differences in endurance running. *Sports Medicine*, 52(6), 1235-1257. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01651-w>
- Thigpen, L. K., Green, J. M., & O'Neal, E. K. (2014). Hydration profile and sweat loss perception of male and female division II basketball players during practice. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(12), 3425-3431.
- Wen, D., Utesch, T., Wu, J., Robertson, S., Liu, J., Hu, G., & Chen, H. (2019). Effects of different protocols of high intensity interval training for VO<sub>2</sub>max improvements in adults: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of science and medicine in sport*, 22(8), 941-947.
- Young, J. (2014). Coaches are role models: Tales of influence. *Coaching Sport Sci Rev*, 64, 23-24.
- Yu, Z. (2021). The effects of gender, educational level, and personality on online learning outcomes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 18(1), 14.



## Spor Eğitiminin Etik Boyutları

Özlem Ece Başoğlu<sup>1</sup>

### Özet

Bu çalışma spor eğitiminin sadece fiziksel beceri ve performans gelişimiyle değil, aynı zamanda ahlaki ve etik değerlerle şekillenen bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Spor eğitiminin etik boyutlarını, sporcuların, antrenörlerin, hakemlerin ve diğer paydaşların etik sorumlulukları çerçevesinde ele almaktadır. Spor eğitimi, bireylerin sadece sportif başarılarını değil, aynı zamanda karakter gelişimlerini de hedefler. Bu bağlamda, saygı, dürüstlük, adalet, empati ve fair play gibi etik ilkeler, spor eğitiminde temel bir rol oynamaktadır. Ayrıca, sporun toplum üzerindeki etkisi, bireylerin sosyal sorumluluklarını yerine getirmeleri ve sporun toplumsal değerlerle uyumlu bir şekilde gelişmesi gerekliliği tartışılmaktadır. Çalışma, spor eğitiminin etik sorumlulukları ve toplumsal etkilerinin, sağlıklı bir spor kültürünün oluşumuna katkı sağladığını ve bu değerlerin, sporcuların sadece oyun alanındaki değil, yaşamlarındaki davranış biçimlerini de etkilediğini ortaya koymaktadır.

### Spor ve Etik Kavramları

Spor, bireyin fiziksel ve zihinsel gelişimini destekleyen bir alan olmasının ötesinde, toplumsal değerlerin aktarılması ve pek çok etik ilkenin pratiğe döküldüğü bir platformdur. Etik ise, insan davranışlarına rehberlik eden ahlaki ilkeler ve değerler bütünü olarak spor eğitiminin merkezinde yer alır. Spor eğitimi ile etik arasındaki bağ, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerini desteklemenin ötesinde, toplumsal değerlerin yaşatılması için oldukça önem taşımaktadır. Etik öğretilemlerle zenginleştirilmiş bir spor eğitimi, bireyleri sadece daha iyi sporcular değil, aynı zamanda daha iyi insanlar olarak yetiştirme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle, spor eğitiminde etik değerlerin sistematik olarak ele alınması ve uygulanması, daha kapsayıcı ve adil bir spor ortamının yaratılması için elzemdir (Doğan, 2015). Etik değerlerin

1 Arş. Gör., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, basogluozlem@atauni.edu.tr, <https://orcid.org/0009-0008-6352-0501>

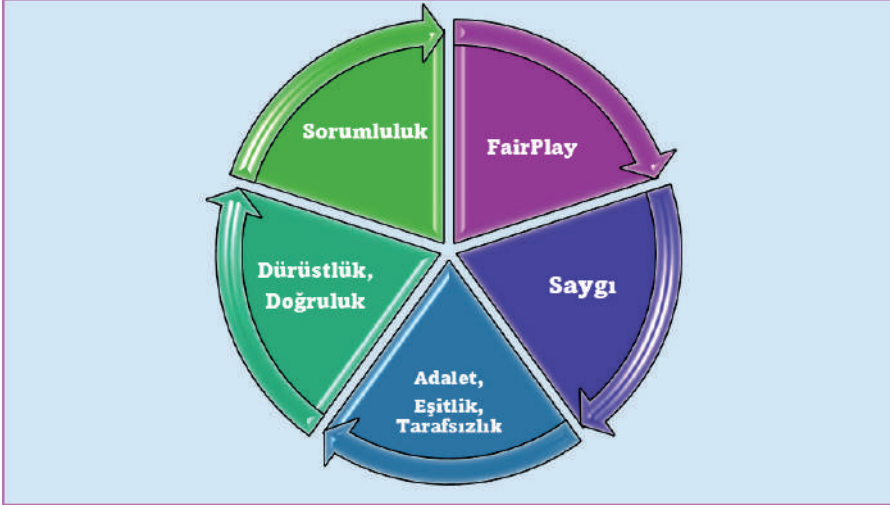
kazandırılması, karakter gelişimi, fair play anlayışının geliştirilmesi ve toplumsal sorumluluk gibi unsurlar, spor eğitiminin temel bileşenlerini oluşturur. Spor eğitimi, bireylerin karakter gelişiminde önemli bir araçtır. Sporcular, rekabet ortamında karşılaştıkları zorluklar karşısında etik kararlar almayı öğrenirler. Bu süreç, onların ahlaki olgunluk kazanmalarına ve sosyal ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, spor eğitiminin etik boyutlarının güçlendirilmesi hem bireylerin hem de toplumun genel yararı açısından önemlidir (Güler, 2023; Horzum, 2024).

### Spor Etiği

Spor etiği, insan davranışlarını şekillendiren ve yalnızca eylemleri değil, düşünme biçimini de yönlendiren olumlu bir çerçevedir. Dürüstlük, doğruluk, adalet, bağlılık, cesaret, takım ruhu, kurallara ve yasalara saygı, çevreye duyarlılık, kendine ve başkalarına saygı gibi değerlerin temelini oluşturmaktadır. Spor içinde ve dışında etik seçimler yapmayı öğrenmek, spor yoluyla kazandırılması gereken temel yeterliklerden biridir (Vieweg, 2010; Doğu, 2017) Bu bağlamda, spor etiğinin temel amacı, bireylerin spor alanında kabul görmüş etik ilkeleri içselleştirerek bu ilkeleri sportif etkinliklerde uygulamalarını sağlamaktır (Obuz, 2009). Spor etiği içerisinde adil ve dürüst oyun ilkesi önemli bir yer tutar. Bu ilke, sporcuların müsabakalarda nasıl davranmaları gerektiğini ve kurallara uyum sağlamalarını ifade eden bir üst ahlak durumudur. Ayrıca, spor etiği sadece sportif ilişkileri düzenlemekle kalmaz; aynı zamanda toplumsal yaşamı olumlu yönde etkileyen bir kültürel durum olarak da karşımıza çıkar. Örneğin, sırada beklemek veya başkalarına saygı göstermek gibi davranışlar, sporun yaygınlaştırabileceği olumlu sosyal normlardır.

Spor etiğinin kapsadığı temel erdemler arasında adalet, eşitlik, tarafsızlık, doğruluk ve dürüstlük ile profesyonellik ve sorumluluk bulunmaktadır. Eitzen'in belirttiği etik ilkeler ise şu şekilde özetlenebilir: Sporcu bir araç değil amaç olarak görülmeli; spor yarışmaları adil olmalı, katılım, liderlik, kaynaklar ve ödüller başarı odaklı olmalı; tüm katılımcıların güvenliği sağlanmalıdır (Tuncel, 2014; Yanar, 2023).

## Spor Etiğinin Boyutları



Şekil 1. Spor etiğinin boyutları

### Fair Play

Fair play, spor etiğinde temel bir kavram olarak öne çıkar. Bir spor müsabakasında sadece kurallara uymanın yanı sıra rakibe, hakeme ve seyircilere saygı göstermek de fair play anlayışının bir parçasıdır. Adalet, dürüstlük ve eşitlik ilkeleri sporun evrensel değerlerini oluşturmaktadır. Sporcuların sadece fiziksel başarılarına değil, aynı zamanda etik değerlere uygun davranışlarına da önem verilmelidir. Bu hem bireysel gelişimi hem de toplumun etik standartlarının yükselmesini sağlar. Fair play, sporda ve yaşamın her alanında, insanın daha iyi bir birey ve daha etik bir toplum oluşturmasına katkıda bulunur. Bu ilkeye bağlı kalmak, sadece bir kural setine uymaktan ziyade, yüksek insani değerlerin bir yansımasıdır. Fair play anlayışı, adalet, dürüstlük ve sevgi gibi değerlerle şekillenerek ve bu değerlerin yaygınlaşmasına öncülük ederek, bireyler arası ilişkilerde daha sağlıklı ve anlamlı bir ortamın oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Uzun vd., 2021; Nuriddinov, 2023; Zeren, 2024).

Fair play, yalnızca fiziksel bir oyun değil, aynı zamanda bir etik davranış biçimi olarak kabul edilir. Bu kavram, sporun ruhunu ve kültürünü tanımlamaktadır. Sporda sadece kazanmak değil, aynı zamanda oyun ve yarışma süreçlerinin nasıl geçtiği de önemlidir. Sporda fair play, her zaman sadece kurallara uymakla ilgili değildir. Spor ortamındaki ahlaki sorumluluk, yalnızca bireysel davranışlarla sınırlı olmayan, aynı zamanda tüm paydaşlara



karşı duyulan bir sorumluluktur. Sporcular, sadece kendi performansları veya başarıları için değil, aynı zamanda rakiplerine, antrenörlerine ve seyircilere karşı da sorumluluk taşırlar. Bu sorumluluk, onların spordaki etik değerler doğrultusunda hareket etmelerini gerektirir.

Fair play, bu bağlamda, sadece bir oyun anlayışı olmanın ötesinde, öz-değerler, kişisel sorumluluk ve toplumsal katkılarla bütünleşen önemli bir ilkedir. Bu ilke, sporcuların, sadece kurallara uymalarını değil, aynı zamanda sporda adalet, eşitlik ve saygıyı teşvik etmelerini sağlamaktadır (Ludwiczak, & Bronikowska, 2022; Nuriddinoy, 2023)

### Adalet, Eşitlik, Tarafsızlık

Spor etiğinde adalet boyutu, sporun temel değerlerinden biri olarak öne çıkar. Adaletin sağlanması, fair play anlayışının benimsenmesi ve tüm katılımcılara eşit fırsatlar sunulması ile mümkündür. Spor müsabakalarında eşitlik boyutunun eğitimde uygulanması, adil bir rekabet ortamının sağlanması açısından önemlidir. Bu durum hem sporda adaletin sağlanmasına hem de sporun sosyal bir araç olarak işlev görmesine katkıda bulunur. Kapsayıcı eğitim programlarının oluşturulması, bilinçlendirme faaliyetleri, rol modellerin kullanımı, etik kodların geliştirilmesi ve izleme süreçlerinin gerçekleştirilmesi gibi stratejilerle bu boyutun etkin bir şekilde hayata geçirilmesi mümkündür (Yazıcı & Yazıcı, 2010; Zeren, 2024).

Örneğin, bir sporcu düşen rakibine yardım ettiğinde sergilenen bu davranış, fair play ve adaletin somut örnekleridir. Bazı spor organizasyonlarında, “etik kodlar” oluşturularak sporculara nasıl davranmaları gerektiği konusunda rehberlik edilmektedir. Bu kodlar, adalet ilkesinin yanı sıra dürüstlük, saygı ve tarafsızlık gibi değerleri de içerir. Sporcuların bu etik kodlara uyması beklenir; böylece hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu bir spor kültürü oluşturulabilir (Özen & Dindar, 2020).

Avrupa Spor Birliği, 1992 yılında yayımladığı bir tüzükle sporda etik kodların önemine vurgu yapmıştır. Bu tüzüğün temel amaçları şunlardır:

- Sporun etik değerlerini korumak,
- Sporun içinde bulunanların güvenliğini sağlamak,
- Her türlü politik, maddi ve manevi eşitsizliğe karşı çözüm üretmek,
- Cinsiyet, ırk, renk, dil ve din gibi konularda ayrımcılığı önlemektir.

Şekil 2. Etik kodlar

Bu hedeflere ulaşmanın yolu, etik kodların oluşturulması ve uygulanmasından geçmektedir. Etik kodlar, sporun özündeki adalet ve eşitlik ilkelerini güçlendiren bir çerçeve sunar. Bu bağlamda, sporun sadece fiziksel değil, aynı zamanda ahlaki bir gelişim alanı olarak da işlev görmesi sağlanır (Çeviker, 2018; Simon, 2018).

### **Dürüstlük, Doğruluk**

Sporcuların ve paydaşların dürüst davranış sergilemesini ifade etmektedir. Kurallara uymak, hileye başvurmamak ve sahte davranışlardan kaçınmak bu boyutun temelini oluşturmaktadır. Spor etkinliklerinde katılımcıların birbirlerine karşı açık ve samimi bir tutum sergilemelerini gerektiren bir boyuttur. Bu bağlamda, sporcuların rakiplerine karşı saygılı davranmaları ve haksız avantaj sağlamaktan kaçınmaları beklenir. Dürüstlük prensibi, bireysel davranışların yanı sıra takım dinamikleri üzerinde de olumlu bir etki yaratmaktadır. Güven temeline dayanan bir ortam, sporcuların performanslarını daha etkin bir şekilde sergilemelerine katkı sağlamaktadır (Özen & Dindar, 2020).

### **Saygı**

Spor etiğinde saygı kavramı, tüm paydaşların birbirlerine, oyunun kurallarına ve sporda yer alan tüm bireylerin haklarına saygı göstermelerini gerektiren bir boyuttur. Saygı, sporun özünde bulunan değerlerin başında gelmekte ve sporun sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için her düzeyde uygulanması gereken bir etik prensip görevi görmektedir. Bu prensip, yalnızca rakiplerle değil, aynı zamanda hakemler, antrenörler, izleyiciler ve diğer sporcularla olan etkileşimlerde de geçerlidir. Saygı, sporun birleştirici gücünü pekiştiren ve etik davranışların teşvik edilmesini sağlayan önemli bir faktördür (Topcu, 2013; Simon, 2018).

### **Sorumluluk**

Sporcular, sadece kendi performanslarından değil, aynı zamanda davranışlarından da sorumludur. Bu, doping kullanmamak, hile yapmamak ve oyun kurallarına uymak gibi etik yükümlülükleri içermektedir. Ayrıca, sporcuların kendi sağlıklarını da gözetmeleri gerekmektedir; aşırı zorlanma, uygun olmayan antrenmanlar veya ihmal edilen sağlık sorunları, kişisel sorumluluklarını yerine getirmediüklerinin göstergesi olabilir.

Antrenörler, sporcuların sadece teknik gelişiminden değil, aynı zamanda etik değerler ve sorumluluk bilinci açısından da rehberlik etmeleri gerektiğinin farkında olmalıdırlar. Spor yöneticileri de benzer şekilde, adaletli, eşitlikçi ve

dürüst bir spor ortamı sağlamakla yükümlüdürler. Aynı zamanda toplumsal sorumluluk bakımından sporcular, antrenörler ve organizasyonlar, topluma olumlu bir örnek olmalı ve sporu sadece kazanç ve ödüller için değil, aynı zamanda toplumun gelişimi ve barışı için bir araç olarak kullanılmalıdır (Serrano vd., 2021).

### Sporda Etik İlkeler

Sporun tarafları, antrenörler, sporcular, taraftarlar, spor yöneticileri, spor yazarları ve sporla ilgilenen tüm bireylerin davranışlarının etik ilkelere uygun olması gerekmektedir. Bu bağlamda sporda uyulması gereken etik ilkeler aşağıdaki gibi sıralanabilir (Simon, 2018; Morgan, 2024):

#### ➤ Sporcuların rolü

Sporcular, yalnızca birer araç olarak değil, aynı zamanda sporun amacını temsil eden bireyler olarak görülmelidir. Spor karşılaşmalarında sportif hedeflere ulaşmanın, yarışmanın sonucundan daha önemli olduğu vurgulanmalıdır. Elde edilen maddi kazançlar ve benzeri unsurlar, sporun asli amacının önüne geçmemelidir.

#### ➤ Antrenörler ve yöneticilerin sorumluluğu

Antrenörler ve spor yöneticileri, sporculara saygı göstermeli ve onların öz varlıklarına değer vermelidir.

#### ➤ Rakiplere saygı

Sporcular, rakiplerine saygılı olmalı ve onlara psikolojik baskı yapmaktan ya da kasıtlı zarar vermeyi içeren taktiklerden kaçınmalıdır.

#### ➤ Güvenlik standartları

Kullanılan ekipmanlar, süreçler ve spor kuralları, sporla ilgili tüm tarafların güvenliğini sağlayacak nitelikte olmalıdır.

#### ➤ Adil müsabakalar

Müsabakalar adil bir şekilde gerçekleştirilmelidir. Liglerin yönetimi ve denetimi, tüm taraflara eşit olarak uygulanacak tarafsız kurallar çerçevesinde gerçekleştirilmelidir.

#### ➤ Karar verme süreçleri

Spor tanımı gereği bedensel güç ve mücadeleyi içeren bir yarışmadır. Bu nedenle müsabakalarda verilecek kararlar yalnızca fiziksel beceriler, strateji ve şans etkenlerine dayanarak belirlenmelidir.

#### ➤ Doping ve şike

Bir sporcuya ya da takıma doping maddesi verilmesi veya şike yapılması, kurallara aykırıdır ve bu tür eylemler sporun ruhuna aykırıdır.

➤ *Yolsuzlukla mücadele*

Sporun unsurlarının ve sporcuların yolsuzluk yoluyla müsabakaların sonuçlarını etkilemeleri, kabul edilemez bir davranış olarak değerlendirilmektedir.

➤ *Eşit katılım*

Katılım, liderlik ve ödüller başarıya dayalı olmalıdır. Bu ilke, spor etkinliklerine katılacak bireylere eşit katılım olanağı ve fırsatlar sağlanmasını ifade eder.

➤ *Niteliklere dayalı seçim*

Spor etkinliklerine katılımında ırk, inanç, cinsiyet veya toplumsal konum gibi faktörler yerine yetenek ve motivasyon durumu esas alınmalıdır.

➤ *Cinsiyet eşitliği*

Erkek ve kadın sporcular arasında kaynak dağıtımı yapılırken cinsiyet ayrımcılığına gidilmemelidir.

➤ *Katılımcı güvenliği*

Spor etkinlikleri katılımcıların güvenliğini sağlamak amacıyla düzenlenmelidir. Sporcuların sağlığı ve güvenliği, antrenörler ve yöneticiler tarafından takım başarısından daha önemli görülmelidir.

➤ *Bedensel rahatsızlıklara dikkat*

Antrenörler, sporcuları bedensel rahatsızlıklardan korumalı ve susuzluk ya da halsizlik gibi durumların meydana gelmesini engellemelidir.

➤ *Kasıtlı zarar vermekten kaçınma*

Sporcular, rakiplerine zarar verecek kasıtlı eylemlerden uzak durmalıdırlar.

Bu ilkelerin benimsenmesi, sporda etik davranışların geliştirilmesi açısından önemlidir. Etik ilkeler sadece sporcular için değil, tüm spor paydaşları için geçerli olmalı ve bu değerlerin uygulanması sağlanmalıdır (Simon, 2018; Morgan, 2024).

## **Sonuç olarak;**

Spor ve etiğin, bireyin fiziksel ve zihinsel gelişiminin yanı sıra toplumsal değerlerin aktarılmasında önemli bir rolü olduğu söylenebilir. Spor eğitiminin etik öğretilerle zenginleştirilmesi, bireylerin yalnızca başarılı

sporcular değil, aynı zamanda sorumluluk sahibi bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunur. Bu bağlamda, spor etiği; dürüstlük, adalet, eşitlik, fair play ve saygı gibi evrensel değerler temelinde şekillenmekte ve bireysel gelişim ile toplumsal uyumun sağlanmasında etkin bir araç olarak işlev görmektedir.

Etik kodların geliştirilmesi, adil müsabakaların teşviki, doping ve yolsuzlukla mücadele gibi uygulamalar, sporun özündeki ahlaki değerlerin korunmasını sağlarken, bireylerin etik davranışları içselleştirmelerine olanak tanır. Fair play anlayışı, yalnızca sportif rekabetin kurallara uygun olmasını değil, aynı zamanda sporcuların ve paydaşların yüksek insani değerleri yaşama geçirmelerini gerektirir. Bu anlayış, sporu fiziksel bir uğraşın ötesinde, ahlaki ve kültürel bir platform haline getirir.

Özetle, spor etiği ve eğitimindeki etik boyutların güçlendirilmesi; karakter gelişimini, sosyal sorumluluk bilincini ve toplumsal değerlerin sürdürülebilirliğini teşvik eden bir süreçtir. Bu nedenle, etik değerlerin spor eğitiminin merkezine yerleştirilmesi, birey ve toplum yararı açısından stratejik bir öncelik taşımaktadır.

## Kaynakça

- Çeviker, A. (2018). Sporda antrenörlük meslek etiği (bedensel engelli sporlar örneği). Akademisyen Kitabevi.
- Doğan, Ö. (2015). *Etik ahlak felsefesi*. Notos Kitap.
- Doğu, H. M. (2017). Türk spor hukukunda fair play. *Türkiye Barolar Birliği Dergisi* (133), 677–684.
- Güler, Y. (2023). Spor etiği. *Sporda meslek etiği* (s. 91).
- Horzum, F. (2024). Etik liderlik ve spor. İçinde *Spor yönetimi ve liderlik* (s. 103).
- Ludwiczak, M., & Bronikowska, M. (2022). Fair play in the context of physical education and sports behaviours. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2452.
- Morgan, W. J. J. (2024). *Ethics in sport*. Human Kinetics.
- Nuriddinov, A. (2023). The role of fair play in physical education. *Modern Science and Research*, 2(10), 244–250.
- Obuz, Ü. (2009). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğiyle ilgili etik olmayan davranışlarına ilişkin görüşler* (Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana). YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özen, G. & Dindar, M.D. (2020). Sporum kavramsal temelleri-3 (multidisipliner bakış).Efe Akademi.
- Serrano-Durá, J., Molina, P., & Martínez-Baena, A. (2021). Systematic review of research on fair play and sporting competition. *Sport, Education and Society*, 26(6), 648-662.
- Simon, R. L. (2018). Fair play: The ethics of sport. Routledge.
- Topcu, E. Ü. (2013). Etik ve sportmenlik ilişkisi. (Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde) YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tünel, S. (2014). Spor etiği. Meslek Etiği Kavramları.
- Uzun, R. N., Karakuş, K., Barut, Y., & Mehmet, Ç. E. B. İ. (2021). Sporda ahlaksal değerler: Fair play. *Journal of Rol Sport Sciences*, 2(2), 93–102.
- Vieweg, K. (2010). The magic of sports law. *J. Fac. L. Inonu U.*, 1, 15.
- Yanar, N. (2023). Sporcularda etik ilkelere aykırı davranış biçimleri: Derleme çalışması. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 91-99.
- Yazıcı, A., & Yazıcı, S. (2010). Etik Durum Ölçeğinin geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(4), 1001–1017.
- Zeren, A. (2024). *Türkiye’de sporla ilgili etik davranışlar ve fair play örnekleri* (Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul) YÖK Ulusal Tez Merkezi.



## Psikolojik İyi Oluş ve Eğitim 8

Fatih Ağduman<sup>1</sup>

### Özet

Psikolojik iyi oluş, sporcuların hem fiziksel performansını artırmak hem de genel yaşam kalitesini iyileştirmek için temel bir unsurdur. Bu kavram, bireylerin zihinsel sağlığını, motivasyonunu ve sosyal ilişkilerini desteklemeyi hedefler. Eğitim ise psikolojik iyi oluşu geliştirmek adına kritik bir rol oynar ve bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlar. Spor ortamlarında bu ihtiyaçların karşılanması, sporcuların motivasyonunu güçlendirerek duygusal tükenmişlik ve kaygı gibi olumsuz durumların önlenmesine yardımcı olur. Eğitim, psikolojik iyi oluşu ve performans artışını desteklemek için sporculara ve antrenörlere yönelik çeşitli stratejiler içerir. Sporcular için hazırlanan eğitim programları, zihinsel dayanıklılık, stres yönetimi ve motivasyonel beceriler geliştirmeye odaklanırken, antrenörlere yönelik eğitimler, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarını sağlamayı hedefler. Destekleyici antrenörlük yaklaşımı gibi yöntemlerle sporcuların psikolojik iyi oluşu ve bağlılıkları artırılabilir.

Bu bağlamda, spor ve eğitim arasındaki etkileşim, bireylerin sadece fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlıklarını da geliştirmelerini sağlayarak spor ortamlarında daha sürdürülebilir başarılar elde etmelerine olanak tanır.

### Giriş

Psikolojik iyi oluş ve eğitim, fiziksel aktivite ve spor ortamında bireylerin hem performansını artırmak hem de genel yaşam kalitesini iyileştirmek için önemli araçlar olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik iyi oluş, sporunun performansına odaklanmaktan ziyade, bireyin zihinsel sağlığını, motivasyonunu ve sosyal ilişkilerini destekleyen bir yaklaşımdır (Deci & Ryan, 2000). Bu bağlamda eğitim, psikolojik iyi oluşun geliştirilmesinde kritik bir role sahiptir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının

1 Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, f.agduman@atauni.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-5744-7191>



karşılanmasını gerektirmektedir. Spor ortamlarında, bu ihtiyaçların karşılanması, sporcuların motivasyonunu artırarak duygusal tükenmişlik, kaygı gibi olumsuz durumların önlenmesine yardımcı olmaktadır (Reinboth vd., 2004).

Psikolojik iyi oluşu ve sporcu performan artışını desteklemek için eğitim, hem sporculara hem de antrenörlere yönelik stratejileri kapsamaktadır. Spor ortamındaki bireyler için düzenlenen eğitim programları, zihinsel dayanıklılık, stres yönetimi ve motivasyonel stratejiler geliştirmeyi amaçlar. Antrenörler için ise sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarını sağlayan pedagojik eğitimler sunulabilir (Jones vd., 2002). 2008 yılında yapılan araştırmada özerklik destekleyici antrenörlük yaklaşımıyla ilgili eğitimin, sporcuların psikolojik iyi oluşunu ve bağlılığını artırdığı tespit edilmiştir (Adie vd., 2008).

### *Psikolojik İyi Oluş Kavramı ve Önemi*

Psikolojik iyi oluş kavramı son yıllarda egzersiz ve spor psikolojisi alanında giderek daha popüler bir araştırma konusu haline gelmiştir (Bennett vd., 2022). Bireylerin zihinsel sağlık ve yaşam tatmininin çeşitli boyutlarını içeren çok yönlü bir yapı olan psikolojik iyi oluş, bütün yaş gruplarındaki insanlar için son derece önemli olmakla birlikte, kişilerin genel yaşam kalitesi ve işlevselliklerini etkilemektedir (Topp vd., 2015). Psikolojik iyi oluş kavramı bireyin ruhsal hastalıklardan uzak olmasıyla birlikte potansiyelini gerçekleştirmesini, anlamlı ilişkiler kurmasını ve yaşamda bir amaç duygusuyla hareket etmesini kapsamaktadır (Ryff, 1989).

Deci ve Ryan (2008), psikolojik iyi oluşun bireysel, sosyal ve fizyolojik olarak kişiyi etkileyen ve birey merkezli bir etki yaratan çok boyutlu bir kavram olduğunu belirtmiştir. Psikolojik iyi oluş, bireysel düzeyde sağlıklı bir yaşam sürdürmede temel faktörlerden biri olması sebebiyle akademik araştırmalarda geniş bir yer tutmaktadır. Araştırmalar, yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip bireylerin eğitim, iş, sosyal ilişki ve fiziksel sağlık açısından daha başarılı olduğunu göstermektedir (Butler & Kern, 2016). Ryff (1989), psikolojik iyi oluşu anlamak için “Kişisel Gelişim Entegre Modeli” (IMPD) adını verdiği çok boyutlu bir model önermiştir. Bu modele göre psikolojik iyi oluş kavramının temel bileşenlerini kendini kabul, amaç duygusu, özerklik, kişisel gelişim, çevresel hâkimiyet ve olumlu ilişkiler olmak üzere altı boyutta açıklamıştır. İnsan hayatının bütün evrelerinde önemli bir yer tutan bu kavram, fiziksel aktivite ve spor alanındaki bilimsel çalışmalara da konu olmuştur.

Seligman tarafından ortaya atılan PERMA iyi oluş modeli (Pozitif Duygu, Katılım, İlişkiler, Anlam ve Başarı) ise, iyi oluş durumunun bu unsurların bir kombinasyonundan oluştuğunu ve neyin başarılı bir yaşamı tanımladığına dair kişiden kişiye göre değişen bir yapının olduğunu öne sürmektedir. PERMA, zihinsel hazırlık süreçlerini olumlu şekilde etkileyen mental eğitim gibi danışmanlara, sporcuların iyi oluş halini artırmaya yönelik yeni yolları aktif olarak keşfetme fırsatları sunmaktadır. Danışmanlar, sporcularla birlikte PERMA modelinin tüm unsurlarını dikkate alarak, atletik başarıyı ve spor sonrası yaşamda iyilik halini desteklemek için geniş bir strateji yelpazesinde çalışabilirler.

Fiziksel aktivite ve sporun ocuk ve ergenlerin kişisel ve sosyal gelişimi üzerindeki etkisi, sıklıkla araştırılan konuların başında gelmektedir. Araştırmalar, beden eğitimi ve okul sporlarının riskli davranışları azaltmak ve psikolojik iyi oluşu teşvik etmek için beceri ve stratejilerin aktarılması ve öğretilmesi açısından uygun ve etkili bir ereve sağladığını ne sürmektedir (Opstoel vd., 2020). Fiziksel aktivite ve okul sporları bağlamında IMPD modelini kullanan müdahalelere ilişkin bilgiler sınırlı olsa da, bu model geniş çapta tutarlı, mantıklı ve geçerli bir yapı olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivite ve spor yapmanın bilişsel fonksiyonların iyileştirilmesi, okul performansının artması ve olumlu ruh sağlığı gibi psikolojik iyi oluş bileşenlerine katkı sunduğu rapor edilmiştir (Malm vd., 2019; Mnich vd., 2019).

### *Psikolojik İyi Oluş ve Spor Arasındaki İlişki*

Bilimsel alışmalar uzun bir süredir farklı popülasyonlarda iyi oluş kavramını incelemiş olsa da, yalnızca son yıllarda iyi oluş kavramına spor bağlamında düzenli bir şekilde araştırma ilgisi gösterilmiştir (McNeil vd., 2018). Daha önce spor alanındaki araştırmacıların çoğu, iyi oluş kavramına yalnızca yüzeysel bir şekilde yaklaşarak genellikle tükenmişlik gibi ilişkili kavramları (Carson vd., 2018) incelemiştir. İyi oluşu ele alan araştırmacılar, farklı iyi oluş kavramsallaştırmaları benimsemiş ve bu durum, farklı disiplinlerden birçok araştırmacının, iyi oluşun nasıl tanımlanması gerektiği konusunda bir fikir birliği eksikliği olduğuna dikkat çekmesine yol açmıştır (Didymus vd., 2019). Çoğu araştırmacı, iyi oluş kavramının mutlulukla ilişkili olan genel, öznel ve çok boyutlu bir yapı olduğu ve sağlık, verimlilik ve iş performansı için önemli bir unsur teşkil ettiği konusunda hemfikirdir (Diener, 2009). Bununla birlikte, iyi oluşu oluşturan bileşenlerin tam olarak neler olduğu konusunda fikir birliği sağlanamamıştır. Bu durum, araştırmacıların iyi oluşu anlamak için çeşitli yaklaşımlar benimsemelerine neden olmaktadır. Tarihsel olarak, iyi olma hali hedonik iyi olma hali

(Tatarkiewicz, 1976) ve eudaimonik iyi olma hali (McKeon, 1947) olmak üzere iki ayrı perspektife ayrılmıştır. Tatarkiewicz, hedonizmi (öznel mutluluk) “insanın sahip oldukları nedeniyle değil, hayat koşullarına karşı duyduğu hoşnutluk nedeniyle zevkli bir yaşam” olarak tanımlarken, Sokrat, Platon ve Aristo ise eudaimonizm fikrini geliştirerek mutluluğu “gelişme”, en yüksek değerlere sahip olma ve “iyi yaşam” ile ilişkilendirmiştir (Waterman, 1990).

Spor alanında iyi oluş kavramını inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır ve bu çalışmalar genellikle hedonik ve/veya eudaimonik bakış açısıyla gerçekleştirilmiştir (Neil vd., 2016). Bu çalışmaların çoğu, iyi oluşu bir sonuç olarak ele almış ve motivasyon kavramının iyi oluş durumunu öngörmede kilit bir rol oynadığı önermesi üzerinden ilerlemiştir (Stenling & Tafvelin, 2014). İyi oluşla tutarlı bir şekilde araştırılan motivasyon teorilerinden biri, Öz-Belirleme Kuramıdır (Deci & Ryan, 1985). Öz Belirleme Kuramı, bireylerin psikolojik büyüme ve iyi oluş yaşayabilmesi için üç temel psikolojik ihtiyacın (özerklik, yeterlik ve aidiyet) karşılanması gerektiğini öne sürmektedir.

Yukarıda belirtilen üç temel psikolojik ihtiyaç, Ryff’ın eudaimonik iyi oluşun tanımlayıcı bileşenleri olan özerklik, çevresel ustalık (yeterlik) ve olumlu ilişkiler (ilişkिलilik) kavramlarıyla açık bir şekilde örtüşmektedir. Bununla beraber, Ryan ve Deci (2001), bu ihtiyaçların karşılanmasının, yaşam doyumu ve olumlu ruh hali gibi unsurlar aracılığıyla hedonik iyi oluşu da etkileyebileceğini belirtmiştir. Öz Belirleme Kuramıyla birlikte birçok araştırmacı motivasyonel iklim gibi çeşitli çevresel faktörlerin psikolojik ihtiyaç tatminini nasıl etkilediğini ve bu durumun sporcuların ve antrenörlerin iyi oluşu üzerindeki etkisini incelemiştir (Alcaraz vd., 2015; Cronin & Allen, 2018). Bazı araştırmacılar ise stres algısı gibi bireysel faktörlerin etkisini ve bu faktörlerin iyi oluş ile olan ilişkisini ele almıştır (Bentzen vd., 2016; Houlberg vd., 2018).

### *Çevresel Faktörler*

Son yıllarda spor alanında iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar, antrenörlük iklimi ve antrenör-sporcu ilişkisi gibi performans ortamına ilişkin faktörlerin sporcuların ve antrenörlerin iyi oluşu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Antrenörlük iklimine ilişkin olarak, antrenörlerin dönüşümcü liderliği (Stenling & Tafvelin, 2014), antrenör özerklik desteği (Stenling vd., 2015), antrenör tarafından oluşturulan görev odaklı iklim algısı (Alvarez vd., 2012) ve yaşam becerilerini teşvik eden antrenörlük davranışları (Cronin & Allen, 2018) sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini yoluyla, sporcuların iyi oluşuyla pozitif ilişkili bulunmuştur.

Bu bulgularla bağlantılı olarak, yapılan çalışmalar, antrenörlerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan performans iklimlerinin, iş güvenliği ve mesleki gelişim fırsatları aracılığıyla antrenörlerin psikolojik iyi oluşunu artırdığını ve bu artışın, sporcularına sundukları özerklik desteğini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Alcaraz vd., 2015; Stebbings vd., 2012). Solstad vd. (2018) ise sporcularına zaman içinde daha yüksek düzeyde güçlendirici antrenörlük sağlayan genç antrenörlerin, kendi iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu rapor etmiştir.

Bu bilgiler ışığında spor kulüplerinin, antrenörlerin çalışma ortamlarını ve aldıkları antrenörlük eğitimlerini dikkate alması gerektiği anlaşılmaktadır. Çünkü antrenörlerin çalıştıkları ve büyük ölçüde yarattıkları ortamlar, onların kendi iyi oluşlarını ve performanslarını etkileyebilir ve dolaylı olarak sporcularının iyi oluşlarını ve performanslarını da şekillendirebilir.

Sporculardan, antrenörlerden ve performans ortamındaki diğer bireylerden oluşan ilişkilerin iyi oluş üzerindeki potansiyel etkileri de ele alınmıştır. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip sporcuların, antrenör-sporcu ilişkisinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığını algıladıklarında, hedonik ve eudaimonik iyi oluşlarında artış bildirdikleri rapor edilmiştir (Felton & Jowett, 2013). Ayrıca, antrenörlerle düşük ve yüksek düzeyde yaşanan kişilerarası çatışmalar, sırasıyla sporcuların olumlu ve olumsuz duygular bildirmesiyle ilişkilendirilmiştir (Davis & Jowett, 2014). Felton ve Jowett (2017) sporcuların antrenörler ve ebeveynlerle olan bağlanma ilişkilerini incelemiş ve sporcuların kaygılı bağlanma düzeylerindeki artışın yaşam enerjisinde ve özsaygıda azalmaya, aynı zamanda olumsuz duygularda artışa yol açtığını tespit etmiştir. Son olarak, Wayment ve Walters (2017) üniversite sporcularında takım arkadaşlarıyla olan bağ, hedef yönelimi ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmalarında, takım arkadaşlarıyla sosyal, duygusal ve psikolojik bağa sahip olmanın sporcuların iyi oluşu üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkisi olduğu, bağlanma hissini görev ve ego temelli motivasyon tarafından sırasıyla olumlu ve olumsuz yönde etkilenebileceği bulunmuştur.

### *Kişisel Faktörler*

Spor literatüründe iyi oluşla ilgili son gelişmeler, araştırmacıların bireysel faktörlerin sporcular ve antrenörlerin iyi oluşu üzerindeki etkisini incelemesine yol açmıştır. Özellikle öz-şefkat (Ferguson vd., 2014), duygusal zeka (DeFreese & Barczak, 2017) ve yüksek düzeydeki karakteristik özsaygı ile düşük düzeydeki karakteristik mükemmeliyetçilik (Lundqvist & Raglin, 2015), sporcu iyi oluşu ile olumlu bir ilişki göstermiştir. Bu ilişkilerin, sporcuların daha olumlu bir bakış açısı geliştirmesi, sporlarında kararlılık

göstermesi ve düşünce, duygu ve eylemlerinden sorumluluk alması ile belirlendiği öne sürülmüştür.

Sporcuların belirledikleri hedeflerin farklı türleri ve motivasyonları, iyi oluş sonuçlarıyla ilişkili olarak incelenmiştir. Özerk hedeflerin artırılmış çaba, hedefe ulaşma ve bunun sonucunda olumlu duygulara yol açtığı tespit edilmiştir (Smith vd., 2011). Ayrıca, daha uyumlu özerk motivasyonların, sporcuların daha yüksek düzeyde canlılık sergilemesine neden olduğu gösterilmiştir (Healey vd., 2014). Sporcuların hedeflere uyum sağlama ve bu hedef belireme becerileri de incelenmiştir. Bu bağlamda, Nicholls vd. (2016), ulaşılamaz hedeflere yeniden yönelme yoluyla verilen tepkilerin iyi oluşu olumlu yönde yordadığını, buna karşın hedeflerden tamamen vazgeçmenin iyi oluşu olumsuz etkilediğini rapor etmiştir.

Araştırmacılar, antrenörlerin iyi oluşlarıyla ilişkili bireysel faktörleri de incelemiştir. Bentzen vd. (2016), motivasyon ve tükenmişlikteki değişimlerin yüksek performanslı antrenörlerin iyi oluşları üzerindeki etkisini araştırmış ve bir sezon boyunca yüksek performanslı antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinin arttığını, buna karşın iyi oluşlarının azaldığını tespit etmiştir. Bu durumun, çevresel algılar ve ardından gelen olumsuz psikolojik ihtiyaç doyumundaki değişimlerden kaynaklandığı bildirilmiştir. McNeil vd. (2018), öz-düzenleme kapasitesi ve stres algılarının, daha önce belirlenmiş olan yüksek performanslı antrenörlerin tükenmişlik ve iyi oluş profilleriyle nasıl ilişkilendiğini incelemiştir. Başarılı antrenörler diğerlerine kıyasla daha yüksek düzeyde öz-düzenleme ve daha düşük algılanan stres bildirmiştir. Bu bulgular, stresle başa çıkma becerisiyle iyi oluş üzerindeki etkisi arasındaki olası ilişkiyi dolaylı olarak göstermektedir.

### *Psikolojik İyi Oluş ve Sportif Performans*

Son zamanlarda spor psikolojisi ve fiziksel aktivite alanında yapılan araştırmalar, sportif performanstaki olumsuz faktörlere odaklanarak, anksiyete/stres, üzüntü ya da öfke gibi “negatif” olarak kabul edilen duyguların spor performansı üzerindeki etkisi üzerine yoğunlaşmıştır (Canton & Checa, 2012; Olmedilla vd., 2022). Mutluluk gibi pozitif duygular ya da daha geniş anlamda psikolojik iyi oluş konusundaki çalışmalar ise şu ana kadar ertelenmişken, son yıllarda bu konuda yapılan araştırmaların arttığı ve bu alandaki çalışmanın araştırmacılar ve profesyoneller için büyük bir ilgi uyandırdığı görülmektedir (Hahn, 2021; Carrasco vd., 2007). Spor bağlamında psikolojik iyi oluş, ruh sağlığı ile zorlukların üstesinden gelme ve kariyeri sürdürme yeteneğiyle ilişkilendirilen önemli bir psikolojik faktör olarak değerlendirilmektedir (Cormier vd., 2023).

McCarthy (2011), olumlu duyguların, sporcuların performans seviyelerini artırmaya yönelik araştırmalarda ve profesyonel m¼dahalelerde dikkate alınması gerektiğini belirtmektedir. 2022 yılında yapılan bir çalışmada güçlü bir iyimserlik duygusal k¼ltürüne sahip olan takımların, kötü performans gösterdikten sonra daha iyi toparlandığını ve iyimser bir k¼ltür geliştiren ekiplerin daha dayanıklı takımlar oluşturduğu rapor edilmiştir (Adler vd., 2022). Bir başka araştırmada ise olumlu duyguların motivasyonel s¼releri geliştirdiği ve sporu bırakma oranlarını azalttığı bildirilmiştir (Canton vd., 2015). Üniversite takımlarında oynayan sporcular ve profesyonel sporcular, mental sağlık/iyi oluşun performanslarını etkilediğine dair inançlarını ifade etmiştir (Beebe vd., 2024; Noguchi vd., 2022). İyi oluş, açık hava pist ve saha şampiyonasında “gerçek” performansla pozitif bir ilişki g¼stermiř, ancak kapalı alan şampiyonasında bu ilişki g¼r¼lmemiřtir (Kalda vd., 2004). Cimnastik sporcularının bir yıl boyunca hakem değerlendirmelerindeki puan değişimi dikkate alındığında, iyi oluşun cimnastik performansıyla ilişkili olmadığı rapor edilmiştir (Liberal vd., 2021). Diğer bir araştırmada Komáromi vd. motokros yarışıları arasında duygusal iyi oluş ile “algılanan” performans arasında pozitif bir ilişki olduğunu, ancak “gerçek” performansla bir ilişki bulunmadığını g¼stermiřtir (Komáromi vd., 2024). 2024 yılında 87 erkek golf sporcusunun katılımıyla yapılan araştırmada iyi oluşun atış performansını yordamadığı sonucuna varılmıştır (Burgess vd., 2024). Yapılan araştırmaların büyük bir b¼l¼m¼ psikolojik iyi oluşla sportif performans arasında kuvvetli bir bağ olduğunu rapor ederken, bazı araştırmalarda ise bu iki kavram arasında ilişki olmadığı g¼zlemlenmiřtir. Psikolojik iyi oluşun sportif performansa etkisinin daha net anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu değerlendirilmektedir. Ayrıca spor profesyonellerinin (sporcu, antren¼r, y¼netici vb.) spor psikolojisi ve psikolojik iyi oluş kavramlarıyla ilgili farkındalık d¼zeylerinin artırılması için motivasyon ve öz belirleme kuramı hakkında daha fazla bilgi sahibi olması gerekmektedir.

### *Sporla z Belirleme*

z Belirleme Kuramı, insan motivasyonunun incelenmesini kapsayan geniş bir teorik çerçevedir. SDT’nin temel varsayımlarından biri, motivasyon, b¼t¼nl¼k ve psikolojik iyi oluşun incelenmesiyle ilgili çerçeveyi tanımlamaktır (Ryan & Deci, 2002). SDT, insanların kişisel b¼y¼me ve gelişim fırsatlarına y¼neldeđini ve bu potansiyellerin gerçekleştirilmesinin yalnızca sosyal çevrenin destekleyici olup olmamasıyla m¼mk¼n olduğunu öne s¼rmektedir. Bu organizmik – diyalektik etkileşim, SDT’nin beş alt teorisinin tamamında paylaşılan merkezi ilkedir.

SDT'nin doğrudan psikolojik iyi oluşla ilişkili olan alt teorisi, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi (Basic Psychological Needs Theory - BPNT) olarak adlandırılmaktadır (Ryan & Deci, 2000; 2002). BPNT'ye (Ryan & Deci, 2000; Vansteenkiste vd., 2010) göre, insanlar, sürekli kişisel büyüme ve iyi oluş için temel besinler olarak tanımlanan üç temel psikolojik ihtiyaca sahiptir. İlk ihtiyaç olan özerklik (autonomy), bireylerin seçimlerinin ve kararlarının kaynağı olduklarını hissettiklerinde veya kendileriyle uyumlu davranış ve değerleri benimsediklerinde karşılanır (deCharms, 1968). İkinci ihtiyaç olan yeterlilik (competence), bireylerin çevrelerinde istenilen sonuçları etkili bir şekilde elde edebilme ve hakimiyet sağlayabilme durumunda tatmin edilir (White, 1959). Üçüncü ve son ihtiyaç olan aidiyet (relatedness), bireylerin sosyal çevrelerindeki saygı duyulan diğer kişilerle karşılıklı bir aidiyet duygusu hissetmelerine karşılır (Baumeister & Leary, 1995). Temel ihtiyaçların tatmininin fiziksel ve psikolojik iyi oluşla doğrudan ilişkili olduğu öne sürülürken, bu ihtiyaçlardan birinin ya da tümünün engellenmesinin bireyin sağlığını olumsuz etkilediği varsayılmaktadır (Ryan & Deci, 2000; 2002). İhtiyaçların tatmini otomatik bir süreç değildir ve sosyal çevreden sürekli bir destek gerektirmektedir.

BPNT'nin spor literatüründe sosyal çevrenin öne çıkan bir boyutu, önemli diğer kişiler tarafından vurgulanan özerklik desteği düzeyi olmuştur (Adie vd., 2008; Gagné vd., 2003). Özellikle, antrenör, rekabetçi sporcuların özerklik, yeterlik ve aidiyet gibi psikolojik ihtiyaçlarını destekleme konusunda yakın bir temas noktası olarak kabul edilmekte ve bu bağlamda kapsamlı bir şekilde araştırılmaktadır (Gagné vd., 2003; Mallet, 2005). Özerklik destekleyici bir ortam oluşturmak için antrenör, katılımcıların bakış açısını anlamaya ve saygı göstermeye çaba sarf etmeli, seçim ve karar alma süreçlerini teşvik etmeli, görev katılımı için bir gerekçe sunmalı ve sporcular üzerindeki dışsal baskıları en aza indirmelidir (Mageau & Vallerand, 2003).

Reinboth vd. (2004), antrenör tarafından oluşturulan çevrenin farklı boyutlarını, genç sporcuların ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi oluş göstergeleri açısından incelemiştir. Bu çalışmada, sporcuların antrenör özerklik desteğine ilişkin algılarının, özerklik, yeterlik ve aidiyet ihtiyaçlarının öngörüsüyle ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Bulgular, özellikle yeterlik ihtiyacı doyumunun ve kısmen de özerklik ihtiyacının, öznel canlılık ve içsel ilgi düzeylerinin yüksek olmasıyla en ilgili faktörler olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yeterlik ihtiyacının düşük düzeyde karşılanmasının, genç sporcularda baş ağrısı gibi fiziksel sağlık sorunları bildirme sıklığıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Daha sonraki kesitsel spor çalışmaları da bu bulguları desteklemiştir (Adie vd., 2008). Adie vd. yaptığı çalışmada algılanan antrenör özerklik desteği, tüm ihtiyaçların doyumuyla ilişkilendirilmiştir. Buna karşılık, yeterlik ve

özerklik ihtiyaçları, canlılık hissini olumlu yönde yordamış ve duygusal ve fiziksel tükenme algılarıyla olumsuz bir ilişki göstermiştir.

Güncel spor araştırmaları, antrenörlük ortamının psikolojik ihtiyaçlar ve bunların sonucunda ortaya çıkan psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini anlamaya yönelik çok yönlü bir yaklaşıma yönelmeye başlamıştır. Son yıllara kadar, spora dayalı BPNT (Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi) araştırmalarının büyük bir kısmı, varsayılan bir özerklik desteği → temel ihtiyaç doyumu → iyi oluş sırasını test etmiştir. Ancak, BPNT yapılarının değerlendirilmesine yönelik son gelişmeler, spor katılımının bilinmeyen yönleriyle ilişkili koşullar ve süreçler üzerinde daha fazla araştırma yapılmasına olanak sağlamıştır.

### *Sporla Eğitim ve Psikolojik İyi Oluşun Önemi*

Spor ortamlarında eğitimin rolü, sporcuların ve antrenörlerin psikolojik becerilerini geliştirmeye odaklanan stratejiler ve araçlar sunmakla sınırlı olmayıp, aynı zamanda bu becerilerin günlük egzersiz ve yarışma performansına nasıl entegre edileceğini öğretmeyi de içermektedir. Özellikle, stresle başa çıkma, zihinsel dayanıklılık ve içsel motivasyon gibi beceriler, sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik engelleri aşmalarını sağlamaktadır. Eğitim programlarının, sporculara kendilerini güvenli ve desteklenmiş hissettiren, özerkliklerini arttıran ortamlar yaratmayı hedeflemesi, sporcuların bu becerilerde ustalaşmalarına yardımcı olmaktadır. Araştırmalar, özerklik destekleyici bir ortamın, sporcuların yalnızca psikolojik iyilik hallerini iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda içsel motivasyonlarını artırarak daha güçlü bir bağlılık ve disiplin geliştirmelerine yol açtığını da ortaya koymaktadır. Özellikle Gagné vd. (2003) bulguları, özerklik destekleyici antrenman programlarının, sporcuların sadece öz-yeterlik algılarının artmasını sağlamadığını, aynı zamanda onların performanslarına duydukları güveni de pekiştirdiğini göstermektedir. Bununla birlikte, Mageau ve Vallerand (2003), antrenörlerin sporcularla kurduğu ilişki biçimlerinin, sporcuların içsel motivasyonlarını şekillendiren en önemli faktörlerden biri olduğunu vurgulamaktadır.

Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmaması, duygusal ve zihinsel sağlıkla birlikte fiziksel performanslarını da olumsuz yönde etkileyebilir. Yetersiz sosyal destek ve düşük özerklik, sporcuların tükenmişlik, yüksek düzeyde stres, depresyon belirtileri ve düşük performans gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşmalarına neden olabilir. Bu tür olumsuz koşullar, uzun vadede sporcuların motivasyonunu zayıflatabilir ve spor kariyerlerine olan bağlılıklarını sorgulamalarına yol açabilir. Sonuç olarak, spor ve egzersiz ortamlarında psikolojik iyi oluşa yönelik bir eğitim yaklaşımı, sporcuların sağlıklı ve verimli bir şekilde gelişebilmeleri için temel bir gereklilik haline



gelmektedir. Bu eğitim, bireysel sağlık ve mutluluğu teşvik etmekle birlikte sporcuların daha etkili bir şekilde performans göstermelerine olanak tanımaktadır. Psikolojik iyi oluşu merkeze alan eğitimsel yaklaşımlar, sporcuların toplam potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve dolayısıyla spordan alınan faydanın maksimize edilmesine olanak sağlayacaktır.

## Kaynakça

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Achievement goals, competition appraisals, and the psychological and emotional welfare of sport participants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 302-322.
- Adler, A. B., Bliese, P. D., Barsade, S. G., & Sowden, W. J. (2022). Hitting the mark: The influence of emotional culture on resilient performance. *Journal of Applied Psychology*, 107(2), 319.
- Alcaraz, S., Torregrosa, M., & Viladrich, C. (2015). How coaches' motivations mediate between basic psychological needs and well-being/ill-being. *Research quarterly for exercise and sport*, 86(3), 292-302.
- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of clinical sport psychology*, 6(2), 166-179.
- Baumeister, R., and Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Beebe, K.E.; Petrie, T.A.; Kiefer, H.R.; Slavin, L.E.; Arnold, M.L. (2024). Collegiate athletes' perceptions of the connection between mental health and sport performance: A qualitative investigation. *J. Clin. Sport Psychol.* 2024, 18, 357-373
- Bennett EV, Trainor LR, Bundon AM, Tremblay M, Mannella S, Crocker PRE. (2022). From "blessing in disguise" to "what do I do now?": how Canadian olympic and paralympic hopefuls perceived, experienced, and coped with the postponement of the Tokyo 2020 games. *Psychol Sport Exerc.*
- Bentzen, M., Lemyre, P., & Kenttä, G. (2016). Changes in motivation and burnout indices in high-performance coaches over the course of a competitive season. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28,28-48.
- Burgess, M.R.; Mack, D.E.; Wilson, P.M.; Ferguson, L.J. (2024). Treating Yourself in a Fairway: Examining the Contribution of Self-Compassion and Well-Being on Performance in a Putting Task. *Sports* 2024, 12, 300.
- Butler, J.; Kern, M.L. (2016). The PERMA-Profler: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. *Int. J. Wellbeing* 2016, 6, 1-48.
- Cantón E, Checa I, Vellisca-González MY. (2015). Bienestar psicológico Y ansiedad competitiva: El Papel De las estrategias de afrontamiento / competitive anxiety and Psychological Well-being: the role of coping strategies. *Revista Costarricense De Psicología.* 2015;34(2):71-8.
- Cantón E, Checa I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en El deporte. *Revista De Psicología Del Deporte.* 2012;21(1):171-6.

- Cantón E, Checa I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en El deporte. *Revista De Psicología Del Deporte*. 2012;21(1):171–6.
- Carrasco A, Brustad R, García-Mas A. (2007). Bienestar psicológico Y Su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y El Deporte. *Revista Iberoamericana De psicología del ejercicio y El Deporte*. 2007;2(2):31–52.
- Carson, E, Walsh, J., Main, L., & Kremer, P. (2018). High performance coaches' mental health and wellbeing: Applying the areas of work life model. *International Sport Coaching Journal*, 5, 293–300.
- Cormier, D.L.; Kowalski, K.C.; Ferguson, L.J.; Mosewich, A.D.; McHugh, T.L.F.; Röthlin, P. (2023). Self-compassion in sport: A scoping review. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 2023, 1–40.
- Cronin, L., & Allen, J. (2018). Examining the relationships among the coaching climate, life skills development and well-being in sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13, 815–827.
- Davis, L., & Jowett, S. (2014). Coach–athlete attachment and the quality of the coach–athlete relationship: Implications for athlete's well-being. *Journal of Sports Sciences*, 32, 1454–1464.
- deCharms, R. (1968). *Personal Causation: The Internal Affective Determinants of Behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- DeFreese, J., & Barczak, N. (2017). A pilot study of trait emotional intelligence as a moderator of the associations among social perceptions, athlete burnout, and well-being in collegiate athletes. *Athletic Training and Sports Health Care*, 9, 246–253.
- Didymus, F, Rumbold, J., & Staff, H. (2019). Promoting and protecting coach psychological well-being and performance. In R. Thelwell & M. Dicks (Eds.), *Professional advances in sports coaching: Research and practice* (pp. 261–276). Abingdon: Routledge.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *Social indicators of research series. The science of well-being* (pp. 11–58). New York: Springer.
- Felton, L., & Jowett, S. (2013). Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach-athlete and parent-athlete relational contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 14,57–65.

- Felton, L., & Jowett, S. (2017). A self-determination theory perspective on attachment, need satisfaction, and well-being in a sample of athletes: A longitudinal study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11, 304–323.
- Ferguson, L., Kowalski, K., Mack, D., & Sabiston, C. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 203–216.
- Gagné, M., Ryan, R. M., and Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372–390.
- Hahn E. Emotions in sports. In: Hackfort D, Spielberg CD. (2021). *Anxiety in Sports*. Taylor & Francis; 2021. pp. 153–62. ISBN: 9781315781594.
- Healey, L., Ntoumanis, N., Veldhuijzen van Zanten, J., & Paine, N. (2014). Goal striving and well-being in sport: The role of contextual and personal motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 446–459.
- Houltberg, B., Wang, K., Qi, W., & Nelson, C. (2018). Self-narrative profiles of elite athletes and comparisons on psychological well-being. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89, 354–360.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205–218.
- Kalda, J.; Jürimäe, T.; Jürimäe, J. (2004). Relationships between recovery-stress state and performance in sprinters and jumpers. *Percept. Mot. Ski.* 2004, 99, 12–16.
- Komáromi, L.; Tóth, L.; de la Vega Marcos, R.; Szabo, A. (2024). Psychological aspects of Motocross racing considering expected, perceived, and actual performance. *J. Sport Exerc. Psychol.* 2024, 46, 84–92.
- Lane, S.; Hall, N.; Gower, D. (2023). Mental health experiences of National Rugby League (NRL) athletes: A phenomenological study. *Int. J. Sport Soc.* 2023, 14, 201–218.
- Liberal, R.; López-de-la-llave, A.; Pérez-Llantada, M.C.; Garcia-Mas, A. (2021). Psychological impact of sports injuries and psychological well-being in relation to sports performance in competition gymnasts. *Rev. Port. Ciências Desporto* 2021, 14, 98–107.
- Lundqvist, C., & Raglin, J. (2015). The relationship of basic need satisfaction, motivational climate and personality to well-being and stress patterns among elite athletes: An exploratory study. *Motivation and Emotion*, 39, 237–246.
- Mageau, G. A., and Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences*, 21, 883–904.
- Mallett, C. J. (2005). Self-determination theory: A case study of evidence-based coaching. *The Sport Psychologist*, 19, 417–429.

- Malm, C.; Jakobsson, J.; Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports* 2019, 7, 127.
- McCarthy P. (2011). Positive emotion in sport performance: current status and future directions. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2011;4(1):50–69.
- McKeon R. (1947). *Introduction to aristotle*. New York: The Modern Library.
- McNeil, K., Durand-Bush, N., & Lemyre, P. (2018). Thriving, depleted, and at-risk Canadian coaches: Profiles of psychological functioning linked to self-regulation and stress. *International Sport Coaching Journal*, 5, 145–155.
- Méndez, I.; Ruiz-Esteban, C. (2020). Actividad física, consumo de drogas y conductas riesgo en adolescentes. *JUMP* 2020, 45–51.
- Mnich, C.; Weyland, S.; Jekauc, D.; Schipperijn, J. (2019). Psychosocial and Physiological Health Outcomes of Green Exercise in Children and Adolescents-A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public. Health* 2019, 16, 4266.
- Neil, R., Bowles, H., Hanton, S., & Fleming, S. (2016). The experience of competition stress and emotion within cricket. *The Sport Psychologist*, 30,76–88.
- Nicholls, A., Levy, A., Carson, F., Thompson, M., & Perry, J. (2016). The applicability of self-regulation theories in sport: Goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 27,47–55.
- Noguchi, Y.; Kuribayashi, C.; Kinugasa, T. (2022). Current state and the support system of athlete wellbeing in Japan: The perspectives of the university student-athletes. *Front. Psychol.* 2022, 13, 821893.
- Olmedilla A, Martins B, Ponseti-Verdaguer FJ, Ruiz-Barquín R, García-Mas A. (2022). It is not just stress: a bayesian Approach to the shape of the Negative Psychological Features Associated with Sport injuries. *Healthcare.* 2022;10(2):236.
- Opstoel, K.; Chapelle, L.; Prins, F.J.; De Meester, A.; Haerens, L.; van Tartwijk, J.; De Martelaer, K. (2020). Personal and Social Development in Physical Education and Sports: A Review Study. *Eur. Phys. Educ. Rev.* 2020, 26, 797–813.
- Reinboth, M., Duda, J. L., and Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297-313.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.

- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In Deci, E. L., and Ryan, R. (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3–37). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Smith, A., Ntoumanis, N., Duda, J., & Vansteenkiste, M. (2011). Goal striving, coping, and well-being: A prospective investigation of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 124–145.
- Solstad, B., Ivarsson, A., Haug, E., & Ommundsen, Y. (2018). Youth sport coaches' well-being across the season: The psychological costs and benefits of giving empowering and disempowering sports coaching to athletes. *International Sport Coaching Journal*, 5, 124–135.
- Stebbing, J., Taylor, I., Spray, C., & Ntoumanis, N. (2012). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: The coaching environment and coach psychological well and ill-being. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, 481–502.
- Stenling, A., & Tafvelin, S. (2014). Transformational leadership and well-being in sports: The mediating role of need satisfaction. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 182–196.
- Stenling, A., Lindwall, M., & Hassmen, P. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4, 50–61.
- Tatarkiewicz W. (1976). *Analysis of happiness*. Martinus Nijhoff: The Hague, Netherlands.
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167-176.
- Vansteenkiste, M., Mouratidis, A., and Lens, W. (2010). Detaching reasons from aims: Fair play and well-being in soccer as a function of pursuing performance-approach goals for autonomous or controlling reasons. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 217-242.
- Waterman AS. The relevance of aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical Philos Psychol*. (1990)

- Wayment, H., & Walters, A. (2017). Goal orientation and well-being in college athletes: The importance of athletic social connectedness. *Journal of Sports Sciences*, 35, 2114–2120.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.

# Spor Pedagojisi

Editör

Doç. Dr. Fatih BEDİR

 ÖZGÜR  
YAYINLARI

ISBN 978-975-447-986-7  
  
9 786259 553733