

Spor Paradigmaları-V

Editörler:

Doç. Dr. Ercan ZORBA • Dr. Öğr. Üyesi Ali AĞILÖNÜ



ÖZGÜR
YAYINLARI

Spor Paradigmaları- V

Editörler

Doç. Dr. Ercan ZORBA

Dr. Öğr. Üyesi Ali AĞILÖNÜ



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

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

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgur yayinlari.com

✉ info@ozgur yayinlari.com

Spor Paradigmaları- V

Editörler: Doç. Dr. Ercan ZORBA • Dr. Öğr. Üyesi Ali AĞİLÖNÜ

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): 978-625-95537-4-0

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub616>



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:

Zorba, E. (ed), Ağılönü, A. (ed) (2024). *Spor Paradigmaları- V*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub616>. License: CC-BY-NC 4.0

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



İçindekiler

Bölüm 1

- Sporla Uğraşan Bireylerin Şiddet Eğilimlerine Yönelik Bir Araştırma 1
Şaban Ünver
Tülin Akman

Bölüm 2

- Kişilik ve Spor 11
Muhammed Şahin
İsmail Kırkpınar

Bölüm 3

- Profesyonel ve Rekreatif Alp Disiplini Kayak Yapanlarda Yaralanma Dağılımındaki Farklılıklar ve Önleyici Stratejiler 25
Asiye Hande Başkan

Bölüm 4

- Spor Etkinliklerinde Veriye Dayalı Yönetim 33
Arif Çetin

Bölüm 5

- Sporcu İçecekleri ve Performans Üzerindeki Etkileri: Bir Derleme 47
Şeymanur Erdem
Akan Bayraktar

Bölüm 6

- Türkiyede Sosyal Medya ve Kadın Sporcular 63
Sümeyye Özkan Ege
İsmail Polatcan

Celil Kaçoğlu

Halil Orbay Çobanoğlu

Sporla Uğraşan Bireylerin Şiddet Eğilimlerine Yönelik Bir Araştırma

Şaban Ünver¹

Tülin Akman²

Özet

Bu çalışma, sporla ilgilenen bireylerin şiddet eğilim düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan toplam 400 kişi (200 kadın ve 200 erkek) katılmıştır. Bu bireylerin 220'si Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerden, kalan 180'i ise çeşitli kulüplerde ve spor merkezlerinde antrenman yapan sporculardan oluşmaktadır.

Araştırmada anket yöntemi kullanılmış ve katılımcılardan çeşitli demografik bilgileri ile şiddet eğilimlerini ölçen bir ölçeği doldurmaları istenmiştir. Bu ölçek, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 1995 yılında gerçekleştirilen "Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Saldırganlık ve Şiddet Eğilimleri" araştırmasında kullanılmak üzere Göka, Bayat ve Türkçapar tarafından geliştirilmiştir.

Yaş gruplarına göre şiddet eğiliminde anlamlı bir fark bulunmuştur. Katılımcılardan 16-18 yaş grubunda olanların şiddet eğilim puanları diğer yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir ($p < 0.01$). Kadınların şiddet eğilim puanları, erkeklerin şiddet eğilim puanlarına göre istatistiksel olarak daha düşüktür ($p < 0.01$). Lisanslı sporcu olma durumu ile şiddet eğilim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir ($p > 0.05$). Tepki durumlarına göre şiddet eğilim puanlarında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Arkadaşının kavgasına müdahale etmeyen ve kavgada arkadaşına yardım eden kişilerin şiddet eğilim puanları, araya giren

1 Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, Türkiye
saban.unver@omu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-7378-596X

2 Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, Türkiye
takman@omu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-5660-8910

ve uzlaştırıcı olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0.01$).

Sonuç olarak; bu araştırma, şiddet eğilimlerinin çeşitli demografik faktörler ve spor türüne bağlı olarak farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Cinsiyetin şiddet eğilimleri üzerindeki belirleyici bir etken olabileceğini göstermektedir. Sporla uğraşan bireyler arasında ise, lisanslı sporcuların ve spor branşlarının şiddet eğilimleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, arkadaşlarının kavgasına müdahale etme şeklinde farklılıklar incelendiğinde, “Müdahale etmem” seçeneğini tercih eden bireylerin şiddet eğilim puanlarının, diğer gruplara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

GİRİŞ

Sporla uğraşan bireylerin şiddet eğilim düzeyleri, son yıllarda gerçekleştirilen araştırmaların odak noktalarından biri olmuştur. Sporun fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluş gibi birçok olumlu etkisi olduğu bilinmektedir.

Şiddet, zarar veya yıkıma neden olan aşırı fiziksel güç kullanımını ifade eder (Coakley, 2007). Şiddet, anlam açısından daha özel ve genellikle hiçbir şekilde toplumsal olarak meşru kabul edilmeyen, fiziksel zarar veren saldırılar anlamına gelir (Kayaoğlu, 2000). Şiddet eğilimi ekolojik ilişki bağlamında ele alındığında; bireyin kişisel, ailevi, çevresel ve toplumsal özellikleri ön plana çıkmaktadır. Bireysel faktörler genellikle psikopatoloji üzerinden sınıflandırılırken, aile temelli faktörler, aile içi iletişim, çatışma ve disiplinsizlik gibi unsurlar önemli etmenler arasında yer almaktadır (Ögel ve ark., 2006).

Spor organizasyonlarında sporculara, rakip takım oyuncularına, hakemlere, antrenörlere ve seyircilere yönelik sözlü ve fiziksel şiddet, sporun bireyler üzerindeki olumlu etkilerini zayıflatmakta ve sporun toplum üzerindeki barışçıl imajına zarar vermektedir. Bu nedenle, özellikle yakın temas gerektiren branşlarda, sporcuları oyun kurallarını ihlal ederek şiddet ve şiddet eğilimine yol açabilecek davranış ve tutumlara yönelten faktörlerin incelenmesi büyük önem taşımaktadır (Karademir ve ark., 2019). Bu araştırma, sporla uğraşan bireylerin şiddet eğilimlerini incelemeyi amaçlayan özgün bir çalışmadır. Sporun bireylerin fiziksel ve psikolojik gelişmelerine olumlu etkileri bilirse de şiddet eğilimleri üzerindeki etkisi konusunda yapılan çalışmalar sınırlıdır. Çeşitli araştırmalar, sporun bireylerin sosyal becerilerini, takım çalışması ve disiplin anlayışlarını geliştirdiğini gösterirken, bazıları da sporcuların şiddet içeren davranışlar sergileyebileceğini ortaya

koymuştur. Bu çelişkili bulgular, sporun şiddet eğilimleri üzerindeki etkisini daha derinlemesine inceleme gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu bağlamda, araştırma, sporla uğraşan bireylerin şiddet eğilimlerinin, sporun türüne, cinsiyete, yaşa ve diğer demografik faktörlere bağlı olarak nasıl şekillendiğini anlamayı hedeflemektedir. Sporculuk kariyerine sahip bireylerin, özellikle rekabetçi sporlarla uğraşanların, şiddet eğilimleri ile ilişkili olabilecek psikolojik ve sosyal faktörlerin incelenmesi, bu alandaki bilgi eksikliğini giderebilir.

Araştırmanın amacı, sporcuların şiddet eğilimlerini belirlemek, sporun bu eğilimlere olan etkilerini analiz etmek ve farklı demografik faktörlerin bu eğilimler üzerindeki rolünü anlamaktır. Bu sayede, şiddet eğilimleri ve spor arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak, sporcuların psikolojik sağlıkları ve toplumsal davranışları üzerinde olumlu etkiler yaratabilecek stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca, sporculara yönelik şiddet eğilimlerini azaltmaya yönelik müdahale programlarının tasarlanmasına da ışık tutması beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmada, konuya ilişkin araştırmalar ve literatür taraması yapılmıştır. Yapılan taramalar sonucunda çevrimiçi bir anket oluşturulmuştur. Ardından evrenin örnekleme ulaşabilmek amacıyla, Spor Bilimleri Fakültesi sınıflarındaki öğrencilere ulaşılmış ve çevrimiçi anketler mobil ortamda iletilmiştir. Katılımcıların bir kısmına çeşitli spor kulüplerine gidilerek ulaşılmıştır. Bireylere, çevrimiçi olarak gönderilen anketi doldurmaları istenmiş ve veriler çevrimiçi ortamda toplanmıştır.

Katılımcılar

Katılımcıların 220'si Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerdir. Kalan 180 katılımcı ise çeşitli kulüplerde ve spor merkezlerinde eğitim gören sporculardır. Katılımcıların cinsiyet dağılımı 404 kişiden oluşmakta olup, bunların 200'ü kadın, 200'ü ise erkektir.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda, yaş, cinsiyet, branş türü, lisanslı sporcu olup olmadığı, daha önce şiddete uğrayıp uğramadığı ve arkadaşının kavga ettiğini gördüğünde nasıl tepki verdiği gibi sorulara yer verilmiştir. Kişisel

Bilgi Formu'nda, bireylerin isimlerini veya kimlik bilgilerini ortaya çıkaracak herhangi bir bilgi talep edilmemiştir.

Şiddet Eğilim Ölçeği

Çalışmada, şiddet eğilim ölçeği kullanılmıştır. Şiddet eğilim ölçeği, 20 sorudan oluşan bir Likert tipi ölçüğüdür. Bu ölçek, 1995 yılında Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yapılan “Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Saldırganlık ve Şiddet Eğilimleri” araştırmasında kullanılmak üzere Göka, Bayat ve Türkçapar tarafından geliştirilmiştir (Başbakanlık Aile Araştırma Enstitüsü, 1998). Ölçeğin toplam puanına dayalı değerlendirmelere göre; 1-20 puan aralığı çok düşük, 21-40 puan aralığı düşük, 41-60 puan aralığı yüksek ve 61-80 puan aralığı ise çok yüksek şiddet eğilim düzeyini göstermektedir (Taşkesen, 2011).

İstatistik

Verilerin analizinde SPSS 21 istatistik programı kullanılmıştır. Değişkenler arasında karşılaştırma yapılmadan önce normallik analizi yapılmıştır. Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -2 ile +2 arasında olması, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (George & Mallery, 2010). Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle, iki farklı bağımsız değişken için Bağımsız t testi ve ikiden fazla bağımsız değişken için Tek Yönlü Anlamlılık Testi (One Way Anova) kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için hesaplanan Cronbach Alpha değeri 0.824 bulunmuştur.

BULGULAR

Tablo 1: Yaş kategorilerine göre şiddet eğilim puanlarının karşılaştırılması

Yaş	n	Ortalama	SS	Min	Max	F
16-18 (a)	58	47.74	13.413	23.00	80.00	3,992 0,008** a>b,d
19-21 (b)	167	42.92	11.423	20.00	80.00	
22-24 (c)	118	45.17	12.553	20.00	80.00	
25 ve üzeri (d)	57	40.98	10.013	20.00	80.00	

****p<0,01**

Tablo 1'de, yaş kategorilerine göre şiddet eğilim puanlarının karşılaştırılması sunulmuştur. Bu veriler, dört farklı yaş grubunun (16-18, 19-21, 22-24, 25 ve üzeri) şiddet eğilim puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemektedir.

Tablodan elde edilen bulgulara göre, 16-18 yaş grubunun (47.74 puan, ortalama) şiddet eğilim puanı, 19-21 yaş grubunun (42.92 puan, ortalama) ve 25 ve üzeri yaş grubunun (40.98 puan, ortalama) şiddet eğilim puanlarından anlamlı derecede yüksektir. 16-18 yaş grubu ile 19-21 ve 25 ve üzeri yaş grupları arasındaki bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($F(3, 397) = 3.992, p < 0.01$), bu da yaşın şiddet eğilim düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, 22-24 yaş grubu (45.17 puan, ortalama) ile 16-18 yaş grubunun şiddet eğilim puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu sonuç, 22-24 yaş grubunun şiddet eğilim düzeylerinin, 16-18 yaş grubuna daha yakın olduğunu, ancak 19-21 ve 25 yaş ve üzeri gruplardan daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Şiddet eğilim puanları, özellikle 16-18 yaş grubunda daha yüksek olup, yaş ilerledikçe şiddet eğilimlerinin azaldığına işaret etmektedir. Bu bulgu, şiddet eğilimlerinin bireylerin yaşına bağlı olarak değişebileceğini ve genç yaşlarda daha belirgin olabileceğini göstermektedir.

Tablo 2: Farklı değişkenlere göre şiddet eğilim puanlarının karşılaştırılması

		n	Ortalama	SS	t	p
Cinsiyet	Kadın	200	41.07	10.634	-4,970	0,000**
	Erkek	200	46.85	12.611		
Lisanslı Sporcu musunuz?	Evet	270	43.46	11.709	-1,293	0,197
	Hayır	130	45.12	12.611		
Spor Türü	Bireysel Sporlar	190	44.08	12.229	0,137	0,891
	Takım Sporları	210	43.92	11.852		

**** $p < 0,01$**

Tablo 2’de, şiddet eğilim puanlarının cinsiyet, lisanslı sporcu olma durumu ve spor branşı gibi farklı değişkenlere göre karşılaştırılması sunulmuştur.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan karşılaştırmada, erkeklerin (46.85 puan, ortalama) şiddet eğilim puanlarının kadınlardan (41.07 puan, ortalama) anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir ($t(398) = -4.970, p < 0.01$). Bu bulgu, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek şiddet eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Lisanslı sporcu olma durumuna göre yapılan karşılaştırmada ise, lisanslı sporcular (43.46 puan, ortalama) ile lisanssız sporcular (45.12 puan, ortalama) arasında şiddet eğilim puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(398) = -1.293, p = 0.197$). Bu sonuç, lisanslı sporcuların şiddet eğilim düzeylerinin, lisanssız sporculardan farklı olmadığını göstermektedir.

Spor branşı değişkeni açısından yapılan karşılaştırmada da, bireysel sporlar (44.08 puan, ortalama) ile takım sporları (43.92 puan, ortalama) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(398) = 0.137$, $p = 0.891$). Bu bulgu, spor branşının şiddet eğilimleri üzerinde belirgin bir etki yaratmadığını göstermektedir. Cinsiyetin şiddet eğilim puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu, ancak lisanslı sporcu olma durumu ve spor branşının bu eğilim üzerinde belirgin bir fark yaratmadığı söylenebilir.

Tablo 3: Arkadaşımızın kavgasına nasıl tepki verirsiniz sorusuna göre şiddet eğilim puanlarının karşılaştırılması

	n	Ortalama	SS	Min	Max	F	p
Müdahale etmem (a)	33	49.63	16.184	21.00	80.00		
Araya girer ve arabulucu olurum (b)	268	41.08	10.556	20.00	78.00	27,559	0,000** b<a,c
Arkadaşıma kavgasında yardımcı olurum (c)	99	50.10	11.315	28.00	80.00		

**** $p < 0,01$**

Tablo 3'te, "Arkadaşınızın kavgasına nasıl tepki verirsiniz?" sorusuna verilen yanıtlara göre şiddet eğilim puanlarının karşılaştırılması sunulmuştur. Bu veriler, farklı tepki biçimlerinin şiddet eğilim puanları üzerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını incelemektedir.

Sonuçlara göre, "Müdahale etmem" (a) seçeneğini işaretleyenlerin (49.63 puan, ortalama) şiddet eğilim puanları, "Araya girer ve arabulucu olurum" (b) seçeneğini işaretleyenlerden (41.08 puan, ortalama) ve "Arkadaşıma kavgasında yardımcı olurum" (c) seçeneğini işaretleyenlerden (50.10 puan, ortalama) anlamlı şekilde yüksektir. Yapılan istatistiksel test ($F(2, 398) = 27.559$, $p < 0.01$) bu farkların anlamlı olduğunu göstermektedir.

Özellikle, "Araya girer ve arabulucu olurum" (b) ve "Arkadaşıma kavgasında yardımcı olurum" (c) yanıtlarını veren gruplar arasında şiddet eğilim puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ancak, "Müdahale etmem" (a) diyen grup ile her iki diğer grup arasında anlamlı farklar vardır; "Müdahale etmem" (a) grubunun şiddet eğilim puanları her iki gruptan da daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, kavga durumlarında müdahale etmeyen bireylerin, arabulucu olmayı tercih eden veya arkadaşına

yardımcı olan bireylere göre daha yüksek şiddet eğilimleri gösterdiğini ortaya koymaktadır.

TARTIŞMA

Bu çalışma, sporla ilgilenen bireylerin şiddet eğilim düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yaş gruplarına göre ortalama şiddet eğilim puanları incelendiğinde, 16-18 yaş grubunun en yüksek şiddet eğilim puanına sahip olduğu (47.74), 25 yaş ve üzeri grubunun ise en düşük şiddet eğilim puanına sahip olduğu (40.98) görülmektedir. 19-21 yaş grubu (42.92) ve 22-24 yaş grubu (45.17) ise bu iki grup arasında yer almaktadır. Bu bulgular, yaşın şiddet eğilimi üzerindeki etkisini göstermektedir. Ancak, yaş grupları arasındaki farkların nedenlerinin belirlenebilmesi için daha fazla araştırma ve analiz yapılması gerekebilir. Yaşın şiddet üzerine etkisini araştıran birçok çalışma vardır. Adiloğulları ve ark. (2017) yapmış oldukları çalışma çalışmamızı destekler niteliktedir.

Çalışmamızda, kadınların ortalama şiddet eğilim puanı 41.07, erkeklerin ortalama şiddet eğilim puanı ise 46.85 bulunmuştur. Bu sonuçlar, cinsiyetin şiddet eğilimi üzerindeki etkisini göstermektedir. Cinsiyetin şiddet üzerindeki etkisini araştıran birçok araştırmacı ve yazar, bu çalışmamızı desteklemektedir. Kimmel (2000), çalışmasında, erkeklik normlarının şiddet eğilimi üzerindeki etkisini incelemiş ve toplumsal erkeklik beklentileri ve homofobinin şiddet eğilimini artırabileceğini ileri sürmüştür. Ünver ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi ve diğer fakültelerden öğrenciler arasında erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek şiddet eğilimleri sergilediği belirtilmiştir.

O'Neil (2008), çalışmasında, cinsiyetin şiddet eğilimi üzerindeki etkisini çok sayıda meta-analizi inceleyerek değerlendirmiştir. O'Neil, erkeklerin geleneksel erkeklik normlarına uygun davranma eğilimlerinin şiddet eğilimlerini artırabileceğini savunmaktadır. Anderson & Bushman (2002), "Human Aggression" adlı çalışmalarında, şiddetin cinsiyet ve toplumsal faktörlerle nasıl ilişkili olduğunu incelemişlerdir. Araştırmaları, erkeklerin genellikle fiziksel şiddete daha yatkın olduğunu, ancak kadınların sosyal veya duygusal şiddet eğilimlerine de yatkın olabileceğini ortaya koymaktadır. Peralta & Tuttle (2013), geleneksel erkeklik normlarının erkeklerin şiddet eğilimlerini artırabileceğini göstermektedir.

Çalışmamızda elde ettiğimiz verilere dayanarak, lisanslı sporculuğun şiddet eğilimi üzerindeki etkisini değerlendirebiliriz. Lisanslı sporcuların ortalama şiddet eğilim puanı 43.46, lisanssız sporcuların ortalama şiddet eğilim puanı ise 45.12 bulunmuştur. Ancak, bu farkın istatistiksel olarak

anlamli olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, lisanslı sporculuğun şiddet eğilimi üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Kavassanu (1997), sporcuların şiddet davranışı sergileme eğilimleri ile başarı hedefleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırması, ego odaklı başarı hedefleri benimseyen bireylerin sporcularda daha yüksek şiddet eğilimleri gösterebileceğini öne sürmektedir. Kavassanu & Boardley (2009), spor psikolojisi alanında şiddet eğilimi üzerine çalışan araştırmacılarıdır. Çalışmalarında, sporcularda hem olumlu hem de olumsuz davranışları ölçen bir ölçek geliştirmişlerdir. Araştırmaları, sporun prososyal davranışı teşvik edebileceği gibi, şiddet eğilimini de artırabileceğini göstermektedir. Daha kapsamlı çalışmalar, lisanslı sporculuğun süresi ve farklı spor branşları göz önünde bulundurularak daha kesin sonuçlar elde edebilir.

Bireysel branşlarda yer alan sporcuların ortalama şiddet eğilim puanı 44.08, takım sporları yapan sporcuların ortalama şiddet eğilim puanı ise 43.92 bulunmuştur. Ancak, bu farkın istatistiksel olarak anlamli olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, spor branşının şiddet eğilimi üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Ancak, bu sonuçlar verilen örnekleme dayalı olduğundan, farklı branşlarda spor yapan daha büyük bir örnekleme yapılan daha kapsamlı bir çalışmanın sonuçlarına dayanmak daha sağlıklı olabilir.

Ayrıca, şiddet eğilim puanları arkadaşının kavgası sırasındaki tepki durumuna göre incelendiğinde, “Müdahale etmem” durumunda en yüksek ortalama puan (49.63) elde edilmiştir. “Ayrırım ve aracılık yaparım” durumunda ortalama puan 41.08 olarak bulunmuştur. “Arkadaşıma kavgada yardım ederim” durumunda ise en yüksek ortalama puan (50.10) elde edilmiştir. Bu bulgular, arkadaşının kavgası sırasındaki tepki durumunun şiddet eğilimi üzerindeki etkisini göstermektedir. Arkadaşının kavgası sırasındaki tepki durumunun şiddet eğilimi üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Bandura (1973), çalışmasında, bireylerin çevresel etkilerden öğrenerek şiddet eğilimi gösterebileceğini savunmaktadır. Örneğin, bir bireyin maruz kaldığı şiddet ortamında şiddet, model olarak taklit edilebilir. Ancak, bu bulguları daha iyi anlayabilmek için tepki durumunun altındaki nedenlerin ve bağlamsal faktörlerin daha detaylı incelenmesi gerekebilir.

Sonuç olarak, bu çalışma şiddet eğilimini etkileyen faktörleri incelemiştir. Yaş, cinsiyet ve arkadaşının kavgası sırasındaki tepki durumu gibi faktörlerin şiddet eğilimi üzerinde farklılıklar yaratabileceği gözlemlenmiştir. Ancak, bu bulguların daha büyük örneklem ve daha kapsamlı çalışmalarla desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Adiloğulları, G.A., Ulucan, H., Beltekin, E. Ve Kuyulu, İ. Yaz Okuluna Katılan 11-19 Yaş Arası Çocukların Şiddet Eğilim Düzeyleri İle Sporda Fair Play'e Yönelik Davranışları Arasındaki İlişki. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, Cilt 3, Sayı 12.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual review of psychology*, 53(1), 27-51.
- Bandura, A. (1976). Social learning analysis of aggression.
- Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu (1998). Aile İçinde ve Toplumsal Alanda Şiddet, Ankara Başbakanlık Basımevi.
- Coakley J. (2007). *Sport in Society*. McGraw Hill Higher Education. 9.Edition. Violence in Sports.
- Karademir T, Karademir M, Pakyardım C. Sporcularda şiddet eğilimi: Taekwondo sporcuları üzerinde bir araştırma. 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 13-16 Kasım 2019.
- Kavussanu, M. (1997). *Moral functioning in sport: An achievement goal perspective*. University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Kavussanu, M., & Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(1), 97-117.
- Kayaoğlu AG. Futbol fanatizmi, sosyal kimlik ve şiddet: bir futbol takımının taraftarlarıyla yapılan çalışma. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal) Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, 2000.
- Kimmel, M. S. (2013). Masculinity as homophobia: Fear, shame, and silence in the construction of gender identity. In *Toward a new psychology of gender* (pp. 223-242). Routledge.
- O'Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 years of research on men's gender role conflict using the Gender Role Conflict Scale: New research paradigms and clinical implications. *The counseling psychologist*, 36(3), 358-445.
- Ögel K, Tarı I, Yılmazçetin Eke, C. Okullarda Suç ve Şiddeti Önleme. Yeniden Yayınları. İstanbul, 2006.
- Peralta, R. L., & Tuttle, L. A. (2013). Male perpetrators of heterosexual-partner-violence: The role of threats to masculinity. *The journal of men's studies*, 21(3), 255-276.
- Taşkesen, O. (2011). "Güzel Sanatlar ve Spor Liselerinin Resim Bölümleri ile Genel Liselerde Verilen Görsel Sanatlar Eğitiminin Öğrencilerin Şiddete Yönelik Davranışlarına Etkileri Üzerine Bir Araştırma." Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.

Ünver, Ş., Ağaoğlu, S.A., & Arslan, H. (2021). Üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimlerinin incelenmesi (Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği). Enes Beltekin & Mine Turgut, Sporda Bilim 3 (ss.125-137). İzmir: Serüven Yayınevi.

Kişilik ve Spor

Muhammed Şahin¹

İsmail Kırkpınar²

Özet

Kişilik, özellikle karakter ve mizaç kavramlarıyla karıştırılmakta olup günlük hayatta birbiri yerine sıklıkla kullanılır. Kişiliğin daha genel davranış kalıplarını kapsadığını ifade eder. Mizaç ve karakter için kişiliğe kıyasla daha spesifik tanımlama yapılabilir ve farklılıkları ortaya konulabilir. Bu farklılık kişilikle bağlantılı mizaç ve karakteri birlikte ele alan psikobiolojik kişilik modeli ile açıklanabilir. Kişilik istikrarlı bir süreç olarak görülse de yaşam seyrinde nispeten farklılıklar gözlenebilir ve birçok faktörün etkisiyle oluşur. Kişilik araştırmalarının en belirgin temel temalarından biri, başarılı atletik performanslarla ilişkili kişilik özelliklerini belirlemektir. Önceki araştırmalar kişiliği işyerindeki, akademisyenler ve fiziksel aktiviteyle başarılı sonuçlarla ilişkilendirmiştir. Hem vicdanlılık hem de nevrozizm özelliklerinin arzu edilen sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişilik, kişinin iş veya eğitim alanlarındaki başarısının temel bileşenleri olan kapasitesini ve gerçekleştirme isteğini yönetir ayrıca spor başarısının bir dereceye kadar kişinin kapasitesi ve performans istekliliğinden kaynaklandığına inanmaktadır.

GİRİŞ

Kişilik, psikolojide ve birçok alanın kendi çerçevesinde insan davranışlarını anlamak için önemli bir kavramdır. Bireyi başkalarından ayıran, doğuştan ya da sonradan kazanılan özellikler bütünüdür. Kişiliğin oluşumu, gelişimi ve değişimi bireyin ana rahmine düşmesinden hayatının sonuna kadar devam eden uzun ve kesintisiz süreci kapsar (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2022). Kişilik kavramı, farklı tanımlarla ele alınmıştır ve tek bir tanımla sınırlanması zor bir kavramdır. Farklı kaynaklarda kişilik, birden çok tanım ve teoriyle açıklanır

- 1 Arş. Gör., Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü, Orcid No: 0009-0000-7381-2913, muhammedsahin@artuklu.edu.tr
- 2 Arş. Gör., Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Orcid No: 0009-0001-6628-4021, ismailkirkpinar@artuklu.edu.tr

ve genellikle bireyin tüm karakteristik özelliklerini içerir (Ewen, 2009; Feist vd., 2021; Feist ve Feist, 2006). Yazgan İnanç ve Yerlikaya (2022), kişilik tanımlarında genellikle bireysel farklılıklar, davranışın tutarlılığı ve devamlılığı üzerinde durulduğunu belirtmektedir. Weinberg ve Gould (2018), kişilik kuramcılarının genellikle bireyin benzersizliği konusunda hemfikir olduğunu vurgular. Bu benzersizlik, bireyi diğerlerinden ayıran özel nitelikler veya bu niteliklerin bir karışımı olarak ifade edilebilir. Kişiliği anlamının etkili yollarından biri onun yapısını incelemektir. Martens (1975), ilişkili üç farklı düzeyden oluşan bir yapı önermiş ve açıklamalar getirmiştir (Akt. Weinberg ve Gould, 2018). Kişilik, özellikle karakter ve mizaç kavramlarıyla karıştırılmakta olup günlük hayatta birbiri yerine sıklıkla kullanılır. McCloskey ve Johnson (2021) kişiliğin daha genel davranış kalıplarını kapsadığını ifade eder. Mizaç ve karakter için kişiliğe kıyasla daha spesifik tanımlama yapılabilir ve farklılıkları ortaya konulabilir. Bu farklılık kişilikle bağlantılı mizaç ve karakteri birlikte ele alan psikobiyojik kişilik modeli ile açıklanabilir (Cloninger, 1994; Cloninger vd., 1993). Kişilik istikrarlı bir süreç olarak görülse de yaşam seyrinde nispeten farklılıklar gözlenebilir ve birçok faktörün etkisiyle oluşur. Gutierrez-Zotes ve diğerlerine (2015) göre kişilik karmaşık bir süreç olarak gelişir ve doğrusal olmayan etkileşimlerin sonucudur. Bu nedenle etkileşim içinde olan faktörlerin etkisini birbirinden tamamen ayırt etmek mümkün olmayabilir. Eysenck ve diğerlerine (1982) göre kişilik üzerinde birçok faktörün etkisi olmakla birlikte büyük ölçüde genetik faktörler belirleyicidir. Terracciano ve diğerleri (2010) tarafından yapılan uzun bir boylamsal araştırma neticesinde yaşla birlikte gelen değişim incelenmiştir. Bu çalışmada 684 katılımcı üzerinde (17-76 yaş aralığı) üç zamanlı (6 ile 12 yıl arasında) ölçümler alınmıştır ve değişimde cinsiyet, eğitim, etnik köken ve kohort etkisi kontrol altında tutulmuştur. Kişilik istikrarındaki ortalama değişim katsayılarına göre 30-40 yaş aralığının sonlarına doğru kişilik daha istikrarlı hale gelmekte olup 40'lı yaşlardan sonra değişimler olsa da kişilik istikrarı önceki dönemlere göre daha sabittir. Allen ve diğerlerine (2011) göre genel eğilim, artan kişilik olgunluğu yönündedir ve kişilikte meydana gelen değişimde 17-24 yaş aralığı, 24-29 yaş aralığına göre daha aktiftir. Van den Akker ve diğerleri (2014) boylamsal araştırma ile 6-20 yaş aralığındaki bireylerin beş faktör kişilik modeline dayalı olarak kişilik değişimlerini incelemiştir. Tüm boyutlarda çocukluk ve ergenlik çağında dalgalanmalar yaşanmıştır. Kişilik araştırmalarında değişkenliğin dikkate alındığı bir başka etken ise cinsiyet faktörüdür. Schmitt ve diğerleri (2008) beş faktör kişilik modeline dayalı olarak 55 farklı kültürde kişilikte cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Araştırmada kültürden kültüre cinsiyet farklılıklarının anlamlılığı ve yönü değişse de genel olarak kadınlar, erkeklere

kıyasla, daha fazla yüksek duygusal denge, uyumluluk, dışadönüklük ve öz-denetimlilik bildirmiştir. Üzerinde en az görüş birliğinin olduğu boyut ise deneyime açıklık olmuştur ve cinsiyet gruplarında keskin bir farklılık bulunmamıştır.

Kişilik Yaklaşımları

Kişilik literatürüne bakıldığında çeşitli yaklaşım ve kuramların olduğu görülmektedir. Bu çeşitliliğin nedeni insan davranışlarının karmaşıklığıdır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2022). Weinberg ve Gould (2018) spor ve egzersizde kişilik incelemenin başlıca yollarından altı tanesini ele almıştır. Bunlar: a) psikodinamik yaklaşım, b) durumsal yaklaşım, c) etkileşimsel yaklaşım, d) fenomenolojik yaklaşım, e) bütünlleştirici/biyopsikososyal yaklaşım ve f) ayırıcı özellik yaklaşımıdır.

Psikodinamik Yaklaşım: Yazgan İnanç ve Yerlikaya (2022) Sigmund Freud, Alfred Adler, Carl Jung, Karen Horney, Eric Fromm, Harry Stack Sullivan ve Erik Erikson gibi kuramcılarının kişiliği psikodinamik yaklaşımla incelediğini ifade etmiştir. Bu kuramcılarının ortak eğilimi bilinçdışı vurgusu, bazı temel güdülere ve psikopatolojiye odaklanarak insan davranışlarını ve zihinsel süreçleri anlamaya çalışmalarıdır. Cox'a (1998) göre psikodinamik yaklaşımını iki ayırt edici özelliği, bireyin bütünsel şekilde incelenmesine ve bilinçdışı güdülere vurgu yapılmasına dayanır. Bu yaklaşımla karakterize edilen kavramlar Freud tarafından ortaya konmuştur. İd, ego ve süperego kişiliğin üçlü yapısını oluşturur. İd, kişiliğin bilinçdışı içgüdüsel çekirdeğini temsil eder, bir anlamda zevk arayışı mekanizmasıdır. Ego ise id'in aksine kişiliğin bilinçli, mantıksal, gerçeklik odaklı yönünü temsil eder. Süperego ise bireyin vicdanını temsil eder. Temelde, Freud kişilikte bir çatışma kuramını savunmuştur. Buna göre, psişik yapının üç bölümü her zaman çatışma içindedir. Bireyin sahip olduğu kişilik, salıverme isteği ile bu isteklere karşı olan engel olma arasındaki dinamik çatışmaların toplamı olarak düşünülebilir. Vealey (2002) bu doğrultuda psikodinamik yaklaşımı, kişiliği sürekli değişen ve birbiriyle çatışan süreçler olarak gören bir yaklaşım olarak ifade etmiştir.

Ayırıcı Özellik Yaklaşımı: Özellikler yaklaşımı, kişiliğin temel özelliklerinin nispeten istikrarlı olduğu varsayımına dayanır. Araştırmacılar, bu yaklaşımı benimseyerek davranışın genellikle kişilik özelliklerinden kaynaklandığını ve durumsal veya çevresel faktörlerin etkisinin sınırlı olduğunu düşünürler. Özelliklerin, durum veya koşula bağlı olmaksızın bireyi belirli bir şekilde davranmaya yatkın hale getirdiği düşünülür. Örneğin, bir sporcu rekabetçi bir kişilik özelliğine sahipse, durum veya skor ne olursa olsun rekabetçi bir

şekilde oynama eğilimindedir. Ancak bu, sporcunun her zaman rekabetçi olacağı anlamına gelmez; sadece spor durumlarında genellikle rekabetçi olma eğilimindedir (Weinberg ve Gould, 2018; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2022).

Durumsal Yaklaşım: Ayırıcı özellik yaklaşımıyla ilgili endişelerin sonucunda ortaya çıkan durumsal yaklaşım, davranışları tetikleyebilecek durumlara veya çevreye odaklanır. Bu yaklaşıma göre davranışın büyük ölçüde durum veya çevre tarafından belirlendiği savunulur (Weinberg ve Gould, 2018). Bir anlamda sosyal öğrenme kuramcılarının bakış açısıyla kişiliği yansıtan davranış kalıpları yorumlanmıştır. Sosyal öğrenmeye göre davranış basitçe bilinçsiz veya bilinçaltındaki yatkınlıkların bir işlevi değildir (Bandura, 1977). Özünde, insan davranışı, çevrenin sunduğu uyarıcılar ve durumun gücünün bir sonucudur. Bir birey, nasıl davranmayı öğrendiğine bağlı olarak davranır ve bu da çevresel kısıtlamalarla tutarlılık gösterir. Eğer çevresel durum belirleyici bir rol oynuyorsa kişilik özelliklerinin veya bilinçdışı güdülerin davranış üzerindeki etkisi düşük düzeydedir (Cox, 2012).

Etkileşimsel Yaklaşım: Weinberg ve Gould'un (2018) ifadesine göre etkileşimsel yaklaşım, davranışın belirleyicileri olarak hem kişiyi hem durumu kabul eder. Davranışın anlaşılması için bireyin psikolojik özelliklerini ve belirli bir durumu bilmek önemlidir. Kişilik özellikleri ve durumsal faktörler, davranışı bağımsız olarak belirlemez, aksine bazen etkileşime girerek veya karışarak davranışı etkiler. Yüksek kavgacı özelliğe sahip bir kişi her durumda şiddete başvurmayabilir. Fakat şiddet içeren bir durumun içindeyken sahip olduğu şiddet eğilimi tetiklenebilir. Bu durumda şiddet gerçekleşebilir. Son zamanlarda spor araştırmalarında davranışı incelemek için etkileşimsel yaklaşım desteklenmektedir. Bowers'in (1973) yaptığı araştırma etkileşimin, özelliklerin veya durumların tek başına yapabileceğinden daha fazla davranışı açıklayabildiğini göstermiştir (Akt. Weinberg ve Gould, 2018).

Fenomenolojik Yaklaşım. Sporda kişilik araştırmalarında etkileşimsel yaklaşım benimsenmesine rağmen fenomenolojik yaklaşım da popüler hale gelmiştir (Vealey, 2002). Weinberg ve Gould (2018) fenomenolojik yaklaşımı şu şekilde açıklamıştır: Bu yaklaşım da kişilik özelliklerini ve durumları hesaba katarak davranışın belirlendiğini savunur. Fakat davranışın belirleyicileri olarak yalnızca sabit özelliklere ve eğilimlere odaklanmaz. Farklı olarak bireyin kendisini ve çevresini anlamasını ve yorumlamasını inceler. Bu nedenle, bireyin öznel deneyimi, dünya ve kendisi hakkındaki kişisel görüşlerinin kritik olduğu düşünülmektedir. Sporda hedef yönelimi,

Bandura'nın ahlaktan uzaklaşma mekanizması gibi hareket alanları fenomenolojik yaklaşım kapsamında değerlendirilebilir.

Bütünleştirici/Biyopsikososyal Yaklaşım: Kişiliği ele alan yaklaşımlar arasında en yeni yaklaşım bütünleştirici veya biyopsikososyal yaklaşımdır. McAdams ve Pals (2006) bu yaklaşımın kişilik psikolojisinin disiplin içindeki merkezi ve bütünleştirici bir konuma sahip olduğunu ifade etmiştir. Kişilik psikolojisinin temel ilkeleri ve kişilik oluşumunun kalıtsal, özelleksel ve çevresel yönleri bütünleştirici yaklaşım ile birlikte değerlendirilir. Weinberg ve Gould (2018) kişilik araştırmacıları bireyin tamamını anlamayı amaçladığında bu yaklaşımı benimsemeleri gerektiğini savunur. Bireyin tamamını anlamak, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimini dikkate alan bütüncül bir çerçeve ile mümkündür. Bu nedenle kişiliği anlamak için, dinamik biçimde etkileşen biyolojik faktörleri, eğilimsel özellikleri, bireyin durumlara uyum sağlama biçimlerini ve bireyin kendi sosyal bağlamı veya kültürü içinde tanımladığı yaşam öykülerini ve anlatılarını göz önünde bulundurmak önemlidir. Bütünleştirici/Biyopsikososyal yaklaşımın spor araştırmalarında kullanımı oldukça sınırlıdır (Mallett ve Coulter, 2016).

Spor ve Sporda Kişilik

Spor, insanın yaşam kalitesini arttırmak için vazgeçilmez bir fiziksel aktivitedir ve düzenli spor yapmak, sadece fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmaz aynı zamanda zihinsel sağlığı da olumlu yönde etkiler (Yıldız ve Ekici, 2017; Akbar, 2019). Yaşlılıkla ortaya çıkabilecek olan birçok fiziksel, ruhsal ve psikolojik problemler azalarak yaşam kalitesi değerlerinde artış gerçekleşebileceği ve sağlıklı yaşlanma sürecine katkı sağlanabileceği bildirilmiştir (Sarıkaya ve ark 2018). Düzenli egzersiz, insan sağlığını ve fiziksel zindeliği iyileştirme potansiyeline sahiptir (Guiney ve Machado, 2013, Sarıkaya ve ark. 2023). Ayrıca spor bireyleri, il, ulusal veya uluslararası her şampiyonada başarıya ulaştırmak için araçtır. Milletlerin gücü günümüzde yalnızca huzur, eğitim, ekonomik ve askeri açıdan değil, aynı zamanda sportif başarılarıyla da değerlendirilmektedir (Musl, 2017). Spor aynı zamanda ulus ötesi bir perspektifte spor organizasyonları ve spor yayınları spor ürünlerinin dünyanın her tarafına pazarlanabilme olanağını sağlamaktadır. Bu doğrultuda ülkeler, kurumlar, şirketler sporun imajını kullanarak büyük kazançlar elde etmektedirler (Polatcan, 2021).

Sporcuların kişilik özellikleri araştırmacılar tarafından geniş çapta incelenmiştir. Bu çalışmaların birçoğu kişiliği ideal bir sporcu veya ideal atletik kişilik profilini belirleme açısından araştırmaktadır (Saale-Prasad, 2014). Bu kişilik özelliklerinden bazıları başarılı performanslarla

ilişkilendirilse de sonuçlar büyük ölçüde yetersiz kalmıştır (Piedmont ve diğerleri, 1997; Saale-Prasad, 2014; Tran, 2012). Araştırmacılar sporcular arasında benzersiz bir kişilik profili belirleyemedi (Hoffman, 2013). Bununla birlikte, bazı çalışmalar sporcular ile sporcu olmayanlar arasında daha yüksek düzeyde dışa dönüklük, duygusal istikrar ve yeni deneyimlere açıklık gibi kişilik farklılıklarını tutarlı bir şekilde ortaya koymuştur (Allen ve diğerleri, 2013).

Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Kişilik

Birçok araştırmacı sporcuların sporcu olmayanlara göre kişilik farklılıklarını araştırmıştır. Dönüm noktası niteliğindeki bir çalışmada Schurr ve arkadaşları (1977), yaklaşık 1.600 erkek üniversite sporcusu ile sporcu olmayanın kişilik profillerini karşılaştırdı. Sonuçlar ilginç kişilik eğilimlerini ortaya çıkardı, ancak araştırmacılar sporcular ile sporcu olmayanlar arasındaki belirgin kişilik farklılıklarını doğrulayamadı. Ancak sporcular spor gruplarına ayrıldığında, sporcu olmayanlarla karşılaştırıldığında çeşitli farklılıklar ortaya çıktı. Takım sporu sporcuları ve bireysel spor sporcuları çeşitli farklılıklar ortaya çıkardı. Örneğin, takım sporu sporcuları daha yüksek düzeyde dışa dönüklük ve bağımlılık, daha düşük düzeyde soyut akıl yürütme ve ego gücü sergilediler. Bireysel spor sporcuları daha yüksek düzeyde nesnellik ve bağımlılık, daha düşük düzeyde kaygı ve soyut düşünme sergilediler. Diğer çalışmalar, çeşitli spor dallarında sporcu olan ve olmayan kişiler arasında çeşitli kişilik farklılıkları bulmuştur (Aamodt vd, 1982; Booth, 1958; Kajtna vd, 2004). Bu bulgular, sporcuların kişilik özelliklerinin, katıldıkları spor türüne bağlı olarak farklılık gösterebileceğini ve bu farklılıkların sporcu olmayan bireylerle karşılaştırıldığında daha belirgin hale geldiğini göstermektedir. Dolayısıyla, sporun türü ve yapısı, bireylerin kişilik gelişiminde önemli bir rol oynayabilir ve sporcuların psikolojik profilleri üzerinde etkili olabilir.

Spor Branşına Göre Kişilik

Araştırmacılar ayrıca farklı spor dallarındaki ve farklı rekabet seviyelerindeki sporcuların kişilik profillerini de dikkate aldılar. Spor türü genellikle iki gruptan birine ayrılır: bireysel sporlar veya takım sporları. Araştırmacılar bir sporcunun kişilik tipinin spor tercihi (örneğin takım veya bireysel spor) ve spor düzeyi (örneğin eğlence, organize, elit vb.) üzerinde etkisinin olup olmadığını sorguladılar. Bu çalışmaların çoğu, spor türü ve seviyesi arasındaki kişiliklerdeki çeşitli farklılıklara dikkat çekmiştir (Booth, 1958; Dobersek & Bartling, 2008; Peterson vd, 1967). Ancak hiçbir araştırma bulgusu, farklı atletik gruplar veya rekabet düzeyleri arasında tutarlı kişilik farklılıkları göstermemiştir (Hoffman, 2013). Diğerleri, kişilik testi

puanlarının farklı atletik popülasyonlar (örneğin, takım sporları ile bireysel sporlar, yüksek riskli sporlar ile düşük riskli sporlar vb.) arasında ayırım yapabileceğini savunmaktadır. Bu çalışmalarda belgelenen farklılıklar büyük ölçüde dışadönüklük ve vicdanlılık özellik alanlarında bulunmaktadır (Allen ve diğerleri, 2013). Bu bulgular, spor türü ve rekabet seviyesinin, sporcuların kişilik profillerinde önemli bir etkisi olabileceğini öne sürmektedir. Ancak, farklı atletik gruplar ve rekabet düzeyleri arasında tutarlı bir kişilik farklılığı bulunamaması, kişilik özelliklerinin spor türü veya rekabet seviyesiyle karmaşık ve dinamik bir ilişkiye sahip olduğunu gösterebilir.

Spor Performansı ve Kişilik Arasındaki İlişki

Kişilik araştırmalarının en belirgin temel temalarından biri, başarılı atletik performanslarla ilişkili kişilik özelliklerini belirlemektir. Önceki araştırmalar kişiliği işyerindeki (Barrick vd, 1991), akademisyenler (Poropat, 2009) ve fiziksel aktiviteyle (Rhodes vd, 2006) başarılı sonuçlarla ilişkilendirmiştir. Hem vicdanlılık hem de nevroitiklik özelliklerinin arzu edilen sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişilik, kişinin iş veya eğitim alanlarındaki başarısının temel bileşenleri olan kapasitesini ve gerçekleştirme isteğini yönetir (Poropat, 2009). Allen ve diğerleri (2013) ayrıca spor başarısının bir dereceye kadar kişinin kapasitesi ve performans istekliliğinden kaynaklandığına inanmaktadır. Ancak kişilik ve spor performansı arasındaki benzer ilişkileri doğrulamak, kişilik ve diğer performans alanlarına göre daha zor olmuştur. Spor iş ve akademik gibi diğer alanlardan ayıran bir takım kritik farklılıklar olabilir (Allen ve diğerleri, 2013). Atletik performanslar üzerinde kişiliğin rol oynayıp oynamadığını araştırmak için birçok farklı araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmacılar, farklı rekabet seviyelerindeki sporcuların kişiliklerini karşılaştırmışlardır (Allen ve ark., 2011; Egloff & Gruhn, 1996; Gat & McWhirter, 1998), başlangıç oyuncularını ile yedek oyuncular arasında (Evans & Quarterman, 1983) ve profesyonel seviyeye ilerleyen sporcular ile ilerlemeyen sporcular arasında (Sindik, 2010) karşılaştırmalar yapmışlardır. Bulgular, farklı rekabet seviyelerindeki sporcular arasında bazı kişilik farklarının bulunduğunu (Allen ve ark., 2011; Egloff ve ark., 1996; Gat ve McWhirter, 1998) ve profesyonel seviyeye ilerleyen sporcular ile ilerlemeyenler arasında da farklılıklar olduğunu göstermiştir (Sindik, 2010). Ancak, başlangıç oyuncularını ile yedek oyuncular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Evans & Quarterman, 1983). Diğer çalışmalar ise kişiliğin tek maçlar ve sezon boyunca performans üzerindeki etkilerini belgelemiştir. Allen ve ark. (2013), önceki çalışmaların bulgularının kişiliğin uzun vadeli başarıda bir rol oynadığını, ancak tek maç ve kısa vadeli başarılarla ilişkili olmadığını öne sürdüğünü belirtmişlerdir. Ayrıca, araştırmacılar kişiliğin,

başarılı sonuçlarla ilişkilendirilen davranışlarla nasıl bağlantılı olduğunu da incelemişlerdir (Mutlu ve ark., 2020). Bu çalışmalar, farklı başa çıkma stratejileri (Connor-Smith & Flachsbart, 2007), liderlik özellikleri (Garland & Barry, 1990), pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik (Egan vd, 2015) ve sporcuların çevrelerinin taleplerine uyum sağlama becerileri ile ilgili kişilik farklarını gözlemlemişlerdir (Laurin, 2009). Diğer çalışmalar (Woodman vd, 2010) ise kişiliğin antrenman davranışlarını ve olumsuz duyguları nasıl etkilediğini araştırmıştır. Bu yaklaşımlar, spor ortamında kişiliği araştırmak için alternatif yollar sunmaktadır (Allen ve ark., 2013).

Antrenör ve Kişilik

Kişilik testlerinin pratik uygulaması, spor ortamında antrenörlere ve uygulayıcılara yardımcı olabilir. Bir sporcunun kişiliğini anlamak, antrenörlerin ve uygulayıcıların daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duyabilecek sporcuları belirlemesine yardımcı olabilir (Allen ve diğerleri, 2013). Kişilik testleri, antrenörlerin ve sporcuların daha fazla farkındalığına ve anlayışına yol açabilir, aynı zamanda duygularını ve/veya dikkatlerini düzenleme konusunda ek desteğe ihtiyaç duyan sporcuları da belirleyebilir (Allen ve diğerleri, 2013). Örneğin kişilik testi, antrenörlerin, onlar ve kişilikleri hakkında daha fazla bilgi edinerek, eğitilmesi daha zor olan sporculara koçluk yapmanın daha etkili yollarını belirlemelerine yardımcı olabilir (Favor, 2011). Sporcularının kişiliklerini öğrenen antrenörler onları eğitmek konusunda daha bilinçli davranma eğiliminde bulunup daha kısa sürede ihtiyaçları doğrultusunda gelişimi gösterme çabası içerisinde olabilecekleri söylenebilir. Ayrıca kişilik, takımlardaki sporcular ve antrenörler arasındaki ilişkilerin oluşumunda, korunmasında ve sürdürülmesinde de önemli bir yere sahip olabilir (Mutlu ve ark., 2019).

Sporda Fair-Play ve Kişilik

Sporcuların müsabaka esnasında davranışları birçok değişkenden etkilendiği görülmektedir. Dolayısıyla çalışmamız sporcuların fair play davranışlarının ortaya çıkarılması ve fair play davranışlarıyla ilişkili kişilik faktörlerinin belirlenmesi açısından önem kazanmaktadır (Dokuzoğlu & Zorba, 2023).

SONUÇ

Tüm bu bilgiler ışığında spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yetkinliklerini geliştirmekle beraber belirli kurallar çerçevesinde yapılarak, düzenli antrenmanlar ve müsabakalarla desteklenerek ilerleyen çok yönlü dinamik bir etkinlik olarak tanımlanabilir. Anlaşıldığı üzere spor, sadece

fiziksel aktivite olarak değil, aynı zamanda bireylerin duygusal, psikolojik ve sosyal gelişimlerini de etkileyen çok boyutlu bir olgu olarak ele alınmalıdır. Böylelikle bireylerin kişisel gelişiminde oynadığı rolün daha geniş bir perspektifte incelenmesi gerektiği ortaya çıkmaktadır. Sporun birey üzerindeki etkilerini incelerken, kişilik özellikleri önemli bir belirleyici faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcuların problemlerle başa çıkma stratejileri, liderlik yetenekleri, mükemmeliyetçilik düzeyleri, özgüvenleri ve çevrelerine uyum sağlama becerileri, başarıya giden yolda belirleyici olabilir. Kişilik, bireyin sadece performansını değil, aynı zamanda takım içi dinamikleri ve sporun zorluklarına nasıl tepki verdiğini de şekillendirir. Dolayısıyla, sporun kişilikle olan bağlantısı, bireylerin uzun vadeli başarısı ve sporda sürdürülebilir performansı için kritik bir role sahiptir. Bu bağlamda, spor kişisel gelişimi destekleyen bir platform olarak, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılığını şekillendiren bir araç olduğu söylenebilir.

Kaynakça

- Aamodt, M. G., Alexander, C. J. & Kimbrough, W. W. (1982). Personality characteristics of college non-athletes and baseball, football, and track team members. *Perceptual and Motor Skills*, 55, 327-330.
- Akbar, K.I., Soegiyanto, S., And Pramono, H. (2019). Multimedia Development Based On Android In The Prevention And Handling Of Injuries To Sports Players. *Journal of Physical Education And Sports*, 8(4), 8-43.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behavior in sport. *Journal of Sport Sciences*, 29(8), 841-850.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 1-47.
- Bandura, A. (1976). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-26.
- Booth, E. G. Jr. (1958). Personality traits of athletes as measured by the MMPI. *Research Quarterly: American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 29(2), 127-138.
- Bowers, K. S. (1973). Situationism in psychology: An analysis and a critique. *Psychological Review*, 80, 307-336.
- Cloninger, C. R. (1994). The genetic structure of personality and learning: a phylogenetic model. *Clinical Genetics*, 46, 124-137. <https://doi.org/10.1111/j.1399-0004.1994.tb04214.x>
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975-990. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820240059008>
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107.
- Cox, R.H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications (7th Edition)*. WCB/McGraw-Hill.
- Dobersek, U. & Bartling, C. (2008). Connection between personality type and sports. *American Journal of Psychological Research*, 4, 21-28.
- Dokuzoğlu, G., & Zorba, E. (2024). Üniversitelerde Okul ve Kulüp Takımlarında Oynayan Sporcuların Kişilik Özellikleri ile Fair Play Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of International Educational Sciences*, 10(36), 365-384.

- Egan, S. J., Piek, J. P., & Dyck, M. J. (2015). Positive and negative perfectionism and the Big Five personality factors. *Behaviour Change*, 32(2), 104-113.
- Egloff, B., & Gruhn, A. J. (1996). Personality and endurance sports. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 223-229.
- Evans, V., & Quaterman, J. (1983). Personality characteristics of successful and unsuccessful black female basketball players. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 105-115.
- Ewen, R. B. (2009). *An introduction to theories of personality* (7th Edition). Psychology Press.
- Eysenck, H. J., Nias, D. K. B., & Cox, D. N. (1982). Sport and personality. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 4(1), 1-56
- Favor, J. K. (2011). The relationship between personality traits and coachability in NCAA division I and II female softball athletes. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 6(2), 301-314.
- Feist, G. J., Roberts, T.A., & Feist, J. (2021). *Theories of personality* (10th Edition). McGraw-Hill.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of personality* (6th Edition). McGraw-Hill.
- Garland, D. J., & Barry, J. R. (1990). Personality and leader behaviors in collegiate football: A multidimensional approach to performance. *Journal of Research in Personality*, 24(3), 355-370.
- Gat, I., & McWhirter, B. T. (1998). Personality characteristics of competitive and recreational cyclists. *Journal of Sport Behavior*, 21(4), 408-420.
- Guiney, H., Machado, L. (2013). Benefits Of Regular Aerobic Exercise For Executive Functioning In Healthy Populations. *Psychonomic Bulletin & Review*, 20(1),73-86.
- Gutierrez-Zotes, A., Labad, J., Martorell, L., Gaviria, A., Bayón, C., Vilella, E., & Cloninger, C. R. (2015). The revised Temperament and Character Inventory: normative data by sex and age from a Spanish normal randomized sample. *PeerJ*, 3, e1481. <https://doi.org/10.7717/peerj.1481>
- Hoffman, S. J. (2013). *Introduction to Kinesiology*, Fourth Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kajtina, T., Tusak, M., Baric, R., & Burnik, S. (2004). Personality in high-risk sports athletes. *Kinesiology*, 36, 24-34.
- Laurin, R. (2009). The influence of the “Big Five” factors on the demands-abilities fit in soccer academics. *Perceptual & Motor Skills*, 109, 239-251.
- Mallett, C.J., & Coulter, T. (2016). The anatomy of a successful Olympic coach: Actor, agent, and author. *International Sport Coaching Journal*, 3(2), 113-127 <https://doi.org/10.1123/iscj.2015-0069>

- Martens, R. (1975). *Social psychology of sport*. Harper & Row.
- McAdams, D.P., & Pals, J.L. (2006). A new big five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61(3), 204–217.
- McCloskey, K., & Johnson, B. T. (2021). You are what you repeatedly do: Links between personality and habit. *Personality and Individual Differences*, 181, 111000. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111000>
- Musl, T.F. (2017). *Peran Pelatih Dalam Pembinaan Prestasi Atlet Pada Organisasi Taekwondo Profesional*. Indonesia, Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada.
- Mutlu, T. O., Akoğlu, H. E., Şentürk, H. E., Ağılönü, A., & Özbey, Ö. (2019). Antrenör Adaylarının İletişim ve Liderlik Becerilerinin İncelenmesi. *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 167-177.
- Mutlu, T. O., Şentürk, H. E., Akoğlu, H. E., Çetinkaya, A., & Ağılönü, A. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik davranışlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 25-38.
- Peterson, S. L., Weber, J. C., & Trousdale, W. W. (1967). Personality traits of women in team sports vs. women in individual sports. *Research Quarterly: American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 38(4), 686-690.
- Piedmont, R. L. (1997). Test review: The NEO PI-R. *Newsnotes*, 32(4), 3-4.
- Polatcan, İ. (2021). Spor Ekonomisi. A. Tekin & Y. Aygün (Ed.), *Multisportif Araştırmalar – 3: Spor Bilimleri Alanında Farklı Yaklaşımlar* (s. 142-190). Gazi Kitabevi.
- Poropat, A. E. (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological Bulletin*, 135(2), 322-338.
- Rhodes, R. E., & Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958-965.
- Saale-Prasad, A. (2014). Personality traits of college athletes as predictors of athletic performance. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 75.
- Sarikaya, M., Polat, M., Seydel, G. Ş., & Eryılmaz, S. G. K. (2018). Yaşlı Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 81-89.
- Sarikaya, M., Ökmen, M. Ş., & Bağcı, E. (2023). Spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5(1), 9-16.
- Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M., & Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across

- 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 168-182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.1.168>.
- Schurr, K. T., Ashley, M. A., & Joy, K. L. (1977). A multivariate analysis of male athlete personality characteristics: Sport type and success. *Multivariate Experimental Clinical Research*, 3(2), 53-68.
- Sindik, J. (2010). Relationship between big five personality markers with situationrelated performance at top Croatian basketball players. *Sport Science*, 3, 34-38.
- Terracciano, A., McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2010). Intra-individual change in personality stability and age. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 31-37. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.09.006>
- Tran, X. (2012). Football scores on the Big Five personality factors across 50 states in the U.S. *Journal of Sports Medicine and Doping Studies*, 2(6), 1-5.
- Van Den Akker, A. L., Deković, M., Asscher, J., & Prinzie, P. (2014). Mean-level personality development across childhood and adolescence: A temporary defiance of the maturity principle and bidirectional associations with parenting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(4), 736-750. <https://doi.org/10.1037/a0037248>.
- Vealey, R.S. (2002). Personality and sport behavior. T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 43-82). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th Ed.). Human Kinetics.
- Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 169-188.
- Woodman, T., Zourbanos, N., Hardy, L., Beattie, S., & McQuillan, A. (2010). Do performance strategies moderate the relationship between personality and training behaviors? An exploratory study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 183-197.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2022). *Kişilik Kuramları* (18. Baskı). Pegem Yayıncılık.
- Yıldız, Y., & Ekici, S. (2017). Sporun üniversite öğrencileri üzerinde mutluluk ve sosyalleşme düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 181-187.

Profesyonel ve Rekreatif Alp Disiplini Kayak Yapanlarda Yaralanma Dağılımındaki Farklılıklar ve Önleyici Stratejiler

Asiye Hande Başkan¹

Özet

Profesyonel ve rekreatif düzeyde alp disiplini kayak yapan bireylerin karşılaştığı yaralanma türlerini, bu yaralanmaların mekanizmalarını ve risk faktörlerini incelemektedir. Profesyonel kayakçılar, yüksek performans gereksinimleri nedeniyle diz ve alt ekstremitte yaralanmaları gibi ciddi travmalar yaşarken, rekreatif kayakçılar arasında omuz ve üst ekstremitte yaralanmaları daha yaygındır. Yaralanma risklerini artıran bireysel (yaş, cinsiyet), çevresel (pist koşulları, hava durumu) ve ekipmanla ilgili faktörler ele alınmıştır. Bölüm, farklı düzeydeki sporcular için yaralanma önleme stratejileri sunarak spor güvenliğinin artırılmasına yönelik önerilerde bulunmaktadır.

Giriş

Alp disiplini kayak, tarihsel olarak askeri uygulamalardan doğmuş ve zamanla profesyonel bir spor dalı olarak evrilmiştir. Bu spor, teknik becerilerin yanı sıra yüksek düzeyde fiziksel dayanıklılık gerektirir. Kayak sporunun doğasında barındırdığı riskler, yaralanma oranlarını artırırken, sporcuların bu risklerle başa çıkabilme kapasiteleri profesyonel ve rekreatif düzeyde farklılık göstermektedir (Burtscher et al., 2008). Alp disiplini kayağı dünya çapında milyonlarca kişi tarafından uygulanan popüler aktivitedir. Ancak, her yıl bildirilen toplam sporla ilgili yaralanma sayısına yaptıkları önemli katkı göz önüne alındığında, toplum için ekonomik bir yük ve sağlık sorunu oluşturmaktadırlar. Bu nedenle, spor yaralanmaları ve bunların önlenmesi önemli halk ve sporcu sağlığı sorunları endişe alanlarıdır (Hébert-Losier, & Holmberg, 2013). Elit düzeyde yapılan alp kayağında yarış ve antrenmanlar

1 Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
Orcid: 0000-0002-7298-2184, hande.baskan@giresun.edu.tr

ile yüksek şiddette efor sarf edilirken, rekreasyonel düzeyde yapılan alp kayağı belirli bir program düzeyinde yapılmamaktadır. Hem sportif hem rekreasyonel düzeyde yapılan alp kayağında yaralanma türleri farklılıklar göstermektedir. Kayakla ilişkili yaralanmalar genellikle yaş, cinsiyet ve beceri seviyesi gibi iç risk faktörleri ile çevre, kayak ekipmanları, pist gibi dış risk faktörlerinin karmaşık ve çoklu etkileşiminin sonucudur (Fu et.al., 2022).Sonyıllarda, spor hekimliği ve biyomekanik araştırmaları sayesinde, yaralanmaların önlenmesi ve rehabilitasyonu konusunda önemli ilerlemeler kaydedilmiştir.Profesyonel ve rekreasyonel kayakçılar arasında yaralanma mekanizmalarının ve türlerinin anlaşılması, sakatlıkların önlenmesi hususunda ve önlem alınması açısından kritik önem taşımaktadır.

Alp Disiplini Kayağında Yaralanma Türleri ve Sıklıkları

Profesyonel kayakçılar, yarışma ve antrenman sırasında daha sık ve şiddetli yaralanmalar yaşama eğilimindedir. Çünkü sporcular her zaman performanslarının sınırlarını zorlamaya çalışırlar (Bolling et.al, 2020). Profesyonel kayakçılarda yaralanma oranları slalom yarışına göre iniş yarışında en yüksek seviyededir. Her iki cinsiyette de diz yaralanmaları %55 civarında en yüksek yüzdeye sahiptir. (Brucker et.al., 2014).Bu yaralanmalar genellikle şu şekilde sınıflandırılır:

- **Diz Yaralanmaları:** Profesyonel kayakçılarda diz yaralanmaları, özellikle ön çapraz bağ (ACL) yırtılmaları yaygındır. Bu yaralanmalar, ani yön değişiklikleri ve yüksek hızda meydana gelen düşüşler nedeniyle oluşur (Gilgien et al., 2013; Bere et al., 2014; Jordan et.al., 2017).Yarışmacı kayakçıların yaralanma riski rekreatif kayakçılara göre 2-3 kat daha yüksektir (Brucker et.al., 2014)
- **Alt Bacak kırıkları (Tibia yaralanması):**Kayak botu kenarı hizasındaki enine ve eğik kırıklar, rotasyan esnasında düştüğünde gerçekleşmektedir (Mückley et.al.,2004).
- **Gövde yaralanmaları (Toraks travması):**Nadir görülen yaralanmalardır ancak izole edilebilir veya bir olayın parçası olabilmektedir. Yüksek “yaralanma” ile politravmatizasyonŞiddet Skoru” (ISS) düşmelerde, çarpışmalarda veya yüksek hızlı travmalarda ortaya çıkar (Mcbeth et.al., 2009).

Rekreasyonel kayakçılardaprofesyonel kayakçılara göre yüksek şiddetli bir performans içermediği için, omuz ve üst ekstremitte yaralanmaları yaygın olarak görülen ve ciddi sonuçlar doğurabilecek travmalardır. Bu tür yaralanmalar, genellikle kayakçının düşmesi veya başka bir kayakçıyla

çarpışması sonucu meydana gelir. Rekreatif kayakçılar arasında ise şu yaralanmalar öne çıkar:

- **Kas ve Bağ Zorlanmaları:** Yanlış teknik kullanımı, teknik yetersizlikler ve kontrol kaybı nedeniyle hafif düzeyde kas zorlanmaları sık görülür.
- **Basit Kemik Kırıkları:** Özellikle el bileği ve ayak bileği kırıkları, kontrolsüz düşüşler sırasında yaygındır. Ulnar kollateral bağ yırtılması veya kemik olarak adlandırılan, başparmağın metakarpofalangeal eklemdeki kollateral bağın kopması ile en sık görülen yaralanmalardan biridir (Brucker et.al.,2014).
- **Kafa Travmaları:** Rekreatif seviye kayakçıları zorunluluk sağlanmadığı koşullarda kask takmadıkları için, düşüklerinden kafa travmaları geçirebilmektedirler(Hébert-Losier, & Holmberg, 2013).
- **Omuz Yaralanmaları:** Kayakçılar, kayarken dengesizlik yaşadıklarında ya da hızlı bir şekilde kontrol kaybettiklerinde düşerler. Düşme sırasında kayakçıların kollarını korumaya çalışarak yere sert bir şekilde çarpmaları omuz çıkıklarına neden olabilir. Omuz yaralanmalarının başında rotator manşet yaralanmaları (%28) gelmektedir (Ogawa et.al.,2011).
- **Klavikula Kırıkları (Köprücük kemiği kırığı):** Kayakçılar düşme sırasında vücutlarının üst kısmını korumaya çalışırken, elleri ve kolları genellikle yere doğru uzanır. Bu durumda, kol ve omuz arasındaki köprücük kemiği (klavikula) ciddi şekilde zarar görebilir ve kırılabilir. Rekreatif kayakçıların üst ekstremitelerinde sakatlıklarının %11'ini oluşturmaktadır (Ogawa et.al.,2011).

Alp Disiplini Kayağında Risk Faktörleri

Yaralanma riskini artıran faktörlerin daha derinlemesine anlaşılması, farklı düzeylerdeki kayakçılar için önleyici stratejilerin geliştirilmesine olanak sağlar. Profesyonel ve rekreatif kayakçılarda risk faktörleri farklılıklar göstermektedir.

1. Bireysel faktörler:

Yaş ve cinsiyet faktörlerinin yaralanma üzerindeki etkisi birçok çalışmada detaylı olarak incelenmiştir. Örneğin, kadın kayakçıların diz yaralanmalarına daha yatkın oldukları, hormonal ve anatomik farklılıklardan kaynaklandığı belirtilmektedir (Hewett et al., 2006). Ayrıca, yaşın ilerlemesiyle birlikte esneklik ve denge kabiliyetinde azalma, yaralanma riskini artırabilir. Kondisyon eksikliği ile birlikte yaralanma için

büyük risk faktörü olmaktadır. Güvenli kayak için müdahale programlarını güçlendirmek için davranış değişikliğini dahil etmek esastır. Uygunsuz ve tehlikeli davranışlar kasıtlı olabilir veya bilgi eksikliğinin bir sonucu olabilir (Hildebrandt et.al., 2011).

2. Çevresel faktörler:

Kayak pistlerinin durumu ve hava koşulları da önemli çevresel risk faktörleridir. Kar yoğunluğu, buzlanma ve pist eğimi, kayakçılar üzerinde farklı zorluklar yaratır. Profesyonel kayakçılar, özellikle buzlu ve dik pistlerde daha büyük risk altındadır.

3. Ekipman kullanımı:

Son teknolojik gelişmelerle birlikte kayak ekipmanlarının güvenlik özellikleri artırılmış olsa da, yanlış ekipman seçimi veya uygunsuz bağlama ayarları ciddi yaralanmalara yol açabilir. Özellikle bağlamaların doğru ayarlanması, diz yaralanmalarını önlemede kritik bir rol oynar (Schneiker et al., 2016). Rekreatif kayakçıların özel ekipmanlara ihtiyaç duymaması ve önlem almaması yaralanmalar için önemli risk faktörleridir.

Yaralanma Önleyici Stratejiler

Yaralanmaları önlemek için geliştirilen stratejiler, bireysel düzeydeki farkındalık ve profesyonel destekle birleştirilmelidir. Alpinizmi disiplini yaralanma önleyici stratejilerde içsel ve dışsal risk faktörlerini kontrol etmek önemlidir. İçsel risk faktörlerinde; profesyonel sporcular için kas gücü ve dengeyi artıran özel antrenman programları uygulanmalıdır. Sporcuların, genel ve kayağa özgü kondisyon ölçümleri (örneğin alt ekstremitelerin ekstansiyon ve fleksiyon askılarının spesifik kuvvet kapasitesi, gövde stabilitesi, spora özgü kuvvet dayanıklılığı) müsabaka öncesinde ölçülmeli ve önlem alınmalıdır. Alpinizmi disiplini kayağında hız ve darbe kuvvetleri içerdiğinden, uygun güç, dayanıklılık ve koordinasyon seviyelerine ihtiyaç duyulmaktadır. Örneğin karın, omurga, sırt ekstansörleri veya quadratus lumborum kaslarının zayıflığı veya azalmış aktivasyonu durumunda antrenman programına dahil etmek önemlidir (Hébert-Losier, & Holmberg, 2013). Rekreatif kayakçılar ise genel kondisyon seviyelerini artırarak yaralanma riskini azaltabilir (Müller & Schwameder, 2003). İyi bir fiziksel uygunluğa sahip bireylerin alpinizmi disiplini kayağında yaralanma riskleri düşmektedir.

Çobanoğlu ve Sevil (2013) sporda risk yönetimi üzerine yaptıkları çalışmada tesis ile ilgili risk faktörlerini ve sağlık ile ilgili risk faktörlerini sıralamış ve bu riskleri derecelendirerek önem sırasına göre önlem alınması gerektiğini vurgulamışlardır. Hem profesyonel hem de rekreatif kayakçılar

için eğitim programları, doğru tekniklerin öğretilmesi ve yaralanma riskinin azaltılması açısından önemlidir. Özellikle başlangıç seviyesindeki kayakçılar için eğitmen gözetiminde temel becerilerin kazandırılması yaralanma riskini düşürür. Bu programlar, sporcuların teknik becerilerini geliştirmelerine, doğru ekipman kullanımını öğrenmelerine ve tehlikeli durumlarda nasıl hareket etmeleri gerektiğine dair bilgi sahibi olmalarına yardımcı olabilir. Güvenlik kuralları hakkında bilgi eksikliğinin yaralı kayakçılar arasında yaralanmamış kayakçılara göre daha yaygın olduğunu göstermektedir (Hildebrandt et.al., 2011). Profesyonel kayakçıların yarış kuralları ve pist kuralları hakkında yeterli bilgiye sahip olmaları, eğitimleri bağlı bulunduğu kurumlardan (FIS (Uluslararası Kayak Federasyonu), kulüp, federasyon vb.) almaları gerekmektedir. Bununla birlikte yaralanma stratejilerinde büyük önlemler alınmış olmaktadır. Ayrıca hem rekreatif hem de profesyonel seviye kayakçıların doğru ve eksiksiz ekipman kullanımı önemlidir. Özellikle kask, dizlik ve eldiven, yarışa özel sırt korumalığı gibi ekipmanlar yaralanma riskini önemli ölçüde azaltabilir. Kayak ekipmanlarından kayak ve bağlama ayarları da kişiye özel yapıldığında yaralanma riskini minimuma indirebilmektedir.

Kaza ve yaralanma oranlarını azaltmak için kayak pisti faaliyetlerinin düzenlenmesi esastır. Risk faktörlerinin belirlenmesi ve güvenlik davranışının teşvik edilmesi de dahil olmak üzere birincil önleme, sistematik yaralanma önlemeye doğru atılan ilk adımdır. Pistlerin düzenli olarak kontrol edilmesi, tehlikeli bölgelerin işaretlenmesi ve çevresel koşulların kayakçılara anında iletilmesi, kazaların önlenmesine katkı sağlayabilir. Özellikle rekreasyonel kayakçılar için zorluk derecesi düşük pistlerin teşvik edilmesi önemlidir.

Sonuç ve Öneriler

Alp disiplini kayak, hem profesyonel hem de rekreasyonel düzeyde yüksek riskli bir spor dalıdır. Profesyonel kayakçılar, yarışma ve antrenman sırasında daha karmaşık ve şiddetli yaralanmalarla karşılaşırken, rekreasyonel kayakçılar daha hafif yaralanmalar yaşama eğilimindedir. Bu farklılıklar, sporcuların teknik seviyeleri, fiziksel hazırlıkları, ekipman kullanımları ve maruz kaldıkları çevresel koşullarla yakından ilişkilidir. Yaralanmaların azaltılması için risk faktörlerinin detaylı bir şekilde analiz edilmesi ve her seviyede uygun önleyici stratejilerin geliştirilmesi gerekmektedir. Yaralanma mekanizmalarının daha iyi anlaşılması, hem bireysel hem de toplu düzeyde önleme programlarının geliştirilmesine yardımcı olabilir. Örneğin, profesyonel kayakçılar için performans artırıcı ancak güvenli tekniklerin geliştirilmesi, rekreasyonel kayakçılar için ise temel beceri ve ekipman kullanımı, pist güvenliği konusunda farkındalığın artırılması gerekmektedir.

Kayak yaralanmalarını daha iyi anlamak için sürekli veri toplanmalı ve analiz edilmelidir. Yaralanma türleri, mekanizmaları ve risk faktörleri üzerine yapılacak kapsamlı çalışmalar, daha etkili önleme stratejilerinin geliştirilmesine olanak tanır.Sonuç olarak, alp disiplini kayak sporunda yaralanma riskini en aza indirmek için bireysel, çevresel ve teknolojik faktörler bir arada değerlendirilmelidir. Sporcular, antrenörler ve sağlık profesyonelleri arasındaki iş birliği, bu sürecin en önemli yapı taşıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalar, bu iş birliğini daha da güçlendirecek ve sporcuların güvenliğini artıracaktır.

Kaynakça

- Bere, T., Flørenes, T. W., Krosshaug, T., & Bahr, R. (2015). Injury risk on the slopes of elite alpine skiing. *British Journal of Sports Medicine*, *49*(16), 1054-1059. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094502>
- Bolling, C., Barboza, S. D., Van Mechelen, W., & Pasma, H. R. (2020). Letting the cat out of the bag: athletes, coaches and physiotherapists share their perspectives on injury prevention in elite sports. *British journal of sports medicine*, *54*(14), 871-877.
- Brucker, P. U., Katzmaier, P., Olvermann, M., Huber, A., Waibel, K., Imhoff, A. B., & Spitzenpfel, P. (2014). Recreational and competitive alpine skiing: typical injury patterns and possibilities for prevention. *Der Unfallchirurg*, *117*, 24-32.
- Çobanoğlu, H. O., & Sevil, G. (2013). Sporda Risk Yönetimi: Üst Düzey Futbolcuların Risk Değerlendirmeleri Üzerine Bir Araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi Vē Spor Bilimleri Dergisi*, *8*(2), 1-15.
- Ettlinger, C. F., Johnson, R. J., & Shealy, J. E. (1995). Functional and gender differences in ACL injuries in alpine skiing. *American Journal of Sports Medicine*, *23*(5), 531-536. <https://doi.org/10.1177/036354659502300506>
- Flørenes, T. W., Nordsletten, L., Heir, S., & Bahr, R. (2012). Injuries among world cup alpine skiers. *British Journal of Sports Medicine*, *46*(7), 522-527. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090439>
- Fu, X. L., Du, L., Song, Y. P., Chen, H. L., & Shen, W. Q. (2022). Incidence of injuries in professional snow sports: a systematic review and meta-analysis. *Journal of sport and health science*, *11*(1), 6-13.
- Gilgien, M., Spörri, J., Crivelli, P., Kröll, J., & Müller, E. (2013). Mechanics of turning and jumping in world cup alpine skiing. *Sports Biomechanics*, *12*(2), 164-181. <https://doi.org/10.1080/14763141.2013.784350>
- Jordan, M. J., Doyle-Baker, P., Heard, M., Aagaard, P., & Herzog, W. (2017). A retrospective analysis of concurrent pathology in ACL-reconstructed knees of elite alpine ski racers. *Orthopaedic journal of sports medicine*, *5*(7), 2325967117714756. <https://doi.org/10.1177/2325967117714756>
- Hébert-Losier, K., & Holmberg, H. C. (2013). What are the exercise-based injury prevention recommendations for recreational alpine skiing and snowboarding? A systematic review. *Sports medicine*, *43*, 355-366.
- Hewett, T. E., Myer, G. D., & Ford, K. R. (2006). Anterior cruciate ligament injuries in female athletes: Part 1, mechanisms and risk factors. *American Journal of Sports Medicine*, *34*(2), 299-311. <https://doi.org/10.1177/0363546505284183>
- Hildebrandt, C., Mildner, E., Hotter, B., Kirschner, W., Höbenreich, C., & Raschner, C. (2011). Accident prevention on ski slopes—Perceptions

of safety and knowledge of existing rules. *Accident Analysis & Prevention*, 43(4), 1421-1426.

McBeth PB, Ball CG, Mulloy RH et al (2009) Alpine ski and snowboarding traumatic injuries: incidence, injury patterns, and risk factors for 10 years. *Am J Surg* 197:560-564

Mückley T, Kruis C, Schütz T et al (2004) Die Unterschenkelfraktur im professionellen Skisport. *Sportverletz Sportschaden* 18:22-27

Ogawa H, Sumi H, Sumi Y et al (2011) Glenohumeral dislocations in snowboarding and skiing. *Injury* 42:1241-1247.

Schneiker, K. T., Möller, M., & Schäfer, M. (2016). Protective equipment in alpine skiing: A review of the literature. *Sports Medicine*, 46(8), 1101-1109. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0547-5>

Spörri, J., Kröll, J., Haid, C., Fasel, B., & Müller, E. (2017). Potential mechanisms of anterior cruciate ligament injury in alpine ski racing. *British Journal of Sports Medicine*, 51(4), 297-303. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096132>

Spor Etkinliklerinde Veriye Dayalı Yönetim

Arif Çetin¹

Özet

Büyük veri kavramı ve veri biliminin yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış veriler çerçevesinde tanımlanması, spor etkinliklerinin karmaşık süreçleri için daha etkili stratejik ve operasyonel kararlar alınmasını kolaylaştırmaktadır.

Makine öğrenimi, spor etkinliklerinde, özellikle katılımcı sayılarının tahmininde, operasyonel süreçlerin optimizasyonunda ve katılımcı deneyimlerinin geliştirilmesinde kullanılabilir. Veri madenciliği yöntemi kullanılarak büyük veri setleri analiz edilerek spor etkinliği yönetim süreçlerinde, performans analizlerinde, pazarlama stratejilerinde ve sürdürülebilirlik uygulamalarında etkin bir şekilde desteklenmektedir.

Spor etkinliklerinde görev atama, personel değerlendirme, süreç optimizasyonu gibi alanlarda etkin çözümler yapay zekâ tabanlı karar destek sistemleri ile sağlanmaktadır. Ayrıca bu teknolojilerin entegrasyonu, paydaşlar arasında daha işbirlikçi bir ortamı teşvik ederek şeffaflığı artırmaktadır. Etkinlik sırasında toplanan gerçek zamanlı verilerin anında analiz edilmesiyle öngörülebilir durumlara hızlı bir şekilde uyum sağlanmaktadır. Bu durum, katılımcı memnuniyetini artırıp kaynak kullanımını optimize etmektedir.

Spor etkinliklerinde veriye dayalı yönetim kurumsal öğrenme süreçlerinin kolaylaştırılmasını ve stratejik planlamanın etkili bir şekilde uygulanmasını kolaylaştıran dinamik bir ekosisteme dönüştürmektedir.

Giriş

Spor etkinliklerinde, karar alma sürecinden operasyonel planlamaya kadar her aşamada verilerin etkisi açıkça görülmektedir. Spor ve rekreatif etkinliklerinin karmaşıklığı, uzun süreye yayılan planlama ve hazırlık süreçleri, çok sayıda paydaşın koordinasyonu spor etkinlik yöneticileri için

1 Marmara Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, arif.cetin@marmara.edu.tr, 0000-0002-7430-4803

veri odaklı karar almayı her zamankinden daha önemli hale getirmiştir. Veriler, yapılandırılmış ve yapılandırılmamış verilerden anlamlı bilgiler çıkarmak için çeşitli tahmin modelleri geliştiren bir alandır. Bu alanın spor etkinliği yönetiminde uygulanması, kuruluşların operasyonel verimliliği artırmasına, hızlı ve kesin kararlar almasına ve kaynakları etkili bir şekilde yönetmesine olanak tanır.

Çağdaş spor etkinliği birçok alanda veri biliminden yararlanır. Verilere bağlı olarak geliştirilen çeşitli modeller ve algoritmalar, katılımcı kayıtlarını analiz etme ve geçmiş etkinlik verilerini inceleyerek operasyonel süreçleri geliştirme gibi sayısız avantaj sağlar. Bu süreçlerde kullanılan tahmin modelleri ve algoritmaları ile veri madenciliği teknikleri, organizasyon komitelerinin operasyonel olgunluğa ve uzun vadeli stratejik hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur.

Bu bölüm, spor etkinliklerinde veri odaklı yönetimin teorik temellerini ve pratik uygulamalarını ana hatlarıyla açıklamayı amaçlamaktadır. Ayrıca, spor etkinliklerinin planlanması, organizasyonu ve değerlendirilmesinde verilerin kullanılmasının sunduğu fırsatlar ayrıntılı bir biçimde açıklanacaktır.

Veri Bilimi

Veri bilimi, yapılandırılmış ve yapılandırılmamış verilerden anlaşılabilir bilgi çıkarmak için bilimsel yöntemler, algoritmalar, süreçler ve sistemler kullanan disiplinler arası bir alandır. Bu alanda, karmaşık veri kümelerini analiz etmek ve yorumlamak için istatistik, bilgisayar bilimi, alan uzmanlığı ve makine öğrenimi gibi çeşitli yöntemler bir araya getirilir (Çelik, 2019).

Sporunda eksenli veri biliminde antrenörlerden analistlere, takım yöneticilerinden spor etkinlikleri yöneticilerine kadar birçok alanda çalışan profesyoneller kendi süreçleri içerisinde tahmin, karar verme, yorumlama konusunda verilerden yararlanmaktadır (Herberger ve Litke, 2021). Giyilebilir teknolojilerden makine öğrenme ve tahmin modellerine kadar farklı yöntemlerle desteklenen bu alan, spor alanındaki profesyonellerinin hem saha içinde hem de saha dışındaki süreçlerini ve karar alma mekanizmalarını desteklemek için kullanılmaktadır (Silva, 2024; Yang, Amin ve Shihada, 2024). Sporcu performansının takibi, rakiplerin analizi, taraftar davranışlarının anlaşılması, hakem kararlarının desteklenmesi, sakatlanma riskinin tahmini ile takımların sporcu transferi ve yetenek tespiti süreçlerindeki yenilikçi yaklaşımlar sporda geniş bir alanda kullanılmaktadır (Fernandes, 2024; Çobanoğlu, Akdağ ve Kurtuluş, 2023).

Veri bilimi, oyuncu performansını izlemek için de kullanılır. Örneğin, giyilebilir teknolojiler ve GPS izleme cihazları; bir sporcunun hız, dayanıklılık

ve yorgunluk seviyeleri gibi performans ölçümlerini değerlendirmek için oyunlar veya antrenman seansları sırasında gerçek zamanlı veriler toplar (Löklüoğlu, 2024). Takımlar, rakiplerinin zayıf yönlerini belirlemek ve stratejiler geliştirmek için geçmiş maç verilerini analiz ederken bu süreçte takım ve oyuncu davranışlarındaki kalıpları tespit etmek için makine öğrenimi modelleri kullanılır (Herold ve ark., 2019). Ayrıca, bilet fiyatlandırma optimizasyonu, maça katılımın tahmin edilmesi ve taraftarlar için içeriğin özelleştirilmesi yoluyla taraftar deneyimlerinin iyileştirilmesine yardımcı olur. Böylece veriler, taraftar tercihlerini anlamak ve hedefli pazarlama sunmak için sıklıkla kullanılır (Mahmoud, 2024). Veri bilimi, hakemlerin maçlar sırasında daha doğru kararlar vermesine yardımcı olmak için “video yardımcı hakem” ya da “şahin gözü” gibi teknolojileri destekleyip hataları azaltır (Goel, 2024). Bunun yanında, gelecek vaat eden sporcuları belirlemek için oyuncu verilerini analiz eden tahmin modelleri oluşturulabilir. Turnuvalardan elde edilen veriler, temel performans göstergelerine dayalı olarak potansiyel transfer edilecek oyuncuları değerlendirmek için bir araya getirilir (Bunker ve Susnjak, 2022). Son olarak antrenman yükü, oyun süresi ve biyomekanik verilere dayalı olarak sakatlanmalara yönelik risk faktörlerini değerlendirmek için tahmine dayalı modeller kullanılmaktadır. Bu da aksama süresini azaltmak için proaktif müdahalelere olanak sağlamaktadır (Zhang, 2024). Özetle, veri bilimi spor sektöründe oyuncu performansından taraftar deneyimlerine, hakem kararlarından oyuncu transfer tercihlerine kadar birçok alanda katkılar sağlamaktadır.

Bunun yanında, spor etkinliklerinde de veri biliminden yararlanılmaktadır. Özellikle geniş katılımlı spor etkinliklerinin planlanması ve yönetilmesi süreçlerinde veriler kritik bir rol oynamaktadır. Örneğin on binlerce sporcunun katıldığı bir spor etkinliğinde sporcuların başlangıç alanlarına taşınması, start alanına geçişleri ile start noktalarındaki kalabalık akışının yönetilmesinde yardımcı olur. Bu tür etkinliklerin kayıt süreçlerinde geçmiş dönemdeki kayıt verilerini analiz ederek yılın hangi dönemlerinde ne kadar kayıt beklendiği tahmin edilebilir. Bu sayede, kayıtlar başlamadan önce dijital ve geleneksel platformlarda reklam ve tanıtım faaliyetlerinin hangi dönemlerde yapılacağını planlanabilir. Aynı zamanda, kayıt sürecinde de özellikle kayıtların hedeflenen seviyede olmadığında spor etkinlik yöneticilerine hızlı ve etkili müdahalelerde bulunma imkânı sağlar. Benzer şekilde, özellikle İstanbul gibi büyükşehirlerde spor etkinlikleri için parkur planlaması çok önemlidir. Çünkü hem spor etkinliklerinin organizasyon komitesi hem de kamu görevlileri trafiğin mümkün olan en kısa sürede açılmasını isterler. Bunun için de spor etkinlik yöneticilerinin parkurun trafiğe kapatılma ve açılma sürelerini efektif bir şekilde planlaması gerekmektedir.

Örneğin, şehrin merkezinde gerçekleştirilen ve yarışın resmi süresinin 6 saat olduğu bir 42,195 metrelik maraton parkurunu ele alalım. Bu parkurun, start noktası, 10 km'si, 20 km'si ya da bitiş noktasındaki bölümlerin trafiğe açılma sürelerinin birbirlerinden farklı olması gerekmektedir. Yarışın resmi süresinin 6 saat olmasına rağmen, parkurun tamamının bu süre boyunca trafiğe kapalı bir şekilde kalması arzu edilebilir değildir. Kamu otoriteleri yarışın organizasyon kurulundan şehirde yaşayan diğer insanların şikayetlerini önlemek için parkurun trafiğe kapatılma ve açılma sürelerinin dikkatle planlanmasını istemektedir. Bu nedenle, parkurun başlangıç, bitiş noktalarıyla birlikte her beş kilometresinde son sporcunun geçiş zamanları göz önünde göz önünde bulundurarak trafiğin kapanma ve açılma sürelerinin tahmin edilmesi gerekmektedir. Spor etkinlik yöneticileri de geçmiş verilere dayanarak parkurun her beş (5) kilometrelik bölümünde trafiğin hangi zaman dilimlerinde açılacağını geçmiş yarışların verilerini analiz ederek belirlemeli ve bu bilgileri ilgili birimlere iletmelidir.

Bunun yanında hem büyük ölçekli hem de geniş katılımlı spor etkinliklerinin çevresel etkisi, sürdürülebilir etkinlik yönetimini desteklemek için veri bilimi ile analiz edilmektedir. Örneğin, algoritmalar enerji tüketimini, atık üretimini ve karbon ayak izlerini izleyerek çevreye daha duyarlı uygulamalar önermektedir (Zafari ve Golzary, 2023). Katılımcı ve izleyici verileri, pazarlama kampanyalarını, sponsorluk etkinliğini ve sosyal medya etkileşimini iyileştirmek için analiz edilmektedir. Duygu analizi ve segmentasyon modelleri, etkinlik organizatörlerinin belirli katılımcı demografilerini daha etkili bir şekilde hedeflemelerine olanak tanımaktadır (Semwal ve ark., 2024). Etkinlik sırasında toplanan veriler, katılımcı demografisi, performans eğilimleri ve gelecekteki etkinlikler için operasyonel ve lojistik iyileştirmeler hakkında tahminler ve iyileştirmeler yapmak üzere analiz edilir (Addimando, 2024). Dolayısıyla, spor etkinliklerinde verilerden karar verme süreçlerine destek, planlama, operasyon günü, risk yönetimi, pazarlama süreçlerine destek gibi süreçlere destek için yararlanılmalıdır.

Veri Türleri

Veri, sayısız biçimiyle modern teknolojinin ve karar alma süreçlerinin temel taşıdır. Verilerin hacmi ve karmaşıklığı katlanarak artmaya devam ettikçe verimli depolama, analiz ve kullanım için sınıflandırılmasını önemli hale gelmektedir.

Genel olarak veriler yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış üç türe ayrılabilir. Yapılandırılmış veri; tanımlanmış bir şemada düzenlenen, tipik olarak ilişkisel veri tabanlarında veya elektronik

tablolarda depolanan veriyi ifade eder. Sıkı bir formata bağlı olduğundan SQL gibi standart sorgulama araçları kullanılarak kolayca aranabilir ve analiz edilebilir. Yapılandırılmamış veriler önceden tanımlanmış bir şemadan veya tutarlı bir formattan yoksundur. Analiz etmek için makine öğrenimi gibi gelişmiş araçlar gerektiren, kolayca aranamayan veya organize edilemeyen formatlarda depolanan verileri içerir. Yarı yapılandırılmış veriler ise hem yapılandırılmış hem de yapılandırılmamış verilerin unsurlarını içerir. Yapılandırılmamış verilere kıyasla düzenlenmesini ve yorumlanmasını kolaylaştıran etiketler veya işaretler içerir (Sachdeva ve Vasava, 2024).

Bir etkinlikte yapılandırılmış verilere online kayıt formundaki katılımcıların isimleri, telefon numaraları, tişört bedenler, hedef koşu dereceleri, koşacakları yarış kategorisi, yarışacakları yaş kategorisi gibi veriler girmektedir. Yapılandırılmamış verilere ise bir etkinlik süresince katılımcılardan gönderilen elektronik postalar, sosyal medya yorumları, etkinlik ile ilgili ses ve video dosyaları, resimler, ekip içi yazışmaları girmektedir. Yarı yapılandırılmış veriler ise koşucuların yarışta koştukları derecenin ve ara derecelerin bir veri tabanından alınmasıdır. Bu veri tabanından alınan dereceler yarışmanın kurallarında belirtilen formatta hazırlanarak yapılandırılmış verilere dönüştürülmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Yarış bitiminden sonra elektronik zamanlama sistemindeki veriler veri tabanından çekilerek genel klasman, yaş kategorileri, cinsiyet gibi değişkenlere göre ayrılması buna örnek olarak gösterilebilir.

Büyük Veri

Büyük veri, geleneksel veri yönetimi araçları ve teknikleri kullanılarak kolayca yönetilemeyen, işlenemeyen veya analiz edilemeyen büyük, karmaşık veri kümelerini ifade eder (Kaya ve Sağbaş, 2024). Bu veri türü; hacim, çeşitlilik, hız, değer ve doğruluk açısından geleneksel veriden farklılık göstermektedir. Bu temel farklılıklardan açıklamaları ise şu şekildedir (Hadi ve ark., 2015):

- Hacim; gelişmiş depolama ve işleme gerektiren kayıtlar, tablolar ve dosyalardaki terabayt cinsinden devasa boyutunu temsil eder.
- Hız; işlemlerden, güncellemelerden ve süreçlerden gelen veri akışlarının gerçek zamanlı üretimini ve işlenmesini vurgular.
- Çeşitlilik; yapılandırılmış veri tabanlarından yapılandırılmamış multimedya, metin ve çeşitli kaynaklardan gelen günlük akışlara kadar çeşitli formatları kapsar.

- Doğruluk; anlamlı kullanım için verilerin güvenilirliğine, doğruluğuna ve güvenilirliğine odaklanır.
- Değer ise ham verilerin analizi yoluyla eyleme geçirilebilir içgörüler ve iş veya araştırma faydaları elde etmenin nihai amacını taşır.

Bu boyutlar toplu olarak büyük verinin inovasyon ve bilinçli karar alma süreçlerini desteklemesini sağlar.

Dijital etkinlik yönetim sistemleri, gerçek zamanlı kalabalık yoğunluğu izleme ve girişlerde biletleme ve güvenlik sistemlerinden gelen büyük miktarda bilgiyi yakalamak ve analiz etmek için büyük veriyi kullanır. Benzer şekilde, sosyal medya platformları da milyonlarca gönderiyi, yorumu, beğenileri ve paylaşımı analiz ederek kullanıcı duygularını, tercihlerini ve etkileşimini ortaya çıkarmak için büyük veriden faydalanmaktadır.

Makine Öğrenmesi

Makine öğrenmesi, sistemlerin açıkça programlanmadan verilerden öğrenmelerini ve zaman içinde performanslarını artırmalarını sağlamaya odaklanan yapay zekanın bir alt kümesidir. Verilerdeki kalıpları belirleyen ve buna dayalı tahminler veya kararlar veren algoritmaları içerir (Sarker, 2021).

Bir hesaplama problemini çözmenin yaygın bir yöntemi, problemi çözmek için bir algoritma tasarlamaktır. Algoritma, belirli bir görevi yerine getirmek amacıyla bilgisayarın takip ettiği adımlar dizisi olarak tanımlanabilir ve genellikle elde edilen sonuçları bir monitör, yazıcı, harici bir sürücü ya da başka bir cihaz aracılığıyla çıktı olarak sunar. Örneğin, bir anketten elde edilen müşteri memnuniyeti puanlarının ortalamasını hesaplamak ve görüntülemek için bir algoritma şu adımlardan oluşabilir (Salama, 2021):

- Puanların içe aktarılması,
- Puanların toplamının hesaplanması,
- Toplamın katılımcı sayısına bölünmesi
- Elde edilen sonucun ekranda görüntülenmesi.

Makine öğrenimi birkaç önemli varsayımda bulunur (Salama, 2021):

- Birincisi, verilerde gizli bir model olduğu varsayılır.
- İkincisi, problemi çözmek için bilinen bir algoritma olmadığı varsayılır.
- Üçüncüsü, çalışılan olguya dair yeterli veriye sahip olduğumuz varsayılır.

- Dördüncüsü, çalışılan olgunun yakın gelecekteki davranışının geçmiş davranışına benzer olacağı varsayılır. Aksi takdirde, olgunun geçmişini incelemek, gelecekteki davranışını tahmin etmek için anlamsız olur.

Makine öğrenimi modelleri dört kategoride sınıflandırılabilir (Talaei ve Kaabouch, 2023):

- Denetimli
- Yarı denetimli
- Denetimsiz
- Pekiştirmeli öğrenme

Her kategori, belirli bir öğrenme ve uygulama senaryosu için farklı avantajlar sunar. Etiketli verileri kullanan denetimli öğrenme doğruluk odaklı tahminler üretirken, yarı denetimli öğrenme sınırlı miktarda etiketli veri ile çok miktarda etiketsiz veri üzerinde çalışabilir. Denetimsiz öğrenme, veri seti içindeki yapıların ve örüntülerin tanımlanmasıyla ilgilenirken, pekiştirmeli öğrenme, modelin bir ödül ve ceza mekanizması aracılığıyla karar verme yeteneği kazanmasını sağlar. Bu sınıflandırma, çeşitli alanlardaki karmaşık sorunları ele almak için makine öğreniminin stratejik uygulaması için kapsamlı bir çerçeve sunar (Talaei ve Kaabouch, 2023).

Tahmin modelleri, olayları tahmin etmek için geçmiş verileri kullanır. Girdi ve çıktılardan oluşan geçmiş veriler üzerinde eğitilen bu modeller, yeni girdilere dayalı tahminler üretir. Girdilere dayalı olarak sonuçları tahmin etmeyi amaçlayarak karar verme sürecine rehberlik etmek ve gelecekteki eğilimleri öngörmek için doğru tahminler sağlarlar. Çeşitli istatistiksel teknikler ve araçlar kullanılarak tasarlanan tahmin modellerinin doğruluğu veri kalitesine, kullanılabilirliğine, model seçimine ve doğrulama yöntemlerine bağlıdır. Bu nedenle, tahmin modelleri karar verme sürecini geliştirmek ve eğilimleri öngörmek için değerlidir (Al-Buenain, Haouari ve Jacob, 2024).

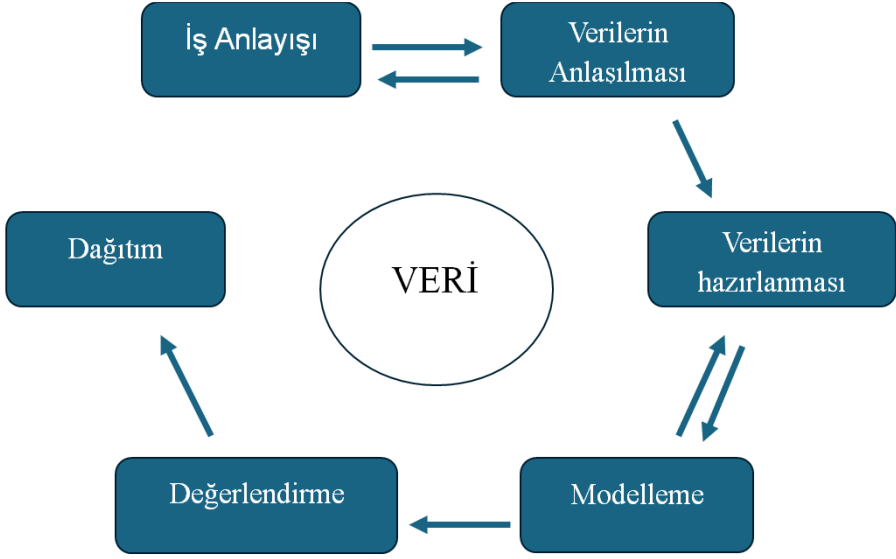
Maraton yol yarışında 2024 yılında 4.000 olan yabancı katılımcı sayısını 2030 yılında 10.000'e çıkarmak için verilen adımları ve makine öğrenmesi varsayımlarını bu sürece uyarlanabilir. Bunun için önceki maraton etkinliklerindeki yabancı katılımcı sayıları, demografik bilgiler, katılımcı eğilimleri, ülkeler, hangi kategoride koştukları, hangi dönemlerde kaydoldukları gibi geçmiş verilerin kategorize edilmesi gerekmektedir. Mevcut yabancı katılımcı sayısının 4.000 olmasından yola çıkarak bu katılımcı sayısına ulaşma sürecinde gerçekleştirilen geçmiş pazarlama ve tanıtım faaliyetleri ve bunların etki raporlarının gözden geçirilmesi gerekmektedir.

Ardından, yabancı katılımcılardan gelen geri bildirimler, memnuniyet anketi sonuçları ile öneriler analiz edilmelidir. Bu dönemdeki, süreci etkileyen dış çevrenin de mevcut durumu göz önünde bulundurulmalıdır. Dış çevre analizinde turizm istatistikleri, ekonomik göstergeler, siyasi çevre ile uluslararası etkinlik takvimleri gibi faktörler de göz önünde bulundurulmalıdır. Verilerin toplanması sürecinden sonra ise gelecekteki katılımcı sayılarını tahmin etmek için sınıflandırma modelleri oluşturulur. Yapılan tahminlerden sonra organizasyon komitesi hedefler belirlemelidir. Bu hedeflerin gerçekleştirilmesi için hayata geçirilecek pazarlama stratejileri, iş birliklerinin kurulması gibi çeşitli aksiyon planlarıyla stratejilerin belirlenmesi süreci gelir. Strateji belirlendikten sonra da stratejilerin uygulanması ve gözden geçirilmesi süreciyle süreç tamamlanmış olur.

Veri Madenciliği

Veri madenciliği, kapsamlı veri kümeleri içindeki gizli, önemli ve potansiyel olarak faydalı bilgileri ortaya çıkarmak için tasarlanmış bir prosedürdür. Bu prosedür istatistiksel analiz, yapay zekâ, makine öğrenimi ve veri görselleştirme gibi metodolojilerin bir sentezini kapsar. Veri madenciliği, ticaret ve akademik çalışma da dahil olmak üzere çeşitli alanlarda kullanılmaktadır. Veri kümelerindeki kalıpları, bağlantıları ve eğilimleri belirlemek için sıklıkla kullanılır ve karar destek sistemlerinde esastır (Han, Kamber ve Pei 2011).

Verilerin anlaşılması, erişilebilir tüm verilerin toplanması ve kalitesinin değerlendirilmesi için ilk incelemenin yapılması ve fark edilebilir örüntülerin belirlenmesidir. Örneğin, katılımcıların çoğunluğunun zamanlamadan memnun olmadığını ifade etmesi gibi belirgin örüntüler. Veri hazırlama sırasında veri madencisi ham verileri işlenebilir verilere dönüştürür. Değerlendirme, üretilen modellerin kalitesini ölçen metrikler sağlar. Tipik olarak, orijinal veriler iki alt kümeye ayrılır: eğitim veri kümesi ve test veri kümesi. Modeli üretmek için eğitim veri kümesi kullanılır. Model daha sonra doğruluk da dahil olmak üzere çeşitli metrikler oluşturmak için test veri kümesi kullanılarak değerlendirilir. Tipik olarak, bir veri bölünmesi uygulandığında, veri kümesinin %70'i eğitim için belirlenirken, kalan %30'u test için ayrılır. Düşük doğruluk gibi sonuçlar tatmin edici değilse, veri madencisi sürecin belirli kısımlarını tekrar gözden geçirebilir ve tekrarlayabilir. Modelin çıktıları, ticari değer yaratmak üzere bir üretim ortamında kullanılmak için yeterince tatmin edici olduğunda dağıtım gerçekleşir. Aşağıda ise veri madenciliği sürecinin temel adımları yer almaktadır (Salama, 2021).



Şekil 1: Veri madenciliği Süreci

Yukarıdaki şekildeki süreç bağlamında veri Madenciliği sürecinin ilk aşaması olan “iş anlayışı”, iş bağlamında ele alınacak sorunun kapsamlı bir şekilde kavranmasını, analitik hedeflerin belirlenmesini ve iş ihtiyaçlarının analiz edilmesini gerektirir. “Verilerin anlaşılması” aşamasında, mevcut veriler toplanır ve verilerin iş sorununu ele almak için uygun nitelikte olanlar seçilir. “Verilerin hazırlanması” aşamasında süzülür ve analize hazır hale getirilir. “Modelleme” aşamasında, hazırlanan veriler kullanılarak modeller geliştirilir. “Değerlendirme” aşamasında modellerin performansı değerlendirilir, iş hedefleriyle uyumu incelenir ve gerekirse iyileştirmeler yapılır. Son olarak “dağıtım” bölümünde, modelden çıkan sonuçların gerçek süreçlere uygulanmasını içerir.

Yapay Zekâ

Yapay zekâ, insan zekâsıyla bağlantılı bilişsel işlevleri taklit eden makinelere veya sistemlere odaklanan bilgisayar bilimi ve mühendisliği içinde çok disiplinli bir alandır. Bu sistemler, akıl yürütme, öğrenme, planlama, problem çözme, dil anlama, algılama ve sosyal etkileşimleri kapsayan ve genellikle insan zekâsı gerektiren işlevleri yerine getirmek üzere tasarlanmıştır (Russell ve Norvig, 2020). Bu bağlamda, yapay zekâ tasarlanmış teorik çerçevelerin, pratik tekniklerin ve hesaplama algoritmalarının bir araya getirilmesini içermektedir.

Yapay zekâ, robotları insanlar ve diğer türler tarafından sergilenen doğal zekâyı taklit eden yeteneklerle donatmaya odaklanan alanla ilgilidir. Yapay zekâ uygulamaları tahmin, öngörü, planlama, çizelgeleme ve optimizasyonu kapsar. Bilgisayarların görüntü ve videoları kapsamlı bir şekilde anlamasını kolaylaştırmayı amaçlayan doğal dil işleme ve bilgisayarla görme, yapay zekâ uygulamalarının iki temel alanı olarak ortaya çıkmıştır (Salama, 2021).

Spor etkinlikleri yönetiminde yetkinliklerine ve iş yüklerine göre görev dağılımı yapmak son derece önemli bir husustur. Çünkü, görev paylaşımı yaptığımız çalışanlar ya da gönüllülere atadığımız görevler, etkinliğin başarısını doğrudan etkileyen unsurdur. Geleneksel olarak yürütülen süreçlerle yapılan göre dağılımı çoğu zaman çalışanların iş yükleri, performansları, çalışanların görevleri eksiksiz ve zamanında yapıp yapmadıklarını objektif olarak gözlemleyemez. Bunun yanında, yapay zekâ ile destekli iş takip sistemlerinin etkinliklere özgü geliştirilmesi, bu süreci optimize ederek hem çalışanlar arasındaki performans yönetimini hem de yöneticilerin tüm süreci kolay bir şekilde kontrol etmesini ve gerektiğinde müdahale etmesini sağlar.

Yılda en az 10 ulusal ya da uluslararası spor etkinliği gerçekleştiren kurumların bu tür iş takip sistemlerini kullanmaları son derece önem arz etmektedir. Çünkü iş takip sistemlerinde yüklenen işler, başlangıç bitiş zamanları, görev çıktıları, geri bildirimler, süreç içerisinde paylaşılan notlar, ekipler arasındaki yazılı görüşmeler ve işin niteliksel olarak ne şekilde tamamlandığı bilgiler sürekli olarak ekip üyeleri tarafından paylaşılır. Bu paylaşımlar da organizasyon komitelerinin düzenlenecek spor etkinliklerini planlamaları için ellerinde çok büyük verilerin toplanmasını sağlar.

Yapay zekâ ile desteklenmiş iş takip sistemlerinin temelinde veri yönetimi bulunur. Bu iş takip sistemini hayata geçirmek için öncelikle herhangi bir spor organizasyonun tüm süreçlerinin iş kırılım yapısıyla oluşturulması, kilometre taşlarının belirlenmesi ve her bir görevin de başlangıç ve bitiş noktasının belirlenmesiyle başlanır. Ardından spor etkinlik yöneticilerinin her bir iş paketi için sorumlu atamasıyla birlikte personellerin ilk başlarda mevcut daha sonraki süreçlerde ise önceki görevlerdeki başarı oranları, tamamlama süreleri ve işlerin niteliksel açısından değerlendirme süreçleri ile ilgili -nicel veriler temelinde- objektif veriler elde edilir. Bu veriler, özellikle görevlere uygun kişilerin atanması ve iş yükünün dengeli şekilde dağıtılması yoluyla yapay zekâ destekli karar verme süreçlerine kritik bir alt yapı olanağı sağlar. Mevcut iş yükünü dikkate alarak yeni görevlerin verimli bir şekilde personeller arasında dağıtılmasını kolaylaştırır. Bu süreçte yapay zekâ algoritmaları, personellerin çalışma takvimlerini analiz ederek uygun zaman dilimlerinde görev atar. Ayrıca, personellerin geçmiş performans verilerini

analiz ederek daha iyi performans gösteren personeller daha kritik görevlere atanır. Düşük performans gösterenler için ise ya görev yerleri değiştirilir ya da eğitim programları geliştirilir.

Bu sürecin hayata geçirilebilmesi için spor etkinliklerini tüm süreçlerini yürütülebilecek yazılım programı, akıllı telefon uygulaması gibi teknolojik altyapıya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu teknolojik altyapının web sürümü ve elektronik posta ile anlık bildirimlere imkân veren bir yapıya sahip olması gerekmektedir. Ayrıca, personellerin bu süreci etkin bir şekilde kullanabilmeleri için gerekli eğitim ve oryantasyon programına dahil edilmeleri gerekir. Bunun yanında, üst yönetim sürdürülebilir olmasını sağlamak için bu süreçleri, insan kaynakları yönetiminin bir parçası olarak değerlendirmelidir. Böylece, çalışanların bu yeni süreci uzun vadede kullanması teşvik edilebilir.

Sonuç

Sonuç olarak, spor etkinliklerinin planlanması ve bu değişime ayak uydurabilme yeteneği, günümüzün hızla gelişen teknolojisinden önemli ölçüde etkilenmektedir. Bu kamuoyu artık etkinliklerin daha verimli, etkili ve yaygın olmasını garanti eden veri bilimi etrafında yoğunlaşmıştır. Büyük veri bileşenlerinin etkinlik yönetimine entegre edilmesi, makine geliştirme tekniklerinin desteklenmesi ve yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış verilerin etkili analizi spor aktivitelerine yeni bir boyut kazandırmıştır.

Veri bilimi, yaralanma risklerinin tahmini, sporcuların performansının yönetimi ve taraftar deneyimlerinin iyileştirilmesi dahil olmak üzere çeşitli uygulamalarda kullanılmaktadır. Pazarlama modüllerinin etkinleştirilmesi ve sürdürülebilirliğin elde edilmesi, özellikle önemli katılımın olduğu spor etkinliklerinde, geniş bir yelpazede veri analizinin optimizasyonundan önemli ölçüde etkilenmektedir. Parçaların ve indirmelerin depolanması, büyük verilerin hacmi, hızı, çeşitliliği, doğruluğu ve değer boyutlarıyla geliştirilmektedir.

Makine seçenekleri modellerinin kullanımı, spor etkinliklerinin oranlarını ve dalgalanmalarını tahmin etmek için kritik bir araç olarak ortaya çıkmıştır. Kuruluşlar, takviyeli öğrenme, gözetimsiz, yarı gözetimli ve gözetimli yöntemler dahil olmak üzere çeşitli makine geliştirme metodolojilerini kullanarak rekabet avantajı elde eder.

Yapay zekâ algoritmaları personellerin çalışma takvimlerini analiz ederek uygun zaman dilimlerinde görev atar. Personellerin geçmiş performans verilerini analiz ederek daha iyi performans gösteren personeller daha kritik

gövlere atanır. Düşük performans gösterenler için ise ya görev yerleri değiştirilir ya da eğitim programları geliştirilir.

Sonuç olarak, spor etkinliklerinin planlanması ve yönetimi, veri bilimi ve ilgili modern operasyonlardan önemli ölçüde etkilenir. Bu yöntemleri etkili bir şekilde kullanarak, kuruluşlar kapsamalarını genişletebilir, departmanlarının etkinliğini artırabilir ve operasyonlarının sürdürülebilirliğini sağlayabilir. Teknoloji ilerlemeye devam ettikçe, veri biliminin spor sektöründeki önemi ve etkisi artmaya devam edecektir.

Kaynaklar

- Addimando, F. (2024). Beyond the booth: Post-event analysis. In *Trade show psychology* (pp. 123-143). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Herberger, T.A., & Litke, C. (2021). The Impact of Big Data and Sports Analytics on Professional Football: A Systematic Literature Review. In: Herberger, T.A., Dötsch, J.J. (eds) *Digitalization, Digital Transformation and Sustainability in the Global Economy*. Springer Proceedings in Business and Economics. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-77340-3_12
- Silva, L. (2024). Wearable technology in sports monitoring performance and health metrics. *Revista De Psicologia Del Deporte*, 33(2), 250-258.
- Yang, L., Amin, O., & Shihada, B. (2024). Intelligent wearable systems: Opportunities and challenges in health and sports. *ACM Computing Surveys*, 56(7), 1-42. <https://doi.org/10.1145/3648469>
- Fernandes, A. L. P. (2024). Data science in Sports: A Game-Changer for Performance. *ProQuest Dissertations & Theses*. Universidade Do Porto.
- Al-Ali, A. R., Gupta, R., Zualkernan, I., & Das, S. K. (2024). Role of IoT technologies in big data management systems: A review and smart grid case study. *Pervasive and Mobile Computing*, 101905.
- Al-Buenain, A., Haouari, M., & Jacob, J. R. (2024). Predicting fan attendance at mega sports events—A machine learning approach: A case study of the FIFA World Cup Qatar 2022. *Mathematics*, 12(6), 926. <https://doi.org/10.3390/math12060926>
- Bunker, R., & Susnjak, T. (2022). The application of machine learning techniques for predicting match results in team sport: A review. *Journal of Artificial Intelligence Research*, 73, 1285–1322.
- Çelik, S. (2019). Understanding data science. *Journal of Current Research on Social Sciences*, 9(3), 235–256.
- Çobanoğlu, H. O., Akdağ, E., & Kurtuluş, M. A. (2023). A Bibliometric Analysis on Machine Learning in Sports Studies From 1999 to 2021. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 15(1), 142-52.
- Goel, A. (2024). Is technology a complement or substitute to refereeing in sports? A review. *International Journal of Sports Technology and Science*, 2(1), 13–23.
- Hadi, H. J., Shnain, A. H., Hadishaheed, S., & Ahmad, A. H. (2015). Big data and five V's characteristics. *International Journal of Advances in Electronics and Computer Science*, 2(1), 16–23.
- Han, J., Kamber, M., & Pei, J. (2011). *Data mining: Concepts and techniques* (3rd ed.). Elsevier.

- Herold, M., Goes, F., Nopp, S., Bauer, P., Thompson, C., & Meyer, T. (2019). Machine learning in men's professional football: Current applications and future directions for improving attacking play. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(6), 798–817.
- Kaya, H. G., & Sağbaşı, A. (2024). Müşteri ilişkileri yönetiminde büyük veri ve robotik süreç otomasyonu ile süreç iyileştirme. *European Journal of Engineering and Applied Sciences*, 7(1), 44–53.
- Löklüoğlu, B. (2024). Sporcu performans analizi ve takibinde yeni nesil teknolojiler. *Spor & Bilim*, 1, 93.
- Mahmoud, A. B. (2024). Digital marketing analytics in sports. In *Sports analytics: Data-driven sports and decision intelligence* (pp. 55–74). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Nasteski, V. (2017). An overview of the supervised machine learning methods. *Horizons*. 4(51–62), 56.
- Sachdeva, S., & Vasava, J. (2024, July). Plugging and playing with variety of data using multi-model database and polyglot persistence. In *2024 Third International Conference on Electrical, Electronics, Information and Communication Technologies (ICEEICT)* (pp. 1–8). IEEE.
- Salama, M. (2021). *Event project management: Principles, technology and innovation*. Goodfellow Publishers. <https://doi.org/10.23912/9781911635734-4390>
- Sarker, I. H. (2021). Machine learning: Algorithms, real-world applications and research directions. *SN Computer Science*, 2(3), 160.
- Semwal, R., Tyagi, P. K., Tripathi, N., & Pandey, U. K. (2024). Navigating the data-driven future of virtual and hybrid events. In *New technologies in virtual and hybrid events* (pp. 368–390). IGI Global.
- Talaei Khoei, T., & Kaabouch, N. (2023). Machine learning: Models, challenges, and research directions. *Future Internet*, 15(10), 332. <https://doi.org/10.3390/fi15100332>
- Zafari, Z., & Golzary, A. (2023). From spectacle to sustainability: Navigating waste management challenges in mega-sporting events of the modern era.
- Zhang, W. (2024). The application of big data in modern sports training: Technologies, challenges, and prospects. *Studies in Sports Science and Physical Education*, 2(2), 49–53.

Sporcu İçecekleri ve Performans Üzerindeki Etkileri: Bir Derleme

Şeymanur Erdem¹

Akan Bayraktar²

Özet

Sporcu içecekleri, sporcular tarafından performansı arttırmak ve toparlanmayı hızlandırmak amacıyla kullanılan özel formülasyonlardır. Bu içeceklerin ana bileşeni sudur, ancak içerisinde karbonhidratlar, elektrolitler, proteinler ve bazen de vitaminler yer alır. Bu maddeler, sıvı dengesini koruyarak enerji depolarını yeniler ve dehidrasyonun performans düşüşüne yol açmasını engeller. Sporcu içeceklerinin türleri, yoğunluk ve süreye bağlı olarak farklı ihtiyaçlara hitap eden izotonik, hipotonik ve hipertonic olmak üzere üç ana kategoride bulunur. Enerji içecekleri ise sporcu içeceklerinden farklıdır. Genellikle kafein, şeker ve bazen diğer uyarıcı bileşenler içerir. Bu içecekler, zihinsel uyanıklığı artırmak ve geçici enerji sağlamak amacıyla tüketilir ancak egzersiz sonrası toparlanmayı desteklemez. Sporcu içeceklerinin doğru şekilde kullanılması, egzersiz performansını iyileştirirken, aşırı tüketimi mide rahatsızlıkları, kilo alımı veya diğer sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu derleme, sporcu içeceklerinin uygun şekilde kullanıldığında, atletik performans ve toparlanma sürecini optimize etmek için önemli bir katkı sağladığını vurgulamaktadır. Sporcu içeceklerinin doğru zaman ve miktarda tüketilmesi, sporcuların genel sağlıkları ve başarıları için faydalıdır.

Giriş

Yaşadığımız evrendeki değişimler, hayatımızda birçok farklılaşmalara sebebiyet vermektedir. Bu durumlardan birisi de beslenme alışkanlıklarıdır. Beslenme alışkanlıklarının kötü yönde programlanması obezite ve aşırı kilo ile sonuçlanabilmektedir (Çevik vd., 2023). Aynı zamanda Sporcu içecekleri,

1 Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
0009-0002-8228-2373, seymanurerdem2000@gmail.com

2 Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
0000-0002-3217-0253, akan.bayraktar@alanya.edu.tr

fiziksel aktivite sırasında veya sonrasında vücudun kaybettiği sıvı, elektrolit ve enerjisi geri kazanmasına yardımcı olur, bu da performansın korunmasını ve toparlanmayı destekler. Düzenli olarak doğru şekilde kullanıldığında, sporcu içecekleri, enerji seviyelerinin dengelenmesi ve hidrasyonun iyileştirilmesi yoluyla yaşam kalitesine olumlu katkıda bulunabilir (Başkan ve ark., 2017). Böylelikle yaşam doyumu, tatmin ve zevk alma gibi faktörlerinde ortaya çıktığı vurgulanmaktadır (Kaya ve ark., 2022).

Spor içecekleri, egzersiz veya yarışma sırasında ya da sonrasında, vücudun kaybettiği sıvı ve elektrolitleri hızla yerine koyarak rehidrasyonu sağlamak, karbonhidratlarla enerji desteği vermek ve genel toparlanmayı hızlandırmak amacıyla tasarlanmış fonksiyonel içeceklerdir (Berning ve ark., 1998; Gujar ve Gala, 2014). Bu içecekler, vücudun sıvı-elektrolit dengesini koruyarak, uzun süreli egzersizlerde ortaya çıkan dehidrasyonu ve yorgunluğu önleme amacıyla formüle edilir (Maughan ve Murray, 2000; Shirreffs, 2003). İçeriklerinde genellikle karbonhidrat (6-8 g/100 ml) ile sodyum, potasyum, magnezyum ve kalsiyum gibi elektrolitler bulunur (Campbell ve ark., 2013).

Egzersiz sırasında sıvı ve elektrolit kaybı, glikojen depolarının tükenmesiyle birleştiğinde performansın düşmesine yol açar (Ortenblad ve ark., 2013). Spor içecekleri, bu kayıpları hızlı bir şekilde telafi etmek ve sporcuların fiziksel performansını artırmak amacıyla kullanılır (Gujar ve Gala, 2014). Spor performansını iyileştirmek için giderek ön plana çıkan bir diğer içecek olan enerji içecekleri ise yüksek miktarda karbonhidratla birlikte kafein gibi bazı besin öğeleri içererek dikkat algısını ve mental uyanıklığı geliştirmeyi hedefleyen içeceklerdir. Ancak %11-12'lik yüksek karbonhidrat konsantrasyonuna sahip olmaları (Campbell ve ark., 2013) nedeniyle, fonksiyonel rehidrasyon içecekleri olarak kullanılması önerilmemektedir (Amendola ve ark., 2004).

Sporcu ve enerji içeceklerinin içerikleri, etken maddeleri ve performans üzerine etkileri her ne kadar birbirinden farklı olsa da sporcular bu ürünleri birbirini yerine kullanabilmektedir ve böylece istenen performans artışı gözlemlenmemektedir (Şahin ve Karayığit, 2020). Örneğin Bilgiç ve ark.nın yaptığı bir çalışmada, sporcu içeceği içtiğini belirten profesyonel güreşçilerin %10,5'inin enerji içeceklerini sporcu içeceği sanarak tükettiğini saptamıştır (Bilgiç ve ark., 2011).

Sporcu İçeceğini Kimler İçmelidir?

Sporcu içecekleri, genellikle yoğun egzersiz programları uygulayan veya profesyonel seviyede spor yapan kişiler tarafından tercih edilmektedir. Günlük yaşamda daha az fiziksel aktivite yapan bireylerin bu içecekleri sıkça

tüketmeleri önerilmez. Eğer bir kişi sadece temel egzersizler, yürüyüş veya hafif koşu gibi aktiviteler yapıyorsa, sıvı ihtiyacını karşılamak için daha basit içecekler tercih edilmelidir. Sporcu içeceklerinin en uygun şekilde, egzersiz sırasında veya sonrasında tüketilmesi gerekmektedir. Bu tür içeceklerin, spor öncesi ya da egzersizle ilgisi olmayan durumlarda kullanılması, sağlık ve performans açısından olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Dikme, 2022).

Spor İçecekleri Ne Zaman ve Niçin Alınmalıdır?

Sporcular genellikle maç öncesi ısınma sırasında ve maç boyunca duraklamalarda 200-600 ml su ve/veya spor içeceği tüketirler (Dziedzic, 2011). Sporcu içecekleri, özel olarak formüle edilmiş içecekler ve elektrolit takviyeleri, maçlardan önce, maç sırasında ve sonrasında akut beslenme gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı olabilir (Sawka ve ark., 2007; akt: Dziedzic & Higham, 2014).

Spor içeceği, spor veya egzersizle birlikte, egzersize hazırlanırken, egzersiz sırasında veya egzersiz sonrası toparlanma içeceği olarak tüketilen ergojenik bir içecektir. Bir spor içeceğinin ana rolü, hızlı sıvı emilimini uyarmak, egzersiz sırasında kullanılmak üzere karbonhidrat sağlamak, rehidrasyonu hızlandırmak ve egzersiz sonrası genel iyileşmeyi teşvik etmektir (Shirreffs, 2003).

Sporcu İçeceği Çeşitleri

Spor içecekleri, karbonhidrat, sıvı ve elektrolit içeriğine göre yaygın olarak üç türe ayrılabilir:

Hipotonik içecekler: %4'ten daha az oranda karbonhidrat ile sıvı ve elektrolit içerirler. Karbonhidrata gerek duymayan sadece sıvı gereksinimi olan jockeyler ve cimnastikçiler gibi sporculara uygundur.

İzotonik içecekler: %6-8 oranında karbonhidrat ile sıvı ve elektrolit içerirler. Bu tip spor içecekleri birçok sporcu için iyi bir seçimdir. Özellikle orta ve uzun mesafe koşu ve takım sporlarında çok uygundurlar. Powerade, Gatorade, Isostar izotonik sporcu içeceklerine örnektir.

Hipertonik içecekler: %8'den daha fazla oranda karbonhidrat içerirler. Egzersiz sonrası kas glikojen sentezini artırmak için ultra dayanıklılık egzersizlerinden sonra kullanılmalıdır. Gatorlode, Exceed High, Carboplex örnek verilebilir (Bayrakdar ve Zorba, 2020).

Suyun Sporcu Performansındaki Önemi

Hidrasyon sporcuların optimal performanslarını gerçekleştirebilmeleri açısından sporcu beslenmesindeki en önemli konulardan biridir. Sıvı kaybına bağlı olarak vücut ağırlığında görülen %2'nin üzerindeki düşüşler egzersiz performansının bozulmasına neden olmaktadır (Ünver, 2022).

Dehidrasyon, vücutta su kaybı (terleme, solunum, idrar üretimi ve dışkı yoluyla) ile su alımının dengesizliği sonucu ortaya çıkar. Belirgin dehidrasyon, erken yorgunluk, azalmış spor performansı, bilişsel değişiklikler, elektrolit dengesizlikleri (örneğin sodyum eksikliği) ve ısı hastalığı riskinin artması gibi sorunlarla ilişkilendirilebilir (Montain, 2008; Petrie ve ark., 2004).

Dehidrasyon, aerobik egzersiz sırasında kalp debisinin yeterli seviyede tutulmasını zorlaştırır. Ayrıca, iskelet kaslarının kan akışı dehidrasyon nedeniyle bozulabilir. Bu durum, serebral kan akışının da kısıtlanmasına yol açar. Vücut sıcaklığı yükselir, iskelet kaslarının glikojen kullanımı artar, bu da yorgunluk ve rahatsızlık hissine sebep olur. Respiratuar alkaloz, afferent geri bildirim ve iskelet kası motor birimi kullanımı artar. Isı stresine bağlı fizyolojik değişiklikler dehidrasyonla daha da şiddetlenir (Sawka ve ark., 2015).

CHO elektrolit içecekleri içmek, sadece vücudun sınırlı CHO depolarını takviye etmenin bir yolunu sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda terlemeden kaybedilen sıvının dengelenmesine yardımcı olması ve böylece şiddetli dehidrasyonun başlamasını geciktirmesi avantajına sahiptir (Coyle ve Montan, 1992).

Çizelge 2. Amerikan pazarında üretilen bazı spor içeceklerinin içerikleri

Ürün Adı	Üretici	Kalori	Karbonhidrat	Sodyum	Potasyum	Vitamin	Mineral
			(g)	(mg)	(mg)		
All Sport Quencher	Body All Sport, Inc	60	16	55	60	C	
All Sport Quencher-Zero	Body All Sport, Inc	0	0	55	60	B3,B5,B6,B12	
Gatorade Propel	Pepsico Inc	50	14	110	30	-	
Gatorade Endurance	Pepsico Inc	10	3	35	-	B3,B5,B6,B12,E,C	Kalsiyum, Magnezyum
Gatorade G2	Pepsico Inc	50	14	200	90	B3,B6,B12	
Powarede Zero	Coca Cola	0	0	100	25	B3,B5,B6,B12	
Powarede	Coca Cola	78	19	54	-	-	Demir
Powarede Ion 4	Coca Cola	50	14	100	25	B3,B5,B6,B12	
Accelarete		80	15	120	15	E	Kalsiyum, Protein

Kaynak: Pediatrics, Vol: 127, No:6, June 2011

SPOR İÇECEKLERİNİN İÇERİĞİ

1)Su

Su günlük diyetin önemli kısmını oluşturur ve temel besin maddesi olarak kabul edilir. Çünkü gerek günlük rutin faaliyetler gerekse egzersiz sırasında kardiyovasküler, termoregülatör ve fizyolojik fonksiyonların sağlıklı sürdürülebilmesi için yeterli rehidratasyonu sağlar. Çocuklarda vücut gelişimi ve olgunlaşması aşamasında da önemlidir. Bunun nedeni, insan vücudunun çocuklarda %80 yetişkinlerde ise %70 olarak sudan oluşmasıdır (Hao ve ark., 2014).

2)Karbonhidratlar

Karbonhidratlar karbon, hidrojen, oksijen atomlarının bir araya gelmesi ile oluşan (CH₂O)_n genel formülüne sahip organik bileşiklerdir. Standart bir diyetle toplam kaloringinin %40-50'sini karbonhidratlar oluşturmaktadır. Gün içerisinde düzenli fiziksel aktiviteye sahip kişilerde bu oran %60, dayanıklılık koşusu, yüzme, yürüyüş, bisiklet gibi orta veya yoğun aktiviteye sahip kişilerde %70'e kadar çıkmalıdır (McArdle ve ark., 2018). Kullanılan karbonhidratların bir dizi spor etkinliğinde performans avantajlarına sahip olabileceği iyi bilinmektedir. Karbonhidrat, kaslar ve beyin için bir yakıt kaynağı sağlar ve spor içeceklerinin lezzetlenmesine katkıda bulunur. Bir saati geçen ve yoğun egzersizlerin öncesinde, sonrasında veya yapıldığı

esnada karbonhidrat tüketimi sitokin ne bağımsızlık hücrelerinde fiziksel stresin yarattığı olumsuz etkileri azaltarak immün sistemin iyileştirilmesine yardımcı olur (Silva ve ark., 2019).

3) Elektrolitler

İyonik çözünenler olarak da bilinirler. Elektrolitler suda çözünerek iyon haline geçerler yani negatif ya da pozitif yüklü hale gelirler. Bu iyonlar vücut içi sistemlerinin denge halinde kalmalarına yardımcı olmakla birlikte hidrasyon açısından büyük önem taşımaktadır. Spor içeceklerinin formülasyonunda elektrolit konsantrasyonu yaklaşık olarak 10–25 mmol/L civarında tutulmaktadır. Çünkü bu miktarın üzerindeki elektrolit konsantrasyonları vücutta aşırı sıvı tutumuna neden olabilir ve vücuda zarar verebilir (Chatterjee ve Abraham., 2019).

4) Aminoasitler/Protein

Proteinler vücut hücrelerinin büyük kısmını oluşturan makromoleküllerdir. Aminoasitler, proteinleri oluşturan temel yapı taşlarıdır. Kimyada aminoasit hem amin hem de karboksil fonksiyonel gruplar bir içeren bir moleküldür. Aminoasitlerin peptid bağlarıyla uç uca eklenmesiyle oluşturdukları kısa polimer “peptid”, uzun polimer zincirler ise “polipeptid” veya “protein zincirler” olarak adlandırılırlar. Bu makromoleküller hem egzersizden kaynaklanan kas ve doku yaralanmalarının onarımında görev yaparken hem de egzersiz esnasında vücuda gerekli enerjiyi sağlarlar. Sporda ise kasların ana yapıtaşı olması, enerji üreten çoğu enzimin yapısına katılması ve enerji kaynağı olarak görev alması nedeniyle önemli yere sahiptir (Cui ve ark., 2022).

5) Mineral ve Vitaminler

Vitaminler vücudun metabolik faaliyetlerini, sinirsel süreçlerini ve enerji üretimini düzenleyen aynı zamanda hücre hasarının engellenmesinde rol oynayan organik bileşiklerdir. Birçok spor ve enerji içeceği birkaç B vitamini, C vitamini, kalsiyum ve magnezyum içerir. Vitaminler; yağda (A, D, E ve K vitaminleri) ve suda çözünen vitaminler (B grubu ve C vitamini) olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Suda çözünen vitaminler vücudun biyolojik fonksiyonları için gerekli olduğundan spor içeceklerine eklenir. B ve C vitaminleri suda çözünen vitaminler grubunda olduğu için bu vitaminlerin fazla tüketimi idrarla atılarak tolere edilebilir. Her bir vitaminin vücutta çok önemli fonksiyonu bulunmaktadır. B vitaminlerinin, egzersiz ile iki temel nedenden dolayı ilişkisi bulunmaktadır. Tiamin, riboflavin, B6 vitamini, niasin, pantotenik asit ve biotin egzersiz sırasında enerji oluşumuna yardım etmekte, folik asit ve B12 vitaminleri ise; kırmızı kan hücre oluşumu,

protein sentezi, doku yapımı ve onarımı için gerekmektedir. Ek olarak, B vitamini tüketiminin odaklanmayı artırıcı ve ruh halini iyileştirici etkisi olduğu belirtilmektedir. E vitamini ise oksidasyon reaksiyonlarını azaltıcı ve egzersiz sonrası vücut fonksiyonlarını iyileştirici özelliklere sahiptir (Navarro-Pascual-Ahuir ve ark., 2016).

Sporcu İçecekleri ve Performansla İlişkisi

Sporcu içecekleri egzersiz öncesinde, esnasında ve sonrasında kullanılabilen bileşiminde sıvı, karbonhidrat ve elektrolitler bulunan solüsyonlardır. Sporcu içecekleri temel olarak 3 amaçla kullanılır. Bunlar, egzersiz esnasında sıvı kaybının engellenmesi, enerji kaynağı olarak karbonhidrat desteği sağlanması ve terleme yoluyla kaybedilen elektrolitlerin yerine konmasıdır. Piyasada satılan tüm sporcu içeceklerinin içeriği ve yoğunluğu bu amaçlara yönelik ayarlanmaktadır (Coombes ve Hamilton, 2000)

Egzersiz esnasında ihtiyaç duyulan enerjinin hemen hemen tamamı karbonhidrat ve yağlardan sağlanmaktadır (Jeukendrup ve Wallis, 2005) İnsan vücudunda enerji ihtiyacını günlerce aralıksız karşılayabilecek kadar yağ deposu bulunmasına karşın karbonhidrat depoları oldukça sınırlıdır ve sadece birkaç saatlik egzersizle bile tükenmektedir. Egzersiz esnasında karbonhidrat depolarının tükenmesiyle yorgunluk artmakta ve spor performansı düşmektedir. Bu yüzden sporcuların egzersiz öncesi, esnası ve sonrasında karbonhidrat kaynağı besinler tüketmeleri önerilmektedir (Burke ve ark., 2011).

Sporcuların egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında ihtiyaç duydukları karbonhidrat miktarı Tablo 1'de gösterilmiştir. Buna göre sporculara egzersizden 1-4 saat kadar önce vücut ağırlığının her 1 kg için 1-4 g karbonhidrat alımı önerilmektedir. Kırk beş dk'ya kadar süren egzersizler için karbonhidrat alımına gerek duyulmazken, 1-2,5 saat süren egzersizlerde egzersiz esnasında saatte 30-60 g karbonhidrat alımı, 2,5 saat üzeri egzersizlerde saatte 90 g kadar karbonhidrat alımı önerilmektedir. Ayrıca egzersiz sonrasında ilk 4 saat içinde vücut ağırlığının her 1 kg için 1,0-1,2 g karbonhidrat alımı yapılmasının boşalan glikojen depolarının hızlıca dolması açısından gerekli olduğu vurgulanmıştır (Burke ve ark., 2011).

Karbonhidratlara ek olarak, egzersiz esnasında vücutta sıvı ve elektrolit kaybı da oluşmaktadır. Egzersiz sırasında terleme yoluyla sodyum kaybının artmasının hiponatremi oluşturarak performansı düşürdüğü ve kas kramplarını tetiklediği rapor edilmiştir. Terlemeye bağlı olarak vücut ağırlığının %2 ve üzeri düşmesinin ise aerobik kapasiteyi, mental ve bilişsel fonksiyonları olumsuz etkilediği bulunmuştur (Sawka ve ark., 2007). Bu

nedenle, sporculara egzersiz esnasında karbonhidrat, sıvı ve elektrolit içeren içecekler önerilmektedir ancak karbonhidratların enerji kaynağı olarak kullanılabilirliğinin sınırlı olması, karbonhidrat veya elektrolit içeriği yüksek olan besinlerin egzersiz esnasında gastrointestinal problemler yaratması nedeni ile sporculara en uygun performansın sağlanması için %6-8 konsantrasyonda karbonhidrat, 500-700 mg/litre sodyum ve 800-2000 mg/litre potasyum içeren sporcu içecekleri önerilmektedir. Bu aralıklardaki solüsyonların intestinal sistemden karbonhidrat emilimini en yüksek seviyede tuttuğu, yeterli enerji desteği sağladığı ve gastrik boşalma için ideal koşullar yarattığı belirtilmiştir (Sawka ve ark., 2007; Vera, 2013).

SPORCU İÇECEKLERİNİN OLUMSUZ ETKİLERİ

Spor içeceklerinde bulunan karbonhidratlar aşırı kalori alımına neden olabilmekte ve bu da çocuk ve ergenlerin aşırı kilo ve obezite riskini artırabilmektedir (Schneider ve ark., 2011)Yapılan birçok araştırma, içeceklere eklenen şekerler ile artan kalori tüketimi arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Mattes, 2006)Yine aynı şekilde Tip 2 diyabet gibi ciddi ve tedavisi pahalı kronik hastalıklar ile kardiyovasküler hastalıkların aşırı kalorili sporcu içeceği tüketimi ile risklerinin arttığı tespit edilmiştir(Chen ve ark., 2009; Hu ve Malik, 2010; Johnson ve Yon, 2010). Yapılan başka çalışmalarda ise karbonhidrat açısından yoğun olan sporcu içeceklerinin tüketimi, zayıf diş sağlığı için riski artırabildiği, spor içeceklerine dahil olan sitrik asitin diş minesini aşındırdığı, hatta pH'ın, nötralize edildikten sonra bile diş minesinde erozyonun devam ettiği tespit edilmiştir(Noble ve ark., 2011) Çocuklar ve gençler arasında aşırı kalori içeren sporcu içeceklerin alımının, sütün yanı sıra kalsiyum, D vitamini, folat ve demir alımı ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir(Frary ve ark., 2004; Keller ve ark., 2009).

SPORCU İÇECEKLERİNİN ÇIKIŞ NOKTASI VE GÜNÜMÜZDE KULLANILMASI

İlk sporcu içeceğinin üretimi 1965 yılında sıcak havada müsabakaya çıkan futbolcuların performansının neden azaldığının sorgulanmasıyla başlamıştır. Araştırmacılar, sporcuların sıvı ve elektrolit kaybettiğini düşünmüşler ve ilk karbonhidrat-elektrolit içerikli sporcu içeceğini geliştirmişlerdir (Galaz, 2018) Günümüzde ise sporcu içecekleri birçok sporcu tarafından yaygın olarak tüketilmektedir. Örneğin Türkiye'de elit sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada sporcuların antrenman ve müsabaka esnasında sudan sonra en yaygın olarak sporcu içeceklerini tüketmeyi tercih et tiklerini göstermiştir (Su içme oranı; %41,3, sporcu içeceği içme oranı; %18,6) (Yarar ve ark., 2011).Amerika Birleşik Devletleri (ABD) verileri incelendiğinde ise sporcu

içeceklerinin tüketim miktarının her yıl arttığı ve pazar payının 2005 yılında 200 milyon dolarken 2020 yılında 1milyar 200 milyon dolara ulaştığı görülmektedir (Galaz, 2018).

		N	%
Antrenman ve Yarışma Anında veya Devre Aralarında Beslenmesinde En Sık Yaptığınız Uygulama Aşağıdakilerden hangisidir?	Bir şey yemem içmem	25	7,5
	Meyve suyu içerim	34	10,2
	Kola gazoz içerim	5	1,5
	Spor içeceği içerim	62	18,6
	Spor jelleri tüketirim	2	0,6
	Çay kahve içerim	38	11,4
	Bol su içerim	138	41,3
	Limonata içerim	2	0,6
	Enerji içeceği içerim	14	4,2
	Diğer	14	4,2
	Toplam	334	100,0

Sporcuların %41,3'ü (n=138) antrenman ve yarışma anında veya devre aralarında beslenmesinde en çok su içerek, %18,6'sı (n=62) sporcu içeceği tüketerek, %10,2'si (n=34) ise Meyve suyu içmektedirler (Yarar ve ark., 2011).

Alternatif Sporcu İçeceği

Hindistan cevizi suyu ile karbonhidrat elektrolit içeren spor içeceğinin hidrasyon ve fiziksel performans ölçümlerine etkileri yapılan bir çalışmada karşılaştırılmış. Katılımcılar egzersiz sırasında yaklaşık 1,7kg (vücut ağırlıklarının %2 'si) kaybetmişler, sıvı retansiyonu ve performans ölçümleri açısından Hindistan cevizi suyu ile spor içecekleri arasında belirgin bir fark bulunamamıştır (Kalman ve ark., 2012).

YÖNTEM

Araştırma Amacı ve Modeli: Tek başına veya çeşitli çalışma metodolojilerinin temel bir parçası olarak geleneksel literatür incelemeleri, bir konu veya temayla ilgili mevcut bilginin teorik ve bağlamsal olarak tanımlanmasını içerir. Bu çalışma sporcu içeceklerinin performans üzerindeki etkileri ile sıvı dengesi, enerji yenileme ve toparlanma süreçlerine olan katkılarını incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmada ilgili literatürde yer alan kitaplar, dergi makaleleri, meta-analiz araştırmaları ve sistematik derlemeler detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Araştırma Etiği: Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütülen her türlü araştırmalar, insan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması, insanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar, hayvanlar

üzerinde yapılan araştırmalar, kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar için Etik Kurul İzni gerekmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatür incelendiğinde, sporcu içeceklerinin spor performansı üzerindeki etkileri farklı egzersiz türleri ve içecek formülasyonlarına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir.

Brink-Elfegoun ve ark. (2014)'nin çalışmasında sporcu içeceklerinin plaseboya göre fiziksel performansı anlamlı derecede artırdığını, ayrıca güç düşüşlerinde azalma sağladığı belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, sporcu içeceklerinin egzersiz esnasındaki yorgunluğu geciktirme ve performansı artırma yönündeki etkisini ortaya koymaktadır (Brink-Elfegoun ve ark., 2014). Carvalho ve ark. (2011)'nin yaptığı çalışmada, sıvı alımına izin verilmeyen grubun dehidratasyona uğradığı ve antrenmana karşı zorlanma algısının arttığı gözlemlenmiştir. Ancak, performans üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmamıştır. Bu durum, sıvı tüketiminin performansı iyileştirmekteki önemini ortaya koyarken, sadece sıvı alımının değil, aynı zamanda içeriğinin de etkili olduğunu göstermektedir (Carvalho ve ark., 2011).

Lee ve ark. (2011) tarafından yapılan çalışmalarda, sporcu içeceği tüketiminin suya göre daha etkili olduğu ve sıvı kaybı ile enerji yenileme süreçlerini iyileştirdiği bulunmuştur. Ayrıca, bisiklet sürme süresi üzerine yapılan dayanıklılık karşılaştırmalarında sporcu içeceği, hem suya hem de plaseboya göre anlamlı derecede daha uzun sürmüştür. Bu bulgular, sporcu içeceklerinin egzersiz performansı üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir (Lee ve ark., 2011). Fahlstrom ve ark., (2006) tarafından yapılan çalışmada ise, protein ve karbonhidrat içeren doğal spor içeceği kullanımının badminton oyuncularındaki fiziksel performans üzerinde anlamlı bir iyileşme sağlamadığı, ancak öznel etkilerin olumlu yönde olduğu belirtilmiştir. Bu çalışma, sporcu içeceklerinin etkisinin, kullanılan içeriğ ve sporcunun ihtiyaçlarına göre değişebileceğini göstermektedir. Tsintzas ve ark. (1995) maraton koşusu üzerine yapılan araştırmalarında, %5.5 karbonhidrat içeren spor içeceğinin suya kıyasla koşu hızını koruyarak, maraton süresinin kısalmasına yardımcı olduğunu göstermiştir. Bu durum, karbonhidrat içeriğı yüksek spor içeceklerinin dayanıklılık üzerindeki faydasını vurgulamaktadır (Tsintzas ve ark., 1995).

Khanna ve Manna (2005), %5 karbonhidrat-elektrolit içeceği ile yapılan egzersizlerin, dayanıklılığı artırarak performansı iyileştirdiğini, %12.5 karbonhidrat-elektrolit içeceğinin ise toparlanma süreçlerini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Bu bulgular, sporcu içeceklerinin sadece

egzersiz sırasında değil, iyileşme döneminde de önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Khanna ve Manna, 2005). Holland ve ark. (2017) tarafından yapılan bisiklet egzersizi araştırmasında, sıvı alımının, egzersiz süresi ve yoğunluğuna bağlı olarak performansı iyileştirdiği ve sıvı kaybının yerine konması gerektiği sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, sıvı tüketiminin, sporcu içecekleri ile birlikte optimize edilmesi gereken bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Holland ve ark., 2017).

Colakoglu ve ark. (2016), oryantiring sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, izotonik içeceklerin kas hasarını azaltmada ve iyileşme süreçlerini hızlandırmada etkili olduğunu bulmuştur. Bu bulgu, izotonik içeceklerin özellikle egzersiz öncesinde kullanılarak kas hasarını engelleme potansiyelini ortaya koymaktadır (Colakoglu ve ark., 2016). Bowtell ve ark. (2000), antrene olmayan bireylerde uzun süreli yorucu egzersiz sonrası karbonhidrat içeren içeceklerin glikojen depolarını yenilediğini bulmuş ve glikojen depolarındaki yenilenmenin, karbonhidrat içeriğinin artmasıyla daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur (Bowtell ve ark., 2000).

Son olarak, Field ve ark. (2014)'ün çalışması, ergenler arasında spor içeceklerinin beden kitle indeksi ile ilişkisini incelemiş ve her porsiyon spor içeceği tüketiminin BKİ üzerinde anlamlı bir artışa yol açtığını bulmuştur. Bu bulgu, sporcu içeceklerinin aşırı tüketiminin potansiyel sağlık risklerini de beraberinde getirebileceğini vurgulamaktadır (Field ve ark., 2014). Welsh ve ark. (2002) ise karbonhidrat-elektrolit alımının, aralıklı yüksek yoğunluklu egzersizlerde fiziksel ve zihinsel performansı iyileştirdiğini ve yorgunluğa karşı daha uzun süre dayanılmasını sağladığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, özellikle yoğun takım sporlarında karbonhidrat-elektrolit içeceklerinin faydalı olduğunu göstermektedir (Welsh ve ark., 2002).

Tüm bu çalışmalar, sporcu içeceklerinin performansı artırmada önemli bir rol oynadığını ve içeriğine bağlı olarak çeşitli egzersiz türlerine göre farklı etkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, sporcu içeceklerinin aşırı tüketiminin sağlık sorunlarına yol açabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Kaynakça

- Amendola, C., Iannilli, I., Restuccia, D., Santini, I., & Vinci, G. (2004). Multivariate statistical analysis comparing sport and energy drinks. *Innovative Food Science and Emerging Technologies*, 5(2), 263–267. <https://doi.org/10.1016/j.ifset.2004.01.006>
- Başkan, A. H., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2017). Impact of the population density on quality of life. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 506–518. Retrieved from <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4416>
- Bayrakdar, A., & Zorba, E. (2020). Egzersiz ve beslenme. Akademisyen Kitabevi.
- Bilgiç, P., Osman Hamamcılar, D., Uzm, -J, & Cem Bilgiç, S. (2011). Sporcu beslenme bilgi ve uygulamaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 39(1–2), 37–45.
- Bowtell, J. L., Gelly, K., Jackman, M. L., Patel, A., Simeoni, M., & Rennie, M. J. (2000). Effect of different carbohydrate drinks on whole body carbohydrate storage after exhaustive exercise. *Journal of Applied Physiology*, 88(5), 1529–1536. <https://doi.org/10.1152/jappl.2000.88.5.1529>
- Brink-Elfegoun, T., Ratel, S., Leprêtre, P. M., Metz, L., Ennequin, G., Doré, E., Martin, V., Bishop, D., Aubineau, N., Lescuyer, J. F., Duclos, M., Sirvent, P., & Peltier, S. L. (2014). Effects of sports drinks on the maintenance of physical performance during 3 tennis matches: a randomized controlled study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s12970-014-0046-7>
- Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H. S., & Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 29(SUPPL. 1), 17–27. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.585473>
- Campbell, B., Wilborn, C., La Bounty, P., Taylor, L., Nelson, M. T., Greenwood, M., Ziegenfuss, T. N., Lopez, H. L., Hoffman, J. R., Stout, J. R., Schmitz, S., Collins, R., Kalman, D. S., Antonio, J., & Kreider, R. B. (2013). International Society of Sports Nutrition position stand: Energy drinks. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 10. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-10-1>
- Carvalho, P., Oliveira, B., Barros, R., Padrão, P., Moreira, P., & Teixeira, V. H. (2011). Impact of fluid restriction and ad libitum water intake or an 8% carbohydrate-electrolyte beverage on skill performance of elite adolescent basketball players. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 21(3), 214–221.
- Chen, L., Appel, L. J., Loria, C., Lin, P. H., Champagne, C. M., Elmer, P. J., Ard, J. D., Mitchell, D., Batch, B. C., Svetkey, L. P., & Caballero,

- B. (2009). Reduction in consumption of sugar-sweetened beverages is associated with weight loss: The PREMIER trial. *American Journal of Clinical Nutrition*, 89(5), 1299–1306. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2008.27240>
- Çevik, A., Dokuzoğlu, G., & Zorba, E. (2023). Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Beslenmeye Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1375-1383. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1321804>
- Colakoglu, F. F., Cayci, B., Yaman, M., Karacan, S., Gonulateş, S., Ipekoglu, G., & Er, F. (2016). The effects of the intake of an isotonic sports drink before orienteering competitions on skeletal muscle damage. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(11), 3200–3204. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.3200>
- Coombes, J. S., & Hamilton, K. L. (2000). The effectiveness of commercially available sports drinks. *Sports Med*, 29(3), 181–209.
- Coyle, E. F., & Montain, S. J. (1992). Benefits of fluid replacement with carbohydrate during exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 24, 324–330.
- Cui, P., Li, M., Yu, M., Liu, Y., Ding, Y., Liu, W., & Liu, J. (2022). Advances in sports food: Sports nutrition, food manufacture, opportunities and challenges. *Food Research International*, 157. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2022.111258>
- Dikme, T. G. (2022). Meyve ve sebze bazlı sağlıklı sporcu içeceği (onur Karaman, Ed.). Efeakademi Yayınları. <https://www.researchgate.net/publication/359509360>
- Dziedzic, C. E. (2011). Fluid balance and sweat sodium losses rugby sevens players. *Football Science*, 8(S1), 162.
- Dziedzic, C. E., & Higham, D. G. (2014). Performance nutrition guidelines for international rugby sevens tournaments. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(3), 305–314. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2013-0172>
- Field, A. E., Sonnevile, K. R., Falbe, J., Flint, A., Haines, J., Rosner, B., & Camargo, C. A. (2014). Association of sports drinks with weight gain among adolescents and young adults. *Obesity*, 22(10), 2238–2243. <https://doi.org/10.1002/oby.20845>
- Frary, C. D., Johnson, R. K., & Wang, M. Q. (2004). Children and adolescents' choices of foods and beverages high in added sugars are associated with intakes of key nutrients and food groups. *Journal of Adolescent Health*, 34(1), 56–63. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(03\)00248-9](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(03)00248-9)
- Galaz, G. A. (2018). An Overview on the History of Sports Nutrition Beverages. In *Nutrition and Enhanced Sports Performance: Muscle Build-*

- ding, Endurance, and Strength (pp. 231–237). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813922-6.00019-9>
- Gujar, V. V., & Gala, B. V. (2014). Product development, biochemical and organoleptic analysis of a sports drink. *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 1(4), 1–05. www.iosrjournals.org
- Holland, J. J., Skinner, T. L., Irwin, C. G., Leveritt, M. D., & Goulet, E. D. B. (2017). The influence of drinking fluid on endurance cycling performance: a meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(11), 2269–2284. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0739-6>
- Hu, F. B., & Malik, V. S. (2010). Sugar-sweetened beverages and risk of obesity and type 2 diabetes: Epidemiologic evidence. *Physiology and Behavior*, 100(1), 47–54. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2010.01.036>
- Jeukendrup, A., & Wallis, G. (2005). Measurement of substrate oxidation during exercise by means of gas exchange measurements. *Int J Sports Med*, 28–37.
- Johnson, R. K., & Yon, B. A. (2010). Weighing in on added sugars and health. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(9), 1296–1299. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.06.013>
- Kalman, D. S., Feldman, S., Krieger, D. R., & Bloomer, R. J. (2012). Comparison of coconut water and a carbohydrate-electrolyte sport drink on measures of hydration and physical performance in exercise-trained men. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-1>
- Keller, K. L., Kirzner, J., Pietrobelli, A., St-Onge, M. P., & Faith, M. S. (2009). Increased Sweetened Beverage Intake Is Associated with Reduced Milk and Calcium Intake in 3- to 7-Year-Old Children at Multi-Item Laboratory Lunches. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3), 497–501. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.11.030>
- Khanna, G., & Manna, I. (2005). Supplementary effect of carbohydrate-electrolyte drink on sports performance, lactate removal & cardiovascular response of athletes. Article in *The Indian Journal of Medical Research*, 665–669. <https://www.researchgate.net/publication/7805670>
- Kaya, C., Yıldız, S. M., & Ekici, S. (2022). Rekreasyonel Aktivitelere Katılımin Akademisyenlerin Yaşam Doyumuna Etkisinin İncelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 23(51), 249–264.
- Lee, J. K. W., Nio, A. Q. X., Ang, W. H., Law, L. Y. L., & Lim, C. L. (2011). Effects of ingesting a sports drink during exercise and recovery on subsequent endurance capacity. *European Journal of Sport Science*, 11(2), 77–86. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.487115>

- Mattes, R. D. (2006). Fluid energy-where's the problem? *Journal of the American Dietetic Association*, 106(12), 1956–1961. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.10.026>
- Maughan, R. J., & Murray, R. (2000). *Sports drinks: basic science and practical aspects*. CRC Press.
- Montain, S. J. (2008). Hydration Recommendations for Sport 2008. *Current Sports Medicine Reports*, 7(4), 187–192. www.acsm-csmr.org
- Navarro-Pascual-Ahuir, M., Lerma-García, M. J., Simó-Alfonso, E. F., & Herrero-Martínez, J. M. (2016). Determination of water-soluble vitamins in energy and sport drinks by micellar electrokinetic capillary chromatography. *Food Control*, 63, 110–116. <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2015.11.033>
- Noble, W. H., Donovan, T. E., & Geissberger, M. (2011). Sports drinks and dental erosion. *Journal of the California Dental Association*, 39(4), 233–238. <https://doi.org/10.1080/19424396.2011.12221890>
- Ortenblad, N., Westerblad, H., & Nielsen, J. (2013). Muscle glycogen stores and fatigue. *Journal of Physiology*, 591(18), 4405–4413. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2013.251629>
- Petrie, H. J., Stover, E. A., & Horswill, C. A. (2004). Nutritional concerns for the child and adolescent competitor. In *Nutrition* (Vol. 20, Issues 7–8, pp. 620–631). <https://doi.org/10.1016/j.nut.2004.04.002>
- Sawka, M. N., Burke, L. M., Eichner, E. R., Maughan, R. J., Montain, S. J., & Stachenfeld, N. S. (2007). Exercise and fluid replacement. In *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 39, Issue 2, pp. 377–390). <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597>
- Sawka, M. N., Chevront, S. N., & Kenefick, R. W. (2015). Hypohydration and human performance: impact of environment and physiological Mechanisms. *Sports Medicine*, 45, 51–60. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0395-7>
- Schneider, M. B., Benjamin, H. J., Bhatia, J. J. S., Abrams, S. A., De Ferranti, S. D., Silverstein, J., Stettler, N., Thomas, D. W., Daniels, S. R., Greer, F. R., McCambridge, T. M., Brenner, J., Cappetta, C. T., Demorest, R. A., Halstead, M. E., Koutures, C. G., LaBella, C. R., LaBotz, M., Loud, K. J., ... Rice, S. G. (2011). Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: Are they appropriate? In *Pediatrics* (Vol. 127, Issue 6, pp. 1182–1189). <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0965>
- Shirreffs, S. M. (2003). The optimal sports drink. *Sportmedizin Und Sporttraumatologie*, 51(1), 25–29.
- Şahin, M. A., & Karayığıt, R. (2020). Sporcu ve enerji içeceklerinin spor performansına etkileri ve sporcu beslenmesindeki yeri. *Türkiye Klinikle-*

- ri Spor Bilimleri Dergisi, 12(3), 406–412. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2020-74320>
- Tsintzas, O. K., Williams, C., Singh, R., Wilson, W., Burrin, J., Williams, C., Wilson, W., & Singh, R. (1995). Influence of carbohydrate-electrolyte drinks on marathon running performance. *Eur J Appl Physiol*, 70, 154–160.
- Ünver, G. (2022). Sporcu Sağlığı (F. F. Çolakoğlu, D. Aras, & G. Ünver, Eds.; pp. 153–163). Efe Akademik Yayıncılık. <https://www.researchgate.net/publication/367523783>
- Vera, S. (2013). Developing a sports nutrition formulary for the academy of developing a sports nutrition formulary for the academy of nutrition and dietetics sports nutrition care manual® nutrition and dietetics sports nutrition care manual®. Atlanta, Georgia: Georgia State University, 1–38. <https://doi.org/10.57709/4295930>
- Welsh, R. S., Davis, J. M., Burke, J. R., & Williams, H. G. (2002). Carbohydrates and physical/mental performance during intermittent exercise to fatigue. *Med Sci Sports Exerc*, 34(4), 723–731. <http://www.acsm-msse.org>
- Yarar, H., Gökdemir, K., Eroğlu, H., Özdemir, G., Abant İzzet Baysal Üniversitesi, B., Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, B., Üniversitesi, G., Üniversitesi, A., & Bilimleri Enstitüsü, S. (2011). Elit seviyedeki sporcuların beslenme bilgi ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi evaluation of knowledge for diet and dietary habits of elite athletes. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 368–371.

Türkiyede Sosyal Medya ve Kadın Sporcular

Sümeyye Özkan Ege¹

İsmail Polatcan²

Özet

Sosyal medya sporcuların kendilerini tanıtmaları, kariyerlerini geliştirmeleri ve geniş kitlelere ulaşmaları için önemli bir araç haline gelmiştir. Kadın sporcular açısından bu platformlar, özellikle geleneksel medyada sınırlı yer bulmaları nedeniyle, daha büyük bir öneme sahiptir. Türkiye'deki kadın sporcular, başarılarını, antrenman süreçlerini ve bireysel hikayelerini sosyal medya aracılığıyla geniş bir kitleyle paylaşarak, spor dünyasında daha fazla görünürlük kazanmaktadır. Ancak, bu süreçte karşılaşılan en büyük sorunlardan biri toplumsal cinsiyet önyargıları ve siber zorbalıktır. Kadın sporcuların sosyal medya paylaşımları, başarılarından çok fiziksel görünümüne odaklanan yorumlarla karşılaşmakta ve bu durum, Türkiye'deki toplumsal algıların sosyal medya üzerindeki yansımaları açıkça göstermektedir. Buna rağmen, sosyal medya kadın sporcular için güçlü bir fırsat alanı sunmaktadır. Futbol, voleybol ve basketbol gibi takım sporlarında yer alan sporcular, bu platformlar sayesinde bireysel marka değerlerini artırabilirken, taraftarlarla daha güçlü bir bağ kurma şansı yakalamaktadır. Ayrıca, toplumsal cinsiyet eşitsizliği konusunda farkındalık yaratmak için sosyal medyanın etkili bir araç olarak kullanıldığı görülmektedir. Türkiye'deki kadın sporcuların sosyal medya kullanımını desteklemek hem sporcuların kariyerlerini hem de toplumdaki eşitlik algısını olumlu yönde etkileyebilir. Bu bağlamda, sporcuların sosyal medya deneyimlerinin iyileştirilmesi ve cinsiyetçi önyargılarla mücadeleyle yönelik stratejilerin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

- 1 Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 0009-0002-6847-4141, smy.ozkan58@gmail.com
- 2 Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, 0000-0001-8618-48803, polatcan86@gmail.com

GİRİŞ

Spor, çağımızın en göz alıcı toplumsal nesnelere biridir. Hayatın dinamik öğelerini içinde barındırması, yeryüzündeki farklı etnik, dilsel ve dinsel kökene mensup insanları bir araya getirip kaynaştırabilme özelliğinin yanı sıra belli kurallar çerçevesinde işleyen sosyal bir olay olması nedeniyle kitle iletişim araçlarının dikkatini, spor olgusu üzerine yoğunlaştırmasına sebep olmuştur (Kejanlıoğlu vd., 2001). Sporun tanınmasında ve yaygınlaşmasında medyanın etkisi oldukça fazladır (Ekici, 2011). Özellikle sosyal medya bu bağlamda önemli bir işlev görmektedir. Sosyal medyada büyük ölçüde sporun yer alması sporcuya yönelik de ilgiyi artırmaktadır (Zorba ve ark., 2014). Bu ilgi her zaman sporcuları destekleyecek nitelikte değildir. Spor, toplumsal hayatın bir parçasıdır ve sporun sınırları toplumsal normlar doğrultusunda belirlenmektedir (Çalışkan & Ekici, 2017). Geçmişten günümüze değin ataerkil toplumların egemen olması sporu da eril bir yöne doğru çekmiştir. Sporla ilgili genel anlamda tüm kavramlar ve aynı zamanda yarışma rekabeti erkeklik kavramları ile ilişkilendirilmiştir. Bu anlamda kadınların sosyal medyada bedensel özellikleri öne sürülmüş ve kadınlar spor için uygun olmayan ya da rekabet için zayıf olarak görülmüştür. Kadınları rekabetçi spor alanının dışında tutan, kadınlık görevlerini yerine getirerek spor alanında kadınlara sınırlı bir alan sunan anlayış tamamen toplumsal cinsiyet ideolojilerinin bir ürünüdür (Koca ve Bulgu, 2005; Akkaya ve Kaplan, 2014). Elbette bu durum hayatın tüm alanlarında kadın sporculara farklı problemler çıkartmaktadır. Günümüzde en yaygın alanlardan sayılan sosyal medyada kadın sporcular çeşitli siber zorbalıklar ve çevrimiçi tacizlere maruz kalmaktadır. Söz gelimi siber zorbalıkların büyük çoğunluğunun toplumsal cinsiyet rolleri ile alakalı olduğu düşünülmektedir. Nitekim kadın sporcuların bu denli zorbalıklara maruz kalmasının sebebi toplumun içerisindeki bazı kümelerin bu alanı erkeklere ait olarak görmesi ve kadınların bu konuda yetersiz kaldığını düşünmesidir. Ne var ki bu düşüncelerden çok daha sert zorbalık örnekleri de mevcuttur (Uzun, 2023). Özellikle; X, Instagram, Facebook, gibi sosyal medya sitelerinde erkeklik ve kadınlık algısı üzerine vurgu yapan, belirlenen alanlarda erkeklerin ya da kadınların hareket etmesi gerektiği yönünde mesajlar içeren paylaşımlar yapılmaktadır. Erkeklerin toplumda, özellikle spor gibi alanlarda sahip olduğu kültürel güç, kültürel yaşamın da bir ögesi olarak hegemonik erkekliğin spor ile yayılmasına sebep olmuştur (Hargreaves, 1989). Connell (1987) 'e göre "hegemonik erkeklik" kavramı, toplumdaki bazı erkeklerin, kadınlara ve diğer erkeklere karşı kurduğu üstünlük ve tabiiyet ilişkisinin meşrulaştırılmasına dayanmaktadır. Toplumsal cinsiyet ilişkilerinde hegemonyaya yapılan vurgu, hegemonik erkekliğin büyük ölçüde kültürel

üstünlük (söylemsel ikna) yoluyla olduğu varsayılmaktadır (Messerschmidt, 2019). Söylemsel ikna yoluyla, sporun cinsiyetleştirilmesi, kimin bu oyunu oynayıp oynamayacağına karar verilmesi, “cinsiyete uygun” sporların yapılandırılması gibi birçok nokta sporun çizdiği çizgilerin aynı zamanda ulusal birliğin sembelleri haline gelmesine yol açmıştır (Burnett, 2001). Hegemonik erkeklik “medya araçları ile üretilen ürünler yoluyla toplumda meşruiyet kazanmakta ve fikirlerin benimsetilmesine yardımcı olmaktadır” (Demir ve Öztürk, 2023). İnternet, sosyal medya ağları ve bu ağlarda yayın yapan kuruluşlar, geleneksel medyanın hegemonik gücünü aşmak için bir yol olsa bile bu yapılar geleneksel hegemonik rolleri temsil etmeye ve erkek sporlarına/sporcularına daha çok yer vermeye devam etmektedir (Shifflett vd., 2016). Bu ağlarda dijital spor içeriği üreticilerinin kullandığı dil, haber sayısı ve görseller sosyal medyada egemen olan ataerkil ve hegemonik yapıyı beslemeye ve sürdürmeye devam etmektedir (Ayhan ve Demir, 2022). Bu ağlarda sosyal medya tarafından sporcu kadınların başarısızlıkları ve başarılarının küçümsenmesi gibi kalıp yargılar sıkça kullanırken, cinselleştirme ve nesnelleştirmeye yönelik söylemlerde yer almaktadır. (Adá Lameiras ve Rodríguez-Castro, 2021; Ayhan ve Demir, 2022). Sosyal medya ortamlarında anonim olmanın vermiş olduğu güven bireylerin toplumsal cinsiyet dayatmasını zorbalık şeklinde ortaya çıkarmasına olanak tanımaktadır. Bu durumun özellikle kadın sporculara hatta topluma mâl olmuş kişilere bile yapıldığı görülmektedir. Elbette bunun altında bir takım kültürel roller ve toplumun belirlediği normlar yer almaktadır (Çalışır ve Okur Çakıcı, 2015; Ergeç ve Zateri, 2020; Delal ve Abanoz, 2022). Bu normlar kadının toplum nezdinde duygusal, fiziksel ve bedensel olarak zayıf görülmesi, sporun genellikle erkeklikle ilişkilendirilmesine dayandırılmaktadır (Koca; Bulgu, 2005). Toplumun bazı kesimlerinde bu yargıların hüküm sürmesi sosyal medyaya da yansımaktadır. Öyle ki aynı dalda ki herhangi bir kadın sporcu ile erkek sporcuyu kıyasladığımızda, erkek sporcular sporcu kimliği üzerinden konuşulurken, kadın sporcular bedeni üzerinden eleştirilmenin yanı sıra cinsiyetçi yaklaşımlara maruz kalmaktadır. Uzun (2023)’a göre Bu eleştirilerin temelinde geçmişten günümüze ataerkil toplumların egemen olması beraberinde sporu da eril bir alana sokmuştur. Toplumsal cinsiyet düzleminde, kadının spor deneyimini meşrulaştıran ideolojik süreç, kadın ve erkek arasındaki biyolojik farkla ve bu farkın yarattığı erkek üstünlüğü düşüncesi ile başlamaktadır. Cinsiyetler arası biyolojik farklılıkla kadın; erkek üstünlüğü karşısında öteki olarak tanımlanıp, toplumsal olarak ikincil konuma itilmektedir. Kadının spordaki ikincil konumu, biyolojik farklılığı besleyen sportif etkinliğin algılanma ve değerlendirilme biçimi ile yakından ilişkilidir. Sportif etkinlik, yüksek düzeyde performans, üstün fiziksel

özellikler, yetenek, başarı, hırs ve rekorlarla tanımlandıkça ve spor pratiği bu tanımların dışında kalanlara kısıtlamalar getirdikçe, biyolojik farklılıklar normalleştirilerek toplumsal olarak kadını ikincilleşmeye götürmektedir. Burada belirleyici olan, erkek bedeni karşısında ötekileştirilen kadın bedenine cinsellik yoluyla vurgu yapılması ve kadın sporunun cinsellik içeren, cinselliği çağrıştıran bir alana dönüşmesidir (Uzun, 2023). Aynı zamanda medyada söz konusu kadın sporunun bedeni ve güzelliği ön plana çıkarılmaktadır. Kadınsal bir takım özellikler sportif başarının önüne geçmektedir. (Akkaya vd., 2014). Biyolojik cinsiyete dayalı eşitsizlikler, birer mit olarak görülmekte ve bu anlayış, mitlerin gerçekliğe dönüşmesine neden olmaktadır. En önemli mitlerden biri, kadınların, bedenleri göz önüne alınarak, özellikle ağır sportif etkinlikleri kaldıramayacak kadar zayıf varlıklar olarak görülmeleridir. Bunun yansımaları futbolda net bir şekilde görebiliriz. Türkiye’de futbolun bir erkek oyunundan ibaret olduğu, kadınlıkla ilişkilendirilen her türlü olgu ve simgenin aşağılayıcı olduğu söylenebilir (Akkaya vd., 2014). Bu cinsiyetçi bakış, bugün futbol dünyasında oldukça yaygın ve etkilidir. Ülkemizde özellikle “erkek” sporu olarak kabul edilen futbol, spor medyamızda sezon ortası veya sezon sonu fark etmeksizin spora ait sosyal medyada en fazla yeri kaplamaktadır. Bunun yanı sıra cinsiyete “uygun” olarak görülen yüzme, jimnastik, tenis ve dalış sporlarında yer alan kadın sporcular spor medyasında, cinsiyete “uygun olmayan” futbol gibi spor alanlarında var olan kadın sporculara göre kendisine daha fazla yer bulmaktadır (Vincent vd., 2003). Bu haberlerden yer kalan durumlarda ise kadın sporları tek boyutta sunulmaktadır. Yer verilen kadın spor haberleri, kendisinden önce ve sonra gelen erkek spor haberlerinin arasına sıkıştırılmış ve gizlenmiş durumdadır. Medyada kadın sporculara sınırlı sayıda yer verildiği gibi, kadın sporcular hakkında var olan bu haberlerde kadınların bedensel özelliklerine ve başarısızlıklarına vurgu yapabilmektedir. Bu olumsuz haberlerin özellikle sosyal medyada yer alması aynı fikirdeki binlerce insanı haberin altında buluşturmakta ve kadın sporcuların gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle alanında kendini kanıtlamış bazı erkek sporcularında cinsiyetçi yaklaşımlarla kadın sporculara veyahut kadın spor yorumcularına bazı ifadeler kullanması kendini takip eden ve onaylayan kimselerce de benimsenebilmektedir. Bu yargıyı doğrulayacak şekilde kadınların futbol konusunda bilgisinin yeterli olmadığı ve futbolun erkeklere ait olduğunu varsayan bu düşünceyi medyada yer alan şu diyalogla da net bir şekilde görebiliriz. Ümit Özat eski bir futbolcu ve teknik direktör günümüzde ise futbol yorumcusudur. Yine Simge Fıstıkoğlu bir spor/futbol yorumcusu, sunucusudur. İkili arasında aranın da Habertürk kanalında yayımlanan Bizim Stadyum programında geçen, tartışmaya dayalı diyaloglar, bir kadının,

futbol dünyasında nasıl görüldüğüne iyi bir örnektir. Diyaloglardan bazı örnekler vermek gerekirse;

Ümit Özat ve Simge Fıstıkoğlu arasında geçen diyaloglar: 24 Eylül 2012...

Ümit Özat: *Ben sizle futbol konuşmam...*

Ümit Özat: *Futbol erkek oyunudur... ..*

Ümit Özat: *Bana futbolu anlatır mısınız? Antrenman bilgisi, bir anlatır mısın? Bildiğiniz kadarıyla...* Simge Fıstıkoğlu: *Bana mı diyorsunuz? Hayır anlatmam.*

Ümit Özat: *Bilmiyorsunuz ki...*

Simge Fıstıkoğlu: *Ben size bilgimi kanıtlamak zorunda değilim. Size burada hiçbir şey kanıtlamak zorunda değilim. ...*

Ümit Özat: *Ben nasıl bir bayanla el örgüsünü, yemek konusunu konuşamazsam, onun yatkın olduğu dallarda... Kadınla da futbol konuşmam.*

Ümit Özat: *...kime sorarsan sor; akli dengesi yerinde olan her insan "Kadınlar da erkekler kadar futboldan anlar" cümlesini kabul edemez.*

Simge Fıstıkoğlu: *Bu kadar saçma bir cümle duymadım. Cinsiyetçi ve kadınları aşağılayan bir cümle bu... (Akkaya vd., 2014).*

Yine bu yaklaşımı doğrulayacak nitelikte Çanakkale ilinde kadın futbolcular ile ilgili yapılan bir başka araştırmada; kadın futbolcular futbola başladıklarında, bu sporun onlar için uygun olmadığına yönelik tepkiler aldıklarını ifade etmişlerdir. Son 20 yılda kadın futbolunun büyük ölçüde gelişmesine rağmen, toplumumuzun büyük bir kısmında hala büyük bir tereddüt ve kararsızlıkla karşılandığı gibi futbol hala bir erkek etkinliği olarak kabul edilmekte ve kadın futboluna ilgi ve destek yeterince gösterilmemektedir (Uluç, 2023). Geleneksel spor medyasının kadın sporlarını ve kadın sporcuları yansıttığı ve yansıtmadığı birçok nokta eleştirilmektedir. Ancak sosyal medya ağlarının ortaya çıkışı, sporcular ve kadın sporcular için kendini ifade etmede ve hayranlarla aracı olmaksızın doğrudan iletişime geçme fırsatı yaratmıştır (Hardin ve Whiteside, 2012; Coche, 2017). Söz gelimi 2021 yılında Şanlıurfa ilinde öğrenim gören 13 yaşındaki hentbolcu Merve Akpınar 2021 de DHA'ya verdiği bir röportajda hentbol oynadığı ve şort giydiği aynı zamanda erkeklerin arasında erkeklere ait olduğu düşünülen bir ortamda bulunduğu için dışladığını gözyaşlarına hâkim olamayarak anlatmıştı. Bu görüntülerin sosyal medyada hızla yayılmasının ardından başta profesyonel anlamda adını duyurmuş kadın

sporcular olmak üzere bu görüntülere kayıtsız kalmayan birçok spor kulübü de Merve'ye desteklerini yayınlamıştı. Çocukluktan itibaren kız çocuklarının sporda önünü kesen sporu erkeklere atfeden düşüncelerin temelinde her ne kadar toplumsal kalıp yargılar olsa bile, kadınların sporcu kimliklerinin yerine cinsiyetçi yaklaşımlara dayalı haberler yapıldığı ve spor erkeklikle ilişkilendirilmeye devam ettiği sürece sosyal medyada bu tür düşünceler hep devam edecektir. Oysaki toplumu oluşturan bireyler biyolojik olarak erkek ve kadın olarak dünyaya gelmekte ve biyolojik işlevleri doğrultusunda yaşamlarını sürdürmektedir. Bu anlamda biyolojik olarak kadın ve erkek olmak doğal ve doğuştan gelmektedir. Her iki cinsiyetin de biyolojik olarak farklı özellikleri vardır ve insan yaşamının devamlılığı için hem erkek hem de kadın farklı roller üstlenmektedir. Ancak toplumsal yaşamda kadın ve erkeklerin rolleri biyolojik işlevler doğrultusunda belirlenmemektedir. Toplumsal normlar cinsiyet rollerini belirleyerek toplumsal yaşamı şekillendirmektedir. Toplumun ortaya koyduğu bu cinsiyet payları yaşamın her alanında olduğu gibi spor alanında da kendine yer bulmuştur. Sporda bu bağlamda orta çıkan cinsiyet rolleri sosyal medyayı da bu şekilde etkisi altına almıştır.

Koca ve Bulgu'ya göre (2005), spor, toplumsal cinsiyete bağlı kültürel bir pratik olarak incelenmelidir. Çoğu kadın, ataerkil düzenin etkisiyle hayatını sürdürmekte ve erkek egemenliğinin altında hayatın birçok alanında mücadele etmektedir (Uluç, 2023). Ancak, Viter (2022)'e göre, spor bu egemenlik yapısının diğer alanlara göre daha az olduğu bir alandır. Spor aktiviteleri ve müsabakaları, liyakat ve eşitlik ilkesi üzerine kurulmuş bir dengedir. Bununla birlikte, kadınların spor dünyasındaki yeri hem cinsiyet farklılıkları hem de kültürel normlar nedeniyle her zaman engellere karşı gelerek kazanılmıştır. Kadınlar, spor içinde yer almak için, kararlılık ve mücadele ile yerlerini sağlamlaştırmaya çalışırken spor medyasının bir dalı olan sosyal medya bu bağlamda kadın sporculara engel teşkil etmektedir. Kısacası spor, erkekliğin toplumsal inşasında yer alan temel alanlardan biridir. Spor tarihine bakıldığında, kolaylıkla görülebilecek olan erkek egemen yapı, bugün medya aracılığıyla yeniden üretilmektedir (Akkaya vd., 2014). Medyanın kadın sporlarına ilişkin yayınlarına tarihsel bir bakış, günümüzün dijitalleştirilmiş, çeşitlendirilmiş ve küreselleşmiş spor yayınlarıyla devam etmektedir (Creedon, 2014).

Sosyal Medya

Sporun sosyal bir olay olması nedeniyle hem spor ile uğraşanlar hem de spor haberciliği yapanlar açısından spor, toplumsal cinsiyet rollerini ortaya çıkarmakta ve yeniden üretmektedir. Bu anlamda toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde kadınlar spor alanında da yer yer ötekileştirilmektedir.

Bu ötekileştirme beraberinde kadın erkek eşitliğini ortadan kaldırmaktadır. Kadın-erkek eşitsizliği, toplumun pek çok alanı gibi, spor medyasında da vardır. Bu eşitsizliğin temelinde, toplumsal cinsiyet rollerinin etkisi bulunmaktadır. Spor Medya araçları içerisinde bu eşitsizliği ortaya çıkaran en önemli kitle iletişim aracı ise sosyal medya platformlarıdır. Sosyal medyanın toplum üzerindeki etkisi giderek büyürken öyle ki bazı sosyal platformlarda birçok spor haberlerinin yanı sıra sadece sporcuların yer aldığı spor ekleri de yayınlamaktadır. Sosyal medya, ülkemizde olduğu kadar dünya çapında dikkat çekmede, tartışma yaratmada ve kadın sporculara medyada yer verilmesinde önemli bir rol oynamıştır. Sosyal medya, spor haberlerini kişilerarası, kültürlerarası ve uluslararası bir kamusal alan temeline getirmiştir. Buna rağmen spor medyası için kadın sporcuları kapsamak ve temsil etmek için kullanılan yargılar değişmemiştir. Medyanın kadın sporlarına ilişkin yayınlarına tarihsel bir bakış, günümüzün dijitalleştirilmiş, çeşitlendirilmiş ve küreselleşmiş spor yayınlarıyla devam etmektedir (Creedon, 2014). Günümüzün spor kültürü, kadın sporcuları geleneksel medyada devamlı marjinalleştiren, son derece erkek sileştirilmiş bir kültür kapsamında değerlendirmektedir. Arslan ve Koca (2006)'ya göre spor geleneksel anlamda, erkeksi cinsiyet rollerini barındıran erkek etkinliği olarak görülmekte ve üstün sportif performans, erkeklikle bağdaştırılmaktadır. Sosyal medya ağlarında da durum pek farksız değildir. Erkek ve kadın sporcuların temsiline ilişkin cinsiyet farklılıklarını vurgulayan söylemler ortaya çıkarılmaya devam etmektedir. Görünüşte tarafsız gibi görünen “adanmış”, “yetenekli” ve “çalışkan” gibi kelimelerle cinsiyete dayalı çağrışımlar yapılabildiği gibi (Yang vd., 2020), sosyal medya platformlarında yer alan kadın spor haberlerinde başarısızlığı, cinsiyetçiliği ve kadın sporcuların özel yaşamını ön plana çıkaran ağdalı bir dil de kullanılmaktadır (Ayhan ve Demir, 2022). Özellikle yarışma sporları ile ilgili sosyal medyada yer alan haberler göz önüne alındığında erkeklik ve kadınlıkla ilgili çok etkili mesajlar vermektedir. Bu tarz düşüncelerin dile getirildiği sosyal medya platformlarında aynı düşüncelere sahip binlerce insan acımasız şekilde kadınları hedef alırken sporu erkek bedeni ve gücü ile bağdaştırmaktadır. Bu düşüncelerin günümüz medyasında fazlasıyla yer edinmesi ve gün yüzüne çıkmasının sebebinin çağımızın getirdiği teknolojinin etkileriyle insanların iletişim kurmadaki sınırsızlığına bağlayabiliriz. Tarihsel sürece baktığımız da insanların gündelik yaşamda iletişim kurdukları kişi sayısı kısıtlıdır. İletişim araçlarının gelişmesiyle beraber bu sayı ölçülemeyecek derece de artmıştır. Sosyal medya hesaplarından sayısız kişi ile iletişim halinde olan birey, bu yeni sanal ağ ortamında yeni iletişim biçimleri geliştirmiştir (Anamur-Topsakal, 2019). Bu yeni iletişim becerilerinin daha çok ilgi görmesi neticesinde spora

dair yayın yapan sosyal medya platformları sosyal mecralarda kadınların ve erkeklerin toplumsal rolleri hakkında yorumlar yapmaktadır. Özellikle sosyal medya ağlarında kadının yaşamdaki payını ev ile sınırlayan, kadınları spor alanlarında erkeklerden ayırıştıran, bazı cinsiyet rollerini sert çizgilerle ayıran bu haberlere yer verilmektedir. Bunun neticesinde bu düşüncelere sahip olanlarla, karşıt görüşte olan insanların aynı haber altında buluşmasıyla haber daha çok ilgi görmekte ve bu bağlamda da sosyal medyada haberin olması gerektiğinden daha fazla yer edinmesi ve gündemde kalması kadın sporculara zarar verebilmektedir. Sosyal medya kanallarının izin verdiği kadarıyla beğenme, beğenmeme, yorum yapma, sesli veya mesaj isteği gönderme, fotoğrafı alıntılama, emoji bırakma gibi birbirinden farklı niceliksel ve niteliksel iletişim biçimleri toplumsal hayatımızla bütünleşmiştir. Bu yeni sanal ortam beraberinde takip etme/ takip edilme ve stalklama gibi izlemenin ve peşinde olmanın normal görüldüğü yeni bir gözlem ve takip etme toplumu da beraberinde getirmiştir (Anamur-Topsakal, 2019). Bu gözlem ve takibin etkisiyle yeni sanal dünyanın acımasız ortamından ne yazık ki kadın sporcularımız fazlasıyla etkilenmektedir.

Siber Zorbalık ve Kadın Sporcular

Siber zorbalık kavramına değinmeden önce bunun temelini oluşturan zorbalık kavramının ne olduğuna bakmalıyız. Zorbalık, en genel tabiri ile bir kişinin bilinçli olarak başkalarına sözlü saldırı, fiziksel taciz veya manipülasyon gibi bir takım yollarla zarar vermesidir. Siber zorbalık ise zorbalığın sanal ortamlarda gerçekleştirilmesidir. Başka bir deyişle siber zorbalık dijital iletişim ağlarında gerçekleştirilen zorbalıklar olarak tanımlanabilir (Uzun, 2104). Siber zorbalık kavramı ortaya çıkışı 2003 yılında Bill Belsey'nin Kanada'da siber zorbalığı inceleyen bir web sitesi yayınlamasıyla başlar. Belsey, dijital ortamlarda yaşanan zorbalıkları aktarmak için (<http://www.cyberbullying.ca/>) adlı internet sitesini yayınlamıştır (Bauman ve Bellmore, 2015). Literatürde ise siber zorbalık kavramını Bhat (2008: 58) utandırmak, tehdit etmek, incitmek ya da dışlamak için yapılan davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer tanım ise birinin dışlandığı, utandırıldığı, taciz edildiği veya aşağılandığı hatta işkence gördüğü durumları çerçeveleyen sanal saldırılardır (Uzun, 2014). Siber zorbalık temelde bu durumların sanal ağlarda kişiye yöneltilmesi ile ortaya çıkmaktadır (Betts, 2016). Burada yapılan siber zorbalık tanımlarına bakıldığında fiziki dünyada karşılaşılan zorbalıklardan hareketle bir tanımlama yapıldığı anlaşılmaktadır. Nitekim yazarlar gerçek dünyada karşılaşılan zorbalıkların dijital dünyaya da yansıdığını ifade etmiştir (Uzun, 2014). Elbette dijital dünyanın etkileriyle siber zorbalık daha geniş bir yer kaplamaktadır. Belsey (2006), ise siber

zorbalığı, çağın getirdiği kitle iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da grup tarafından diğer birey ya da gruplara zarar vermek için bilinçli olarak tasarlanan, sistematik şekilde tekrar edilen ve düşmanca davranışlar içeren zorbalıklar olarak tanımlamıştır. Burada yapılan zorbalığın türü ya da şekli ne olursa olsun dijital ortamlarda yapılan bütün zorba davranışlar siber zorbalık olarak kabul edilmektedir. Zorbalık davranışının altında yatan etkenlere baktığımızda aslında hepsinin ortak bir temele dayanarak ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Nitekim zorbalık davranışları kendini diğerinden/ diğerlerinden güçlü hisseden bir kişinin daha aciz ve güçsüz gördüğü birine/birilerine karşı yaptığı kötü faaliyetler olarak değerlendirilmektedir. Burada zorba, kurbandan daha güçlü bir konumda yer almaktadır. Ancak siber zorbalık bu bakımdan fiziki zorbalıktan ayrılmaktadır. Bu anlamda siber zorbalık yapan bir kişi daha güçlü bir konumda olmamasına rağmen zorba olarak eylemlerini rahatça yapabilmektedir. Dijital dünyada görülen zorbalıklar ve zorbalar gerçek dünya ile kıyaslandığında bu bakımdan farklı olmakta ve kendi iç dinamikleri ile şekillenmektedir (Englander, 2020). Bu durum doğrudan sanal dünyanın sağladığı ayrıcalıklarla ilgilidir. Sanal dünyada herkes herkese ulaşabilmektedir ve anonim olarak bu dünyada var olmanın verdiği avantaj ile daha güçsüz konumda olmasına karşın insanlar zorba davranışlar gerçekleştirebilmektedir. Bu anlamda zorbanın; kadın sporcuyla başarılarını ve başarısızlıklarını sosyal medyada eleştirirken, eleştirdiği spor dalı hakkında bir fikri olmadığı gibi sporla bile herhangi bir ilişkisi bulunmadan kadın sporcuyla sert bir dille siber zorbalığına maruz bırakabilmektedir. Bu bağlamda sosyal medyada, her türlü insan her türlü insanı eleştiriye maruz bırakırken kadın sporcularda bu noktada payını almaktadır. Sosyal medya, bireylerin duygu ve düşüncelerini istediği şekilde ifade edebilmesine ve bunu gerçek kimliklerini gizleyerek yapmasına olanak tanır. Spor dünyasında yaşanan bu siber zorbalıklar düzenli olarak artan ve yaygın hale gelen bir durum olarak ortaya çıkmaya devam etmektedir. Sosyal medyayı aktif olarak kullanan neredeyse tüm sporcular ve spor medyasında çalışanlar siber zorbalığa maruz kalmaktadır. Baktığımızda insanların yaşamında siber zorbalık herkesin yaşadığı bir sorun olarak görülmekte ve normalmiş gibi karşılanmaya başlanmıştır. Nitekim bu sosyal medya zorbalığı ile sporcular bireysel olarak mücadele ederken ortak bir tepki ise sınırlı görülmektedir (Çavuş ve Ayhan, 2017; Yüçetürk ve Ağın, 2022; Kaya ve Ata, 2023). Spor alanında siber zorbalığa en fazla maruz kalanlar genellikle sporculardır. Sporcular özellikle fiziki görünüşleri ile ilgili karşı karşıya kaldıkları siber zorbalıklar yüzünden kimi zaman spor hayatlarını sona erdirmekte, kimi zaman da sporcular geri dönülemez durumlarla karşılaşmaktadır (Yüçetürk ve Ağın, 2022). Ann Hall (1996),

Feminizm ve Sporcu Bedenler adlı kitabında sporda cinsiyet farklılığının ele alınması açısından en etkili ve en görünür alan olarak medyayı işaret eder ve medyanın bu bağlamda ana işlevinin kadın ve erkek sporcular arasındaki farklılıkları normalleştirilmesi ve doğal karşılaması olduğunu ileri sürer. Ancak spor medyamızda bunun tam tersine sporu erillikle ve güçle bağdaştırıp kadınların spor için yeterince güçlü olmadığı gibi branşın getirdiği bazı fiziksel özelliklere sahip olmanın kadınlığa ait beden değerlerine zarar verdiğini ileri sürmektedir. Bu bağlamda örnek verecek olursak Olimpik seviyede başarılı bir milli jimnastikçi olan 25 yaşındaki Tütya Yılmaz, maruz kaldığı siber zorbalıklar nedeni ile sporu bıraktığını açıklamıştır. Kendisi 16 yaşında Türkiye'yi olimpiyatlarda temsil eden en genç sporcu olarak tarihe geçmiş olmasına rağmen kendisinin fiziksel görünüşü ile ilgili aşağılayıcı yorumlar, spor yaşantısını olumsuz şekilde sonlandırmıştır. Paylaşmış olduğu elbiseli bir fotoğrafta vücudunun kaslı olması ile ilgili yorumlar sebebiyle özgüveninin sarsıldığını belirtmiştir. Sonrasında Twitter'dan yaptığı açıklamada, “Ben buyum ve ben kendimi bu hâlimle seviyorum. Senin ‘kas yığını’ dediğin şey benim 16 yıllık emeğim, gözyaşım, döktüğüm ter, harcadığım emek, kaçırdığım mezuniyetim ve yazamadığım bir dünya şey” ve “her ne kadar bu yorumları ciddiye almıyorum desem de zaman zaman insanın kalbini kırılıyor, çünkü nihayetinde ben de bir insanım...” diyerek aslında maruz kaldığı siber zorbalıkların psikolojisini etkilediğini dile getirmiştir (Yüçetürk ve Ağın, 2022). Bu örnekte de olduğu gibi kadın sporcuların uğradığı siber zorbalıklar erkek sporculara yapılanların yanında daha fazla ve daha acımasız olduğunu göstermektedir. Medyanın gözü önünde olan ünlü kadın sporcularda yer yer zorbalıklara maruz kalmaktadır. Örneğin, Öktem (2004). Tarihsel süreçte kadın sporcular medyada bu tür zorbalıklara sık sık maruz kalmaktaydı ancak dijital dünyanın gelişmesi ve sosyal medyanın ortaya çıkmasıyla zorbalıklar daha çok daha acımasız ve daha hızlı ortaya çıkmaktadır. Kadın sporculara sosyal medyada zorbalığın artmasının sebebi doğrudan toplumsal cinsiyet yargıları ile ilişkilidir. Nitekim kadını zorbalamayı kendinde hak gören zorbalar, kadınlara siber zorbalık ve çevrimiçi istismarı sık sık tekrarlamaktadır. Kadın sporcuların sanal dünyada istismar ve siber zorbalıklara maruz kalması bu ağlarda kişilerin anonim olarak yer almasına bağlanmaktadır. Ancak bu eylemler kadın sporcuların dijital dünyada ciddi manada korku yaşamasına tacize maruz kalmasına psikolojik olarak gündelik yaşamının ve aynı zamanda spor performansının etkilenmesi anlamına gelmektedir (Lenhart, 2007). Bu nedenle bazı dijital ağlar özellikle de blog ve sözlük tarzı sayfalar siber zorbalık ve çevrimiçi istismarı önlemeye yönelik sözleşmeler geliştirmiştir. Söz konusu ağlarda buna benzer bir durumlarla karşılaşıldığında sayfa yöneticileri zorbaya engel

olmakta ve bunu içeren mesaj da sosyal ortamdan çıkarılmaktadır. Ancak globalde daha yaygın olan sosyal medya platformlarında bu durumdan söz etmek mümkün değildir. Facebook, Instagram, X (Twitter) ve YouTube gibi sosyal medya platformlarında online zorbalığa karşı alınan doğrudan bir önlem yoktur. Bu tür ağlar denetimden uzak olmaları ve fazla sayıda kullanıcıya sahip olmaları nedeni ile siber zorbalığı durdurma açısından olanak tanımayan bir yapıya dönüşmektedir (Akın, 2010; Baştürk Akca ve Sayımer, 2017).

Yüçetürk ve Ağın (2022)'de yaptıkları araştırmada "Sporcuların Perspektifinden Sosyal Medyada Siber Zorbalık" kadın sporcuların maruz kaldığı zorbalıklar bizzat kişinin deneyimden aktarılmıştır. Bazı zorbalık örneklerini verecek olursak:

"Dans ediyorsun, şarkı söylüyorsun, sen ne biçim sporcusun? Judo mu yapıyorsun dans mı ediyorsun bu ne biçim hâller? Spor yapıyorsan adabımı bil, bizim de başımızı ağrıtmı. Bana böyle şeyler söylüyorlar ama ben takmıyorum yani. Herkes bir şeyler söylüyor, sonuçta herkesi umursamıyorum."

"Beni bunlar çok rahatsız etmese de başıma gelmedi diyemem. İşte türbanlı olduğum için bu sporu yapmamam gerektiğine yönelik bir sürü hakaret dolu mesaj atanlar oldu. Yok türbanlı bir kız öyle hareket yapar mı falan filan..."

"... Şimdiden bile düşünüyorum özel hayatıma sosyal medyada çok dikkat etmem gerektiğini. Hatta daha yeni bi mesaj attılar. Cevap vermeye çekiniyorum. Eğer biriyle konuşsam konuşmamı çarpıtıp, başkasıyla paylaşırsa diye. Başarımla anılmak varken bu tarz işlemlerle anılmaktan endişe duyuyorum açıkçası. Konsantrasyonumu ve sporumu etkileyebilir bu durumlar."

"Avrupa Şampiyonası'ndan sonra haberlere çıkmıştım. Instagram'da birden takipçi sayım arttı. Sonrasında tanımadığım insanlardan taciz olarak sayılabilecek mesajlar aldım ama tanımadığım için ciddiye almadım."

Yüçetürk ve Ağın (2022)'de yaptıkları araştırmada kadın sporcuların daha çok sözlü taciz ve hakaret şeklinde siber zorbalığa maruz kaldıkları gözlemlenmişlerdir. Aynı zamanda bu çalışmaya göre sporcuların maruz kaldığı siber zorbalık davranışları yalnızca onların performansları ile ilgili olmamakla beraber sık sık onların yaşam tarzları dini inanışları, dış görünüşleri, günlük paylaşımları, aileleri ve sosyal çevreleri ile ilgili olduğunu ortaya koymuştur.

Sporun hegemonik erkekliği yaydığı ve koruduğu görüşü uzun zamandır kabul görmektedir. Sporla iç içe geçmiş güç, saldırganlık, rekabetçilik, hız, yüksek performans ve takım çalışması gibi birçok özellik aynı zamanda erkeklerle ilişkilendirilmiş ve erkeklerin sadece spor alanında değil dilsel

söylemler yoluyla kültürel hayata da hâkim olması amaçlanmıştır. Bu da erkeklığın getirdiği bir takım değerlerle sporun icra edildiğine, içerisinde barındırdığı dinamiklere uyum sağlanmasına ve bu alanın erkeksi niteliklerinin toplumsal yaşamda da karşılık bulmasına yol açmıştır (Cahn, 1994).

Sonuç

Türkiye’de kadın sporcu denilince akla gelen voleybol, jimnastik, yüzme, tenis gibi spor dallarıdır. Türkiye’de kadınların spor yapmaları desteklenmekte ve Türk spor medyasında kadın sporculara yönelik olarak pozitif ayrımcılık sağlanmaktadır. Bu doğrultuda son yıllarda farklı spor branşlarına katılım ile kadın sporcu sayısında olağanüstü artış olduğu söylenebilir. Siber zorbalık ve spor ilişkisi düşünüldüğünde bu konuda mücadele ederken sporcuların, kulüplerin ve federasyonların alabilecekleri önlemler önem arz etse de tek başına yeterli olmamaktadır. Sosyal medyada kadın sporculara yönelik söylemlerde sporcuların uğradığı mağduriyet problemlerinin ahlaki ve yasal suç boyutlarıyla güçlü şekilde mücadele edilmesinin yanı sıra bu konuda kadın sporcuları desteklenmelidir. Sosyal medya uygulamaları da tıpkı bazı internet sitelerinin siber zorbalığa karşı yaptığı engellemeler gibi bu mücadeleye daha fazla katkıda bulunmalıdır. Sosyal medyada kullanıcıların sporculara yönelik yapmış olduğu her türlü hakaret, tehdit, küfür içeren söylemler günümüzde oldukça yaygın kullanılan yapay zekâ ile önlenabilir. Aynı zamanda kadın sporcularımızın başarılarını küçümseyen ya da bu başarıları olağan dışı gören yaklaşımlardan uzak durulmalıdır.

Kaynaklar

- Adá Lameiras, A. & Rodríguez-Castro, Y. (2021). The *presence of female athletes and non-athletes on sports media Twitter*. *Feminist Media Studies*, 21(6), 941-958.
- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International online journal of educational sciences*, 2(3).
- Akkaya, A., Yilmaz, H. B., Chae, C. B., & Tugcu, T. (2014). Effect of receptor density and size on signal reception in molecular communication via diffusion with an absorbing receiver. *IEEE Communications Letters*, 19(2), 155-158.
- Akkaya, C., & Kaplan, Y. (2014). Toplumsal cinsiyet bağlamında spor medyasında kadın. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 177-182.
- Anamur, D. D., & Topsakal, T. (2019). Herkesin herkesi gözetlediği toplum: siber uzamda alttan gözetimin farklı inşası olarak siber zorbalık. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)*, 4(2), 37-58.
- Arslan, B., & Koca, C. (2006). Kadın sporcuların yer aldığı günlük gazete haberlerinin sunum biçimine dair bir inceleme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 1-10.
- Ayhan, B. & Demir, Y. (2022). *Systematic sexism: Women's sports news in a circle of gatekeepers and users on Twitter*. *Communication & Sport*, 0(0), doi: 10.1177/21674795221147644.
- Bauman, S. & Bellmore, A. (2015). New directions in cyberbullying research. *Journal of School Violence*, 14(1), 1-10.
- Belsey, B. (2006). *Cyberbullying: An emerging threat to the always on generation*. <http://www.cyberbullying.ca>.
- Betts, L. R. & Betts, L. R. (2016). *What can be done about cyberbullying*. *Cyberbullying: Approaches, Consequences and Interventions*, 103-131.
- Burnett, C. (2001). *Whose game is it anyway? Power, play and sport*. *Agenda*, 16(49), 71-78.
- Connell, R. (1987). *Gender and power*. Sydney: Allen and Unwin.
- Cooky, C., Council, L. D., Mears, M. A. & Messner, M. A. (2021). *One and done: The long eclipse of women's televised sports, 1989– 2019*. *Communication & Sport*, 9(3), 347-371.
- Creedon, P. (2014). Women, social media, and sport: Global digital communication weaves a web. *Television & New Media*, 15(8), 711-716.
- Çalışır, G. & Okur Çakıcı, F. (2015). Toplumsal cinsiyet bağlamında sosyal medyada kurulan benlik inşasının temsili. *Turkish Studies (Elektronik)*, 10(10), 267-290.

- Çalışkan, K., & Ekici, S. (2017). Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarındaki öğretim elemanlarının örgütsel sinizm algıları ile örgütsel bağlılıklarının araştırılması. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1674–1689.
- Çavuş, S. & Ayhan, B. (2017). *Cyberbullying and victimization experiences of university Students*. Hasan Arslan, Mehmet Ali İçbay ve Christian Ruggiero (Ed.), *Communication & Media Researches* (s. 159-168).
- Delal, Ö. & Abanoz, E. (2022). Toplumsal cinsiyet rollerinin sosyal medyada yansımaları: Sokağa çıkma yasağı örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (37), 80-95.
- Demir, Y. & Öztürk, M. (2023). Hegemonik erkeklik ve medya: Bibliyometrik bir analiz. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, 10, 49-67.
- Ekici, S. (2011). The effect of positive and negative mood on motivation to succeed of elite athletes. *Journal of Human Sciences*, 8(2), 946–962.
- Englander, E. K. (2020). *25 myths about bullying and cyberbullying*. New Jersey: John Wiley & Sons
- Ergeç, N. E., & Zateri, İ. (2020). Toplumsal cinsiyet ve sosyal ağların şiddeti çoğaltan etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(1), 102-117.
- Hardin, M. & Whiteside, E. (2012). *How do women talk sports?: Women sports fans in a blog community*. In *Sport and its female fans* (pp. 152-168). New York: Routledge.
- Hargreaves, J. (1986). *Sport, power and culture. A social and historical analysis of popular sports in Britain*. Cambridge: Polity Press.
- Kejanlıoğlu, D.B., Çelenk, S., ve Adaklı, G. (Ed.), Talimciler, A. (2001). *Futbol Maçlarının Yayımı ve Kulüpler- Federasyon- Medya İlişkileri: Futbol Televizyon Evliliğinde Yeni Dönem. Medya Politikaları*. (s. 269) Ankara: İmge Kitabevi
- Koca C, Bulgu N (2005). "Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel bir bakış" *Toplum ve Bilim*, 103, s.163-184.
- Lenhart, A., Madden, M., Smith, A. & Macgill, A. R. (2007). *Teens and social media*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2007/12/19/teens-and-social-media/>.
- Messerschmidt, J. W. (2019). *The salience of "hegemonic masculinity."* *Men and Masculinities*, 22(1), 85-91.
- Perreault, G. & Bell, T. R. (2022). *Towards a "digital" sports journalism: Field theory, changing boundaries and evolving technologies*. *Communication & Sport*, 10(3), 398-416.
- Shifflett, B., Murphy, D., Ghiasvand, F., Carlton, M. & Cuevas, M. (2016). Gender bias in sports-media analytics. *Journal of Sports Media*, 11(2), 111-128.

- Uluç, S. (2023). Kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları problemlerin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83-97.
- Uzun, B. (2023). *Spor, Siber Zorbalık ve Toplumsal Cinsiyet*. Medya ve Kadın İnceleme. Tablet Kitapevi
- Vincent, J., Imwold, C., Johnson, J. T. & Massey, D. (2003). *Newspaper coverage of female athletes competing in selected sports in the 1996 centennial Olympic Games: The more things change the more they stay the same*. Women in Sport and Physical Activity Journal, 12(1), 1-21.
- Viter, G. (2022). *Türkiye’de Kadın Sporcuların Antrenörlük Deneyimleri: Hentbol Sporunda Kadın Antrenörler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yang, E. C. L., Hayes, M., Chen, J., Riot, C. & Khoo-Lattimore, C. (2020). *A social media analysis of the gendered representations of female and male athletes during the 2018 Commonwealth Games*.
- Yücutürk, C., & Ağin, B. (2022). Sporcuların perspektifinden sosyal medyada siber zorbalık. *Tırt Akademi*, 7(14), 154-181.
- Mutlu, T. O., Zorba, E., Bayrakdar, A., Yıldız, M., & Albayrak, A. Y. (2014). Investigation of Sports Media Expectations of the People Living In Mugla. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 1.

Sporda Kafein Kullanımı: Akademik Bir Bakış

Celil Kaçoğlu¹

Halil Orbay Çobanoğlu²

Özet

Kafein, merkezi sinir sistemini uyararak atletik performansı olumlu yönde etkileyen bir ergojenik desteklerdir. Günlük 300-400 mg kafein tüketimi yetişkinler için güvenli kabul edilirken, sporcular için optimal dozun bireysel tolerans ve spor dalına bağlı olarak değişebileceği vurgulanmaktadır. Araştırmalar, dayanıklılık egzersizlerinde (90 dakikadan uzun) ve kısa süreli şiddetli egzersizlerde kafeinin yorgunluğu geciktirerek performansı %4-14 oranında artırdığını göstermiştir. Bunun yanında, kafeinin psiko-uyarıcı etkilerinin bazı bireylerde anksiyete, uykusuzluk ve baş ağrısı gibi yan etkilere yol açabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle, kafein tüketiminin müsabaka öncesi denemesi ve bireysel toleransın belirlenmesi önerilmektedir. Kafein, uygun dozda kullanıldığında, dayanıklılık ve kuvvet performansına katkı sağlayabilen, ekonomik ve etkili bir performans artırıcıdır.

Giriş

Kafein, merkezi sinir sistemini uyarıcı etkisiyle bilinen bir psikoaktif maddedir ve dünya nüfusunun yaklaşık %80'i tarafından günlük olarak tüketilmektedir (Fredholm ve diğ., 1999; Ogawa & Ueki, 2007; Han & He, 2012). Doğal olarak, kola fındığı, kakao ve bazı meyveler gibi bitkilerde bulunmakta olan kafein, insanların diyetindeki başlıca kaynaklar arasında çay ve kahve yer almaktadır. Bununla birlikte, enerji içecekleri, kola içeceklerine kıyasla üç kat daha fazla kafein içermekte olup, bu durum kafeinin özellikle gençler ve sporcular arasında popüler bir uyarıcı madde olarak kullanılmasına yol açmaktadır. Ayrıca, kakao içeren çikolata benzeri ürünlerde ve çeşitli

1 Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ckacoglu@eskisehir.edu.tr, Orcid No: <https://orcid.org/0000-0002-1817-5234>

2 Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, orbay.cobanoglu@alanya.edu.tr, Orcid No: <https://orcid.org/0000-0002-1305-9496>

reçeteli ya da reçetesiz ilaçlarda da kafein bulunmaktadır (Çelik, 2006; O'Brien, 2018).

Sağlıklı yetişkinlerde (19 yaş ve üzeri) günde 300-400 mg'a kadar olan kafein dozlarının, herhangi bir zararlı etki göstermeksizin güvenli üst sınır olarak kabul edildiği belirtilmektedir. Bu miktar, orta büyüklükte 4-5 fincan kahveye denk gelmektedir. Bununla birlikte, 6 fincan koyu kahveye eşdeğer bir kafein tüketiminin genellikle herhangi bir yan etki yaratmadığı ifade edilmektedir. Ergenler ve çocuklar için günlük kafein limitinin 100 mg olduğu ve bu sınırın aşılması gerektiği vurgulanmaktadır. Ancak, kahve kafeinin tek kaynağı olmayıp, diğer kafein içeren kaynaklar da dikkate alınmalıdır (Nawrot ve diğ., 2003; Seifert ve diğ., 2011; Temple ve diğ., 2017).

Kafein tüketimi, sempatik ve merkezi sinir sistemi, adipoz doku, kas kasılması, sodyum potasyum pompası aktivitesi, adenosin antagonizması, hormonal salınım, duyu durumu ve kardiyovasküler sistem üzerinde değişimler gibi birçok fizyolojik, biyokimyasal ve nöro-psikolojik faktör ile performans artışına katkı sağlayabilir (Bayraktar & Taşkıran, 2019; Maughan, 1999; Fink ve Mikesky, 2017; Williams, 1996). İnsan bedenindeki birçok dokuda adenosin reseptörleri bulunduğu ve kafeinin vücudun tüm dokuları tarafından alındığı için kafeinin egzersiz sırasında merkezi sinir sistemi ve periferel dokular üzerindeki etkilerini bağımsız olarak belirlemek zordur ve egzersiz performans artışlarında çeşitli mekanizmaların tekil veya kombine etkilerinin sorumlu olması muhtemeldir (Magkos ve Kayouras, 2005; Spriet & Howlett, 2000).

Kafeinin Sportif Performans Geliştirme Amaçlı Kullanımları

Kafeinin, özellikle dayanıklılık performanslarında ve daha düşük oranlarda da daha kısa süreli ve şiddetli egzersizlerde ergojenik etkileri vardır (Doherty ve Smith, 2004). Kafeinin uzun süreli dayanıklılık egzersizlerinde (>90 dk), yüksek tempodaki egzersizlerde (20-60 dk) (yüzme, koşu gibi), kısa süreli supramaksimal egzersizlerde (1-5 dk), kuvvet, güç, sıçrama ve aralıklı yüksek şiddetli sportif aktivitelerde etkileri olduğu belirtilmiştir (Braun vd., 2011; Grgic, & Mikulic, 2020; Stear vd.,2010). Yorgunluğun genellikle 30-60 dakika içerisinde ortaya çıktığı durumlarda kafeinin, yorgunluğu geciktirerek dayanıklılık performansını artırdığı ortaya konmuştur. Kafeinin daha kısa ve şiddetli egzersizler sırasında da performansı artırma etkisi gösterilmiştir. Bu tür egzersizlerdeki etkilerinin kafeinin psiko uyarıcı özelliklerinden kaynaklanabileceği belirtilmesine rağmen bu etkilerin aerobik performansına kıyasla daha tutarsız ve daha belirsizdir (Braun, vd., 2011; Kang, 2018;

Lamarine, 1998; Magkos & Kayouras, 2005). Etki mekanizmaları üzerinde ortak görüş olmamasına rağmen bireysel, takım ve raket sporunun birçoğunda kuvvet, güç, sürat ve dayanıklılık artışları sağladığı gözlemlenmiştir (Braun, vd., 2011; Magkos & Kavouras, 2004; Maughan, 2007). Kafein tüketen (6 mg/kg) futbol, ragbi, hokey sporcularının pas isabet oranı %10 artış, sprint sürelerinde ise stabilite gözlemlenmiştir (Meltzer & Hopkins, 2011). Kafeinin kısa süreli yüksek şiddetli egzersizlerde (6 s bisiklet ergometresi), 100 m serbest yüzme performansında ve 1500 m koşusunun son 1 dakikasındaki performansta artışların görülmesi kafeinin merkezi sinir sistemi, kas kasılması, ATP-CP ve laktik asit enerji sistemleri üzerindeki ergojenik etkilerine bağlı olabileceğini göstermektedir (Spriet, 1995; Williams, 1996).

Kafeinin kuvvet ve dayanıklılık performanslarında % 4-14 artış sağladığı, 30-60 dk süreli submaksimal dayanıklılık performansında yorgunluk süresini %44 geciktirdiği ortaya konmuştur (Astorino & White, 2012; Kang, 2018; Magkos & Kavouras, 2004; Williams, 1995). Üst ekstremite kassal dayanıklılıkta ve maksimum bacak pres kuvvetine, tükenene kadar tekrar sayısında, 1 tekrar maksimum performanslarında artış görülen sonuçların yanında alt ekstremite maksimum kuvvet ve kassal dayanıklılık performanslarında ise etkili olmadığının gösterilmesi dayanıklılık harici performanslarda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu kanıtlar niteliktedir (Ferreira vd., 2020).

Kafeinin Tüketimi Zamanlamaları

Kafein kısa sürede emildiği ve plazma konsantrasyonunu yaklaşık 1 saat içinde maksimuma çıktığı için kafein tüketimi için egzersizden 45-60 dakika önce tüketilebilir (Braun vd., 2011; Graham, 2001). Kafein, egzersizden 1 saat önce tek doz, egzersiz süresince çoklu doz veya yorgunluğun ortaya çıkmaya başlamasından hemen önce tüketilebilir ve vücuttaki etkileri uzun 6 saate kadar sürebilir (Astorino & White, 2012; Stear vd., 2010). Kafein egzersizden 1 saat önce tüketildiğinde en iyi etkiyi göstermesine rağmen egzersiz sırasında da tüketildiğinde performansı arttırdığı sonuçlar bulunmaktadır (Leveritt, 2020). Kafeinin 2-3 mg/kg dozlarının tüketimi dayanıklılık aktivitelerinde düşük ve orta düzeyde etkileri vardır ki bu da normal dozlar günlük hayatta tüketilebilen miktarlardır (Burke, 2008). Daha düşük dozların (1,5 mg/kg doz) da performans artışı sağlayabilmesine karşın düşük dozlar büyük metabolik etkiler yaratmamaktadır (Braun, vd., 2011; Spriet, & Howlett, 2000). Hem elit hem de rekreasyonel sporcularda 3-9 mg/kg'lık dozlar hem uzun süreli dayanıklılık hem de kısa süreli daha şiddetli egzersizlerde performansı arttırdığı görülmektedir (Graham, 2001; Silver, 2001; Spriet, 1995; Stear vd., 2010). 5-6 mg/kg dozlarda tüketilen

kafeinin kısa süreli (yaklaşık 4-7 dk) bisiklet ve 1500 m yüzme performansını artırdığını gösteren laboratuvar sonuçları bu testlerden elde edilen sonuçları destekleyecek saha testlerine de ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Spriet, & Howlett, 2000).

Kafein kullanımı ile ilgili yapılan araştırmaların büyük kısmının erkek sporcular üzerinde yapılmış olması kadın sporcular için optimal kafein kullanımının belirlenmesini güçleştirmekle birlikte, kafeinin (3 mg/kg) kadın ve erkek sporcuların 5 km bisiklet performansında benzer artışlar sağladığını gösteren sonuçlar da bulunmaktadır (Clarke vd., 2019; Salinero vd., 2019). 3 mg/kg kadar düşük dozlarında bile ergojenik etkiler gösterebileceği belirtilmiş fakat yine bireyler arası değişkenlik ve kafeine hassasiyet konuları ayrıca kafein tüketim alışkanlık seviyesi de göz önüne alınmalıdır. Bu etkilerinin yanında duyarlı bireylerde ya da bazı sporlarda yan etkiler kafeinin kullanımını sınırlandırabilir, örneğin baş ağrısı, uykusuzluk, sindirim sistemi rahatsızlıkları ve diüretik etkileri dolayısıyla dehidrasyon etkileri gibi. Bu nedenle sporcular kafeini müsabaka öncesi kullanmadan önce antrenmanlarda kafeinin performans ve olası yan etkilerini gözlemlemek için denemeler yaparak kendileri için ideal dozu ve kullanımını deneyimleyebilirler (Maughan, 1999). Temin edilmesi kolay, pahalı olmayan bir ergojenik olduğundan ve bireysel değişkenler göz önüne alındığında sporcular kafeinin kendilerinde olası etkilerini, yan etkilerini ve performanslarına etkisi olup olmadığını düşük dozlarla başlayarak denemeler yaparak ideal kullanımlarını belirleyebilirler (Braun, vd., 2011; Bucci, 1993). Bu denemelerin müsabakada değil antrenmanlarda yapılması, tüketim zamanı, kafein ile birlikte tüketilen yiyecek, içecek, bitkiler, gıda destekleri ve bunların etkilerinin kayıt edilmesi de önemlidir (Meltzer & Hopkins, 2011). Kafein genellikle uygun şekilde kullanıldığında günlük hayata faydası olan güvenli bir madde olarak görülse de, bireyler düzenli kafein tüketim alışkanlıklarının farkında olarak incelemelidirler (Burke & Spriet, 2015).

Kafein tüketiminin egzersiz sırasında adipoz dokudan serbest yağ asitlerinin hareketliliğini ve kullanımını artış ile kaslarda yağ oksidasyonunu artması ve glikojenin korunarak dayanıklılık aktivitelerinde yorgunluğu geciktirerek performans artışı sağladığı belirtilmektedir (Bosch & Smith, 2011; Fink & Mikesky, 2017; Jeukendrup, 2007; Maughan, 1999).

Kafeinin Olası Negatif Etkileri

Çoğu insan, kafeinin olumlu etkilerini en üst düzeye çıkarmak için kafein tüketimlerinin kontrolünde oldukça iyidirler. Örneğin, gün boyunca tüketim örüntüsü, kafeinin genellikle uyanıklığı artırmak için tüketildiğini

göstermektedir. Gerçekten de kimse uyku zamanı yaklaştığında uyarılmış ve uyanık olmak istemeyeceği için günün ilerleyen saatlerinde çok fazla kafein tüketmez. Normal kafein alımından elde edilen etkilerin aksine, çok büyük miktarlarda tüketildiğinde veya hassas gruplar (örneğin, anksiyete bozukluğu olan hastalar) incelendiğinde olumsuz etkilerden söz edilmektedir. Bu bağlamda, kafeinin anksiyeteyi artırdığı ve uykuyu bozduğu gösterilmiştir. Ayrıca, anksiyetedeeki artışın bir fonksiyonu olarak ince motor kontrolünün bozulabileceğine dair bazı kanıtlar da vardır. Çoğu insan tarafından tüketilen kafein miktarlarının davranış üzerinde büyük ölçüde olumlu etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Aşırı tüketim, özellikle hassas bireylerde sorunlara yol açabilir (Smith, 2002).

Yoksunluk durumunda olumsuz etki artış gösterebilir ancak bu beklenti etkilerini yansıtabilir (Lara, 2010; Nehlig, 2010; Smith, 2002). Öte yandan kafein yoksunluğu baş ağrısı, yorgunluk veya uyuşukluk, anksiyeteye neden olabilir ve kafein alımının kesilmesinden 1-2 gün sonra zirveye çıkan depresif belirtilere neden olabilir ve bir haftaya kadar sürebilir (Lara, 2010).

Sonuç

Sporcular arasında performans artışı sağlamak amacıyla yaygın olarak kullanılan bir ergojenik destek olan kafeinin özellikle dayanıklılık performansları üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve kas kasılması, yorgunluk geciktirme, yağ oksidasyonu ve glikojen korunumu gibi çeşitli mekanizmalar aracılığıyla sporcu performansını artırabileceğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, kafeinin etkileri bireyler arasında değişkenlik gösterebilir ve kişisel kafein toleransı, sporcu tipi, kullanılan doz ve tüketim zamanı gibi faktörler performans üzerindeki etkilerini belirlemede önemli rol oynamaktadır. Ayrıca, kafeinin olası yan etkileri ve aşırı tüketimi, özellikle hassas bireylerde olumsuz etkilere neden olabilir. Bu nedenle, sporcuların kafein kullanımını müsabakalarda kullanılmadan önce etkilerini antrenmanlarda test etmek suretiyle kendi optimal dozlarını ve tüketim zamanlarını belirlemeleri önerilmektedir. Kafein, uygun dozda kullanıldığında güvenli ve etkili bir performans artırıcı madde olabilir, ancak her bireyin kafeine karşı farklı tepkiler verebileceği unutulmamalıdır. Bu bağlamda, daha fazla araştırma ve bireysel denemeler, kafein tüketiminin sporcu sağlığı ve performansı üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde anlamamıza yardımcı olacaktır.

Kaynakça

1. Astorino, T.A., White, A.C. (2012). Caffeine and Exercise Performance, In: *Caffeine: chemistry, analysis, function and effects*, Preedy, V. R. (Ed.), Royal Society of Chemistry. p.326
2. Bayraktar, F., & Taşkıran, A. (2019). Kafein Tüketimi ve Atletik Performans. *Journal of Health and Sport Sciences*, 2(2), 24-33.
3. Bosch, A., & Smit, K. M. (2011). Nutrition for Endurance and Ultra-Endurance Training. *Stear S (editor), Shirreffs S (editor), Collins A (editor). Sport and Exercise Nutrition. Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd*, 158-172.
4. Braun, H., Currell, K., & Stear, S. J. (2011). Supplements and ergogenic aids. Susan A: Lanham-New SS, Shirreffs S, Collins A (eds): Sport and Exercise Nutrition. Chichester, Wiley-Blackwell, 9, 89-120.
5. Bucci, L. R. (1993). *Nutrients as ergogenic aids for sports and exercise* (Vol. 2). Crc Press. p.90
6. Burke, L. M. (2008). Caffeine and sports performance. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 33(6), 1319-1334.
7. Burke, L.M., Spriet, L.L. (2015). Caffeine, In Nutritional supplements in sport, exercise and health: An AZ guide. Castell, L. M., Stear, S. J., & Burke, L. M. (Eds.). Routledge. p.67
8. Clarke, N. D., Kirwan, N. A., & Richardson, D. L. (2019). Coffee Ingestion Improves 5 km Cycling Performance in Men and Women by a Similar Magnitude. *Nutrients*, 11(11), 2575.
9. Çelik, F. (2006). Tea (*camellia sinensis*); composition, the preventive effects on health and consumption: review. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 26(6), 642-648.
10. Doherty, M., & Smith, P. M. (2004). Effects of caffeine ingestion on exercise testing: a meta-analysis. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 14(6), 626-646.
11. Ferreira, T. T., da Silva, J. V. F., & Bueno, N. B. (2020). Effects of caffeine supplementation on muscle endurance, maximum strength, and perceived exertion in adults submitted to strength training: a systematic review and meta-analyses. *Critical reviews in food science and nutrition*, 1-14.
12. Fink, H. H., & Mikesky, A. E. (2017). *Practical applications in sports nutrition*. Jones & Bartlett Learning. pp.219, 256
13. Fredholm, B. B., Bättig, K., Holmén, J., Nehlig, A., & Zvartau, E. E. (1999). Actions of caffeine in the brain with special reference to factors that contribute to its widespread use. *Pharmacological Reviews*, 51(1), 83-133.

14. Graham, T. E. (2001). Caffeine and exercise. *Sports medicine*, 31(11), 785-807.
15. Grgic, J., & Mikulic, P. (2020). Acute effects of caffeine supplementation on resistance exercise, jumping, and Wingate performance: No influence of habitual caffeine intake. *European Journal of Sport Science*, 1-11.
16. Han, W., & He Y. (2012). Caffeine and apoptosis. In V. R. Preedy (Ed.), *Caffeine: Chemistry, Analysis, Function and Effects (No. 2)* (pp.394). Royal Society of Chemistry.
17. Jeukendrup, A. (2007). The role of fats as an energy source. *Nutrition and Sport*, 73. p.89
18. Kang, J. (2018). Nutrition and metabolism in sports, exercise and health. Routledge.p.259-261
19. Lamarine, R. J. (1998). *Caffeine as an ergogenic aid. In: Caffeine*. Spiller, G. A. (Ed.). CRC Press. (pp. 233-250).
20. Lara, D. R. (2010). Caffeine, mental health, and psychiatric disorders. *Journal of Alzheimer's disease*, 20(s1), S239-S248.
21. Leveritt, M. (2020). Sports supplements. In: *Nutrition for Sport, Exercise and Performance: A practical guide for students, sports enthusiasts and professionals*, Belski, R., Forsyth, A., & Mantzioris, E. (Eds.). Routledge. Allen & Unwin, Australia, p.164.
22. Magkos, F., & Kavouras, S. A. (2004). Caffeine. In: *Nutritional ergogenic aids*, Ira, W., & Judy A.D. (Eds). CRC Press, FL, 275-323.
23. Maughan, R. J. (1999). Nutritional ergogenic aids and exercise performance. *Nutrition research reviews*, 12(2), 255-280.
24. Maughan, R. J. (2007). Dietary supplements and nutritional ergogenic aids. In: *Nutrition and Sport, Advances in Sport and Exercise Science Series*, N. Spurway, D. MacLaren (Eds.), Elsevier, Philadelphia, p.182
25. Meltzer, S., & Hopkins, N. (2011). Nutrition for Technical and Skill-Based Training. *Susan A: Lanham-New SS, Shirreffs S, Collins A (eds): Sport and Exercise Nutrition. Chichester; Wiley-Blackwell*, 173-187.
26. Nawrot, P., Jordan, S., Eastwood, J., Rotstein, J., Hugenholtz, A., & Feeley, M. (2003). Effects of caffeine on human health. *Food Additives & Contaminants*, 20(1), 1-30.
27. Nehlig, A. (2010). Is caffeine a cognitive enhancer? *Journal of Alzheimer's Disease*, 20(s1), S85-S94
28. O'brien, C. P. (2018). Drug use disorders and addiction. In L. L. Brunton, R. Hilal-Dandan, & B. C. Knollmann (Eds.), *Goodman and Gilman's The Pharmacological Basis of Therapeutics* (13th ed.) (pp. 440). McGraw Hill Education, New York, USA.

29. Ogawa, N., & Ueki, H. (2007). Clinical importance of caffeine dependence and abuse. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 61(3), 263-268.
30. Salinero, J. J., Lara, B., Jiménez-Ormeño, E., Romero-Moraleda, B., Giráldez-Costas, V., Baltazar-Martins, G., & Del Coso, J. (2019). More research is necessary to establish the ergogenic effect of caffeine in female athletes.
31. Silver, M. D. (2001). Use of ergogenic aids by athletes. *JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 9(1), 61-70.
32. Smith, A. (2002). Effects of caffeine on human behavior. *Food and chemical toxicology*, 40(9), 1243-1255.
33. Seifert, S. M., Schaechter, J. L., Hershorin, E. R., & Lipshultz, S. E. (2011). Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. *Pediatrics*, 127, 511-28.
34. Spriet, L. L. (1995). Caffeine and performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 5(s1), S84-S99.
35. Spriet, L. L., & Howlett, R. A. (2000). Caffeine. In: *Nutrition in sport* (Vol. 7). Maughan, R. J. (Ed.). John Wiley & Sons. (pp. 379-392).
36. Stear, S. J., Castell, L. M., Burke, L. M., & Spriet, L. L. (2010). BJSM reviews: A-Z of nutritional supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance Part 6. *British journal of sports medicine*, 44(4), 297-298.
37. Temple, J. L., Bernard, C., Lipshultz, S. E., Czachor, J. D., Westphal, J. A., & Mestre, M.A. (2017). The safety of ingested caffeine: A comprehensive review. *Frontiers in Psychiatry*, 8(80), 1-19.
38. Williams, M. H. (1995). Nutritional ergogenics in athletics. *Journal of sports sciences*, 13(S1), p.63-74.
39. Williams, M. H. (1996). Ergogenic Aids: A Means to Citius, Altius, Fortius, and Olympic Gold?. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(sup3), S-58.

Spor Paradigmaları-V

Editörler

Doç. Dr. Ercan ZORBA

Dr. Öğr. Üyesi Ali AĞILÖNÜ

 ÖZGÜR
YAYINLARI

ISBN 978-625-95537-4-0



9 786259 553740