

# Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler VIII

Editörler: Prof. Dr. T. Osman Mutlu  
Doç. Dr. Erdi Kaya • Öğr. Gör. Dr. Erkan Bingöl

# Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler VIII

## Editörler:

Prof. Dr. T. Osman Mutlu

Doç. Dr. Erdi Kaya

Öğr. Gör. Dr. Erkan Bingöl



Published by

**Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.**

Certificate Number: 45503

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

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgur yayinlari.com

✉ info@ozgur yayinlari.com

---

## Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler VIII

Editörler: Prof. Dr. T. Osman Mutlu • Doç. Dr. Erdi Kaya • Öğr. Gör. Dr. Erkan Bingöl

---

Language: Turkish-English

Publication Date: 2024

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

**ISBN (PDF):** 978-625-5958-14-3

**DOI:** <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub635>

---



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:

Mutlu, T. O. (ed), Kaya, E. (ed), Bingöl, E. (ed) (2024). *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler VIII*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub635>. 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/>*

---



## Ön Söz

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

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

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



# İçindekiler

Ön Söz iii

## Bölüm 1

---

E-Sporcularda Performans Kaygısı ve Stres Yönetimi 1  
*Görkem Mentem*

## Bölüm 2

---

Temel Motorik Özelliklerin Tenise Etkisi 23  
*Ferhat Aktaş*

## Bölüm 3

---

Diyabet ve Egzersiz 37  
*Yakup Aktaş*  
*Cansu Çoban*

## Bölüm 4

---

Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Mesleki Kişilik Tiplerinin Önemi 49  
*Sinem Heb*  
*Halil Evren Şentürk*

## Bölüm 5

---

Basketbolda Çeviklik: Performans ve Başarı Arasındaki Köprü 65  
*Kaan Salman*

## Bölüm 6

---

Fiziksel Okuryazarlık ve Sağlıklı Yaşam Alışkanlığı Kavramları Arasındaki İlişkinin İrdelenmesi 81  
*Serkan Aksoy*

Genç Boksörlerde Bağlı Yaş, Zihinsel Dayanıklılık ve Algılanan Performans 95

*Emrah Ceylan*

*Olca Müslazımoğlu*

# E-Sporcularda Performans Kaygısı ve Stres Yönetimi

Görkem Mentem<sup>1</sup>

## Özet

Spor performansı, yalnızca fiziksel uygunlukla değil, sporcuların psikolojik durumlarıyla da doğrudan ilişkilidir. Hem geleneksel sporlarda hem de e-sporcularda kaygı, stres ve performans üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Rekabetçi sporlarda bilişsel kaygı yaygın olup, performansı doğrudan etkileyebilir. Kaygı düzeyi, stresle başa çıkma stratejilerine ve gerilim seviyesine bağlı olarak değişir. Konsantrasyon, zihinsel hazırlık ve endişeden arınma gibi yöntemler, performans kaygısını azaltarak başarıyı artırabilir. E-sporcularda ise bireysel odaklanma ve sınırlı takım antrenmanları nedeniyle daha yüksek kaygı seviyeleri görülebilir. E-sporcular, bireysel yeteneklerine dayanarak rekabet ettiklerinden, kaygı düzeyleri geleneksel sporlardan daha fazla olabilir. Bu durum, bilişsel ve fiziksel işlevsellik üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Hem geleneksel sporcularda hem de e-sporcularda stres yönetimi, psikolojik dayanıklılık ve performans üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Stres yönetimi için gevşeme teknikleri, bilişsel-davranışsal stratejiler ve sosyal destek önerilmektedir. Gevşeme teknikleri, stresin fizyolojik etkilerini azaltabilirken, bilişsel-davranışsal stratejiler, sporcuların kaygıyı yönetmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, sosyal destek ve duygusal zekâ, stresle başa çıkmada önemli rol oynar. E-sporcularda, zihinsel dayanıklılık, duygusal zekâ ve sosyal destek gibi faktörler stres yönetimi için temel unsurlardır. Dayanıklılığın artırılması, bireysel farklılıklar ve stres faktörleri dikkate alınarak, çok disiplinli bir yaklaşım gerektirir.

## 1. Sporcular için Psikolojik Müdahaleler

Son yıllarda, sporcular için psikolojik müdahaleler, araştırma ve uygulama alanında hızla büyüyen bir konu olmuştur. Birçok kanıta dayalı yaklaşım, sporcuların mental sağlıklarını ve performanslarını desteklemede

1 Araştırma Görevlisi, Gümüşhane Üniversitesi, grkemmentes@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-6661-9226>



etkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışma geleneksel spor veya modern spor olarak adlandırılan spor branşlarının yanı sıra yeni bir spor türü olan e-spor türünde performans veren e-sporcularında kendi spor türlerine uygun bir şekilde gerekli olan psikolojik yaklaşımlardan, özellikle kaygı, performans kaygısı ve stres konularından bahsetmektedir.

## 2. Kaygı ile Başa Çıkma Stratejileri

### 2.1. Sporda Kaygı ile Başa Çıkma Stratejileri

Spor kaygısı ile başa çıkmak, atletik performans ve iyilik hali için önemli bir etkidir. Kaygı, duygusal sıkıntıya karşı toleransı düşük bireylerde daha sık görülmektedir (French ve diğerleri, 2022). Ergenlerde kaygı ve zararlı düşünce hataları, stres düzeyini artırarak yüksek risk oluşturmaktadır (Harrison ve diğerleri, 2023). Sporcuların depresyon, kaygı ve stres düzeyleri yükseldiğinde, başarı motivasyonları düşmektedir (Afiq ve diğerleri, 2020). Egzersiz öncesinde, sırasında ve sonrasında müzik dinlemek ise olumsuz duyguları azaltarak kaygı, depresyon ve egzersiz kaynaklı ağrıların tedavisinde etkili olabilir (Kuan, 2023). Araştırmalar, psikolojik beceri eğitiminin (PST), sporcuların kaygıyı yönetmelerine ve genel psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olabilecek etkili bir yaklaşım olduğunu göstermektedir (Ndakotsu, 2023; Vecenāne & Vazne, 2022; Saputra, 2022; Miçooğulları, 2016; Metan & Küçük, 2022). Bir diğer önemli bir strateji de, bilişsel-davranışçı terapi (BDT) tekniklerinin kullanılmasıdır; bu tekniklerin, üniversite okuyan sporcular arasında kaygıyı azaltmada ve psikolojik esnekliği artırmada etkili olduğu bulunmuştur (Ndakotsu, 2023). BDT tabanlı müdahaleler, sporcuların irrasyonel inançları tanımlamalarına ve sorgulamalarına, uyumlu başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine ve duygusal düzenlemeyi iyileştirmelerine yardımcı olur (Turner, 2016). Bir diğer önemli yaklaşım, otonomik eğitim tekniklerinin uygulanmasıdır; bu teknikler, sporcuların fiziksel antrenmanlarıyla paralel olarak mental dayanıklılık ve direnç gibi temel psikolojik beceriler geliştirmelerine yardımcı olabilir (Vecenāne ve Vazne, 2022). Bu entegre yaklaşım, sporcuların stresin olumsuz etkilerini aşmak ve en iyi performansı sergilemek için gerekli zihinsel becerilerle donatılmalarını sağlar (Vecenāne & Vazne, 2022; Miçooğulları, 2016). Görselleştirme ve imgeleme tekniklerinin de sporcular için faydalı olduğu gösterilmiştir. Örneğin, PETTLEP (Fiziksel, Çevre, Görev, Zamanlama, Öğrenme, Duygu, Perspektif) müdahalesinin, sporcuların psikolojik becerilerini geliştirdiği, kaygı ve depresyonu azalttığı ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı bulunmuştur (Lu ve Xu, 2023; Lim ve O'Sullivan, 2016). Ayrıca, Mindfulness-Kabul-Bağlılık (MAC) yaklaşımı

gibi mindfulness temelli müdahalelerin, geleneksel psikolojik beceri eğitimi (PST) ile karşılaştırıldığında, kadın öğrenci sporcularının mental sağlıklarını ve spor performanslarını iyileştirmede etkili olduğu bulunmuştur (Gross ve ark., 2016). Anlatılan bu kaygı ile başa çıkma stratejilerinin, bireysel sporcuların ihtiyaçlarına ve gereksinimlerine göre de özelleştirilmesi önemlidir (Olmedilla ve ark., 2019; Hanrahan, 2015). Örneğin, fiziksel engeli olan sporcular, bazı tekniklerin, örneğin ilerleyici kas gevşetme gibi, modifikasyonlarına ihtiyaç duyabilirler (Hanrahan, 2015). Ayrıca, PST'nin zamanlaması ve genel antrenman sürecine entegrasyonu da çok önemlidir. Araştırmalar, PST'nin faydalarını en üst düzeye çıkarmak için hazırlık, yarışma ve geçiş aşamalarında uygulanması gerektiğini önermektedir (Hagan ve ark., 2017; Hashim ve Noor, 2020).

Spor kaygısıyla başa çıkmak için kapsamlı bir yaklaşım, CBT, otogenik eğitim, görselleştirme ve mindfulness temelli müdahaleler gibi kanıta dayalı psikolojik beceri eğitimi tekniklerinin bir kombinasyonunu içermelidir. Bu stratejiler, spor türlerinin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmeli ve psikolojik dayanıklılıklarını ve performanslarını artırmak amacıyla genel antrenman sürecine entegre edilmelidir (Sakallı, 2023; Schaal ve ark., 2011; Breslin ve ark., 2017; Sarkar ve Fletcher, 2014; Kim ve ark., 2021; Birrer ve Morgan, 2010; Gunasekaran ve ark., 2020; Putri ve Stephani, 2019; Edwards, 2019; Julvanichpong ve ark., 2022; Steyn ve ark., 2016; McCormack ve ark., 2018).

## 2.2. E-spor da Kaygı ile Başa Çıkma Stratejileri

E-spor, video oyunlarının rekabetçi şekilde oynanması olarak tanımlanabilir. Son yıllarda hızla popülerlik kazanmıştır. Ancak, e-sporun yüksek baskı ortamı ve yoğun talepleri, oyuncular için önemli stres ve kaygı sorunlarına yol açabilir (Abbott ve ark., 2023). Bu zorlukları etkili bir şekilde yönetebilmek için, e-spor oyuncularının bir dizi başa çıkma stratejisi kullanmaları gerekmektedir. Araştırmalar, e-spor oyuncularının kullandığı birkaç ana başa çıkma stratejisini belirlemiştir. Smith ve ark. (2019), e-spor rekabetçilerini, bir dizi duygu odaklı (örneğin, nefes alma, gevşeme), problem odaklı (örneğin, takım içi iletişim, rol devri) ve yaklaşım odaklı (örneğin, takım halinde gidilen kamp ortamı) başa çıkma stratejileri uyguladıklarını incelemişlerdir. Ayrıca, müsabaka sırasında kaygı ile başa çıkmak amaçlı kendini geri çekme gibi kaçınma stratejileri, yaygın olarak e-sporcularda gözlemlenmiştir. (Smith ve ark., 2019). Pereira ve ark. (2023), e-spor oyuncularının, e-sporun zihinsel ve fiziksel sağlık risklerini en aza indirmek için bazı stratejiler önerdiğini bildirmiştir. Bu stratejiler arasında antrenman programlarının optimize edilmesi, yaşam tarzı alışkanlıklarının

iyileştirilmesi, e-spor dışında etkinliklere katılma, sosyal destek arama, tesis ve ekipmanların iyileştirilmesi ve özellikle zihinsel sağlık için klinik desteğe erişim bulunmaktadır. Bu bulgular, genellikle problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınma odaklı yaklaşımlar olarak sınıflandırılan başa çıkma stratejileriyle uyumludur (Morales-Rodríguez ve Pérez-Mármol, 2019; Desie ve ark., 2021; Cerea ve ark., 2021; Azale ve ark., 2018). Problem odaklı başa çıkma stratejileri ise, aktif başa çıkma, planlama ve araçsal destek arama gibi, stres kaynağını doğrudan ele almayı amaçlar (Morales-Rodríguez ve Pérez-Mármol, 2019; Desie ve ark., 2021; Azale ve ark., 2018). Duygu odaklı stratejiler, pozitif yeniden çerçeveleme, kabul etme ve duygusal destek arama gibi, stresle ilgili duygusal tepkiyi düzenlemek için kullanılır (Morales-Rodríguez ve Pérez-Mármol, 2019; Desie ve ark., 2021; Azale ve ark., 2018). Kaçınma odaklı stratejilerden olan, kendi kendine dikkat dağıtma ve duygu boşalması, stres kaynağından veya stresle ilişkili duygulardan uzaklaşmayı içerir (Morales-Rodríguez ve Pérez-Mármol, 2019; Dimunová ve ark., 2020; Desie ve ark., 2021; Cerea ve ark., 2021; Azale ve ark., 2018). Araştırmalar, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin genellikle daha olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu, kaçınma odaklı stratejilerin ise daha kötü zihinsel sağlık ve iyi olma haliyle bağlantılı olduğunu öne sürmektedir (Morales-Rodríguez ve Pérez-Mármol, 2019; Dimunová ve ark., 2020; Cerea ve ark., 2021; Schreuder ve ark., 2012; Tesfaw ve ark., 2022). Morales-Rodríguez ve Pérez-Mármol (2019), problem çözme, duygusal ifade ve sosyal destek aramanın üniversite öğrencilerinin öz yeterlikleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu, buna karşın kaçınma stratejilerinin olumsuz bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. E-sporcuların kaçınma stratejilerini daha çok uyguladıklarının gözlemlenmesi, e-spor türünde sporcuların kaygı ile başa çıkma stratejileri hakkında bilinçli bir şekilde hareket etmediklerini göstermektedir. Ayrıca her spor branşında ve türünde olduğu gibi e-spor türünde de stresle başa çıkma stratejileri, stres kaynağının doğası, yaşadığı toplumun kültürü, sporcunun kişilik özelliklerine olarak değişebilir (Owokuhausa, 2023; Cerea ve ark., 2021; Azale ve ark., 2018).

E-spor türü, yüksek baskılı içeren rekabetçi ortam ile fiziksel ve zihinsel sağlık riskleri barındırmaktadır (Pereira ve ark., 2023; Pereira ve ark., 2023). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, hem problem odaklı hem de duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan dengeli bir yaklaşımın en etkili olacağı düşünülebilir. Etkili iletişim, takım olma ve zihinsel beceri eğitimi gibi stratejiler (Smith ve ark., 2019; Pereira ve ark., 2023; Abbott ve ark., 2023), e-spor oyuncularının sporlarının talepleriyle başa çıkmalarına yardımcı olabilirken, gevşeme, farkındalık ve sosyal destek arama gibi teknikler (Smith ve ark., 2019; Pereira ve ark., 2023) duygusal

tepkilerin düzenlenmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, e-spor topluluğu ve organizasyonlarının, oyuncuların karşılaştıkları benzersiz zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak için kapsamlı destek sistemlerinin geliştirilmesine öncelik vermesi önemlidir (Pereira ve ark., 2023; Pereira ve ark., 2023). Uyarlanabilir başa çıkma stratejilerinin kullanımını teşvik eden ve gerekli kaynakları sağlayan bir kültür oluşturarak, e-spor endüstrisi, sporcularının iyilik hallerini daha iyi destekleyebilir.

E-spor oyuncuları, son derece rekabetçi sporlarında içsel stres ve kaygıyı etkili bir şekilde yönetmek için bir dizi başa çıkma stratejisi kullanmalıdır. Problem odaklı, duygu odaklı ve yaklaşım odaklı stratejiler etkili olarak belirlenmişken, kaçınma odaklı başa çıkma genellikle daha kötü sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Kullanılan başa çıkma stratejileri, stres kaynağının doğasına ve bireysel faktörlere bağlı olarak değişebilir, ancak hem problemi hem de duygusal tepkiyi ele alan dengeli bir yaklaşım, e-spor oyuncuları için en faydalı olabilecek yaklaşımdır. E-spor topluluğu ve organizasyonlarının sürekli desteği, oyuncuların etkili başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine ve uygulamalarına yardımcı olmak için kritik öneme sahiptir.

### 3. Performans Kaygısı ile Başa Çıkma

#### 3.1. Sporcularda Performans Kaygısı ile Başa Çıkma Yöntemi

Spor branşlarında branşın gerektirdiği fiziksel uygunluğun sağlanmasının yanı sıra, sporcuların performansı, günlük beslenmeleri gibi birçok durumla bağlantılıdır (Acar ve ark., (2021). Sporcuların psikolojik durumları en önemli faktörlerden biridir. Sporcuların ruh hali, yarışma öncesi, sırası ve sonrasındaki performans üzerinde önemli bir rol oynar (Lazarus ve Launier, 1978). Sporcuların nasıl bir performans verecekleri ile ilgili düşünceleri onları kaygılı bir duruma getirebilir. Rekabetçi branşlarda bilişsel olarak kaygı durumları ortaya çıkabilir ve bu kaygı başa çıkma becerilerinin bu duruma etkisi vardır. Rekabetçi bilişsel kaygının, sporcuların yarışma sırasında kullandıkları başa çıkma yöntemlerini tahmin edebileceği söylenebilir (Kurimay, Pope-Rhodus ve Kondric, 2017). Kaygı ile başa çıkma stratejilerinin derecesi, gerilim derecesine bağlı olarak değişir. Kaplánová (2019), stresle başa çıkma yöntemlerinin, bir sporcu tarafından geliştirilen en az bir kaygı türüyle güçlü bir şekilde ilişkilendiğini söylemiştir. Zorluklarla başa çıkma, koçluk yeteneği, konsantrasyon, hedef belirleme, zihinsel hazırlık, baskı altında zirveye ulaşma ve endişe özgürlüğü gibi stratejilerin performans kaygısı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu söylenebilir. Bu durum, performans, kaygı yönetimi ve psikolojik iyi olma hali sonuçlarını etkiliyor gibi görünmektedir (Crocker, Tamminen, & Gaudreau, 2015).

Şenel ve Yıldız (2016) yaptıkları bir çalışmada, sporcunun hedefine olan bağlılığında performansı etkilediğinden bahsetmişlerdir. Ayrıca dua, ibadet gibi dini davranışların sporcuların duygusal durumlarını iyileştirmede destekleyici bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Nugroho ve diğerleri, 2022). Bu duruma ters olarak Cosma ve ark. (2021) sporcuların başa çıkma becerilerinin, kaygı göstergelerini spor müsabakalarında ya da günlük yaşamda karşılaşılan zorluklarla yüzleşirken bir kenara koyabileceklerini belirtmişlerdir.

Performans kaygısıyla başa çıkma ile atletik performans arasındaki olumlu ilişki, önemli pratik çıkarımlar taşıyabilir, çünkü bir sporcunun başa çıkma öz-yeterliliğini artırmak, performans üzerinde olumlu bir etki yaratabilir. Feltz ve ark. (2008), bir sporcunun başa çıkma öz-yeterliliğini artırmak için bazı mükemmel fikirler sunmuşlardır, bunlar arasında başa çıkma stratejilerinin modellenmesi ve gösterilmesi yer almaktadır. Örneğin, sporcular stresli dönemlerde kendine güvenen davranışlar sergileyen sporcuların performanslarını gözlemleyebilirler. Rekabetçi performansa dayalı spor yapmanın sporcularda kaygı yaratma durumu devam etse de, başa çıkma öz-yeterliliği stratejileri öğretilen sporcular, bu tehditlerle başa çıkmak için daha donanımlı olduklarını hissedeceklerdir ve başa çıkma öz-yeterliliği ile kaygı arasındaki varsayılan ilişki nedeniyle daha az kaygı yaşayabilirler (Bandura, 1988). Ancak, başa çıkma öz-yeterliliği müdahalelerinin, Performans öncesi durum kaygısı ile ilişkili etkilerini test etmek için araştırma yapılması gerekmektedir.

Moritz ve arkadaşları (2000) ile Haney ve Long (1995) gibi araştırmacılar tarafından kaygı üzerine yapılan çalışmalar, başa çıkma öz-yeterliliğinin öz-yeterlilikten ayrı bir kavram olarak ele alınmasına rağmen (Chesney ve ark., 2006), mevcut bulgular ışığında hem başa çıkma öz-yeterliliğinin hem de öz-yeterliliğin, durumluk kaygı ve atletik performansla ilişkili bazı ortak öngörücü özelliklere sahip olabileceğini ortaya koymaktadır.

### 3.2. E-sporlarda Performans Kaygısı ile Başa Çıkma Yöntemi

E-sporcular üzerindeki performans kaygısına baktığımızda ise geleneksel sporcularla benzer kaygıları taşıdığını görebiliriz ancak e-sporlarda takım ile antrenmanı beraber yapmak geleneksel spordaki gibi yoğun olmadığı için ve e-spor takımlarının geleneksel spordaki takımlara göre sezonda çok daha az müsabakaya çıktıkları için performans kaygıları daha çok yaşanabilir bir durumdur. Bu yüzden performans kaygısı, e-sporcuların karşılaştığı yaygın bir zorluktur. Ayrıca Bir sporcunun katıldığı spor türü, performans kaygısını deneyimleme biçimini de etkileyebilir. Örneğin, araştırmalar,

bireysel sporlarda yer alan sporcuların, takım tabanlı sporlarda yer alanlara göre daha yüksek kaygı seviyeleri yaşayabileceğini, bunun da artan özsunum kaygılarından kaynaklanabileceğini öne sürmektedir (Sultanov ve İsmailova, 2019; Ford ve ark., 2017). Ayrıca, cinsiyet farklılıkları da gözlemlenmiş, kadın sporcuların bazen erkek meslektaşlarına göre daha yüksek düzeyde yarış öncesi kaygı bildirdikleri belirtilmiştir (Sobirov ve ark., 2022; Martínez-Gallego ve ark., 2022). Bu çalışmalardan özetle e-spor takımlarının yılda ortalama 2 kere kadrosunu baştan sona yenilediğini düşünürsek e-sporcular takımdaşlık duygularından ziyade bireysel performansa daha çok önem verdikleri söylenebilir. Bu durum takım oyunları oynayan e-sporcuların, takım sporu yapan geleneksel sporculardan daha yüksek seviyelerde performans kaygısı taşıdıklarını gösterebilir. Ayrıca e-sporcular yoğun duygusal tepkiler uyandırabilen yüksek baskı ortamlarında yarışmaktadırlar (Lourido ve ark., 2023). Araştırmalar, kaygının, bir sporcunun bilişsel ve somatik işlevselliği üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini ve bunun da rekabetçi performanslarını engelleyebileceğini göstermektedir (Sultanov ve İsmailova, 2019; Bihari ve Pattanaik, 2023). Performans kaygısı ile başa çıkmada önemli bir faktör, duygusal özdenetim ve düzenlemedir. Çalışmalar, daha yüksek duygusal özdenetim seviyelerine sahip olan sporcuların daha düşük bilişsel ve somatik kaygı seviyeleri yaşadığını ve bunun daha iyi rekabetçi performans sağlamaya yardımcı olabileceğini göstermektedir (Lourido ve ark., 2023; Zhang, 2023). Bu durum sadece rekabete dayalı performans gösteren e-sporcuların performans kaygısını düşürmede faydalı olabilir. Ayrıca farkındalık ve problem odaklı başa çıkma stratejileri, sporcular arasında rekabetçi kaygıyı azaltmada oldukça faydalı bulunmuştur (Rice ve ark., 2016; Permadi ve Nurwianti, 2019). Kaygının atletik performans üzerindeki etkisini değerlendirmek için, tükürük alfa-amilazı ve kortizol seviyeleri gibi fizyolojik ölçümler kullanılmaktadır. Bu stres hormonlarının yüksek seviyeleri, rekabetçi ortamlarda performansın azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Lim, 2018; Park ve ark., 2020). Ayrıca, kalp atış hızı değişkenliğindeki değişikliklerin, yarış öncesi kaygıdaki dalgalanmalarla bağlantılı olduğu bulunmuş, bu da kaygının hem psikolojik hem de fizyolojik göstergelerinin izlenmesinin önemini vurgulamaktadır (García-Ceberino ve ark., 2022; Souza ve ark., 2019). E-sporcular arasında performans kaygısını azaltmaya yönelik müdahaleler, bu zorluğun çok yönlü doğasını göz önünde bulundurmalıdır. Bilişsel-davranışsal terapi, rahatlama teknikleri ve mental imgeler gibi stratejilerin, rekabetçi kaygıyı yönetmede etkili olduğu gösterilmiştir (Ford ve ark., 2017; Hasanah & Refanthira, 2020). Ayrıca, antrenörler ve spor psikologları, sporcularla yakın bir şekilde çalışarak bireyselleştirilmiş başa çıkma stratejileri geliştirmeli ve yüksek



baskı altındaki durumlarda destek sağlamalıdır (Şekeroğlu, 2017; Martínez-Gallego ve ark., 2022; Marín-González ve ark., 2022). Performans kaygısı deneyiminin, sporcunun rekabet seviyesi, spor türü ve kişisel özellikler gibi faktörlere bağlı olarak değişebileceğini belirtmek önemlidir (Marwat ve ark., 2021; Sobirov ve ark., 2022; Correia ve Rosado, 2019). Bu nedenle, her e-sporcunun benzersiz ihtiyaçları ve zorlukları göz önünde bulundurularak özelleştirilmiş bir yaklaşım, performans kaygısını etkin bir şekilde yönetmek ve rekabetçi başarıyı optimize etmek için çok önemlidir (Marín-González ve ark., 2022; García-González ve ark., 2022).

E-sporlarda performans kaygısı ile başa çıkmak, bu zorluğa katkıda bulunan psikolojik, fizyolojik ve bağlamsal faktörlerin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını gerektirir. Duygusal düzenleme, başa çıkma becerileri ve bireyselleştirilmiş müdahaleler gibi kanıta dayalı stratejiler uygulayarak, e-sporcunun kaygısını daha iyi yönetmesi ve rekabetçi performansını artırması sağlanabilir.

## 4. Stres Yönetimi

### 4.1. Sporcular İçin Stres Yönetimi

Stres, bireyin bir olayı tehdit edici veya zararlı olarak algılaması durumunda ortaya çıkar ve bu durum fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilere yol açar (Sukmana ve diğerleri, 2020). Stres, performans baskısı, zorlu antrenman programları ve çeşitli taahhütlerin dengelenmesi gerekliliği nedeniyle bir sporcunun hayatının kaçınılmaz bir parçasıdır (Jain, 2023). Stresle başa çıkma becerisi, bireyin stres düzeyini fark etmesi ve uygun tepkiler geliştirmesiyle kolaylaşır (Arbi ve Ambarini, 2018). Eğer ele alınmazsa stres, yorgunluk, kas gerginliği ve azalmış bağışıklık fonksiyonu gibi fiziksel semptomlar şeklinde kendini gösterebilir (Jain, 2023). Ayrıca stres, zihinsel dayanıklılığın yetersiz kaldığı durumlarda da birey için tehlikeli bir hale gelebilir (Elzas ve diğerleri, 2021). Özellikle engelli sporcularda performansın azalmasına ve gerilemesine neden olmaktadır (Sukmana ve diğerleri, 2020). Bu nedenle, etkili stres yönetimi stratejileri, sporcuların optimal performanslarını ve iyilik olma hallerini sürdürebilmeleri için kritik öneme sahiptir. Geniş çapta önerilen yaklaşımlardan biri, gevşeme tekniklerinin kullanımınıdır. Araştırmalar, derin nefes alma egzersizleri ve meditasyon gibi gevşeme stratejilerinin, stresin fizyolojik göstergelerini, örneğin kortizol seviyelerini azaltmada yardımcı olabileceğini göstermiştir (Dawson ve ark., 2014). Özellikle mindfulness temelli müdahalelerin, sporcular ve eğlenceli şekilde aktif bireyler arasında algılanan stresi azaltmada ve genel iyilik halini iyileştirmede etkili olduğu bulunmuştur (Jones ve ark., 2020; Fronso ve ark., 2022). Bilişsel-davranışsal stratejiler de sporcularda

stres yönetimi için değerli bir araçtır. Bunlar arasında bilişsel yeniden çerçevelendirme, hedef belirleme ve kendinle konuşma (öz konuşma) yer almaktadır (Dali ve Parnabas, 2018). Bilişsel yeniden çerçevelendirme, sporcuların olumlu bir zihin yapısını sürdürmelerine ve sıkıntıyı azaltmalarına yardımcı olabilirken, öz konuşma, uyarılma ve kaygı seviyelerini düzenlemek için kullanılabilir (Makarowski ve ark., 2022). Ayrıca, hedef belirlemenin sporcuların performansını artırdığı ve streslerini azalttığı gösterilmiştir (Dali ve Parnabas, 2018). Bir diğer yönetim tekniği olan sosyal destek, sporcular için stres yönetiminde bir diğer kritik faktördür. Araştırmalar, güçlü bir antrenör-sporcu ilişkisi ve sosyal destek ağlarının, sporcuların hem rekabetçi hem de organizasyonel stresle başa çıkmalarına yardımcı olma önemini vurgulamıştır (Kristiansen ve Roberts, 2010). Antrenörlerden, takım arkadaşlarından ve sağlık çalışanlarından profesyonel destek almak, stresi yönetmek için etkili bir strateji olabilir (Levine ve ark., 2022). Ayrıca, duygusal zeka ve mental dayanıklılık gibi psikolojik becerilerin geliştirilmesi de sporcularda etkili stres yönetimine katkıda bulunabilir (Petrovska, 2023; Lai ve ark., 2020). Bu becerilere daha yüksek seviyelerde sahip olan sporcular, genellikle duygusal odaklı stratejilerden daha uyumlu olan, sorun odaklı başa çıkma stratejilerine daha fazla başvurma eğilimindedir (Yamaguchi ve ark., 2023). Stres yönetimi stratejilerinin etkinliğinin, spor türü, rekabet düzeyi ve kişisel özellikler gibi bireysel faktörlere bağlı olarak değişebileceği unutulmamalıdır (Ležnicka ve ark., 2017; Kaplánová, 2019; Yamaguchi ve ark., 2019). Bu nedenle, her sporcunun benzersiz ihtiyaç ve koşullarını göz önünde bulunduran kişiselleştirilmiş bir yaklaşım önerilmektedir.

Sporcular için kapsamlı bir stres yönetimi programı, gevşeme teknikleri, bilişsel-davranışsal stratejiler, sosyal destek ve psikolojik becerilerin geliştirilmesinin bir kombinasyonunu içermelidir. Stresi bütünsel bir şekilde ele alarak, sporcular performanslarını artırabilir, tükenmişliği önleyebilir ve genel iyi olma hallerini sürdürebilirler.

#### **4.2. E-sporada Stres Yönetimi**

E-sporada stres yönetimi, profesyonel oyuncuların iyilik halleri ve performanslarını korumanın kritik bir yönüdür. E-sporada stres yönetiminde en önemli etken zihinsel dayanıklılıktır. Dayanıklılık, e-sporcuların başarısı ve iyi oluşu için kritik bir faktördür (Sheykhangafshe ve ark., 2021; Özdemir, 2019). Dayanıklı sporcular, yoğun baskı ve stresli durumlar altında bile psikolojik istikrarlarını koruyabilir ve en iyi performanslarını sergileyebilirler (Sheykhangafshe ve ark., 2021; Özdemir, 2019). Araştırmalar, dayanıklılığın spor performansı, zihinsel iyi oluş ve zorluklarla başa çıkma becerisi ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir



(Melo ve ark., 2020; Trigueros ve ark., 2019; Doğan, 2019). E-sporcularda dayanıklılığın temel unsurlarından biri, duygularını düzenleme ve stresi etkili bir şekilde yönetme becerileridir (Codonhato ve ark., 2018; Slimani ve ark., 2016). Dayanıklı sporcular, kaygı seviyelerini daha iyi kontrol edebilir ve daha az dayanıklı rakiplerine kıyasla en iyi performanslarını ortaya koyabilirler (Sheykhangafshe ve ark., 2021; Pieroni ve ark., 2021). Bunun nedeni, dayanıklılığın duygusal zekâ ile bağlantılı olmasıdır; bu da sporcuların duygularını tanımlamalarına, anlamalarına ve düzenlemelerine olanak tanır (Robertson ve ark., 2015; Hartigh ve ark., 2022). Bunun yanı sıra, e-sporcularda dayanıklılık, hedef bağlılıkları, sosyal destek algıları ve takım birliği tarafından da etkilenmektedir (Ozan ve Seçer, 2022; Shivanand ve ark., 2022; Şenel & Ulaş, 2022). Takımlarından güçlü sosyal destek algılayan ve takımın yeteneklerine inanan sporcular, daha dayanıklı olma eğilimindedir ve stres faktörlerine karşı daha dirençli olabilirler (Şenel ve Ulaş, 2022; Kılıç, 2020; Afanasieva ve ark., 2021). Ayrıca, yüksek düzeyde hedef bağlılığı ve zorlukların üstesinden gelme fırsatlarını belirleyebilme becerisi de bir sporcunun dayanıklılığına katkı sağlayabilir (Şenel ve Ulaş, 2022; Brière ve ark., 2018). E-sporcularda dayanıklılığı artırmayı amaçlayan çalışmalar, duygusal zekâlarının geliştirilmesine, güçlü takım birliği ve sosyal desteğin teşvik edilmesine, hedef belirleme ve bağlılığın artırılmasına odaklanmalıdır (Görgülü ve ark. 2024; Bicalho ve ark., 2022; O'Brien ve ark., 2021; Méndez-Alonso ve ark., 2021). Farkındalık çalışmaları, stres yönetimi ve zihinsel dayanıklılık eğitimi gibi teknikler, sporcularda dayanıklılığı artırmada etkili bulunmuştur (Shivanand ve ark., 2022; Cowden ve ark., 2016; Khalid ve ark., 2021). Bununla birlikte, e-sporcularda dayanıklılığın geliştirilmesi, onların karşılaştıkları benzersiz zorlukları ve stres faktörlerini dikkate alan çok disiplinli ve dinamik bir yaklaşımla ele alınmalıdır (Yamada ve ark., 2017; Morgan ve ark., 2017; Meggs ve ark., 2015). Bu süreç, sporla ilgili olan ve olmayan stres faktörlerini ele almayı, bireysel farklılıkların rolünü tanımayı ve dayanıklılığın dinamik doğasını göz önünde bulundurmaya içermelidir (White ve Bennie, 2015; Wagstaff ve ark., 2018; Gupta ve McCarthy, 2022).

Stres yönetimi ve dayanıklılığın geliştirilmesi, e-sporcuların başarısı ve iyi oluşu için büyük önem taşımaktadır. Duygusal zekâ, sosyal destek, hedef bağlılığı ve çok disiplinli bir yaklaşıma odaklanarak, e-spor takımları ve organizasyonları, sporcuların yüksek rekabetçi ve stresli e-spor ortamlarında gelişmeleri için gereken dayanıklılığı kazanmalarına yardımcı olabilir (MacIntyre ve ark., 2019; Hartigh ve ark., 2018; Dohme ve ark., 2019). Bu durum yüksek dayanıklılığa bağlı olarak stresle başa çıkabilme düzeylerini arttırabilir.

## 5. Kaynakça

- Abbott, C., Watson, M., Birch, P. D. J. (2023). Perceptions of effective training practices in league of legends: a qualitative exploration. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1). <https://doi.org/10.1123/jege.2022-0011>
- Acar, M., Saygın, Ö., & Salman, K. (2021). Farklı düzeylerdeki elit basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 6(2), 160-169.
- Afanasieva, N. E., Ilina, Y. Y., Svitlychna, N. O. (2021). Viability and socio-psychological adaptation of athletes of different qualifications in fire and applied sports. *Health, sport, rehabilitation*, 7(4), 46-57.
- Afiq, M., Soegiyanto, S., Setyawati, H. (2020). Tingkat Stres Pada Pemain Persatuan Sepak Bola UNNES Sebelum Menghadapi Pertandingan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 6(1), 35-40.
- Arbi, D. K. A., Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk menurunkan stres atlet bola basket wanita profesional. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1.
- Azale, T., Fekadu, A., Medhin, G., Hanlon, C. (2018). Coping strategies of women with postpartum depression symptoms in rural Ethiopia: a cross-sectional community study. *Bmc Psychiatry*, 18, 1-13.
- Bagheri Sheykhangafshe, F., Abolghasemi, A., Kafi Masouleh, S. M. (2021). Predicting Resilience based on Dark Triad personality and psychological wellbeing in athletes students. *Journal of Arak University of Medical Sciences*, 24(2), 230-245.
- Bicalho, C. C. F., Melo, G. F. d., Noce, F. (2022). Evidence of validity and perspectives for resilience scales in sport. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 38. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e38214.en>
- Bihari, I., Pattanaik, D. (2024). Professional gaming and pro-gamers: what do we know so far? A systematic review. *Games and Culture*, 19(1), 116-135.
- Birrer, D., Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 78-87.
- Breslin, G., Shannon, S., Haughey, T., Donnelly, P., Leavey, G. (2017). A systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches and officials. *Systematic Reviews*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-017-0568-6>
- Brière, F. N., Yale-Soulière, G., Gonzalez-Sicilia, D., Harbec, M. J., Morizot, J., Janosz, M., & Pagani, L. S. (2018). Prospective associations between sport participation and psychological adjustment in adolescents. *J Epidemiol Community Health*, 72(7), 575-581.

- Britton, D. M., Kavanagh, E. J., Polman, R. C. (2019). A path analysis of adolescent athletes' perceived stress reactivity, competition appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction. *Frontiers in psychology, 10*, 1151.
- Cerea, S., Ghisi, M., Pitteri, M., Guandalini, M., Strober, L. B., Scozzari, S., Calabrese, M. (2021). Coping strategies and their impact on quality of life and physical disability of people with multiple sclerosis. *Journal of clinical medicine, 10*(23), 5607.
- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M., Folkman, S. (2006). A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British Journal of Health Psychology, 11*(3), 421-437.
- Codohato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. D., Mizoguchi, M. V., Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 24*, 352-356.
- Correia, M. E. and Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research, 12*(1), 9-17. <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>
- Cosma, G. A., Chiracu, A., Stepan, A. R., Cosma, M. A., Nanu, M. C., Voinea, F., Haddad, M. (2021). COVID-19 pandemic and quality of life among Romanian athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(8), 4065.
- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A., & Oppong Asante, K. (2016). Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology, 7*, 320.
- Cresswell, S., & Hodge, K. (2004). Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills, 98*(2), 433-438.
- Crocker, P. R., Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2015). Coping in sport. S. Mellalieu, S. Hanton (Ed.), *In Contemporary Advances in Sport Psychology* (pp. 28-67). Routledge.
- Dali, M. S. B., & Parnabas, V. A. (2018). The effects of self-talk on free throw performance and the level of anxiety among male novice basketball players. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise, 7*(1), 73-87.
- Davis, P., Halvarsson, A., Lundström, W., & Lundqvist, C. (2019). Alpine ski coaches' and athletes' perceptions of factors influencing adaptation to stress in the classroom and on the slopes. *Frontiers in psychology, 10*, 1641.
- Dawson, M. A., Hamson-Utley, J. J., Hansen, R., & Olpin, M. (2014). Examining the effectiveness of psychological strategies on physiologic markers: evidence-based suggestions for holistic care of the athlete. *Journal of Athletic Training, 49*(3), 331-337.

- de Melo, G. F., & Noce, F. (2020). Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 26-40.
- Den Hartigh, R. J., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W. G. & Brink, M. S. (2024). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 564-586.
- Desie, Y., Habtamu, K., Asnake, M., Gina, E., & Mequanint, T. (2021). Coping strategies among Ethiopian migrant returnees who were in quarantine in the time of COVID-19: a center-based cross-sectional study. *BMC psychology*, 9, 1-17.
- Fronso, S., Robazza, C., Bondár, R. Z., & Bertollo, M. (2022). The effects of mindfulness-based strategies on perceived stress and psychobiosocial states in athletes and recreationally active people. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7152.
- Dimunová, L., Béréšová, A., Raková, J., Rónyová, I., & Fertaľová, T. (2020). The relationship between self-esteem of nurses and their choice of strategies to cope with workload burden. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 11(3), 130.
- Doğan, E. (2019). Examination of the Psychological Resilience of Athletes Dealing With Different Team Sports. *Journal of Education and Training Studies*, 7(8).
- Dohme, L. C., Piggott, D., Backhouse, S., & Morgan, G. (2019). Psychological skills and characteristics facilitative of youth athletes' development: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 33(4), 261-275.
- Dolenc, P. (2015). Anxiety, self-esteem and coping with stress in secondary school students in relation to involvement in organized sports/Anksioznost, samospoštovanje in spoprijemanje s stresom pri srednješolcih v povezavi z vključenostjo v organizirano športno aktivnost. *Slovenian Journal of Public Health*, 54(3), 222-229.
- Dupee, M., & Werthner, P. (2011). Managing the stress response: The use of biofeedback and neurofeedback with Olympic athletes. *Biofeedback*, 39(3), 92-94.
- Edwards, S. D. (2019). Clinical sport psychological, heartmath training intervention for twelve year old boy. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(3). <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.153.04>
- Elzas, E. N., Hasmarita, S., Syamsudar, B., & Karisman, V. A. (2021). Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Olahraga Secara Daring Di Masa Pandemi. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(2), 205-216.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.

- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open access journal of sports medicine*, 205-212.
- French, N. J., Eberle, J. W., & Teachman, B. A. (2022). Anxiety sensitivity, distress intolerance, and negative interpretation bias strengthen the relationship between trait anxiety and depersonalization. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(4), 395-408.
- García-Ceberino, J. M., Fuentes-García, J. P., & Villafaina, S. (2022). Impact of basketball match on the pre-competitive anxiety and HRV of youth female players. *International Journal of Environmental research and public health*, 19(13), 7894.
- García-González, S., López-Plaza, D., & Abellán-Aynés, O. (2022, November). Influence of competition on anxiety and heart rate variability in young tennis players. In *Healthcare* 10(11), 2237.
- Gunasekaran, N., Bagchi, A., Agrawal, R., & Inbarani, M. (2020). Psychological skills training to adolescence footballers – today's perspective, guide to plan and conduct. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 23(17). <https://doi.org/10.36295/asro.2020.231764>
- Görgülü, R., Şenel, E., Akgül, A., Oruç, H., Menteş, G., & Salman, K. (2024). Genç Sporcularda Ebeveyn Desteği Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 35(2), 72-89.
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13, 1003053.
- Hagan, J. E., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Exploring temporal patterning of psychological skills usage during the week leading up to competition: Lessons for developing intervention programmes. *Plos One*, 12(8).
- Hamlin, M. J., Wilkes, D., Elliot, C. A., Lizamore, C. A., & Kathiravel, Y. (2019). Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*, 10, 34.
- Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping Effectiveness: A Path Analysis of Self-Efficacy, Control, Coping, and Performance in Sport Competitions I. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(19), 1726-1746.
- Hanrahan, S. J. (2015). Psychological skills training for athletes with disabilities. *Australian Psychologist*, 50(2), 102-105.
- Harrison, T. J., Ginsburg, G. S., Smith, I. C., & Orlando, C. M. (2023). Youth stress generation: an examination of the role of anxiety, anxiety symptoms and cognitive distortions. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36(3), 304-319.
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020, January). *Human problems: competitive anxiety in sport performer and various treatments to reduce it*. In 5th ASE-

- AN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019) (pp. 144-148). Atlantis Press.
- Hashim, J. M., & Noor, M. A. M. (2020). Knowledge Assessment And Application Psychological Skills Training (PST) In the Co-Curricular Trainer of the Malaysian Teacher Education Institute. *Jurnal MensSana*, 5(1), 53-62.
- Hendriana, D., Komarudin, K., & Mulyana, R. B. (2021). The application of neuro linguistic programming (NLP) on cognitive function and stress reduction. *Competitor*, 13(2), 247-261.
- Hill, Y., Den Hartigh, R. J., Meijer, R. R., De Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018). Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 333.
- Jain, N., Sharma, S., & Mishra, P. (2023). Enhancing Performance and Well-being: Innovative Stress Management Strategies for Athletes. *International Journal of Multidisciplinary Research in Arts, Science and Technology*, 1(4), 33-37.
- Jones, B. J., Kaur, S., Miller, M., & Spencer, R. M. (2020). Mindfulness-based stress reduction benefits psychological well-being, sleep quality, and athletic performance in female collegiate rowers. *Frontiers in Psychology*, 11, 572980.
- Julvanichpong, T., Pattanamontri, C., Charoenwattana, S., & Singnoy, C. (2022). The Effect of a Psychological Skill Training Package on the Mental Readiness of Taekwondo Athletes. *Psychology*, 13(12), 1670-1684.
- Kaplánová, A. (2019). Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymnica*, 49(1), 10-15.
- Kersten, R., & Greitemeyer, T. (2022). Why do habitual violent video game players believe in the cathartic effects of violent video games? A misinterpretation of mood improvement as a reduction in aggressive feelings. *Aggressive Behavior*, 48(2), 219-231.
- Khalid, N. H. M., Rasyid, N. M., & Ahmad, Y. (2021). Resilience in Sports: A Qualitative Discussion on Risk Factors and Protective Factors among Performance Development (PD) Athletes. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(12), 125-138.
- Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2021). The effects of psychological skills training for archery players in Korea: Research synthesis using meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2272.
- Korobeynikov, G., Korobeinikova, L., Korobeinikova, I., & Kokhanevich, A. (2023). Stress Management Mechanisms in Younger Athletes. *Int. J. Pediatr. Child Health*, 11, 18-21.



- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 686-695.
- Kuan, G. (2023). The Effect of Music Listening on Athletes’ Anxiety, Depression, and Pain: A Mini Review. *The Asian Journal of Kinesiology*, 25(2), 19-25.
- Kuşuk Kiliç, S. (2020). Relationship between psychological resilience and stress coping strategies in karate athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 15(2), 59-68.
- Kurimay, D., Pope-Rhodium, A., & Kondric, M. (2017). The relationship between stress and coping in table tennis. *Journal of Human Kinetics*, 55(1), 75-81.
- Lazarus, R. S. and Launier, R. (1978). *Stress-related transactions between person and environment*. Perspectives in Interactional Psychology, 287-327. [https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7\\_12](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12)
- Léonard, C., Desaulniers-Simon, J. M., Tat, D., De Beaumont, L., & Gosselin, N. (2021). Effects of Music Intervention on Stress in Concussed and Non-Concussed Athletes. *Brain Sciences*, 11(11), 1501.
- Levine, O., Terry, M., & Tjong, V. (2022). The collegiate athlete perspective on return to sport amidst the COVID-19 pandemic: a qualitative assessment of confidence, stress, and coping strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6885.
- Leznicka, K., Starkowska, A., Lulinska, A., & Kowalczyk, M. (2017). Sensitivity to pain and strategies of coping with stress in combat athletes. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 9(4), 14.
- Lim, I. S. (2018). Comparative analysis of the correlation between anxiety, salivary alpha amylase, cortisol levels, and athletes’ performance in archery competitions. *Journal Of Exercise Nutrition Biochemistry*, 22(4), 69.
- Lim, T. and O’Sullivan, D. (2016). Case study of mental skills training for a taekwondo olympian. *Journal of Human Kinetics*, 50(1), 235-245. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0161>
- Lu, C., & Xu, J. (2023). Influences of physical, environment, task, timing, learning, emotion, perspective (PETTLEP) intervention on psychological resilience, psychological skills, anxiety and depression of athletes. *Iranian Journal of Public Health*, 52(1), 87.
- MacIntyre, T. E., Walkin, A. M., Beckmann, J., Calogiuri, G., Gritzka, S., Oliver, G., Warrington, G. (2019). An exploratory study of extreme sport athletes’ nature interactions: From well-being to pro-environmental behavior. *Frontiers in Psychology*, 10, 1233.

- Makarowski, R., Predoiu, R., Piotrowski, A., Görner, K., Predoiu, A., Oliveira, R. & Ahuja, G. (2022, September). Coping Strategies and Perceiving Stress among Athletes during Different Waves of the COVID-19 Pandemic—Data from Poland, Romania, and Slovakia. *In Healthcare* 10(9)
- Marín-González, F. H., Portela-Pino, I., Fuentes-García, J. P., & Martínez-Patiño, M. J. (2022). Relationship between sports and personal variables and the competitive anxiety of Colombian elite athletes of Olympic and Paralympic sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7791.
- Martínez-Gallego, R., Villafaina, S., Crespo, M., & Fuentes-García, J. P. (2022). Gender and age influence in pre-competitive and post-competitive anxiety in young tennis players. *Sustainability*, 14(9), 4966.
- Marwat, N., Islam, S., Luqman, M., Manzoor, M., & Irfanullah, A. (2021). Effect of competition anxiety on athletes sports performance: implication for coach. *Humanities and Social Sciences Reviews*. 1460-1464.
- McCormack, H. M., MacIntyre, T. E., O’Shea, D., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). The prevalence and cause (s) of burnout among applied psychologists: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1897.
- McManama O’Brien, K. H., Rowan, M., Willoughby, K., Griffith, K., & Christino, M. A. (2021). Psychological resilience in young female athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8668.
- Meggs, J., Golby, J., Mallett, C. J., Gucciardi, D. F., & Polman, R. C. (2016). The cortisol awakening response and resilience in elite swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 37(02), 169-174.
- Méndez-Alonso, D., Prieto-Saborit, J. A., Bahamonde, J. R., & Jiménez-Arberás, E. (2021). Influence of psychological factors on the success of the ultra-trail runner. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2704.
- Metan, H., & Küçük, V. (2022). The Effect of Psychological Skill Training Program and Positive Feedback on Handball Player’s Self-Efficacy Beliefs and their Shot. *Annals of Applied Sport Science*, 10(3).
- Miçoogullari, B. O. (2016). Psychological Skills Development and Maintenance in Professional Soccer Players: An Experimental Design with Follow Up Measures. *Educational Research and Reviews*, 11(12), 1138-1148.
- Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The role of anxiety, coping strategies, and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in university students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1689.
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2017). Recent developments in team resilience research in elite sport. *Current Opinion in Psychology*, 16, 159-164.



- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fabbro, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294.
- Natsir, U. D., Dipotmodjo, T. S., Arjang, A., Hidayat, M., & Mustafa, M. Y. (2021). Eight days a week: Eustress and distress among the athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 912-920.
- Ndakotsu, A. M., Victor, O., Ben, A. B. K., & Oiza, A. R. (2023). Psychological skill training to enhance sports performance among undergraduate athletes in Kogi State. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(5): 59-65
- Nugroho, A. S., Utomo, G. P., Purwanto, B., & Sulistiawati, S. (2022). Tekanan Kompetisi pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding: Sebuah Ulasan tentang Pentingnya Peran Orang Tua dan Pelatih. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 164-175.
- Olmedilla, A., Ruiz-Barquín, R., Ponseti, F. J., Robles-Palazón, F. J., & García-Mas, A. (2019). Competitive psychological disposition and perception of performance in young female soccer players. *Frontiers in Psychology*, 10, 1168.
- Owokuhausa, J., Kamoga, R., Musunguzi, P., Muwanguzi, M., Natukunda, S., Mubangizi, V. & Rukundo, G. Z. (2023). Burden of care and coping strategies among informal caregivers of people with behavioral and psychological symptoms of dementia in rural south-western Uganda. *BMC Geriatrics*, 23(1), 475.
- Ozan, M., & Secer, I. (2022). *Investigation of The Relationship Between Athletes' Psychological Resilience, Emotional Reactivity, Psychological Maladjustment and Trait Anger Control*. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte Y Recreación, (46), 143-151.
- Özdemir, N. (2019). The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies*, 7(10), 47-57.
- Park, S. H., Park, I. H., Lim, S. T., & Lee, E. (2020). Changes in psychological anxiety and physiological stress hormones in Korea national shooters. *Brain Sciences*, 10(12), 926.
- Patrícia, B. M., Verardi, C. E. L., Pessôa Filho, D. M., & Merussi, N. C. (2019). Analysis of mood states, nail anxiety, and state anxiety: a study with athletes before artistic gymnastics competitions. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 2234-2240.
- Pereira, A., Bolling, C., Birch, P., Figueiredo, P., Verhagen, E., & Brito, J. (2023). Perspectives of Elite Esports Players and Staff Members Regarding the Effects of Esports on Health—a Qualitative Study.

- Permadi, D., & Nurwianti, F. (2018). Mindfulness and coping skills as predictors of competitive anxiety amongst athletes in Indonesia. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 33(4).
- Petrovska, T. V., Arnautova, L. V., Palamar, B. I., Khmelniiska, I. V., Fedorchuk, S. V., Bulhakova, T. M. & Kohut, I. O. (2023). Influence of emotional intelligence of elite women's handball players on the choice of stress coping strategies. *Clinical and Preventive Medicine*, (7), 50-58. <https://doi.org/10.31612/2616-4868.7.2023.07>
- Putri, W., & Stephani, M. R. (2019, September). *Physical Education Students' Psychological Skills in Facing Sport Competition*. In 3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018) (pp. 113-116). Atlantis Press.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333-1353.
- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 533-562.
- Sakallı, D. (2023). Sporda stresle başa çıkma stratejileri. E. Şenel (Ed.), Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Güncel Yaklaşımları içinde (s. 37-58). Özgür yayınları
- Saputra, M. Y., Subarjah, H., Komarudin, K., Hidayat, Y., & Nurcahya, Y. (2022). Psychological skill training implementation to improve football referee decision-making skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 81-89.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... & Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *Plos One*, 6(5).
- Schreuder, J. A., Roelen, C. A., Groothoff, J. W., van der Klink, J. J., Magerøy, N., Pallesen, S., ... & Moen, B. E. (2012). Coping styles relate to health and work environment of Norwegian and Dutch hospital nurses: A comparative study. *Nursing Outlook*, 60(1), 37-43.
- Sekeroglu, M. Ö. (2017). Examining the Pre-and Post-Competition State Anxiety Levels of Sportswomen of the Dutch Women's Volleyball National Team. *Journal of Education and Training Studies*, 5(13), 37-43.
- Sepdanius, E., Sidi, M. A. B. M., Sanuddin, N. D. B., Afriani, R., Orhan, B. E., & Mario, D. T. (2024). Investigating various factors that influence perceived mental health in physical activity participation in West Suma-

- tera, Indonesia: An approach using SEM-PLS. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte Y Recreación*, (56), 1075-1085.
- Shivanand, I., Dewan, N., Kathuria, H., & Verma, S. (2022). Online Yoga Instruction Improves Resilience in Athletes During the COVID-19 Pandemic. *Orthopedics and Sports Medicine*. DOI:10.20944/preprints202208.0549.v1
- Slimani, M., Miarka, B., Briki, W., & Cheour, F. (2016). Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian Journal of Sports Medicine*, 7(2).
- Smith, M. J., Birch, P. D., & Bright, D. (2021). *Identifying stressors and coping strategies of elite esports competitors*. In Research Anthology on Business Strategies, Health Factors, and Ethical Implications in Sports and eSports (pp. 895-914). IGI Global.
- Sobirov, O., Skrypchenko, I., Ahmedov, F., Norboyev, K., Badayev, R., & Utaev, Z. (2022). Competitive anxiety level of international and national kurash athletes before and during competition. *Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1173-1177.
- Souza, R. A., Beltran, O. A., Zapata, D. M., Silva, E., Freitas, W. Z., Junior, R. V., ... & Higinio, W. P. (2019). Heart rate variability, salivary cortisol and competitive state anxiety responses during pre-competition and pre-training moments. *Biology of Sport*, 36(1), 39-46.
- Steyn, B. J., Steyn, M. H., Maree, D. J., & Panebianco-Warrens, C. (2016). Psychological skills and mindfulness training effects on the psychological wellbeing of undergraduate music students: An exploratory study. *Journal of Psychology in Africa*, 26(2), 167-171.
- Sukmana, M. E., Kristiyanto, A., & Likustyawati, H. (2020). Hubungan antara emotional intelligence dan hardiness terhadap daya tahan stres atlet totally blind (buta menyeluruh) di Pelatnas NPCI tahun 2019. *In Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains 1*(1).
- Sultanov, M., & İsmailova, K. (2019). EEG rhythms in prefrontal cortex as predictors of anxiety among youth soccer players. *Translational Sports Medicine*, 2(4), 203-208.
- Şenel, E., & Yıldız, M. (2016). Hedef bağlılığı ölçeği: Türkçe uyarlaması, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 58-65.
- Şenel, E., & Ulaş, M. (2022). Decreasing Vulnerabilities Being Revealed During Stressors and Increasing Resilient Characteristics: The Role of Goal Commitment in Team Sports. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 33-56.
- Tesfaw, G., Amare, T., Shumet, S., Mirkina, Y., Kassew, T., Abebaw, D., & Salelew, E. (2022). Coping strategies and associated factors among physically disabled people for psychological distress in Ethiopia.

- Tomé-Lourido, D., Ponte, D., Sampedro, M. J., & Arce, C. (2023). Pandemic Impacts on Athlete Competitive Anxiety and Its Relationship with Sex, Competitive Level and Emotional Self-Control: A Cohort Study before and after COVID-19. *Sustainability*, 15(12), 9315.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. E., González-Bernal, J. J., & López-Liria, R. (2019). Emotion, psychological well-being and their influence on resilience. A study with semi-professional athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4192.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1423.
- Vecenane, H., & Vazne, Ž. (2022). Intervention of Autogenous Training Techniques for Psychological Preparedness of Sports School Students. *Education. Innovation. Diversity*, 1(4), 57-63.
- Wagstaff, C., Hings, R., Larner, R., & Fletcher, D. (2018). Psychological resilience's moderation of the relationship between the frequency of organizational stressors and burnout in athletes and coaches. *The Sport Psychologist*, 32(3), 178-188.
- White, R. L., & Bennie, A. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 10(2-3), 379-393.
- Yamada, K., Kawata, Y., Kamimura, A., & Hirosawa, M. (2017). The effect of unity in sport teams on athletes' mental health: Investigating the mediating role of resilience. *International Journal of Sport and Health Science*, 15, 55-64.
- Yamaguchi, S., Kawata, Y., Nakamura, M., Hirosawa, M., & Shibata, N. (2019). Development of the athletic vulnerability scale: an examination of vulnerability among university athletes and related factors. *Juntendo Medical Journal*, 65(2), 136-148.
- Yamaguchi, S., Kawata, Y., Murofushi, Y., Shibata, N., & Ota, T. (2022). Psychological vulnerability associated with stress coping strategies in Japanese university athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 17(4), 449-463.
- Yusup, N. F., Fauzi, F., Tomoliyus, T., Alim, A., Budiarti, R., Prabowo, T. A., & Alfredatama, I. (2024). ANALYSIS OF STRESS MANAGEMENT IN KARATE ATHLETES: SURVEY IN WEST NUSA TENGGARA PROVINCE, INDONESIA. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 11(1).
- Zhang, L. (2023). INFLUENCE OF ATHLETES' ANXIETY ON COMPETITION RESULTS. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29.



## Temel Motorik Özelliklerin Tenise Etkisi

Ferhat Aktaş<sup>1</sup>

### Özet

Tenis, sürat, dayanıklılık, kuvvet, çeviklik ve koordinasyon gibi temel motorik özelliklerin yüksek seviyede bir araya gelmesini gerektiren bir spor dalıdır. Bu özellikler, tenisçilerin sporda başarıya ulaşmalarında kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle kuvvet, sürat ve çeviklik gibi motorik unsurlar, tenis performansını doğrudan etkileyen faktörlerdir ve her biri maç esnasında farklı açılardan belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda, temel motorik özelliklerin tenise etkisinin incelendiği bu bölümde sonuç olarak; kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik ve koordinasyonun tenis sporundaki oyuncu başarısında hayati bir rol oynadığı söylenebilir.

### Temel Motorik Özelliklere Kısa Bir Bakış

Motorik özellikler, bireyin genetik yapısının bir ürünü olarak doğuştan sahip olduğu bazı doğal yetenekleri ve yaşam boyu gelişim sürecinde kazandığı becerileri kapsamaktadır (Pekel ve Aydos, 2022). Bu özellikler, fiziksel yeteneklerin bir araya gelerek bireyin genel hareket kabiliyetini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Çakıroğlu (1997), motorik özelliklerin genetik temele dayalı olduğunu ancak doğru antrenman teknikleriyle geliştirilebileceğini vurgulamaktadır. Bu durum, sporcuların genetik potansiyellerini en üst düzeye çıkarabilmesi için bilimsel temellere dayalı antrenman programlarının uygulanması gerektiğini göstermektedir.

Motorik özellikler, bireylerin spor performanslarını belirlemede kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik ve koordinasyon gibi temel motor beceriler, genetik yapı ile şekillenirken, yaşantı boyunca edinilen deneyimler ve uygulanan antrenmanlarla da gelişim gösterebilmektedir. Taşkıran (2007), motorik özelliklerin sadece genetikle sınırlı olmadığını, düzenli olarak yapılan spor aktiviteleri ile doğru yüklenme

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

prensiplerinin uygulanarak bu özelliklerin geliştirilebileceğini belirtmiştir. Araştırmacı tarafından ifade edilen bu görüşe bağlı olarak; sporcu belirli bir sporda başarılı olabilmek için sadece doğuştan gelen özelliklere güvenmekle kalmayıp, bu özelliklerin gelişimine yönelik doğru stratejiler ve antrenman programları ile performansını arttırması gerektiği söylenebilir.

Dizlek (2024), motorik özellikleri beş ana bileşene ayırmaktadır. Bu özelliklerden üçü, yani kuvvet, dayanıklılık ve sürat, motorik özelliklerin ana unsurları olarak kabul edilirken, esneklik (hareketlilik) ve beceri (koordinasyon) bu unsurları tamamlayıcı ve destekleyici bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Mengütay ve Saygın (2006), kuvvet, dayanıklılık ve süratin temel motor beceriler olarak sınıflandırıldığını, esneklik ve koordinasyonun ise bu becerilerin etkinliğini artıran yardımcı bileşenler olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırmacılar tarafından ifade edilen bu görüş, özellikle takım sporlarında ve bireysel sporlarda sporcuların farklı motorik özellikleri nasıl kombinelediklerinin anlaşılması açısından önem taşımaktadır. Örneğin, dayanıklılığı yüksek bir sporcu, uzun süreli performans sergileyebilirken, esneklik ve koordinasyon gibi destekleyici özellikler sayesinde sporcu performansını üst seviyelere çıkarabilir.

### **Kuvvet**

Sporda, kasların bir dirence karşı oluşturduğu ya da bu direnci yenmek amacıyla ürettiği etki, kuvvet ve güç kavramlarıyla ifade edilir (Gök, 2024). Başka bir deyişle, kasların dirençle karşılaştıklarında kasılabilme becerisi veya bu dirence belirli bir süre boyunca dayanma yeteneği olarak da tanımlanabilir (Murath, Şahin ve Kalyoncu, 2007). Sevim (2002), kuvveti, bir baskıya veya uygulanan güce karşı kasların maksimum dayanıklılık gösterme kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Gür (2024) ise kuvveti şu şekilde sınıflandırmıştır:

1. Genel kuvvet
2. Özel kuvvet
3. Maksimal kuvvet
4. Çabuk kuvvet
5. Kuvvette devamlılık

Şişli (2021), genel kuvveti, herhangi bir spor dalına özgü olmayan, bireyin sahip olduğu genel fiziksel kuvvet olarak tanımlamaktadır. Bu kuvvet, sporcuya temel bir güç kazandırarak farklı fiziksel aktivitelerde etkin olabilme yeteneği sağlamaktadır. Ancak, sporcuların başarıları çoğu zaman sadece genel kuvvetle sınırlı kalmamaktadır. Çünkü her spor dalının kendine özgü gereksinimleri ve dinamikleri vardır. Bu bağlamda, belirli bir spor dalına

özgü olarak geliştirilen kuvvet türü, “özel kuvvet” olarak adlandırılmaktadır. Özel kuvvet, sporcunun belirli bir spor branşındaki performansını artırmak için özellikle o spor dalına yönelik yapılan antrenmanlarla geliştirilmektedir.

Kuvvet türleri arasında dikkat çeken bir diğer kavram, çabuk kuvvet olup, bu kuvvet türü sinir-kas sisteminin bir dirence karşı en hızlı şekilde oluşturduğu kuvvet olarak açıklanabilir. Çabuk kuvvet, özellikle hızlı tepki verme ve patlayıcı hareketler gerektiren sporlarda büyük önem taşımaktadır. Buna ek olarak, maksimal kuvvet ise, bireyin kas sisteminin istemli bir şekilde uygulayabildiği en yüksek kuvvet olarak tanımlanmaktadır (Şişli, 2021). Maksimal kuvvet, kasların ve sinir sisteminin en verimli şekilde çalıştığı, sporcunun fiziksel kapasitesinin zirveye ulaştığı bir kuvvet türüdür. Bu tür kuvvet, genellikle sporcuların güç odaklı antrenmanlarla geliştirilebilir ve sporcuların temel fiziksel dayanıklılığa katkıları sunmaktadır.

Son olarak, kuvvette devamlılık da önemli bir motorik özellik olarak öne çıkmaktadır. Kuvvette devamlılık, organizmanın uzun süre boyunca yüklenmelere karşı direnç gösterme kapasitesidir. Bu özellik, dinamik ve statik olarak iki gruba ayrılmaktadır. Dinamik kuvvette devamlılık, hareket halindeyken kuvvetin sürdürülebilmesi yeteneği iken, statik kuvvet devamlılığı ise bir pozisyonda kuvvetin uzun süre korunabilmesiyle ilgilidir. Özellikle dayanıklılık gerektiren spor dallarında kuvvetin devamlılığı, sporcunun performansını sürdürebilmesi ve yorgunlukla mücadele edebilmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır.

### **Sürat**

Temel motorik özelliklerden biri olan sürat, sporcunun bir noktadan diğerine maksimum hızla ve minimum sürede hareket edebilmesi ya da bir hareketi en kısa sürede ve en yüksek hızla gerçekleştirme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Sevim, 2007). Sürat, birçok spor dalında başarıyı belirleyen kritik bir faktör olmasına rağmen, diğer motorik özellikler kadar kolay geliştirilebilen bir özellik değildir. Bunun temel nedeni, süratin genetik bir temele dayanması ve bu kapasitenin kalıtsal özelliklerden büyük ölçüde etkilenmesidir (Akgün, 1994). Bu durum, bazı bireylerin doğuştan daha yüksek hız kapasitesine sahip olmasına, ancak diğerlerinin bu özelliği geliştirmekte zorluk yaşamasına neden olabilmektedir.

Hareket ve antrenman bilimleri bağlamında sürat, dört ana başlıkta ele alınmaktadır. Bunlar: reaksiyon sürati, bireysel hareket sürati, hareketin frekansı ve süratte devamlılık şeklinde sıralanmaktadır. Reaksiyon sürati, bir harekete başlamak için gösterilen tepki süresi olarak tanımlanır ve bu özellik, özellikle hızlı karar verme ve tepki gerektiren sporlarda önemli bir



rol oynamaktadır. Bireysel hareket sürati ise, vücut bölümlerinin, örneğin bacaklar ya da kollar, üretebildiği hız olarak açıklanmaktadır (Gedik, 2023). Süratle ilgili bir diğer önemli kavram ise “süratte devamlılık”tır. Günay, Şıtkar ve Şıtkar (2019), süratin uzun süre boyunca korunabilme yeteneğini süratte devamlılık olarak tanımlamaktadır. Bu, özellikle dayanıklılık gerektiren spor branşlarında önemlidir, çünkü bir sporcunun hızını uzun süre boyunca sürdürebilmesi, onun performansını doğrudan etkilemektedir. Hareket frekansı ise, hareketin birim zamanda kaç kez tekrarlandığını ifade etmektedir (Gedik, 2023). Oran (2023), sürat özelliğinin motorik özellikler arasında performansı doğrudan etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğunu vurgulamaktadır. Ancak, sürat genellikle bireyin bedensel yapısıyla sınırlı kalmakta ve bu nedenle geliştirilmesi diğer motorik özelliklere göre daha zor olmaktadır. Temoçin ve Tekin (2004), her spor branşında belirli bir sürat seviyesinin gerekli olduğunu, ancak bu seviyenin diğer motorik özelliklerle karşılaştırıldığında daha sınırlı bir gelişim potansiyeline sahip olduğunu belirtmektedirler.

### **Dayanıklılık**

Dayanıklılık, bir hareketin hızında herhangi bir değişiklik olmadan, hareketli veya sabit şekilde en uzun süre yorgunluğa dayanabilme ve bu durumu sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanır (Aydın, 2023). Dayanıklılık hem fiziksel hem de ruhsal bileşenlere sahiptir. Bedensel dayanıklılık, bir sporcunun dış etkilere karşı mümkün olan en uzun süre direnme yeteneğini ifade ederken, ruhsal dayanıklılık, organizmanın bütünüyle veya sistemlerinin ayrı ayrı yorgunluğa karşı koyma kapasitesini ifade eder (Weineck, 2011). Dayanıklılık, temel motorik özelliklerden biri olup sportif performansın temel taşlarından biridir (Sayın, 2011). Birçok spor dalında sporcuların ihtiyaç duyduğu önemli bir parametre olan dayanıklılık, sürat, kuvvet, yetenek ve zihinsel dayanıklılık gibi birçok değişkenle yakından ilişkilidir (Bompa, 2013). Taşer (2022)'e göre, dayanıklılığın ana işlevi, yorgunluğa karşı direnç kapasitesini artırmak ve toparlanma sürecini hızlandırmak olduğundan, dayanıklılığın gelişimi, sporcuların genel kondisyon düzeylerinin yanı sıra koordinasyon ve teknik eğitimlerinin de güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Bu süreç, sporcuların teknik becerilerinin ve taktiksel kapasitelerinin geliştirilmesine de katkı sağlamaktadır.

Dayanıklılık, fiziksel aktivite sırasında performansı düşürmeksizin (düşük, orta veya yüksek şiddet düzeyinde) uzun süre devam ettirebilme kapasitesidir ve yorgunluğu erteleme adına sahip olunması gereken fiziksel bir özellik olarak tanımlanabilir (Karatosun, 2010). Aynı zamanda dayanıklılık, yorgunluğa karşı direnci artırarak sporcuların toparlanma hızını

yükseltir. Bunun sonucunda kondisyon, koordinatif ve teknik beceriler, teknik kabiliyet ve taktiksel kapasiteler gelişir. Ayrıca kardiyopulmoner sistem, enerji mekanizmaları ve metabolik süreçler üzerinde olumlu etkiler yaratır (Muratlı, 1997). Spor bilimlerinde dayanıklılık, aerobik ve anaerobik dayanıklılık olmak üzere iki ana kategoride incelenmektedir.

Özlük (2024)'e göre aerobik dayanıklılık, vücuda alınan oksijenin kas dokularında etkin bir şekilde kullanılmasını ve enerji üretim sürecinin devamını kapsar. Anaerobik dayanıklılık ise, kısa süreli ve yüksek şiddetli aktivitelerde oksijensiz enerji üretim kapasitesini ifade eder (Şen, 2017). Dayanıklılığın geliştirilmesi, farklı yüklenme aralıklarını içeren antrenmanlarla mümkündür (Dündar, 2012).

### **Esneklik (Hareketlilik)**

Esneklik, sporcunun fiziksel uygunluk düzeyini en üst seviyede tutarak, yarışma ve yoğun antrenmanlar öncesinde yaralanma risklerini en aza indiren önemli bir parametredir (Acar, 2016). Gök (2024), esnekliğin, vücut yapısı ve antrenman tarzları gibi çeşitli faktörler tarafından etkilendiğini, bu özelliğin fiziksel uygunluk parametrelerinden biri olarak sağlık ve performans açısından büyük önem taşıdığını belirtmektedir. Esneklik, eklem hareketliliği elde edilerek hareketlerin verimli bir şekilde gerçekleştirilmesi olarak tanımlanabilir (Dizlek, 2024). Diğer bir tanıma göre ise, hareketlilik ya da eklem hareket açıklığı, eklemlerin kendi bükülme sınırları içinde hareket edebilme, dönebilmeye ve katlanabilme kapasitesi olarak açıklanmaktadır (Durna, 2017). Hareket açıklığı, eklemlerin tüm yönlerde maksimum kapasiteyle hareket edebilme yeteneğidir (Koçak, 2019). Esneklik, sporcunun performansını artıran ve olası sakatlanmaları engelleyen bir faktör olup, eklemlerin geniş hareket aralığına sahip olabildiğini sağlar (Şahin ve diğerleri, 2007; Özdemir, 2014). Gedik (2023) ise yeterli esnekliği olmayan sporcuların, sakatlanma risklerinin arttığını, hareketlerin doğru teknikte yapılmasının zorlaştığını ve bu durumun sporcunun performansını olumsuz etkilediğini ifade etmektedir.

Esneklik, spor bilimleri alanında genellikle iki ana kategoriye ayrılmaktadır: statik ve dinamik esneklik. Statik esneklik, kasların ve eklemlerin hareket açıklığını artırmak amacıyla sabit pozisyonlarda yapılan esneme hareketlerini kapsar. Smith (1994) tarafından, bireyin kendi kas gücünü kullanarak belirli bir pozisyonda durarak gerçekleştirilen esneme türü “aktif statik esneklik” olarak tanımlanırken, dış kuvvetlerin etkisiyle aynı pozisyonda durarak yapılan esneme ise “pasif statik esneklik” olarak adlandırılmaktadır.

Dinamik esneklik, hareket halindeyken kas ve eklemlerin hareket açıklığını artırmaya yönelik esneme hareketlerini içerir. Dinamik esneklik, aktif dinamik esneklik ve balistik esneklik olmak üzere iki alt grupta incelenir. Young ve Behm (2002) aktif dinamik esnekliği, bireyin kas gücünü kullanarak yapılan hareket olarak tanımlar. Balistik esneklik ise, hızlı ve kontrollü hareketlerle yapılan esneme türüdür. Bompa (1990) ise balistik esnekliği, kasın maksimum gerilme noktasına ritmik salınımlar ile ulaşılması olarak açıklamaktadır.

### **Koordinasyon (Beceri)**

Oran (2023) tarafından yapılan tanıma göre, koordinasyon, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde gerçekleştirilen hareketlerin belirli bir düzen içinde ve belirlenen bir amaca yönelik olarak sıralanarak yapılmasıdır. Koordinasyon, aynı zamanda kaslar ve merkezi sinir sisteminin uyumlu bir biçimde çalışarak hareketi gerçekleştirilmeleri olarak tanımlanır (Muratlı, 1997). Vücut bölümleri, organlar, kaslar, eklemler ve bağlar ile merkezi sinir sistemi arasındaki uyumlu bir şekilde aynı amaç doğrultusunda hareket etme hali, koordinasyonun temelini oluşturur ve hareketlerin meydana gelmesinde önemli bir rol oynar (Sevim, 2002). Hareket ve antrenman bilimlerinde, koordinasyon, genel ve özel koordinasyon olmak üzere iki grupta incelenmektedir.

**Genel Koordinasyon:** Bu koordinasyon türü, herhangi bir spor dalına özgü olmayıp, vücudun tümünü kapsayan bir beceridir. Bir sporcunun, belirli bir spor branşına ait olmayan kaba motor becerileri en verimli şekilde kullanabilme kapasitesini ifade eder (Taşer, 2022). Genel koordinasyon, özel koordinasyonun temeli olarak kabul edilir. Yeni bir spor dalına başlarken, çok yönlü bir antrenman programı ile genel koordinasyonun geliştirilmesi, özel koordinasyonun kazandırılmasından önce önemli bir aşamadır. Bu temel becerilerin geliştirilmesi, daha sonraki özel koordinasyon çalışmalarının daha verimli ve sağlıklı bir şekilde ilerlemesini sağlar (Bompa ve Haff, 2017).

**Özel Koordinasyon:** Belirli bir spor dalına özgü teknik becerilerle ilişkilidir ve o branşa ait hareketlerin hızlı, doğru ve akıcı bir şekilde uygulanmasını sağlayarak performansı artırır (Taşer, 2022). Özel koordinasyon, spor dalının teknik, taktik ve ince motor becerilerine yönelik hareketleri kapsar ve bu beceriler, sporcunun performansını optimize etmesine yardımcı olur (Günay ve Şıtkar, 2017).

### **Çeviklik**

Çeviklik, doğru ve hızlı bir şekilde yön değiştirme yeteneği olarak tanımlanır (Chelladurai, 1976). Ancak çevikliğin arkasında sadece bu

temel yetenek değil, hız, güç, koordinasyon, denge ve bilişsel kapasiteler gibi birçok faktör de yer alır (Sekulic ve diğerleri, 2013). Baysal (2024), çeviklik performansı yüksek bir sporcunun, dinamik denge, ritim, uzaysal farkındalık, koordinasyon ve görsel işleme gibi niteliklere sahip olduğunu belirtmiştir. Bu da çevikliğin, fiziksel yeteneklerin yanı sıra zihinsel becerileri de kapsayan çok yönlü bir özellik olduğunu gösterir.

Çevikliğin spor performansındaki önemi ise üç ana noktada şu şekilde ifade edilebilir;

İlk olarak, çeviklik, sinir kas koordinasyonunun ve motor becerilerin gelişmesini sağlayarak sağlam bir temel oluşturur. Bu, sporcuların daha hızlı ve doğru hareket etmelerine yardımcı olur, böylece performanslarını artırır. İkinci olarak, çeviklik, branşa özgü hareket mekaniği geliştirilmesine katkı sağlar ve bu da sakatlanma riskini azaltır. Ani yön değiştirmeler ve aktif hareketlerin gerektirdiği beceriler, sporcunun sakatlanma riskini düşürür. Son olarak, çeviklik, hem ikili mücadele gerektiren sporlar (hücum ve savunma gibi) hem de ani sprintler gereken branşlar için büyük bir öneme sahiptir. Çevik bir sporcu, rakiplerinin hareketlerine daha hızlı tepki verebilir, yön değiştirebilir ve pozisyon alabilir. Bu durum sporcuların, hem hücum hem de savunma performansını geliştirir ve tüm sporcunun genel başarısını artırmaktadır (Little ve Williams, 2005).

### **Teniste Temel Motorik Özellikler**

Tenis oyunu, oldukça dinamik ve yoğun fiziksel performans gerektiren bir spor dalıdır. Bu oyunda skoru belirleyen temel hareketler ve pozisyonlar için, genellikle anaerobik enerji sistemi ön planda olmaktadır. Ancak, anaerobik oksijen sisteminin etkili bir şekilde çalışabilmesi ve organizmanın hızla toparlanabilmesi için aerobik enerji sisteminin de uygun şekilde antrenmanlara dahil edilmesi gerekmektedir. Oyun süresi göz önünde bulundurulduğunda, kısa süreli dayanıklılığın özellikle puan oynanırken önemli olduğu söylenebilir. Bu sürelerin uzunluğunun artmasıyla, orta süreli ve setlerin ilerlemesiyle de uzun süreli dayanıklılık gereksinimi artmaktadır. Rallilerin genellikle 6-10 saniye sürdüğü, puanlar arasındaki dinlenme sürelerinin ise ortalama 20-25 saniye civarında olduğu düşünülürse, tenis oyuncularının antrenmanlarında, çalışma-dinlenme oranlarının 1:2 ile 1:5 arasında olması önerilebilir (Oran, 2023).

Mekanik açıdan tenis, özellikle ani yön değiştirmeleri içeren ve bu yön değişiklikleri arasında topa vurmak için yüksek hızda kol hareketi ve gövde rotasyonuna ihtiyaç duyulan bir branştır (Çalışkan, 2014). Bu karmaşık hareketleri başarılı bir şekilde sergileyebilmek ve sakatlanmalardan

korunabilmek için sporcunun kuvvet altyapısının güçlü olması önemlidir (Kovacs, 2006). Tenis oyununda çabuk kuvvetin yanı sıra, bazı kuvvet türleri de öne çıkmaktadır. Örneğin, servis atışı sırasında patlayıcı kuvvet, uzun süren rallilerde çabuk kuvvette devamlılık, maçların son setlerinde ise kuvvet devamlılığı gereklidir. Tüm bu kuvvet türlerinin yüksek güç çıktıları için maksimal kuvvet de oldukça önemli bir faktördür.

Koordinasyon açısından ise tenis sporu, topla buluşma anından önce el-ayak-göz koordinasyonunu gerektirirken, vuruş anında ise vücudun ürettiği kuvvetin rakete aktarılması için uzuvlar arasında (kol, bacak, gövde) koordinasyonun önemli olduğunu söylemek mümkündür. Bu koordinasyon, tenisçinin başarılı bir şekilde topa vurabilmesi ve hareketi doğru biçimde gerçekleştirebilmesi için gereklidir.

Tenis maçında sonucu belirleyen önemli etkenlerden bir diğeri ise sürattir. Rakipten gelen her top, sahanın farklı bir yerine düşebilir ve topun hızı ile dönüş şekli de farklılık gösterebilir. Bu durum, tenis oyuncusunun reaksiyon sürati, ivmelenme hızı ve patlayıcı kuvveti yüksek bir ilk adım hızına sahip olmasını zorunlu kılmaktadır. Sürat, sporcunun en yüksek hızla bir hareketi yapması veya yer değiştirme yeteneği olarak tanımlanabilir. Tepki süresi, yer değiştirme süresi ve hareket sıklığı, sürati etkileyen temel bileşenlerdir (Bompa ve Buzzichelli, 2019). Tenis özelinde, bu bileşenlerin; karşıdan gelen topa verilen reaksiyon süresi, topa vurmak için yapılan yer değişikliğinin mesafesi ve bu yer değişikliği sırasında yapılan adım frekansı ve sıklığı olarak değerlendirilebileceği söylenebilir. Maksimal sürat gelişimi için, oyuncunun maç sırasında koşabileceği mesafeyi aşmayan, örneğin 20-30 metrelik sprintlerle yapılan antrenmanlar uygun olacaktır (Kovacs, 2006).

Bazı araştırmalar, sporcuların akselerasyon, maksimum sürat ve çeviklik arasındaki ilişkinin birbirinden bağımsız olduğunu ortaya koymuştur (Little ve Williams, 2005). Bu, tenis oyuncularının sadece doğrusal hareket yeteneğine değil, aynı zamanda yanal hareket kabiliyetine de sahip olmalarını gerektirir. Bu nedenle, tenis antrenmanlarında sürat ve çeviklik çalışmalarının, maç içerisindeki hareket modelleri ve koşu yönlerine benzer şekilde tasarlanması oldukça faydalıdır.

Çeviklik gelişimi, motor beceri gelişimi ile doğrudan ilişkilidir. Motor beceri gelişimi yüksek olan sporcular, ani yön değiştirme, sıçrama ve sprint atma gibi hareketlerde sakatlanma riskini minimize ederler (Tilki, 2018). Ayrıca, çevikliği yüksek olan sporcular teknik becerilerini daha doğru ve ergonomik bir şekilde sergileyebilirler. Örneğin, bir tenis oyuncusunun çeviklik becerisinin yüksek olması, rakibin attığı topa daha erken karşılık vermesini ya da karşılık verirken topa daha erken yetişip doğru pozisyon

almasını sağlar, bu da daha etkili ve net vuruşlar yapmalarını sağlar. Tenis maçları üzerine yapılan analizler, sporcuların her sette ortalama 38 kez yön değiştirdiğini ve uzayan setlerde bu sayının 80'e kadar çıkabildiğini göstermektedir. Bu yön değişiklikleri yalnızca ileri ve geri değil, aynı zamanda yana ve çapraz doğru da yapılmaktadır. Bu yön değişiklikleri, yalnızca taktiksel çalışmalarla değil, aynı zamanda rakipten gelen topun açısı, dönüş şekli, kortun zemin durumu gibi dış etkenlere bağlı olarak da şekillenmektedir (Dişçeken ve Polat, 2017).

## SONUÇ

Temel motorik özellikler, bir sporcunun performansını belirleyen en önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Tenis, hız ve strateji gerektiren bir spor dalı olduğundan, bu özelliklerin her biri sporcunun başarısı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, ilk olarak kuvvetin değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir. Kuvvet, tenis oyuncularının oyunlarını etkin bir şekilde sürdürebilmesi için kritik bir özelliktir. Özellikle patlayıcı kuvvet, tenisçilerin güçlü servisler atabilmesi ve rakiplerine hızlı bir şekilde yanıt verebilmeleri için büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, maksimal kuvvette, oyuncuların maçın ilerleyen bölümlerinde dayanıklılıklarını koruyabilmesi açısından önemli bir faktördür. Bu kuvvet türü, rakete topa vururken vücutta oluşan kuvvetin verimli bir şekilde aktarılmasını sağlayarak, oyuncunun oyun kalitesini arttırdığı ifade edilebilir. Tenis ve temel motorik özellikler kapsamında değerlendirilmesi gerektiği düşünülen bir diğer önemli özelliğin ise sürat olduğu söylenebilir. Tenis sporcusunun yüksek süratle topa yetişmesi, rakiplerinin her hamlesine hızlı tepki vermesi için kritik bir beceridir. Sürat, sadece doğru bir tepki verme değil, aynı zamanda yön değiştirme yeteneğiyle de ilişkili olan bir özelliktir. Çeviklik, tenis oyununda yön değiştirme ve hızla pozisyon alma becerisi olarak ön plana çıkmaktadır. Oyuncular, rakiplerinin her vuruşundan sonra anında yeni bir pozisyona geçmek zorundadır. Bu durum ise, çevikliğin, tenis gibi sporlarda başarıyı doğrudan etkileyen bir faktör haline gelmektedir.

Bilindiği üzere tenis maçları birkaç saat sürebilen mücadeleleri yapısı içerisinde barındırmaktadır. Bu nedenle tenisçilerin, aerobik ve anaerobik dayanıklılığın iyi bir şekilde geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Dayanıklılık, sadece fiziksel gücü değil, zihinsel dayanıklılığı da kapsamaktadır. Bu kapsamda, tenisçilerin uzun süreli rallilerde ve setlerde enerjilerini doğru şekilde yönetebilmeleri için; yorgunluklarını minimuma indirerek oyunlarına devam etmeleri gerekmektedir.

Bilindiği üzere, koordinasyon, tenis gibi karmaşık hareketlerin yer aldığı sporlarda başarı için vazgeçilmez bir özelliktir. Topa doğru zamanda, doğru şekilde vurabilmek için vücudun çeşitli bölümlerinin senkronize çalışması gerekmektedir. Teniste, eller, ayaklar ve gözler arasındaki uyum, topun istenilen noktaya yönlendirilmesinde belirleyici rol oynamaktadır.

Sonuç olarak; kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik ve koordinasyon, tenis sporunda oyuncunun başarısında hayati bir rol oynadığı ifade edilebilir. Bu özelliklerin her biri, tenisçilerin oyun boyunca daha etkili, hızlı ve verimli olabilmelerini sağlarken, aynı zamanda sakatlanmalarını önlemeye yardımcı olmaktadır.



## Kaynakça

- Pekel, A. Ö., ve Aydos, L. (2022). Erken ergenlikte spor eğitiminin adım uzunluğuna etkisi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 74-85.
- Dişçeken, O., ve Polat, Y. (2017). *Tenisçilere uygulanan çeviklik antrenmanlarının atletik performansları üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri, Kayseri.
- Kovacs, M. S. (2006). Applied physiology of tennis performance. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 381-386.
- Little, T., ve Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(1), 76-78
- Baysal, S. (2024). *Judocularlarda bacak sertliğinin reaktif kuvvet ve çeviklik ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yalova Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yalova.
- Şahin, İ., Demir, R., Karahan, M., Salman, M. N., Süel, E., Aktepe, K., ve Korkmaz, C. (2007). 10 haftalık antrenman programlarının eğitilebilir zihinsel engelli erkek adolesanların bazı motor özellikler üzerine etkisi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 3-5 Kasım 2006. Muğla.
- Sekulic, D., Spasic, M., Mirkov, D., Cavar, M., ve Sattler, T. (2013). Gender-specific influences of balance, speed, and power on agility performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(3), 802-811.
- Günay, M., Şıktar, E.[Erdinç], ve Şıktar, E.[Elif]. (2017). *Antrenman Bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Şen, E. (2017). Egzersiz fizyolojisi ve egzersiz testleri. *Bulletin of Thoracic Surgery/Toraks Cerrahisi Bülteni*, 10(1).
- Bompa, T. O., ve Haff, G. G. (2017). *Dönemleme: Antrenman kuramı ve yönetimi* (T. Bağırhan, Çev.). Ankara: Spor Yayınevi.
- Chelladurai, P. (1976). Manifestations of agility. *Journal of the Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation*, 42(3), 36-41.
- Özdemir, İ. (2014). *Genç erkek futbolcularda hazırlık döneminde yapılan alt ekstremité kuvvet antrenmanlarının bazı fizyolojik motorik ve teknik parametrelere etkisi* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Young, W. B., ve Behm, D. G. (2002). Should static stretching be used during a warm-up for strength and power activities? *Strength and Conditioning Journal*, 24(6), 33-37.
- Bompa, T. O. (1990). *Theory and methodology of training*. Kendall/Wolfe Medical Publ.



- Durna, M. (2017). *8 haftalık core egzersiz programının güreşçilerde denge, esneklik ve çeviklik düzeyleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Smith, C. A. (1994). The warm-up procedure: To stretch or not to stretch. A brief review. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 19(1), 12-17.
- Acar, N. (2016). *Basketbolda esnekliğin motorik özelliklere etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dündar, U. (2012). *Antrenman Teorisi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Özlük, M. S. (2024). *Tekrarlı sprint ve pliometrik antrenmanların aerobik ve anaerobik performans etkilerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Bağrgan Yayınevi.
- Günay, M., Şıktar, E., ve Şıktar, E. (2019). *Antrenman Bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Temoçin, S. ve Tekin, T. A. (2004). Futbolcularda sürat ve dayanıklılığın solunumsal kapasite üzerine etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-35.
- Çakıroğlu, M. İ. (1997). *Antrenman bilgisi, antrenman teorisi ve sistematigi*. İstanbul: Şeker Matbaacılık.
- Bompa, T. O., ve Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Akgün, N. (1994). *Egzersiz fizyolojisi* (5. baskı). İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; ss. 35-107.
- Taşkıran, . (2007). *Antrenman bilgisi*. İstanbul: Akademi.
- Dizlek, E. (2024). *U-12 yaş kategorisindeki futbolculara uygulanan core antrenmanların temel motorik özelliklere etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum
- Mengütay, S. ve Saygın, Ö. (2006). Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk arasındaki ilişkinin araştırılması. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 3-5 Kasım, Muğla.
- Gök, İ. (2024). *16-18 yaş grubu erkek futbolcularda Tabata antrenmanının bazı temel motorik özelliklere etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Muratlı, S., Şahin, G., ve Kalyoncu, O. (2007). *Antrenman ve müsabaka*. İstanbul: Ladin Matbaası

- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi* (ss. 37-43, 60-65). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gür, O. (2024). *Artistik cimmastik sporcularında pliometrik antrenmanın seçilmiş bazı motorik özellikler üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Niğde.
- Aydın, U. (2023). *Çanakkale’de bulunan spor okullarındaki 10 yaş grubu kız ve erkek sporcuların seçilmiş bazı biyomotorik özelliklerin bağıl yaş durumlarına göre karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Weineck, J. (2011). *Futbolda kondisyon antrenmanı* (T. Bağırhan, Çev.). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Sayın, M. (1996). Cimmastik antrenmanının organizmaya etkisi. *Cimmastik Federasyonu Dergisi*, sayı: 10, 32-33, Ankara.
- Bompa, T. O. (2013). *Antrenman kuramı ve yöntemi, dönemleme* (ss. 321-390). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Karatosun, H. (2010). *Antrenmanın fizyolojik temelleri*. Isparta: Altıntuğ Matbaası.
- Taşer, H. (2022). *4-7 yaş arası çocuk cimmastikçilerde eğitsel oyunların motorik özelliklere etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Koçak, Ö. (2019). *Artistik cimmastik antrenmanlarının 7-9 yaş kız çocuklarının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çanakkale.
- Şişli, T. (2021). *8-10 yaş cimmastikçi çocuklarda kuvvet antrenmanlarının performans parametrelerine etkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Hatay.
- Tilki, A. (2018). *10-14 yaş tenisçilerde sürat antrenmanlarının ivmelenme ve çeviklik üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Oran, A. (2023). *11-13 yaş arası bireylerde beden eğitimi dersinde uygulanan geleneksel oyunların bazı temel motorik özelliklere etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Lisansüstü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- Gedik, C. (2023). *Pliometrik antrenman uygulamalarının 10-12 yaş grubu erkek futbolcularda temel motorik özellikler üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek

Lisans Tezi). Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya.

Çalışkan, İ. V. (2014). *12-14 yaş tenisçi çocuklarda teknik ve kuvvet antrenmanlarının performansları üzerine etkisinin araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Isparta.

## Diyabet ve Egzersiz

Yakup Aktaş<sup>1</sup>

Cansu Çoban<sup>2</sup>

### Özet

Diyabet, dünya genelinde hızla yayılan bir sağlık sorunu olup, özellikle tip 2 diyabetin prevalansı yaşam tarzı değişiklikleri, obezite ve düşük fiziksel aktivite ile doğrudan ilişkilidir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre, diyabet dünya genelinde 463 milyon yetişkin bireyi etkilemekte ve bu sayının 2045 yılına kadar 700 milyona ulaşması beklenmektedir. Diyabetin iki ana türü vardır: Tip 1 diyabet, genellikle genç yaşlarda başlayan ve pankreasın insülin üretme yeteneğini kaybetmesine yol açan bir otoimmün hastalıktır. Tip 2 diyabet ise, insülin direncinin arttığı ve pankreasın yeterli insülin üretilmediği bir durumdur. Tip 2 diyabet genellikle aşırı kilo, hareketsiz yaşam tarzı ve genetik faktörlerle ilişkilidir. Egzersiz, diyabet yönetiminde önemli bir rol oynamakta ve hem tip 1 hem de tip 2 diyabetli bireylerde kan şekeri kontrolünü iyileştirmektedir. Diyabetli hastalar için haftada en az 150 dakikalık orta şiddetli aerobik egzersiz önerilmektedir. Haftada 3-4 gün, 30-60 dakikalık egzersizlerle hastaların fiziksel aktivitelerini artırmaları teşvik edilmelidir. Egzersiz, kilo kontrolüne yardımcı olur, kardiyovasküler sağlığı geliştirir ve stres seviyelerini azaltır. Sonuç olarak, egzersiz, diyabet yönetiminin temel bir bileşen olup, sağlıklı bir yaşam tarzının parçası olarak diyabetli bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde iyileştirebilir.

### 1. Diyabetin Tanımı ve Epidemiyolojisi

Diyabet, vücudun yeterli miktarda insülin üretilmediği veya ürettiği insülini düzgün bir şekilde kullanmadığı kronik bir hastalık olup kandaki yüksek glikoz seviyeleri ile tanı konur. İnsülin, pankreasta üretilen ve glikozu kan dolaşımından hücrelere taşıyarak burada enerjiye dönüştüren

1 Doç. Dr., Harran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Şanlıurfa, Türkiye  
yakupaktas@harran.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-0147-9223

2 Dr. Öğretim Üyesi, Harran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Şanlıurfa, Türkiye, cansucoban@harran.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-5621-0873

bir hormondur. Diyabetli bireylerde insülin eksikliği veya etkinliğinin azalması, glikozun kanda birikmesine sebep olur. Zamanla, bu yüksek glikoz seviyeleri (hiperglisemi) vücudun çeşitli dokularına zarar vererek ciddi sağlık problemlerine yol açar. Diyabet ayrıca, koroner kalp hastalığı, serebrovasküler hastalıklar ve periferik arter hastalığı gibi makrovasküler sorunların erken yaşta ortaya çıkmasına ve daha hızlı ilerlemesine neden olabilir (TDP, 2023).

2021 yılında yayımlanan Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF) 10. Diyabet Atlası, dünya genelindeki diyabetin mevcut durumu ve geleceği hakkında önemli veriler sağlamaktadır. Bu atlas, küresel düzeyde ve yedi farklı bölgedeki diyabet ve komplikasyonlarının prevalansı, insidansı, mortalite oranları ve ekonomik etkileriyle ilgili bilgiler sunmaktadır. Bu verilere göre 2021 yılı itibarı ile dünyada 537 milyon diyabetli yaşamakta ve 2030 yılında bu sayının 643 milyona ve 2045 yılında ise 783 milyona ulaşacağı tahmin edilmektedir. Buna göre 20-79 yaş dünya nüfusunun %10,6'sında diyabet ve %6,2'sinde bozulmuş glikoz toleransı (BGT) olduğu tahmin edilmektedir (IDF, 2021). Ülkemizde 1997-1998 yıllarında yapılan toplum-temelli 'Türkiye Diyabet, Hipertansiyon ve Obezite Prevalans Çalışması-I (TURDEP-I) sonuçlarına göre 20 yaş ve üzeri toplumumuzda tip 2 diyabet prevalansı %7,2, bozulmuş glukoz toleransı (BGT) sıklığı ise %6,7 bulunmuştur. On iki yıl sonra aynı merkezlerde ve aynı yaş grubunda yapılan 'Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrin Hastalıklar Prevalans Çalışması-II (TURDEP-II)'de ise ülke genelinde diyabet sıklığının %13,7'ye ulaştığı görülmüştür. TURDEP-II'deki yaşa spesifik diyabet prevalansları 2021 yılı Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (ADNKS) verilerine göre standardize edildiğinde, 2021 yılı itibarı ile 20-84 yaş Türkiye nüfusunda tahmini diyabet prevalansının %15,9'a ulaştığı tahmin edilmektedir. Diyabet, 2000 yılından itibaren tüm dünyada %70 artış gösterdiği için 2019 yılında en çok ölüme neden olan hastalıklar sıralamasında 10. sıraya girmiştir. Özellikle erkeklerde 2000-2019 yılları arasında diyabete bağlı ölümlerde %80 artış kaydedilmiştir. Türkiye, Avrupa bölgesinde en yüksek diyabet prevalansına sahip olan ülkelerden biri olup, 6.6 milyon yetişkin diyabetli özellikleri bulunmaktadır (Erdoğan ve Coşansu, 2021). Diyabetin tanısı, genellikle açlık kan şekeri, oral glukoz tolerans testinde veya HbA1c seviyelerinde ortaya çıkmaktadır. Bu testler, yapılacak kan şekeri düzeylerini ve glisemik kontrol durumlarını değerlendirmeye yardımcı olur. Diyabet, uzun süreli kalp hastalıkları, böbrek, göz hastalıkları ve sinir hasarları gibi ciddi sorunlara yol açabilir (ADA, 2020). Diyabetin artışında birçok faktör rol oynamaktadır. Fiziksel aktivite eksikliği, sağlıksız beslenme ve genetik yatkınlık risk faktörleridir. Özellikle obezite ile diyabet arasındaki ilişki oldukça güçlüdür; fazla kilo, insülin direncini artırarak diyabet gelişimini tetikleyebilir (Özbayer ve ar., 2018).

## 1.1 Diyabet türleri

Diyabet, insülin hormonunun eksikliği veya etkisizliği ortaya çıkan, kan şekerinin artması ile değişen bir metabolik anormallik ortaya çıkar. Diyabet, Tip 1, Tip 2, gestasyonel diyabet (gebelik diyabeti) ve diğer bazı nedenlerden (beta hücrelerine bağlı toksik hasar, ilaç kullanımı, şiddetli enfeksiyonlar) kaynaklanan diyabet olmak üzere dört ana grupta sınıflandırılır (TEMD, 2024). Ancak, diyabetli bireylerin büyük çoğunluğu tip 1 ve tip 2 diyabetle yaşayan kişilerdir. Tip 1 diyabet, genellikle çocukluk veya gençlik döneminde başlayan ve insülin üreten pankreas beta hücrelerinin yıkımıyla karakterize olmuş otoimmün bir metabolik hastalıktır (Kutlu ve ark., 2016). Bu tür diyabetli bireylerin vücutları yeterli miktarda insülin üretmediğinden, insülin tedavisi gereklidir (ADA, 2020). Tip 1 diyabetli çocukların sağlıklı çocuklara kıyasla yaşam kalitelerinin düşük olduğu bulunmuştur (Faulkner, 2003). Tip 2 diyabet ise, genellikle erişkinlikte ortaya çıkar ve insülin direnci ile insülin üretiminin azalması zayıflığıdır (Kutlu ve ark., 2016). Hücrelerdeki reseptör defektleri nedeniyle, organizmanın ürettiği insülin doğru şekilde kullanılamaz ve bu durum glukozun hücre içine alınıp enerjiye dönüştürülmesini engeller. Bu tür diyabet, dünya genelinde en yaygın diyabet türüdür ve çoğunlukla obezite, düşük fiziksel aktivite seviyeleri, genetik faktörler ve yaşam tarzı faktörlerinden etkilenir (IDE, 2021). Bu faktörlerle güçlü şekilde ilişkili olan insülin direnci ve beta hücrelerinin işlevsel bozukluğuyla aşamalı gelişen bir hastalıktır (Zimmet ve ark., 2001). Tip 1 ve Tip 2 diyabet yönetiminde, diyet ve egzersiz gibi yaşam tarzı değişiklikleri önemli bir yer tutmaktadır. Egzersiz diyabet yönetiminde, diyabetin kontrolü ve komplikasyonlarının tedavisinde etkili bir strateji olarak kabul edilmektedir (Bahadır ve Atmaca, 2012).

## 2. Diyabet ve Egzersiz İlişkisi

Son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalar, egzersizin sağlığı koruyucu ve geliştirici özelliklerini ortaya çıkarmıştır (The American Medical Society for Sports Medicine, Boşnak-Güçlü ve ark., 2008; Gökhan, 2013; Dinçer, 2013; Colberg ve ark., 2016; Özbayer ve ark., 2018; Kumar ve ark., 2019; TDP, 2023). Günümüzde hayat kalitesini arttırarak yaşamak uzun süreli yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı bir şekilde yaşlanmak ve yaşa bağlı sağlık sorunlarını farklı yöntemlerle en aza indirmek için en önemli faktörler; uygun beslenme ve düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteler olarak belirlenmiştir. Egzersiz, pek çok hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde hem koruyucu hem de iyileştirici bir rol oynamaktadır (Özer, 2020). Düzenli egzersiz programının (kapiller oksijen saturasyonu, kan basıncı, istirahat kalp hızı ve solunum fonksiyonları gibi) genel sağlık göstergeleri üzerinde olumlu

etkisi olduğunu söylemek mümkündür (Gökhan, 2013). Yapılan düzenli fiziksel egzersizler vücut yağ yüzdesi, iskelet kas ağırlığı, vücut sıvıları, kemik mineral içeriği gibi parametreler üzerinde olumlu etkileri olduğu gibi, hareketsizliğin veya inaktivitenin de tam tersi olumsuz etkilerinin olduğu söylenebilir (Gökhan ve Aktaş, 2020). Kutlu ve ark., (2016), Düzenli egzersiz yapan bireylerin diyabet riski açısından, yapmayanlara göre anlamlı derecede daha düşük bir risk taşıdığını belirtmişlerdir. Viitasalo ve ark., (2012), sedanter yaşam tarzı sürdüren bireylerde ise diyabet riskinin belirgin şekilde yüksek olduğunu göstermişlerdir. Väätäinen ve ark., (2016). Düzenli egzersizler obeziteyi azaltarak Tip 2 diyabet riskini düşürür, lipid profili ve vücut kompozisyonu üzerinde olumlu etkiler yaparak yağ dokusunun azalmasına ve kas kütesinin artmasına yardımcı olur, bu da insülinin etkinliğini artırarak glikoz kullanımını iyileştirir. Ayrıca, egzersiz, glukoz taşıyıcılarının (GLUT4) sayısını artırarak kan şekerini düşürür ve stres hormonlarının seviyelerini düzenler, egzersiz endorfin salgısını artırarak ruh halini iyileştirir ve yaşam kalitesini yükseltir (Bahadır ve Atmaca, 2012).

Egzersiz, Tip1 (insüline bağımlı) ve Tip 2 (insüline bağımlı olmayan) diyabet hastalıklarında diyet ve ilaç kullanımı ile hastalığın kontrolü açısından son derece önemlidir (Boşnak-Güçlü ve ark., 2008). Düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite, insülin duyarlılığını artırarak kan şekeri düzeylerinin kontrol edilmesine yardımcı olur (Colberg ve ark., 2016). Farklı düzeylerde fiziksel aktiviteye katılımın diyabet gelişimini %30-50 oranında engelleyebileceği araştırmalarda gösterilmiştir (Boşnak-Güçlü ve ark., 2008). Düzenli egzersiz Tip 1 diyabetli bireyler için olumlu etkileri vardır. Ancak bu kişilerin egzersiz öncesi ve sonrası kan glikoz düzeylerini dikkatlice izlemesi gerekir (Colberg ve ark., 2016). Tip 1 diyabetli bireyler için egzersiz, egzersiz öncesi, sürecinde ve sonrasında kan şekerinin dağılımının, hipoglisemi riskinin taşınması açısından kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, Tip 1 diyabetli egzersizi, başlamadan önce sağlık ve profesyonelleri tarafından desteklenen egzersizler ile egzersiz profesyonel kontrolünde yapılmalıdır (Kenger ve Ergün, 2019).

## 2.1 Egzersiz Türleri ve Diyabet

Diyabette egzersiz yapılırken dikkat edilmesi gereken önemli nokta, egzersiz türüdür.

Egzersizin programı planlanırken temel olarak "E.I.T.T." prensibi, yaygın olarak kullanılan bir yaklaşımdır (Haskell ve ark., 2007; Garber ve ark., 2011; ADA, 2020).

E..Frequency (Sıklık)

I..Intensity (Yoğunluk)



T.Time (Zaman)

T.Type (Tür)

Diyabet hastalarına hastalara haftada en az 150 dakika orta dereceli aerobik egzersiz yapılması önerilmektedir (en yüksek kalp hızının %50-70'i kadar; en yüksek kalp hızı, 220'den yaş çıkarılarak hesaplanır). Komplikasyonu bulunmayan tip 2 diyabetli bireylere ise daha yüksek dirençli egzersiz programları uygulanması tavsiye edilmektedir (ADA, 2011). Ağırılıkta yapılan yüksek dirençli egzersizler, genç hastalar için uygunken, yaşlı bireylerde ve uzun süreli diyabeti olan hastalarda önerilmemektedir. Öte yandan, hafif ağırlık ve sık tekrar içeren orta düzeyde egzersizlerle üst vücut kaslarının güçlendirilmesi, hemen hemen tüm hastalar için faydalıdır (Zinman ve ark., 2004). Diyabetli bireyler için önerilen egzersiz programları, aerobik egzersizlerin 20-60 dakika süresince yapılmasını, büyük kas gruplarını içeren ritmik ve dinamik hareketlerin (yürüyüş, bisiklet, yüzme gibi) tercih edilmesini tavsiye eder. Bu egzersizlerin şiddeti, kalp hızı yedeğinin %50-70'i seviyesinde olmalı ve haftada 3-7 gün yapılmalıdır. Kuvvet egzersizlerinin ise haftada 2-3 gün, bir maksimum tekrarın %60-80'iyle yapılması, 8-10 farklı hareketle 2-3 set ve 8-12 tekrar şeklinde önerilmektedir (ADA, 2020). Aerobik ve direnç egzersiz uygulamalarının kombine edilmesi ile etkinin daha fazla olduğunun gösterilmesinden sonra günümüzde kombine egzersiz programları tercih edilmeye başlanmıştır (Şekir, 2011). Tip 2 diyabetli bireylerde kardiyovasküler ve direnç egzersizlerinin birlikte uygulanmasıyla, HbA1C'de %0,8'lik bir azalma, insülin duyarlılığında %106'luk bir artış ve açlık insülin değerlerinde %7'lik bir düşüş gözlemlenmiştir (Thomas ve ark., 2006; Snowling ve Hopkins, 2006). Direnç egzersizlerine verilen yanıt olarak, kas kütesinin artışı, glikojen depolanmasındaki iyileşme ve insülin bağımsız glukoz taşıyıcılarının artışıyla birlikte glukoz kontrolünde belirgin bir iyileşme sağlanmaktadır (Snowling ve Hopkins, 2006; Thomas ve ark., 2006; Gulve, 2008). Ayrıca, haftada 2-3 kez, 10-15 dakikalık seanslar şeklinde yapılan direnç egzersizlerinin de HbA1C'yi %0,4-0,5 oranında azalttığı bulunmuştur (Castaneda ve ark., 2002; Boule ve ark., 2003; Snowling ve Hopkins, 2006; Thomas ve ark., 2006; Sigal ve ark., 2007; Nelson ve ark., 2007;).

İnsülin direnci azalmış Tip 2 Diyabet (T2DM) hastalarında yapılan bir meta-analiz, yapılandırılmış egzersiz müdahalesinin glisemik kontrol üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur (Kumar ve ark., 2019; Dinçer, 2013), kardiyovasküler risk faktörleri arasında glisemik kontrol parametrelerini incelediği çalışmada, düzenli ve gözetim altındaki egzersiz programları ile HbA1C seviyelerinde anlamlı bir düşüş gözlemlenmiş ve bu azalmayı istatistiksel

olarak anlamlı bulmuştur. Boule ve ark., (2003), yayımladığı bir meta-analiz, 14 kontrollü klinik çalışmanın verilerini derleyerek, en az 8 hafta süresince düzenli egzersiz yapan Tip 2 Diyabetli hastaların egzersiz yapmayanlara göre HbA1C seviyelerinde belirgin bir azalma olduğunu göstermiştir. Sigal ve ark., (2007), randomize kontrollü çalışmasında ise aerobik ve direnç egzersizlerinin her ikisinin birleştirildiği programların glisemik kontrol üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda, aerobik egzersiz grubundaki HbA1C seviyelerinin, sedanter kontrol grubuna göre anlamlı şekilde azaldığı bulunmuştur. Diyabetik dislipidemi, hipertrigliseridemi, aterojenik potansiyel taşıyan plazma LDL seviyelerindeki artış ve HDL seviyelerindeki azalma ile karakterizedir (Borggreve ve ark., 2003; Lodovici ve ark., 2009; ACSM, 2007). Metabolik parametrelerin incelendiği pek çok araştırma, egzersizin glisemik kontrol ve lipid profili üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Boulé ve ark., 2003; Tanasescu ve ark., 2003). Glisemik kontrol üzerine yapılan çalışmalarda, VO<sub>2</sub> max'ın %50-80'ine denk gelen, haftada 3-4 gün, 30-60 dakika süren fiziksel aktivitelerin özellikle hafif diyabeti ve belirgin insülin direnci olan bireylerde HbA1C seviyelerinde %10-20 oranında iyileşme sağladığı gözlemlenmiştir. Düzenli kardiyovasküler egzersiz 30-60 dakika, haftada 3-4 kez, maksimal kalp hızı %60-75'ine denk gelen ılımlı yoğunlukta ve 12 hafta veya daha uzun süreyle yapılan egzersizler, glukoz seviyesini iyileştirip tip 2 diyabetin gelişimine karşı koruma sağlar (Tuomilehto ve ark., 2001; Sigal ve ark., 2007). Meta analizler, ılımlı kardiyovasküler egzersizlerin, tip 2 diyabetli hastalarda HbA1C seviyelerini %0,6-0,7 oranında düşürdüğünü, insülin duyarlılığını %28 oranında artırdığını ve açlık insülin düzeylerinde %20'lik bir azalma sağladığını ortaya koymaktadır (Boule ve ark., 2003; Thomas ve ark., 2006).

Diyabeti Önleme Programı (DPP) (2000), araştırmasında, beslenme, egzersiz ve vücut ağırlığı kontrolünün, özellikle diyabete eğilimli gruplarda tip 2 diyabetin %58 oranında önlenmesine yardımcı olduğu kanıtlanmıştır.

Çin'deki DaQing çalışmasında, 577 Bozulmuş Glukoz Toleranslı (BGT) bireyde 6 yıl süren diyet ve egzersiz programı ile tip 2 diyabet insidansı %43 azalmıştır. Finlandiya'daki Diyabet Önleme Çalışması'nda ise, 522 Bozulmuş Glukoz Toleranslı (BGT) birey yoğun yaşam tarzı değişiklikleri ile izlenmiş ve tip 2 diyabet insidansı %58 oranında düşmüştür. ABD'deki Diyabet Önleme Programı (DPP) çalışmasında, 3234 kişi 2,8 yıl boyunca izlenmiş ve yaşam tarzı değişikliği grubunda diyabet riski %58 azalmıştır. Bu çalışmalar, diyabetin önlenmesinde yaşam tarzı değişikliklerinin etkili olduğunu göstermektedir (TDP, 2023).

## 2.2 Diyabette egzersizin riskleri ve önlemleri

Diyabette fiziksel aktivitenin rolü giderek önem kazanmaktadır. Bununla birlikte, egzersiz yaparken bazı riskler söz konusu olabilir. Diyabetli bireylerde egzersiz hem hipoglisemi hem de hiperglisemi risklerini beraberinde getirebilir. Bu nedenle egzersiz yaparken hipoglisemi ve hiperglisemi dikkat edilmesi gereken önemli noktalar. Egzersiz sırasında en yaygın risklerden biri hipoglisemidir. Egzersize bağlı hipoglisemi riski göz önünde bulundurularak, glisemik kontrolün sağlanması için tedavi planı, yeme düzeni, egzersiz programı, ağızdan alınan ilaçlar ve insülin tedavisi gibi tüm unsurlar dikkatlice değerlendirilmelidir. Egzersiz sırasında, öncesinde ve sonrasında kan şekeri ölçümü yapılmalı ve insülin ile ek karbonhidrat ihtiyacı belirlenmelidir (Catherine ve ark., 2005). İnsülin ve insülin salgılatıcıları kullananlarda egzersiz öncesi ve sonrası hipoglisemiyi önlemek için kan glukoz takibi gereklidir. Öte yandan egzersiz sırasındaki diğer risk hiperglisemidir. Egzersiz hormonlarının (kortizol gibi) salınımını artırabilir ve bu durum, glukozun yükselmesine yol açabilir. Özellikle yoğun egzersizler, vücudun enerji ihtiyacını karşılamak için karaciğerin glukoz üretimini artırmasına neden olabilir. Hipoglisemi korkusuyla egzersiz öncesi insülin dozunun fazla azaltılması ya da aşırı karbonhidrat alımı, egzersiz sırasında veya sonrasında hiperglisemiye yol açabilir. Özellikle yoğun egzersiz sırasında, egzersiz öncesi plazma glukoz seviyesi yüksekse, kan glukozu seviyesi daha da artabilir. Diyabetli egzersiz öncesi ve sonrasında kan şekeri düzeylerini izlemeleri, hiperglisemi riskini azaltmak için önemlidir (Kenger ve Ergün, 2019). Bu nedenle egzersiz planlaması için sağlık profesyonellerinin önerilerine başvurulması önemlidir.

## 2.3 Egzersizde hipoglisemi ve hiperglisemi için önlemler

- Diyabetli bireyler egzersiz yaparken hipoglisemi ve hiperglisemi risklerini en aza indirmek için alabilecekleri bazı önlemler mevcuttur.
- Egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında kan glukozu izlenmeli ve özellikle insülin veya insülin salgılatıcı ilaç kullanan hastalarda hipoglisemi riski açısından dikkatli olunmalıdır
- Egzersiz öncesinde glukoz düzeyi 90-250 mg/dl arasında olmalıdır.
- Egzersiz öncesi kan şekeri seviyesinin kontrol edilmesi ve bu düzeyin 90 mg/dL'nin üzerinde olması esastır.
- Eğer egzersiz sırasında kan glukozu 90 mg/dl'nin altındaysa, kan glukozu düzeyine bağlı olarak her 30-60 dakikada bir 15-30 gram

karbonhidrat alımı gerekebilir (orta şiddette egzersiz için 0.5 gr/kg/saat, yüksek şiddetli egzersiz için 1 gr/kg/saat karbonhidrat).

- Egzersiz sırasında, kan glukozu 250 mg/dl ve üzeri olup keton (+) olduğunda, keton seviyeleri normale dönene kadar egzersiz ertelenmelidir. Ayrıca, egzersiz sırasında yorgunluk, baş dönmesi, göğüs ağrısı veya nefes darlığı gibi belirtiler ortaya çıkarsa, egzersiz hemen sonlandırılmalıdır.
- Kan glukozu 250 mg/dl'nin üzerinde ve keton (+) ise, ketonlar kaybolana kadar egzersiz yapılmamalıdır. Ancak, kan glukozu 250 mg/dl'nin üzerinde ve keton (-) olduğunda, kişi kendini iyi hissediyor ve yeterli sıvı alımını sağlıyorsa, ek karbonhidrat almadan hafif düzeyde egzersiz yapılabilir. Egzersiz sonrası oluşabilecek hiperglisemiye dengelemek için, küçük bir insülin düzeltmesi yapılabilir veya ilave aerobik egzersiz ile soğuma sağlanabilir.
- Diyabetli bireylerin egzersiz yaparken yalnız kalmamaları, egzersiz öncesi, sırasında ve sonrasında kan glukoz düzeylerini düzenli olarak ölçmeleri, gerekirse egzersiz öncesi ve sonrası insülin dozlarını azaltmaları önerilir.
- Egzersiz sırasında sıvı alımına dikkat edilmesi ve yeterli miktarda suyun tüketilmesi önemlidir.
- Egzersiz programı uzman tarafından bireye uygun şekilde düzenlenmeli ve başlangıçta uzman gözetimi altında yapılmalıdır (ADA, 2020; IDF, 2021; TDP, 2023; TEMD, 2024).

### 3. Sonuç

Sonuç olarak, diyabet dünya çapında yaygın bir sağlık problemi olup, Türkiye'de de hızla artmaktadır. Diyabetin etkili bir şekilde yönetilebilmesi için yaşam tarzı değişiklikleri, düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite, sürekli izleme ve tedavi gereklidir. Bu çerçevede, diyabetin önlenmesi ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının toplumda teşvik edilmesi büyük önem taşımaktadır. Bununla birlikte, egzersizin etkisi kişisel faktörlere ve kullanılan tedavi yöntemlerine göre değişiklik gösterebilir, bu nedenle bu kişilerin bir sağlık profesyoneli ile egzersiz programlarını belirlemeleri önerilmektedir.

## Kaynakça

- ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 8. Edition. (2007). American College of Sports Medicine; ADA: Standart of medical care in diabetes-. *Diabetes Care*, 2007;30:54-41.
- American Diabetes Association (ADA). (2020). Classification and diagnosis of diabetes: Standards of medical care in diabetes. *Diabetes Care*, 43(Supplement 1), S14-S31.
- American Diabetes Association (ADA). (2011). *Diabetes Care*, Vol 34, Supplement 1, January, pp:24-25.
- Artal, R., 1990. Exercise and diabetes mellitus in pregnancy: A brief review. *Sports. Med.* 9, 261–265.
- Bahadır, Ç. T., Atmaca, M. H. (2012). Diyabet ve egzersiz. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 29(1s), 16-22 doi: 10.5835/jecm.omu.29.s1.005.
- Borggreve, S. E., De Vries, R., Dullaart, R. P. F. (2003). Alterations in high density lipoprotein metabolism and reverse cholesterol transport in insulin resistance and type 2 diabetes mellitus: role of lipolytic enzymes, lecithin: cholesterol acyltransferase and lipid transfer proteins. *European journal of clinical investigation*, 33(12), 1051-1069. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2362.2003.01263.x>
- Boşnak-Güçlü, M., Sağlam, M., İnal İnce, D., Savcı, S., Arıkan, H. (2008). Şeker Hastalığı ve Egzersiz Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü Ankara. Şubat.
- Boulé, N. G., Haddad, E., Kenny, G. P., Wells, G. A., Sigal, R. J. (2001). Effects of exercise on glycemic control and body mass in type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of controlled clinical trials. *Jama*, 286(10), 1218-1227. doi:10.1001/jama.286.10.1218.
- Boulé, N. G., Kenny, G.P., Haddad, E., Wells, G.A., Sigal, R.J. (2003). Meta-analysis of the effect of structured exercise training on cardiorespiratory fitness in Type 2 diabetes mellitus. *Diabetologia*, August, Volume 46, Issue 8, pp 1071-1081. DOI: 10.1007/s00125-003-1160-2
- Castaneda, C., Layne, J.E., Munoz-Orians, L., Gordon, P.L., Walsmith, J., Foldvari, M., Roubenoff, R., Tucker, K.L., Nelson, M.E., (2002). A randomized controlled trial of resistance exercise training to improve glycemic control in older adults with type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 25, 2335–2341. <https://doi.org/10.2337/diacare.25.12.2335>
- Catherine, A., Mullooly, M.S., Karen, L., Kemmis, P.T. (2005). Diabetes Educators and the Exercise Prescription. *Diabetes Spectrum*. 18, 108-113. <https://doi.org/10.2337/diaspect.18.2.108>
- Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, Riddell MC, Dunstan DW, Dempsey PC, Horton ES, Castorino K, Tate DE. (2016). Physical Activity/Exerci-

- se and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*. Nov;39(11):2065-2079. <https://doi.org/10.2337/dc16-1728>
- Dinçer, Ş. (2013). Düzenli Aerobik Egzersiz Programının Tip 2 Diyabetes Mellitus Hastalarında Fiziksel Kapasite ve Biyokimyasal Parametreler ve Üzerine Etkisi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Erdoğan G, Coşansu G. (2021). Diyabet Risk Farkındalığı: Bir Metropol Örneği. *STED*. 30(5):307-16. <https://doi.org/10.17942/sted.876596>
- Faulkner, M.S. (2003). Quality of life for adolescents with type 1 diabetes: parental and youth perspectives. *Pediatr Nurs*. 29(5): 362-8.
- Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R., Franklin, B.A, et al. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43 (7), 1334-1349. DOI: 10.1249/MSS.0b013e318213fefb
- Gökhan İ., Aktaş Y. (2020). Üniversite Takımında Yer Alan Kadın Voleybolcularda 6 Haftalık Antrenmansızlığın Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 225-232.
- Gökhan, İ. (2013), Analysis of Differences in Respiratory and Circulatory Parameters of Adult Sedentary Individuals after Stopping Swimming Exercise, *Middle-East J. Sci. Res.*, 15 (8): 1076-1081
- Gulve, E.A. (2008). Exercise and glycemic control in diabetes: Benefits, challenges, and adjustments to pharmacotherapy. *Phys. Ther*. 88, 1297-1321. <https://doi.org/10.2522/ptj.20080114>
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081. <https://doi.org/10.1161/Circulationaha.107.185649>
- International Diabetes Federation (IDF) (2021). *Diabetes Atlas 10th Edition*.
- Kenger, E. B., Ergün, C. (2019). Tip 1 Diyabet, Egzersiz ve Beslenme. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 11(3). 10.5336/sportsci.2019-70286. doi: 10.5336/sportsci.2019-70286
- Kumar, A. S., Maiya, A. G., Shastry, B. A., Vaishali, K., Ravishankar, N., Hazari, A., Jadhav, R. (2019). Exercise and insulin resistance in type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Annals of physical and rehabilitation medicine*, 62(2), 98-103. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2018.11.001>

- Kutlu, R., Sayın, S., Kocak, A. (2016). Tanı Almamış Tip 2 Diyabet İçin Bir Tarama Metodu Olarak Fin Diyabet Risk Anketi (FINDRISK) Uygulanabilir mi? *Konuralp Tıp Dergisi*, 8, 3, 158-166.
- Lodovici, M., Bigagli, E., Bardini, G., Rotella, C. M. (2009). Lipoperoxidation and antioxidant capacity in patients with poorly controlled type 2 diabetes. *Toxicology and industrial Health*, 25(4-5), 337-341 <https://doi.org/10.1177/0748233709106>
- Nelson, M.E., Rejeski, W.J., Blair, S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O., King, A.C., Macera, C.A., Castaneda-Sceppa, C., (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med. Sci. Sports. Exerc.* 39, 1435– 1445. DOI: 10.1249/mss.0b013e3180616aa2
- Özbayer, C., Yağcı, E., Kurt, H. (2018). Obezite, Tip 2 Diyabet ve İnsülin Direnci Arasındaki Bağlantı: İnflamasyon. *Tıp Fakültesi Klinikleri Dergisi*, 1(2), 27-36.
- Özer, K. (2020). Fiziksel uygunluk, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. **E-ISBN:** 978-605-133-451-6.
- Sigal, R. J., Kenny, G. P., Boulé, N. G., Wells, G. A., Prud'homme, D., Fortier, M., Jaffey, J. (2007). Effects of aerobic training, resistance training, or both on glycemic control in type 2 diabetes: a randomized trial. *Annals of internal medicine*, 147(6), 357-369. DOI: 10.7326/0003-4819-147-6-200709180-00005
- Snowling, N.J., Hopkins, W.G., (2006). Effects of different modes of exercise training on glucose control and risk factors for complications in type 2 diabetic patients: a meta- analysis. *Diabetes Care*. 29, 2518–2527. <https://doi.org/10.2337/dc06-1317>
- Şekir, U. (2011). Diyabet ve Egzersiz 13.spor hekimliği kongresi 16-18 Aralık. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği AD, Bursa.
- Tanasescu, M., Leitzmann, M. F., Rimm, E. B., Hu, F. B. (2003). Physical activity in relation to cardiovascular disease and total mortality among men with type 2 diabetes. *Circulation*, 107(19),2435-2439. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.0000066906.11109.1F>
- The Diabetes Prevention Program (DPP). (2000). Study Group: baseline characteristics of the randomized cohort. *Diabetes Care*. 23(11):1619-29. <https://doi.org/10.2337/diacare.23.11.1619>
- Thomas, D., Elliott, E. J., Naughton, G. A. (2006). Exercise for type 2 diabetes mellitus. *Cochrane database of systematic reviews*, (3) <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002968>
- Tuomilehto, J., Lindstrom, J., Eriksson, J.G., Valle. T.T., Hamalainen, H., Illanne-Parikka, P., Keinanen-Kiukaaniemi, S., Laakso, M., Louheranta, A., Rastas, M., Salminen, V., Uusitupa, M., (2001). Prevention



of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *N. Engl. J. Med.* 344, 1343–1350.  
DOI: 10.1056/NEJM200105033441801

Türkiye Diyabet Programı (TDP). (2023). T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Yayın No: 1289, Ankara, SBN: 978-975-590-908-0

Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği (TEMD) (2024). *Diabetes Mellitus ve Komplikasyonlarının Tanı, Tedavi ve İzlem Kılavuzu*, 16. Baskı, Kasım. Ankara. ISBN: 978-625-99759-2-4

Väättäinen S, Cederberg H, Roine R, et al. (2016). Does Future Diabetes Risk Impair Current Quality of Life? A Cross-Sectional Study of Health-Related Quality of Life in Relation to the Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISC). *PLoS One.*;11(2):e0147898. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0147898>

Viitasalo K, Lindström J, Hemiö K et al. (2012). Occupational health care identifies risk for type 2 diabetes and cardiovascular disease. *Prim Care Diabetes.*;6(2):95-102. DOI: 10.1016/j.pcd.2012.01.003

Zimmet, P., Alberti, K. G. M. M., Shaw, J. (2001). Global and societal implications of the diabetes epidemic. *Nature.* 414: 782 787. DOI: 10.1038/414782a

Zinman, B, Ruderman, N., Campaigne, B.N., Devlin, J.T., Schneider, S.H. (2004). Physical activity/exercise and diabetes. *Diabetes Care.* 27 Suppl 1, 58-62. <https://doi.org/10.2337/diacare.26.2007.S73>

## Bedens Eğitimi ve Spor Öğretiminde Mesleki Kişilik Tiplerinin Önemi<sup>1</sup>

Sinem Heb<sup>2</sup>

Halil Evren Şentürk<sup>3</sup>

### Özet

John L. Holland tarafından geliştirilen mesleki kişilik tipleri, bireylerin meslek seçimi ve iş tatmini açısından kişilik özelliklerinin önemini vurgulayan bir teoridir. Bu model, insanların kişilik tiplerine uygun mesleklere daha mutlu ve başarılı olacağını öne sürer. Holland'ın modeline göre altı temel mesleki kişilik tipi vardır; *Gerçekçi (Realistic)*, *Girişimci (Enterprising)*, *Sanatçı (Artistic)*, *Sosyal (Social)*, *Araştırmacı (Investigative)*, *Geleneksel (Conventional)* ve bunlar "RIASEC" kısaltmasıyla bilinir. İnsanlar genellikle birden fazla tipe sahip olabilir. Örneğin, bir kişi "Sosyal" ve "Sanatçı" özellikleri bir arada taşıyabilir. Çevresel ve mesleki tercihlerin, bireyin kişilik tipine uygun olması önemlidir. Bu uyum, iş tatminini ve mesleki başarıyı artırır. Bu model, kariyer planlaması, rehberlik ve işe alım süreçlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Bir bedens eğitimi ve spor öğretmenin özellikleri özellikle sosyal ve gerçekçi özelliklere sahip olması beklenir. Bununla birlikte, liderlik becerileri için girişimci özellikler ve yaratıcılık gerektiren durumlarda sanatçı eğilimler de işlerini daha etkili hale getirebilir. Bu kombinasyon, öğretmenin hem öğrenci ilişkilerinde hem de fiziksel aktivitelerde başarılı olmasına katkı sağlayacaktır.

### 1. Mesleki Kişilik Tiplerine Genel Bakış

Kuralları devlet veya özel sektör eliyle içinde yaşanan toplum tarafından belirlenmiş olan, para kazanmak ve insanlara faydalı olacak şekilde mal ve hizmetler üretmek amacıyla yapılan belli bir eğitimden sonra edinilen faaliyetlere meslek denilmektedir (Kuzgun, 2000). Her insanın yaşadığı

1 Sinem Heb'in yüksek lisans tez çalışmasından türetilmiştir.

2 Bedens Eğitimi Öğretmeni, Yüksek Lisans Mezunu, MEB, sinemheb@gmail.com, 0000-0002-5828-3029

3 Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, hesenturk@mu.edu.tr, 0000-0001-7402-0758

toplumda hayatta kalması, kendini bulması ve başarılı olabilmesi için bir meslek sahibi olması gerekmektedir (Yüksel vd., 2009). Bu mesleklerden bir tanesi de öğretmenliktir ki öğretmenlik mesleğini icra edenler, eğitim sistemi üzerinde doğrudan etkiye sahiptir ve eğitimin yapısındaki en önemli yapı taşlarından biridirler (Adib, 2017). Kalafat (2012) öğrencilerin, öğretmenin derste işlediği konudan daha çok öğretmenlerin olaylara yaklaşım tarzını, yorumlarını, bakış açılarını ve davranışlarını dikkate aldıklarını vurgulamıştır. Öğrenciler genel olarak öğretmenlerinin kişilik tiplerinden, tutum ve alışkanlıklarından da etkilenebilmektedirler.

Kişilik tipleri, bireylerin çalışma hayatına ve sosyal çevreye bakış açısını etkileyen önemli bir faktördür (Sudak ve Zehir, 2013). Öğretmenlik mesleği de icra edilirken öğretmenlerin kişilik özelliklerinden etkilendiği düşünülmektedir (Çelikten vd., 2005). Öğretmenlerin meslek özellikleriyle kişilikleri arasındaki bağın uyumlu oluşu öğretmenin derse olumlu davranışlarının yansımaya katkıda bulunacaktır bu da öğrencinin derse sevmesi, benimsemesi açısından öğrencinin dersle ilgili motivasyonunu artırıcı bir durumdur (Sürücü ve Ünal, 2018). Kişilik tiplerinin bireyin işini ve sosyal çevresini algılamasını ve değerlendirmesini etkilediği düşünülmektedir (Sudak ve Zehir, 2013). Öğretmenlerin kişilik tipleri sadece sınıftaki öğrenme ve öğretme performanslarını etkilemekle kalmayarak aynı zamanda öğrenci-öğretmen ilişkilerini de etkilemektedir (Andabaj, 2013). Araştırmalar öğretmenlerin daha iyi mesleki beceriler geliştirebilmesi, etkili öğretim stratejileri üretebilmesi ve mesleki doyuma ulaşabilmesi adına iyi bir alan bilgisine, pedagojik yeterliliğe ve mesleğe adanmışlığa sahip olmasının yanı sıra öğretmenliğe uygun kişilik tiplerine sahip olması gerektiğini de ortaya koymaktadır (Benekos, 2016).

John Lewis Holland, 1950'lerden yüzyılın sonuna kadar bireysel kariyer gelişimi teorisini geliştirmiştir. Teorisi çeşitli kariyer seçimi envanterleri geliştirmek için kullanılmıştır. Holland, mesleki kişilik teorisi'nde insanların bireysel ilgilerini, yeteneklerini ve yeteneklerini ifade etmelerine olanak tanıyan akademik veya çalışma ortamları aradıklarına, çeşitli ortamların akademik davranış ve ilgi kalıplarını güçlendirip ödüllendireceğine inanmakta ve kişinin çalışma ortamından memnuniyetinin olduğu ortamda kalma olasılığını arttıracığını belirtmektedir (Floyd, 2012). Nauta (2010), Holland'ın teorisinin 50 yılın üstünde hala kabul gördüğünü belirterek Holland'ın teorisinin merkezinde çoğu insanın altı kişilik tipinin birleşimine uyacağı fikrini belirtmiştir: gerçekçi, araştırmacı, sanatsal, sosyal, girişimci ve geleneksel.

Holland'ın teorisinin doğasında uyum kavramı olduğu bilinmektedir. Bu temel varsayım, kişilerin kişilik tipleri ile seçtikleri meslek veya kariyer ortamı arasında bir uyum veya uyum yaşayacaklarını belirtmektedir. Bu kişi-çevre uyumu veya uyumunun, kişinin işindeki başarısı ve tatmini üzerinde olumlu etkileri olabileceği düşünülmektedir. Bunun anlamı, bu tür bir uyumun, kişiye kendi çalışma ortamındaki kişilik ilgileri, becerileri, yetenekleri ve yeterlilikleri ile uyumlu fırsatlar, sorumluluklar, görevler ve faaliyetlerde bulunabileceğidir (Miraz, 2022).

Holland'ın teorisinde çalışma ortamları altı türe benzerliklerine göre kategorize edilmektedir. İnsanlar ilgi alanlarını, değerlerini, tutumlarını ve becerilerini tam olarak ifade etmelerine olanak tanıyan çalışma ortamları aramaya eğilimli olduğundan Holland, herhangi bir çalışma ortamının ilgili mesleki kişilik tiplerine sahip bireyler tarafından doldurulacağını belirtmektedir (Miraz, 2022). Holland'a göre aynı kişilik tipine sahip bireyler aynı çevrede bulunurlar ve bu sayede kişilik özellikleri hakkında yordama yapılabilmektedir (Kuzgun, 2009). Holland bu kuramında kişiliğin bir ifade ediliş şeklinin de meslek seçimi olduğunu vurgulamıştır (Özyürek, 2016).

Holland'ın teorisi, çok sayıda kariyer ve mesleği kişinin benzersiz kişilik tiplerine göre hizalamakta ve bir kişinin baskın olacak iki veya daha fazla türe sahip olmasının olası olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle, kişinin en iyi iki veya üç kişilik tipini belirleyip sıralayarak, kişiye özgü bir meslek kodu oluşturulabileceğini dile getirmiştir, buna Holland kodu denilmektedir (Miraz, 2022).

Holland tipoloji kuramına göre insanlar; araştırmacı, sosyal, gerçekçi, gelenekçi, girişimci ve sanatçı tip olarak altı kategoride incelenmiştir:

*Gerçekçi Tip (Realistic)*: araç gereçle, elektronik aletlerle ilgilenmeyi ve tamir etmeyi severler.

*Girişimci Tip (Enterprising)*: ikna kabiliyetleri yüksektir, sosyal bireylerdir. Ekonomiyle ilgili alanlarda risk almaktan çekinmezler.

*Sanatçı Tip (Artistic)*: kendilerini kendilerine göre özgür şekilde ifade etmeyi severler. Yaratıcı ve özgürlükçü bireylerdir.

*Sosyal Tip (Social)*: kişiler arasında iş birliğine yatkındırlar. Diğer kişilerle sürekli iletişim halindedirler. İnsanları etkilemeyi ve onlarla ilgili konularda çeşitli sorumluluklar üstlenmeyi severler.

*Araştırmacı Tip (Investigative)*: analitik düşünme becerisi gelişmiş bireylerdir. Sayısal konularda ileridirler, problemlere karşı çözüm üretmeyi ve sayısal, bilimsel konularla ilgilenmeyi severler.

*Geleneksel Tıp (Conventional)*: organizasyon ve planlama yapma konusunda başarılıdır. İş ortamında rapor düzenleme ve dosya işleriyle ilgilidirler. Hesap tutmaktan hoşlanırlar (Atlı ve Keldal, 2017).

Holland bu altı türü RIASEC olarak kısaltmıştır. Holland'ın teorisi kişiler için çalışma ortamlarıyla aynı türleri kullandığından, Holland Kuralları (teorik olarak) kişinin kişiliğiyle eşleşen ve iş tatminini artırma olasılığı daha yüksek olan meslekleri belirlemek için kullanılabilir. Holland teorisinde kişi-çevre kariyer uyumlarının da birbiriyle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Miraz, 2022). Bu kuramda amaç bireyin meslek seçme ya da değiştirmede mesleki doyum alabilmesidir. (Ünsal, 2014).

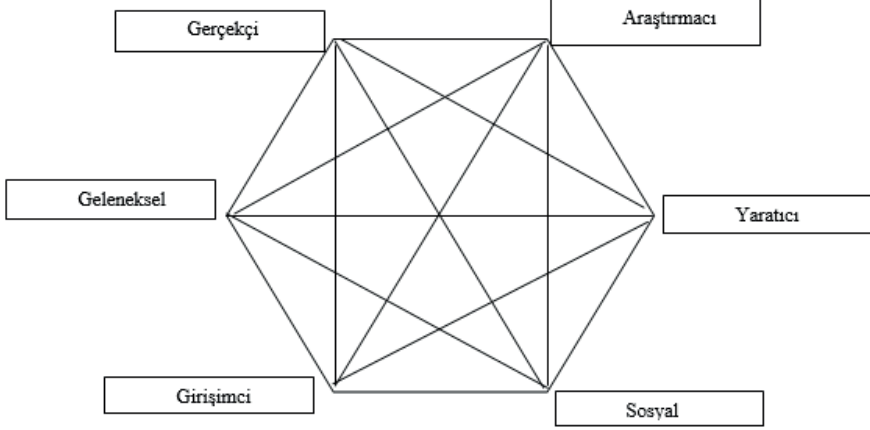
Holland, başlangıçta mesleki seçime odaklanmış olsa da, kişinin hem çalışma geçmişini hem de seçimlerin geçmişini ifade ettiği için kariyer kelimesini tercih ettiğini belirtmiştir. Holland, özellikle değişen ekonomik ve iş piyasasının ışığında, kişilerin açık bir mesleki kimlik ve kişiler arası yeterlilik duygusuna sahip olmasının önemini güçlü bir şekilde hissederek teorisini ortaya koyduğu bilinmektedir (Miraz, 2022).

Bireylerin kendilerini keşfetmeleri ve farkındalık kazanmalarının yanı sıra kişinin kendi kariyer kaderinin temsilcisi olduğu çok yönlü bir kariyer yöneliminin benimsenmesi önemli bir yaklaşım olarak görülmektedir. Kariyer planlama ve hedef belirlemenin yanı sıra sürekli değişen ortamı değerlendirmek önemli olsa da kişinin kendi değerlerini göz önünde bulundurarak buna yönelik seçimler yapması da bireyin mutluluğu açısından önem arz etmektedir (Callanan vd., 2017).

Holland, kişilerin kendilerine özgü kişilik tarzlarını tanımlayabilmeleri halinde, kendilerine ve kişiliklerine özgü en uygun işi arayabileceklerini ve sonuçta kariyerlerinde daha yüksek tatmine ulaşabileceklerini belirtmiştir (Miraz, 2022). Callanan vd., (2017) karışık iş piyasası, ekonomik zorluklar, küreselleşme, teknolojiye ilerlemeler ve yapay zekanın karar alma sürecini etkileyen en önemli faktörler haline geldiğini belirtmektedirler. Bu çevresel faktörler, karar verme sürecinde daha fazla belirsizliğe ve karmaşıklığa katkıda bulunmakta ve araştırmacılar, bireylerin karar verme süreçlerini hızla değişen çevreye uyum sağlayacak şekilde ayarlamayı düşünmeleri gerektiğini belirtmişlerdir.

Holland, altı kişilik tipini görsel olarak tanımlamak için altıgen bir model (Şekil 1.) geliştirmiştir. Teoriye göre, bitişik türler bitişik olmayan türlere göre daha fazla ortak öğeyi paylaşmaktadır. Genellikle kişinin ilk iki tipi altıgen modelde birbirine yakındır ve bitişik olmayan türler zıt veya alternatif türler de olabilmektedir. Zıt türler doğrudan karşı karşıya olmaktadır (sanatsal ve

geleneksel; sosyal ve gerçekçi vb.) Alternatif türler, bitişik olmayan ve karşıt olmayan türlerdir. Sanatsal için alternatif türler gerçekçi ve girişimci; sosyal için ise geleneksel ve araştırmacı türler alternatif olmaktadır (Miraz, 2022).



Şekil 1. Holland'ın mesleki tercih altıgeni

Holland'ın bireyleri kariyer yönelimleri açısından tanımlama şeması, altı çevre tipine karşılık gelen altı tip kişilik ölçeği biçimini almaktadır. Her iki uçta bir değişkenin uç noktalarının olduğu bir süreklilik yerine, çokgen üzerindeki radyal noktalarda birbirine yakın benzer türlere sahip altıgen bir nesne olarak grafiksel olarak en iyi şekilde ifade edilmektedir. Benzer türler altıgen üzerinde bitişik olduğundan, birbirine en benzemeyen türler altıgenin karşıt taraflarında yer almaktadır (Floyd, 2012).

Altıgen model, mesleki kişilik tipinin üç yönüne bakmak için kullanılmakta olup tutarlılık, farklılaşma, arasındaki mutlak fark gibi detaylandırılabilir. Düz bir kişilik profilinin olup olmadığı, ilgi alanları ve ilgisizlikler arasında çok fazla farklılık olup olmadığı, kimlik, kişinin mesleki hedeflerinin kendi algılarıyla eşleşip eşleşmediği de irdelenen konulardan sayılmaktadır (Holland, 1996).

Holland, bireylerin mesleki kişilik özelliklerini ve mesleki ortamlarını tanımladığı altı kişilik tipinde her bir kişilik tipi farklı bir kişilik özelliğini, çalışma tarzını, davranış tarzını ve problem çözme tarzını ifade etmektedir. Bireyler bu türlerden yalnızca birine uyabilecektir. Bireyler kendi kişilik tiplerine benzer özelliklere sahip, kişiliklerini tamamlayan iş ortamları aramaktadırlar. Holland, insanlar yetenek ve becerilerini kullanabilecekleri,

başarıya ulaşabilecekleri, takdir ve saygı kazanabilecekleri ortamlarda çalışmak istediklerini savunmaktadır. Gerçekçi kişilik tipine sahip bir bireyin yeteneklerini sosyal ortamda kullanma olanağına sahip olması oldukça zor bir durumdur. Bu bakımdan başarı ve takdir kazanmak da bir o kadar zor bir durumdur (Barrick vd., 2003).

Holland'ın kişilik tipleri ve bunlara karşılık gelen çevre tiplerine aşağıda yer verilmiştir. Bireyler ve çevreler için Holland Tipolojisi'nin özeti niteliğinde olan çalışma alana önemli katkılar sunmuştur (Floyd, 2012).

### **1.1. Gerçekçi Tip**

Gerçekçi insanlar; nesnelere, araçların ve makinelerin açık, düzenli ve sistematik manipülasyonunu içeren aktiviteleri tercih ederler. Hayvanlardan uzak dururlar ve eğitici ve kişilerarası faaliyetlerden kaçınırlar. Gerçekçi insanların bu davranışsal eğilimleri, el ile ilgili, mekanik, zirai, elektrik ve teknik yeterliliklerin kazanılmasına, sosyal ve eğitimsel yeterliliklerde eksiklik oluşmasına yol açmaktadır. Gerçekçi insanlar kendilerini pratik ve muhafazakâr, mekanik, teknik ve atletik yeteneklere sahip, sosyal becerilerde yetersiz olarak algırlar. Somut başarılar için maddi ödüllere (para, güç ve statü) değer verirler (Floyd, 2012).

Gerçekçi ortamlar; somut, pratik faaliyetlere ve makine, alet ve malzemelerin kullanımını vurgular. Gerçekçi ortamların bu davranışsal değişimleri, mekanik ve teknik yeterliliklerin kazanılmasına ve insan ilişkilerinde eksikliklerin giderilmesine yol açmaktadır. Gerçekçi yerlerdeki insanlar pratik, üretken ve somut değerlere sahip olarak algılanmaya teşvik edilir. Gerçekçi ortamlar, insanların uyumlu davranışları ve pratik başarı göstermeleri nedeniyle ödüllendirilir (Floyd, 2012).

Gerçekçi kişilik tipine uygun mesleklere örnek olarak teknik ve mekanik meslekler (makine mühendisi, teknisyen, oto tamircisi, inşaat işçisi, vb.), açık hava ve doğa ile ilgili meslekler (çiftçi, bahçıvan, vb.), fiziksel aktivite ve spora ilişkin meslekler (sporcu, beden eğitimi ve spor öğretmeni, antrenör, dağcı, vb.), sanayi ve zanaatlar ile ilgili meslekler (kaynakçı, marangoz, demir ustası, vb.), savunma ve güvenlik ile ilgili meslekler (asker, polis, itfaiyeci, vb.), uygulamalı sanat ve zanaatlar ile ilgili meslekler (heykeltıraş, ayakkabı veya mobilya ustası, vb.) verilebilir. Bu meslekler, genelde “teorik düşünce” yerine fiziksel, uygulamalı ve doğrudan problem çözme odaklı çalışmayı tercih eden bireyler için uygundur. Gerçekçi kişilik tipine sahip kişiler, bağımsız çalışmayı ve somut sonuçlar elde etmeyi severler.



## 1.2. Araştırmacı Tıp

Araştırmacı insanlar; fiziksel, biyolojik ve kültürel olguları anlamak ve kontrol etmek için gözlemsel, sembolik, sistematik ve yaratıcı araştırmaları içeren etkinlikleri tercih eder; ikna edici, sosyal ve tekrarlayıcı etkinliklerden kaçınırlar. Araştırmacı kişilerin bu davranış eğilimleri, bilimsel ve matematiksel yeterliliklerin kazanılmasına, ikna ve liderlik becerilerinde eksiklik oluşmasına yol açmaktadır. Araştırmacı insanlar kendilerini temkinli, eleştirel, karmaşık, meraklı, bağımsız, titiz, rasyonel ve bilimsel olarak algılarlar ve bilginin geliştirilmesine veya edinilmesine değer verirler (Floyd, 2012).

Araştırma ortamları; bilginin yaratılmasını ve kullanılmasını amaçlayan analitik veya entelektüel faaliyetleri vurgular. Bu tür ortamlar ikna edici, sosyal ve tekrarlayan faaliyetlere çok az önem verir. Araştırma ortamlarındaki bu davranışsal eğilimler, analitik, bilimsel, matematiksel yeterliliklerin kazanılmasına ikna ve liderlik becerilerinde de eksikliklere yol açmaktadır. Araştırmacı ortamlardaki insanlar kendilerini temkinli, eleştirel, karmaşık, meraklı, bağımsız, kesin, rasyonel ve bilimsel olarak algılamaya teşvik edilirler (Floyd, 2012).

Araştırmacı kişilik tipi, analitik düşünme, problem çözme ve öğrenme merakıyla öne çıkar. Bu tipteki kişiler genellikle bilimsel çalışmalara, teknik incelemelere ve soyut düşünmeye yatkındır. Bilim ve teknoloji alanları (biyolog, kimyager, fizikçi, astronom, vb.), sağlık ve tıp alanları (doktor, diş hekimi, eczacı, epidemiyolog, vb.), mühendislik ve uygulamalı bilimler (yazılım, makine, elektrik, robotik, vb. mühendislikler), araştırma ve eğitim alanları (akademisyen, dilbilimci, tarihçi, gazeteci, vb.), veri analizi ve bilgi işlem alanları (veri bilimcisi, istatistikçi, aktüer, yatırım uzmanı vb.), doğa ve çevre bilimleri (jeolog, oşinograf, meteorolog, ekolog, vb.), psikoloji ve sosyal bilimler (psikolog, sosyolog, ekonomist, antropolog, vb.), adli bilimler (adli bilim uzmanı, kriminalist, vb.) örnek olarak verilebilir. Araştırmacı kişilik tipine sahip bireyler genellikle meraklı, sabırlı ve detaylara dikkat eden kişilerdir. Bu meslekler, teorik bilgi, sistematik düşünme ve yeniliklere açık olmayı gerektirir.

## 1.3. Sanatçı Tıp

Sanatçılar, sanat formları veya ürünleri yaratmak için fiziksel, sözlü veya insani materyallerin manipülasyonunu içeren belirsiz, özgür ve sistemsiz etkinlikleri tercih ederler ve rutin etkinliklerden yerleşik kurallara uymaktan kaçınırlar. Sanatçı insanların bu davranışsal eğilimleri sanatsal yeterliliklerin edinilmesine ve büro, iş sistemi yeterliliklerinde eksiklik oluşmasına yol açar (Floyd, 2012).

Sanatsal ortamlar, başkalarıyla duygusal olarak ifade edici etkileşimleri içeren belirsiz, özgür ve sistematik olmayan etkinlikleri vurgular. Bu ortamlar açık sistematik veya düzenli faaliyetlere çok az önem verir. Sanatsal ortamlardaki bu davranışsal eğilimler, sırasıyla yenilikçi ve yaratıcı yeterliliklerin (dil, sanat, müzik, drama, yazma) edinilmesine ve büro ve iş sistemi yeterliliklerinde eksiklik oluşmasına yol açar. Sanatsal ortamlardaki insanlar kendilerini alışılmışın dışında fikir ve davranışlara sahip, estetik değerlere sahip olarak algılamaya teşvik edilir. Sanatsal ortamlar insanları edebi, sanatsal veya müzikal başarılarındaki hayal gücü için ödüllendirir (Floyd, 2012).

Sanatçı (Artistik) kişilik tipi, yaratıcı ifade, özgünlük ve estetik değerlere önem veren bireyleri tanımlar. Bu kişiler genellikle kurallara bağlı işler yerine özgür çalışmayı ve duygularını yaratıcı yollarla ifade etmeyi tercih eder. Görsel sanatlar (ressam, heykeltıraş, grafik tasarımcısı, fotoğrafçı, vb.), performans sanatları (tiyatro ya da sinema oyuncusu, dansçı, müzisyen, koreograf, vb.), yazılı sanatlar (yazar, senarist, şair, vb.), moda ve tasarım (moda tasarımcısı, iç mimar, endüstriyel tasarımcı, vb.), müzik ve ses sanatları (besteci, ses tasarımcısı, DJ, enstrüman sanatçısı, vb.), sinema ve görsel medya (film yönetmeni, animatör, video editörü, içerik üreticisi, vb.), el sanatları ve zanaatlar (seramik, cam, takı vb. tasarımcılar), diğer sanatsal meslekler (çizer, dövme sanatçısı, dekor tasarımcısı, vb.) örnek olarak verilebilir. Sanatçı kişilik tipine sahip kişiler genellikle bağımsız çalışmayı, özgünlüğü ve yeni fikirler geliştirmeyi severler. Bu meslekler, hayal gücü, estetik algı ve özgür bir ruh gerektirir. Ayrıca, sanatçı kişiler genelde duygusal yoğunluklarını ve bakış açılarını eserlerine yansıtırlar.

#### **1.4. Sosyal Tip**

Sosyal insanlar, başkalarını bilgilendirmek, eğitmek, geliştirmek, iyileştirmek veya aydınlatmak için başkalarının manipülasyonunu içeren etkinlikleri tercih eder ve malzeme, alet veya makine içeren açık, düzenli, sistematik faaliyetlerden kaçınırlar. Sosyal insanlar kendilerini işbirlikçi, empatik, cömert, yardımsever, idealist, sorumlu, incelikli, anlayışlı ve sıcak kişiler olarak algırlar, başkalarının refahını artırmaya ve sosyal hizmete değer verirler (Floyd, 2012).

Sosyal ortamlar, başkalarına mentorluk yapmayı, tedavi etmeyi, iyileştirmeyi veya öğretmeyi içeren faaliyetleri vurgular. Bu ortamlar malzemeler, aletler veya makineler içeren açık, düzenli, sistematik faaliyetlere çok az ilgi gösterirler. Sosyal ortamlardaki bu davranışsal eğilimler, kişilerarası yeterliliklerin kazanılmasına, manuel ve teknik yeterliliklerde

eksiklik oluşmasına yol açmaktadır. Sosyal ortamlardaki insanlar kendilerini işbirlikçi, empatik, cömert, yardımsever, idealist, sorumlu, incelikli, anlayışlı ve başkalarının refahını düşünen biri olarak algılamaya teşvik edilir (Floyd, 2012).

Sosyal kişilik tipi, insanlarla çalışmaktan, onları desteklemekten ve rehberlik etmekten hoşlanan bireyleri tanımlar. Bu kişiler genellikle iş birliğine yatkın, empatik ve iletişim becerileri güçlüdür. Eğitim ve öğretim (öğretmen, rehberlik danışmanı, eğitim koçu, özel eğitim öğretmeni, vb.), sağlık bakım hizmetleri (hemşire, fizyoterapist, sosyal hizmet uzmanı, diyetisyen, vb.), danışmanlık ve rehberlik (psikolog, aile danışmanı, kariyer danışmanı, yaşam koçu, vb.), toplum ve kamu hizmetleri (sivil toplum kuruluşu çalışanı, yaşlı bakım uzmanı, çocuk gelişimi uzmanı, vb.), insan kaynakları (müşteri temsilcisi, kariyer gelişim uzmanları, vb.), eğlence ve rekreasyon (spor eğitmeni, tur rehberi, vb.), medya ve iletişim (radyo/ tv sunucusu, halkla ilişkiler uzmanı, topluluk yöneticisi, vb.) gibi meslek alanları ya da din görevlisi, evlilik ve aile terapisti, engelli bakım uzmanı kariyer koçu gibi meslekler örnek olarak verilebilir. Sosyal kişilik tipine sahip bireyler, genellikle yardımsever, sabırlı ve iyi birer dinleyicidir. Bu meslekler, başkalarına destek olmak, ilişkiler kurmak ve bireylerin hayatlarında olumlu değişiklikler yaratmak, sorunlarını çözmek için idealdir.

### 1.5. Girişimci Tip

Girişimci insanlar, örgütsel hedeflere veya ekonomik kazanca ulaşmak için başkalarının manipülasyonunu içeren faaliyetleri tercih eder, bilimsel, entelektüel ve anlaşılması güç faaliyetlerden kaçınırlar. Girişimci insanların bu davranışsal eğilimleri, liderlik, kişilerarası ilişkiler, konuşma ve ikna etme yeterliliklerinin kazanılmasına ve bilimsel yeteneklerde eksiklik oluşmasına yol açar. Girişimci insanlar kendilerini saldırgan, hırslı, otoriter, enerjik, dışa dönük, iyimser, popüler, kendine güvenen, sosyal ve konuşkan olarak algırlar, maddi başarıya ve sosyal statüye değer verirler (Floyd, 2012).

Girişimci ortamlar, örgütsel hedeflere veya ekonomik kazanca ulaşmak için başkalarının manipülasyonunu içeren faaliyetleri vurgular. Bu ortamlar gözlemsel, sembolik veya sistematik faaliyetlere çok az önem verir. Girişimci ortamlardaki bu davranışsal eğilimler, liderlik, kişilerarası ilişkiler, konuşma ve ikna etme yeterliliklerinin kazanılmasına ve bilimsel yeterliliklerde eksiklik oluşmasına yol açar. Girişimci ortamlardaki insanlar kendilerini agresif, hırslı, otoriter, enerjik, dışa dönük, iyimser, popüler, kendine güvenen, sosyal ve konuşkan olarak algılamaya teşvik edilir. Girişimci ortamlar, finansal veya maddi çıkarların peşinde inisiyatif sergileyen insanları ödüllendirir (Floyd, 2012).

Girişimci kişilik tipi, liderlik, ikna kabiliyeti ve risk almayı seven bireyleri tanımlar. Bu kişiler hedef odaklıdır, karar verme süreçlerinde kendine güvenir ve insanları etkileyerek hedeflerine ulaşma konusunda başarılıdır. Yönetim ve liderlik (işletme yöneticisi, proje yöneticisi, CEO, pazarlama müdürü, vb.), ticaret (girişimci, startup kurucusu, e-ticaret işletmecisi, franchise sahibi, vb.), satış ve pazarlama (satış müdürü, sigorta acentesi, gayrimenkul danışmanı, vb.), hukuk ve politika (avukat, politikacı, kamu yöneticisi, lobi uzmanı, vb.), medya ve iletişim (reklam yöneticisi, halkla ilişkiler uzmanı, etkinlik yöneticisi, influencer, vb.), finans ve yatırım (yatırım danışmanı, risk sermayecisi, borsa aracı, finansal planlayıcı, vb.) gibi meslek alanları ile uluslar arası ticaret uzmanı, sanatçı/sporcu menejerleri, gibi meslekler örnek olarak verilebilir. Girişimci kişilik tipine uygun bu meslekler, etkili iletişim, liderlik, stratejik düşünme ve kararlılık gerektirir. Girişimci bireyler genellikle risk almayı, yeni fırsatlar keşfetmeyi ve insanlarla etkileşim içinde olmayı sever. Bu mesleklerde başarı, kişisel vizyon ve liderlik becerilerinin güçlü olmasına bağlıdır.

### **1.6. Geleneksel Tip**

Geleneksel insanlar, kayıt tutmak, materyalleri dosyalamak ve çoğaltmak, yazılı ve sayısal verileri düzenlemek gibi verilerin açık, düzenli, sistematik manipülasyonunu içeren etkinlikleri tercih eder. Önceden belirlenmiş bir plana göre hareket ederler ve belirsiz ve yapılandırılmamış girişimlerden kaçınırlar. Geleneksel insanların bu davranışsal eğilimleri, sırasıyla büro, bilişim ve iş sistemi yeterliliklerinin kazanılmasına ve sanatsal yeterliliklerde eksiklik oluşmasına yol açmaktadır. Geleneksel insanlar kendilerini dikkatli, uyumlu, düzenli ve bürokratik ve sayısal yeteneğe sahip olarak algırlar. Sosyal, ticari ve siyasi alanlarda maddi ve mali başarıya, güce değer verirler (Floyd, 2012).

Geleneksel ortamlar, öngörülebilir kurumsal talepleri veya belirli standartları karşılamak için verilerin açık, düzenli, sistematik manipülasyonunu içeren faaliyetleri vurgular. Geleneksel ortamlardaki davranışsal eğilimler, bürokratik, bilişimsel ve iş sistemlerinin edinilmesine yol açmaktadır. Kesin performans standartlarını karşılamak için gerekli yeterliliklere ve sanatsal yeterliliklere sahip olunmalıdır. Geleneksel ortamlardaki insanlar kendilerini öyle algılamaya teşvik edilirler. Geleneksel bir bakış açısına sahip olan bireyler düzenlilik ve rutinlere önem verirler (Floyd, 2012).

Geleneksel kişilik tipi, düzenli, sistemli ve kurallara uygun işlerde çalışmayı seven bireyleri tanımlar. Bu kişiler genellikle detaylara dikkat eder, organize işler yapmaktan hoşlanır ve rutin işlerde başarı gösterirler. Ofis ve

daire işleri (sekreter, veri giriş uzmanı, ofis asistanı, vb.), muhasebe ve finans (muhasebeci, bordro uzmanı, vergi danışmanı, vb.), arşiv ve dokümantasyon (kütüphaneci, arşiv uzmanı, tıbbi kodlama uzmanı, vb.), bilgi işlem ve teknoloji (sistem destek uzmanı, IT destek uzmanı, vb.), hukuk ve büro yönetimi (hukuk sekreteri, noter memuru, mahkeme katibi, vb.), sigorta ve bankacılık (sigorta uzmanı, banka memuru, kredi analisti, tahsilatçı, vb.), insan kaynakları (işe alı uzmanı, personel işleri uzmanı, performans analisti), lojistik (stok kontrol uzmanı, kargo taşıyıcısı, tedarik uzmanı, vb.), sağlık hizmetleri (tıbbi sekreter, laboratuvar asistanı, eczane teknikeri, vb.) gibi meslek alanları ile denetçi, posta memuru, dosyama memuru gibi meslekler örnek olarak verilebilir. Geleneksel kişilik tipine uygun bu meslekler, düzen, dikkat ve organizasyon becerileri gerektirir. Bu bireyler genellikle rutin işler yapmayı, kurallara uygun hareket etmeyi ve sistematik bir şekilde çalışmayı severler. Bu meslekler, güvenli ve yapılandırılmış bir çalışma ortamında başarılı olmayı sağlar.

## 2. Mesleki Kişilik Tiplerinin Literatürdeki Yeri

Alanda yapılan taramalar neticesinde meslek ve kişilik tanımlarının bir arada olduğu çalışmalar tespit edilmiştir. Bu doğrultuda Koca (2016) çalışmasında, okul yöneticilerinin kişilik özellikleri ile mesleki doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada unvan değişkenine göre bir farklılık gözlenmezken cinsiyet değişkenine göre mesleki doyum açısından anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Mesleki doyum ile kişilik özellikleri ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yüksek lisans yapan yöneticilerin yapmayanlara göre mesleki doyum puanları da farklılık göstermiştir. Pozitif kişilik özelliğindeki okul yöneticilerinin mesleki doyumunu yüksek, negatif kişilik özelliği gösteren yöneticinin ise mesleki doyumunu düşük olarak yorumlanmıştır (Koca, 2016).

Sargın (2016) yaptığı çalışmada ise dışa dönüklük gibi bazı kişilik özelliklerinin, iş tatminini etkilediğini ve örgütsel sinizmin bazı alt boyutlarıyla iş tatmininin ilişkili sonucu araştırmacı tarafından yorumlanmıştır.

Mavibaş (2024) yapmış olduğu çalışmada öğretmenlerin kişilik özellikleri ile yeterlilikleri arasında ilişki bulunmuştur. Mesleki kıdem yılı ve kişilik tipi açısından mesleki gelişim arasında belirgin farklılıklar olduğu çalışmada belirtilmiştir.

Atmaca (2020) yaptığı araştırmada öğretmenlerin kişilik tipleri ile yabancılaşma arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarında en fazla öğretmenlerde görülen kişilik tipleri yumuşak başlılık, dışa dönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk sıfatlarına uygun kişilik tipleridir. En az görülen

kişilik tipi ise nevrotiklidir. Öğretmenlerin çalıştıkları okulun kademesi ile yabancılaşmaları arasında anlamlı bir fark görülmüştür. En yüksek yabancılaşma ise lise kademesinde görev yapan öğretmenlerde görülmüştür.

Kamaşak ve Bulutlar (2010) yaptığı araştırmada ülkenin insan gücünü yetiştirme sorumluluğunu yüklenen akademik personelin mesleki tercihleri ve kişilikleri arasındaki uyum ve kariyer başarıları arasındaki ilişki John Holland'ın mesleki tercih kuramı çerçevesinde incelenmiştir. Holland'ın kişilik tipleri ile kurumsal desteğin, öğretim üyelerinin performansını açıklayıcı bir etkisi olmadığı çalışmada görülmüştür. Holland'ın kişilik tiplerinin Türk insanına uygulanabilirliği ve Türk insanına ait kültür ve alt kültürler gereği, ekonomik koşullar, ülkenin sosyo-ekonomik yapısı gibi değişkenler düşünüldüğüne kişilik-meslek ilişkisi bakımından Holland'ın kişilik tiplerinden farklı bir ayırım gerektirebileceği çalışmada dile getirilmiştir.

Kalp ve Haşit (2022) Holland tipi kişilik özelliklerinin örgütsel vatandaşlık davranışı ve örgütsel bağlılıkları üzerine etkilerini araştırdıkları çalışmalarında katılımcıların kişiliklerini belirlemek amacıyla yapılan betimsel ortalama analizinde en yüksek ortalamaya sahip kişilik tipinin sosyal (s) kişilik tipi olduğu görülmüştür. daha sonra ortalamaları yüksek olan diğer iki kişilik tipinin sırasıyla geleneksel (c) ve gerçekçi (r) kişilik tiplerine ait olduğu belirlenmiştir. Katılımcı grubun tamamı birlikte değerlendirildiğinde gerçekçi ve geleneksel kişilik tiplerinin ortalamalarının beklentileri karşıladığı ancak en yüksek ortalamaya ulaştığı görülmüştür. Katılımcıların kişilik tipleri ile mesleklerinin uyumlu olduğu bu çalışmada ulaşılan sonuçlar arasındadır.

### **3. Beden Eğitimi Öğretiminde Mesleki Kişilik Tiplerinin Önemi**

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerini etkili bir şekilde icra edebilmeleri için Holland'ın mesleki kişilik tiplerinden belirli özelliklere sahip olmaları beklenmektedir. Sosyal ve gerçekçi tip üzerinde yoğunlaşan beklentilerin nedenleri tartışılmıştır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, öğrencilerle sürekli etkileşim halindedir ve onların fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunurlar. Öğrencileri motive edebilmek, rehberlik edebilmek ve takım çalışmasını teşvik etmek için empati, sabır ve iletişim becerilerine ihtiyaç duyarlar. Bu doğrultuda özellikle yardımseverlik, iş birliğine açık olma, insanlara ilham verme gibi sosyal tipe uygun olan özellikler beden eğitimi öğretmenleri için de eğitimin amalarına ulaşabilmek için bir zorunluluk haline gelmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ayrıca, fiziksel aktivitelerle ve açık alanlarda çalışmayı severler. Spor tekniklerini öğretmek, hareket odaklı faaliyetler düzenlemek ve öğrencilerle uygulamalı çalışmak gerçekçi kişilik tipine uygun özelliklerdir. Spor ekipmanlarını kullanma, sahaları düzenleme ve etkinlikler planlama gibi fiziksel beceri gerektiren görevleri de rahatlıkla yerine getirebilirler. Bu anlamda fiziksel olarak aktif olma, dayanıklılık, fiziksel işlere yatkınlık gibi özellikleri ile gerçekçi tip, beden eğitimi öğretmenlerinin sahip olması gereken öncelikli meslek tiplerinden bir tanesidir.

Sosyal ve gerçekçi tip öncelikli olmakla birlikte beden eğitimi öğretmenin farklı tiplere özgü bazı özellikleri de sergilemesi beklenmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genellikle liderlik yapması, takımları yönetmesi ve öğrencileri motive etmesi beklenir. Turnuvalar ve etkinlikler düzenlemek, organizasyon becerileri ve liderlik özellikleri gerektirir. Spor alanında rekabeti teşvik etmek ve öğrencilerin özgüvenlerini geliştirmek de girişimci kişilik tipiyle örtüşür. Bu tipin ön plana çıkan özelliklerinden olan liderlik, organizasyon becerisi, ikna kabiliyeti gibi özelliklerin de nitelikli bir beden eğitimi öğretmeninde bulunması beklenmektedir.

Girişimci tipe ek olarak beden eğitimi ve spor öğretmenleri, oyunlar, etkinlikler ve yaratıcı hareket çalışmaları tasarlayabilecekleri için sanatçı kişilik tipinin bazı özelliklerine de sahip olmaları yaratıcılıklarını artırabilir. Öğrencilerin bireysel ifadelerini desteklemek ve hareket sanatı gibi konulara yer vermek, yaratıcılık gerektirebilir. Bu doğrultuda özgün ve benzersiz derler yaratmak yenilikçi düşünme özelliği gösteren sanatçı kişilik tipi ile mümkündür.

Sonuç olarak bir beden eğitimi ve spor öğretmenin özellikle “Sosyal” ve “Gerçekçi” özelliklere sahip olması beklenir. Bununla birlikte, liderlik becerileri için girişimci özellikler ve yaratıcılık gerektiren durumlarda sanatçı eğilimler de işlerini daha etkili hale getirebilir. Bu kombinasyon, öğretmenin hem öğrenci ilişkilerinde hem de fiziksel aktivitelerde başarılı olmasına katkı sağlayacaktır. Geleneksel ve araştırmacı tip özelliklerine sahip olunmaması ise bir beden eğitimi ve spor öğretmenin mesleki performansını çok düşürmeyecek olsa da her meslek alanının güçlü yanlarına sahip olunması bireyin kariyerine olumlu etkiler yapabileceği ve güçlü bir kariyer inşa edeceğine işaret olarak görülebilir.



## Kaynaklar

- Atmaca T. (2020). Öğretmenlerin kişilik tipleri ile mesleğe yabancılaşma arasındaki ilişki. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1): 491-506. DOI.org/10.17240/aibuefd.2020.20.52925-613930.
- Kalp G ve Haşit G. (2022). Hollanda mesleki kişilik tipi özelliklerinin çalışanların örgütsel vatandaşlık davranışı ve örgütsel bağlılığına etkileri üzerine bir araştırma. In 8th Global Business Research Congress. *Pressacademia Procedia*. 15(1): 10-20. DOI.org/10.17261/Pressacademia.2022.1571.
- Kamaşak R ve Bulutlar F. (2010). Kişilik, mesleki tercih ve performans ilişkisi: akademik personel üzerine bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(2): 119-126. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/150956>
- Koca E. (2016). *Okul yöneticilerinin kişilik tipleri ile mesleki doyum düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul. Türkiye.
- Mavibaş M. (2024). Spor bilimleri fakültelerindeki akademisyenlerin kişilik tipleri ile profesyonellik davranışlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1): 217-232. DOI.org/10.38021/asbid.1426201.
- Sargın A. (2016). *Öğretmenlerin kişilik özellikleri, örgütsel sinizm, iş doyumunu arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon. Türkiye.
- Barrick MR, Mount MK ve Gupta R. (2003). Meta-analysis of the relationship between the five-factor model of personality and Holland's occupational types. *Personnel Psychology*, 56(1): 45-74. DOI.org/10.1111/j.1744-6570.2003.tb00143.x.
- Callanan GA, Perri DF ve Tomkowicz SM (2017). Career management in uncertain times: challenges and opportunities. *The Career Development Quarterly*, 65(4): 353-365. DOI.org/10.1002/cdq.12113.
- Floyd ND. (2012). Validity evidence for the use of Holland's vocational personality types in college student populations. *University of South Carolina*.
- Holland JL. (1996). Exploring careers with a typology: What we have learned and some new directions. *American Psychologist*, 51(4): 397-406. DOI.org/10.1037/0003-066X.51.4.397.
- Miraz L. (2022). Impact of faith on vocation choice: an exploration of faith, Holland personality types, and choice of vocation among christian college and graduate school Students (Doctoral Dissertation, Hartford Seminary).
- Atli A ve Keldal G. (2017). Mesleki kişilik tipleri envanterinin geliştirilmesi. *Journal of Social Sciences Eskisehir Osmangazi University/Eskisehir. Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1). DOI: 10.17494/ogusbd.330743

- Kuzgun Y. (2009). Meslek gelişimi ve danışmanlığı, (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Özyürek R. (2016). Kariyer psikolojik danışmanlığı kuramları-çocuklar ve ergenler için kariyer rehberliği uygulamaları (S. 89).
- Ünsal P. (2014). Kariyer gelişim kuramları ve kariyer danışmanlığı. Nobel Akademik Yayıncılık. Erişim Adresi: <https://www.nobelyayin.com/kariyer-gelisim-kuramlari-ve-kariyer-danismanligi-4099.html>
- Adib Y, Fathiazar E ve Arefnadjad S. (2017). Professional identity of teachers from the perspective of student teachers of Farhangian University of East Azerbaijan Province. *Research in Teacher Education (RTE)*, 1(1); 147-162. Erişim Adresi: [https://te-research.cfu.ac.ir/article\\_394\\_df13aa06724453977bfa41427eaf50d3.pdf?lang=en](https://te-research.cfu.ac.ir/article_394_df13aa06724453977bfa41427eaf50d3.pdf?lang=en)
- Andabai PW. (2013). The impact of teaching practice on trainee teachers in the nigerian tertiary institutions: The Niger Delta University Experience. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 2. DOI: 10.5901/ajis.2013.v2n5p109
- Benekos PJ. (2016). How to be a good teacher: Passion, person, and pedagogy. *Journal of Criminal Justice Education*, 27(2): 225-237. DOI.org/10.1080/10511253.2015.1128703.
- Çelikten M, Şanal M ve Yeni Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(19): 207-237. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/231612>
- Kalafat S. (2012). Lise öğretmenleri kişilik özelliklerinin öğretmen yeterliliklerine etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2(3): 193-200. DOI: 10.5961/jhes.2012.050
- Kuzgun Y. (2000). Meslek danışmanlığı: Kuramlar ve Uygulamalar. *Nobel*.
- Nauta MM. (2010). The development, evolution, and status of Holland's theory of vocational personalities: Reflections and future directions for counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 57(1): 11-22. DOI.org/10.1037/a0018213.
- Sudak M ve Zehir C. (2013). Kişilik tipleri, duygusal zekâ, iş tatmini ilişkisi üzerine yapılan bir araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(22): 141-165. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/705533>
- Sürücü A ve Ünal A. (2018). Öğrenci motivasyonunu artıran ve azaltan öğretmen davranışlarının incelenmesi. *Opus: Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14): 253-295. DOI: 10.26466/Opus.404122
- Yüksel F ve Hotaman D. (2009). Vocational guidanceaid in the orientation to teachin profession and teacher education. *European Journal of Social Sciences*, 10(1): 25- 35. Erişim Adresi: <file:///Users/sinemheb/Downloads/vocationalguidance.pdf>



## Basketbolda Çeviklik: Performans ve Başarı Arasındaki Köprü

Kaan Salman<sup>1</sup>

### Özet

Çeviklik, basketbol gibi yüksek tempolu spor dallarında, hem bireysel hem de takım performansını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Çeviklik, oyuncuların hızlı hareket etmeleri, ani yön değiştirmeleri, durmaları ve yeniden hızlanmaları gibi becerileri içerir. Bu özellikler, sadece bireysel performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda takımın genel başarısını da destekler. Basketbolcular, hem hücum hem de savunma sırasında çevik olmalıdır. Örneğin, hücumda rakipleri geçmek için çabuk yön değiştirme hareketleri, savunmada ise rakiplerin hamlelerine hızla tepki verebilme yeteneği çeviklikle mümkündür. Basketbolcu çevikliği, sadece fiziksel hızla değil, aynı zamanda bilişsel becerilerle de ilişkilidir. Görsel tarama, hızlı karar verme ve anlık tepki verme yetenekleri, çevikliği etkileyen bilişsel bileşenlerdir. Basketbolcuların çevikliklerini geliştirebilmeleri için spora özgü çeviklik antrenmanlarının yanı sıra hız, güç, denge ve koordinasyon çalışmalarına da yer verilmelidir. Çevikliğin fiziksel bileşenleri arasında bacak kuvveti, patlayıcı güç ve denge yer alırken, bilişsel süreçler de çeviklik performansını tamamlar. Basketbolda çeviklik, oyuncuların pozisyonlarına göre farklılık gösterebilir. Oyun kurucular, top sürerken rakiplerini geçmek için çevikliklerini kullanırken, forvetler hücumda pozisyon alırken, pivot oyuncular ise pota altında çeviklik sergilerler. Çeviklik, aynı zamanda oyuncuların görsel uyarıların hızlıca algılayıp doğru tepki vermelerini gerektirir. Örneğin, rakip oyuncunun yön değişikliğini öngörmek ya da takım arkadaşının boş pozisyonunu fark etmek, çeviklik gerektiren bilişsel yeteneklerdir. Genel olarak, basketbolcuların çevikliği hem fiziksel hem de bilişsel becerilerle doğrudan ilişkilidir. Antrenmanlar, bu becerileri geliştirmek için çok yönlü olmalıdır ve kısa mesafeli sprintler, yön değiştirme ve tepki sürelerini geliştiren egzersizler bu alanda etkili sonuçlar sağlar. Çeviklik, basketbolda sadece bir fiziksel özellik değil, aynı zamanda stratejik bir avantaj olarak değerlendirilmelidir.

1 Araştırma Görevlisi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, kaansalman@mu.edu.tr, 0000-0002-2425-2128

## 1. Çeviklik Kavramının Tanımı, Bileşenleri ve Performansa Etkisi

Çeviklik, algısal farkındalık, hızlı ve etkili karar alma yeteneği ile hızlanma, yavaşlama ve ani yön değişikliklerini içeren motor becerilerin bir arada optimize edildiği, spor performansını doğrudan belirleyen kritik bir fizyolojik ve bilişsel kapasite olarak tanımlanmaktadır (Coh ve ark., 1994). Yine çeviklik, bilinen veya bilinmeyen bir uyarana karşılık olarak sinir-kas koordinasyonunun etkin bir şekilde kullanılmasını ve vücudun iki nokta arasında hareket etme ya da yön değiştirme kapasitesini ifade eden bir yetenek olarak da tanımlanabilir (Tilki, 2018).

Çeviklik, çeşitli içsel ve dışsal faktörlerin etkisiyle şekillenen, birden fazla mekanizmanın bir arada işlediği karmaşık bir fiziksel yeterlilik olarak tanımlanmaktadır. Özellikle karmaşık hareketlerin yoğun olduğu spor dallarında, çeviklik önemli bir performans unsuru olarak öne çıkmaktadır (Sheppard ve Young, 2006). Chelladurai, çevikliğin farklı disiplinlerde değişen tanımlarla ele alındığını, ancak bu farklılıkların çevikliğin önemine dair genel bir uzlaşmayı bozmadığını belirtmiştir. Örneğin, biyomekanik alanında çeviklik, vücut pozisyonundaki açısal değişiklikler üzerinden tanımlanırken; spor psikolojisi ve motor öğrenme uzmanları çevikliği, görsel tarama, karar verme, motor becerilerin edinimi ve sürdürülebilirliği gibi bilişsel süreçler bağlamında ele almaktadır. Diğer yandan, güç ve kondisyon uzmanları çevikliği daha çok yön değiştirme kapasitesine bağlı fiziksel özelliklerle ilişkilendirmektedir (Sheppard ve ark., 2006). Sheppard ve Young, çevikliğin tanımlanmasında fiziksel ve teknik becerilere ek olarak bilişsel süreçlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini savunmuş ve spor bilimindeki disiplinler arası farklılıkların ortak bir tanım geliştirme sürecini karmaşık hale getirdiğini ifade etmişlerdir (Sheppard ve Young, 2006). Çevikliğin temelinde hız, güç, koordinasyon, denge ve bilişsel-algısal kapasite gibi bir dizi farklı yetenek bulunmaktadır (Sekulic ve ark., 2014). Ancak, Chelladurai bu tanımların birçoğunun, çevikliği algısal ve karar verme bileşenleriyle ilişkilendiren unsurları yeterince kapsamadığını ifade etmiştir (Sheppard ve Young, 2006). Çeviklik performansının basit, zamansal, mekansal ve evrensel olarak farklı biçimlerde sınıflandırılması, literatürde ilk kez 1976 yılında Chelladurai tarafından önerilmiştir. Chelladurai, çevikliği; basit çeviklik, zamansal belirsizlik içeren çeviklik, mekansal belirsizlik içeren çeviklik ve hem zamansal hem de mekansal belirsizliği içeren evrensel çeviklik olarak dört ana kategoriye ayırmıştır (Tablo 1). Performans görevlerinin gereklilikleri açısından değerlendirildiğinde, bu kategorilerin çeviklik becerilerini en basitten en karmaşığa doğru sınıflandırdığı görülmektedir. Bu yapı, spor dallarının çeviklik taleplerini anlamak ve analiz etmek için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır (Sheppard ve ark., 2006).

Basit	Uzaysal ya da zamansal belirsizlik yok	Cimnastikçinin yer serisi: Önceden planlanmış hareket, atletin önceden hazırladığı hareketler ile atlet istediği zaman başlatılır. Uyarı atletin kendi hareketidir ve beceriyi yaparlarken fiziksel etki oluşur.
Zamansal	Zamansal belirsizlik var ancak hareket önceden planlanmış (Uzaysal Güven)	Atletizmdeki sprint başlangıcı: planlanmış hareket, bir uyarıya karşı başlar (başlatıcının pistolu) burada pistolun ne zaman ateşleneceği zamanı kesin değildir.
Uzaysal	Uzaysal ya da zamansal belirsizlik ancak hareketin zamanı önceden belirlenmiş (Zamansal Güven)	Voleybolda ya da teniste servis karşılama: hakem dar bir zaman penceresi belirler ve servisi atan oyuncu topu rakibe göndermelidir. Ancak burada servisin hangi yöne gideceği kesin değildir.
Evrensel	Uzaysal ya da zamansal belirsizlik	Buz hokeyi ya da futbol: atak ve savunma oyunlarında, oyuncu rakibin ne zaman ve ne yöne gideceğini kesin bir şekilde tahmin edemez.

*Resim 1. Çeviklik Sınıflaması (Sheppard ve diğ., 2006).*

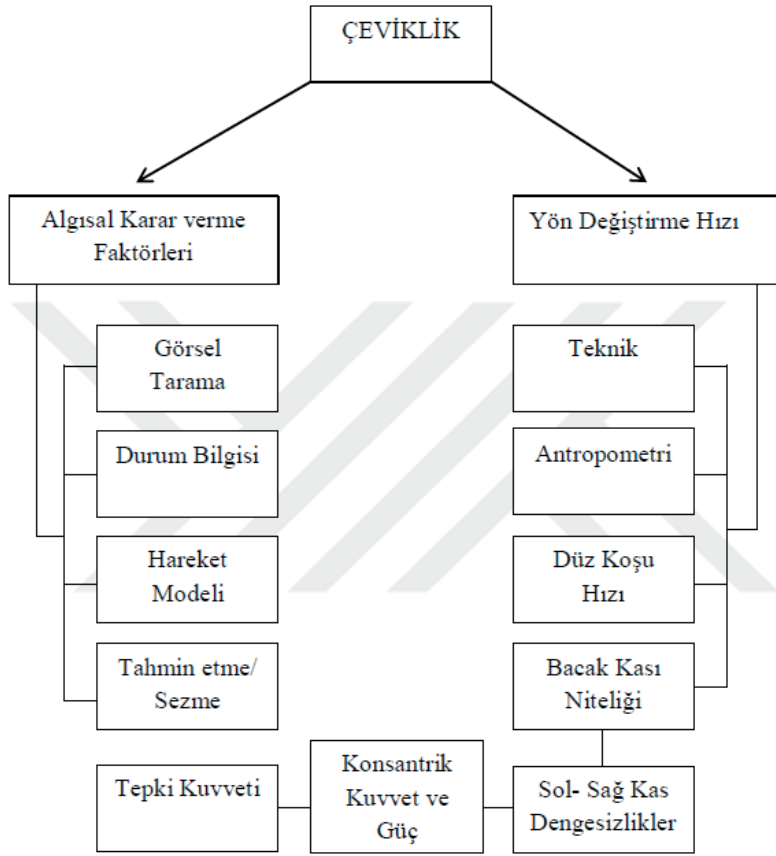
Çeviklik performansı yüksek olan bir sporcu, dinamik denge, ritim, uzaysal farkındalık, koordinasyon ve görsel işleme gibi önemli niteliklere sahip olmalıdır. Çevikliğin spor performansındaki rolü üç temel başlık altında özetlenebilir:

1) Sınır-kas koordinasyonu ve motor becerilerin kontrolünü geliştirmek için sağlam bir temel sağlar.

2) Birçok spor dalında yön değiştirme gereksinimleri, sporcuların sakatlanma risklerini artırmaktadır. Branşa özgü hareket mekaniğinin geliştirilmesi, sakatlanma oranlarını azaltmaya yardımcı olacaktır.

3) Çeviklik, ikili mücadele gerektiren spor dallarındaki (hücum veya savunma gibi) ve ani sprint performansı gerektiren branşlardaki genel performansın artmasında önemli bir rol oynamaktadır (Little ve Williams, 2005).

Young ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan bir modellemeye göre, çeviklik, algısal-karar verme süreçleri ve yön değiştirme hızını içeren iki ana bileşene ayrılmaktadır.



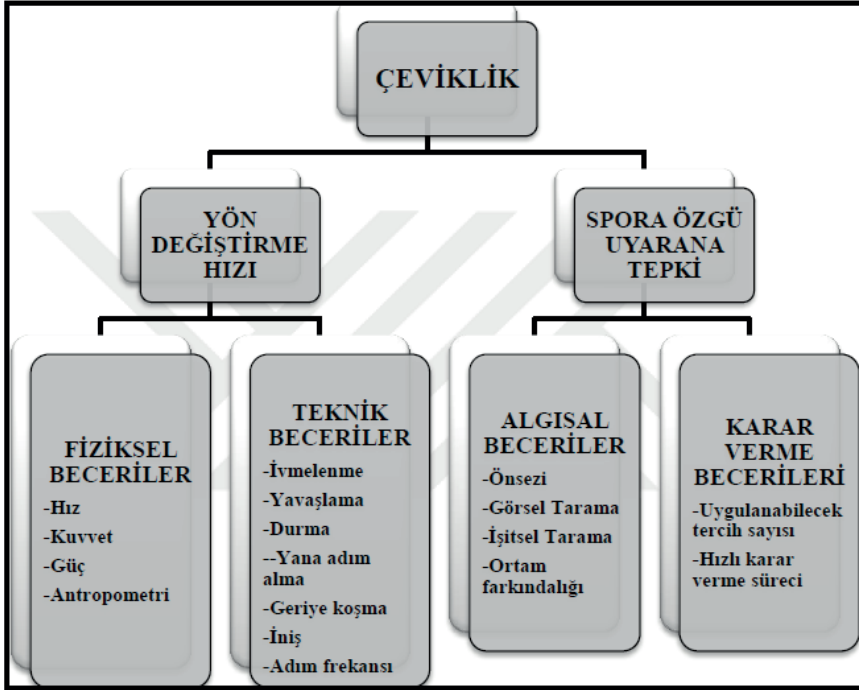
Resim 2. Evrensel Çeviklik Bileşenleri (Young ve diğ., 2002).

Çeviklik, tarihsel olarak önceden planlanmış görevler aracılığıyla değerlendirilmiş olsa da, günümüz görüşleri çevikliğin, rakip veya top hareketleri gibi dışsal uyaranlara yanıt olarak gerçekleşen yön değişikliklerini içerdiğini savunmaktadır (Farrow ve ark., 2005; Serpell ve ark., 2010; Sheppard ve Young, 2006). Çeviklik, eğitim durumu ve genetik potansiyel tarafından belirlenen hızlı patlayıcı becerilerin bir parçasıdır ve süreklilik arz eden, planlı egzersiz programlarıyla geliştirilebilmektedir (Homberg, 2009). Ayrıca, çevikliğin, uyarıların tanınması, reaksiyon gösterilmesi ve tepkinin uygulanması gibi hem fiziksel hem de bilişsel bileşenleri içerdiği belirtilmektedir (Sheppard ve Young, 2006). Bacak kuvveti, güç ve reaktif kuvvet gibi fiziksel alt faktörlerin başarılı çeviklik performansının motor bileşenlerinde rol oynadığı düşünülmektedir (Brughelli ve ark., 2008; Young ve Farrow, 2006). Genel olarak, çevikliğin iki temel türü geniş çapta kabul



edilmekte ve bilimsel olarak doğrulanmaktadır: Yön değiştirme hızı (CODS) veya önceden planlanmış, reaktif olmayan çeviklik ile reaktif, planlanmamış çeviklik (RA) (Sheppard ve Young, 2006; Horníková ve ark., 2021; Gabbett ve ark., 2008). Yön değiştirme yeteneği (reaktif olmayan çeviklik), hareketin önceden bilindiği durumlarla ilişkilidir. Öte yandan, reaktif çeviklik, dış uyaranlara dayalı olarak ani ve hızlı yön değişiklikleri gerektiren hareketleri kapsar ve bu hareketler önceden planlanamaz (Veršić ve ark., 2020; Morral-Yepes ve ark., 2022). Yön değiştirme hızı, sporcunun sprint tekniği, gücü, algılama ve karar verme süreçleri, görsel tarama, durum bilgisi ve örüntü tanıma gibi faktörleri içerir. Yön değiştirme hızı aynı zamanda planlı çeviklik olarak da sınıflandırılabilir (Gabbett ve ark., 2008; Sierer ve ark., 2004).

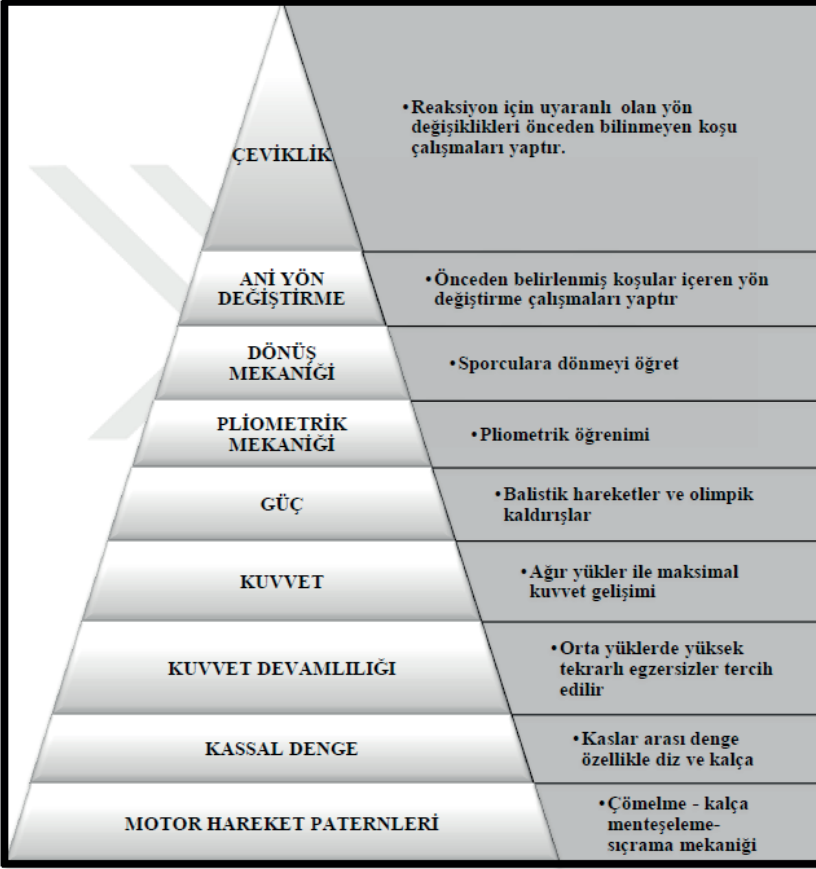
Çeviklik becerisini etkileyen temel faktörler, algılama ve karar verme süreçleri ile ani yön değiştirme hızı olarak öne çıkmakla birlikte, anaerobik dayanıklılık, kas kuvveti, denge ve koordinasyon gibi bir dizi bileşen de çevikliğin gelişimini etkilemektedir. Sportif çeviklikle ilgili faktörler, literatürde şekilde sınıflandırılmaktadır.



Resim 3. Çeviklik Becerisini Etkileyen Faktörler (Dişçeken ve Polat, 2017; Yılmaz ve Can, 2021)

Bir sporcunun erken yaşta çeviklik becerisi kazanabilmesi için branşına yönelik hareket paternlerinde çalışması ve bu çalışmaların kademeli olarak zorlaştırılması ve geliştirilmesi gerekmektedir. Denge yeteneğinin kötü olması ve koordinasyon bozukluğu küçük yaşta çeviklik gelişimini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle küçük yaşlarda bu özelliklerin geliştirilip 9-12 yaş arasında çeviklik gelişiminin en verimli olduğu dönemde branşa yönelik çeviklik çalışmalarına başlanmalıdır (Tilki, 2018). Bu çalışmalar uygulanırken sporculara çok tekrar değil doğru tekrarlar uygulanmalı, çok yönlü gelişim ve koordinasyon için farklı malzemeler, farklı ortamlar, farklı teknikler kullanılmalıdır. Bununla birlikte çocuklarda çeviklik gelişimi sağlanırken antrenmanlarda çevikliğin farklı bileşenlerine farklı oranlarda odaklanmak gereklidir. Ergenlik öncesi küçük yaşlarda hareket yeteneğine odaklanılması gerekirken sonrasında bu oran yerini yavaşça bilişsel özelliklere bırakmaktadır.

Sporcuları daha çevik hale getirmek için yön değiştirme yeteneklerini geliştirmek, yön değiştirme yeteneklerini geliştirmek için kuvvet yeteneklerini geliştirmek, kuvveti yeteneklerini geliştirmek için ise motor hareket paternlerini geliştirmek önemlidir. Bu nedenle birden fazla motorik özelliğin aynı anda kullanıldığı çeviklik yeteneğini geliştirmek için doğru gelişim basamaklarını takip etmek önemlidir.



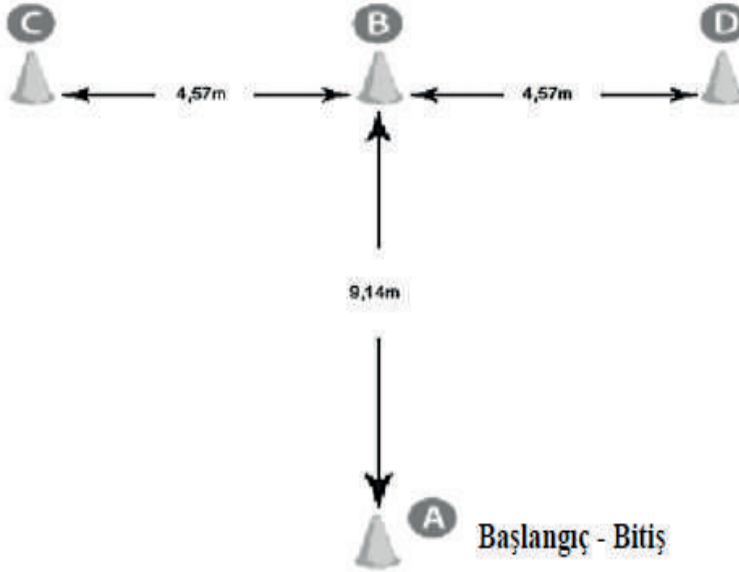
Resim 4. Çevikliğin Gelişim Basamakları (Turner ve ark., 2022)

## 2. Çeviklik Testleri

### 2.1. T Çeviklik Testi

T Testi: T testi uygulaması için parkur aşağıda açıklanan şekilde hazırlanır ve Şekil 5'teki gibi koniler sıralanır. Katılımcıya 'başla' komutu verildiğinde, A konisinden başlanır, katılımcı B konisine doğru düz koşu yaparak sağ eliyle koniye dokunur. Ardından, C konisine doğru yan koşu (side step) ile ilerler ve C konisine sol eliyle dokunur. Sonrasında, D konisine doğru sağa yan koşarak sağ eliyle dokunur. Katılımcı tekrar B konisine yan koşarak gelir ve sol eliyle dokunduktan sonra, A konisine geri geri koşarak döner. A konisine ulaşıncaya, fotosel durdurulur. Bu çalışmada katılımcılar, tam dinlenme ile üç maksimum tekrar yapar ve en iyi süreleri kaydedilir (Semnck, 1990).

T çeviklik testi uygulamasını gösteren resim aşağıdaki gibidir.

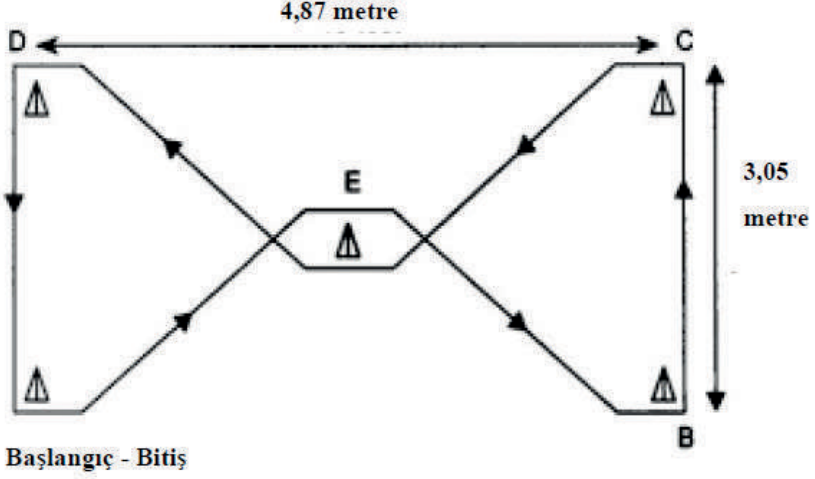


Resim 5. T Çeviklik Testi Saha Gösterimi

## 2.2. Zig-Zag Çeviklik Testi

Zig Zag Testi: Zig-Zag koşu testinde bir dikdörtgenin içinde ve dışında çapraz koşulması istenmiştir. Bu dikdörtgenin uzun kenarı 4,86 metre, kısa kenarı 3,04 metredir. Dikdörtgenin merkezine ve köşelerine birer tane olmak üzere toplam 5 koni ile test alanı belirtilmiştir. Başlangıç ve bitiş çizgilerine yerleştirilen fotosel aracılığıyla katılımcıların koşu süreleri tespit edilmiştir (Mackenzie, 2005).

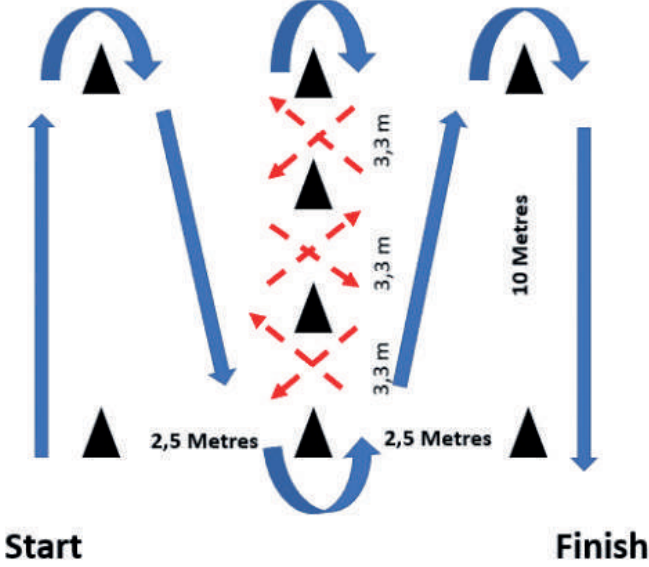
Zig-zag çeviklik testi uygulamasını şekildeki gibidir.



Resim 6. Zig-Zag Çeviklik Testi Saha Gösterimi (Mackenzie, 2005).

### 2.3. İllinois Çeviklik Testi

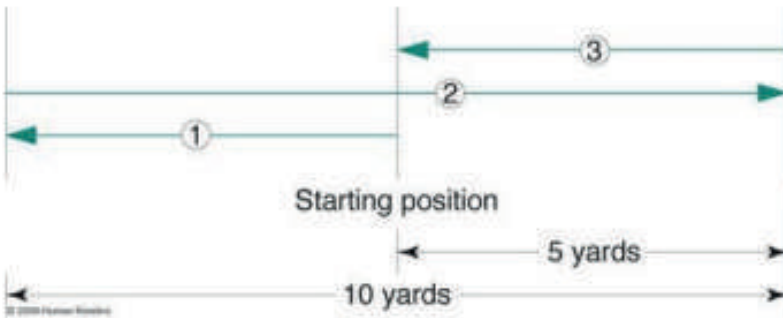
Illinois testi de günümüzde sprint ve yön değiştirme becerisini ölçebilen ancak bilişsel faktörleri göz ardı ettiği için çevikliğin tüm bileşenlerini karşılamadığı düşünülen bir testtir. Bu test 5m genişliği ve 10m uzunluğu olan bir alanda yapılır. 10m uzunluğun orta hattı eşit aralıklarla (yaklaşık 3.3m) yerleştirilen konilerle 3'e bölünmüştür (Şekil 2). Bu test yaklaşık 40m düz koşu ve 20m koniler arasında slalom koşu içermektedir. Bu test 5 adet yaklaşık 180°'lik tam dönüşün yanı sıra, koniler arasında tam olmayan 6 adet dönüş daha içerir. Illinois testi, yaygın olarak kullanılan çeviklik testleri arasında kat edilecek mesafe ve geçirilen süre açısından en uzun testtir. Bu testin başlangıç aşamasında denekler yüzüstü yatar pozisyonda ve eller omuz hizasında yere temas edecek şekilde hazır beklerler (Hazır ve ark., 2010).



Resim 7. Illinois Çeviklik Testi Saba Gösterimi (Özbay ve ark., 2018).

#### 2.4. Pro-Çeviklik Testi

Bu test, 10 yard (9.14 metre) uzunluğundaki bir alan üzerinde toplam 20 yard'lık bir mesafenin kat edilmesinden oluşmaktadır. Test, iki adet 180° dönüş ve düz sprint koşularını içermektedir (Şekil 3). İvmelenme, durma, yön değiştirme ve sprint gibi çeviklik bileşenleri hakkında bilgi sağlıyor olmasına rağmen, testin önceden planlı bir yapıya sahip olması ve bilişsel faktörleri içermemesi, geçerliliği konusunda eleştirilere yol açmaktadır (Özbay ve ark., 2018).



Resim 8. Pro-Çeviklik Testi Saba Gösterimi (Özbay ve ark., 2018).

## 2.5. 505 Çeviklik Testi

Bu test, 15 metre uzunluğundaki bir parkurda, son 5 metrelik bölümün gidiş ve dönüş sürelerinin ölçülmesi esasına dayanmaktadır. Kısa süreli ve uygulaması oldukça pratik olmasına rağmen, hareket kalıplarının önceden belirlenmiş olması nedeniyle çevikliğin bilişsel unsurlarına dair bilgi sağlamamaktadır. Bunun yerine, test daha çok ivmelenme, durma ve yön değiştirme gibi fiziksel becerileri değerlendirmektedir. Testin başlangıç noktasından itibaren ilk 10 metrelik süre, test skoruna dahil edilmez. Süre kaydı, parkurun son 5 metresi ilk kez geçildiğinde başlar ve aynı mesafeden geri dönüldüğünde sona erer (Özbay ve ark., 2018).



*Resim 9. 505 Çeviklik Testi Saha Gösterimi (Özbay ve ark., 2018).*

## 3.1 Basketbolda Çeviklik

Basketbol, hızlı tempolu bir oyun olması nedeniyle sporcuların hem fiziksel hem de bilişsel çevikliğini en üst düzeyde kullanmasını gerektirir. Oyuncular, sahada sürekli olarak pozisyon değiştirmek, rakiplerini atlatmak, paslara tepki vermek ve savunma yaparken çabuk kararlar almak zorundadır. Çeviklik, bu bağlamda sadece hızlı hareket etmekle değil, aynı zamanda ani yön değiştirme, durma ve yeniden hızlanma yeteneğiyle de doğrudan ilişkilidir. Bu özellikler, bireysel oyuncu performansını artırırken takımın genel başarısına da önemli katkılar sağlar. Basketbolcuların çevikliği, maç içindeki patlayıcı hareketler ve ani yön değiştirmelerde kendini gösterir (Alemdaroğlu, 2012). Bir oyuncunun kısa sürede hızlanabilmesi, ani fren yapabilmesi ve rakibinin hareketine tepki verebilmesi, oyunun kritik anlarında üstünlük sağlamasına yardımcı olur. Ayrıca, çeviklik sayesinde oyuncular hem hücum hem de savunma pozisyonlarında daha etkili olabilir. Örneğin, hücumda top sürme esnasında rakibi geçmek için kullanılan çabuk yön değiştirme hareketleri, savunmada ise rakibin önünü kesme ve top çalma gibi durumlarda çeviklik hayati bir rol oynar. Basketboldaki çeviklik performansı, fiziksel ve bilişsel



birçok bileşeni içerir. Fiziksel olarak, bacak kuvveti, patlayıcı güç, denge ve koordinasyon, çevikliği doğrudan etkileyen unsurlardır. Bilişsel açıdan ise görsel tarama, durum farkındalığı, karar verme ve hızlı tepki verebilme yetenekleri çevikliğin tamamlayıcı unsurlarıdır. Oyuncuların bu özellikleri geliştirebilmesi için spora özgü çeviklik antrenmanlarının yanı sıra güç, hız ve dengeyi artırmaya yönelik çalışmalar yapılmalıdır (Wang ve ark., 2024).

Basketbol oyuncularının yüksek yoğunluklu teknik hareketleri, güç, hız ve çeviklik gibi fiziksel yeteneklerin gelişimi ile doğrudan ilişkilidir. Ortalama bir basketbol müsabakası sırasında her oyuncu, genellikle 2 saniye süren ve yaklaşık 1000 kısa hareket dizisi gerçekleştirmektedir. Zaman ve hareket analizleri, bu kısa süreli aktivitelerin oyuncuların pozisyonlarına bağlı olarak farklı frekanslarda meydana geldiğini ortaya koymuştur. Patlayıcı kuvvet, başlangıç gücü, hız ve çeviklik gibi özellikler, hem topa sahip olunan hem de topsuz gerçekleştirilen hareketlere önemli katkı sağlayarak basketbol teknik ve taktiklerinin uygulanmasında kritik bir rol oynamaktadır (Alemdaroğlu, 2012). Çeviklik, özellikle takım sporlarında performansın kritik bir belirleyicisi olarak değerlendirilmektedir (Drake ve ark., 2017). Düz bir ekseninde koşu, atletik performans için önemli bir unsur olmasına rağmen, takım sporları ve diğer birçok branşta, yön değiştirme, durma ve ivmelenme gibi hareketlerin genellikle bir uyarana tepki olarak gerçekleştiği vurgulanmaktadır (Bradshaw ve ark., 2011; Mann ve ark., 2016). Örneğin, birçok sporda rakip oyuncudan sıyrılma, aldatma veya yakalama gibi durumlarda topa ya da rakibe verilen hızlı tepkiler, daha çevik sporcuların avantaj sağladığı temel senaryolar olarak öne çıkmaktadır (Paul ve ark., 2016).

Basketbol, anlık karar verme ve ani hareket değişikliklerinin sıkça yaşandığı bir spor dalıdır. Bu nedenle çeviklik, bir oyuncunun hem bireysel hem de takım performansı üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Sahada başarılı bir basketbolcu olmak, yalnızca hızlı koşmakla sınırlı değildir; durma, yön değiştirme ve yeniden hızlanma gibi çok yönlü beceriler gerektirir. Çeviklik, özellikle rakip oyuncuya karşı bire bir mücadelelerde, hızlı hücumlarda ve savunma anlarında belirleyici bir unsur haline gelir.

Bir basketbolcunun çeviklik düzeyi, pozisyonuna göre farklı alanlarda öne çıkabilir. Örneğin:

- **Oyun Kurucular**, çevikliklerini top sürerken rakiplerini çalımlamak, hızlı pas seçenekleri oluşturmak ve çabuk yön değiştirerek savunma hatlarını geçmek için kullanır.
- **Forvetler**, hızlı hücum sırasında pozisyon alırken ve pota altındaki yoğun mücadelelerde çevikliklerini devreye sokar.

- **Pivot oyuncularını** ise pota altında hareket ederken pozisyonlarını korumak ve rakibin hamlelerine hızla tepki verebilmek için çevikliklerini sergiler.

Basketboldaki çeviklik, yalnızca fiziksel hız ve hareket kabiliyetiyle sınırlı değildir; bilişsel yetenekler de bu performansın ayrılmaz bir parçasıdır. Oyuncular, rakip hareketlerini okuyarak doğru bir şekilde tepki verebilmeli, görsel uyaranları hızlıca algılayarak kararlarını anında sahaya yansıtabilmelidir. Örneğin, bir rakibin geçiş oyununda yapacağı yön değişikliğini öngörmek veya takım arkadaşının boş pozisyona hareketini fark etmek çeviklik gerektirir.

Fiziksel ve bilişsel çeviklik, oyun içindeki farklı senaryolarda oyuncuya avantaj sağlar:

1. **Hızlı Hücumlar ve Savunma Dönüşleri:** Çeviklik, bir hücumdan savunmaya veya savunmadan hücumla geçerken oyuncunun hızla pozisyon almasını sağlar. Rakibin hata yapmasına zorlamak veya fırsat yaratmak bu beceriyle mümkündür.
2. **Topla veya Topsuz Hareketler:** Çeviklik, yalnızca top sürerken değil, topsuz hareketlerde de kritik öneme sahiptir. Topsuz oyuncuların çabuk pozisyon değiştirebilmesi, savunmayı bozarak takım arkadaşları için alan yaratır.
3. **Rakibi Kandırma ve Tepki Verme:** Çeviklik, sahte hareketlerle rakibi kandırmak ve rakibin aldatıcı hareketlerine hızla tepki verebilmek için de gereklidir. Özellikle bire bir oyunlarda bu özellik fark yaratır.

Basketbolcuların çevikliklerini artırabilmesi için çok yönlü bir antrenman programı gereklidir. Bu antrenmanlar, sadece fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel çevikliği de geliştirmeyi hedeflemelidir. Örneğin, kısa mesafeli sprint çalışmaları, yön değiştirme teknikleri, reaksiyon sürelerini geliştiren egzersizler ve hızlı kararlar almayı sağlayacak antrenmanlar çevikliği artıran unsurlar arasındadır. Ayrıca, çevikliği artıran antrenmanlar sadece bireysel değil, takım oyununa da katkı sağlar. Çünkü çevik oyuncular, takım stratejilerinin doğru bir şekilde hayata geçirilmesini ve takım arkadaşlarıyla uyum içinde hareket etmeyi daha iyi başarırlar.

Sonuç olarak, çeviklik basketbolda yalnızca bir fiziksel özellik değil, aynı zamanda stratejik bir avantajdır. Çevik oyuncular, rakiplerine göre her zaman bir adım önde olabilir ve bu da onların sahada en etkili performansı sergilemelerine olanak tanır. Çevikliğin gelişmesi, oyuncuların hem bireysel becerilerini artırmalarını sağlar, hem de takım oyununa daha büyük katkı sağlamalarını mümkün kılar.

## Kaynaklar

- Alemдарođlu, U. (2012). The relationship between muscle strength, anaerobic performance, agility, sprint ability and vertical jump performance in professional basketball players. *Journal of Human Kinetics*, 31(1), 149–158.
- Bradshaw, R. J., Young, W. B., Russell, A., & Burge, P. (2011). Comparison of offensive agility techniques in Australian Rules football. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(1), 65–69.
- Brughelli, M., Cronin, J., Levin, G., & Chaouachi, A. (2008). Understanding change of direction ability in sport: A review of resistance training studies. *Sports Medicine*, 38, 1045–1063.
- Chelladurai, P., & Yuhasz, M. S. (1977). Agility performance and consistency. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 2, 37–41.
- Cohen, D. B., Mont, M. A., Campbell, K. R., Vogelstein, B. N., & Loewy, J. W. (1994). Upper extremity physical factors affecting tennis serve velocity. *The American Journal of Sports Medicine*, 22(6), 746–750.
- Drake, D., Kennedy, R., Godfrey, M., MacLeod, S., Davis, A., & Maguire, M. (2017). A step towards a field-based agility test in team sports: A perspective on return to play criteria. *Physical Therapy in Sport*, 28, e20.
- Farrow, D., Young, W., & Bruce, L. (2005). The development of a test of reactive agility for netball: A new methodology. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 8(1), 52–60.
- Gabbett, T. J., Kelly, J. N., & Sheppard, J. M. (2008). Speed, change of direction speed, and reactive agility of rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(1), 174–181.
- Hazır, T., Mahir, Ö. F., & Açıkada, C. (2010). Genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 146–153.
- Homberg, P. M. (2009). Agility training for experienced athletes: A dynamical systems approach. *Strength and Conditioning Journal*, 31, 73–78.
- Hornikova, H., Jeleň, M., & Zemková, E. (2021). Determinants of reactive agility in tests with different demands on sensory and motor components in handball players. *Applied Sciences*, 11(14), 6531.
- Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(1), 76–78.
- Mackenzie, B. (2005). Performance evaluation tests. London: Electric World plc.
- Mann, J. B., Ivey, P. A., Mayhew, J. L., Schumacher, R. M., & Brechue, W. F. (2016). Relationship between agility tests and short sprints: Reliability and smallest worthwhile difference in National Collegiate Athletic Association

- ciation Division-I football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(4), 893–900.
- Morral-Yepes, M., Moras, G., Bishop, C., & Gonzalo-Skok, O. (2022). Assessing the reliability and validity of agility testing in team sports: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(7), 2035–2049.
- Özbay, S., Ulupınar, S., & Özkara, A. B. (2018). Sporda çeviklik performansı. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 97–112.
- Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in team sports: Testing, training and factors affecting performance. *Sports Medicine*, 46(3), 421–442.
- Seminck, D. (1990). The T-test. *National Strength and Conditioning Association Journal*, 12(36), 36–37.
- Serpell, B. G., Ford, M., & Young, W. B. (2010). The development of a new test of agility for rugby league. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(12), 3270–3277.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
- Sheppard, J. M., Young, W. B., Doyle, T. L. A., Sheppard, T. A., & Newton, R. U. (2006). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(4), 342–349.
- Sierer, S. P., Battaglini, C. L., Mihalik, J. P., Shields, E. W., & Tomasini, N. T. (2008). The National Football League Combine: Performance differences between drafted and nondrafted players entering the 2004 and 2005 drafts. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(1), 6–12.
- Tilki, A. (2018). 10-14 yaş tenisçilerde sürat antrenmanlarının ivmelenme ve çeviklik üzerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Veršič, S., Foretić, N., Spasić, M., & Uljević, O. (2020). Predictors of agility in youth soccer players: Contextualizing the influence of biological maturity. *Kinesiology Slovenica*, 26(3).
- Young, W., & Farrow, D. (2006). A review of agility: Practical applications for strength and conditioning. *Strength and Conditioning Journal*, 28, 24–29.
- Young, W. B., James, R., & Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 282–288.



## Fiziksel Okuryazarlık ve Sağlıklı Yaşam Alışkanlığı Kavramları Arasındaki İlişkinin İrdelenmesi

Serkan Aksoy<sup>1</sup>

### Özet

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktivitelere yönelik motivasyon, güven, bilgi ve becerilerini ifade eden bir kavramdır. Fiziksel okuryazarlık kavramı, bireylerin yaşam boyunca fiziksel aktivitelerde bulunmalarını desteklerken, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum geliştirmelerine de olanak tanımaktadır. bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hallerini sürdürebilmek için kazandıkları davranışlar bütünü ise sağlıklı yaşam biçimi olarak tanımlanabilir. Fiziksel okuryazarlığı yüksek olan bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını yaşamlarına kolaylıkla adapte edebilen kişilerden oluştuğu ifade edilebilir.

Fiziksel okuryazarlık ve sağlıklı yaşam alışkanlığı kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; Fiziksel okuryazarlık, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesinde önemli bir araç olduğu, bireylerin sağlık düzeylerini iyileştirmek ve sürdürülebilir bir iyilik hali oluşturmak için fiziksel okuryazarlık ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılıklı bir etkileşim içinde olduklarını söylenebilir.

### Okuryazarlık

Türk Dil Kurumu'na göre, “okuryazar olma durumu” olarak tanımlanan okuryazarlık, başlangıçta yalnızca okuma ve yazma becerisini ifade etse de zamanla çok daha geniş bir anlam kazanmıştır. Bu kavram, bireylerin toplumda etkin bir şekilde iletişim kurabilmesi, bilgiyi doğru bir şekilde işleyebilmesi ve günlük yaşamda karşılaştığı problemleri çözebilmesi için gerekli olan bir dizi beceriyi kapsamaktadır. Mancuso (2008), okuryazarlığı, okuma ve yazma becerisinin ötesine geçen, toplum içindeki işlevsel bilgi işleme, kültür ve dil

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

becerilerini içeren bir kavram olarak tanımlar. Okuryazarlık, sadece yazılı ve sözel ifadeyi anlama ve üretme becerisinden ibaret olmayıp, bireyin çevresiyle etkileşiminde daha geniş bir bilgi yelpazesine sahip olmasını gerektirir. Yılmaz (1989) ise, okuryazarlık becerisine sahip bir bireyin, bu becerileri günlük yaşamda karşılaştığı çeşitli zorlukları aşmak için kullanabilmesi ve bu süreçte yaşamında değişiklik yapabilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte, geleneksel okuryazarlık anlayışı da evrilmiş ve çok çeşitli alt dallara ayrılmıştır (İlhan ve Aydoğdu, 2015). Bu alt dallar, bireylerin farklı alanlarda daha etkin olabilmeleri için gerekli olan bilgi ve becerileri geliştirmeyi amaçlamaktadır. Görsel okuryazarlık, medya okuryazarlığı, bilgi okuryazarlığı, e-okuryazarlık, çevre okuryazarlığı, sağlık okuryazarlığı ve fiziksel okuryazarlık, bunlardan bazılarıdır (İlhan ve Aydoğdu, 2015).

### Fiziksel Okuryazarlık

Whitehead (2010), fiziksel okuryazarlığı, her bireyin toplumda bir üye olarak yaşamı boyunca sahip olduğu, yeteneklerine göre fiziksel aktiviteyi sürdürebilmesi için gereken motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış olarak tanımlamaktadır. Whitehead (2010) tarafından ifade edilen bu tanım, bireylerin fiziksel okuryazarlığını sadece fizyolojik bir beceri olarak değil, aynı zamanda bir yaşam tarzı olarak benimsemeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Fiziksel okuryazarlık, bireyin yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılımını desteklemeyi amaçlamakta ve kişilerin bu katılımı sürdürebilmeleri için gerekli olan kültürel ve zihinsel altyapıyı geliştirmeyi savmaktadır (Whitehead, 2010).

Kibar (2024) ise fiziksel okuryazarlığı, ömür boyu fizyolojik aktiviteleri sürdürebilmek için bireylerin ihtiyaç duyduğu motivasyon, güven, fizyolojik yeterlilik ve bilgi ile açıklamaktadır. Fiziksel okuryazarlık, kişisel gelişim açısından bireylerin yaşam kalitelerini arttıran hareket ve motivasyon ile birleşen önemli bir araçtır. Böylelikle, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı, sadece sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlamakla kalmayıp aynı zamanda genel psikolojik ve sosyal refahlarının da gelişimine katkılar sağlamaktadır.

Fiziksel okuryazarlık, kişilerin bedenlerini tanımlarını, etkin bir şekilde kullanmalarını ve sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerini sağlayacak şekilde şekillenen bir süreçtir. Bu sürecin içerisinde yer alan bilgi ve anlayış, bireylerin sadece fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda fiziksel aktivitenin hayatlarına kattığı faydaları da kavrayabilmelerini de sağlamaktadır.

Whitehead (2010)'e göre fiziksel okuryazarlığın özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır;



**Hareket Potansiyeli ve Motivasyon:** Whitehead (2010)'e göre, fiziksel okuryazarlık, bireyin yaşam kalitesine önemli katkılar sağlayabilmesi için hareket potansiyelini etkin bir şekilde kullanabilme yeteneği ve buna yönelik motivasyonunu içermektedir. Böylelikle birey, fiziksel aktiviteleri yalnızca sağlık için değil, aynı zamanda yaşam kalitesini artıran bir araç olarak görmektedir.

**Kültür ve Bireysel Kapasite:** Fiziksel okuryazarlık her bireyde bulunmakla birlikte, bu potansiyel kişinin içinde bulunduğu kültür ve sahip olduğu fiziksel kapasiteye göre farklılıklar gösterebilmektedir. Başka bir deyişle, fiziksel okuryazarlık yalnızca bireyin biyolojik özellikleriyle değil, aynı zamanda sosyal çevresi ve kültürel bağlamıyla da şekillenmektedir.

**Zorlayıcı Durumlarla Baş Etme Yeteneği:** Fiziksel okuryazarlığa sahip bir birey, fiziksel olarak zorlayıcı ve stresli durumlarla karşılaştığında, bu durumları dengeleyerek, verimli ve güvenli bir şekilde hareket etme becerisine sahip olmaktadır. Böylelikle, bireyin stresle başa çıkabilme ve çevresindeki koşullara uyum sağlayabilme yeteneği gelişim göstermektedir.

**Çevresel Anlayış ve Zekâ Kullanımı:** Fiziksel okuryazarlık, bireyin çevresindeki her türlü durumu anlamasını ve doğru şekilde analiz etmesini sağlamaktadır. Birey, alana özgü hareket gereksinimlerini ya da farklı hareket kombinasyonlarını öngörerek, duruma uygun zekâ ve hayal gücüyle tepki vermektedir.

**Benlik Duygusu ve Özgüven:** Fiziksel okuryazarlığa sahip birey, iyi bir benlik duygusuna sahip, kendine güvenen ve çevresiyle açık bir şekilde iletişim kurabilen bir kişidir. Fiziksel okuryazarlık, bireyin sosyal ilişkilerde daha sağlıklı ve etkili bir şekilde etkileşimde bulunmasına olanak tanımaktadır.

**Fiziksel Kapasite ve İletişim:** Bireyler, sahip oldukları fiziksel kapasitesine yönelik yüksek farkındalığa ve duyarlılığa sahiptirler. Bu duyarlılık, bireylerin bedenini sözlü olmayan yollarla akıcı bir şekilde ifade etmesine olanak tanımaktadır.

**Empatik İletişim ve Duyarlılık:** Fiziksel kapasitesine duyarlı bir birey, aynı zamanda empatik iletişime de açık olacaktır. Bu özellik ise, bireylerin duygusal zekâlarını geliştirmelerine ve başkalarının duygularına daha hassas bir şekilde yaklaşmalarına olanak tanımaktadır.

**Sağlık İlkeleri ve Performans:** Fiziksel okuryazarlık, bireylerin hareket performansını etkileyen temel nitelikleri belirleyebilme ve bunları ifade edebilme yeteneğine sahip olmalarını sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, bireyler egzersiz, uyku ve beslenme gibi temel sağlık ilkeleri konusunda bilgi sahibi olarak bu bilgileri yaşamlarına entegre etmektedirler.

## Fiziksel Okuryazarlığın Bileşenleri

Fiziksel okuryazarlık, yaşam boyu süren ve bütüncül bir yaklaşıma dayalı bir kavram olup motorik, sosyal, duygusal ve motivasyonel faktörlerin karşılıklı bir etkileşim içinde şekillendiği bir süreçtir (Cairney, Kiez, Roetert ve Kriellars, 2019). Bu kavram, bireylerin fiziksel ya da ruhsal kısıtlamalardan bağımsız olarak, amaçlı fiziksel aktiviteleri sürdürebilmeleri ve ömür boyu spor yapma sorumluluğunu taşıyabilmeleri için gerekli bilgi, beceri ve değerleri içerir (Dudley, 2015). Uygun (2023) tarafından ifade edilen görüşe göre, fiziksel okuryazarlık yaşam boyu süren bir süreçten ziyade, her bireye özgü bir yolculuktur. Bu yolculuk, bireylerin karşılaşabileceği olumlu ve olumsuz durumları içerebilir. Birey, yaşamının herhangi bir döneminde fiziksel aktiviteye değer verme ve bu aktiviteleri sürdürebilmek için gerekli motivasyon, güven ve fiziksel yeterlilikten yoksun olabilir. Bu tür durumlar, bireyin fiziksel okuryazar olarak tanımlanmasını engelleyebilir. Ancak, kararlılık ve çevreden alınan destekle, bireyler bu yolculuğa yeniden başlayabilir ve gelişim gösterebilir (Whitehead, 2013).

Whitehead (2010), fiziksel okuryazarlığın alt bileşenlerini şu şekilde sıralamaktadır:

1. Fiziksel aktiviteye katılım
2. Motivasyon ve özgüven
3. Bilme ve anlama
4. Fiziksel etkinlik

Fiziksel okuryazarlığın alt bileşenleri, birbirini etkileyen bir döngü içinde ilişkilidir. Whitehead (2010), bu bileşenleri iki aşamada ele alarak, bu etkileşimin nasıl işlediğini açıklamıştır. Örneğin, fiziksel aktiviteye katılım için artan motivasyon, özgüvenin ve genel motivasyon düzeyinin yükselmesine yol açabilir. Tersine, yüksek özgüvene ve güçlü bir hareket kabiliyetine sahip bir birey, motivasyon düzeyini artırabilir. Bu süreç, bireyin çevresiyle etkileşimini, olumlu hislerini ve anlamlandırma yeteneğini geliştirir. Özetle, fiziksel okuryazarlık bileşenlerinin bir döngü içinde birbirini etkilediği ve bu etkileşimin olumlu veya olumsuz olabileceği söylenebilir (Taş ve Altınsöz, 2021).

## Fiziksel Okuryazarlığa Sahip Olan Bireylerin Özellikleri

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri fiziksel aktiviteler ve bu süreçlerde başkalarıyla kurdukları etkileşimlerde ortaya çıkan bir beceri olarak tanımlanmaktadır (Çuhadar, 2021). Bu

kavram yalnızca sözel iletişimle sınırlı kalmayıp, bireylerin jest ve mimikleri aracılığıyla da kendini göstermektedir. Bu şekilde, bireylerin insanlar arası ilişkilerde bağ kurma becerileri güçlenir ve iletişim daha etkili hale gelmektedir (Çuhadar, 2021). Bu tür etkileşimler, bireylerin empati yeteneklerini geliştirmekte ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için gerekli olan bilgi, beceri ve tutumları kazandırmaktadır. Ayrıca, fiziksel okuryazarlık, bireylere kazandıkları becerileri başkalarına aktarma fırsatı sunarak, toplumda sağlıklı yaşam alışkanlıklarının yayılmasına katkıda bulunmaktadır (Mandigo ve diğerleri, 2009; Whitehead, 2010; Çuhadar, 2021).

Fiziksel okuryazarlığa sahip bireyler, geçmiş deneyimlerini ve çevresel koşulları dikkate alarak, karşılaştıkları yeni durumlardaki değişimlere hızlı bir şekilde uyum sağlamaktadırlar. Bu uyum süreci, bireyde özgüvenin ve bedensel güven duygusunun gelişmesini desteklemektedir. Whitehead (2010)'e göre bu süreçte, bireyin pozitif bir benlik algısı geliştirdiğini ve bu durumun çevresiyle olan etkileşimini güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Birey, çevresel faktörleri ve kişisel geçmişini göz önünde bulundurarak, yeni ve bilinmeyen durumlara adapte olma becerisini kazandıkça, kendine olan güveni de artmaktadır. Fiziksel okuryazarlık, bireylerin özgüvenlerini artırarak, karşılaştıkları zorluklara daha sağlıklı bir şekilde yaklaşmalarına olanak sağlamaktadır. Fiziksel okuryazarlığı içselleştiren bireyler, sadece fiziksel aktivitenin sunduğu fiziksel faydaların farkında olmakla kalmaz, aynı zamanda bu faaliyetlerin duygusal ve psikolojik yararlarını da kavramaktadırlar. Bu farkındalık, bireylerin kendilerine duyduğu güveni pekiştirmekte ve kişisel gelişim süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır (Whitehead, 2010; Mandigo ve diğerleri, 2009). Bu bağlamda, fiziksel okuryazarlık ile ilgili olarak; yalnızca bireyin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığını da iyileştiren bir süreç olduğu ifade edilebilir.

### **Sağlık Kavramına Kısa Bir Bakış**

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık, yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (DSÖ, 2023). DSÖ (2023) tarafından yapılan bu tanım, sağlığın yalnızca bedensel unsurlardan ibaret olmadığını, bireyin zihinsel ve sosyal iyilik halinin de sağlığın ayrılmaz bir parçası olduğunu ortaya koymaktadır. Grossman (2017) ise bu tanımı genişleterek, sağlığın fiziksel iyilikle sınırlı kalmadığını, duygusal ve sosyal boyutların da bireyin genel sağlık durumunu belirlemede kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Lehmann ve diğerleri (2020) sağlık kavramını daha geniş bir perspektiften ele alarak, sağlığı bir amaca yönelik bir araç olarak tanımlamaktadırlar. Onlara göre sağlık, insanların kişisel, sosyal ve ekonomik açıdan daha üretken yaşamlar sürdürebilmeleri için bir temel oluşturmaktadır. Sağlık, bireylerin hayatlarını daha verimli, dengeli ve tatmin edici bir şekilde sürdürebilmesine olanak tanımaktadır. Bu bakış açısıyla sağlık, yalnızca hastalıkların yokluğu değil, bireylerin yaşamlarını dolu dolu ve mutlu bir şekilde sürdürebilmeleri için gerekli olan tüm koşulları nitelemektedir.

### **Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları**

Zaybak ve Fadiloğlu (2004)'na göre, sağlıklı yaşam biçimini, bireylerin sağlıklarını koruma ve hastalıkları önleme amacıyla gerçekleştirdikleri, inandıkları ve uyguladıkları davranışların bir bütün olarak kabul edilmesi şeklinde tanımlamaktadırlar. Araştırmacılar tarafından yapılan bu tanım; sağlıklı yaşam biçiminin bireylerin sağlıkları üzerindeki farkındalıklarını artırarak, aktif bir sağlık yönetimi uygulamalarına dayalı olduğuna işaret etmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi, yalnızca sağlıklı olmayı amaçlayan bir davranış biçimi olmanın ötesinde, bireylerin sağlıklarını etkileyen faktörleri bilinçli bir şekilde yönetmeleri ve günlük yaşamlarında sağlıklarına uygun eylem ve seçimlerde bulunmaları gerektiğini vurgulamaktadır (Ocakçı, 2003). Bireylerin kendi sağlıkları üzerindeki etkilerini kontrol altına alabilmesi, sağlıklı yaşam biçiminin benimsenmesinin temel unsurlarındandır.

Esin (1997), sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını; dengeli ve yeterli beslenme, stres yönetimi, düzenli egzersiz yapma, sigara kullanmama, sağlık sorumluluğu taşıma ve hijyenik önlemleri alma gibi unsurları içeren bir kavram olarak ele almaktadır. Ersin (1997) tarafından ifade edilen bu tanım; sağlığın sadece bedensel yönünü değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal yönlerini de kapsamaktadır. Ocakçı (2003), sağlıklı yaşam biçimini, bireylerin sağlıklarını etkileyen davranışları kontrol altına alarak, bu davranışları günlük yaşantılarında uygulamaları olarak tanımlamaktadır. Bu süreç, bireylerin sağlıkları üzerinde bilinçli tercihler yapmalarını, bu tercihler doğrultusunda sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerini gerektiren bir yaklaşımı içermektedir.

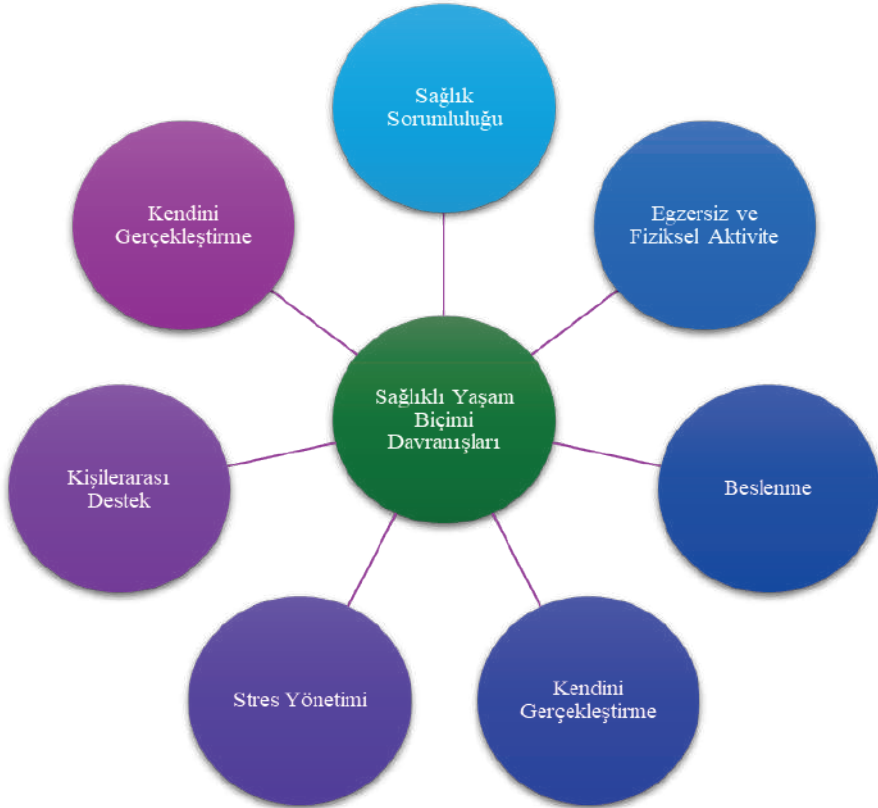
Mustafa (2023), sağlıklı yaşam biçimini, bireylerin sahip oldukları sağlığı pekiştirmek amacıyla tüm yaşam biçimi davranışlarını yöneterek, sağlıklarını iyileştirmeye yönelik uygulamalara yer vermeleri olarak ifade etmektedir. Mustafa (2023) tarafından ifade edilen bu durum, sağlıklı yaşam biçiminin yalnızca sağlık sorunlarını önlemeye yönelik değil, aynı zamanda sağlığı güçlendirmeye yönelik bir çaba olduğunu göstermektedir. Erdoğan ve

diğerleri (1994), sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını bir tutum haline getiren bireylerin, sağlıklarını sürdürülebilir bir düzeyde tutabileceklerini ve sağlık seviyelerini daha ileriye taşıyabileceklerini belirtmektedirler. Bu doğrultuda, sağlıklı yaşam biçimi yalnızca sağlık sorunlarını önlemekle kalmayıp, bireylerin sağlıklarını aktif bir şekilde geliştirmelerine de katkılar sunmaktadır. Genel olarak sağlıklı yaşam biçimi, bireylerin sağlıklarını iyileştiren, koruyan ve sürdüren bir dizi davranış ve tutumdan oluşmaktadır. Bu süreç, bireylerin sağlıklarına olan sorumluluklarını yerine getirmeleri, sağlıklı ilgili kararları bilinçli ve tutarlı bir şekilde almaları ve bu kararları sürdürülebilir bir şekilde hayatlarına entegre etmeleri gerektiğini ifade etmektedir.

### Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Sınıflandırılması

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının sınıflandırılmasına yönelik alanyazın incelendiğinde bu kavramın araştırmacılar tarafından altı farklı şekilde sınıflandırıldığı görülmüştür. Sağlıklı Yaşam biçimi davranışlarına şekil 1'de yer verilmiştir.

Şekil 1. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları



**Sağlık Sorumluluğu:** Sağlık sorumluluğu, bireyin kendi sağlığını koruma, hastalıkları önleme ve bu doğrultuda aktif bir sorumluluk hissetme durumu olarak tanımlanmaktadır (Buyuruk, 2021). Çakmak (2023), sağlık sorumluluğunu, bireyin sağlık durumunu iyileştirmek ve mevcut iyilik halini sürdürmek için bilinçli bir çaba sarf etmesi, bu doğrultuda gerekli davranış değişikliklerini gösterebilmesi olarak değerlendirmektedir. Sağlık sorumluluğu, bireyin sadece mevcut sağlık durumunu korumakla kalmayıp, aynı zamanda sağlıkla ilgili sorunların ortaya çıkmasını engellemek ve yaşam kalitesini artırmak için çeşitli önlemler almasını da içermektedir. Elik (2020), bu kavramı bireyin gerektiğinde profesyonel yardım alabilmesi ve genel iyilik hali için sorumluluk bilincine sahip olmasıyla ilişkilendirmiştir. Bireylerin sağlık sorumluluğu, yaşam tarzı tercihlerinden düzenli sağlık kontrollerine kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Bu bağlamda bireylerin sağlığına ilişkin belirleyeceği sorumluk düzeyleri;

1. Kişinin vücudunu ve kendisini tanıması
2. Sağlığı ile ilgili sorunlar yaşadığında en yakın sağlık kuruluşuna başvurması
3. Periyotlar halinde kontroller yaptırmayı ve bunların zamanına dikkat etmesi
4. Birey sağlıkla ilgili yeniliklere açık olmalı ve sürekli bilgi sahibi olmalıdır.
5. Sağlık durumunu sürekli takip etmesi ve iyilik hali hissetmesi şeklinde özetlenebilir (Akt: Kefeli, 2019).

Sağlık sorumluluğu, bireyin sağlığını korumak, geliştirmek ve hastalıkları önlemek adına aktif bir şekilde sorumluluk almasını içermektedir. Bu, kişinin sağlıkla ilgili tutum ve davranışlarını bilinçli bir şekilde değiştirmesi ve bu süreçte gerekli bilgileri edinmesiyle gerçekleşmektedir (Buyuruk, 2021). Çakmak (2023) sağlık sorumluluğunu, bireyin sağlığını koruyan ve iyileştiren davranışları sergileyebilmesi, gerekirse bu davranışları değiştirebilmesi olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, sağlık sorumluluğu, sadece mevcut sağlık durumunu sürdürme çabası değil, aynı zamanda sağlığı geliştirme amacı güden bir davranış biçimi olduğu söylenebilir. Elik (2020)'e göre, sağlık sorumluluğunu, bireyin gerektiğinde profesyonel yardım alabilmesi ve kendi iyilik hali için sorumluluk bilinciyle hareket etmesini içermektedir.

Bireylerin sağlık sorumluluğu anlayışları, çeşitli düzeylere ayrılabilir. Kefeli (2019) tarafından aktarılan bu düzeyler, bireylerin sağlıklarını aktif bir şekilde yönetebilme yeteneklerini yansıtmaktadır. Bir bireyin sağlığına

ilişkin belirleyeceği sorumluluk düzeyi Vural (2021)'a göre, şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Vücut ve Kendi Tanıma
2. Sağlık Sorunlarında Yardım Arama
3. Düzenli Kontroller
4. Sağlıkla İlgili Yeniliklere Açıklık
5. Sağlık Durumunu Takip Etme

**Egzersiz ve Fiziksel Aktivite:** Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz, yalnızca kardiyovasküler hastalıklar ve obezite gibi yaygın sağlık sorunlarının önlenmesinde değil, aynı zamanda pek çok kronik hastalığın tedavisinde de önemli bir rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite, bireylerin içsel çatışmalarını çözmelerine ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olarak psikolojik iyilik hallerini güçlendirmektedir (Söyleyici, 2018). Düzenli egzersiz, vücudun farklı sistemleri üzerinde olumlu etkiler yaratarak, genel sağlık seviyesini iyileştirmektedir. Fiziksel aktiviteler, yoğunluk seviyelerine göre düşük, orta ve yüksek seviyelerde kategorize edilmektedir (Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2016). Bedensel uygunluğu artırma amacıyla yapılan egzersizler, dayanıklılık (aerobik) egzersizleri, denge egzersizleri, esneklik egzersizleri ve kuvvet egzersizleri olmak üzere dört ana başlık altında toplanmaktadır. Bu aktiviteler, kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler sistem, metabolizma, hormonal denge gibi bedensel süreçlerin yanı sıra psikolojik ve sosyal yönleri üzerinde de güçlü etkiler yaratmaktadır (Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). Özellikle düzenli egzersizin psikolojik faydaları, stresin azalması, ruh halinin iyileşmesi ve genel yaşam kalitesinin artırılması gibi önemli katkılar sağlamaktadır (Peterson, 2007).

**Beslenme:** Beslenme, bireylerin büyüme, fiziksel ve zihinsel gelişimlerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri ve uzun süre sağlıklı yaşamlarını idame ettirebilmeleri için gerekli besinsel öğelerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınması olarak tanımlanabilir (Demir, 2015). Dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini doğru miktarlarda almayı amaçlamakta ve sağlıklı kilo kontrolünü desteklemektedir. Wardle ve Steptoe (2003)'ye göre, beslenme, sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda genel iyilik hali için de kritik bir faktördür. Buyuruk (2021) ise, düzenli ve sağlıklı beslenmenin, bireyin vücut ısısının dengelenmesi, büyüme ve gelişme süreçlerinin desteklenmesi, yıpranmış dokuların yenilenmesi ve onarılması gibi önemli yararları olduğunu vurgulamaktadır. Bilindiği üzere, dengeli beslenme, bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnç sağlamakta da önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, sağlıklı beslenme,



sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda yaşam kalitesini artıran bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

**Kendini Gerçekleştirme:** Kendini gerçekleştirme, bireyin manevi ve ruhsal gelişimiyle ilişkili bir süreçtir. Bu süreç, maddi dünyanın ötesine geçerek bireyin içsel dünyasının gelişimiyle bağlantılıdır. Kendini gerçekleştirme, zaman ve mekân sınırlarını aşarak bireyin farkındalığının yükselmesi ve öz benliğini keşfetmesi olarak tanımlanabilir (Çakmak, 2023). Bozgüney (2022) ise kendini gerçekleştirme sürecini, manevi gelişimle ilişkili olarak belirli özelliklerle açıklamaktadır. Bozgüney (2022)'e göre bu özellikler şu şekilde ifade edilmektedir;

1. Öz Gerçeklik, Özgünlük ve Bütünlük Arayışı
2. Kendi Merkezini Aşma
3. Büyüyen İlişki Bağları
4. Hayata Anlam Yükleme
5. Sonsuz Güç ve İnsanlıkla İletişim

**Kişilerarası Destek:** Bireyler arası ilişkiler, bireylerin çevrelerindeki diğer insanlarla anlamlı bağlar kurarak, bu ilişkilerde sözlü ve sözlü olmayan mesajlar aracılığıyla duygularını ve düşüncelerini paylaşmalarını ifade etmektedir (Özcan, 2006). İletişim ve etkileşim, bireyler arasındaki ilişkilerin başlangıcını, sürekliliğini ve sonlandırılmasını belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Bu ilişkilerde, etkileşimde bulunan kişilerin seçimleri ve nitelikleri de önemli bir faktör olarak ön plana çıkmaktadır (Graham ve Lafollette, 1989). Pender ve diğerleri (2006), bireyler arası ilişki mekanizmasını, insanların başka insanlarla anlamlı ilişkiler kurma süreci olarak tanımlamışlardır. Bu süreç, insanların farklı bireylerin başarılarını takdir etmeleri, kendilerini yakın hissettikleri kişilerle (aile, arkadaş vb.) vakit geçirmeleri, onlara dokunarak duygusal bağ kurmaları, fikir alışverişini yaparak etkileşimde bulunmaları ve sorunları çözmek için uzlaşma veya tartışma yapmalarını kapsamaktadır. Bu ilişkilerde, bireyler arasındaki etkileşimin kalitesi ve derinliği, bireylerin karşılıklı beklentileri ve öz algıları doğrultusunda şekillenmektedir (Safran, 1990).

**Stres Yönetimi:** Stres yönetimi, bireylerin stresli durumlarla başa çıkabilme yeteneğini ifade eder ve stresin olumsuz etkilerini en aza indirmeyi amaçlamaktadır. Mustafa (2023), stresin, bireyin bütünlüğünü korumak ve normal durumuna dönmek için gösterdiği mücadele ve çaba olarak tanımlanabileceğini belirtmektedir. Stres, her ne kadar genellikle olumsuz bir durum olarak algılsa da optimum düzeyde yaşandığında motivasyonu

artırabilmekte ve verimliliğin yükselmesine yardımcı olabilmektedir (Çelik ve diğerleri, 1999). Vural (2021), stresle baş etmenin temel amacının, stresin kontrol altına alınması veya en aza indirilmesi olduğunu ifade etmektedir. Stresin bu şekilde yönetilmesi, bireyin olumsuz durumlarla başa çıkma yeteneğini geliştirmekte ve yaşam kalitesini arttırmaktadır. Bu bağlamda, stresin kontrolü hem bireysel sağlığı iyileştirmede hem de genel yaşam kalitesinin yükseltilmesinde önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Baltaş ve Batlaş, 2006). Tüm bunlardan hareketle stres yönetimi, sadece stresin olumsuz etkilerinden korunmayı değil, aynı zamanda bireyin stresli durumlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilme kapasitesini geliştirmeyi amaçlayan bir süreç olduğu söylenebilir.

### **Fiziksel Okuryazarlık ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Arasındaki İlişkinin Kısa Değerlendirmesi**

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktivitelerle ilgili bilgi, beceri ve motivasyona sahip olmasını ifade etmektedir. Fiziksel açıdan okuryazar bireyler, fiziksel aktiviteleri etkili ve güvenli bir şekilde yapabilme yeteneğine sahip olup, bu aktivitelerden zevk alan bireylerden meydana gelmektedir (Whitehead, 2010). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ise, düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, yeterli uyku ve stres yönetimi gibi alışkanlıkları içermektedir. Fiziksel okuryazarlık ise, bu davranışların benimsenmesinde kilit bir rol oynamaktadır. Chen (2015) tarafından yapılan bir araştırmada; , fiziksel okuryazarlığın yüksek olduğu bireylerin, fiziksel aktiviteleri daha düzenli bir şekilde yaptığını ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını daha kolay benimsediği tespit edilmiştir.

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktivitenin sadece vücut sağlığına değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlıklarına da olumlu etkilerini kavramalarını sağlamaktadır. Fiziksel okuryazarlığı yüksek olan bireyler, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını benimsemeye ve sürdürmeye daha eğilimlidirler (Kirk, 2013).

### **SONUÇ**

Fiziksel okuryazarlık ve sağlıklı yaşam alışkanlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; bireylerin sağlık düzeylerini iyileştirmek ve sürdürülebilir bir iyilik hali oluşturmak için fiziksel okuryazarlık ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılıklı bir etkileşim içinde olduklarını söylenebilir. Fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesi, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması ve fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların oluşturulması kritik bir öneme sahip olduğu ifade edilebilir.

## Kaynakça

- Baltaş, Z., Baltas, A. (2006). *Stresle Başa Çıkma Yolları* (Cilt 23.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi AŞ,
- Bozgüney, F. (2022). *Spor Bilimleri ve Diğer Fakülte Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.
- Buyuruk, M. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muş Alparaslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muş.
- Cairney, J., Kiez, T., Roetert, E. P. ve Kriellars, D. (2019). A 20th-century narrative on the origins of the physical literacy construct. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 79–83.
- Chen, A. (2015). *Approaches to Physical Education in Schools*. UNESCO Publishing.
- Çakmak, A. B. (2023). *Spor Merkezlerine Giden Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Çelik, A. Ö. , Fettahlioğlu, O. ve Fettahlioğlu, H. S. (1999). İşletmelerde veya Kuruluşlarda Stres Yönetimi. Kahramanmaraş Özel İşletme ve Kamu Kuruluşlarında Yapılan Bir Uygulama. *Standart Dergisi*. Mart s. 447.
- Çuhadar, Y. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık alguları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Demir, E. (2015). *Spor bilimlerine giriş*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Dudley, D. A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*; 72(5), 236-260.
- Elik, B. (2020). *Hemşirelik Öğrencilerinin Akıllı Telefon ve İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Erdoğan, S., Nahcivan, N., Esin, N. ve İbrikçi, S. (1994). Sağlığı sürdürme, sağlığı geliştirme ve hemşirelik. *Hemşirelik Bülteni*, 3(8), 28-36.
- Esin, M.N. (1997) *Endüstriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Graham, G. ve LaFollette, H. (Eds.). (1989). *Person to person*. Philadelphia: Temple University Press

- Grossman, M. (2017). *On the concept of health capital and the demand for health. In Determinants of health: an economic perspective* (pp. 6-41). Columbia University Press.
- İlhan, E. ve Aydoğdu, E. (2015). Medya okuryazarlığı dersi ve yeni medya algısına etkisi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 4(1), 52-68.
- Kefeli, B. (2019). *Samsun İl Merkezindeki Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kibar, G. (2024). *Okul Dışı Sportif Etkinliklere Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ile Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Kirk, D. (2013). *Educational Value and Models of Physical Education*. Routledge.
- Lehmann, J., Bossio, D. A., Kögel-Knabner, I. ve Rillig, M. C. (2020). The concept and future prospects of soil health. *Nature Reviews Earth & Environment*, 1(10), 544- 553.
- Mancuso, J. M. (2008). Health literacy: a concept/dimensional analysis. *Nursing & health sciences*, 10(3), 248-255.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K. ve Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27-30.
- Mustafa, M. A.A. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Yaşam Doyumlarına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Ocakçı, A. (2003). Sağlıkın korunma ve geliştirilmesinde hemşirelik hizmetlerinin rolü. *Sağlık ve Toplum Dergisi*. 10(2), 20-27.
- Özcan, A. (2006). *Hasta Hemşire İlişkisi ve İletişim*. Ankara: Sistem Ofset.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. ve Parsons, M. A. (2006). *Health Promotion in Nursing Practice*. Upper Saddle River NJ: Prentice-Hall Health Inc
- Peterson, A.(2007). Get moving! Physical Activity Counseling In Primary Care. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*. 19, 349–357.
- Safran, J. D. (1990). Towards a refinement of cognitive and therapy in light of interpersonal theory: I. *Theory Clinical Psychology Review*, 10, 87-105.
- Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: THSK Yayınları.
- Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2016). *Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Öğretmen El Kitabı*. Ankara: THSK Yayınları.

- Söyleyici, Z. S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının fiziksel aktivite düzeylerine göre irdelenmesi* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taş, H. ve Altınsöz, İ. H. (2021). Bedensel okuryazarlık kavramı ve önemi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(3), 109-122.
- Uygun, S. (2023). *Ortaokul Öğrencilerinde Algılanan Motor Yeterliliğin Belirlenmesinde Fiziksel Okuryazarlığın Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli.
- Vural, N. D. (2021). *Temel Eğitim Bölümü Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ağrı.
- Wardle, J. ve Steptoe, A. (2003). Socioeconomic differences in attitudes and beliefs about healthy lifestyles. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 57(6), 440-443.
- Whitehead M. (2013), Definition of physical literacy and clarification of related. *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ*. 65:28-33.
- Whitehead, M.E. (2010). *Fiziksel okuryazarlık* (U. D. Başoğlu, Çev.). Ankara: Palme
- Yılmaz, B. (1989). Okuryazarlık ve okuma alışkanlığı üzerine. *Türk Kütüphaneciliği*, 3(1), 48-53.
- Zaybak, A., Fadıoğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(1), 77-95.

## Genç Boksörlerde Bağlı Yaş, Zihinsel Dayanıklılık ve Algılanan Performans

Emrah Ceylan<sup>1</sup>

Olca Mülazımoğlu<sup>2</sup>

### Özet

Bu kitap bölümü, genç boksörlerin bağlı yaş, zihinsel dayanıklılık ve algılanan performans düzeyleri arasındaki ilişkileri ele alan bir Yüksek lisans tezine dayanmaktadır. Ayrıca bireysel farklılıkların spordaki etkilerini anlamayı amaçlamaktadır. Spor bilimlerinde zihinsel dayanıklılık, sporcuların zorluklarla başa çıkma becerisi ve performanslarını sürdürebilme kapasiteleri açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu çalışma, genç boksörlerin demografik ve deneysel faktörlerin etkisiyle zihinsel dayanıklılık ve algılanan performans düzeylerinin nasıl şekillendiğini analiz ederek literatüre katkı sağlamayı hedeflemiştir.

Bu bağlamda, bağlı yaş etkisinin, zihinsel dayanıklılığın alt boyutları olan güven, kontrol ve devamlılık üzerindeki rolü incelenmiş; sporcuların performans algılarıyla ilişkilendirilmiştir. Araştırmanın bulgularının, özellikle genç sporcuların gelişimi ve performanslarının optimize edilmesine yönelik stratejilere ışık tutacağına inanılmaktadır.

### GİRİŞ

Spor, bireyin zihinsel, duygusal, fiziksel ve sosyal alanlarda sosyalleşmesini ve gelişimini destekleyen önemli bir sosyal aktivite alanıdır. İnsanların spora yönelmelerinin en önemli sebeplerinden biri, fiziksel olarak iyi görünmek ve bu durumdan mutluluk duymaktır. Spor, bireylerin hem ruhsal hem de bedensel gelişimini teşvik ederken, manevi açıdan özgüven duygusunu artırır ve insanları psikolojik olarak hayata hazırlayan en etkili faaliyetlerden biri

1 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, emrahceylan@posta.mu.edu.tr  
Orcid: 0009-0007-8650-6350

2 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, olcaymulazimoglu@mu.edu.tr  
Orcid:0000-0001-5599-280X

olarak kabul edilir. Bu açıdan spor, bireylerin psikososyal, sosyal ve kişisel dengesine önemli katkılar sağlar (Yalçın, 2009).

Geçmiş dönemlerde gerçekleştirilen spor aktiviteleri incelendiğinde, Eski Yunan sporunun ve Olimpiyatların büyük bir öneme sahip olduğu görülmektedir. Modern anlamdaki spor karşılaşmalarının ilk kez Sümer Uygarlığı döneminde ortaya çıktığı ve buradan Hititler ve Eski Mısırlılar aracılığıyla Eski Yunan'a yayıldığı bilinmektedir (Durgun, 2007).

Günümüzde popülerlik ve maddi kazanç sağlama yollarından biri olarak görülen boks, tarihsel olarak oldukça eski kökenlere sahiptir. Bu sporun temel unsuru olan yumruk, insanlık tarihinde eskiden beri kendini koruma amacıyla kullanılmaktadır. Tarih boyunca, toplumların güçlü bireylere duyduğu ilgi ve değer, boks gibi ilkel sporların kabul görmesini sağlamıştır. Ancak boks, tam anlamıyla bir spor dalı olmadan önce, belirli ilkelerden ziyade bir uğraş olarak görülmüştür. Bu faaliyet, ancak uzun yıllar sonra belirli kurallara sahip bir spor dalı olarak tanımlanmıştır. Özellikle modern çağda büyük spor organizasyonlarında kendini gösteren boks, sadece bireylerin kendilerini koruma amacıyla kullandıkları bir uğraş olmaktan çıkmış ve onlara ün ve şöhretin kapılarını açmıştır (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017).

Zihinsel eğitim, yarışma veya antrenmanda ortaya çıkabilecek olumlu veya olumsuz durumlarla başa çıkmak için harekete geçmeden önce, hareketin planlı ve yoğun bir şekilde görselleştirilmesidir. Beden, tüm keyfi hareketlerinde beyin emirlerine uymalıdır. Bu süreç, zihinsel olarak hazırlanmayı ve gerçek rekabet içinde ortaya çıkabilecek olaylarla yüzleşmeyi içerir. Bu sayede sporcu, kendi gücünü ve değerini keşfeder (Koruç, 1990).

Spor psikolojisinde zaman zaman 'yılmazlık' ve 'kararlılık' kavramlarının yerine kullanılan mental dayanıklılık, genellikle en yüksek performansla ilişkilendirilir (Moran, 2013). Mental dayanıklılık kavramı, sporcuların mevcut durumunu diğer özellikleriyle birlikte değerlendirmek için kullanılır. Jacelon'a (1997) göre, mental dayanıklılık, kişilerin yaşantısı içinde var olan stresin olumsuz etkilerini azaltan ve aynı zamanda uyum sağlamayı destekleyen bir kişilik özelliğidir. Diğer bir tanıma göre ise, mental dayanıklılık, kaderini kontrol etme konusunda sarsılmaz bir inanca sahip olma hissidir (Clough, Earle ve Sewell, 2002).

Mental dayanıklılığı yüksek olan sporcular, duygusal olarak sakin ve güçlü kalabilme yeteneğine sahiptirler. Bu sporcular, kriz anlarında pozitif enerjiyi yükseltebilir ve karşılaştıkları problemleri etkili bir şekilde çözebilirler (Jones, 2002). Ayrıca, rekabeti seven, yüksek motivasyonla çalışan ve özgüveni yüksek olan kişilik özelliklerine sahiptirler. Stres anlarında dahi



konsantrasyonlarını koruyabilirler ve zor durumlara uyum sağlayabilirler. Başarısızlık yaşadıklarında bile özgüvenlerini kaybetmezler (Crust ve Clough, 2011).

Bağlı yaş, aynı yaş kategorisindeki çocuklar arasındaki yaş farkını ifade eder (Musch ve Grondin, 2001). Spor müsabakalarında, sporcuların zihinsel, fiziksel ve psikolojik açıdan büyük farklılıklar göstermesi nedeniyle, genellikle bir yaş aralığında tutulurlar. Doğum ayının önemi ve etkisi, “Bağlı Yaş Etkisi” olarak bilinir. Aynı yıl içinde erken doğan çocuklar, yaşça daha büyük olanlara göre avantajlıdır (Barnsley, Thompson, ve Legault, 1992).

Sporun etkileri çok yönlüdür. Fiziksel sağlık ve formun ötesinde, spor aynı zamanda zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimi destekler. Tarih boyunca farklı medeniyetlerde çeşitli şekillerde uygulanmış olan spor, modern kurallarla belirlenmiş bir alan olarak, bireylerin hem kişisel hem de toplumsal gelişimine katkıda bulunur. Sporcuların mental dayanıklılığı, başarılarını etkileyen önemli bir faktördür ve yüksek performansın anahtarı olarak kabul edilir. Bağlı yaş etkisi, spor müsabakalarında adil bir rekabet ortamı sağlamak için önemlidir. Bu nedenle, sporun insanların psikososyal dengesine ve kişisel gelişimine olan katkıları göz önüne alındığında, her yaşta insan için önemli bir aktivite olduğu açıktır.

### **Boks Sporunun Tanımı**

Boks, iki kişinin özel eldivenler giyerek belirli kurallar çerçevesinde yumruk yumruğa dövüşmeleri temeline dayanan bir spordur. Spor severler tarafından dövüş, saldırı, savunma veya karşılıklı mücadele olarak tanımlanmaktadır (Savaş, 1998). Modern boks, İngiltere kökenli olup, dünya çapında en popüler mücadele sporlarından biri olarak kabul edilmektedir. Günümüz sporcularının performansının yüksek düzeyde olabilmesi, birçok fizyolojik, psikolojik ve biyomekaniksel etkenin bir araya gelmesiyle sağlanmaktadır (Wozniak vd., 2006). Boks, dinamik ve statik özelliklerin yüksek derecede birleşiminden dolayı karmaşık bir yapıya sahip olup, büyük güç gerektiren mücadele sporları arasında yer almaktadır (Savaş, 1998). Ayrıca, boksun çeşitli fonksiyonel özelliklerin bir arada tutulmasını gerektiren karmaşık bir spor aktivitesi olduğu bilinmektedir (Wozniak vd., 2006). Reaksiyon süresi, birçok spor dalı için kritik bir bileşendir çünkü sporcuların değişen ortamlarda çeşitli uyarılara hızlı bir şekilde yanıt vermesi gerekmektedir (Bayraktar, 2013). Bir boksörün performansı, birçok farklı bileşenin birleşiminden oluşur. Teknik, taktik, fiziksel ve fizyolojik unsurlar, sporun branşına göre farklı önem derecelerine sahip olup, performansın tamamlayıcıları olarak rol oynarlar (Sevim, 1997). Sportif çalışmalarda, vücut yapısı ve vücut

fonksiyonları arasındaki ilişki sürekli olarak araştırılmaktadır. Fizyolojik, psikolojik ve taktik faktörlerin yanı sıra, vücudun konumu ve yapısı, performansın değerlendirilmesinde önemli bir yer tutmaktadır (Viviani ve Baldin, 1993).

### Boks Sporunun Tarihçesi

Tarihin en eski temas sporlarından biri olan boks, günümüzde dünya genelinde en popüler spor dallarından biridir. İlk boks müsabakalarına dair kanıtların M.Ö. 4000 civarında Antik Mezopotamya'da bulunduğu ve M.Ö. 3580'e kadar Mısır mezarlarında boksör tasvirlerine rastlandığı bilinmektedir (Gems, 2014). Ayrıca, batı medeniyetinin temel metinlerinden olan ve M.Ö. 800 civarında yazıldığı düşünülen İlyada ve Odyessa destanlarında boks sahneleri yer almaktadır. M.Ö. 776 yılında başlayan antik olimpiyat oyunlarında, 23. olimpiyat oyunlarında boks yarışmaları programa dahil edilerek ilk eklenen spor dallarından biri olmuştur (Yıldıran, 2014). Antik Roma'da ise boks, özellikle askerî eğitimlerde önemli bir yer tutmuştur. M.Ö. 510-500 yıllarına tarihlenen Etrüsk şarap kavanozunda bir boksör ve hakem detaylı bir şekilde tasvir edilmiştir (Gems, 2014). Ayrıca, M.Ö. 9. ve 8. yüzyıllara ait Hindu destanı Mahabharata'da, Hindistan'ın geleneksel dövüş sporu olan musti-yuddha'ya atıflar bulunmaktadır (Ganguli, 2003). Boks müsabakalarının en önemli unsurlarından biri olan eldivenlerin kullanımı, tarih boyunca çeşitli şekillerde gerçekleşmiştir. Çivili eldivenler, deri kayışlar ve çıplak el kullanımı gibi farklı yöntemler uygulanmıştır. Boks eldivenlerinin kullanımına dair en eski kanıt, M.Ö. 1650 civarına tarihlenen bir Akrotiri freskinde bulunmaktadır (Murray, 2010).

Modern döneme gelindiğinde, boks ilk olarak 1681 yılında İngiltere'de Ödüllü Dövüş veya Çıplak El Boksı adıyla yeniden popülerlik kazanmıştır. Tarih boyunca yaygın bir spor dalı olmasına rağmen, günümüzdeki şeklini yazılı kurallarla alan ilk boks müsabakaları, 1743 yılında Broughton Kuralları ile düzenlenmiştir (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2019). Jack Broughton tarafından belirlenen bu kurallara göre, yere düşen bir sporcunun 30 saniye içinde ayağa kalkamaması durumunda müsabaka sona erdiriliyordu. Günümüz modern boksunun kuralları ise 1867 yılında Marquess of Queensberry Kuralları adıyla ortaya çıkmıştır. Bu kurallar, üç dakikalık rauntlar ve bir dakikalık molalar, güreşin tamamen yasaklanması ve tüm sporcular için standart eldiven kullanımını içermektedir (Britannica, 2018).

## Zihinsel Dayanıklılık ve Spor Performansı

Spor psikolojisinin uygulama alanlarından biri olan zihinsel antrenmanın (mental training), araştırmalar ve çalışmalar sonucunda öğrenme ve motor beceri gelişimini artırdığı bilinmektedir. Spor performansında fiziksel, teknik ve taktik becerilerin yanı sıra psikolojik becerilerin de önemli olduğu anlaşılmıştır. Nasıl ki fiziksel, teknik ve taktik beceriler bir antrenman periyodu içinde gerçekleşip programlanıyorsa, psikolojik beceriler için de benzer süreçlerin izlenmesi gerekmektedir. İnsanın vücut, duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütün oluşturduğu vurgulanmaktadır (Konter, 2006). Zihinsel antrenman, sporcuların duygusal, zihinsel ve davranışsal gelişimlerinde önemli bir araç haline gelmiştir. Bu nedenle, sporcular ve antrenörler arasındaki ilişkiyi güçlendirmek ve performansı artırmak için yaygın ve kabul gören bir taktik olarak kullanılmaktadır. Ancak, zihinsel antrenmandan kısa sürede olumlu sonuçlar beklememek gerekir. Fiziksel antrenmanda olduğu gibi, zihinsel antrenman da düzenli ve sürekli bir şekilde uygulanmalıdır. Zihinsel antrenman ile fiziksel antrenmanın birlikte uygulandığı çalışmaların iyi sonuçlar verdiği görülmüştür. Zihinsel antrenman sayesinde sporcular, duygu ve düşüncelerini kontrol etme, kendine güven, motivasyon, stresle başa çıkma ve beceri öğrenme gibi konularda başarılı olabilirler (Altıntaş ve Akalan, 2008). Zihinsel dayanıklılık, genel anlamda bir başarı veya uyum sağlama süreci olarak tanımlanmakla birlikte, stresin bireyler üzerindeki negatif etkisini azaltan ve uyumu pozitif yönde etkileyen bir kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Hunter, 2001; Jacelon, 1997). Bireyler, hayatlarında karşılaştıkları zorluklar ve olumsuz durumlar karşısında başlangıçta negatif duygular yaşayabilir ve stresli hissedebilirler. Ancak zamanla, bu zorlayıcı durumlara uyum sağlama ve alışma kapasitesine sahip olabilirler. Zihinsel dayanıklılık, bu uyum sürecinin anahtarıdır ve bireylerin çaba sarfetmeleri, zaman ayırmaları gereken sürekli bir süreç olarak görülebilir (Garnezy, 1991; Luthar, 1991; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten, 2001; Werner, 1995). Başka bir ifadeyle, zihinsel dayanıklılık, başarısızlık, artan sorumluluklar ve çeşitli engeller gibi bireyi olumsuz etkileyebilecek durumlarda kendini yeniden toparlama yeteneği ve eski haline dönebilme kapasitesi olarak tanımlanabilir (Luthans, 2002). Bireylerde gelişmiş zihinsel dayanıklılık, günlük aktiviteler ve işlere artan bir bağlılık, hayatı kontrol etme yeteneği ve beklenmedik durumları fırsata çevirme görüşü ile ilişkilendirilir. Diğer yandan, zihinsel dayanıklılığı daha düşük olan bireyler ise yaşamlarında meydana gelen beklenmedik değişikliklere direnç gösterme eğiliminde olup, çoğunlukla dışsal faktörlere bağlılık gösterirler (Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve Khoshaba, 1994). Ek olarak, zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişisel özellik olduğuna dair araştırmalar da mevcuttur (Beardslee ve

Podorefsky, 1988). Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları olaylara karşı geliştirdikleri algı, öğrenme ve sürekli gelişim süreçlerinin bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Masten vd., 1990).

Zihinsel dayanıklılık, doğuştan var olan veya zamanla geliştirilebilen bir özellik olarak kabul edilmektedir. Yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip kişiler, spor gibi alanlarda ya da günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklar karşısında olumlu davranışlar sergileyebilme, dikkat dağıtıcı faktörleri ihmal edebilme ve stres altında sakin kalabilme yetenekleriyle tanımlanır (Thelwell, Weston ve Greenlees, 2005). İnsanlar, yaşamları boyunca karşılaştıkları stresli ve zorlayıcı durumlar karşısında ilk etapta olumsuz duygusal tepkiler verebilirler. Ancak, zamanla bu durumlara uyum sağlama eğilimi gösterirler. Bu uyumu sağlamada kilit bir role sahip olan zihinsel dayanıklılık, sürekli çaba ve zaman gerektiren bir süreç olarak öne çıkar (Garmezy, 1991; Luthar, 1991; Luthar vd., 2000; Masten, 2001; Werner, 1995). Zihinsel dayanıklılık, sporcular için başarıya giden yolda kritik bir unsurdur ve spor psikolojisindeki en önemli özelliklerden biri olarak tanımlanmıştır (Gucciardi vd., 2015). Bu özellik, sporcuların başarısızlık, artan yükümlülükler ve çatışma gibi zorlayıcı durumlarda kendilerini toparlamalarını ve eski formalarına dönmelerini sağlayan bir psikolojik kapasite olarak görülmektedir (Luthans, 2002). Araştırmalar gösteriyor ki, zihinsel dayanıklılığa sahip sporcular disiplinli, kendilerine güvenen ve esnek bireylerdir; negatif deneyimlerden hızla kurtularak hedeflerine odaklanırlar ve karşılaştıkları aksiliklere rağmen yollarına devam ederler (Crust vd., 2014; Middleton vd., 2004).

Bir dizi çalışma, zihinsel dayanıklılığın sporcuların performanslarını nasıl iyileştirebileceğini ortaya koymaktadır (Cowden, 2016; Khan, Ahmad, Shamim ve Latif, 2018; Meggs, Chen ve Koehn, 2019; Slimani vd., 2016). Fiziksel kapasiteleri yüksek olmasına rağmen yarışmalarda beklenen performansı gösteremeyen sporcuların durumları, zihinsel dayanıklılığın rolünü daha da önemli kılmaktadır. Sporcular, teknik ve taktik yetenekler gibi fizyolojik özelliklere sahip olsalar da, psikolojik faktörler zayıf olduğunda performansları olumsuz yönde etkilenebilir (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2013). Rakiplerini geride bırakabilmek için sporcuların baskı altında uygun tepkiler verebilmesi ve odaklarını koruyabilmesi gerektiği vurgulanırken, zihinsel dayanıklılık bu yetenekleri destekleyen temel bir özellik olarak görülmektedir (Jones, 2002). Sheard (2013) gibi araştırmacılar, sportif başarıda zihinsel dayanıklılığın kritik bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Genç tenisçiler üzerinde yapılan bir çalışmada, zihinsel dayanıklılıkları ile müsabakadaki performansları arasında doğrudan bir bağlantı keşfedilmiştir (Cowden, 2016). Bu bulgu, bir spor müsabakasındaki performansın çok

sayıda faktörden etkilenebileceğini gösterse de, tenis oyuncularını için zihinsel dayanıklılığın performansı artırarak önemli bir unsurlardan biri olduğunu ortaya koymaktadır.

Son yıllarda, zihinsel dayanıklılığın sporun çeşitli dallarında incelenmiş olması, bu konunun evrensel bir ilgi alanı olduğunu göstermektedir. Araştırmalar, kickboks (Slimani, Miarka, Briki ve Cheour, 2016) triatlon (Meggs, Chen ve Koehn, 2019) ve kriket (Khan Ahmad, Shamim ve Latif, 2018) gibi farklı spor dallarında zihinsel dayanıklılık ile yüksek performans arasında olumlu bir ilişki olduğunu doğrulamıştır. Ayrıca, çeşitli çalışmalar zihinsel dayanıklılığın elit spor performansında önemli bir faktör olduğunu sürekli olarak vurgulamaktadır. (Holland vd., 2010; Klapper, 2011; Sorensen vd., 2016; Winter, 2015). Zihinsel dayanıklılığın, sporcuların stres ve kaygı yönetimiyle sıkı bir bağlantısı olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmalar göstermiştir ki zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, stres, kaygı ve baskı gibi zorluklarla daha etkin bir şekilde başa çıkabilmekte ve bu durumlarla mücadele ederken daha fazla çaba sarf etmektedirler (Ekmekçi ve Miçooğulları, 2018; Jones, 2002). Swann vd., (2016) tarafından yapılan çalışmalar, zihinsel dayanıklılığın stresle başa çıkmada önemli bir rol oynadığını ve bu özelliğin hızlı değişim göstermeyen, nispeten sabit bir nitelik olduğunu vurgulamıştır. Cowden vd., (2016) ise zihinsel dayanıklılık ile stres arasında ters bir ilişki olduğunu, yani yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların daha düşük stres seviyelerine sahip olduğunu belirlemiştir. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların kendilerini olumlu bir şekilde değerlendirmelerine, yeteneklerine güvenmelerine ve karşılaştıkları zorluklarla aktif bir şekilde mücadele etmelerine olanak tanıyan özgüven, özyeterlik ve cesaret gibi özelliklerle bağlantılıdır. Yıldız (2017) ve Nicholls vd., (2011) yapmış oldukları çalışmalarda, sporcuların zihinsel dayanıklılık ile özyeterlik arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Aynı zamanda, zihinsel dayanıklılık ve sporcuların kendilerine olan güvenleri arasında da bir pozitif ilişki olduğu gösterilmiştir (Başer, 2019). Profesyonel güreşçiler üzerinde yapılan bir araştırmada ise, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile cesaret seviyeleri arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır (Güvendi vd., 2018). Bu bulgular, zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların, yüksek özyeterlik, özgüven ve cesarete sahip olduğunu göstermektedir. Madigan ve Nicholls'un (2017) çalışması, zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği azalttığını öne sürmektedir. Bu araştırmalar, yüksek zihinsel dayanıklılığın sporcuların tükenmişlik hissini azaltarak daha olumlu spor deneyimleri yaşamalarına katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

## Zihinsel Dayanıklılığın Boksörlerdeki Rolü

Literatür incelendiğinde mücadele sporları ve zihinsel dayanıklılığı spesifik olarak ele alan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Diğer bireysel sporlar ve takım sporları bazında değerlendirildiğinde çalışmalar mevcut olsa da genelleyebilir düzeyde olmadıkları gözlenmiştir.

Sporla araştırma ve değerlendirme, tüm spor türlerinin ilerlemesini sağlamalı ve katılımcıların sağlık ve güvenliğinin yanı sıra eğitim yöntemleri ve organizasyon ve yönetiminde de iyileşme sağlanması önem taşımaktadır. Bu alandaki sosyal etkileri göz ardı edilmemesi gereken bilimsel araştırmalar, sporda uygunsuz uygulamalara izin vermeyecek şekilde yönlendirilmelidir. Şiddet, doping ve ticari aşırılık gibi fenomenlerin ahlaki değerlerini, imajını ve prestijini tehdit ettiği ciddi tehlikeler, doğasını saptırıp, eğitici ve sağlığı geliştirme işlevini değiştirmektedir. Kamu otoriteleri, gönüllü spor dernekleri, uzman sivil toplum kuruluşları, Olimpiyat Hareketi, eğitimciler, ebeveynler, destekçilerin kulüpleri, eğitmenler, spor yöneticileri ve sporcuların bu olumsuzlukları gidermek için çabalarını birleştirmeleri gerekir (Seippel 2006). Jones vd., (2002) yapmış oldukları araştırmalarda zorlukla mücadele duygusal ve fiziksel acı ve başarısızlıkları başarılı bir şekilde idare etmenin dayanıklı ve esnek tutuma sahip olmanın bir unsuru olduğunu tespit etmişlerdir. Zihinsel dayanıklılık özelliklerinin gerçekleştirilen spor branşına göre değişebileceğini araştıran başka bir çalışmada Thelwell vd., (2005), sportif kariyerin zorlu talepleriyle baş etmenin yanı sıra zihinsel dayanıklılığa sahip bir sporcunun, kendine inanç, her daim yüksek özgüven, kararlılık, baskıya rağmen kontrolünü sürdürerek karşılaşılan zorluklara karşı başa çıkabilme ve odaklanmış olarak kalma gibi özellikler bakımından rakiplerine oranla daha iyi durumda olduklarını savunmuştur (Thelwell vd., 2005).

Zihinsel olarak dayanıklı sporcular, Clough vd., (2002) göre, rekabetçidirler ve çok fazla stres oluşturan gelişmeler karşısında rahatlıklarını ve sakinliklerini koruyabilmekte ve endişe ile başa çıkma konusunda diğer sporculardan daha başarılıdırlar. Bununla birlikte, bu sporcular, kendi performanslarını kontrol etme becerilerine sarsılmaz bir inanca, bu çerçevede de güçlü bir özgüven duygusuna sahiptirler. Aynı zamanda, zihinsel dayanıklılığı üst seviyede olan sporcular, baskı altında kaldıkları durumlarda güvende kalırlar, odaklarını kaybetmezler, kararlıdırlar (Jones vd., 2002). Benzer bir şekilde Jones vd., (2007) tespit ettikleri gibi, süper elit sporcuların, yarışmış oldukları spor dallarında önemli başarılar kazanmalarının arka planında yüksek düzeylerde zihinsel dayanıklılığa sahip olmaları bulunmaktaydı. Bu sporcuların genel özellikleri ise, beklenmedik aksaklıklarla başa çıkma



becerileri, artan bir konsantre olma ve odaklanma yeteneği, sahip oldukları yüksek özgüven ve kontrolü sürdürme yetenekleriydi (Jones vd., 2002).

Siyaset, ekonomi, sanat gibi yaşamın farklı sahalarında ön plana çıkmış önemli başarılar elde etmiş bireyler zihinsel dayanıklılık bakımından bir takım ortak niteliklere sahip bulunabilecekleri gibi benzer sahalarda farklı branşlarda başarı elde etmiş bireylerin, bir takım farklı niteliklere sahip olması da mümkündür. Bu çerçevede zihinsel dayanıklılık bakımından bir basketbol oyuncusu ile bir voleybol oyuncusunun ya da bir boksör ile bir güreşçinin farklı özelliklere sahip olması beklenebilir. Farklı spor dallarındaki oyuncularla gerçekleştirilecek araştırmaların sayısal olarak artırılması zihinsel dayanıklılık kavramının spor dallarına göre farklılık arz eden bir özellik mi yoksa genel bir özellik mi olduğu konusunda doğan soruların cevaplandırılması açısından önemli bir gelişme olacaktır (Thelwell vd., 2005).

### Algılanan Performansın Ölçümü ve Önemi

Bireyin günlük yaşamında sergilediği çaba, karşılaştığı zorluklarla mücadele edeceğini öngörmektedir. Bu bakış açısıyla, kişinin ne kadar özverili olduğu ya da olmadığı ve bu nedenle nasıl bir önlem alınması gerektiği hakkında bir izlenim oluşur. Bu izlenim, verilecek mücadelenin önemini ortaya koymaktadır (Gezmiş, 2018). Bireyler, yaşamlarını verimli bir şekilde sürdürebilmek ve kendilerine verilen sorumlulukları yerine getirebilmek adına sürekli bir çaba içerisinde dirler. Amaç, bireylerin hayatlarını olumlu bir düzeyde sürdürebilmelerini sağlamaktır. Sadece kendi yaşantılarını düzene sokmak yerine, toplumun bir parçası olmak adına da çaba göstermektedirler. Bireyin yaşamında etkili olan bu durumlar, özellikle en çok çaba sarf edilen alanlarda kendini gösterir. Bu bağlamda performans kavramı ortaya çıkar ve sonuçlar, hangi düzeyde olduklarına bakılmaksızın değerlendirilir. Böylece, toplumun düzeyi belirli bir yönde şekillenir (Uysal, 2015). Algılanan performans, bireyin performans sergilemek için gösterdiği çabayı, yeterliliğini, elde ettiği sonuçtan duyduğu memnuniyeti ve kendini ne kadar başarılı gördüğünü hatırlamaya dayalı olarak değerlendirdiği bir performans boyutudur (Moritz, 2000). Sporcunun kendini ne kadar başarılı ve yeterli olarak değerlendirmesi, Bandura (1977) tarafından ortaya konulan ve sporda öz yeterlik olarak bilinen kavramla ilişkilidir. Sporda öz yeterlik, sporcunun performansın bir ya da daha fazla bileşenini başarıp başaramayacağına olan inancını ifade eder ve bu kavram sıklıkla ele alınmıştır. Algılanan performans ise genellikle bir ölçüm yöntemi ve bağımlı değişken olarak kullanılmıştır (Dewar ve Kavussanu, 2011; Friesen vd., 2019; Lane vd., 2011a). Sporda öz yeterlik kavramı, gelecekteki performansların başarısının bir yordayıcısı olarak görülmüş ve uzun süreli kas dayanıklılığı ile olumlu takım sonuçları



gibi performansın fiziksel ve psikolojik diğer boyutlarıyla da olumlu ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Campo vd., 2016; Watkins, 2008; Weinberg vd., 1980).

### Bağlı Yaş Etkisi

Çocukların yaş ve gelişimi, eğitim ve spor alanlarında önemli bir inceleme konusu haline gelmiştir. Yarışmacı sporcular arasında fiziksel büyüklük ve erken ergenlik gibi farklılıklar, grupların yeniden değerlendirilmesine yol açmıştır. Ancak aynı yıl içinde doğan çocuklar arasında yaş farkları önemli bir sorun oluşturmaktadır. Doğum ayının etkisi, “Bağlı Yaş Etkisi” (BYE) olarak adlandırılır ve bu etki, aynı yılın erken aylarında doğan çocukların avantajlı olmasını ifade eder. Pek çok ülkede olduğu gibi, ülkemizde de akademik gruplar takvim yaşına göre belirlenir. Takvim yaşı, bireyin doğum tarihi ile mevcut tarih arasındaki süredir. Ancak, çocuk ve gençlerde aynı yaş grubundaki bireyler arasında belirgin fiziksel, zihinsel ve psikolojik farklılıklar görülmektedir. Spor biliminde yapılan araştırmalar, biyolojik gelişimi erken tamamlanan çocukların seçilme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu gelişim, yılın ilk aylarında doğan çocuklarda daha sık görülmektedir ve bağlı yaş etkisini doğrulamaktadır. Erken biyolojik gelişim, fiziksel performans açısından üstünlük sağlar. Biyolojik yaş ile takvim yaşı arasındaki farkı inceleyen çalışmalar, fiziksel gelişim ve kardiyovasküler sistem hacminde erken gelişim ile bağlı yaş etkisi arasında anlamlı farklar olduğunu ortaya koymuştur. Yılın ilk aylarında doğan çocuklar lehine sonuçlar görülmektedir. Aynı yıl içinde doğan genç futbolcuların takımlara seçilme oranları üzerindeki araştırmalar da bağlı yaş etkisini destekler. Ancak, üst düzey profesyonel takımlarda istatistiksel olarak anlamlı olmayan farklar ve asimetrik dağılımlar tespit edilmiştir (Şahin, 2017).

Spor müsabakalarında, zihinsel, fiziksel ve psikolojik farklılıklar nedeniyle sporcular belirli bir yaş aralığında gruplandırılmaktadır. Yılın ilk aylarında doğan çocuklar, yılın sonlarına doğru doğan çocuklara göre neredeyse bir yaş daha büyük kabul edilebilmektedir. Hangi ayda doğmuş olmanın önemi ve etkisi, Bağlı Yaş Etkisi (Relative Age Effect - RAE) kavramını ortaya çıkarmıştır. Aynı yıl içerisinde erken aylarda doğmuş olma durumu, BYE olarak adlandırılmaktadır. Spor müsabakalarında eşitlik sağlamak amacıyla müsabakalar yaş gruplarına ayrılmaktadır. Ancak, bu ince yaş farklılıkları bazı dezavantajlara neden olabilmektedir. İlk kez (Barnsley, Thompson ve Legault, 1992) tarafından tanımlanan bu durum, birçok spor branşında sıklıkla gözlenmektedir. Helsen vd., (2016) ise BYE'nin sadece fiziksel farklılıkları ortaya koymadığını, aynı zamanda fiziksel performans

gerektirmeyen branşlar için de geçerli olduğunu saptamışlardır. (Helsen vd., 2016)

Bağıl Yaş Etkisi (BYE), aynı yaş grubundaki sporcular arasında her zaman olmasa da genellikle daha uzun boy, daha iyi hız, dayanıklılık ve kuvvet gibi performans özellikleri sağlamaktadır (Malina, 1994). Ayrıca, yılın ilk aylarında doğmuş sporcular, daha sonraki aylarda doğmuş sporculara göre daha erken büyüme atağına girebilmektedirler (Gil vd., 2014). Akademik eğitim kategorileri, birçok ülkede olduğu gibi ülkemizde de kronolojik yaş veya takvim yaşı temel alınarak düzenlenmektedir. Ancak, çocuklar ve gençler arasındaki fiziksel ve biyolojik değişim ve gelişim incelendiğinde, aynı yaş grubundaki (yıl) bireylerde ve hatta kronolojik yaşı (ay ve gün) aynı olan bireylerde bile belirgin fiziksel, psikolojik ve zihinsel farklılıklar olabilmektedir. Bu çalışmalarda, aynı yaş kategorisindeki takımlarda yer alan elit genç sporcuların doğum tarihleri, yılın ilk aylarında yüksek oranlara sahipken, yılın son aylarına doğru azalma göstermektedir. Bu sonuçlar, sporcu seçiminde ve takımların oluşturulmasında BYE'nin varlığını ortaya koymaktadır (Mülazımoğlu, Cihan, Erdoğdu, ve Şirin, 2013).

### Bağıl Yaş Etkisinin Belirleyicileri

Sporda başarının en önemli belirleyicisi, sporcuların fiziksel becerileridir (Malina, 1994). Bağıl Yaş Etkisi'ni (BYE) belirleyen ana unsurları Musch ve Grondin, çalışmalarında kapsamlı bir şekilde ele almışlardır. BYE'yi belirleyen ilk faktör rekabettir. Eğer yarışmalarda rekabet düşükse, oyuncular bir takıma daha kolay dahil olabilmekte ve sporcuların takıma katılım oranları artmaktadır. Çünkü bu durumda herkes kendisi için bir yer olduğunu düşünmektedir. Diğer yazarların da belirttiği gibi, oyuncuların katılabileceği oyun alanı ne kadar genişse, BYE'nin sonuçları o kadar belirgin hale gelmektedir (Musch ve Grondin, 2001). BYE olgusunun ikinci faktörü ise sporcuların fiziksel gelişimidir. Rekabetçi bir ortamda, yılın ilk aylarında doğmuş sporcuların, yılın son aylarına doğru doğmuş olanlara kıyasla daha fazla fiziksel gelişim gösterdikleri belirtilmiştir.

### Bağıl Yaş Etkisi ve Hesaplanması

İncelenen literatürde, beklenen dağılımların hesaplanmasında iki temel stratejik yöntem bulunmaktadır. İlk olarak, 1984 yılında Grondin vd., çalışmalarında, Bağıl Yaş Etkisi'ni (BYE) değerlendirirken yılı iki altı aylık kategoriye ayırarak hesaplama yapmışlardır. Daha sonraki çalışmalarda ise yılı, ocak ayından başlayarak, on iki ayı dört çeyrek dilime ayırarak üçer aylık bölümler halinde incelemişlerdir (Delorme ve Raspaud, 2009; Wium et al., 2010; akt: Barnsley, Thompson ve Legault, 1992). Uluslararası

çalışmalarda en sık kullanılan yöntem bu dört çeyrek dilimli yöntemdir. Birinci çeyrek dilimi Ocak-Mart, ikinci çeyrek dilimi Nisan-Haziran, üçüncü çeyrek dilimi Temmuz-Eylül ve dördüncü çeyrek dilimi Ekim-Aralık aylarını kapsamaktadır. İncelenen çalışmaların örneklemini oluşturan takımlardaki sporcuların doğum aylarına göre dağılımları da yıl içerisindeki bu üçer aylık çeyrek dilimlere göre yerleştirilmiştir (Baikoğlu, 2016).

### **Sporcularda Bağlı Yaş Etkisi**

Cinsiyet farklılıkları açısından baktığımızda, Bağlı Yaş Etkisi (BYE) hakkında çok fazla çalışma yapılmadığını görmekteyiz. Literatürde genellikle erkek sporcular üzerine yapılan çalışmalara rastlanmaktadır (Musch ve Grondin, 2001). Kanadalı buz hokeyi oyuncuları üzerinde yapılan bir çalışmada, BYE'yi belirlemek için yılı Ocak-Haziran ve Temmuz-Aralık ayları olmak üzere iki yarım yıla ayırmışlardır. Kanadalı buz hokeyi oyuncularını doğum ayına göre bu iki kategoriye yerleştirmişlerdir (Grondin, Deshaies, ve Nault, 1984). Sonuç olarak, yılın ilk yarısında doğmuş olan oyuncuların %70'in üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. Yılın ilk yarısında doğan sporcuların, yılın ikinci yarısında doğan sporculara oranla daha fazla olması, Kanada Buz Hokeyi Ligi'nde BYE'nin varlığını güçlü bir şekilde göstermiştir (Grondin, Deshaies, ve Nault, 1984).

Amerika'da Olimpik Gelişim Programı'nda yer alan 1344 kadın ve erkek futbolcuların seçiminde BYE incelendiğinde, erkek futbolcularda BYE'nin yüksek düzeyde olduğu, kadın futbolcularda ise düşük düzeyde olduğu saptanmıştır (Vincent ve Glamser, 2006). Yaşları 7-18 arasında değişen genç Fransız erkek ve kadın sporcuların boy uzunlukları ile BYE arasındaki bağlantıyı inceleyen bir çalışmada, ergenlik döneminde olan sporcularda daha belirgin olmakla birlikte, tüm yaş kategorilerinde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Özellikle 17 yaşındaki kadın sporcularda boy uzunlukları ile doğum tarihleri arasındaki ilişki incelendiğinde, birinci ve ikinci çeyrek dilimlerinde doğan sporcuların, dördüncü çeyrek dilimde doğan sporculardan önemli derecede daha uzun olduğu görülmüştür (DeLorme, Raspaud, ve Boiche, 2010).

### **İlgili Araştırmalar**

Zihinsel dayanıklılığın spor performansını etkilediği ve bu dayanıklılığın çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterebileceği literatürde geniş bir şekilde incelenmiştir. Araştırmalarda cinsiyet, yaş, spor türü, spor sıklığı, spor yaşı, eğitim durumu ve medeni durum gibi değişkenlerin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkileri ve dolaylı olarak spor performansına olan yansımaları ele alınmıştır.

Spor yaşı değişkenine bakıldığında, sporcuların deneyimlerinin artmasının zihinsel dayanıklılık düzeyini artırdığı görölmektedir (Connaughton vd., 2008; Crust vd., 2014; Eroğlu vd., 2020; İlhan, 2020; Marchant vd., 2009; Nicholls vd., 2011; Peke, 2020; Şahinler ve Ersoy, 2019; Yıldız, 2017; Yıldız ve Yılmaz, 2017; Yarayan vd., 2018). Daha fazla spor deneyimine sahip sporcuların, çeşitli durumlarla sık sık karşılaşarak bu durumlara karşı bir bağışıklık kazandıkları ve daha fazla strateji geliştirdikleri için zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yeni başlayan sporculara göre daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Ancak, spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir fark bulamayan araştırmalar da bulunmaktadır (Çakmak, 2019; Dede, 2019; Gürer ve Kılınç, 2019; Kayhan vd., 2018). İlginç bir şekilde, bazı çalışmalar 1-5 yıldır güreşle uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının, 6-10 yıldır güreşle uğraşan sporculardan daha yüksek olduğunu göstermiş ve bu bulgular literatürdeki birçok araştırma ile çelişmektedir (Güvendi vd., 2018).

Zihinsel dayanıklılığı etkileyen bir diğer faktör ise eğitim durumudur. Araştırmalar, eğitim seviyesinin artmasıyla birlikte zihinsel dayanıklılık düzeyinin de arttığını göstermektedir (Crust vd., 2014; Dede, 2019; Fisher ve Hood, 1987; Peke, 2020; Şahinler ve Ersoy, 2019; Yarayan vd., 2018; Yıldız, 2017). Eğitim seviyesinin yükselmesiyle bilinç düzeyinin artması paralel bir ilerleme gösterdiği için, bireylerin mantıklı düşünme ve hareket etme yeteneklerinin de arttığı söylenebilir. Ancak, eğitim durumu ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı fark bulamayan çalışmalar da mevcuttur.

## Kaynaklar

- Altıntaş A, Akalan C (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI(1), 39-43. DOI.org/10.1501/Sporm\_0000000131
- Baikoğlu S (2016). Elit Sporcularda Bağlı Yaş Etkisi. *Sport Sciences*, 11(3), 39-45. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaspor/issue/24582/260222>
- Bandura A (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Bulletin*, 84, 191-215. DOI.org/10.1037/0033-295X.84.2.191
- Barnsley RH, Thompson AH, Legault P (1992). Family planning: Football style. The relative age effect in football. *International Review for the Sociology of Sport*, 78-87. DOI.org/10.1177/101269029202700105
- Başer B (2019). *Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Batmaz S, Kılınçoğlu Ş (2017). Ortaöğretim spor lisesi bireysel sporlar boks ders kitabı. Ankara: MEB Yayınları.
- Bayraktar I (2013). Elit Boksörlerin Çeviklik, Sürat, Reaksiyon ve Dikey Sıçrama Yetileri Arasındaki İlişkiler. *Akademik Bakış Dergisi*, 35. Erişim Adresi: <https://akademikbakis.org/file/35.pdf>
- Beardslee WR, Podorefsky D (1988). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: importance of self-understanding and relationships. *The American Journal of Psychiatry*, 145(1), 63-69. DOI.org/10.1176/ajp.145.1.63
- Britannica (2018, April 24). Marquess of Queensberry rules. Retrieved from Erişim Adresi: <https://britannica.com/sports/Marquess-of-Queensberry-rules>
- Campo M, Laborde S, Mosley E (2016). Emotional intelligence training in team sports. *Journal of Individual Differences*, 37(3), 152-158. DOI.org/10.1027/1614-0001/a000201
- Clough P, Earle K, Sewell D (2002). *Mental toughness: The concept and its measurement*. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-45). London: Thomson.
- Cowden RG (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341-360. DOI.org/10.1177/0031512516659902
- Cowden RG, Meyer-Weitz A, Asante OK (2016). Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology*, 7(1), 320-325. DOI.org/10.3389/fpsyg.2016.00320

- Crust L (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583. DOI.org/10.1016/j.paid.2008.07.005
- Crust L, Clough PJ (2011). Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32. DOI.org/10.1080/21520704.2011.563436
- Crust L, Swann C, Allen-Collinson J, Breckon J, Weinberg R (2014). A phenomenological exploration of exercise mental toughness: Perceptions of Exercise Leaders and Regular Exercisers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 441-461. DOI.org/10.1080/2159676X.2014.901986
- Çakmak E (2019). *Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Türkiye.
- Dede YE (2019). *Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın Türkiye.
- Delorme N, Raspaud M. (2009). The relative age effect in young French basketball players: A study on the whole population. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(2), 235-242. DOI.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00781.x
- Delorme N, Raspaud M, Boiche J (2010). Relative age and dropout in French male soccer. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 717-722. DOI.org/10.1080/02640411003663276
- Dewar AJ, Kavussanu M (2011). Achievement goals and emotions in golf: The mediating and moderating role of perceived performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 525-532. DOI.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.005
- Durgun D (2007). *Türkiye’de sporun gelişimi ve değişen kullanıcı gereksinimlerini karşılayıcı yönde modern stadyum yapılarının temel planlama özellikleri*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Edirne, Türkiye.
- Ekmekçi R, Miçoogullari BO (2018). Examination and comparison of psychological characteristics of American football players and handball players. *Universal Journal of Educational Research*, 6(11), 2420-2425. DOI.org/10.13189/ujer.2018.061104
- Eroğlu O, Ünveren A, Ayna Ç, Müftüoğlu NE (2020). Spor Bilimleri Fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 100-110. DOI.org/10.32706/tusbid.829164

- Fisher S, Hood B (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78(4), 425-441. DOI.org/10.1111/j.2044-8295.1987.tb02260.x
- Friesen A, Stanley D, Devonpor T, Lane AM (2019). Regulating own and teammates' emotions prior to competition. *Movement Sport Sciences-Science & Motricité*. DOI: 10.1051/sm/2019014.
- Ganguli KM (2003). *The Mahabharata, Book 4: Virata Parva: Samayapalana Parva*.
- Garmezy N (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430. DOI.org/10.1177/0002764291034004003
- Gems GR (2014). *Boxing: A concise history of the sweet science*. Retrieved December 12.
- Gezmiş H (2018). *Futbol kulüplerinin yönetim yapısının motivasyon ve algılanan performans üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gil SM, Badiola A, Bidaurreza-Letona I, Zabala LJ, Gravina L, Santos CJ, Granados C (2014). Relationship between the relative age effect and anthropometry, maturity and performance in young soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 32(5), 479-486. DOI.org/10.1080/02640414.2013.832355
- Gould D, Dieffenbach K, Moffett A (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. DOI.org/10.1080/10413200290103482
- Grondin S, Deshaies P, Nault LP (1984). Trimestre de naissance et participation au hockey et au volleyball. *La Revue Québécoise de l'Activité Physique*, 2, 97-103. Erişim Adresi: <https://corpus.ulaval.ca/entities/publication/4d72ec44-c3e7-2b71-e053-2528090a90b1>
- Gucciardi DF, Hanton S, Mallett S, Temby P (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44. DOI.org/10.1111/jopy.12079
- Gürer B, Kılınc Z (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 222-235. DOI.org/10.33459/cbubesbd.576242
- Güvendi B, Türksöy A, Güçlü M, Konter E (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78. DOI.org/10.18826/useabd.424017
- Helsen WF, Baker J, Schorer J, Steingröver C, Wattie N, Starkes JL (2016). Relative age effects in a cognitive task: A case study of youth chess. *High*



- Ability Studies*, 27(2), 211-221. DOI.org/10.1080/13598139.2016.1242063
- Holland MJ, Woodcock C, Cumming J, Duda JL (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 19-38. DOI.org/10.1123/jcsp.4.1.19
- Hunter AJ (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179. DOI.org/10.1053/jpdn.2001.24180
- İlhan A (2020). Tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri. *Journal of Global Sport and Education Research*, 3(2), 28-35. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/jogser/issue/59284/877989>
- Jacelon CS (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129. DOI.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025123.x
- Jones G (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. DOI.org/10.1080/10413200290103509
- Jones G, Hanton S, Connaughton D (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264. DOI.org/10.1123/tsp.21.2.243
- Jones MI, Parker JK (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*, 54(4), 519-523. DOI.org/10.1016/j.paid.2012.10.024
- Karasar N (2014). Bilimsel araştırma yöntemi "kavramlar ilkeler teknikler (26. Basım). Ankara: Nobel Akademik.
- Kayhan RE, Hacıcaferoğlu S, Aydoğan H, Erdemir İ (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbsebd/issue/39998/408289>
- Khan IA, Ahmad J, Shamim A, Latif A (2018). Mental toughness and athletic performance: A gender analysis of corporate cricket players in Pakistan. *The Spark A Hec Recognized Journal*, 2(1), 90-102. Erişim adresi: <https://journal.suit.edu.pk/index.php/spark/article/view/191>
- Klag S, Bradley G (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-161. DOI.org/10.1348/135910704773891014
- Klapper RG (2011). George Kelly's repertory grids in social constructionist research in the French context. *Management Avenir*, 3(3), 354-371. DOI.org/10.3917/mav.043.0354
- Konter E (2006). *Sporla Karşılaşma Psikolojisi*. Birinci Basım. Ankara, Nobel Yayınları.

- Koruç Z, Bayar P (1990). Kitle sporu ve spor psikolojisi. In *Spor ahlaki ve spor felsefesine yeni yaklaşımlar sempozyumu* (pp. 115-118). İstanbul Üniversitesi.
- Lane AM, Wilson MG, Whyte GP, Shave R (2011). Physiological correlates of emotion-regulation during prolonged cycling performance. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 36(3), 181-184. DOI.org/10.1007/s10484-011-9156-z
- Luthans F (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72. DOI.org/10.5465/ame.2002.6640181
- Luthar SS (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62(3), 600-616. DOI.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01555.x
- Luthar SS, Cicchetti D, Becker B (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. DOI.org/10.1111/1467-8624.00164
- Maddi SR, Khoshaba DM (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274. DOI.org/10.1207/s15327752jpa6302\_6
- Madigan DJ, Nicholls AR (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142. DOI.org/10.1016/j.psychsport.2017.07.002
- Malina RM (1994). Physical growth and biological maturation of young athletes. *Exercise & Sport Science Reviews*, 22, 389-434. Erişim adresi: [https://journals.lww.com/acsm-essr/citation/1994/01000/Physical\\_Growth\\_and\\_Biological\\_Maturation\\_of\\_Young.12.aspx](https://journals.lww.com/acsm-essr/citation/1994/01000/Physical_Growth_and_Biological_Maturation_of_Young.12.aspx)
- Marchant DC, Polman RC, Clough PJ, Jackson JG, Levy AR, Nicholls AR (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437. Erişim adresi: [https://www.westernsydney.edu.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0010/529354/Mental\\_Toughness\\_-\\_managerial\\_and\\_age\\_differences.pdf](https://www.westernsydney.edu.au/_data/assets/pdf_file/0010/529354/Mental_Toughness_-_managerial_and_age_differences.pdf)
- Masten AS (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/buy/2001-00465-004>
- Masten AS, Best KM, Garmezy N (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. DOI.org/10.1017/S0954579400005812
- Meggs J, Chen MA, Koehn S (2019). Relationships between flow, mental toughness, and subjective performance perception in various triathletes. *Perceptual and Motor Skills*, 126(2), 241-252. DOI.org/10.1177/0031512518803203

- Middleton SC, Marsh HW, Martin AJ, Richards GE, Perry C (2004). Developing the mental toughness inventory (MTI). In *Self-Concept, Motivation and Identity, Where To From Here?: Proceedings of the Third International Biennial SELF Research Conference*.
- Moran A (2013). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.
- Moritz SE, Feltz DL, Fahrbach KR, Mack DE (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294. DOI.org/10.1080/02701367.2000.10608908
- Murray SR (2010). Boxing gloves of the ancient world. *Journal of Combative Sport*, 1. Retrieved February 14, 2022, from [https://ejmas.com/jcs/2010jcs/jcsart\\_murray\\_1007.html](https://ejmas.com/jcs/2010jcs/jcsart_murray_1007.html)
- Musch J, Grondin S (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental Review*, 21(2), 147-167. DOI.org/10.1016/j.psychsport.2016.03.004
- Mülazımoğlu O, Cihan H, Erdoğdu M, Şirin EF (2013). Türkiye'deki bazı futbol kulüplerinin profesyonel ve altyapı takımlarında bağıllı yaş etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 105-111. DOI.org/10.1501/Sporm\_0000000244
- Nicholls AR, Levy AR, Polman RC, Crust L (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 42(6), 513-524. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2012-03633-001>
- Peke K (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağıllılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Savaş İ (1998). Spor genel kültürü. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Seippel O (2006). The meanings of sport: Fun, health, beauty or community? *European Journal of Sport and Society*, 3(1), 51-70. DOI.org/10.1080/17430430500355790
- Sevim Y (1997). Antrenman bilgisi. Ankara: Tutibay Ltd. Őirketi.
- Sheard M (2013). Mental toughness: The mindset behind sporting achievement (2nd ed.). Hove, East Sussex: Routledge.
- Sheard M, Golby J, Van Wersch A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193. DOI.org/10.1027/1015-5759.25.3.186
- Slimani M, Miarka B, Briki W, Cheour F (2016). Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive

- success. *Asian Journal of Sports Medicine*, 7(2), e30840. DOI:10.5812/asjism.30840
- Sorensen S, Jarden A, Schofield G (2016). Lay perceptions of mental toughness: Understanding conceptual similarities and differences between lay and sporting contexts. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 71-95. DOI.org/10.5502/ijw.v6i3.551
- Swann C, Crust L, Allen-Collinson J (2016). Surviving the 2015 Mount Everest disaster: A phenomenological exploration into lived experience and the role of mental toughness. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 157-167. DOI.org/10.1016/j.psychsport.2016.08.012
- Şahin L (2017). *Futbol milli takım seçmelerinde bağıl yaş etkisi ve fiziksel performans* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahinler Y, Ersoy A (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177. DOI.org/10.24289/ijsser.558658
- Thelwell R, Weston N, Greenlees I (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332. DOI.org/10.1080/10413200500313636
- Uysal Ş (2015). Performans yönetimi sisteminin tanımı, tarihçesi, amaç ve temel unsurlarına genel bir bakış. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 5(2), 32-39. DOI.org/10.17339/ejovoc.51537
- Vincent J, Glamser FD (2006). Gender differences in the relative age effect among US Olympic Development Program youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 405-413. DOI.org/10.1080/02640410500244655
- Viviani F, Baldin F (1993). The somatotype of amateur Italian female volleyball players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 33(4). Erişim adresi: <https://europepmc.org/article/med/8035589>
- Watkins E (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206. DOI.org/10.1037/0033-2909.134.2.163
- Werner EE (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-84. DOI.org/10.1111/1467-8721.ep10772327
- Wiiium N, Lie SA, Ommundsen Y, Enksen HR (2010). Does relative age effect exist among Norwegian professional soccer players? *International Journal of Applied Sports Sciences*, 22(2), 66-76. Erişim adresi: <https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=2883592>
- Winter DA (2015). What does the future hold for personal construct psychology? In J. D. Raskin, S. K. Bridges, & J. S. Kahn (Eds.), *Studies in meaning 5: Perturbing the status quo in constructivist psychology* (pp. 28-63). Pace University Press.

- Wozniak EH, Kosmol A, Glaz A, Kusior A (2006). *The evaluation of upper limb muscles anaerobic performance of elite wrestlers and boxers*. Medsportpress, 12(2), 218-221.
- Yalçın Y (2009). *Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi: Antrenör cinsiyetinin rolünü belirlemeye yönelik Antalya ilinde bir uygulama* (Yüksek Lisans Tezi) Erciyes Üniversitesi, Kayseri, Türkiye.
- Yarayan YE, Yıldız AB Gülşen DB (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57). DOI: org/10.17719/jisr.2018.2509
- Yıldıran İ (2014). Antikiteden moderniteye olimpiyat oyunları: İdealler ve gerçekler. *Hece*, 18(210-212), 555-570. Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/profile/Ibrahim-Yildiran/publication/329075989\\_Antikiteden\\_Moderniteye\\_Olimpiyat\\_Oyunlari\\_Idealler\\_ve\\_Gercekler\\_Hece\\_Bati\\_medeniyeti\\_Ozel\\_Sayisi/links/5bf495da299bf1124fe2103e/Antikiteden-Moderniteye-Olimpiyat-Oyunlari-Idealler-ve-Gercekler-Hece-Bati-medeniyeti-Ozel-Sayisi.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ibrahim-Yildiran/publication/329075989_Antikiteden_Moderniteye_Olimpiyat_Oyunlari_Idealler_ve_Gercekler_Hece_Bati_medeniyeti_Ozel_Sayisi/links/5bf495da299bf1124fe2103e/Antikiteden-Moderniteye-Olimpiyat-Oyunlari-Idealler-ve-Gercekler-Hece-Bati-medeniyeti-Ozel-Sayisi.pdf)
- Yıldız AB, Yılmaz B (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. 15. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*.



# Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler VIII

**Editörler:**

**Prof. Dr. T. Osman Mutlu**

**Doç. Dr. Erdi Kaya**

**Öğr. Gör. Dr. Erkan Bingöl**