

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX

Editörler: Doç. Dr. Olcay Mülazımoğlu
Doç. Dr. Taner Yılmaz • Doç. Dr. Ender Ali Uluç



 ÖZGÜR
YAYINLARI

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX

Editörler:

Doç. Dr. Olcay Mülazımoğlu

Doç. Dr. Taner Yılmaz

Doç. Dr. Ender Ali Uluç



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

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

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX

Editörler: Doç. Dr. Olcay Mülazımoğlu • Doç. Dr. Tancır Yılmaz • Doç. Dr. Ender Ali Uluç

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): 978-625-5958-15-0

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub636>



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:

Mülazımoğlu, O. (ed), Yılmaz, T. (ed), Uluç, E. A. (ed) (2024). *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub636>. License: CC-BY-NC 4.0

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



Ön Söz

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX 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 mozaği 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

Futbolda Oyunun Anahtarı Duran Topların Önemi 1
Erdi Tokul
Abdullah Çetindenir

Bölüm 2

Spor Bilimleri Alanında Kullanılan Güç ve Kuvvet Testlerinden Bazılarının Değerlendirilmesi 19
Ferhat Aktaş
Barış Baydemir

Bölüm 3

E-Sporcularda Uyku Düzeni ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki 37
Görkem Mentş

Bölüm 4

Basketbolda Zihinsel Dayanıklılık 51
Kaan Salman

Bölüm 5

Otizmlili Bireylerde Beslenme 65
Melek Zülal Acar
Bilal Karakoç

Bölüm 6

Sporde Bilişsel Esneklik Kavramının Değerlendirilmesi 81

Serkan Aksoy

Nahit Özdayı

Bölüm 7

Sporde Başarısızlık Korkusunun Kaygı Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi 95

Serkan Aksoy

Bölüm 8

Sporde Kaygının Özgüven ve Sportif Performans Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi 107

Ahmet Şahin

Bölüm 9

Medya Sahipliği Kapsamında Sporun Ele Alınması 119

Cahit Akkaya

Bölüm 10

Spor ve Finansal İletişim 131

Cahit Akkaya

Bölüm 11

Genç Futbolcularda Uzun Vadeli Atletik Gelişim 143

Deniz Ünver

Bölüm 12

Güç ve Zarafet Sporü: Kürek Araştırmaları 155

Deniz Ünver

Şerife Ezgi Güney

Futbolda Oyunun Anahtarı Duran Topların Önemi

Erdi Tokul¹

Abdullah Çetindemir²

Özet

Oyunun anahtarı duran top, futbolun hem hücum hem de savunma açısından vazgeçilmez bir parçasıdır. Gol fırsatları yaratmak ve savunma yapılarını bozmak için kritik bir öneme sahiptir. Günümüzde futbol, serbest vuruşlar, köşe vuruşları, taç atışları ve penaltılar gibi duran topun stratejik kullanımına dayanır. Oyunun bu anları basit yeniden başlamaların haricinde taktiksel birer silaha dönüşmüştür. Çalışmalar, duran topun artan rolünü vurgulamakta ve serbest vuruşların teknik doğrulukla uygulandığında gol atmada belirleyici olduğunu göstermektedir (Hughes & Franks, 2005).

Serbest vuruşlar, direkt ve indirekt olarak ikiye ayrılır ve her biri farklı savunma yöntemleri gerektirir. Direkt serbest vuruşlarda savunma duvarı (baraj) oluşturmak sıkça kullanılan bir yöntemdir. Ancak, bu duvarın kalecinin topu görmesini zorlaştırarak tepki süresini geciktirdiği ve performansı olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Valkanidis ve ark., 2020). Indirekt serbest vuruşlarda ise rakip oyuncuların etkili bir şekilde kontrol edilmesi ve kısa paslara hazır olarak beklemek önemlidir (Casal ve ark., 2014).

Benzer şekilde, köşe vuruşlarında savunma için bölgesel savunma veya bire bir markaj sistemleri kullanılabilir. Bazı durumlarda, bu iki yöntemin birleştirildiği hibrit sistemler daha etkili sonuçlar verir. Özellikle kale direklerini savunan oyuncuların doğru yerleşimi, rakibin gol şansını büyük ölçüde azaltabilir (Pulling & Newton, 2017). Bu savunma stratejileri, duran toplarda rakip takımın etkisini en aza indirmek için temel yaklaşımlar arasında yer alır.

1 Dr. Öğr. Üyesi, Trabzon Üniversitesi, erditokul@trabzon.edu.tr,
ORCID ID: 0000-0002-8034-8618

2 Arş. Gör. Dr., Trabzon Üniversitesi, abduhahcetindemir@trabzon.edu.tr,
ORCID ID: 0000-0002-8238-820X

Taç atışları ise genellikle göz ardı edilse de taktiksel zorluklar sunar. Hızlı taç atışları, savunma oyuncularının pas seçeneklerini kısıtlamak için yüksek baskı uygulamasını gerektirirken, uzun taç atışları hava toplarına hakimiyet ve doğru pozisyon alma becerisi ister (Stone ve ark., 2021). Penaltılar ise psikolojik dayanıklılığı test eder ve kalecinin oyuncu davranışlarını öngörmesini gerektirir.

Duran topların tarihsel gelişimi, ayrıntılı hazırlık ve yenilikçi taktiklerle modern futbolun taktiksel yapısını şekillendirmektedir. Antrenörler ve oyuncular, duran topları etkili bir şekilde analiz ederek takımlarının başarısını artırabilirler.

1. Giriş

Çoğunlukla futbol karşılaşmalarında esas amaç, gol atmak ve rakibin gol atmasını önlemektir. Bu doğrultuda, futbol oyununun teknik, taktik ve fizyolojik yönleri ülkeden ülkeye, hatta ligden lige önemli farklılıklar göstermektedir. Hughes ve Franks (2005) tarafından yapılan çalışmalar, bu farklılıkların özgü oyun felsefesi ve kültürü geliştirdiğini göstermektedir (Hughes & Franks, 2005). Futbolda gol atma, oyunun en temel ve nihai amacıdır. Özellikle üst düzey futbol turnuvalarında gerçekleştirilen analizler, gol atma süreçlerinin teknik ve taktiksel detaylarını anlamayı hedeflemektedir (Tokul & Mülazımoğlu, 2018). Aynı zamanda, Sarmiento ve arkadaşlarının (2014) yaptığı sistematik derleme, maç analizi çalışmalarında duran topların oyun sonucuna etkisinin analiz edilmesinin önemini ortaya koymuştur. Futbolun taktiksel yapısı, oyunun temel amacı olan gol atmayı ve savunmayı destekleyecek şekilde evrilmiştir. Oyunun bu dinamik doğası, teknik ve taktik yaklaşımların farklı stratejilerle zenginleşmesine yol açmıştır. Modern futbolun önemli bir parçası olan duran toplar, sadece gol fırsatları yaratmakla kalmaz, aynı zamanda rakibin savunma yapısını bozarak oyun üzerindeki kontrolü sağlamada kritik bir rol oynar.

Duran toplar, futbolda teknik ve taktik hazırlığın yoğun olarak uygulandığı alanlardan biridir. Özellikle direkt serbest vuruşlar, gol potansiyelinin en yüksek olduğu duran top çeşitleri arasında yer alır. Alcock'un 2010'da kadın futbolcular üzerinde gerçekleştirdiği analiz, serbest vuruşların kalenin üst köşelerine hedeflendiğinde daha yüksek bir başarı oranına sahip olduğunu göstermiştir. Aynı şekilde, Sarmiento ve arkadaşları 2014'de oyun içi durumlar, topa sahip olma stratejileri ve duran topların golle sonuçlanma olasılığı arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı bir şekilde ele alınması gerektiğini belirtmiştir. Özellikle serbest vuruşlar, köşe vuruşları ve taç atışları gibi pozisyonlar, modern futbolun gol atma stratejilerinin temelini oluşturur. Stone ve arkadaşlarının 2021'de yürüttükleri çalışmada, İngiltere

Premier Ligi'nde ta atışlarını inceleyen çalışması, duran topların yalnızca golle sonuçlanan hamleler olmadığını, aynı zamanda takımın topa sahip olma süresini ve hücum organizasyonlarını şekillendirdiğini göstermiştir.

Literatürde duran toplarla ilgili çalışmalar, bu tür pozisyonların teknik ve taktiksel hazırlık gerektirdiğini ve oyuncu becerilerini geliştirmenin yanı sıra takım başarisına katkı sağladığını göstermektedir. Bu bağlamda, duran top uygulamalarının analizi, modern futbol taktiklerinin daha iyi anlaşılmasına ve uygulamalı antrenman stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Bu bölüm, duran topların modern futbolun taktiksel yapısındaki yerini ve önemini daha derinlemesine incelemektir. Gerek ta atışlarının takım stratejilerine etkisi, gerekse serbest vuruşların gol atma üzerindeki belirleyici rolü, bu çalışmanın odak noktalarını oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular, antrenörlere ve oyunculara daha etkili bir antrenman stratejisi oluşturma ve oyun içi karar alma süreçlerini iyileştirme konusunda rehberlik etmeyi hedeflemektedir.

2.Futbolda Duran Toplar: Teorik ve Kavramsal ereve

Duran toplar; oyunun durdurulmasının ardından topun tekrar oyuna dahil edilmesi için kullanılan pozisyonlardır. Futbolun çok yönlü yapısında, oyunun hem hücum hem de savunma organizasyonlarında belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu pozisyonlar, oyunun temposunu değiştirme, savunma dengesini bozma ve gol fırsatları yaratma açısından büyük bir öneme sahiptir. Serbest vuruşlar, köşe vuruşları, ta atışları ve penaltılar gibi farklı türlerde görülmektedir ve oyunun sonucunu etkileyen önemli yapı taşlarından birisidir.

2.1. Duran Topların Tanımı ve Türleri

Futbolda oyunun durmasının ardından tekrar kurallar dahilinde başladığı durumlar duran top olarak bilinir. Bu durumlar rakibin üzerinde üstünlük kurmak, savunmaları aşmak, gol fırsatları yaratmak amacıyla stratejik şekilde kullanılabilir. Duran toplar hem savunma hem hücum için sabit bir noktadan başlamaları nedeniyle en belirgin taktiklerin uygulanabildiği alanlardır (Wang ve ark., 2024).

Duran toplar genellikle şu dört ana başlıktan oluşur;

1. **Serbest Vuruşlar:** Rakibin kural ihlalleri sonucunda kazanılan bu vuruşlar, direkt ve indirekt olarak ikiye ayrılır. Direkt serbest vuruşlarda top doğrudan kaleye gnderilebilirken, indirekt serbest vuruşlarda topun bir başka oyuncuya temas etmesi zorunludur. Bu vuruşlar, özellikle uzak mesafelerden organize, yakın mesafelerden

direkt gol fırsatları yaratmak için etkili bir yöntemdir (Wang ve ark., 2024).

- 2. Köşe (Korner) Vuruşları:** Rakip oyuncuların topu kendi kale çizgisi dışına göndermesi sonucunda sahanın köşelerinden kullanılan duran toplardır. Köşe vuruşları, hücum takımlarına doğrudan gol atma veya tehlikeli pozisyonlar yaratma fırsatı verebilir. Ortalama bir maçta yaklaşık 10 köşe vuruşu gerçekleşir ve bunlar oyun içi etkileri nedeniyle özel taktik çalışmalar gerektirir (Wang ve ark., 2024).
- 3. Taç Atışları:** Topun yan çizgiden havadan ya da yerden dışarı çıkmasıyla rakip takıma yan çizgiden topu tekrar içeriye sokmak için verilen ve elle yapılan atışlardır. Taç atışları, topa sahip olma sürecini uzatmak ve hücum başlatmak için stratejik olarak değerlendirilebilir (Stone ve ark., 2021).
- 4. Penaltılar:** Ceza sahası içinde yapılan kural ihlalleri sonucunda ceza sahasındaki noktadan kullanılan vuruşlardır. Penaltılar, doğrudan gol şansı sunması nedeniyle en kritik duran toplardan biridir (Wang ve ark., 2024). Bu vuruşlar etkili olması için hızı, açısı ve hedef bölgesinin iyi analiz edilmesi gerekir (Huges & Wells, 2002).

2.2. Duran Topların Tarihsel Gelişimi ve Evrimi

Futbol tarihinde duran topun önemi, oyunun evrimiyle paralel olarak artmıştır. İlk dönemlerde duran top, oyunun tekrar başlaması için basit bir araç olarak değerlendirilirken, zamanla bu pozisyonlar taktiksel bir silah haline gelmiştir (Wang ve ark., 2024). 20. yüzyılın ortalarından itibaren FIFA Dünya Kupası gibi uluslararası turnuvalarda, duran topun oyun üzerindeki etkisi belirgin şekilde hissedilmiştir (Leite, 2013; Mićović ve ark., 2023).

1966–2018 yılları arasında oynanan 14 FIFA Dünya Kupası boyunca duran topun gol atma üretimindeki etkisi detaylıca analiz edilmiştir. Bu analizler, duran topun gol oranlarında belirgin bir artış sağladığını göstermiştir (Kubayi ve Toriola, 2019; Mićović ve ark., 2023). Bu artış, duran topun antrenman programları ve taktiksel planlamalardaki merkezi rolünü vurgulamaktadır. Örneğin, 1970 Dünya Kupası'nda gollerin %83,2'si açık oyundan gelirken, bu oran 1990'lı yıllardan itibaren %30–36 aralığına düşmüştür, 2018 Dünya Kupası'nda ise duran toplardan gelen goller toplam gollerin %40,8'ine ulaşmıştır (Armatas ve Yiannakos, 2010; Kubayi ve Toriola, 2019; Mićović ve ark., 2023). Modern futbolun gelişimiyle birlikte, oyun içindeki fiziksel ve teknik taleplerin artması, duran topun stratejik önemini daha da artırmıştır. Özellikle savunma hatlarının sıkışması

ve serbest oynama alanlarının azalması nedeniyle, duran toplar gol atma olasılığını artıran önemli fırsatlar sunmaktadır (Pollard ve ark., 2004; Wallace ve Norton, 2014). Mićović ve ark. (2023) çalışmasında, 1966–2018 yılları arasında FIFA Dünya Kupası maçlarında duran toplardan atılan gollerin oranının her turnuva için ortalama %0,27 oranında arttığı belirtilmiştir.

Hem hücum hem de savunma stratejilerinde duran topların bu gelişimi köklü değişikliklere yol açmıştır. Antrenman programlarında, duran toplardan maksimum fayda sağlamak için oyuncuların pozisyon alma, pas organizasyonu ve şut teknikleri gibi becerilere odaklanılmıştır. Özellikle derin paslar ve çapraz ortalar, golle sonuçlanan kolektif oyunların en sık kullanılan unsurları arasında yer almıştır (Gonzalez-Rodenas ve ark., 2019; Mićović ve ark., 2023).

Sonuç olarak, duran topların tarihsel gelişimi, futbolun taktiksel ve teknik yapısının evrimiyle yakından ilişkilidir. Özellikle üst düzey turnuvalar, bu denli pozisyonların oyun üzerindeki etkisini ve önemini açıkça göstermektedir. Bu bulgular, duran topların yalnızca geçmişte değil, modern futbolun geleceğinde de kritik bir rol oynayacağını ortaya koymaktadır.

3. Ofansif Duran Top Stratejileri

Ofansif duran toplar, futbol oyununda hücum etkinliğini artırmak ve gol fırsatları yaratmak için uygulanan taktiksel uygulamalardır. Köşe vuruşları, serbest vuruşlar, penaltılar ve hatta taç atışları, oyunun duran toplardan kazanılan en önemli hücum fırsatları arasında yer alabilir. Her bir uygulamada başarı, oyuncuların teknik becerileri, taktik organizasyonu ve rakip savunmayı manipüle etme yeteneklerine bağlıdır. Modern futbol analizleri, ofansif duran topların planlanması ve uygulanmasının takım başarısında kritik bir yere sahip olduğunu göstermektedir (Casal ve ark., 2023; Fernández-Hermógenes ve ark., 2017).

Uluslararası turnuvalar ve liglerde duran toplar, oyunun kritik anlarında takımların gol bulma şansını artırmak için önemli bir strateji haline gelmiştir. Bu durum, duran topların yalnızca gol yaratma değil, aynı zamanda oyunun temposunu değiştirme ve rakip savunmayı dengesiz yakalama açısından da kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Mićović ve ark., 2023).

Köşe vuruşlarında bazı ofansif organizasyonlar vardır. Gol şansı yaratmada en etkili duran top pozisyonlarından biridir ve savunmayı bozacak farklı hedef alanlara yönelik planlamalarla desteklenir: Ceza sahasına doğrudan gönderilen yüksek toplar veya kısa paslarla savunmayı yanıltma gibi stratejiler köşe vuruşlarında sıklıkla kullanılır. **Ön Direk Hedeflemesi:** Topun ön direğe hızlı ve alçak bir şekilde gönderilmesi, savunmayı hazırlıksız

yakalamak için kullanılır (Fernández-Hermógenes ve ark., 2017). Bu strateji, özellikle hareketli bir oyuncunun ön direğe yönelmesiyle etkili hale gelir. **Arka Direk Yönlendirmesi:** Kaleciden uzak bir noktaya gönderilen ortalar, ikinci bölgede yer alan hücum oyuncularına gol fırsatı yaratır. 2018 FIFA Dünya Kupası'nda bu tür organizasyonlar sıkça kullanılmıştır (Casal ve ark., 2023).

Serbest vuruşlarda stratejik planlamalar vardır. Bunlar mesafe ve açığa bağlı olarak farklı taktiklerle uygulanır. Hem direkt hem de endirekt yollarla gol yaratmada etkili bir araçtır. Doğrudan kaleye yapılan şutlar, genellikle oyuncunun teknik becerisine ve topun hız ile açı kontrolüne bağlıdır (Alcock, 2010). Uzun mesafeli serbest vuruşlarda ise kısa pas kombinasyonlarıyla savunmanın dengesini bozmak amaçlanır **Direkt Şutlar:** Ceza sahasına yakın noktalardan doğrudan kaleye yapılan vuruşlar, oyuncuların teknik becerilerini ön plana çıkarır. Alcock (2010), doğru açı ve hızla vurulan serbest vuruşların gol olasılığını artırdığını vurgulamaktadır. **Kombine Organizasyonlar:** Uzaktan kullanılan serbest vuruşlarda, kısa paslarla ceza sahasına giriş yapılarak savunma dengesizleştirilebilir. Bu tür organizasyonlar, İspanya La Liga takımlarında yaygın olarak kullanılmaktadır (Fernández-Hermógenes ve ark., 2017).

Penaltıların teknik ve psikolojik boyutları olabilir. Bu boyutlar bireysel becerinin yanı sıra oyuncunun zihinsel dayanıklılığını ve stres yönetimini test eden bir dizi durumdur. Penaltı kullanırken kalecinin yönelimi ve oyuncunun hedef seçimi, başarıda belirleyici rol oynar. Penaltı vuruşlarının %80'den fazlasının golle sonuçlandığı bilinmekle birlikte, baskı altında yapılan bu vuruşların stratejik önemi oldukça büyüktür (Casal ve ark., 2023). Ayrıca, 2018 Dünya Kupası'nda Video Yardımcı Hakem (VAR) teknolojisinin uygulanması, penaltı pozisyonlarının daha fazla sayıda verilmesine ve dolayısıyla duran topun maç sonuçlarına olan etkisinin artmasına yol açmıştır (Mićović ve ark., 2023).

Taç atışlarının ofansif kullanımı önemlidir. Genellikle göz ardı edilen bir duran top türü olmasına rağmen, doğru stratejilerle uygulandığında etkili bir hücum fırsatına dönüşebilir. İngiltere Premier Ligi'nde, uzun taç atışlarıyla rakip ceza sahasına hızlı bir şekilde top taşınması, Stoke City gibi takımlar tarafından sıkça kullanılmaktadır. Bu tür organizasyonlar, hücum oyuncularının fiziksel dayanıklılığını ve taktiksel yerleşim becerilerini ön plana çıkarır. Uzun taç atışları, ceza sahasına hızlı bir şekilde top ulaştırmanın etkili bir yolu olarak kullanılabilir (Casal ve ark., 2023).

3.1. Ofansif Korner Stratejileri

Korner vuruşları, futbolun en önemli ve gol atma olasılığı en yüksek ofansif duran top pozisyonlarından biridir. Bu vuruşlar, topun doğrudan ya da kısa paslar ile ceza sahasına gönderilmesi sonucu savunma oyuncuları manipüle edilerek uygulanır. 2018 FIFA Dünya Kupası'nda atılan gollerin yaklaşık %42'ü duran toplardan kaynaklanırken, korner vuruşları (%24), penaltılar (%22) ve direkt olmayan serbest vuruşlar (%16) en etkili türlerdir. Buna karşın, direkt serbest vuruşlar (%6) ve taç atışları (%2) daha düşük başarı oranlarına sahiptir (Vergonis ve ark., 2019., Mićović ve ark., 2023). Ayrıca, Casal ve ark. (2023), korner vuruşlarının hem hedeflenen alanların hem de oyuncu hareketlerinin koordinasyonu sayesinde hücum etkinliğini artırmada etkili olduğunu belirtmiştir.

Kornerlerde hedef alanların doğru belirlenmesi, gol şansını artırmanın temel yollarından biridir. Ön direğe yapılan hızlı ve alçak ortalar, savunma oyuncularını hazırlıksız yakalamakta etkili olurken; arka direğe gönderilen yüksek toplar, hücum oyuncularına daha geniş bir alan sağlar. Ayrıca, ceza sahasının merkezi hedeflenerek kafa vuruşları için avantajlı pozisyonlar oluşturulabilir (Fernández-Hermógenes ve ark., 2017). İngiltere Premier Ligi'nde analiz edilen 328 korner vuruşundan %2.7'sinin, topun kale alanına veya kritik alana ulaştıktan sonra ilk temas sonrası gol ile sonuçlandığı belirlenmiştir (Pulling, 2015).

Oyuncuların ceza sahasında yaptığı bloklar ve savunmayı yanıltma hareketleri, korner vuruşlarının başarısında kritik bir rol oynar. Bu hareketler, savunma oyuncularının dikkatini dağıtarak hücum oyuncularına alan yaratır. Casal ve ark. (2023), bu tür dinamik hareketlerin rakip savunmanın organizasyonunu bozarak hücum oyuncularının daha net pozisyonlar bulmasına olanak tanıdığını belirtmiştir.

Kısa paslarla yapılan korner vuruşları, rakip savunmayı dengesizleştirmek için sıkça kullanılan bir stratejidir. Özellikle rakip savunmanın merkezinde kalabalık bir dizilim olduğunda tercih edilmektedir. Fernández-Hermógenes ve ark. (2017), bu tür varyasyonların özellikle İspanya La Liga'daki takımlar tarafından yaygın bir şekilde kullanıldığını belirtmiştir. Gouveia ve ark. (2022), kısa kornerlerin, doğrudan ceza sahasına gönderilen yüksek toplardan farklı olarak, rakip savunma yapısını dengesizleştirmeyi amaçladığını belirtmiştir. Kısa pasla kullanılan kornerlerde, top genellikle vuruş noktasına yakın bir oyuncuya aktarılır ve ardından ceza sahası içine kontrollü bir şekilde taşınır.

3.2. Ofansif Serbest Vuruş Stratejileri

Serbest vuruşlar, ofansif stratejilerin etkili bir bileşeni olarak futbol oyununda önemli bir yer tutar. Bu pozisyonlar, rakip savunmayı aşma ve doğrudan ya da dolaylı yoldan gol fırsatları yaratma amacıyla kullanılmaktadır. Etkili serbest vuruş stratejileri, mesafeye, açığa ve takımın hücum planlamasına bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Gouveia ve ark. (2022), serbest vuruşların gol yaratmada başarısını artırmak için topun hedeflenen alanlara doğru, uygun hız ve rotasyonla gönderilmesinin kritik olduğunu belirtmiştir. **Direkt Şutlar:** Kısa mesafeli ve uygun açılarda doğrudan kaleye yapılan vuruşlardır. Teknik becerisi yüksek oyuncular tarafından uygulanan bu vuruşlar, özellikle üst köşelere hedeflendiğinde gol olasılığını artırır (Alcock, 2010). **Yan Atışlar:** Ceza sahasına gönderilen keskin ortalar, kaleci ve savunma oyuncuları arasında karışıklık yaratarak gol fırsatı yaratır (Fernández-Hermógenes ve ark., 2017). Bu vuruşlar, genellikle kısa paslarla başlatılır ve ardından ceza sahası içine yapılan orta ya da şutlarla tamamlanır. Gouveia ve ark. (2022), dolaylı vuruşların özellikle kalabalık savunma hatlarını aşmak ve hücum oyuncularına daha fazla hareket alanı sağlamak için etkili bir yöntem olduğunu vurgulamıştır. Bu strateji, rakip savunmayı bozmak ve oyun alanını genişletmek için sıkça kullanılır. Serbest vuruşlarda hedeflenen alanların doğru seçimi, hücumun başarısını doğrudan etkiler (Sarmiento ve ark., 2014).

3.3 Penaltı Stratejileri

Penaltılar, genellikle bireysel beceri ve psikolojik dayanıklılık gerektirir. Penaltılarda başarının anahtarı, topun hızını, hedef bölgesini ve kaleci davranışını iyi analiz etmekten geçer. Penaltı kullanan oyuncular, kaleciyi yanıltarak gol şansını artırmak için genellikle hedef alanlarını son anda belirler (Fernández-Hermógenes ve ark., 2017). Penaltı başarısı, kalecinin hareketlerini manipüle etmek, doğru bölge seçimi yapmak ve baskı altında soğukkanlı kalmayı içerir (Sarmiento ve ark., 2014).

Yapılan araştırmalar, penaltı vuruşlarının genel olarak iki ana stratejiye dayandığını ortaya koymuştur: **kaleciye bağımlı strateji (keeper-dependent)** ve **kaleciye bağımsız strateji (keeper-independent)** (Furley ve ark., 2017; Noël ve van der Kamp, 2012).

Kaleciye bağımlı strateji, penaltı kullanan oyuncunun, kalecinin hareketlerini gözlemleyerek vuruş yönünü son anda belirlemesini içerir. Bu stratejide oyuncular, genellikle kalecinin hareketlerini takip eder ve topu kalecinin hareket ettiği yönün tersine göndermeye çalışır (Noël ve ark., 2015). Ancak, bu strateji, oyuncunun kalecinin hareketlerini yanlış

yorumlaması durumunda isabetsiz vuruşlara yol açabilir (van der Kamp, 2006).

Kaleciye bağımsız stratejide ise oyuncu, vuruş yönünü önceden belirler ve kalecinin hareketlerini dikkate almaksızın belirlenen yöne doğru vuruş yapar. Bu stratejinin, daha tutarlı bir vuruş tekniği gerektirdiği ve kalecinin hareketlerinden etkilenmediği için daha yüksek başarı oranına sahip olduğu belirtilmiştir (Noël ve van der Kamp, 2012). Özellikle, kaleciye bağımsız stratejiyi benimseyen oyuncuların daha akıcı bir koşu ritmi sergiledikleri ve topa vuruş öncesinde belirlenen yöne daha güçlü ve isabetli vuruşlar yaptıkları gözlemlenmiştir (Pinheiro ve ark., 2021).

Etkin çalışmalar, her iki stratejinin de kendi avantaj ve dezavantajlarına sahip olduğunu göstermiştir. Kaleciye bağımsız strateji, oyuncuya daha fazla kontrol sağlarken; kaleciye bağımlı strateji, rakip kalecinin hareketlerini manipüle ederek avantaj elde etme fırsatı sunar (Furley ve ark., 2017). Noël ve van der Kamp (2012), her iki stratejinin de eşit derecede etkili olduğunu, ancak oyuncunun deneyim seviyesine ve psikolojik hazırlığına bağlı olarak başarı oranlarının değişebileceğini belirtmiştir.

3.4. Ofansif Taç Atış Stratejileri

Yeteri kadar çalışılan ve önem verilen bir duran top türü olmamasına rağmen, etkili stratejilerle uygulandığında önemli bir hücum fırsatına dönüşebilir. Doğru planlama ve uygulama ile, rakip savunmanın dengesini bozarak takımın hücum etkinliğini artırabilir. **Uzun Taç Atışları:** Rakip ceza sahasına doğrudan giriş yapılmasını sağlar veya topun hızla hücum hattına taşınmasını sağlar. Bu tür stratejiler, özellikle rakip savunmanın hava hakimiyetindeki zayıflıklarından faydalanmayı hedefler. **Kısa Taç Kombinasyonları:** hücum oyuncularının topa sahip olma süresini artırarak rakip savunmayı manipüle etmeye yönelik bir taktik sağlar. Bu tür stratejiler, topun kontrollü bir şekilde hücum alanına taşınmasını kolaylaştırır ve oyunculara daha fazla hareket alanı yaratır (Fernández-Hermógenes ve ark., 2017). **Alan Boşaltma Hareketleri:** Taç atışı sırasında, diğer oyuncuların savunmayı çekmek için yaptığı boşaltma hareketleri, atışı yapan oyuncuya veya hedeflenen alana daha fazla hareket alanı ve zaman yaratır.

Casal ve ark. (2023) çalışması, taç atışlarının hücum etkinliği üzerindeki etkisini analiz ederek, bu pozisyonların yalnızca topa sahip olma süresini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda golle sonuçlanma olasılığını da artırabileceğini göstermiştir. Özellikle hücum bölgelerine yapılan taç atışlarının, rakip savunmanın dengesini bozarak hücum şansı yarattığı belirtilmiştir. İspanya La Liga'da yapılan gözlemler, taç atışlarının kısa

paslarla veya direkt uzun toplarla sonuçlanmasının hücum etkinliğini artırdığını ortaya koymuştur (Fernández-Hermógenes ve ark., 2017).

Modern futbol, bu stratejilerin antrenmanlarda sıkça çalışılarak takım oyununa entegre edilmesini zorunlu kılmaktadır. Etkili ofansif duran top organizasyonları, yalnızca gol şansı yaratmakla kalmaz, aynı zamanda rakip savunmanın moralini bozarak oyun üzerindeki hakimiyeti artırabilir. Bu bağlamda, takımların başarısında duran topoların doğru analiz edilmesi ve uygulanması, vazgeçilmez bir avantaj sağlamaktadır (Gouveia ve ark., 2022).

4. Defansif Duran Top Stratejileri

Futbol oyununda takımların gol yemesini engellemek için uyguladığı taktiksel planlamaların başında defansif duran topolar gelir. Kornerler, serbest vuruşlar, penaltılar ve taç atışları gibi pozisyonlarda etkili savunma organizasyonları, rakibin hücum stratejilerini boşa çıkarmak ve oyunun kontrolünü yeniden ele geçirmek için kritik öneme sahiptir (Gouveia ve ark., 2022). Ayrıca, doğru pozisyon alma ve rakip hareketlerini analiz etme gibi faktörler, bu tür pozisyonlarda başarının anahtarı olup savunma da etkili müdahale stratejilerine önem verilmelidir (Cihan, 2015; Kubayi & Larkin, 2019).

İlk golü atan takımların kazanma oranının %57.6 olması, hücum stratejilerinin önemini vurgularken, aynı zamanda duran top savunmasının bu bağlamdaki kritik rolünü de ortaya koymaktadır. Duran toplardan kaynaklanan gollerin, rakip takımın savunma hatalarından veya organize savunma eksikliklerinden kaynaklandığı göz önüne alındığında, takımların savunma organizasyonlarını güçlendirmesi ve özellikle ilk golün oluşumundaki duran topolar sırasında benimsenin savunma sistemlerini etkili bir şekilde uygulamaları gerekmektedir. Bu sonuçlar, savunma taktiklerinin, yalnızca gol yemeyi önlemek değil, aynı zamanda maçın sonucunu belirlemede de stratejik bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır (Mülazımoğlu ve Zengin, 2020).

4.1. Defansif Korner Stratejileri

Korner savunmalarında, iki temel taktik yaklaşım öne çıkar: bire bir markaj (adam savunması) ve bölgesel markaj (alan savunması). Bire bir markaj, savunma oyuncularının rakip oyuncuları bireysel olarak takip ettiği ve doğrudan fiziksel mücadeleyle rakip oyuncuyu etkisiz hale getirmeyi amaçladığı bir stratejidir. Bu yöntemde, oyuncular arasındaki bireysel fiziksel ve teknik farklar savunmanın etkinliğini doğrudan etkiler (Pulling ve ark., 2013). Başka bir taraftan, Bölgesel markajda oyuncular belirli alanlardan

sorumludur ve rakip oyuncuların hareketlerini kontrol etmek yerine topun gidebileceği alanları savunmayı hedefler. Köşe vuruşlarında etkili savunma stratejilerinin bir parçası olarak, kale direklerinde savunma yapan oyuncuların rolü büyük önem taşır. Pulling ve Newton 2017’de yapılan bir çalışmada, İngiltere Premier Ligi’nde analiz edilen 750 köşe vuruşunun %76,8’inde en az iki oyuncunun kale direklerine yakın konumlandığı tespit edilmiştir. Özellikle, “two-zero” sistemi en yaygın kullanılan düzenleme olup, toplam köşe vuruşlarının %27,5’inde uygulanmıştır. Bu sistemin, rakibin yakın direğe yaptığı ataklara karşı savunma etkinliğini artırdığı belirtilmiştir (Pulling ve Newton, 2017).

Araştırmalar, her iki savunma stratejisinin de avantaj ve dezavantajlara sahip olduğunu göstermiştir. Örneğin, İngiltere Premier Ligi’nde yapılan bir çalışmada, bire bir markajın rakip oyuncular üzerindeki baskıyı artırdığı ancak rakibin ani yön değişiklikleri ve blok hareketleri karşısında savunma organizasyonunu bozabileceği belirtilmiştir (Pulling ve ark., 2013). Bölgesel markaj ise takım savunmasının koordinasyonunu artırsa da rakip oyuncuların bireysel becerilerine bağlı olarak golle sonuçlanabilecek boş alanlar bırakabilir. Bu nedenle, birçok takım karma bir strateji benimseyerek, savunma hattında hem bire bir hem de bölgesel markajı birleştiren sistemler geliştirmiştir (Gouveia ve ark., 2022).

Karma savunma, bire bir markaj ve bölgesel savunmanın bir kombinasyonudur. Bu sistemde, savunma oyuncularından bazıları rakip oyuncuları bireysel olarak marke ederken, diğerleri belirli alanları savunmakla görevlendirilir. Karma savunma sistemi, bire bir markaj ile bölgesel savunmayı birleştirerek her iki yaklaşımın avantajlarını bir araya getirir. Gouveia ve arkadaşları 2022’de bu stratejinin hem oyuncuların bireysel performansını optimize ettiğini hem de takım savunmasında bütünlüğü sağladığını vurgulamıştır. Böylece hem rakip oyuncuların hareketlerini engellemeyi hem de topun hedeflendiği alanları kapatmayı amaçlar (Fernández-Hermógenes ve ark., 2017).

4.2 Defansif Serbest Vuruş Stratejileri

Direk kaleye kullanılan vuruşlarda kalecilerin ve savunma oyuncularının koordineli bir şekilde çalışmasını gerektirir. Kalecinin bir savunma duvarı (baraj) yerleştirmesi yaygın bir uygulamadır, ancak bu stratejinin görsel engellemelerle ilişkili belirgin dezavantajları bulunmaktadır. Araştırmalar, bir savunma duvarının kalecinin topun başlangıçtaki hareketini görmesini engellediğini ve bu durumun tepki sürelerini geciktirdiğini göstermektedir (Valkanidis ve ark., 2020). Ayrıca, savunma duvarı, kalecilerin topun yönünü

ve eğrisini daha az bilgiyle tahmin etmelerini gerektirir. Özellikle topun uçuş süresi daha kısa olduğunda, bu durum performans üzerindeki olumsuz etkileri artırmaktadır. Kısa uçuş sürelerinde, duvarın etkisiyle mekânsal hatalar belirgin şekilde artmış ve kalecinin müdahale oranı düşmüştür (McGuckian ve ark., 2021).

Direk kaleye kullanılmayan serbest vuruşlar, futbol maçlarında gol fırsatlarını artırabilen önemli duran toplardır. Bu tür vuruşların etkili bir şekilde savunulması, özellikle rakip oyuncuların hareketlerini kontrol altına almak ve alan savunmasını güçlendirmekle mümkündür. Araştırmalar, bu serbest vuruşlarda başarı oranının, topun yerden paslarla aktarıldığı ve birkaç oyuncunun topa dokunarak organize bir hücum oluşturduğu durumlarda daha yüksek olduğunu göstermiştir (Casal ve ark., 2014). Bu nedenle pas yapabilecek yakın oyuncuların tespiti ve önceleyerek savunulabilmesi önemli olabilir.

Savunma açısından, bu tür organizasyonlara karşı etkili stratejiler arasında hem bire bir markaj hem de bölgesel savunmanın kombine edilmesi yer almaktadır. Ayrıca, topun hedef bölgelere ulaşmadan önce kesilmesi, rakibin hücum momentumunu bozarak savunma takımına avantaj sağlayabilir. Rakip takımın, vuruşu dinamik bir şekilde organize ettiği durumlarda savunma oyuncularının hızlı reaksiyon göstermesi ve pozisyonlarını koruması büyük önem taşımaktadır.

4.3. Penaltılara Karşı Savunma: Kaleci ve Takım Stratejileri

Penaltılara karşı savunma, kalecinin performansı kadar takımın önceden belirlenmiş stratejilerine de dayanır. Kaleciler genellikle, şut öncesinde rakip oyuncunun bakış ve hareketlerini analiz ederek doğru yön tahmini yapmaya çalışır. Araştırmalara göre, kalecilerin erken hareket ederek rakip oyuncuyu yanıltma stratejisi etkili olabilir (Noël ve van der Kamp, 2012).

Takım stratejileri ise penaltı öncesinde rakip oyuncunun alabileceği pozisyonları daraltmak ve kale çevresindeki kontrolü sağlamak üzerine yoğunlaşır. Bu yaklaşım hem kalecinin performansını destekler hem de rakibin moralini etkiler (Pinheiro ve ark., 2021).

4.4. Defansif Taç Atış Stratejileri

Taç atışları, savunma için doğru stratejiler uygulanmadığında, rakibin hücum planlarını başlatmak için kullandığı önemli bir duran top türüdür ve etkili savunma stratejileri ile bu fırsatlar engellenebilir. En yaygın taç atışı organizasyonlarından biri, hızlı kısa paslarla topun orta saha oyuncularına aktarılmasıdır. Epasinghege Dona ve Swartz (2023), kısa taç atışlarında

savunma oyuncularının baskıyı artırarak rakip oyuncuların pas seçeneklerini sınırlandırmasının, hücum etkinliğini önemli ölçüde azalttığını göstermiştir. Augste ve Prestel (2021), yüksek baskı uygulayan savunma takımlarının, taç atışlarında top geri kazanım oranlarını %54'e kadar artırabildiğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra, savunma hattının alan kontrolü sağlayarak rakibin pas seçeneklerini sınırlandırması, topun savunma tarafından daha erken kesilmesini sağlar. Taç atan oyuncuya baskı ve kısa kullanıldığı ilk alandan başlayarak bütün oyuncuların baskı altına alınması önemlidir. Bu tür savunma taktiklerinin uygulanması, rakibin taç atışlarından yaratabileceği gol şansını minimuma indirebilir.

Diğer yaygın bir taç atışı organizasyonu ise uzun ve doğrudan ceza sahasına gönderilen toplardır. Bu durumlarda, savunma oyuncularının hava toplarında etkili olması ve rakip oyuncuların pozisyonlarını sınırlamak için bire bir markaj uygulaması gerekebilir. Casal ve ark. (2014), bu tür organizasyonlara karşı başarılı bir savunma için savunma oyuncularının, topun hedeflendiği alanlarda sıkı bir pozisyon almasının önemini vurgulamaktadır. **Stone ve arkadaşları 2021'de** uzun taç atışlarının savunma oyuncularının konumlarını bozarak gol şanslarını artırdığını belirtmiştir. Bu tür organizasyonları engellemek için, savunma oyuncularının doğru pozisyon alması ve rakip hücum oyuncularını etkili bir şekilde marke etmesi gereklidir. Ayrıca, ikinci topların kontrol altına alınması, rakibin hücum avantajını kaybetmesini sağlamak için önemli bir strateji olarak önerilmektedir. Bu tür durumlarda, savunma takımının hızlı reaksiyon göstermesi ve defansif dizilimini koruması, taç atışlarının yaratabileceği tehlikeleri etkisiz hale getirebilir. Özellikle ceza sahasına kullanılan uzun taç atışlarında kalecinin avantajlı şekilde kollarını kullanarak bu durumları savuşturması önerilebilir.

5. Sonuç

Duran toplar, futbolun hem hücum hem de savunma organizasyonlarının en kritik unsurları arasında yer alır ve bu pozisyonlar, oyun temposunu ve sonucunu belirlemede stratejik bir role sahiptir. Serbest vuruşlar, köşe vuruşları, penaltılar ve taç atışları gibi duran top türleri, takımların oyun planlarını zenginleştirirken, bu alanlarda etkili stratejiler geliştirmek başarı için vazgeçilmezdir.

Bu çalışmada, duran topların gol atma ve engelleme üzerindeki etkisi kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Öne çıkan bilgiler, duran topların teknik hazırlık, pozisyon alma ve takım içi koordinasyonun başarısını artırmadaki önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, savunma organizasyonları açısından bire bir markaj, bölgesel savunma ve karma savunma gibi yaklaşımlar, rakibin

hücum etkinliğini sınırlandırmada kritik rol oynamaktadır. Antrenörler ve analistler için öneriler, bu stratejileri geliştirme ve rakibin güçlü yönlerini analiz ederek karşılık verme üzerine odaklanmaktadır.

Sonuç olarak, güncel futbolun gelişen dinamiklerinde duran topun önemi giderek artmaya devam edecektir. Gelecekteki çalışmaların, bu stratejileri daha da geliştirmek için oyun içi ve antrenman temelli yaklaşımları derinleştirilmesi gereklidir. Bu bağlamda, duran topun doğru bir şekilde değerlendirilmesi, antrenörler ve oyuncular için daha etkili stratejilerin geliştirilmesine olanak tanıyacaktır.

Kaynakça

- Alcock, A. M. (2010). Analysis of direct shots at goal from free kicks in elite women's football. *Southern Cross University PhD Thesis*.
- Armatas, V., & Yiannakos, A. (2010). Analysis and evaluation of goals scored in the 2006 World Cup. *Journal of Sport Health Research*, 2(2), 119-128
- Augste, C., & Prestel, C. (2021). Tactical actions during opponent throw-ins in soccer in the German Bundesliga. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1846-1852. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04233>
- Casal, A. C., Manciro, R., Ardá, T., Losada, J. L., & Rial, A. (2014). Effectiveness of indirect free kicks in elite soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 744-760. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868755>
- Casal, C. A., Armatas, V., Losada, J. L., Mitrotasios, M. (2023). Effects of tactical dimension and situational variables in throw-ins on the offensive performance in football. *PLOS ONE*, 18(11), e0294317. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294317>.
- Cihan, H. (2015). The effect of defensive strategies on the physiological responses and time-motion characteristics in small-sided games. *Kinesiology*, 47(2.), 179-187.
- Epasinghege Dona, N., & Swartz, T. B. (2023). A causal investigation of pace of play in soccer. *Statistica Applicata - Italian Journal of Applied Statistics*. (Forthcoming).
- Fernández-Hermógenes, D., Camerino, O., García-de-Alcaraz, A. (2017). Set-piece offensive plays in soccer. *Apunts. Educació Física i Esports*, 129(3), 78-94. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2017/3\).129.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2017/3).129.06).
- Furley, P., Noël, B., & Memmert, D. (2017). Attention towards the goalkeeper and distraction during penalty shootouts in association football. *Journal of Sports Sciences*, 35, 873-879. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1195912>
- Gouveia, V., Duarte, J. P., Sarmiento, H., Freitas, J., Rebelo-Gonçalves, R., Amaro, N., Matos, R., Antunes, R., Field, A., & Monteiro, D. (2022). Systematic Observation of Corner Kick Strategies in Portuguese Football Players. *Sustainability*, 14(896). <https://doi.org/10.3390/su14020896>
- Hughes, M., & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 509-514. DOI: 10.1080/02640410410001716779
- Kubayi, A., & Toriola, A. (2019). Trends of goal scoring patterns in soccer: a retrospective analysis of five successive FIFA World Cup tournaments. *Journal of Human Kinetics*, 69, 231-238. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0015>

- Leite, W. (2013). Analysis of goals in soccer world cups and the determination of the critical phase of the game. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*, 11(2), 247-253.
- Mićović, B., Leontijević, B., Dopsaj, M., Janković, A., Milanović, Z., & Garcia Ramos, A. (2023). The Qatar 2022 World Cup warm-up: Football goal-scoring evolution in the last 14 FIFA World Cups (1966–2018). *Frontiers in Psychology*, 13, 954876. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954876>.
- Mülazımoğlu, O., & Zengin, Y. E. (2020). Is a goal scored really valuable for a team in soccer? The effect of scoreline on team success in the UEFA Champions League. *Ambient Science*, 7(Sp1), 194-197. <https://doi.org/10.21276/ambi.2020.07.sp1.0a26>
- Noël, B., Furley, P., van der Kamp, J., Dicks, M., & Memmert, D. (2015). The development of a method for identifying penalty kick strategies in association football. *Journal of Sports Sciences*, 33(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.926383>
- Pinheiro, G. S., Nascimento, V. B., Dicks, M., Costa, V. T., & Lames, M. (2021). Design and validation of an observational system for penalty kick analysis in football. *Frontiers in Psychology*, 12, 661179. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661179>
- Pulling, C. (2015). Long corner kicks in the English Premier League: Delivers into the goal area and critical area. *Kinesiology*, 47(193–201).
- Pulling, C., & Newton, J. (2017). Defending corner kicks in the English Premier League: Near-post guard systems. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(3), 283–292. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1331577>
- Pulling, C., Robins, M., & Rixon, T. (2013). Defending corner kicks: analysis from the English Premier League. *International Journal of Performance Analysis*, 13, 135–148. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868637>
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831-1843.
- Stone, J. A., et al. (2021). The undervalued set piece: Analysis of soccer throw-ins during the English Premier League 2018–2019 season. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 830-839.
- Tokul, E., & Mülazımoğlu, O. (2018). Analyzing the process from the initiation of attack to goal scoring touch in the EURO 2016. *Universal Journal of Educational Research*, 6(12), 2738-2742. DOI: 10.13189/ujer.2018.061206

- Valkanidis, T. C., Craig, C. M., Cummins, A., & Dessing, J. C. (2020). A goalkeeper's performance in stopping free kicks reduces when the defensive wall blocks their initial view of the ball. *PLOS ONE*, *15*(12), e0243287. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243287>
- Van der Kamp, J. (2006). A field simulation study of the effectiveness of penalty kick strategies in soccer: Late alterations of kick direction increase errors and reduce accuracy. *Journal of Sports Sciences*, *24*(5), 467-477. <https://doi.org/10.1080/02640410500190841>
- Vergonis, A., Michailidis, Y., & Semaltianou, E. (2019). Technical and tactical goal scoring patterns in the 2018 FIFA World Cup. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*, *17*, 181-193
- Wang, Z., Veličković, P., Hennes, D., Tomašev, N., & diğerleri (2024). TacticAI: An AI assistant for football tactics. *Nature Communications*, *15*(1906). <https://doi.org/10.1038/s41467-024-45965-x>.

Spor Bilimleri Alanında Kullanılan Güç ve Kuvvet Testlerinden Bazılarının Değerlendirilmesi

Ferhat Aktaş¹

Barış Baydemir²

Özet

Spor bilimleri alanında kullanılan güç ve kuvvet testleri, sporcuların fiziksel kapasitelerini değerlendirilmesi ve performanslarının artırılabilmesi için oldukça önemli araçlardır. Bu testler, özellikle sporcuların antrenman programlarının şekillendirilmesinden rehabilitasyon süreçlerine ve hatta performans analizlerine kadar etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Bilindiği üzere güç ve kuvvet testleri, genellikle belirli kas gruplarının kapasitesini ölçmeyi amaçlayan, bilimsel temellere dayalı yöntemleri içermektedir. Bu testler, sporcuların fiziksel gelişimlerinin izlemesi, sakatlık risklerinin belirlenmesi ve sporda maksimum performansın elde edilebilmesinde önemli ölçüde rol oynamaktadır.

Spor bilimleri alanında kullanılan güç ve kuvvet testlerinden bazılarının değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; sporcuların fiziksel performanslarını değerlendirmek ve geliştirmek amacıyla kullanılan güç ve kuvvet testleri, antrenman programlarının etkinliğini artırarak sporcuların gelişimini daha verimli bir şekilde izlemeyi sağladığı söylenebilir. Bu alanda kullanılan testlerin doğru seçimi ve uygulaması sporcuların antrenman süreçlerinin optimize edilmesine olanak tanırken, sporcuların performans artırma yöntemlerinin belirlenmesinde de oldukça önemli rol oynamaktadır.

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

2 Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, Hareket ve Antrenman Bilimleri, barisbaydemir@hotmail.com, 0000-0002-8653-0664

Güç ve Kuvvet Testleri

Spor bilimleri alanında güç ve kuvvet testleri; sporcuların fiziksel performansının ölçülmesi, antrenman planlarının optimize edilmesi ve sporcuların gelişim süreçlerinin değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bu konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde ise bu alanda kullanılan güç ve kuvvet testlerinden bazılarının şu şekilde olduğu görülmüştür.

1. İzokinetik Kuvvet Testleri
2. İzometrik Kuvvet Testleri
2. Tekrarlı Maksimum Kuvvet Testi
4. Dikey Sıçrama Testi
5. Plyometrik Antrenmanlar
6. Fonksiyonel Hareket Analizi
7. Biyoelektrik Empedans Analizi
8. Aerobik ve Anaerobik Güç Testleri

İzokinetik Kuvvet Testi ve İzokinetik Dinamometre

Cinaklı (2024) kuvveti, organizmanın belirli bir dirence karşı koyma veya bu dirence dayanma kapasitesi olarak tanımlamaktadır. İzokinetik kuvvet ise, sabit bir hızda kasılma gerçekleştiğinde elde edilebilen maksimum tork (dönme momenti) değeri olarak ifade edilmektedir (Şahin, 2010). Gül (2024) ise izokinetik hareketin, kasılma hızının sabit olduğu bir hareket şekli olarak tanımlandığını belirtmektedir. Süral (2024) ise izokinetik kas kuvvetini ölçmek için manometre, süper mini-gym, tensiometre ve dinamometre gibi farklı cihazların kullanıldığını vurgulamaktadır. İzokinetik dinamometrenin tercih edilmesinin nedeni, kasın farklı açısal hızlardaki gücünü, torkunu ve işini sınırları dahilinde kolayca ölçebilmesidir (Nalçakan, 2001).

İzokinetik dinamometre, egzersiz ve testlerde kullanılan en güvenli araçlardan biri olarak kabul edilmektedir. Sabit bir hızda hareket gerçekleştirilmesi sağlandığında, direnç momenti, uygulanan net momentle eşit olur. İzokinetik kasılmalar sırasında hareketler üç ana aşamada gerçekleşmektedir (Cinaklı, 2024):

1. **Hızlanma aşaması:** Bu aşamada hız sabit olmadığından, burada gerçekleşen aktiviteler izokinetik aktivite olarak kabul edilmez.
2. **İzokinetik yüklenme aşaması:** Hareketin sabit bir hızda ve eşit bir dirençle yapılması nedeniyle, bu aşama izokinetik olarak kabul edilir.

3. **Yavaşlama aşaması:** Bu aşamada hız sabit olmadığı için gerçekleştirilen aktiviteler izokinetik aktivite olarak sınıflandırılmaz (Findley ve diğerleri, 2006)

İzokinetik dinamometre kullanılarak elde edilen temel parametreler, Gül (2024)'e göre aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

1. Tork
2. Zirve (pik) tork
3. Pik tork / vücut ağırlığı oranı
4. Açısal hız
5. Toplam iş
6. Ortalama güç (Adaş, 2006; Aydın, 2020).

Süral (2024)'e göre, bu terimlerin tanımları şu şekilde açıklanmaktadır;

- **Tork:** Bir kuvvetin bir nesneyi döndürme kapasitesini ifade eder ve birimi Newton metre (Nm) olarak ölçülür. Tork, kuvvetin yönünden bağımsızdır ve eklem hareketinin eksenine etrafındaki dönme kuvvetini temsil eder.
- **Zirve tork:** Test sırasında, eklem hareketinin belirli bir açısal hızda ulaşılabilen en yüksek tork değerini belirtir. Bu değer, kas kuvvetinin bir göstergesi olarak kabul edilir ve bu tork değeri, eklem açısına bağlı olarak değişebilir (Bartlett, 2007).
- **Relative Pik Tork:** Zirve tork değeri, kişinin vücut ağırlığına bölünerek hesaplanır. Bu oran, kas kuvvetinin farklı kişiler arasında karşılaştırılmasında önemli bir parametredir ve ağırlık taşıyan kasların fonksiyonel gücünü değerlendirirken kullanılır.
- **Açısal hız:** Eklem hareketinin gerçekleştirilme hızını ifade eder. Bu hız, 1° ile $500^\circ/s$ arasında değişebilen değerlerde ayarlanabilir. Açısal hız, izokinetik dinamometre tarafından sabit tutularak test edilir.
- **İş ve Total iş:** Kuvvetin, bir açı etrafında yaptığı hareketin ölçüsüdür. Birimi Joule (J) olan iş, kasların harcadığı enerji miktarını gösterir. Toplam iş, izokinetik kas kuvvet testlerinden elde edilen iş miktarlarının toplamını ifade eder.
- **Güç:** Birim zamanda gerçekleştirilen iştir. Bu değer, kasların ne kadar hızlı enerji harcadığının bir göstergesi olup, birimi Watt (W) ile ölçülür (Şahin, 2010).

İzometrik Kuvvet Testleri

İzometrik kuvvet testleri, kasların sabit bir pozisyonda direnç göstererek oluşturduğu kuvveti ölçmeyi amaçlayan testlerdir. Bu testlerde, kasların statik bir durumda güç üretmesi değerlendirilir ve genellikle kas dayanıklılığı, stabilite ve fonksiyonel kapasitenin analizinde kullanılır. İzometrik kuvvetin ölçülmesinde kullanılan cihazlar arasında çeşitli araçlar yer almaktadır. Bunlar arasında gerilme ölçerler (strain gauges, tensiometreler) (Wilson ve Murphy, 1996), izometrik dinamometreler (Skelton ve diğerleri, 1994), hızı sıfıra ayarlanmış izokinetik dinamometreler (Thelen ve diğerleri, 1996), dönüştürücüler (Crow ve Ship, 1996), yük hücreleri (Gagnon ve diğerleri, 2005), özel olarak geliştirilmiş sistemler (Metter ve diğerleri, 1997) ve sensörler (Grabowski ve diğerleri, 2017) yer almaktadır. Bu testler, özellikle spor bilimlerinde kas fonksiyonlarını değerlendirmek, performansı tahmin etmek ve yaralanma risklerini belirlemek için sıklıkla kullanılmaktadır. Andersen ve diğerleri (2006)'nin yaptığı araştırmada, izometrik kas kuvveti ölçümlerinin, profesyonel sporcularda performans tahmininde ve yaralanma risklerinin belirlenmesinde etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, basketbol ve futbol gibi spor dallarında izometrik bacak kuvvetinin sprint hızları ve sıçrama yükseklikleri ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Bazyler ve diğerleri, 2015). Kahraman ve Varol (2023) tarafından yapılan bir araştırmada; her izometrik direnç egzersiz seansı, dalgalanma setleri ve tekrar aralığına bağlı olarak dinamik gücün arttığını tespit edilmiştir.

1 Tekrarlı Maksimum Kuvvet Testi (ITM)

Tek tekrarlı maksimum (ITM), bir bireyin tek seferde kaldırabileceği en yüksek ağırlığı ölçen bir test olup, genel popülasyonda ağırlık antrenmanı yoğunluğunun belirlenmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Ploutz-Snyder ve Giamis, 2001). Çabuk (2022)'a göre, ITM testi, bireyin kaldırabileceği maksimum yükü belirleyerek, kuvvet kapasitesini değerlendirmede etkili bir yöntemdir. Baechle ve Earle (2008) ise, bu testin kuvvet antrenmanlarının programlanması ve sporcuların performanslarının değerlendirilmesinde önemli bir yer tuttuğunu vurgulamaktadır. Ancak Mayhew ve diğerleri (1993) araştırmalarına göre, acemi sporcular veya antrenörler, alışılmadık ağır yükleri taşıırken başarısızlık korkusuyla ITM testini zorlayıcı bulabilmektedirler. Buna rağmen, bu test, sporcuların güç seviyelerini izlemek ve geliştirmek için etkili bir araç sağlamaktadır. Drop set kombinasyonu ile uygulanan tekrar maksimum stratejilerinin, kas performansını artırmak, ve kas dayanıklılığı adaptasyonunu güçlendirmek için uzun süreli haftalık periyotlar boyunca kullanılabilirliği ifade edilmektedir (Kahraman ve diğerleri, 2024).

Ayrıca, ITM, direnç antrenman programları içinde, özellikle acemi sporcular için bağıl yükün hızlı bir şekilde değişebileceğinden, doğru antrenman programları oluşturabilmek adına sıkça değerlendirilmesi gereken bir ölçüttür (García-Ramos ve diğerleri, 2018).

ITM testinin uygulanışı şu şekilde özetlenebilir:

1. **Hazırlık:** Test öncesinde, sporcu yeterli dinlenmeyi sağlamalı ve uygun şekilde beslenmelidir. Ayrıca, kasları hazırlamak amacıyla etkili bir ısınma programı uygulanması gereklidir (Simao ve diğerleri, 2005).
2. **Başlangıç Ağırlığı:** Sporcu, başlangıç olarak kaldırabileceğini tahmin ettiği bir ağırlık seçer ve bu ağırlığı tek bir tekrar yaparak kaldırmayı dener.
3. **Ağırlık Artışı:** Başlangıç ağırlığı başarıyla kaldırıldıktan sonra, ağırlık yavaşça artırılır. Her artışta yalnızca bir tekrar yapılır (LeSuer ve diğerleri, 1997).
4. **Sonuç:** Sporcu, maksimum kaldırma kapasitesine ulaşana kadar bu süreci tekrarlamaya devam eder. En sonunda, sporcu tarafından kaldırılabilen en yüksek ağırlık ITM olarak kaydedilir (Kraemer ve Fry, 1995).

Dikey Sıçrama Testi

Dikey sıçrama testi, hem amatör hem de profesyonel sporcuların performanslarını değerlendirmek ve antrenman programlarını optimize etmek amacıyla yaygın bir şekilde kullanılan bir yöntemdir (Bosco, Luhtanen, ve Komi, 1983). Makaruk ve diğerleri(2020) bu testin, basketbol, futbol ve voleybol gibi takım sporlarında, atlama aktivitelerinin stratejik doğası göz önünde bulundurulduğunda, önemli bir performans göstergesi olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, Komi ve Bosco (1978), özellikle basketbol, voleybol ve atletizm gibi spor dallarında, patlayıcı kuvvet ve güç gerektiren hareketlerin iyileştirilmesinde dikey sıçrama testinin önemli bir araç olduğunu vurgulamaktadır. Yavaş (2024), dikey sıçramayı, üst ve alt vücut bölümleri arasında yüksek derecede motor koordinasyon gerektiren karmaşık bir hareket olarak tanımlamaktadır. Bireyin elde ettiği maksimum sıçrama yüksekliği, bacak kas gücünün bir göstergesi olup, birçok spor dalında fonksiyonel kapasite ve performans hakkında önemli bilgiler sunmaktadır (Rodriguez-Rosell ve diğerleri, 2017). Chamari ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan bir çalışmada ise, sporcuların dikey sıçrama yüksekliği ile sprint hızı ve çeviklik arasında pozitif bir korelasyon olduğu belirlenmiştir.

Plyometrik Testler

Plyometrik testler, sporcularda patlayıcı güç ve hızın değerlendirilmesi için etkili bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Bu testler, kasların hızla gerilme ve ardından hızla kasılma kapasitesini ölçer. Chu (1998) plyometrik antrenmanları, sporcuların performansını artırmak, patlayıcı kuvvetlerini geliştirmek ve genel atletik yeteneklerini yükseltmek için yaygın bir şekilde uygulanmaktadır. Markovic (2007), basketbol, voleybol, atletizm ve futbol gibi spor dallarında plyometrik antrenmanların ve testlerin, sporcuların performansını optimize etmeye yardımcı olduğunu ifade etmektedir. Taşkın (2009) yaptığı bir araştırmada, plyometrik antrenmanların genç futbolcularda hız, çeviklik ve patlayıcı güç üzerinde olumlu etkiler yarattığını bulmuştur. Plyometrik antrenmanların diğer kuvvet antrenmanlarından ayıran en belirgin özelliği, doğal bir şekilde uygulanabilmesidir (Taşçı, 2022). Bu tür antrenmanlar, sporcuların herhangi bir ek yük olmadan hareketi gerçekleştirebilmelerine olanak tanır (Kotzamanadis, 2006). Bobbert ve arkadaşları (1987) plyometrik testler arasında en yaygın olanların dikey sıçrama, geniş sıçrama ve farklı atlama testleri olduğunu belirtmiştir.

Fonksiyonel Hareket Analizi

Minick ve diğerleri (2010) tarafından yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonucunda geliştirilen Fonksiyonel Hareket Analizi (FHA) testi, son yıllarda fonksiyonel hareket sınırlamalarının belirlenmesinde yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Akkaya (2024), Fonksiyonel Hareket Analizi (FMS) sisteminin, bireylerin temel hareket paternlerinin uzmanlar tarafından değerlendirilmesine olanak tanıyan bir görüntüleme aracı olduğunu belirtmektedir. Bu analiz yöntemi ile kişilerin fonksiyonel ve dinamik kapasiteleri değerlendirilir ve performans testleri öncesinde mevcut eksikliklerin giderilmesi sağlanabilir. Cook ve diğerleri (2010) bu analiz yönteminin, derin squat, hurç adımı, atak adımı, omuz hareketliliği, aktif bacak kaldırma, gövde stabilitesi için push-up, döngüsel stabilizasyon ve rotary stabilizasyon olmak üzere sekiz temel hareketten oluştuğunu ifade etmektedir. Ayrıca, sporculardan, test sırasında oluşabilecek ağrı veya rahatsızlıkları bildirmeleri istenmektedir. Her bir teste 0 ile 3 arasında puan verilir ve FMS testinin en yüksek puanı 21'dir (Cook ve diğerleri, 2010). FMS testi puanı 14'ün altında olan bireylerin, 14 ve üzeri puan alanlara göre daha yüksek yaralanma riski taşıdığı bilinmektedir (Kiesel ve diğerleri, 2007). Chorba ve arkadaşları (2010), düşük FMS puanlarının kadın sporcularda alt ekstremitte sakatlık riskini artırdığını tespit ederken, Kiesel ve diğerleri (2007) yapılan bir başka çalışmada, düşük FMS puanlarının Amerikan futbolu oyuncularında sakatlık riskini yükselttiğini ortaya koymuştur.

Kahraman ve Varol (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, yüksek yükle yapılan devre direnç gc antrenmanı, atletik performansı geliştirmek için 1RM'nin %80 ile %100' arasındaki yük seviyelerinde etkili bir gelişim sağladığı ifade edilmiştir.

Biyoelektrik Empedans Analizi

Kyle ve diğerleri, (2004) biyoelektrik empedansın, vücudun çeşitli bileşenlerini, özellikle yağ ve yağsız kütleyi, düşük düzeydeki elektrik akımları ile ölçtüğünü ifade etmektedir. Biyoelektrik empedans cihazı, vücuttan hafif bir elektrik akımı geçirerek farklı noktalar arasında gerilim oluşturur (Böhm ve Heitmann, 2013). Demirsöz (2022), vücuda uygulanan elektrik akımını ölçen bu cihazın, vücut bileşenlerinin oranlarını belirlediğini ve analiz ettiğini belirtmektedir. zkaya (2010) ise, vücutta fazla miktarda toplam vücut suyu (TBW) bulunmasının, elektrik akımının vücuttan düşük dirençle geçmesine neden olduğunu ifade etmektedir. Öte yandan, vücutta fazla yağ bulunan bireylerde, elektrik akımına karşı daha büyük bir direnç oluşur (Karlı, 2006). Moon ve diğerleri (2008) biyoelektrik empedans analizinin, antrenman programlarının bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanması ve beslenme stratejilerinin planlanması açısından büyük bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Andreoli ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, biyoelektrik empedansın atletlerin vücut kompozisyonu ölçümlerinde geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirlenmiştir.

Aerobik ve Anaerobik Gc Testleri

Maksimal aerobik gc, büyük kas gruplarını kullanarak, deniz seviyesinde ve normal koşullarda, dinamik bir egzersiz sırasında elde edilebilecek en yüksek oksijen tüketim düzeyini ifade etmektedir (Ekblom, 1986). Beyaz (2024) ise, sporcunun aerobik performansını belirleyen en önemli faktörlerden birinin maksimal oksijen tüketimi (MaksVO₂) olduğunu belirtmiş ve bu değerin, çalışan kaslara ulaşan ve burada kullanılabilen oksijen miktarını ifade ettiğini vurgulamıştır.

VO₂ Max Testi: VO₂ Max, bir bireyin maksimum oksijen tüketim kapasitesini ifade eder ve bu test, kardiyovasküler dayanıklılık ile aerobik yeteneğin en güvenilir göstergelerinden biridir (Bassett & Howley, 2000). Dakikada alınan VO₂ Max değerleri, oksijenin litre veya mililitre cinsinden miktarını (L/dk veya ml/dk) ya da vücut ağırlığına göre mililitre başına (ml/kg/dk) şeklinde ölçülür (Wassermann ve diğerleri, 2012). MaksVO₂ seviyesinin llmesi, aerobik kapasitenin belirlenmesinde güvenilir ve uygulanması kolay bir yöntem olarak nc ıkmaktadır (McArdle ve diğerleri, 2000). MaksVO₂, kardiyorespiratuar gelişimin önemli bir göstergesi olarak

kabul edilen maksimal aerobik kapasiteyi ölçmek için en güvenilir test olarak kullanılır. Yüksek VO2 Max değerleri, güçlü bir kardiyovasküler sistemi ve yüksek aerobik kapasiteyi işaret eder (Bassett ve Howley, 2000). Bu nedenle, aerobik kapasite, dayanıklılık sporlarında performansı etkileyen en önemli faktörlerden biridir (Sınırkavak ve diğerleri, 2004). Myers ve diğerleri (2002)'nin araştırmasında, yüksek VO2 Max değerlerinin düşük kardiyovasküler hastalık riski ve daha uzun yaşam süresiyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, yüksek aerobik kapasite, sporcuların performansında da artışa yol açmaktadır (Jones ve Carter, 2000).

Shuttle Run Testi: Shuttle Run Testi, sporcuların hız, çeviklik ve kardiyovasküler dayanıklılıklarını değerlendirmek amacıyla yaygın bir şekilde kullanılan bir testtir. Özellikle takım sporlarında, futbol, basketbol ve rugby gibi oyunlarda oyuncuların performansını ölçmek ve antrenman programlarını optimize etmek için sıkça başvurulmaktadır (Leger ve Lambert, 1982). Araştırmalara göre, Shuttle Run testinden elde edilen sonuçlar, sporcuların antrenman programlarının şekillendirilmesinde önemli bir yere sahiptir (Leger ve Gadoury, 1989). Testin temeli, Montreal Üniversitesi bilim adamları tarafından "University of Montreal Track Test" adıyla geliştirilen bir testten alınmıştır (Leger ve Boucher, 1980). Bu test, 400 metrelik bir koşu pisti üzerinde her dakika artan ses sinyallerinin takip edilmesi gereken aerobik dayanıklılık testiydi. Ancak, Montreal Pist Testi'nin çevresel koşullarının kontrol edilememesi ve alan sorunları nedeniyle, 2 dakikalık seviyelerle yapılan bu test, kapalı alanlarda uygulanabilecek şekilde 20 metrelik mekik koşusu olarak yeniden tasarlanmıştır (Leger ve Lambert, 1982). İki yıl sonra, Leger ve diğerleri (1984), testin süresini 1 dakikaya düşüren bir protokol geliştirmiştir (Wood, 2008). 1988'de, mekanik koşusu testi son halini almış ve 20 metre mesafede 8.5 km/h hızla başlayıp, her seviyede hızın 0.5 km/saat arttığı bir düzeneğe sahip olmuştur (Ramsbottom, Brewer ve diğerleri, 1988).

Anaerobik egzersizler, kısa süre içinde yüksek yoğunlukta gerçekleştirilen fiziksel aktiviteleri içermektedir (Gür, 2024). Bu tür egzersizler, maksimal altı veya maksimal üstü düzeyde yapılır (Onat, 2023). Anaerobik güç, yapılan işin birim zamandaki değerine dayanarak tanımlanır ve anaerobik iş, anaerobik eşiğin üzerinde gerçekleştirilen iş yükünü ifade eder. Tatlıba ve Zencir (2022)'e göre, bu tür egzersizler, patlayıcı gücün gösterilmesini ve genellikle yorgunlukla sonuçlanmaktadır.

Wingate Anaerobik Testi: Tahiroğlu (2024)'na göre, Wingate Anaerobik Testi (WanT), kas gücü ve dayanıklılığını ölçmek için önemli bir test olarak kullanılmaktadır. Bu test, 1970'li yılların başında geliştirilmiş

olup, kısa süreli yüksek yoğunluklu egzersizler sırasında kas metabolizması hakkında ayrıntılı bilgiler sunar. Testin temel bileşenleri arasında, ortalama güç için laktat birikimi ve zirve güç için alaktasit enerji sistemleri bulunmaktadır. WanT, atletik performansın değerlendirilmesi ve egzersiz fiziolojisi araştırmalarında yaygın olarak başvuru olan bir yöntemdir (Inbar ve Bar-Or, 1986). Wingate testi, zirve güçten en düşük güce kadar inen bir çaba düzeyini ifade etmektedir (Özer, 2013).

Wingate testinde, bisiklet sürerek kısa süreli yüksek güç çıkışı kapasitesinin ölçülmesi amaçlanmaktadır (Reiser ve diğeri, 2002). Bu anaerobik güç testi, anaerobik enerji sistemlerinden güç üretme kapasitesini değerlendirmek için en yaygın kullanılan yöntemlerden biridir. Bisiklet ergometresinde yapılan ve 30 saniye süren bisiklet egzersizi, egzersiz sırasında laktat konsantrasyonu ve kalp hızı gibi fiziolojik tepkilerin de analiz edilmesine olanak tanımaktadır. Test, hızlanma bölümünün tamamlanmasıyla başlar ve her biri 5 saniye süren 6 aşamadan oluşmaktadır. Katılımcı, her aşama içinde ulaşabileceği maksimum pedal sayısına ulaşmayı hedeflemektedir.

Rast Testi

Ağır (2020)'ya göre, RAST testi, anaerobik kapasitenin ölçülmesi için Wolverhampton Üniversitesi'nde geliştirilmiş ve Wingate Anaerobik Testi (WAnT) temel alınarak uyarlanmıştır. Tıpkı WAnT testi gibi, RAST testi de bireylerin anaerobik gücünü, ortalama anaerobik gücünü, toplam gücü ve yorgunluk indeksini ölçmeye olanak tanır. Wingate testi genellikle bisikletçiler tarafından kullanılırken, RAST testi koşucular için özel olarak geliştirilmiştir (Zacharoginnis ve diğeri, 2004). RAST testi, 35 metre arasındaki mesafeyi 10 saniye dinlenme ile koşan 6 hızlı koşuyu içerir (Kalva-Filho ve diğeri, 2013). Ağır (2020) bu testin her koşunun süresi hesaplanarak, sporcuların ağırlıklarıyla karşılaştırılarak performans gücünün belirlenebileceğini ifade etmektedir. Girard ve diğeri (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, RAST Testi'nin futbolcuların sprint performanslarını tahmin etmede etkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, Rampinini (2007) tarafından yapılan bir araştırmada, testi yüksek skorlarla tamamlayan sporcuların anaerobik kapasitesinin de yüksek olduğu görülmüştür.

SONUÇ

Spor bilimleri alanında kullanılan güç ve kuvvet testi ile ilgili alanyazın incelendiğinde bu alanda birçok testin yer aldığı görülmüştür. İlgili bölüm kapsamında incelenen bazı testlerden hareketle bu kitap bölümünde sonuç olarak; sporcuların fiziksel performanslarını değerlendirmek ve geliştirmek amacıyla kullanılan güç ve kuvvet testleri, antrenman programlarının

etkinliğini artırarak sporcuların gelişimini daha verimli bir şekilde izlemeyi sağlamaktadır. Bu alanda kullanılan testlerin doğru seçimi ve uygulaması sporcuların antrenman süreçlerinin optimize edilmesine olanak tanırken, performans artırma yöntemlerinin belirlenmesinde de oldukça önemli rol oynamaktadır.

Kaynakça

- Adaş, T. (2008). *İzokinetik dinamometre ile yapılan ölçümlerde farklı eklemlere ait yük aralığının tespiti* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoloji Anabilim Dalı, Adana.
- Ağır, M. (2020). *Pediatrik RAST testi ile Wingate anaerobik bisiklet testi ve tek bacak basamak testinin karşılaştırılarak incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Akkaya, M. Ş. (2024). *Elit kadın voleybolculara sezon sonrası uygulanan düzeltici egzersizlerin Fonksiyonel Hareket Analizi (FMS) skoruna etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Andersen, L. L. ve Andersen, J. L. ve Magnusson, S. P. ve Suetta, C. ve Madsen, J. L. ve Christensen, L. R. ve Aagaard, P. (2006). Changes in the human muscle force-velocity relationship in response to resistance training and subsequent detraining. *Journal of Applied Physiology*, 99(1), 87-94.
- Andreoli, A., Melchiorri, G., De Lorenzo, A., Caruso, I., Sinibaldi Salimei, P. ve Guerrisi, M. (2002). Bioelectrical impedance measures in different positions and vs dual-energy X-ray absorptiometry (DXA). *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(2), 186-189.
- Aydın, H. (2020). *Farklı liglerde oynayan futbolcuların izokinetik güç, aerobik güç ve anaerobik gücü arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). T.C. Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu.
- Bacchle, T. R. ve Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. Human Kinetics.
- Bartlett, R. (2007). *Introduction to sports biomechanics: Analysing human movement patterns* (2nd ed.). Londra: Routledge, 125-127.
- Bassett, D. R. ve Howley, E. T. (2000). Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(1), 70-84.
- Bazyler, C. D. ve Abbott, H. A. ve Bellon, C. R. ve Taber, C. B. ve Stone, M. H. (2015). Strength, muscle size, and neuromuscular adaptations following 20 weeks of eccentric overload training in a regular and eccentric-only training group. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(12), 3258-3268.
- Beyaz, N. (2024). *14-16 yaş futbolculara uygulanan aletli solunum kası egzersizlerinin aerobik kapasite, anaerobik güç ve bazı solunum parametreleri üzerine olan etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.

- Bosco, C., Luhtanen, P. ve Komi, P. V. (1983). A simple method for measurement of mechanical power in jumping. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 50(2), 273-282.
- Böhm, A. ve Heitmann, B. L. (2013). The use of bioelectrical impedance analysis for body composition in epidemiological studies. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67(Suppl 1), S79-85.
- Chamari, K., Chaouachi, A., Hambli, M., Kaouech, F., Wisløff, U. ve Castagna, C. (2008). The five-jump test for distance as a field test to assess lower limb explosive power in soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 944-950.
- Chorba, R. S., Chorba, D. J., Bouillon, L. E., Overmyer, C. A. ve Landis, J. A. (2010). Use of a functional movement screening tool to determine injury risk in female collegiate athletes. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 5(2), 47-54.
- Cinaklı, M. A. (2024). *Futsalda kombine egzersizlerin izokinetik kas kuvvetine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Cook, G., Burton, L., Kiesel, K., Rose, G. ve Braynt, M. F. (2010). *Movement: functional movement systems: screening, assessment, and corrective strategies* (1st ed.). Aptos: On Target Publications.
- Crow, H. C. ve Ship, J. A. (1996). Tongue strength and endurance in different aged individuals. *Journals Gerontol. - Ser. A Biol. Sci. Med. Sci.*, 51(5), 247-250.
- Çabuk, R. (2022). 1 Tekrar Maksimum Kuvvet Ölçümü. <https://www.egzersizm.com/1-tekrar-maksimum-kuvvet-olcumu/> adresinden alınmıştır.
- Demirsöz, K. (2022). *Alt ekstremite kadın lenfödem ve lipödem hastalarında biyo-elektrik empedans ölçümleri ve ultrasonografik bulguların klinik değişkenler, yaşam kalitesi ve fonksiyonel durumla ilişkisi* (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara Şehir Hastanesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Kliniği, Ankara.
- Eklblom, B. (1986). Factors determining maximal aerobic power. *Acta Physiologica Scandinavica*, 128(556), 15-19.
- Enoka, R. M. (1996). Eccentric contractions require unique activation strategies by the nervous system. *Journal of Applied Physiology*, 81(6), 2339-2346.
- Findley, B. W., Brown, L. E., Whitehurst, M., Keating, T., Murray, D. P. ve Gardner, L. M. (2006). The influence of body position on load range during isokinetic knee extension/flexion. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 400-406.
- Gagnon, D., Nadeau, S., Gravel, D., Robert, J., Bélanger, D. ve Hilsenrath, M. (2005). Reliability and validity of static knee strength measurements

- obtained with a chair-fixed dynamometer in subjects with hip or knee arthroplasty. *Arch. Phys. Med. Rehabil.*, 86(10), 1998–2008.
- García-Ramos, A., Haff, G. G., Pestana, F. L., Pérez-Castilla, A., Rojas, F. J., Balsalobre-Fernández, C. ve Jaric, S. (2018). Feasibility of the 2-point method for determining the 1-repetition maximum in the bench press exercise. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(4), 474-481.
- Girard, O., Mendez-Villanueva, A. ve Bishop, D. (2011). Repeated-sprint ability-part I: factors contributing to fatigue. *Sports Medicine*, 41(6), 673-694.
- Grabowski, P., Narveson, M. ve Siegle, S. (2017). Reliability, responsiveness, and criterion validity of the Kiio Sensor, a new tool for assessment of muscle function. *Mil. Med.*, 182(26), 26–31.
- Gül, F. E. (2024). *Genç yüzücülerde pliometrik antrenman programının anaerobik güç ve izokinetik kas kuvvetine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Gür, M. (2024). *Farklı formlarda kalbe kullanan sporcularda; kortizol, testosteron, laktik asit ve anaerobik performans seviyelerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Inbar, O., Bar-Or, O. ve Skinner, J. S. (1986). *The Wingate anaerobic test*. Human Kinetics Books, Champaign, IL.
- Jones, A. M. ve Carter, H. (2000). The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness. *Sports Medicine*, 29(6), 373-386.
- Kahraman, Y. ve Varol, I. (2023). Acute Investigation of Maximal Strength, Power and Rapid Strength Production on Lower Compartment Circuit Resistance Training of International Female Wrestling Athletes. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 12(3), 40-47.
- Kahraman, Y. ve Varol, İ., (2024). The Effect of Short-Set High-Load and Long-Set Low-Load Isometric Exercises Based on Stress-Strain Isometric Time-Dependent Strength Trial on Weightlifters Performing Resistance Training Periodization. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal* , vol.14, no.2, 313-318.
- Kahraman, Y., Hocalar, A., Şahan, A., Varol, İ. ve Taştan, S. (2024). Drop Set Continuum Zone Repetition Strategies on the Recovery Week Periodization. *International Journal of Sport Studies for Health*, 7(4).
- Kalva-Filho, C. A., Loures, J. P., Franco, V. H., Kaminagakura, E. I., Zagatto, A. M. ve Papoti, M. (2013). Comparison of the anaerobic power measured by the RAST test at different footwear and surfaces conditions. *Rev Bras Med Esporte*, 19(2), 139-142.

- Karlı, U. (2006). *Elit düzey güreşçilerde vücut kompozisyonunun incelenmesi* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Ankara.
- Kiesel, K., Plisky, P. J. ve Voight, M. L. (2007). Can serious injury in professional football be predicted by a preseason functional movement screen?. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 2(3), 147-158.
- Komi, P. V. ve Bosco, C. (1978). Utilization of stored elastic energy in leg extensor muscles by men and women. *Medicine and Science in Sports*, 10(4), 261-265.
- Kraemer, W. J. ve Fry, A. C. (1995). Strength testing: Development and evaluation of methodology. In *Physiological assessment of human fitness* (pp. 115-138). Human Kinetics.
- Kyle, U. G., Bosaeus, I., De Lorenzo, A. D., Deurenberg, P., Elia, M., Gómez, J. M., ... ve Pichard, C. (2004). Bioelectrical impedance analysis—part I: review of principles and methods. *Clinical Nutrition*, 23(5), 1226-1243.
- Leger, L. ve Boucher, R. (1980). An indirect continuous running multistage field test: The Université de Montréal track test. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 5(2), 77-84.
- Leger, L. ve Gadoury, C. (1989). Validity of the 20 m shuttle run test with 1 min stages to predict VO₂max in adults. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 14(1), 21-26.
- Leger, L. ve Lambert, J. ve Goulet, A. ve Rowan, C. ve Dinelle, Y. (1984). Aerobic capacity of 6 to 17-year-old Quebecois--20 meter shuttle run test with 1 minute stages. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9(2), 64-69.
- LeSuer, D. A., McCormick, J. H., Mayhew, J. L., Wasserstein, R. L. ve Arnold, M. D. (1997). The accuracy of prediction equations for estimating 1-RM performance in the bench press, squat, and deadlift. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 11(4), 211-213.
- Makaruk, H., Starzak, M., Suchecki, B., Czaplicki, M. ve Stojilković, N. (2020). The effects of assisted and resisted plyometric training programs on vertical jump performance in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(2), 347.
- Mayhew, J. L., Ware, J. R. ve Prinster, J. L. (1993). Test & Measurement: Using lift repetitions to predict muscular strength in adolescent males. *Strength & Conditioning Journal*, 15(6), 35-38.
- McArdle, W. D. ve Katch, F. I. ve Katch, V. L. (2000). *Essentials of exercise physiology* (2nd ed.). Johnson, E. ve Gulliver, K. (Eds.). Williams and Wilkins, Lippincott.

- Metter, E. J., Conwit, R., Tobin, J. ve Fozard, J. L. (1997). Age-associated loss of power and strength in the upper extremities in women and men. *Journals Gerontol. - Ser. A Biol. Sci. Med. Sci.*, 52(5), 267-276.
- Minick, K. I., Kiesel, K. B., Burton, L., Taylor, A., Plisky, P. ve Butler, R. J. (2010). Interrater reliability of the functional movement screen. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(2), 479-486.
- Moon, J. R., Tobkin, S. E., Smith, A. E., Dalbo, V. J., Stout, J. R. ve Kendall, K. L. (2008). Anthropometric estimations of body composition in collegiate wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(5), 1071-1079.
- Myers, J. ve Prakash, M. ve Froelicher, V. ve Do, D. ve Partington, S. ve Atwood, J. E. (2002). Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. *New England Journal of Medicine*, 346(11), 793-801.
- Nalçakan, R. (2001). *Voleybolcuların izokinetik kas kuvvetleri ile dikey sıçrama yükseklikleri arasındaki ilişki düzeyi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Nalçakan, R. G. (2011). *Voleybolcuların izokinetik kas kuvvetleri ile dikey sıçrama yükseklikleri arasındaki ilişki düzeyi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Onat, T. (2023). *Aerobik ve anaerobik egzersizin sitokinler, kas hasarı ve toparlanmaya etkisi* (Tez No: 803737). [Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Yayın ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Özcer, M. K. (2013). *Egzersiz fizyolojisi laboratuvar el kitabı*.
- Özkaya, V. (2010). *Vücut yağının saptanmasında çeşitli antropometrik ölçümlerle biyoelektrik empedans ve çift foton absorpsiyometri yöntemlerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Kayseri.
- Ploutz-Snyder, L. L. ve Giamis, E. L. (2001). Orientation and familiarization to IRM strength testing in old and young women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(4), 519-523.
- Rampinini, E., Coutts, A. J., Castagna, C., Sassi, R. ve Impellizzeri, F. (2007). Variation in top level soccer match performance. *International Journal of Sports Medicine*, 28(8), 728-732.
- Ramsbottom, R., Brewer, J. ve Williams, C. (1988). A progressive shuttle run test to estimate maximal oxygen uptake. *Br J Sports Med*, 22(4), 141-144.
- Reiser, R. F., Maines, J. M., Eisenmann, J. C. ve Wilkinson, J. G. (2002). Standing and seated Wingate protocols in human cycling: A comparison of standard parameters. *European Journal of Applied Physiology*, 88(1), 152-157.

- Rodríguez-Rosell, D., Mora-Custodio, R., Franco-Márquez, F., Yáñez-García, J. M. ve González-Badillo, J. J. (2017). Traditional vs. sport-specific vertical jump tests: Reliability, validity, and relationship with legs strength and sprint performance in adult and teen soccer and basketball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(1), 196-206.
- Sınırkavak, G. ve Dal, U. ve Çetinkaya, Ö. (2004). Elit sporcularda vücut kompozisyonu ile maksimal oksijen kapasitesi arasındaki ilişki. *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(4), 171-176.
- Simao, R., Spinetti, J., de Salles, B. F., Matta, T., Fernandes, L., Fleck, S. J., ve Rhea, M. R. (2005). Influence of exercise order on maximum strength and muscle volume in nonlinear periodized resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 53-57.
- Skelton, D. A., Greig, C. A., Davies, J. M. ve Young, A. (1994). Strength, power and related functional ability of healthy people aged 65-89 years. *Age Ageing*, 23(5), 371-377.
- Süral, A. (2024). *Yüzücülerde farklı kuvvet antrenmanlarının izokinetik kas kuvveti üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Şahin, Ö. (2010). Rehabilitasyonda izokinetik değerlendirmeler. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 32, 386-396.
- Tahiroğlu, F. (2024). *Elit sprinterlerde 30 saniyelik Wingate testi performansına kas kütlelerinin etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Tatlıbal, P. ve Zencir, B. (2022). The effect of regular exercises on aerobic and anaerobic capacity development. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 16(1), 993-997.
- Thelen, D. G., Schultz, A. B., Alexander, N. B. ve Ashton-Miller, J. A. (1996). Effects of age on rapid ankle torque development. *Journals Gerontol. - Ser. A Biol. Sci. Med. Sci.*, 51(5), 226-232.
- Wasserman, K. ve Hansen, J. E. ve Sue, D. Y. ve et al. (2012). *Principles of exercise testing and interpretation: Including pathophysiology and clinical applications* (4th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Wilson, G. J. ve Murphy, A. J. (1996). The use of isometric tests of muscular function in athletic assessment. *Sport. Med.*, 22(1), 19-37.
- Wood, R. (2008). Variations of the beep test. <http://www.topendsports.com/testing/beep-variations.htm> adresinden alınmıştır.
- Yavaş, M. F. (2024). *Genç erkek hentbol sporcularında ayak bileği dorsifleksiyon hareket açıklığı ve dikey sıçrama mesafesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Ya-

yımlanmamış yüksek lisans tezi). Lokman Hekim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

Zacharogiannis, E., Paradisis, G. ve Tziortzis, S. (2004). An evaluation of tests of anaerobic power and capacity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(Supplement), S116.

E-Sporcularda Uyku Düzeni ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki

Görkem Mentem¹

Özet

E-sporcularda uyku düzeni ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki, bu popülasyonun karşılaştığı benzersiz zorluklar nedeniyle önemli bir araştırma alanıdır. E-sporcular, antrenman ve rekabet programlarının talepleri nedeniyle genellikle düzensiz uyku düzenleri yaşamaktadır. Araştırmalar, başarılı e-sporcuların daha uzun uyku sürelerine ve daha iyi uyku kalitesine sahip olduğunu, bu durumun rekabet başarısıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, e-sporcuların geleneksel sporlardan farklı olarak daha geç uykuya dalma ve daha kısa toplam uyku süresi gibi geleneksel olmayan uyku özellikleri, kaygı ve ruh hali bozukluklarına yol açabilmektedir. Uyku eksikliği, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunları artırarak, bilişsel işlevleri ve yarışma performansını olumsuz etkileyebilir. E-sporcuların daha düşük uyku kalitesi ve daha yüksek depresyon seviyeleri bildirmeleri, bu alanda uyku sorunlarının ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. E-sporcuların uyku düzenlerini iyileştirmeye yönelik kronobiyolojik müdahaleler ve uyku sağlığına yönelik stratejiler önerilmektedir. E-sporun hareketsiz doğası ve uzun süreli ekran kullanımı, hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde ek riskler yaratır. E-spor organizasyonlarında uyku sağlığına, ruh sağlığına ve bütüncül sağlık stratejilerine öncelik verilmesi, sporcuların performansını ve genel iyilik hallerini artırarak daha sağlıklı bir rekabet ortamı sağlayabilir.

1. E-sporunda Psikolojik Sağlık

E-sporcuların psikolojik sağlığı, rekabetçi oyunla ilişkilendirilen özgün stres faktörleri ve talepler göz önüne alındığında, kritik bir çalışma alanı haline gelmiştir. Geleneksel sporlardan farklı olarak, fiziksel efor ve dinlenme sürelerinin iyi tanımlandığı ortamlarda, e-sporcular genellikle uzun süreli oyun seanslarına katılmakta, bu da hem fiziksel hem de psikolojik

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

yorgunluk yaratabilmektedir. Ahn (2024) keşif niteliğinde yaptığı çalışmada, e-sporcularda fiziksel ve psikolojik yorgunluğun ayrımını yapmanın gerekliliğini vurgulamakta; yarışma sonrası belirlenen dinlenme sürelerinin eksikliğinin oyuncular arasında zihinsel sağlık sorunlarını artırabileceğini belirtmektedir. Bu ayrım, e-sporcuların yüksek rekabet düzeyleri, sosyal baskılar ve sürekli performans talepleri gibi eşsiz stres faktörleriyle karşılaştıkları için son derece önemlidir; bu durum zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Birch, 2024; Smith ve ark., 2022).

Araştırmalar, e-sporcuların geleneksel sporculardaki akranlarına kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı yaşadıklarını göstermektedir. Örneğin, Birch (2024) çalışmasında, elit Counter-Strike oyuncuları arasında anksiyete ve depresyon semptomlarının kayda değer bir yaygınlık gösterdiğini ve bunun genel popülasyon ile geleneksel sporculardaki oranları aştığını bulmuştur. Bu bulgu, e-spor katılımcıları arasında yüksek stres ve zihinsel sağlık sorunları bildiren çalışmalar tarafından da desteklenmekte; birçok sporcunun kaygı ve depresyon semptomlarının, rekabetçi olmayan popülasyonlara göre önemli ölçüde daha yüksek oranlarda ortaya çıktığı bildirilmektedir (Lam ve ark., 2022; Shan ve ark., 2023). E-sporun yoğun rekabet ve kamu denetimi potansiyeli ile karakterize edilen özgün ortamı, bu psikolojik baskının artmasına katkıda bulunmaktadır (Kegelaers, 2024). Ayrıca, e-sporun hareketsizliği ve uzunca ekran süresi, zihinsel sağlık için ek riskler teşkil etmektedir. Aşırı oyun oynamanın anksiyete bozuklukları ve depresyon gibi çeşitli sağlık sorunlarına yol açabileceği, özellikle daha genç oyuncuların oyunun olumsuz etkilerine daha duyarlı olabileceği gösterilmiştir (Lam ve ark., 2022; Mondal, 2024). Oyun alışkanlıkları ve zihinsel sağlık arasındaki ilişki karmaşıktır; zira aşırı oyun oynamak hem bir başa çıkma mekanizması hem de stres kaynağı olabilmektedir. Bu durum, oyuncuların oyun sırasında geçici bir rahatlama bulması ancak aynı zamanda zihinsel sağlık sorunlarını daha da kötüleştirecek bir durum yaratmaktadır (Shan ve ark., 2023).

Fiziksel sağlık da e-sporcuların psikolojik iyilik haliyle iç içe geçmiş durumdadır. Araştırmalar, e-sporcular arasında düşük fiziksel aktivite seviyelerinin kalp-damar hastalıkları, obezite ve düşük zihinsel iyi olma hali ile ilişkili olduğunu önermektedir (Cyma-Wejchenig, 2024; Ketelhut, 2023). E-sporcuların benimsediği hareketsiz yaşam tarzı, kas iskelet sorunlarına yol açmakta; bu da sağlık durumlarını daha da karmaşık hale getirmektedir (Mondal, 2024; Zwibel ve ark., 2019). Eğitim programlarına fiziksel aktiviteyi entegre etmek, bu riskleri azaltma stratejisi olarak önerilmiştir; zira düzenli egzersizin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık sonuçlarını geliştirdiği bilinmektedir (Tholl, 2024; McNulty ve ark., 2023). E-spor bağlamında

sosyal destek ve topluluğun rolü, zihinsel sağlık konuları tartışılırken göz ardı edilemez. Pereira ve ark. (2023), e-spor sporcularının hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını iyileştirmek için antrenman programlarının ve yaşam alışkanlıklarının optimize edilmesinin önemini vurgulamaktadır. E-spor takımları içerisindeki sosyal dinamikler, stresle başa çıkmada tampon görevi görerek aidiyet ve destek duygusunu teşvik edebilir; bu da zihinsel iyi oluş için kritik bir unsurdur (Pereira ve ark., 2023). Bununla birlikte, esporun rekabetçi doğası, olumsuz iletişim ve sosyal etkileşimlerin zihinsel sağlık sorunlarını daha da kötüleştirebileceği toksik ortamlar yaratabilir (Abbott ve ark., 2023). Ayrıca, profesyonel e-spordan ayrılma süreci sporcular için önemli zorluklar barındırabilir ve kariyer sonrası kimlik krizlerine ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir (Hong, 2023; Smithies ve ark., 2020). Espor oyuncularının genellikle yalnızca birkaç yıl süren nispeten kısa kariyerleri, bireyleri rekabet sonrası yaşama hazırlıksız bırakabilir ve bu durum kayıp ve depresyon duygularına katkıda bulunabilir (Hong, 2023; Smithies ve ark., 2020). Bu durum, e-spor topluluğu içerisinde, sporcuların bu geçişleri yönetmelerine yardımcı olacak kapsamlı zihinsel sağlık destek sistemlerine duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır. Ayrıca Ahn (2024) yaptığı çalışmada dinlenme süreleri eksikliğinin e-sporcularda psikolojik rahatsızlıklara yol açabileceğinden bahsetmiştir, e-sporcularda uygun dinlenme sürelerinin uygulanması da önemli destek olabilir.

E-spor sporcularının psikolojik sağlığı, karşılaştıkları benzersiz zorlukların bir şekilde anlaşılmasını gerektiren çok boyutlu bir meseledir. Fiziksel sağlık, zihinsel iyi oluş ve sosyal çevre arasındaki etkileşim, dinlenme süreleri (uyku düzeni) e-spor sporcuları için etkili müdahale ve destek sistemlerinin geliştirilmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Sektör büyümeye devam ettikçe, oyuncuların uzun vadeli iyi oluşunu sağlamak adına zihinsel sağlığın önceliklendirilmesi hayati önem taşıyacaktır.

2. E-spor da Uyku Düzeni

E-spor fenomeni, son on yılda büyük bir popülerlik kazanmış ve buna bağlı olarak birçok bilimsel araştırmaya yol açmıştır. E-sporcular ile ilgili bilimsel araştırmalar arttıkça e-sporcuların yaptıkları spor türüne bağlı olarak birçok psikolojik sorunla karşılaştıkları gözlemlenmiştir. Uyku düzeni konusu da oyuncuların psikolojik sağlıkları açısından önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyun alışkanlıkları ile uyku kalitesi arasındaki ilişki, oyun süresi, oyunların oynandığı zaman dilimi ve oyunun psikolojik etkileri gibi çeşitli faktörlerden etkilenen karmaşık ve çok boyutlu bir olgudur. Özellikle geç saatlerde oynanan uzun süreli oyunların uyku yoksunluğuna ve düşük uyku kalitesine yol açtığı, bunun da hem sıradan oyuncular hem

de rekabetçi oyun bağlamında bilişsel ve fiziksel performansı olumsuz etkilediği görülmektedir. E-sporcularda uyku düzenleri, e-sporun rekabetçi yapısının gelişmesiyle birlikte son yıllarda giderek artan bir ilgi görmüş ve bu sporcular, geleneksel sporcularda olduğu gibi, uyku kalitelerini ve genel performanslarını önemli ölçüde etkileyebilecek benzersiz zorluklarla karşılaşmıştır. Bu bağlamda, mevcut araştırmalar, e-sporcularda uyku düzenlerini inceleyerek, uyku yoksunluğu, uyku kalitesi ve toparlanma stratejilerinin etkilerini vurgulayan çeşitli bulgular sunmaktadır. Araştırmalar, hem fiziksel hem de bilişsel görevlerde optimal performans için yeterli uykunun hayati önem taşıdığını göstermektedir. Xu ve ark. (2022), uyku yoksunluğunun, sporcuların yanı sıra oyun sırasında hızlı reflekslere ve karar verme becerilerine ihtiyaç duyan e-sporcular için hayati önem taşıyan motor becerileri, zayıflatabileceğini belirtmiştir. Ayrıca, Moen ve ark. (2022), e-spor oyuncularında uyku etkinliğinin ortalama %67,7 ile önemli ölçüde düşük olduğunu ve bu oranın optimal performans için önerilen %85'in oldukça altında olduğunu tespit etmiştir. Bu düşük oran, rekabetçi oyunlarda kritik öneme sahip bilişsel işlevlerde ve reaksiyon sürelerinde düşüşe neden olabilir. Ayrıca sağlık açısından incelediğimizde, Çalışmalar, uzun süreli video oyunları oynama alışkanlıklarının özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında uyku kalitesini önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermiştir. Örneğin, King ve ark. (2012), özellikle hafta içi geceleri oynanan uzun oyun oturumlarının uyku kısıtlamasına ve düşük uyku kalitesine neden olabileceğini bulmuştur. Akçay ve Akçay (2020) da geç saatlere kadar oyun oynamanın yaygın bir uyku problemi nedeni olduğunu ve bunun ertesi gün bilişsel işlevler üzerinde zararlı etkileri olabileceğini belirtmiştir. Wong ve ark. (2020), internet oyunlarının merkezi ve otonom sinir sistemlerini uyararak uykuya dalma süresini uzattığını ve genel uyku bozukluklarına yol açtığını ifade etmiştir. Düşük uyku kalitesinin etkileri, anlık bilişsel sonuçların ötesine geçerek psikolojik sağlığı da etkileyebilir. Alshammari ve ark. (2022), çevrimiçi oyunların uyku yoksunluğu ile ilişkilendirildiğini ve bunun kaygı ve depresyonu şiddetlendirebileceğini vurgulamıştır. Bu durum, özellikle zaten ruh sağlığı sorunlarına yatkın olabilecek genç yetişkin e-sporcular arasında endişe vericidir. Ayrıca, Zhang (2024), düşük uyku ile psikolojik sorunlar arasındaki güçlü ilişkiye dikkat çekmiş ve sürekli oyun oynama alışkanlıklarının uyku bozuklukları ile artan psikolojik sıkıntılar arasında bir döngü oluşturabileceğini ifade etmiştir. Alhowimel ve ark. (2023), yarışma öncesi kaygı ve antrenman sıklığı gibi psikolojik stres faktörlerinin uyku düzenlerini bozabileceğini ifade etmektedir. Bu durum, e-sporcular için özellikle önemlidir; çünkü e-sporun rekabetçi doğası ve başarılı olma baskısı, artan stres düzeylerine yol açabilir. Ek olarak, Ballezio ve ark.

(2021), profesyonel sporcular arasında, e-sporcular da dahil olmak üzere, uykusuzluk ve diğer uyku bozukluklarının yaygın olduğunu vurgulamış ve psikolojik sağlık müdahalelerinin daha iyi uyku sağlığını teşvik etmede faydalı olabileceğini öne sürmüştür.

Oyun oynamanın uyku üzerindeki etkileri, tüm demografik gruplar için aynı değildir. Kemp ve ark. (2021), e-spor topluluğunun önemli bir bölümünü oluşturan yetişkin oyuncuların, daha genç oyunculara kıyasla farklı uyku düzenleri yaşayabileceğini belirtmiştir. Oyun oynamanın sedanter doğası ve geç saatlere kadar süren oyun oturumları, uyku kalitesi ve süresinde düşüşe yol açabilir. Ayrıca, aşırı oyun oynama davranışlarının, genellikle düşük uyku kalitesi ile kötüleşen artan dürtüsellik ve azalan dikkat süresi gibi davranışsal sorunlara neden olabileceği belirtilmiştir (Ahmed ve ark., 2022; Limbeng, 2024). Oyun oturumlarının zamanlaması da uyku sonuçlarını belirlemede kritik bir rol oynamaktadır. Gece geç saatlere kadar video oyunu oynamak, sirkadiyen ritimleri bozarak uykuya dalma ve uykuyu sürdürme güçlüklerine yol açabilir (Peracchia & Curcio, 2018; Putra, 2023). Bu bozulma, becerilerini geliştirmek için geç saatlere kadar antrenman yapmayı gerektiren rekabetçi oyunlarda özellikle belirgindir. Çünkü Araştırmalar, oyunların neden olduğu uyarılmanın kalp atış hızını artırabileceğini ve uyanıklığı yükseltebileceğini, bunun da oyuncuların uykuya geçişini zorlaştırdığını ortaya koymuştur (Marmet ve ark., 2023; Exelmans & Bulck, 2014). Bu fizyolojik uyarılma, ekranlardan yayılan mavi ışığın melatonin üretimini engellediği ve uyku düzenlerini daha da bozduğu gerçeğiyle birleşmektedir (Gruber, 2013; Akçay & Akçay, 2018). Sonuç olarak, e-sporcular, kötü uyku kalitesinin yarışmalar sırasında bilişsel ve fiziksel performansın azalmasına yol açtığı bir döngüde sıkışıp kalabilir. E-sporcular da dahil olmak üzere sporcuların genellikle daha düşük uyku kalitesi ve artan yorgunluk bildirdiğini, bunun da performansı olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Narciso ve ark., 2020; Romano, 2023). E-sporlarda düşük uyku kalitesinin sonuçları, bireysel oyuncuların ötesine geçerek takım dinamiklerini ve genel performansı etkileyebilir. Araştırmalar, uyku bozukluklarının yorgunluk artışına yol açabileceğini ve bunun da antrenman kalitesini ve rekabetçi performansı olumsuz etkilediğini göstermektedir (Power ve ark., 2023; Fullagar ve ark., 2016). Bu durum, koordinasyon ve iletişimin başarısının kritik olduğu takım tabanlı e-sporlar için özellikle önemlidir. Düşük uyku kalitesi yaşayan e-sporculara sahip takımlar, en iyi şekilde performans göstermekte zorlanabilir ve yarışmalarda optimal sonuçlara ulaşamayabilir. Bu zorlukları ele almak için, e-spor organizasyonlarının ve oyuncuların uyku düzenini öncelik haline getirmesi ve uyku kalitesini artırmak için stratejiler uygulaması gereklidir. Bu, düzenli uyku programları oluşturmayı, gece geç saatlerde oyun oturumlarını en aza

indirmeyi ve uykuya elverişli bir ortam yaratmayı içerebilir (Seaver, 2024; Pucci, 2024). Ayrıca, oyunculara uykunun performans ve iyi oluş üzerindeki önemi hakkında eğitim verilmesi, daha sağlıklı oyun alışkanlıklarının teşvik edilmesine yardımcı olabilir.

Toparlanma stratejileri açısından, kısa süreli uyku (şekerleme), uyku yoksunluğunun etkilerini hafifletmek için potansiyel bir yöntem olarak tanımlanmıştır. Sirohi ve ark. (2022), sistematik bir incelemede, stratejik kısa uykunun özellikle kısmi uyku yoksunluğu yaşayan sporcularda bilişsel ve fiziksel performansı artırabileceğini desteklemiştir. Bu bulgu, genellikle uzun oyun oturumlarına katılan ve bu nedenle yorgunluk ve performans düşüşü yaşayan e-sporcular için özellikle önemlidir. Yapılandırılmış kısa uyku programlarının uygulanması, bu oyuncular için pratik bir toparlanma stratejisi olarak işlev görebilir. E-sporcularda uyku düzenlerini izleme ve iyileştirmede teknolojinin rolü de ilgi çeken yeni bir alan olarak öne çıkmaktadır. Araştırmalar, giyilebilir cihazların uyku kalitesini ve süresini izleyebileceğini, bu verilerin sporcuların uyku sağlığını optimize etmelerine yardımcı olabileceğini göstermektedir (Tang, 2023). Uyku düzenlerini anlayarak, e-sporcular antrenman programları ve toparlanma stratejileri hakkında bilinçli kararlar alabilir ve bu da nihayetinde performanslarını artırabilir. Uyku yoksunluğunun karar verme ve bilişsel esneklik üzerindeki etkileri, e-sporcular için kritik öneme sahiptir. Chou ve ark. (2021), uyku yoksunluğunun problem çözme ve uyum sağlama gibi stratejik oyun oynama için gerekli bilişsel işlevleri zayıflatabileceğini göstermiştir. Bu zayıflama, yarışmalar sırasında düşük performansa yol açabilir ve e-sporcuların uykuya, antrenman rejimlerinin bir parçası olarak öncelik vermelerinin önemini vurgular. Uyku ve psikolojik sağlık kesişimi, e-sporcuların performansı açısından bir diğer önemli boyuttur. Araştırmalar, uyku bozukluklarının artan kaygı ve depresyon düzeyleriyle bağlantılı olduğunu ve bunun da uyku sorunlarını daha da kötüleştirebileceğini göstermektedir (Soares ve ark., 2022). Bu döngüsel ilişki, e-spor topluluğunda uyku sağlığının yanı sıra ruh sağlığının ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Stresi azaltmayı ve gevşeme tekniklerini teşvik etmeyi amaçlayan müdahaleler, e-sporcularda uyku kalitesini artırmada faydalı olabilir.

E-sporlar ve uyku düzenleri arasındaki ilişki, oyuncuların sağlığı ve performansı açısından önemli sonuçlara sahip olan karmaşık ve çok boyutlu bir olgudur. Özellikle geç saatlerde oynanan uzun süreli oyunlar, uyku yoksunluğu ve düşük uyku kalitesi ile ilişkilidir ve bu durum bilişsel işlevleri ile psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilir. E-spor endüstrisi büyümeye devam ettikçe, paydaşların uykunun önemini kabul etmeleri ve oyuncular arasında daha sağlıklı oyun uygulamalarını teşvik edecek stratejiler

uygulamaları kritik öneme sahiptir. E-sporcularda uyku düzenleri, psikolojik stres, antrenman talepleri ve e-sporun rekabetçi doğası gibi çok sayıda faktörden etkilenmektedir. Mevcut araştırmalar, yeterli uykunun optimal performans için önemini ortaya koymakta ve uyku yoksunluğunun bilişsel ve fiziksel yetenekleri önemli ölçüde zayıflatabileceğini göstermektedir. E-spor endüstrisi büyümeye devam ederken, oyuncuların, antrenörlerin ve organizasyonların uykunun kritik rolünü tanımaları ve oyuncular arasında daha sağlıklı uyku stratejilerini teşvik etmeleri büyük önem taşımaktadır. Uyku düzenlerini izlemek ve psikolojik sağlık müdahalelerini teşvik etmek gibi etkili stratejilerin uygulanması, e-sporcuların bir sonraki neslini desteklemede hayati bir rol oynayacaktır.

3. E-sporlarda Uyku Düzeni ve Psikolojik Sağlık

E-sporcuların uyku düzenlerinin düşük seviyelerde olması ve e-sporcuların psikolojik sağlıklarının spor türüne özgü olarak önem taşıması, e-sporcularda uyku düzeni ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkininde irdelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

E-sporcular, antrenman ve rekabet programlarının talepleri nedeniyle genellikle düzensiz uyku düzenleri yaşamaktadır. Araştırmalar, e-spor oyuncularının sıklıkla gece antrenmanlarına ve yarışmalarına katıldığını ve bunun uyku alışkanlıklarını önemli ölçüde bozduğunu göstermektedir. Örneğin, bir çalışmada, daha iyi performans metriklerine sahip e-sporcuların, daha az başarılı olanlara kıyasla daha uzun toplam uyku sürelerine sahip oldukları bulunmuş ve uyku kalitesi ile rekabet başarısı arasında doğrudan bir korelasyon olduğu öne sürülmüştür (Gaasedal, 2024). Ayrıca, e-sporcuların daha geç uykuya dalma ve daha kısa toplam uyku süreleri gibi geleneksel olmayan uyku özellikleri, geleneksel sporcuların uyku düzenlerinden belirgin bir fark göstererek belgelenmiştir (Goulart ve ark., 2023). Optimal uyku sağlığından bu sapma, artan kaygı ve ruh hali bozuklukları gibi çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilir (Bonnar ve ark., 2022). E-sporcuların psikolojik sağlığı, uyku kalitesiyle yakından ilişkilidir. Uyku yoksunluğunun, e-sporcularda sık görülen kaygı ve depresyon gibi ruhsal bozuklukları şiddetlendirdiği gösterilmiştir (Lee ve ark., 2020). Çok uluslu bir çalışmada, özellikle Güney Kore'deki e-sporcuların, diğer bölgelerdeki meslektaşlarına kıyasla önemli ölçüde daha düşük uyku kalitesi ve daha yüksek depresyon seviyeleri bildirdiği görülmüştür (Lee ve ark., 2021). Bu bulgu, bu popülasyonda ruh sağlığı sonuçlarını iyileştirmek için uyku sorunlarının ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, uyku yoksunluğunun birikimli etkileri bilişsel bozukluklara yol açarak yarışmalar sırasında performansı daha da etkileyebilir (Bonnar ve ark., 2019). Kronobiyolojik (zamanla ilgili süreçler),

müdahaleler e-sporcuların uyku düzenlerini optimize etmelerine yardımcı olacak potansiyel bir strateji olarak önerilmiştir. Örneğin, davranışsal uyku tıbbı konusunda eğitim almış klinik psikologlar gibi sağlık uzmanlarının rehberliği, sporcuların uyku programlarını yarışma gereksinimlerine daha iyi uyum sağlayacak şekilde ayarlamalarına yardımcı olabilir (Bonnar, 2024). Bu tür müdahaleler, uyku saatlerinde kademeli düzenlemeler yapmayı, daha iyi uyku sağlığı uygulamalarını teşvik etmeyi ve uykuya bilişsel işlev ve duygusal düzenleme üzerindeki önemi hakkında sporcuları eğitmeyi içerebilir (Bonnar ve ark., 2023). Koçların ve destek personelinin bu değişiklikleri kolaylaştırmadaki rolü göz ardı edilemez, çünkü uyku eğitiminin teşvik edilmesi ve izlenmesinde onların katılımı, e-sporcuların genel iyi oluşunu önemli ölçüde artırabilir (Bonnar ve ark., 2023).

E-sporun hareketsiz doğası ve uzun süreli ekran kullanımı, hem fiziksel hem de psikolojik sağlık için ek riskler oluşturur. Ekranlardan yayılan mavi ışığa maruz kalmak, sirkadiyen ritimleri bozarak uykusuzluk ve buna bağlı yorgunluğa neden olabilir; bu da ruh hali bozukluklarını daha da kötüleştirebilir (Franks ve ark., 2022). Ayrıca, e-sporun fiziksel gereklilikleri geleneksel sporlardan farklı olsa da, yine de e-sporcuların belirli bir fiziksel uygunluk kapasitesinde olmaları gerekir, yetersiz uyku ve hareketsiz davranışlar e-sporcuları da fiziksel açıdan olumsuz etkileyebilmektedir (Rightmire, 2024). Bu durum, performansı ve zihinsel sağlığı teşvik etmek için fiziksel aktivite, beslenme ve uyku düzeni kapsayan bütünsel bir sağlık yönetimi yaklaşımının gerekliliğini vurgulamaktadır (Ketelhut ve ark., 2021). Ayrıca, e-sporcuların psikolojik dinamikleri, yarışma stresi, sosyal baskılar ve profesyonel bir oyun kariyerini sürdürme talepleri gibi çeşitli faktörlerden etkilenir. Araştırmalar, e-sporcuların genellikle yüksek stres seviyeleri yaşadığını ve bunun uyku kalitelerini ve genel ruh sağlıklarını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Smith ve ark., 2022). Stres, uyku ve psikolojik iyi oluş arasındaki etkileşim, e-spor bağlamında bu unsurların nasıl birbiriyle etkileşimde bulunduğu dair kapsamlı bir anlayış gerektirir. Örneğin, daha yüksek stres seviyeleri bildiren sporcuların genellikle daha düşük uyku kalitesine sahip oldukları ve bunun da tükenmişlik ve kaygı hislerini artırabileceği gözlemlenmiştir (Ahn, 2024). Bu sorunları ele alırken, e-sporun rekabet alanı olarak sahip olduğu özgün özelliklerin tanınması önemlidir. Fiziksel yorgunluğun birincil endişe olduğu geleneksel sporlardan farklı olarak, e-sporcular bilişsel ve psikolojik açıdan aynı derecede yıpratıcı olabilen bir yorgunluk karışımıyla karşı karşıyadır (Ahn, 2024). Bu farklılık, e-sporun özel gerekliliklerini göz önünde bulunduran stres yönetimi ve uyku kalitesini artırmaya yönelik stratejiler gibi özelleştirilmiş müdahalelerin önemini vurgular. Ayrıca, e-spor organizasyonlarında ruh sağlığı desteğinin

entegrasyonu hayati öneme sahiptir. E-sporcuların karşılaştığı benzersiz zorlukları anlayan ruh sağlığı uzmanlarına erişim sağlanması, daha iyi başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesini ve dayanıklılık oluşturma tekniklerini kolaylaştırabilir (Poulus ve ark., 2020). Bu tür destek sistemleri, sporcuların yarışma baskılarını yönetmelerine yardımcı olurken aynı zamanda ruh sağlığı ve iyi oluşlarını önceliklendirmelerini sağlar.

Uyku düzenlerinin e-sporculardaki psikolojik sağlık üzerindeki etkileri, bireysel performansın ötesine geçerek takım dinamiklerini ve genel organizasyonel başarıyı da etkiler. Oyuncularının ruh sağlığı ve uyku sağlığını öncelik haline getiren takımlar, daha olumlu ve üretken bir ortam oluşturma olasılığına sahiptir; bu da nihayetinde daha iyi performans sonuçlarına yol açar (Nadhirah, 2023). Sporcu bakımına yönelik bu bütünsel yaklaşım, diğer rekabet alanları için bir model olarak hizmet edebilir ve başarı elde etmekte ruh sağlığının önemini vurgular.

E-sporcularda uyku düzenleri ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki, daha fazla araştırmayı hak eden kritik bir çalışma alanıdır. Bu popülasyonun karşılaştığı düzensiz uyku programları, yüksek stres seviyeleri ve rekabetin bilişsel talepleri gibi özgün zorluklar, kapsamlı bir sağlık yönetimi yaklaşımını gerekli kılmaktadır. Uyku sağlığı, ruh sağlığı desteğini ve bütüncül sağlık stratejilerini öncelik haline getiren e-spor organizasyonları, sporcularının performansını ve iyi oluşunu artırarak daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir rekabet ortamının yolunu açabilir.

4. Kaynakça

- Abbott, C., Watson, M., & Birch, P. (2022). Perceptions of effective training practices in league of legends: a qualitative exploration. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1).
- Ahmed, G. K., Abdalla, A. A., Mohamed, A. M., Mohamed, L. A., & Shamaa, H. A. (2022). Relationship between time spent playing internet gaming apps and behavioral problems, sleep problems, alexithymia, and emotion dysregulations in children: a multicentre study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 67.
- Ahn, H., & Kim, I. (2024, May). An Exploratory Study on the Conceptualization of Burnout among the Professional Esports Athletes: Focused on League of Legends Champions Korea League. *In Healthcare*, 12(11).
- Akçay, D., & Akçay, B. D. (2018). The influence of media on the sleep quality in adolescents. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 60(3), 255-263.
- Akçay, D., & Akçay, B. D. (2020). The effect of computer game playing habits of university students on their sleep states. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4).
- Alhowimel, A. S., Alenazi, A. M., Alshehri, M. M., Alqahtani, B. A., Al-Jamaan, A., Alodaibi, F., Charest, J. (2023). Translation and Validation of the Arabic Version of the Athlete Sleep Screening Questionnaire. *In Healthcare*, 11(10).
- Alshammari, T., Alseraye, S., Rogowska, A., Alrasheed, N., & Alshammari, M. (2022). Examining the Indirect Effect of Online Gaming on Depression via Sleep Inequality and Anxiety—A Serial and Parallel Mediation Analysis. *Journal of clinical Medicine*, 11(24).
- Ballesio, A., Vacca, M., Bacaro, V., Benazzi, A., De Bartolo, P., Alivernini, F., ... & Baglioni, C. (2022). Psychological correlates of insomnia in professional soccer players: an exploratory study. *European Journal of Sport Science*, 22(6), 897-905.
- Birch, P. D., Smith, M. J., Arumuham, A., de Gortari, A. O., & Sharpe, B. T. (2024). The prevalence of mental ill health in elite Counter-Strike athletes. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 2(1).
- Bonnar, D., Gradisar, M., Kahn, M., & Richardson, C. (2024). The Sleep, Anxiety, Mood, and Cognitive Performance of Oceanic Rocket League Esports Athletes Competing in a Multiday Regional Event. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 2(1).
- Bonnar, D., Hwu, M., Lee, S., Gradisar, M., Suh, S., & Kahn, M. (2023). The influence of coaches and support staff on the sleep habits of esports athletes competing at professional and semiprofessional level. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1).

- Bonnar, D., Lee, S., Gradisar, M., & Suh, S. (2019). Risk factors and sleep intervention considerations in esports: A review and practical guide. *Sleep Medicine Research, 10*(2), 59-66.
- Bonnar, D., Lee, S., Roane, B. M., Blum, D. J., Kahn, M., Jang, E., ... & Suh, S. (2022). Evaluation of a brief sleep intervention designed to improve the sleep, mood, and cognitive performance of esports athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(7), 4146.
- Chou, C. C., Wang, F. T., Wu, H. H., Tsai, S. C., Chen, C. Y., Bernard, J. R., Liao, Y. H. (2021). "the competitive season and off-season": preliminary research concerning the sport-specific performance, stress, and sleep in elite male adolescent basketball. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(24).
- Cyma-Wejchenig, M., Maciaszek, J., Ciężyńska, J., & Stemplewski, R. (2024). The Level of Physical Activity, E-Game-Specific Reaction Time, and Self-Evaluated Health and Injuries' Occurrence in Non-Professional Esports Players. *Electronics, 13*(12), 2328.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2015). Sleep quality is negatively related to video gaming volume in adults. *Journal of Sleep Research, 24*(2), 189-196.
- Franks, R. R., King, D., Bodine, W., Chisari, E., Heller, A., Jamal IV, F., ... & Solomon, M. (2022). AOASM position statement on esports, active video gaming, and the role of the sports medicine physician. *Clinical Journal of Sport Medicine, 32*(3), e221-e229.
- Fullagar, H., Skorski, S., Duffield, R., & Meyer, T. (2016). The effect of an acute sleep hygiene strategy following a late-night soccer match on recovery of players. *Chronobiology International, 33*(5), 490-505.
- Gaasedal, J., Thøgersen, M. R., Straszek, C. L., & Guldager, J. D. (2024). Young Danish Esports Players Physical Health, and Their Opportunities and Wishes for Physical Activity From Their Esports Club: A Cross-Sectional Study. *Journal of Electronic Gaming and Esports, 2*(1).
- Goulart, J. B., Aitken, L. S., Siddiqui, S., Cuevas, M., Cardenas, J., Beathard, K. M., & Riechman, S. E. (2023). Nutrition, lifestyle, and cognitive performance in esport athletes. *Frontiers in Nutrition, 10*.
- Hong, H. J., & Hong, S. H. (2023). Transitioning Out of Esports: Exploring the Experiences of Professional Esports Players in South Korea. *Journal of Electronic Gaming and Esports, 1*(1).
- Kegelaers, J., Trotter, M. G., Watson, M., Pedraza-Ramirez, I., Bonilla, I., Wylleman, P., ... & Van Heel, M. (2024). Promoting mental health in esports. *Frontiers in Psychology, 15*, 1342220.
- Kemp, C., Pienaar, P. R., Rosslee, D. T., Lipinska, G., Roden, L. C., & Rae, D. E. (2021). Sleep in habitual adult video gamers: a systematic review. *Frontiers in Neuroscience, 15*, 781351.

- Ketelhut, S., Bodman, A., Ries, T., & Nigg, C. R. (2023). Challenging the Portrait of the Unhealthy Gamer—The Fitness and Health Status of Esports Players and Their Peers: Comparative Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 25.
- Ketelhut, S., Martin-Niedecken, A. L., Zimmermann, P., & Nigg, C. R. (2021). Physical activity and health promotion in esports and gaming—discussing unique opportunities for an unprecedented cultural phenomenon. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3.
- King, D. L., Gradisar, M., Drummond, A., Lovato, N., Wessel, J., Micic, G., ... & Delfabbro, P. (2013). The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: an experimental study. *Journal of Sleep Research*, 22(2), 137-143.
- Lam, W. K., Liu, R. T., Chen, B., Huang, X. Z., Yi, J., & Wong, D. W. C. (2022). Health risks and musculoskeletal problems of elite mobile esports players: a cross-sectional descriptive study. *Sports Medicine-Open*, 8(1), 65.
- Lee, S., Bonnar, D., Kim, Y., Lee, Y., Lee, S., Gradisar, M., & Suh, S. (2020). Sleep characteristics and risk factors of Korean esports athletes: An exploratory study. *Sleep Medicine Research*, 11(2), 77-87.
- Lee, S., Bonnar, D., Roane, B., Gradisar, M., Dunican, I. C., Lastella, M., ... & Suh, S. (2021). Sleep characteristics and mood of professional esports athletes: A multi-national study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 664.
- Limbeng, D. H., Wuysang, A. D., Gunawan, D., Hamid, F., Basir, H., & Amran, M. Y. (2024). Sleep Quality and Attentional Function in Adolescent Gamers Aged 13-14 Years in Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 6(1), 55-65.
- Marmet, S., Wicki, M., Dupuis, M., Baggio, S., Dufour, M., Gatineau, C., ... & Studer, J. (2023). Associations of binge gaming (5 or more consecutive hours played) with gaming disorder and mental health in young men. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(1), 295-301.
- McNulty, C., Jenny, S. E., Leis, O., Poulus, D., Sondergeld, P., & Nicholson, M. (2023). Physical exercise and performance in esports players: An initial systematic review. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1).
- Moen, F., Vatn, M., Olsen, M., Haugan, J. A., & Skalicka, V. (2022). Sleep characteristics in esport players and associations with game performance: Residual dynamic structural equation modeling. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 697535.
- Mondal, R., & Nithish, G. S. (2024). Integrated analysis of health dynamics in esports: injury profiles, intervention strategies, and health optimization protocols. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 11(6), 2484.

- Monteiro Pereira, A., Bolling, C., Birch, P., Figuciredo, P., Verhagen, E., & Brito, J. (2023). Perspectives of eFootball Players and Staff Members Regarding the Effects of Esports on Health: A Qualitative Study. *Sports Medicine-open*, 9(1), 62.
- Nadhirah, N. A., Hidayat, A. A., Suryana, D., Saripah, I., & Suryahadikusumah, A. R. (2022). Factors Affecting Psychological Dynamics of Esports Athletes. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 8-19.
- Narciso, F. V., Silva, A., Rodrigues, D. F., Rosa, J. P. P., Viegas, F., Silva, S. C., ... & Mello, M. T. (2020). Sleep-Wake Cycle of Elite Athletes Prior to the Rio 2016 Olympic Games. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 13(2), 76-80.
- Peracchia, S., & Curcio, G. (2018). Exposure to video games: effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Science*, 11(04), 302-314.
- Poulus, D., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2020). Stress and coping in esports and the influence of mental toughness. *Frontiers in Psychology*, 11, 628.
- Power, C. J., Fox, J. L., Teramoto, M., & Scanlan, A. T. (2023). Sleep patterns fluctuate following training and games across the season in a semi-professional, female basketball team. *Brain Sciences*, 13(2), 238.
- Pucci, S., Almeida, A. C., & Pereira, M. G. (2024). Los comportamientos relativos a la salud y la calidad del sueño en los adolescentes portugueses: el efecto moderador de la edad y del sexo. *Clínica y Salud*, 35(1), 5-12.
- Putra, G. A., Wibawa, A., Antari, N. K. A. J., & Winaya, I. M. N. (2023). The relationship between mobile online gameplay duration and sleep quality in the latest adolescents. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 4(2), 173-176.
- Reut, G., & Lana, B. (2013). Lifestyle factors that affect youth's sleep and strategies for guiding patients and families toward healthy sleeping. *Journal of Sleep Disorders & Therapy*, 2(05), 2167-0277.
- Rightmire, Z. B., Agostinelli, P. J., Murrell, W. M., Roper, J. A., Roberts, M. D., & Sefton, J. M. (2024). Acute High-Intensity Interval Training Improves Esport Performance in Super Smash Brothers Ultimate Competitors. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 2(1).
- Romano, V., & Etim-Andy, M. (2023). An Examination of WHOOP Fitness Band Usage in College Athletics. *Journal of Coaching and Sports Science*, 2(2), 46-52.
- Seaver, C., Bowers, C., Beidel, D., Holt, L., & Ramakrishnan, S. (2024). A game-based learning approach to sleep hygiene education: a pilot investigation. *Frontiers in Digital Health*, 6, 1334840.

- Shan, D., Dai, Z., Ge, F., Zhang, Y., Zheng, Y., Gao, X., & Han, J. (2023). The Mediating Role of Positive Attitudes on the Relationship Between Esports Gaming Hours and Psychological Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *Cureus, 15*(3).
- Sirohi, P., Khan, M. H., Sharma, S., Nuhmani, S., Al Muslem, W. H., & Abualait, T. (2022). A systematic review of effects of daytime napping strategies on sports performance in physically active individuals with and without partial-sleep deprivation. *PeerJ, 10*, e14460.
- Smith, M., Sharpe, B., Arumham, A., & Birch, P. (2022, March). Examining the predictors of mental ill health in esport competitors. In *Healthcare, 10*(4), 626.
- Smithies, T. D., Toth, A. J., Conroy, E., Ramsbottom, N., Kowal, M., & Campbell, M. J. (2020). Life after esports: a grand field challenge. *Frontiers in Psychology, 11*, 883.
- Soares, A. K. S., Goedert, M. C. F., & Vargas, A. F. (2022). Mental health and social connectedness during the COVID-19 pandemic: An analysis of sports and E-sports players. *Frontiers in Psychology, 13*, 802653.
- Tang, D., Sum, K. W. R., Ma, R., & Ho, W. K. (2023). Beyond the screen: do esports participants really have more physical health problems?. *Sustainability, 15*(23), 16391.
- Tholl, C., Soffner, M., & Froböse, I. (2024). How strenuous is esports? Perceived physical exertion and physical state during competitive video gaming. *Frontiers in Sports and Active Living, 6*, 1370485.
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., ... & Lin, C. Y. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(6), 1879.
- Xu, L., Song, T., Peng, Z., Dai, C., Wang, L., Shao, Y., ... & Han, M. (2022). Acute sleep deprivation impairs motor inhibition in table tennis athletes: an ERP study. *Brain Sciences, 12*(6), 746.
- Zhang, W., Jiang, L., Yu, M., Ma, R., Wang, T., Liang, X., ... & Xiang, B. (2024). Different Characteristics of Psychological and Sleep Symptoms Across Social Media Addiction and Internet Gaming Disorder in Chinese Adolescents-A Network Analysis. *Psychiatry Investigation, 21*(7), 782.
- Zwibel, H., DiFrancisco-Donoghue, J., DeFeo, A., & Yao, S. (2019). An osteopathic physician's approach to the Esports athlete. *Journal of Osteopathic Medicine, 119*(11), 756-762.

Basketbolda Zihinsel Dayanıklılık

Kaan Salman¹

Özet

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin stresli ve zorlu koşullarda performanslarını sürdürebilme kapasitesidir. Bu kavram, sporcuların yalnızca fiziksel değil, psikolojik olarak da güçlü olmalarını ifade eder. Zihinsel dayanıklılık, odaklanma, cesaret, güven, duygusal kontrol, kararlılık ve baskı altında performans sergileme gibi unsurlardan oluşur. Başlangıçta kişilik özelliği olarak görülen zihinsel dayanıklılık, zamanla spor dünyasında önemli bir performans faktörü haline gelmiştir. Özellikle spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, zihinsel dayanıklılığın, sadece doğuştan sahip olunan bir özellik değil, aynı zamanda geliştirilebilen bir beceri olduğunu göstermektedir. Örneğin, antrenmanlar ve psikolojik tekniklerle bu özellik geliştirilebilir. Zihinsel dayanıklılığın gelişiminde birçok faktör etkilidir. Antrenörlerin rolü, sporcuların zihinsel dayanıklılığını artırmada büyük önem taşır. Antrenörlerin oluşturduğu olumlu bir çalışma ortamı, zorlu fiziksel ve zihinsel hedeflerin belirlenmesi, geri bildirim ve destekleyici yaklaşımlar, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırabilir. Ayrıca, psikolojik eğitim programları ve rekabetçi, baskı yaratan ortamlarda yapılan uygulamalar da bu süreçte etkilidir. Basketbol gibi hızlı tempolu sporlarda, oyuncuların fiziksel yeterliliklerinin yanı sıra zihinsel dayanıklılıkları da kritik bir rol oynar. Bu spor, oyuncuların baskı altında doğru kararlar almasını, odaklanmalarını ve takım dinamiğini sağlıklı bir şekilde yönetmelerini gerektirir. Basketbolcularda zihinsel dayanıklılığın gelişmesi, sadece doğal yetenekle değil, özel antrenmanlar ve stratejilerle mümkün olur. Son saniye atışları, yoğun rakip baskısı altında oyun kurma gibi uygulamalar, oyuncuların zihinsel dayanıklılığını test eder. Antrenörlerin rolü, bu süreçte oyunculara geri bildirim sağlamak, onları cesaretlendirmek ve başarısızlıkları öğrenme fırsatına dönüştürmektir. Ayrıca, takım içindeki güçlü iletişim, oyuncuların birbirlerine destek olmaları ve takım hedeflerine odaklanmaları, zihinsel dayanıklılıklarını artırmak için kritik öneme sahiptir.

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

1. Zihinsel Dayanıklılık : Tanımı ve Spor Psikolojisindeki Yeri

Zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan ilk araştırmalar, kişilik özellikleriyle ilgili tartışmalarla başlamıştır (Knust ve arkadaşları, 2014). Psikologlar, zihinsel dayanıklılığı başarisızlıkları ya da zorlukları aşma, cesaret ve direnç gösterme gibi kişilik unsurlarına bağlamışlardır. Zihinsel dayanıklılık kavramı ortaya çıktıktan sonra, araştırmacılar bu alana daha fazla ilgi göstermiş ve zihinsel dayanıklılığı, kişiliğin psikolojik bir bileşeni olarak tanımlamaya başlamışlardır. İlk başlarda, dayanıklılık, zihinsel dayanıklılıkla eşdeğer olarak kabul edilmiş ve bu kavramın içine dahil edilmiştir (Thelwell ve arkadaşları, 2010; Deuster ve Silverman, 2013; Wieser ve Thiel, 2014). Ancak daha sonraki çalışmalarda dayanıklılık, zihinsel dayanıklılığın oluşturucu unsurlarından biri olarak tanımlanmıştır (Bull ve arkadaşları, 2005; Jones ve arkadaşları, 2007).

Bazı psikologlar, zihinsel dayanıklılığın, odaklanma, dikkat dağınıklılığı ile başa çıkabilme ve zorlu koşulları aşma gibi bileşenleri içerdiğini belirtmişlerdir (Cowden ve arkadaşları, 2014). Diğer bazı araştırmalar ise, zihinsel dayanıklılığın, güven, kararlılık, duygusal kontrol ve cesaret gibi özelliklerle şekillendiğini ifade etmektedir (Amato-Henderson ve arkadaşları, 2014). Jones ve arkadaşları (2007), zihinsel dayanıklılığı, sporcuların hedeflerine ulaşabilmek için kararlı olmalarını ve engelleri aşmalarını sağlayan bir yetenek olarak tanımlamışlardır. Ayrıca, zihinsel dayanıklılığı, sporcuların yüksek motivasyonu sürdürebilmesi için psikolojik bir yeterlilik olarak görmüşlerdir.

Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın davranışsal ve psikolojik açıdan birbirleriyle güçlü bir ilişki içinde olduğunu belirtmişlerdir. Zihinsel dayanıklılığın sadece psikolojik bir kavram olarak ele alınamayacağını, aynı zamanda bireyin davranışlarını da etkilediğini vurgulamışlardır. Örneğin, bir hedefe ulaşma konusunda ısrarcı olmanın, baskı altında başarılı bir şekilde başa çıkabilmenin ve başarisızlıkların üstesinden gelebilmek yeteneğinin, bireyin zihinsel dayanıklılığı ile doğrudan bağlantılı olduğunu ifade etmişlerdir (Weinberg ve arkadaşları, 2011). Jones ve arkadaşları (2007) ise, zihinsel dayanıklılığın baskı altında, duygusal ve fiziksel açıdan zorlu durumlarla karşılaşıldığında, uygun performans sergileyebilme yeteneği üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların fiziksel sınırlarını zorlamalarına, kararlı olmalarına ve bu zorlu koşullarda da etkili bir şekilde performans göstermelerine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılık; odaklanmayı, olumsuzluklara karşı direnmeyi, kararlılığı, zorluklarla başa çıkmayı, öz güveni, duygusal kontrolü, cesareti, ısrarcılığı, baskı altında hareket etmeyi ve fiziksel ve duygusal baskılar karşısında uygun performans sergileyeyi içerir.

Bu özellikler ayrı kavramlar olarak ele alınsalar da, tüm bu unsurlar zihinsel dayanıklılık kavramı altında birleşir. Ancak, zihinsel dayanıklılığın çok sayıda farklı bileşeni bir arada barındırması, kavramın ifade edilmesini zaman zaman güçleştirebilmektedir.

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin zorlu ve stresli durumlarla başa çıkabilme kapasitesini ifade eden psikolojik bir özelliktir. Bu özellik, sporcuların ve diğer bireylerin karşılaştıkları zorluklar karşısında direncini ve motivasyonunu sürdürebilmelerine olanak tanır. Araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın hem kişilikle hem de davranışsal unsurlarla derin bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Jones ve arkadaşları (2002) zihinsel dayanıklılığın, bireylerin psikolojik sınırları aşma ve zor durumlarla başa çıkabilme becerisini artıran bir yetenek olduğunu vurgulamaktadır. Zihinsel dayanıklılığa sahip bireyler, çeşitli psikolojik engelleri aşarak daha etkili performans sergileyebilir, daha fazla odaklanabilir ve kendilerine daha fazla güven duyabilirler.

Clough ve arkadaşları (2002), zihinsel dayanıklılığı dört ana unsura ayıran 4C modelini geliştirmiştir: Kontrol, Bağlılık, Mücadele ve Güven. Bu model, zihinsel dayanıklılığın, bireyin stresli durumlarla başa çıkabilme yeteneği, olumsuzluklar karşısında motivasyonunu sürdürebilme gücü, zorluklarla mücadele etme kararlılığı ve yüksek özgüven gibi unsurları içerdiğini ortaya koymaktadır. Bu model, aynı zamanda bireylerin, karşılaştıkları zorluklara meydan okuyarak ve rekabetçi ortamlarda bile sakin kalmalarını sağlayarak daha verimli bir şekilde performans göstermelerini sağlar. Zihinsel dayanıklılığı yüksek bireyler, rekabetin getirdiği kaygıları daha kolay aşar, başarıya ulaşmak için daha fazla kararlılık gösterir ve stresli durumlarda duygusal kontrol sağlayarak daha başarılı olabilirler.

Crust ve Clough (2005) zihinsel dayanıklılığı, stresli durumlarla başa çıkabilme ve hataların üstesinden gelebilme gücü olarak tanımlamışlardır. Bu tanım, zihinsel dayanıklılığın stresli ve olumsuz durumlarla baş etme yeteneği kadar, aynı zamanda bireyin özgüvenini koruma ve sürdürülebilir bir başarıya ulaşma kapasitesini de içermektedir. Aynı şekilde, Hacks (2015) zihinsel dayanıklılığı, olumsuz çevresel koşullara karşı koyabilme ve uzun vadeli hedeflere ulaşmak için kararlılığı sürdürebilme olarak tanımlamaktadır. Bu açıklamalar, zihinsel dayanıklılığın sadece anlık durumlarla başa çıkmakla kalmayıp, uzun vadeli zorluklarla da başa çıkabilme gücünü ifade ettiğini göstermektedir.

Jones ve Moorehouse (aktaran Weinberg ve ark., 2011), daha önce tanımlanan 4C modelini genişleterek, zihinsel dayanıklılığın dört temel bileşenini şu şekilde sıralamışlardır: Baskıyla başa çıkma, Güçlü öz güven, Odaklanma ve Motivasyon. Bu unsurlar, bir sporcunun zorlu

antrenmanlar, baskı altındaki durumlar ve engeller karşısında nasıl bir performans sergileyeceğini belirleyen temel faktörlerdir. Baskıya karşı koyabilme, bireyin psikolojik ve duygusal olarak zorlayıcı durumlar altında bile hedeflerine odaklanabilmesini sağlar. Yüksek öz güven, sporcuların kendilerini ve yeteneklerini daha fazla takdir etmelerine olanak tanır, bu da onların performanslarını iyileştirir. Odaklanma ve motivasyon ise bireylerin dışsal etmenlere rağmen içsel güçlerini kullanmalarını ve performanslarını sürdürebilmelerini mümkün kılar.

Gucciardi ve arkadaşları (2015), zihinsel dayanıklılığı daha geniş bir çerçevede ele almış ve dört araştırma alanını kapsayan bir model önermişlerdir: sporcular, işyeri, eğitim ve ordu. Bu alanlardaki bireylerin zihinsel dayanıklılığını artırmak için farklı stratejiler geliştirilmiştir. Gucciardi ve arkadaşları (2015), zihinsel dayanıklılığı, bireylerin karşılaştıkları stresli ve zorlu koşullara meydan okumalarını sağlayan bir kişisel kapasite olarak tanımlamaktadırlar. Bu kapasite, stresin, başarısızlıkların ve zorlukların olumsuz etkilerini aşmalarına yardımcı olur ve onları daha verimli hale getirir.

Zihinsel dayanıklılığın gelişimi, yalnızca bireylerin doğuştan sahip olduğu bir özellik olarak görülmektedir. Bazı araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın gelişimsel bir süreç olduğunu ve öğrenilebilir bir özellik olduğunu savunmaktadır. Masten ve arkadaşları (1990), zihinsel dayanıklılığın zaman içinde kazanılabilen bir özellik olduğunu ve bu süreçte çevresel faktörlerin, destek sistemlerinin ve kişisel deneyimlerin önemli rol oynadığını belirtmişlerdir. Diğer bir görüş ise zihinsel dayanıklılığın genetik olarak bireylerde var olduğunu savunur (Block ve Block, 1980). Bu tartışmalar, zihinsel dayanıklılığın bir bireyin kişilik yapısının bir parçası mı yoksa öğrenilebilir bir beceri mi olduğuna dair farklı bakış açılarına ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılık, sadece stresli durumlarla başa çıkma gücü değil, aynı zamanda bir bireyin yaşamındaki olumsuzluklarla, başarısızlıklarla ve zorluklarla etkili bir şekilde mücadele etme kapasitesini de içermektedir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek bireyler, yalnızca sporcularda değil, iş hayatı, eğitim ve diğer alanlarda da daha başarılı ve uyumlu olurlar. Araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın hem kişisel bir özellik hem de çevresel faktörlerle şekillenen bir süreç olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi, eğitim ve rehberlik yoluyla herkesin ulaşabileceği bir hedef olarak belirlenmiştir.

Zihinsel dayanıklılığın sporda yaygın bir şekilde uygulanması, zamanla sporun toplum içindeki öneminin artmasıyla mümkün olmuştur. Bu alandaki ilk çalışmaların, sporcuların performanslarını ve genel başarılarını etkileyen

zihinsel dayanıklılık üzerine yapıldığı düşünülmektedir. Özellikle, Lochr'in sporda zihinsel dayanıklılığın gelişmesine öncülük ettiği kabul edilmektedir (Crust, 2007; Mack ve Ragan, 2008; Gucciardi, 2011; Drees ve Mack, 2012; Gucciardi ve ark., 2012; Diment, 2014; Amato-Henderson ve ark., 2014; Knust ve ark., 2014). Lochr, dayanıklılığı üç ana bileşene ayırarak ele almıştır: fiziksel, zihinsel ve duygusal dayanıklılık. Zihinsel dayanıklılık, özellikle sporcuların yarışma anındaki mücadeleye karşı gösterdikleri direnç ve ideal performanslarını sürdürebilme yetenekleriyle tanımlanmıştır (Mack ve Ragan, 2008).

Zihinsel dayanıklılığın sporda önem kazandığı ve bu kavramın sporcular ve antrenörler için kritik bir faktör haline geldiği yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (Gould ve ark., 1987; Sheard ve Golby, 2006; Jones ve ark., 2007; Crust, 2008; Nicholls ve ark., 2008; Crust ve Azadi, 2010; Thelwell ve ark., 2010; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2013). Bu çalışmalar, zihinsel dayanıklılığın spor performansını olumlu yönde etkileyen bir faktör olduğunu ortaya koymuştur (Jones ve ark., 2007; Crust, 2008; Sheard, 2013). Sportif başarı sadece fiziksel yeteneklere değil, aynı zamanda psikolojik faktörlere de bağlıdır ve zihinsel dayanıklılık bu psikolojik unsurların başında gelmektedir (Jackson ve ark., 2001).



Resim 1. Phill Jackson ve Michael Jordan

Başlangıçta bir kişilik özelliği olarak kabul edilen zihinsel dayanıklılık, zamanla spor dünyasında başarıyı doğrudan etkileyen bir faktör olarak görülmeye başlanmıştır (Cattell, 1957; Jones ve ark., 2007; Crust, 2008;

Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2013). Jones ve arkadaşları (2002), sporcuların rakiplerinden üstün performans sergileyebilmeleri için baskı altında kontrollü bir şekilde davranabilmeleri gerektiğini ve bunun ancak zihinsel dayanıklılık ile mümkün olabileceğini belirtmişlerdir. Sheard (2013), zihinsel dayanıklılığı, sportif başarının elde edilmesinde en önemli etkenlerden biri olarak görmektedir. Ayrıca, Sheard ve diğer araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir bir özellik olduğunu savunmuş ve psikolojik antrenmanlarla geliştirilebileceğini ifade etmişlerdir (Sheard ve Golby, 2006; Crust ve Azadi, 2010).

Zihinsel dayanıklılığı ölçmek ve bu özelliği geliştirmeye yönelik çalışmalar yapmak için birçok araştırmacı çeşitli ölçekler geliştirmiştir. Bu ölçekler, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemeye yönelik olarak hazırlanmıştır ve bu sayede sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artıracak programlar oluşturulabilmektedir (Jones ve ark., 2001; Clough ve ark., 2002; Middleton ve ark., 2004; Thelwell ve ark., 2005; Gucciardi ve ark., 2008; Sheard ve ark., 2009).

Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılığın sporcularda başarılı bir performans sergileyebilmek için kritik bir etken olduğu ve geliştirilebilen bir özellik olduğu gerçeği, spor psikolojisi alanındaki çalışmalarla giderek daha fazla destek bulunmaktadır. Bu özellik, sadece zorluklarla başa çıkmayı değil, aynı zamanda başarıyı sürdürmeyi, motivasyonu yüksek tutmayı ve baskı altında verimli olmayı mümkün kılar.

2. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin stresli, zorlu ve baskı yaratan durumlarla başa çıkabilme kapasitesidir ve bu kapasitenin gelişmesinde birçok faktör etkilidir. Bu faktörlerin başında antrenörlerin rolü gelmektedir. Weinberg ve arkadaşları (2011), antrenörlerin, sporcuların zihinsel dayanıklılığını geliştirmede büyük bir etkiye sahip olduklarını belirtmişlerdir. Antrenörlerin, sporcular için olumlu bir çalışma ortamı yaratmaları, zorlu fiziksel hazırlık ve hedefler belirlemeleri, geri bildirim sağlamaları gibi stratejiler, zihinsel dayanıklılığı artıran faktörler arasında sayılmaktadır (Weinberg ve ark., 2011). Bu stratejilerle, sporcuların içsel ifadeler yoluyla dikkatlerini kontrol etmeleri, başarı ve başarısızlıkları uygun şekilde değerlendirmeleri sağlanmaktadır. Bir diğer önemli faktör, rekabetçi ve baskı yaratan ortamların oluşturulmasıdır. Connaughton, Wade, Hanton ve Jones (2008), zihinsel dayanıklılığı geliştirebilmek için, sporcuların karşılaştıkları zorlu ve baskı yaratıcı durumlarla uygulama yapmalarının önemli olduğunu belirtmişlerdir. Ancak bu ortamların, olumsuz ve cezalandırıcı değil, güven oluşturu ve

destekleyici olması gerektiği vurgulanmıştır. Bu tür ortamlarda sporcuların daha dirençli hale geldikleri gözlemlenmiştir (Connaughton ve ark., 2008).

Zihinsel dayanıklılığın gelişiminde, kişisel ve çevresel faktörlerin de büyük etkisi vardır. Golby ve Sheard (2004), genetik faktörlerin bu gelişimi etkileyebileceğini ve zihinsel dayanıklılığın kişilikle bağlantılı olduğunu ifade etmişlerdir (Golby ve Sheard, 2004). Marchant ve arkadaşları (2009), yaşam deneyimlerinin zihinsel dayanıklılığı artırıcı bir etken olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca zihinsel dayanıklılığın, sporcuların isteyerek değil, yakalanan faktörlere bağlı olarak geliştiğini savunmuşlardır. Bu faktörler arasında destekleyici aile, motivasyonel çalışma ortamı, takım arkadaşlarının cesaretlendirmesi, zorlu çalışmalar ve yaşamla başa çıkma yetenekleri yer almaktadır (Marchant ve ark., 2009).

Zihinsel dayanıklılık eğitim programları da etkili bir gelişim aracı olarak öne çıkmaktadır. Ragab (2015) ve Mostafa (2015) gibi araştırmalar, zihinsel dayanıklılık eğitimlerinin sporcuların dayanıklılıklarını geliştirmede başarılı olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu eğitimler, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırırken, aynı zamanda onları zorlu ortamlara karşı hazırlamaktadır.

Zihinsel dayanıklılığın uzun vadeli gelişiminde, birden fazla mekanizmanın birlikte çalıştığı görülmüştür. Connaughton ve arkadaşları (2008), zihinsel dayanıklılığın, motivasyonel iklim, çevresel destek, psikolojik yetenekler ve stratejiler gibi çok sayıda faktörün etkileşimiyle oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu etkileşimde, sporcuların bitmek bilmeyen bir isteğe ve içselleşmiş güdülere sahip olmaları, zihinsel dayanıklılıklarını sürdürmelerine yardımcı olmaktadır. Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde, sporun ve spor dışı çevrenin katkısı büyük bir rol oynamaktadır. Zizzi (2003) ise, deneyimli atletlerin takım hedeflerini gerçekleştirmek için takım arkadaşlarına yardımcı olmalarının, zihinsel dayanıklılığın gelişimine katkı sağladığını ifade etmiştir.

Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılığın gelişimi, sadece bireysel özelliklerle değil, çevresel faktörlerle de şekillenen bir süreçtir. Bu süreç, antrenör desteği, eğitim, çevresel etkileşimler ve psikolojik stratejilerin birleşimiyle daha etkili bir şekilde ilerlemektedir. Zihinsel dayanıklılığın uzun vadeli gelişimi, psikolojik, kültürel ve sosyal değişkenlerin etkileşimiyle desteklenmeli ve bireylerin içsel motivasyonlarını artırmaya yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

3. Basketbolda Zihinsel Dayanıklılık

Basketbol, fiziksel becerilerin yanı sıra büyük ölçüde zihinsel becerilere dayanan bir spor dalıdır. Oyuncular, her an değişen oyun koşulları, baskı altında kararlar alma ve takım stratejileri oluşturma gerekliliğiyle karşı karşıya kalırlar. Bu durum, basketbolun zihinsel dayanıklılığı yüksek oyuncular gerektirdiği anlamına gelir. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların zorlu koşullarda bile performanslarını yüksek tutabilme yeteneğidir. Basketbol gibi hızlı tempolu ve duygusal açıdan zorlu bir spor dalında, oyuncuların sadece fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda odaklanma, özgüven, stresle başa çıkma ve hızlı düşünme becerilerini de geliştirmeleri gerekir. Basketbolun, sürekli hareket ve hız gerektirmesi, zihinsel dayanıklılığı daha da önemli kılar. Sonuç olarak, bu sporun zorluğu, oyuncuların sadece fiziksel değil, zihinsel olarak da üst düzey performans göstermelerini gerektirir. Zihinsel dayanıklılıkla performans arasındaki ilişki oldukça güçlüdür. Bir oyuncu ne kadar iyi olursa olsun, stresle başa çıkma, baskı altındaki karar verme ve takım içinde sağlıklı bir iletişim kurma yeteneği olmadan yüksek düzeyde performans sergilemesi mümkün değildir. Zihinsel dayanıklılığın gelişimi, sadece doğal bir yetenek değil, aynı zamanda antrenmanla da kazanılabilen bir özelliktir. Basketbolcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmak için özel antrenman programları ve stratejiler uygulanmaktadır. Bu programlar, sporcuları zorlu ve baskılı durumlarla karşılaştırarak, stresli anlarda soğukkanlılıklarını korumalarına yardımcı olur. Örneğin, antrenmanlarda son saniye atışları, rakip takımın yoğun baskısı altında oyun kurma ve takım içindeki uyumu sağlama gibi durumlarla oyuncuların zihinsel dayanıklılığı test edilir.

Basketbol antrenörlerinin rolü, oyuncuların zihinsel dayanıklılığını geliştirmede kritik bir öneme sahiptir. Antrenörler, oyuncuların zihinsel ve psikolojik güçlerini artırmak için olumlu bir ortam yaratabilirler. Bu ortam, oyuncuların zorluklarla başa çıkmalarını ve kendilerine güvenmelerini sağlar. Ayrıca, oyunculara geri bildirimlerde bulunmak, onları cesaretlendirmek ve bazen de başarısızlıkları birer öğrenme fırsatına dönüştürmek, oyuncuların mental olarak güçlenmelerine yardımcı olur.

Basketbolcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırma stratejilerinden bir diğeri ise takım içindeki iletişimin önemidir. Başarılı bir takım, oyuncular arasında güçlü bir bağ ve güven duygusu gerektirir. Zihinsel dayanıklılığı artırmak için, oyuncuların birbirlerine destek olmaları, moral vermeleri ve takım hedeflerine ulaşabilmek için birlikte çalışmaları oldukça önemlidir. Bu tür bir ekip dinamiği, oyuncuların oyun sırasında daha güçlü ve dirençli olmalarını sağlar. Basketbolcular, özellikle yüksek düzeyde rekabetin olduğu

maçlarda, çeşitli zihinsel zorluklarla karşılaşabilirler. En yaygın zorluklardan biri, baskı altında performans gösterme gerekliliğidir. Son saniyeye kalan maçlarda, kaybedilen bir top ya da hatalı bir şut, bir oyuncunun zihinsel dayanıklılığını test eder. Bu tür stresli durumlar, oyuncuların hem fiziksel hem de duygusal sınırlarını zorlar. Bir oyuncunun, baskı altında soğukkanlı kalabilmesi ve takımına katkı sağlamak için en iyi kararları verebilmesi için zihinsel dayanıklılığının yüksek olması gerekir.

Bunun dışında, basketbolcuların karşılaştığı bir diğer önemli zorluk, yaralanmalardır. Basketbol, yüksek hızda oynanan ve sıklıkla fiziksel temasa dayanan bir spor dalıdır. Yüksek fiziksel baskılar ve yaralanmalar, oyuncuların zihinsel dayanıklılığını zorlayabilir. Yaralanma sonrası yeniden oyun oynamak, oyuncunun zihinsel dayanıklılığına ciddi bir test olabilir. Zihinsel olarak güçlü olan oyuncular, bu tür zorluklarla başa çıkma konusunda daha başarılı olabilirler. Zihinsel dayanıklılığı artırmaya yönelik çeşitli stratejiler, basketbolcuların performanslarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bunlardan biri, mental hazırlık tekniklerinin kullanılmasıdır. Görselleştirme, nefes egzersizleri, olumlu düşünme gibi yöntemler, basketbolcuların zihinsel dayanıklılığını artırmak için yaygın olarak kullanılır. Örneğin, bir oyuncu, kritik bir şutu atmadan önce, o şutun başarılı olacağını hayal edebilir ve bu, kendine güven duygusunu artırır. Ayrıca, bireysel ve takım hedefleri belirlemek, oyuncuların zihinsel dayanıklılığını geliştiren bir başka stratejidir. Hedef belirleme, oyuncuların odaklanmalarına yardımcı olur ve onlara ulaşılabilir bir amaç verir. Basketbolcular, bu hedeflere ulaşabilmek için hem bireysel hem de takım olarak çalışmalıdırlar. Başarıya giden yol, hedeflere odaklanarak sıkı çalışmaktan geçer.

Olumsuzluklarla başa çıkma stratejileri de zihinsel dayanıklılığın artırılmasında büyük rol oynar. Basketbolcular, olumsuz koşullarla, kaybedilen bir maç veya takım içindeki anlaşmazlıklarla başa çıkmak için uygun stratejiler geliştirebilirler. Bu stratejiler, onları daha güçlü hale getirir ve daha sonraki zorluklarla başa çıkmalarını sağlar. Birçok ünlü basketbolcu, oyun sırasında karşılaştıkları zorluklarla nasıl başa çıkacaklarını göstererek diğer oyunculara örnek olmuştur. Örneğin, Michael Jordan'ın kariyerindeki en zorlu anlarda bile soğukkanlılıkla oyun oynaması, onun zihinsel dayanıklılığının yüksek olduğunu gösterir. Jordan, baskı altında doğru kararlar alarak takımına başarı kazandırmıştır. Aynı şekilde, Kobe Bryant'ın "Mamba Mentality" olarak bilinen yaklaşımı, zorluklarla mücadele etme ve sürekli olarak daha iyi olma arzusunu temsil eder. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bu oyuncular, basketbolcular için önemli birer örnektir.



Resim 1. Kobe Bryant: Mamba Mentality

Sonuç olarak, basketbol gibi takım sporlarında zihinsel dayanıklılık, sadece bireysel bir özellik değil, aynı zamanda takım başarısına katkı sağlayan önemli bir faktördür. Zihinsel dayanıklılıkla donanmış oyuncular, oyun içinde baskıyı yönetme ve en iyi performansı sergileme konusunda daha başarılıdırlar. Zihinsel dayanıklılık, sadece doğuştan sahip olunan bir özellik değil, aynı zamanda antrenman ve stratejiyle geliştirilebilen bir beceridir. Bu beceri, zaman içinde oyuncunun performansını iyileştirebilir ve onun daha büyük başarılar elde etmesine yardımcı olabilir.

Kaynaklar

- Amato-Henderson, S. S. D., & Kempainen, A. (2014). Measuring sisu: Development of a tool to measure mental toughness in academia. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society 58th Annual Meeting*. <https://doi.org/10.1177/1541931214581299>
- Andersen, M. (2011). *Mental toughness and its relationship to psychological and cultural variables in athletes*. Unpublished dissertation.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organisation of behaviour. In W. A. Collins (Ed.), *Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13, pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172.
- Clough, P. I., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43). London: Thomson Publishing.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83-95.
- Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M., & Collinson, P. (2014). Mental toughness in English Premier League football academies: Examining the role of coaches and support staff. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(2), 194-214. <https://doi.org/10.1037/a0027190>
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10, 43-51.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 192-194. <https://doi.org/10.2466/pms.100.1.192-194>
- Diment, G. M. (2014). Mental toughness in soccer: A behavioral analysis. *Journal of Sport Behavior*, 57(4), 317-332.
- Drees, M. J., & Mack, M. G. (2012). An examination of mental toughness over the course of a competitive season. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 377-386.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37, 933-942.
- Gucciardi, D. F. (2011). Measuring mental toughness in sport: A psychometric examination of the Psychological Performance Inventory-A and its pre-

- decessor. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393-403. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.660292>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Mallett, C. J. (2012). Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3, 194-214. <https://doi.org/10.1037/a0027190>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of Athletic Training*, 43(2), 125-132.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Marchant, D., Polman, R., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Mostafa, M. (2015). The effect of mental toughness training on elite athlete self-concept and record level of 50m crawl swimming for swimmers. *Series Physical Education and Sport, Science, Movement and Health*, 15(2), 468-473.
- Nicholls, A. R., Polman, C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182-1192.
- Ragab, M. (2015). The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Sci; Supplement*, 15(2), 431.
- Sheard, M. (2013). Mental toughness and its relation to athletic performance. *Sport and Exercise Psychology Review*, 9(2), 100-109.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 7-24.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332.

- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172.
- Zizzi, S. (2003). The role of mental toughness in achieving team goals. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 45-53.

Otizmlı Bireylerde Beslenme

Melek Zülal Acar¹

Bilal Karakoç²

Özet

Otizm nedeni tam olarak bilinmeyen iletişim ve davranışlarda ortaya çıkan nörolojik bir bozukluktur. Önceden otizm 3-4'e ayrılırken, son yıllarda görülen her otizmlı bireyin farklı bir dünya ve farklılık olduğu görülmektedir. Davranışlar, eksiklikler her otizmlı birey için farklılıklar göstermektedir. Bundan dolayı her otizmlı bireyi yakından tanımak çok önemlidir. Otizmlı bireye eğitim verirken de sahip olduğu hassasiyetler dikkate alınmalıdır. Otizmlı bireylerde beslenme konusunda da farklılıklar ortaya çıkabilmektedir. Bundan dolayı kişilere göre farklı beslenme ihtiyacı ortaya çıkarabilmektedir. Bu çalışmada otizmlı bireylerde beslenme konusunda nelere dikkat edilmesi faydalı olacaktır ile ilgili bilgi verilmesi amaçlanmıştır.

Otizm Nedir?

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB); sosyal iletişim ve sosyal etkileşimdeki yetersizlikler, sınırlı-tekrarlayıcı davranışlar ve ilgi alanları ile karakterize edilmiş bir nörogelişimsel bozukluktur (American Psychiatric Association, 2013; Akt., Çiftçi, 2019).

Otizm spektrum bozukluğu, belirtileri erken çocukluk döneminde ortaya çıkan, genellikle etkilerini ömür boyu sürdüren, bireylerin sosyal etkileşim ve iletişim kurma becerilerini olumsuz yönde etkileyen, sınırlı ilgi ve tekrarlanan davranışlara neden olan nöro-gelişimsel bir bozukluktur (Leblanc, Richardson, & Burns, 2009; Simpson vd., 2005; Suhrheinrich, 2011; Akt., Tohum ,2017).

Otizm spektrum bozukluğunun genetik, ailesel ve çevresel etmenlerden kaynaklanan bir bozukluk olarak tanımlanmasından günümüze kadar

- 1 Yalova Üniversitesi, melekzulal.acar@gmail.com, 0009-0004-9190-161X
- 2 Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
ORCID: 0000-0002-6688-7914

geçen yarım yüzyıllık süre içinde beyin anatomisi, fizyolojisi, histolojisi ve işlevleri alanında yapılan çalışmalar, bu karmaşık sendromun nörobiyolojik bir bozukluk olduğu ve bu bozukluktan dolayı da bireyin sosyal ilişkilerini, iletişim becerilerini, ilgi ve davranışlarını olumsuz etkilediği konusunda önemli veriler sağlamıştır(A Parent's Handbook, 2013; Geller, 2008; Volkmar ve Lord, 2007; Akt., ASHB, 2016).

(Yüksel,2014)'e göre; Otizm, sosyal etkileşimde bozukluk, dil, konuşma ve sözel olmayan iletişimde gerilik ile tekrarlayıcı ve stereotipik hareketler ile karakterize MSS'nin gelişimsel bir bozukluğudur.

Beslenme Nedir?

Bireyin yaşamını devam ettirebilmesi için beslenmesi gerekir. Beslenme, bireyin büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini alıp vücudunda kullanmasıdır (Ünsal, 2019).

Vücutta büyüme, yenilenme ve çalışma gibi fonksiyonlar için yeterli miktarda besin ögesi alınması ve vücutta uygun bir şekilde kullanılmasına yeterli ve dengeli beslenme denir. Besin öğeleri yeterli şekilde alınmaz ise enerji oluşumu olmadığından ve vücut dokusu oluşmadığından yetersiz beslenme gerçekleşir. Besin öğeleri fazla miktarda alındığında ise vücutta yağ olarak birikir ve bu sağlık için zararlıdır. Buna da dengesiz beslenme denir (Ünsal, 2019).

Beslenmenin Vücut İçin Önemi

Vücuda alınan besinlerin kalp, beyin, karaciğer gibi önemli organlar ve hayatı destekleyici fonksiyonların korunması için gerekli enerjinin sağlanmasında önemli rol oynamaktadır. Besin öğelerinin büyüme-gelişmeyi destekleme, enerji sağlama ve metabolizmayı düzenleme gibi üç ana görevi vardır. (Ardle ve ark. 2007; Akt., Ünsal,2019).

Otizimde Sporun Önemi

Otizim fiziksel aktivitelere katılmasının, kendini uyarıcı davranışları azaltması açısından , uygun yanıtların artırılması, toplumsal etkileşim açısından değerlendirilmesi gereken bir fırsattır ve spor oldukça yararlıdır. Spor otizimli bireylerin alışkın oldukları aile ortamından çıkartıp farklı bireyler ve farklı ortamlarda iletişim kurmasına yardımcı olmaktadır ve bu sayede otizimli bireylerin daha önce tanımadıkları bireylerle iletişim kurabilmekte ve fiziksel aktivitelere katılabilmektedir (Işık,2016).

Otizm Tarihçesi

Otizm hakkında ilk defa 1943 yılında çocuk psikiyatrisi olan Leo Kanner tarafından incelenmiştir. 11 olgu inceleyen Kanner bu olguların şizofrenden farklı olduğunu belirtmiştir.

1940-50: Otizm Teriminin Ortaya Çıkışı

1950-60: Nedenlere İlişkin İlk Çalışmalar

1960-80: Kurumsallaşma (Eğitim-Öğretim Çalışmaları)

1980-2000: Tanılama ve Tıbbî Çalışmalar

2000-Günümüz: Yeni Milenyum (Bilimsel Dayanaklı Uygulama Yaklaşımı)

(Cavkaytar, 2016).

Otizm Teriminin Ortaya Çıkışı

Bu dönemde otizm hakkında ilk çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Bu çalışmaları açıklayan makaleler vardır. Bu makalelerin ilki Leo Kanner ve diğeri Hans Asperger'dir (Cavkaytar, 2016).

Kanner ilk makalesinde çocukların özelliklerinin dışında aileleri ile ilgilide açıklamalar da yapmıştır. Otizmin başlamasından ilerlemesine kadar nedenlerini içeren zamanda ailenin rolünün ne olduğu ile ilgili genetik konular üzerinde de durmuştur. Otizimli bireyler ve aileleri arasında sorunlar olduğuna ve otizmin doğuştan geldiğine ; ancak, bir klinisyen olarak bu durumun ortaya çıkmasında farklı koşullarında etken olduğun inanmıştır (Volkmar, Klin ve Cohen 1997 ;Akt., Cavkaytar, 2016).

Otizmin Nedenlerine İlişkin İlk Çalışmalar

Bu dönemde otizmin nedenlerine yönelik çalışmaların yoğunlaştığı ve olma nedenlerinin kaynaklarına ilişkin çeşitli efsanelerin ve inanışların ortaya çıktığı bir dönemdir(Cavkaytar A.,2016).

O dönemde otizm spektrum bozukluğu üzerinde çalışan Kanner'ın (1943) da bu yaklaşımdan etkilendiği varsayılarak, çalıştığı çocukların annelerine yönelik gözlemleri sonucunda, otizm spektrum bozukluğunun çocuklarının duygusal gereksinimlerine “tepkisiz kalan”, “soğuk”, “ilgisiz”, “uzak”, “cezalandırıcı”, “keyifsiz”, “sert”, “entelektüel”, “mükemmelliyetçi” “mekanik” bir şekilde davranarak çocuklarını yetiştiren, ailelerden özellikle annelerden kaynaklanabileceği görüşünü savunmuştur. Bu özellikleri betimlemek için de “buzdolabı anne” (refrigerator mother) kavramını

kullanmıştır (Heflin ve Alaimo, 2007; Kanner, 1943; Kırcaali-İftar, 2012; Öztürk, Sayar ve Tüzün, 2000; Pehlivantürk, Bakkaloğlu ve Ünal, 2003; Webber ve Scheuermann, 2008; Williams ve Williams, 2011; Akt., Cavkaytar ,2016).

Kurumsallaşma (Eğitim-Öğretim Çalışmaları)

1960'lı yılların sonunda otizm spektrum bozukluğunun nedenleri ya da tanımlama çalışmalarından farklı olarak bu çocuklara yönelik eğitim uygulamalarına ilişkin çalışmalar da başlamıştır. Ivar Lovaas, bu dönemde otizm spektrum bozukluğunun bazı çocuklarda üstesinden gelinebilir bir yetersizlik olduğunu öne süren ve etkili eğitim yöntemlerini keşfetmeye çalışan ilk uzmandır.

Lovas'ın eğitiminde izlediği yöntemler vardır. Bunlar ;

- Uygulamalı davranış analizi
- Erken yoğun davranışsal müdahale
- Ayrık denemeli öğretim
- Ayrık denemeli müdahale

Bu yöntemlerin birbirinden farklılıkları olsada hepsinin ortak iki amacı vardır. Bu amaçlar beceri öğrenimi ve problemlili davranışı azaltmak(Cavkaytar ,2016).

Tanımlama ve Tıbbî Çalışmalar

(APA, 1980)'e göre ;1980 yılında yayımlanan DSM-III kılavuzunda, otizm kategorisi “yaygın gelişimsel bozukluk” şemsiyesi altında ayrı bir psikiyatrik tanı kategorisi olarak yer almış ve “bebeklik otizmi” olarak adlandırılmıştır(Cavkaytar ,2016).

Türkiye’de 1990’lı yıllar otizm ile ilgili farkındalık çalışmalarının ve örgütlenme çabalarının başladığı yıllar olmuştur. Bu çabalar sonucunda Ankara’da, otizm spektrum bozukluğunun kamuoyuna ve ilgili kuruluşlara tanıtılması, erken tanıyla en kısa zamanda eğitimin sağlanması ve OSB olan çocukların sosyal yaşam ortamlarına uyumlarının artırılması amacıyla, İlgi Otistik Çocukları Koruma Derneği (www.ilgider.org.) kurulmuştur (Cavkaytar ,2016).

OSB'nin sık görülen nöropsikiyatrik bozukluklar arasında olduğu ortaya konulmuş olmasına karşın, neden olduğu henüz aydınlatılmamıştır ve ana belirtileri üzerine iyileştirici etkisi olan bir tıbbî tedavi bulunmamaktadır

(Autism Reseach Program, 2010; Bilgiç ve Cöngöloğlu, 2009;Akt., Cavkaytar ,2016).

2000-Günümüz: Yeni Milenyum (Bilimsel Dayanaklı Uygulama Yaklaşımı)

2000’li yıllarda otizme yönelik tedavi yaklaşımlarının “Bilimsel Dayanaklı Uygulama” bakış açısı ile yoğunlaştığı ve hızla arttığı yıllardır. İlk yenilik 2001 yılında ABD’de Ulusal Araştırma Konseyi tarafından oluşturulan Otizimli Çocuklara Yönelik Eğitsel Müdahaleler Komitesi tarafından hazırlanan rapordur. (Cavkaytar ,2016).

Raporda eğitsel uygulamalar, genel ölçütlere göre incelenmiş ve değerlendirilmiştir (Kırcaali-İftar, 2012; Akt., Cavkaytar ,2016).

ABD’de olan Ulusal Otizm Merkezi tarafından 2009’da yayımlanan ulusal standartlar raporunda, otizme yönelik uygulamalar ve sahip oldukları bilimsel dayanaklar;

- Yeterli bilimsel dayanağa sahip olanlar
- Umut vadedenler
- Bilimsel dayanaktan yoksun olanlar olmak üzere üç grupta belirlenmiştir.

2011 yılında bu ölçütler dört olarak belirlenmiştir. Bunlar:

- a) Yeterli kanıtı sahip olan uygulamalar bilimsel dayanaklı uygulama
- b) Kısmen kanıt olan; ancak tam olarak etkili diyebilmek için yeterli düzeyde kanıtı olmayan uygulamalar umut vadeden uygulama
- c) Çok az kanıtı sahip olan ya da hiç kanıtı olmayan uygulamalar bilimsel dayanaktan yoksun uygulama
- d) Etkisiz ya da zararlı olduğuna ilişkin yeterli kanıtı sahip olan uygulamalar etkisiz ya da zararlı uygulama olarak sınıflandırılmıştır (National Autism Center [NAC], 2009; 2011; Akt., Cavkaytar ,2016).

Otizmin Belirtileri

Günümüzde birçok tanı sistemi, otizm tanısını koymaya yönelik olarak kullanılmaktadır. Bu sistemlerin ortak özelliği, otizm tanısı koymak için üç yeti alanında eksiklik olması gerektiğini vurgulamalardır.

1. İletişim ve toplumsal gelişim alanlarında bozukluğun olması

Otizimli bireylerin toplumsal ilişkiler sırasında yaşadıkları güçlükler ve sapmalar, otizmin en belirgin özelliğidir. . Otizimli bebeklerin diğer bebeklerden farklı biçimde ağladıklarını gösteren araştırmalar vardır. Otizimli bireyler öpülmeye, kucaklanmaya ve sevmeye karşı tepkisiz kaldıkları gibi aşırı tepkide gösterebilirler. Bebeklik dönemindeki en belirgin özellikleri göz ilişkisi kuramamalarıdır. Okul öncesi dönemde ise yaşlıları ile ilişki kurup geliştiremezler (Bodur ve Soysal, 2004).

Dil gelişimindeki gecikme, otizimli çocukların ailelerinin genellikle ilk dikkatini çeken belirtidir. Otizmin tansında, bu hastalıkta görülen dil ve iletişim alanındaki bozuklukların belirlenmesi yararlı olur. Otizimli çocukların, dili bir iletişim aracı olarak kullanabilme becerilerinde ciddi eksiklikler vardır. (Bodur ve Soysal, 2004).

2. Yineleyici, sınırlayıcı ilgi ve davranışlar

Otizmin diğer bir belirgin özelliği ise, sınırlı ve yineleyici davranışlar ve ilgililerdir. Otistik çocukların dönen eşyalara karşı büyük bir ilgileri vardır. Dönen bir plağı saatlerce izleyebilirler ya da bir topacı saatlerce çevirebilirler (Bodur ve Soysal, 2004).

Otizimli çocuklar “aynılığın korunması” konusunda aşırı ısrarcı davranmaktadırlar. Aynılığın korunması saplantısının, çocuğun dil yetilerini de etkilediği bilinmektedir. Otizimli çocuklar genellikle, aynı sözcük ya da sözcük grubunun kullanılması konusunda ısrarcı olabilecekleri gibi, standart sorular sorup bunlara aynı yanıtların verilmesini beklerler. Bu çocukların katı alışkanlıklar geliştirdikleri görülmektedir (Bodur ve Soysal, 2004).

Otizimli çocukların sergiledikleri en tehlikeli davranış , kendini yaralama davranışlarıdır. Bu otizimli çocuğun vücuduna verdiği zararları tanımlamak için kullanılan bir terimdir. En sık görülen kendini yaralama davranışları, başı bir yere vurma ve kendini ısırmasıdır. Bunlara ek olarak, yüzünü tırmalama, saç çekme, dirsek ya da bacakları bir yerlere vurma gibi davranışlar da görülmektedir. Kendini yaralama yaşamsal tehlike oluşturacak boyutlara ulaşabilir (Bodur ve Soysal, 2004).

3. Bu alanlardaki bozuklukların 30 ay öncesinden görülmesi

Araştırmacı ve klinisyenler, otizme özgü anormal gelişimin bazı göstergelerinin 30 ay öncesinden başladığı görüşü üzerinde uzlaşmışlardır. Son yıllarda yapılan araştırmaların, daha erken dönemlerde otizmi belirlemenin olası olup olmadığı konusunda yoğunlaştığı görülmektedir (Lord ve Ward, 1993;Akt.,Bodur ve Soysal, 2004).

Otizm erken tanı göstergeleri

- Göz temasında atipiklik, gözle izlemede eksiklik,
- İsmine uygun yönelmenin olmaması
- Taklit etmede eksiklik,
- Sosyal gülümsemenin olmaması
- Etkiye yetersiz tepki,
- Sosyal ilgi azlığı ve garip davranışlar sergileme (sürekli elini bir yere vurma, arabanın tekerleğini çevirme gibi)
- Uzun süreli görsel dikkat eksikliği
- 6. aylarda daha belirginleşen normal çocuklardan farklı postur ve tonus
- Ortamdaki bir nesneye sabitlenme ve olumlu etkileşime girememe
- 12. aydan itibaren anlamsız sesler çıkarma
- El-kol-baş hareketlerinin olmaması (örneğin: işaret etme, bay bay yapma)
- 16. ayda tek sözcüklerin olmaması
- 24. ayda kendiliğinden iki sözcüklü tümcelerin olmaması
- Anne-babanın oyun ve etkileşimi çabalarına tepki vermeme
- Stereotipik hareketler
- Yüz ifadesinin olmaması (sanki duygusuzmuş izlenimi uyandırma)
- Uyarılara karşı tuhaf tepki (hafif gürültüye abartılı tepki)
- Annesine gerek duymuyormuş izlenimi, bakım verenler tarafından anlaşılabilir ve rahatlatılmaz huzursuzluk, yiyecekleri katı yeme sorunları

(Bodur ve Soysal, 2004).

Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Bireylerin Genel Özellikleri

- a) Sosyal etkileşim sorunları
- b) İletişimde kısıklık
- c) Kısıtlı İlgi Alanı, Aynılıkta Israr ve Tekrarlayıcı Davranışlar
- d) Bilişsel Gelişimde Gecikme
- e) Duyusal Belirtiler (Yıldırım, 2019)

Otizm Spektrum Bozuklukları ve Beslenme Durumu

Otizimli çocuklarda beslenme sorunları besin seçiciliği, gastrointestinal sistem sorunları, duyuusal besin güçlüğü ya da kişisel sorunlardan kaynaklı olabilir (Çekici ve Şanlier, 2017; Akt., Akitiz, Yalçın ve Göktaş, 2019).

Yemek seçme davranışı büyüme çağındaki otizimli çocuklarda gelişme geriliğine sebep olarak kronik sorunlara yol açabilir (Gökçe Ünal, 2016; Akt., Akitiz, Yalçın ve Göktaş, 2019).

Otizimli çocuklar genel olarak aynı besinleri tüketmeyi tercih eder ve yeni besinler ile tanıştırıldığında agresif tutumlar sergilemektedir. Besin seçiciliğinin altında oral alımda olan hassasiyetin neden olabileceği düşünülmektedir. Otizmde yetersiz beslenmeden dolayı vitamin mineral eksiklikleri görülmektedir (Barnhill, Gutierrez, Ghossainy, Marediya, Marti, Hewitson, 2017; Hyman ve diğerleri, 2012; Akt., Akitiz, Yalçın ve Göktaş, 2019).

Otizm Spektrum Bozukluğunda Gastrointestinal Problemler

OSB'li çocuklarda gastrointestinal sistem sorunlarının sık görülmesi ve özel diyet uygulamaları vitamin ve mineral eksikliklerine yol açabilmektedir. Ayrıca, OSB'lilerde hücrel metilasyon ve glutatyon aracılı antioksidan savunma mekanizmalarının yetersiz olduğu gözlenmiştir (Bilgiç ve ark., 2013; Akt. Hangül veTufan,2022).

Glütensiz ve kazeinsiz beslenen otizimli bireylerde opioid artışı ve gastrointestinal sistemde bozukluk gibi sağlık sorunlarında iyileşmeler görülmektedir (Christison ve İvany,2006; Akt., Dınure,2022). Alerjik besinlerin diyetten çıkarılması, gastrointestinal sistemde davranış ve dikkatin iyileştirilmesi de dahil olmak üzere, bazı bireylerin iyileşmesini sağlar (Adams,2019; Akt., Dınure, 2022).

Otizimde gastrointestinal problemlerin sebebi bilinmemektedir. Aşırı antibiyotik alımı bağırsak florasını değiştirebilmektedir. Yapılan farklı çalışmalar oral antibiyotik alımının otizimli çocuklarda fazla olduğunu göstermiştir (Adams ve ark., 2007; Adams ve ark., 2008; Niehus ve Lord, 2006; Çiftçi, 2019).

Sürekli bu şekilde antibiyotik kullanımı bağırsak florasını neredeyse tamimiyle yok etmektedir. Normal bağırsak florasının kaybı sonucunda patojenik florada artış, kabızlık ve diğer problemler meydana gelebilmektedir (Adams ve ark., 2011; Çiftçi, 2019).

Bulgular

- A. Otizimli çocuklarda beslenme sorunları besin seçiciliği, gastrointestinal sistem sorunları, duyuşal besin güçlüğü ya da kişisel sorunlardan kaynaklı olabilir (Akitiz, S., Yalçın, E. Ve Göktaş, Z.,2019).
- B. Besin öğeleri büyüme-gelişmeyi desteklemek, enerji sağlamak ve metabolizmayı düzenlemek gibi üç ana fonksiyonu vardır (Ünsal, A., (2019).
- C. Otizimli bireyler sporla birlikte daha önce hiç tanımadıkları bireyler ile iletişim kurabilmekte ve fiziksel aktivitelere katılabilmektedir (Işık, F.,2016).
- D. Otizm tanısı koymak için birçok kaynak vardır ve bu kaynakların ortak özelliği otizm tanısı koymak için üç yeti alanında eksiklik olması gereklidir. Bu alanlar; İletişim ve toplumsal gelişim alanlarında bozukluğun olması, yineleyici-sınırlayıcı ilgi ve davranışlar, bu alanlardaki bozuklukların 30 ay öncesinden görülmesidir([Bodur, Ş. ve Soysal, A.Ş., 2004](#)).
- E. Otizm hastalığını genel özellikleri: Sosyal etkileşim sorunları, iletişimde kısıklık, kısıtlı ilgi alanı, aynılıkta ısrar ve tekrarlayıcı davranışlar, bilişsel gelişimde gecikme, duyuşal belirtiler (Yıldırım, G.,2019).
- F. Otizmde gastrointestinal problemlerin sebebi bilinmemektedir. Aşırı antibiyotik alımı bağırsak florasını değiştirebilmektedir (Çiftçi, Ç.,2019).

Otizm Spektrum Bozukluğunda Beslenme Tedavisi

Otizm bozukluğu olan bireylerde beslenmeye dikkat etmek bireylerin sağlığı açısından çok önemlidir. Özellikle sahip oldukları sindirim sisteminden dolayı beslenmeye dikkat etmek vücut genel sağlığı açısından da çok önemlidir. Uygulanabilecek özel diyetler genel olarak şunlardır;

Özel diyetler

- I. Glutensiz-kazeinsiz Diyet (Gluten Free-Casein Free (GFCF)),
- II. Ketojenik diyet
- III. Özel Karbonhidrat Diyeti
- IV. Feingold diyeti,
- V. Candida Vücut Ekoloji Diyeti

VI. Elimine alerji diyeti

Glutensiz-kazeinsiz Diyet (Gluten Free-Casein Free (GF/CF))

Çölyakta tek tedavi seçeneği olan glutensiz diyet otizimli bireylerde de kullanılmakta, ayrıca sütte bulunan kazein nedeniyle de tüm süt ve süt ürünlerinin (peynir, yoğurt, ayran vb.) otizimli çocukların diyetinden çıkarılmasının etkili olacağı düşünülmektedir.

Gluten ve kazein içeren yiyeceklerin kusurlu bir şekilde çökmesiyle oluşan opioid peptitlere bağlı olarak, bazı semptomların oluşabildiği hipotezi kurulmuştur. Opioidin aşırı artmasının, otizmde oluşan davranışlara neden olduğu ve bu maddelerin diyetle azalmasına bağlı olarak otistik davranışlarda iyileşmeler olduğu düşünülmektedir (Önal ve Uçar, 2017).

Ketojenik diyet

Otistik davranışın, glikoz metabolizmasındaki bir bozuklukla ilişkili olduğu ve bunun sonucunda azalan nikotinamid adenin dinükleotit (NADH) veya nikotinamid dinükleotit eksikliğine (NAD) yol açtığı düşünülmektedir. Ketojenik diyetin NAD'dan tasarruf ederek mitokondriyal işlev sağlayacağı görüşü hakimdir (Önal ve Uçar, 2017).

Özel Karbonhidrat Diyeti

Özel karbonhidrat diyeti ilk olarak 1920'li yıllarda geliştirilmiştir. Hem basit hem de kompleks karbonhidratların malabsorpsiyonu göz önünde bulundurulmakta, buna bağlı olarak diyetteki kompleks karbonhidratlar kısıtlanırken basit karbonhidratlar tamamen çıkarılmaktadır. SCD'nin, irritabl barsak sendromu (IBS), çölyak hastalığı ve otizm gibi çeşitli hastalıklarda olumlu etki yaptığı görüşü hakimdir (Önal ve Uçar, 2017).

Feingold diyeti

Fenoller yapay olarak bir petrol türevinden yapılabilmekte, renklendirici ve koruyucu gıda katkı maddesi olarak kullanılmaktadır.

Renklendirici ve koruyucuların ise çocuklarda hiperaktiviteye neden olabildiği bildirilmiştir.³³ Fenol sülfür transferaz (PST) enzimideki bozukluk nedeniyle otistik çocukların diyetinden de, renklendirici ve koruyucu içeren bu besinlerin veya domates gibi doğal salisilat içeren besinlerin çıkarılmasının olumlu etki yaptığı bildirilmiştir (Önal ve Uçar, 2017).

Candida Vücut Ekoloji Diyeti

Candida albicans, maya benzeri bir mantar olup, özellikle bağışıklığı baskılanmış bireylerde enfeksiyonlara neden olabilmektedir.

Candida albicans'ın aşırı artışı, otizmlı çocuklarda görülen konsantrasyon bozukluğu, saldırganlık ve hiperaktif davranışlar gibi sorunlar ile ilişkilendirilmiş olup, baş ağrısı, mide sorunları, gaz ağrısı, yorgunluk veya depresyon ile de ortaya çıkabilmektedir. Antifungal ilaç alımları ve probiyotik etki sağlayan diyet takviyeleri, şekeri düşük diyetler koruyucu olarak uygulanmaktadır (Önal ve Uçar, 2017).

Elimine alerji diyeti

Otizmlı çocukların çoğu, sindirim ve bağışıklık sistemindeki anormallikler nedeniyle besin hassasiyetine sahiptir.

Sindirilmeyen karbonhidrat veya aminoasitler barsakta yararlı bakterilerin bu öğelere reaksiyon göstermesine yol açmaktadır. Bu nedenle eğer çocukta herhangi bir besin alerjisi veya intoleransı olduğu düşünülüyorsa gerekli testler yapılarak sorunun belirlenmesi önerilmekte ya da şüphelenilen besinin 2 haftalığına çıkartılması ve aynı besin diyete tekrar eklenerek alerjik semptomların meydana gelip gelmediğinin gözlenmesi gerekmektedir (Önal ve Uçar, 2017).

Besin Öğesi Yetersizlikleri

Vitaminler

Mineraller

Omega 3 Yağ Asitleri

Probiyotikler

Kaçınılması Gereken Gıdalar

Çavdar, arpa, buğday, yulaf gibi glüten içeren gıdalar

Süt ve süt ürünleri gibi kazein içeren gıdalar,

Renklendirici içeren gıdalar, soslar, şeker, hazır meyve suları, rafine şeker içeren gıdalar,

Konserve ürünleri, soya ve mısır başta olmak üzere genetiği değiştirilmiş gıdalar,

Yer fıstığı, deniz mahsulleri, kuru mayalar ve domates, elmalar ve orman meyveleri gibi salisilat içeren gıdalardan otizmlı bireylerin kaçınması

gerekmektedir. (Strickland ve McCloskey,2009; Gupta vd,2019; Akt.,Dınure, 2022).

Badem, çilek, elma ve baharatlar, üzüm, bal, portakal ve domates gibi yaygın reaktif salisilat içeren besinler (Matthews,2013; Akt., Dınure,2022)

Günlük hayatta şekerli yiyecek ve içecek tükettiğimiz zaman kan şekerimizde hızlı bir yükselme meydana gelir. Kan şekeri yükselince pankreas kan şekerini düşürmek için vücuda insülin salgılar ve salgılanan insülinle kan şekeri düşer. OSB'li çocuklar kandaki glikoz düzeyinde meydana gelen fazla iniş çıkışlara karşı duyarlıdır. Bundan dolayı çocukların vücutlarında meydana gelen orantısız biyokimyasal tepkimeler sonucu zihinsel bozukluklar gelişebilmektedir. Bunun sonucunda çocuklarda sinirlilik ve öfke, baş dönmesi ve ağrısı, panik ve yorgunluk görülür (Strickland vd,2009; Akt., Dınure,2022)

Sonuç

Otizmlü bireylerde sahip olunan noksanlıklar, farklılar yaşam kalitelerine etki etmektedir. Yaşam kalitesine etki eden en önemli unsurlardan biri beslenmedir. Otizmlü bireylerin sahip oldukları özellikle bağırsak yapısından dolayı uygun beslenme imkanlarının, alışkanlıklarının oluşturulması çok önemlidir. Ailelerin de bu konuda bilinçlendirilmesi en temel öncelik olmalıdır. Otizmlü bireylerin beslenmesinde ailede annenin etkisi daha fazla olduğu için öncelikle annelerin en iyi şekilde beslenme konusunda eğitilmesi, gelişmeleri çok önemlidir. Beslenmenin yanında otizmlü bireylerin spor ve egzersiz yapması yaşam kalitelerinin yükselmesine katkı yapabilecektir. Bundan dolayı spor ve beslenme dengesi iyi sağlanması otizmlü bireyin fiziksel uygunluğuna da olumlu etki yapacaktır.

Kaynaklar

- Adams, J.B., Romdalvik J. ve Sadagopa Ramanujam V.M. (2007). Mercury, lead, and zinc in baby teeth of children with autism versus controls. *Journal of Toxicology and Environmental Health* 70(12): 1046-1051.
- Adams J.B., Romdalvik J. ve Levine, K.E. (2008). Mercury in first-cut baby hair of children with autism versus typically-developing children. *Toxicological & Environmental Chemistry* 90(4): 739-753.
- Adams J.B., Audhya T. ve McDonough-Means, S. (2011). Nutritional and metabolic status of children with autism vs. neurotypical children, and the association with autism severity. *Nutrition & Metabolism* 8 (1): 34.
- Adams J.B. (2019). Summary of Dietary, Nutritional, and Medical Treatments for Autism based on over 150 published research studies, ARI publication.
- Akitiz, S., Yalçın, E. Ve Göktaş, Z. (2019). Otizm spektrum bozuklukları tedavisinde beslenme yaklaşımları. *Sağlık Akademisi Kastamonu*.4(2),127-143. <https://doi.org/10.25279/sak.435435>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Press, Washington DC.
- A Parent's Handbook: Your Guide to Autism Programs. (2013). British Columbia.
- Autism Research Program, Kaiser Permanente Division of Research (2010). *Autism parent handbook: Answers to common questions*.
- Barnhill, K., Gutierrez, A., Ghossainy, M., Mareğiya, Z., Marti, C. N. ve Hewitson, L. (2017). Growth status of children with autism spectrum disorder: a case-control study. *J Hum Nutr Diet*, 30(1), 59-65. doi:10.1111/jhn.12396
- Bilgiç, A., & Cöngöloğlu, A. (2009). Otizm spektrum bozukluklarında biyolojik temelli tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamaları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16, 153-164.
- Bilgic, A., Cöngöloğlu, A., Hergüner, S., Türkoğlu, S., Bahali K. ve Gürkan K. (2013). Use of complementary and alternative medicine in children with autism spectrum disorders: a multicenter study. *Noro Psikiyatri Ars*, 50:237- 243.
- Bodur, Ş. Ve Soysal, A.Ş. (2004). Otizmin erken tanısı ve önemi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*.13(10),394-398.
- Cavkaytar, A. (Ed.). (2016). *Otizm spektrum bozukluğu*. T.C.Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Christison, G.W. ve Ivany, K. (2006). Elimination diets in autism spectrum disorders: any wheat amidst the chaff. *J Dev Behav Pediatr*, 27(2): 162-171.

- Çekici, H. ve Şanlıer, N. (2017). Current nutritional approaches in managing autism spectrum disorder: a review. *Nutr Neurosci*, 1-11.
- Çiftçi, Ç. (2019). *Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların beslenme durumunun ve gastrointestinal problemlerinin değerlendirilmesi*. [Yüksek Lisan Tezi, Uludağ Üniversitesi].Bursa Uludağ Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. <http://hdl.handle.net/11452/15403>
- Dınure, M. (2022). Otizm Spektrum Bozukluğu ve Beslenme. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 66-71. <https://doi.org/10.47769/izufbed.1100761>
- Geller, L. (2008). The changing face of autism. V. Starsia ve R. Day Gore (Eds.), Edited by The Healing Project.
- Gupta, S.K., Venkatesan, S., Goswami, S.P., Kumar, R. (2019). Emerging Trends in the Diagnosis and Intervention of Neurodevelopmental Di.
- Gökçe, Ü. ve Özenoğlu, A. (2016). Nörogelişimsel bozukluklarda beslenme. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(2), 80-85.
- Hangül Z, Tufan AE.(2022). Otizm spektrum bozukluğunda tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*.14(2):165-173. doi:10.18863/pgy.935207
- Heflin, L. J., & Alaimo, D. F. (2007). Students with autism spectrum disorders: Effective instructional practices. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Hyman, S. L., Stewart, P. A., Schmidt, B., Cain, U., Lemcke, N., Foley, J. T. Molloy, C. (2012). Nutrient intake from food in children with autism. *Pediatrics*, 130(Suppl 2), 145-153. doi:10.1542/peds.2012-0900L
- Işık, F. (2016). *Sporun otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuklara ve ailelerine etkisi konusunda ebeveynlerinin görüşlerinin değerlendirilmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. <https://hdl.handle.net/11363/233>
- Kanner, L. (1943). "Autistic Disturbances of Affective Contact", *Nervous Child* 2, 217-250.
- Kırcaali-İftar, G. (2012). Otizm spektrum bozukluğuna genel bakış. E. Tekin-İftar (Ed.). *Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar ve eğitimleri* (ss. 17-46). Ankara: Vize Yayıncılık.
- Leblanc, L., Richardson, W., ve Burns, K. A. (2009). *Autism spectrum disorder and the inclusive classroom: Effective training to enhance knowledge of ASD and evidence-based practices*. *Teacher Education and Special Education*, 32, 166-179.
- Lord, C. ve Ward, M. J. (1993). *Autism and pervasive developmental disorders*. *Comprehensive Handbook of Psychopathology*
- Matthews, J. (2013). *Autism Diets: The First Step to Biomedical Intervention and Autism Recovery* .

- Mc Ardle, W., Katch, F.I., Katch L.V. (2007). *Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance*.
- National Autism Center-NAC. (2009). *National standards project findings and conclusions*. Randolph, MA: Author
- Nichus, R., Lord, C. (2006). *Early medical history of children with autism spectrum disorders*. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* 27 (2): 120-127.
- Önal, S., ve Uçar, A. (2017). Otizm Spektrum Bozukluğu Tedavisinde Beslenme Yaklaşımları. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 179-194. https://doi.org/10.1501/Asbd_0000000070
- Öztürk, M., Sayar, K., ve Tüzün, Ü. (2000). Asperger bozukluğu olan çocuklarda risperidon kullanımı: Olgu sunumu. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10, 51-55.
- Pehlivan Türk, B., Bakkaloğlu, B., & Ünal, F. (2003). Otistik bozukluk etyolojisi: Genetik etkenler. *Çocuk ve Ruh Sağlığı Dergisi*, 10, 88-96.
- Simpson, R. L., de Boer-Ott, S., Griswold, D., Myles, B., Byrd, S., Ganz, J., . . . Adams, L. G. (2005). *Autism spectrum disorders: Interventions and treatments for children and youth*.
- Strickland, E. ve McCloskey, S. (2009). *Eating for autism: The revolutionary 10step nutrition plan to help treat your child's autism, Asperger's, or ADHD*. Da Capo Lifelong Books.
- Strickland, E., McCloskey, S., Ryberg, R. (2009) *Eating for Autism: The 10 Step Nutrition Plan*. Philadelphia: De Capo Press.
- Suhrheinrich, J. (2011). Training teachers to use pivotal response training with children with autism: Coaching as a critical component. *Teacher Education and Special Education*, 34, 339-349.
- Tohum Otizm Vakfı. *Türkiye'de Otizm Spektrum Bozukluğu ve Özel Eğitim* (2017).
- Uğur Ç. (2014). *Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda vitamin D düzeyleri*. [Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi]. Ankara Üniversitesi Açık Arşiv Sistemi. <http://hdl.handle.net/20.500.12575/72301>
- Ünsal, A. (2019). Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. *Kırşehir Abi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-10.
- Volkmar, F. R., & Lord, C. (2007) . *Diagnosis and definition of autism and other pervasive developmental disorders*. F. R. Volkmar (Ed.) *Autism and pervasive developmental disorders*. Second Edition. (Ss. 1-31). Cambridge, New York: Cambridge University Press.
- Volkmar, F. R., Klin, A., & Cohen, D. J. (1997). *Diagnosis and classification of autism and related conditions: Consensus and issues*. D. J. Cohen ve F. R. Volkmar (Eds.). *Handbook of autism and pervasive developmental*

disorders. Second Edition. Volume I. (ss. 5-40). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Yüksel, A. (2014). Otizm genetiği. *Cerrahpaşa Tıp Dergisi*, 36(1), 35-41.

Yıldırım, G. (2019). *Otistik çocuklarda otizm ve beslenme düzeyinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.

Zengin, S., ve Şentürk, İ. (2022). Paralimpik oyunların tarihsel gelişimi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 53-64.

Webber, J., & Scheuermann, B. (2008). Educating students with autism: A quick start manual. Texas: PRO-ED, Inc.

Williams, B. F., & Williams, R. L. (2011). Effective programs for treating autism spectrum disorder: Applied behavior analysis models. NY and London: Routledge Taylor & Francis Group.

Sporda Bilişsel Esneklik Kavramının Değerlendirilmesi

Serkan Aksoy¹

Nahit Özdayı²

Özet

Bilişsel esneklik, bireylerin yeni durumlara ve zorluklara hızla uyum sağlayabilme yetenekleriyle yakından ilişkili olan bir kavramdır. Sporda bilişsel esneklik, sporcuların dinamik ve stresli ortamlar karşısında uyum sağlayabilme, karar verme ve problem çözme becerilerini geliştiren önemli bir psikolojik özellik olarak öne plana çıkmaktadır. Bu kavramın özellikle sporda sıkça karşılaşılan değişkenlik ve belirsizlik ortamlarında önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Sporda bilişsel esneklik kavramının değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; bilişsel esnekliğin sporcuların performansını, stresle başa çıkma becerilerini, empatik eğilimlerini ve genel zihinsel iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda elde edilen sonuçlardan hareketle; bilişsel esnekliğin, sporcuların hem bireysel hem de takım sporlarındaki başarılarını artıran ve zihinsel sağlıklarını iyileştiren kritik bir beceri olduğunu ifade edilebilir.

Bilişsel Esneklik Kavramının Tanımlanması

Biliş, bireyin çevresindeki dünyayı anlamlandırma sürecinde bilgi toplama, bu bilgiyi düzenleme ve elde edilen verileri problemlerin çözümüne yönelik kullanma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2009). Bu süreç, bireyin hem çevresel uyarınları algılama hem de bu uyarınları anlamlandırarak karar verme mekanizmasını harekete geçirme yeteneğini kapsamaktadır.

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

2 Doç. Dr. Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, nahitozdayi@balikesir.edu.tr, 0000-0002-5534-3153

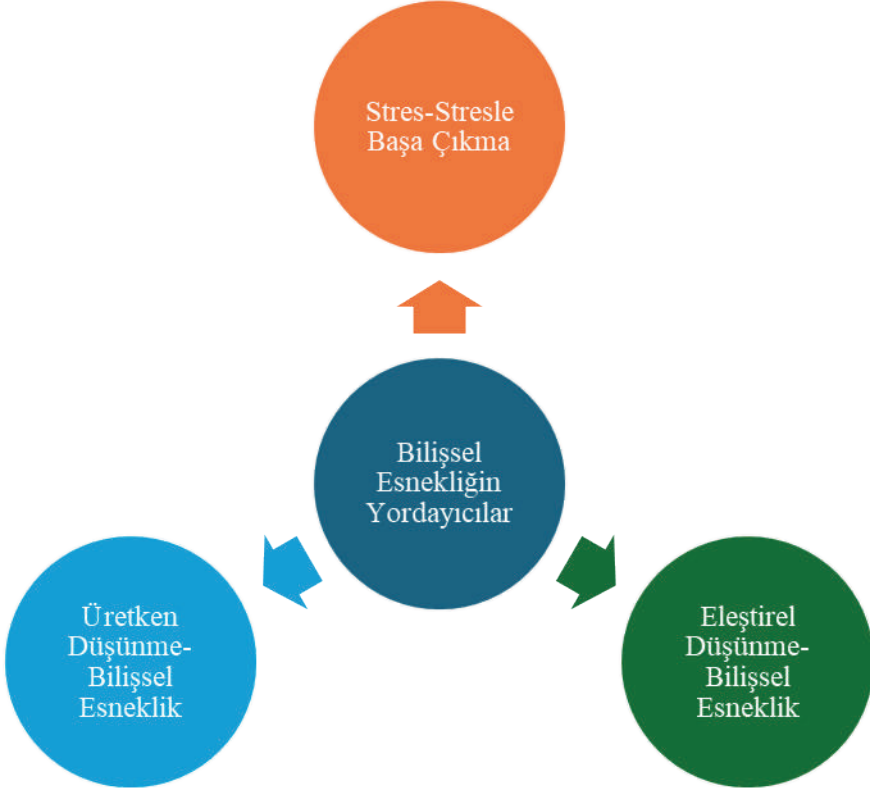
Esneklik ise, bireyin değişen koşullara uyum sağlama ve yeni durumlara karşı uyarlanabilirlik gösterebilme yeteneği olarak değerlendirilmektedir (Sanrock, 2012). Bu özellik, bireyin karşılaştığı engelleri aşmasında ve değişen talepler doğrultusunda uygun çözümler geliştirmesinde hayati bir rol oynamaktadır. Akti'ye (2024) göre esneklik, bireyin birden fazla karmaşık görevi aynı anda üstlenebilmesi ve dinamik ihtiyaçlara karşı yenilikçi çözümler üretebilmesini mümkün kılan temel bir özellik olarak öne çıkmaktadır. Özellikle karmaşık işlerin yönetimi söz konusu olduğunda, esneklik bireyin başarısını belirleyen önemli faktörlerden biridir.

Gündüz (2013), bilişsel esnekliği, bireyin değişen çevresel ve kişisel koşullara uyum sağlama, zihinsel olarak alternatif seçenekleri değerlendirme, karmaşık problemleri farklı açılardan ele alma ve zihinsel olarak esnek bir yaklaşım sergileyebilme kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Bu beceri, bireyin problem çözüme süreçlerinde yenilikçi yaklaşımlar geliştirmesini sağlarken, olaylara daha geniş bir perspektiften bakabilmesine olanak tanır.

Beck (1976), bireylerin olaylar karşısında farklı düşünceler geliştirebileceğini, çünkü karşı karşıya kaldıkları durumlarda çeşitli davranış alternatiflerinin mevcut olduğunu ifade etmektedir. Ancak birey, bu alternatiflerden birini seçmeden önce tüm seçeneklerin farkında olmalıdır. Sadece en doğru seçeneği belirlemek değil, aynı zamanda diğer olası seçenekleri de değerlendirebilmek önem taşımaktadır. Martin ve Andersen (1998), bilişsel esnekliğin, bireyin farklı düşünceleri göz önünde bulundurma ve değişen durumlara adapte olma becerisine katkı sağladığını belirtmektedir. Bu bağlamda, bilişsel esneklik yalnızca bireyin içsel süreçlerini değil, aynı zamanda çevresel uyaranlara verdiği tepkileri de şekillendiren kritik bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Özellikle bireyin yenilikçi ve etkili çözümler üretebilmesi için bu yeteneğin geliştirilmesi büyük önem arz etmektedir.

Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları

Bilişsel esneklik, bireyin değişen koşullara adapte olma, alternatif çözümleri tanıma ve problemlere yaratıcı yaklaşımlar geliştirme yeteneğini ifade eder. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, bilişsel esnekliği etkileyen önemli faktörler arasında stresle başa çıkma, eleştirel düşünme ve üretken düşünme becerilerinin öne çıktığı görülmektedir (Yılmaz, 2024). Dinçer'e (2024) göre, bireylerin kendilerini aşan ve engelleyici olarak algıladıkları durumlara karşı verdiği çeşitli psikolojik ve fiziksel tepkiler, stres reaksiyonları olarak tanımlanmaktadır.



Şekil 1. Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları

Stres-Stresle Başa Çıkabilme ve Bilişsel Esneklik

Stres, bireyin dış çevre ile etkileşimi sonucunda ortaya çıkan gerilim durumu olarak tanımlanabilir. Konuya ilişkin yapılan araştırmalardan bazıları, stresin çevresel faktörler ile etkileşim sonucunda oluştuğunu öne sürmüştür (Kotan, 2023). Bu bağlamda, bireyde stresin temel kaynağının, dış çevredeki faktörler ve bireyin içinde bulunduğu durumun yarattığı baskı olduğu ifade edilebilir.

Özen’c (2024) göre, stresin ortaya çıkmasının en önemli nedenlerinden biri, beklenmedik ve öngörülemeyen değişikliklerin meydana gelmesidir. Diğer bir deyişle, bireyin olağan kabul ettiği bir durumun aniden değişmesi, stresin kaynağı olabilir. Bu durumun, bilişsel esneklik ile benzer bir doğrultuda hareket ettiği ve iki kavramın birbirini karşılıklı olarak etkileyebildiği ifade edilmektedir (Yılmaz, 2024). Aynı zamanda, bu ilişki bireyin bilişsel becerilerini nasıl kullandığını da ortaya koyabilir. Zira bireyler,

bilişsel esneklik yeteneklerini devreye sokarak stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler (Çuhadaroğlu, 2011).

Eleştirel Düşünme ve Bilişsel Esneklik

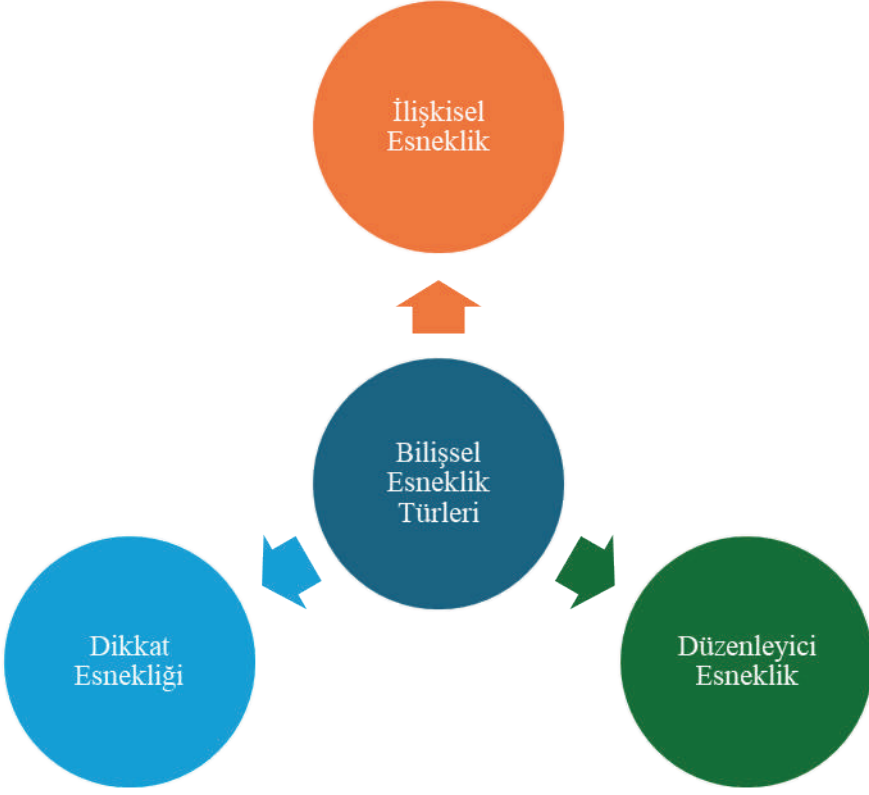
Facione'ye (2011) göre, eleştirel düşünme, doğru kararlar almayı ve sorunlara etkili çözümler üretmeyi sağlayan temel bir beceridir. Scott (2013), bilişsel esnekliğe sahip bireylerin karşılaştıkları sorunları farklı perspektiflerden ele alarak alternatif çözüm yolları geliştirebildiklerini belirtmektedir. Bu özellik, bireylerin eleştirel düşünme yeteneklerini güçlendirmelerine katkı sağlamaktadır. Martin, Rubin ve Cheung'a (2010) göre, bir sorunla karşılaşıldığında bilişsel esneklik, bireyin önceki bilgi ve deneyimlerinden faydalanarak yenilikçi çözümler üretebilmesini mümkün kılmaktadır. Bu bağlamda, bilişsel esneklik, bireyin önyargılardan uzak, tarafsız ve açık fikirli bir şekilde değerlendirme yapmasına olanak tanır (Martin, Rubin ve Cheung, 2010).

Üretken Düşünme ve Bilişsel Esneklik

Özen'e (2024) göre, üretkenlik sorunlarının çözümünde duyarlılık ve anlayışla hareket etmek için sıra dışı ve yenilikçi yaklaşımlar geliştirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, üretken düşünme, bilişsel esnekliği öngörebilecek önemli bir etken olarak görülmektedir (Kaya, 2021). Eleştirel düşünen bireyler, bilgileri yalnızca olduğu gibi kabul etmek yerine, bunları kendi deneyimlerine ve bilişsel birikimlerine dayanarak değerlendirir. Bu süreçte, bilgiyi benzersiz bir perspektifle ele alma yeteneği de geliştirirler. Bilişsel esnekliği etkili bir şekilde kullanabilmek için, bireyin bilgiyi eleştirel bir yaklaşımla analiz etmesi büyük önem taşır (Yılmaz, 2024). Aksi takdirde, bilgiyi sorgulamayan bir birey yeni koşullara uyum sağlamakta güçlük çekebilir ve bilişsel esneklikten yararlanarak alternatif çözümler üretme konusunda yetersiz kalabilir.

Bilişsel Esneklik Türleri

Sacharin (2009)'a göre, bilişsel esneklik; İlişkisel, düzenleyici ve dikkat esnekliği olmak üzere üç tür bilişsel esneklik türünün bulunduğu ifade etmektedir.



Şekil 2. Bilişsel Esneklik Türleri

İlişkisel Esneklik: İlişkisel esneklik, bireylerin karşılaştıkları sosyal ve duygusal zorluklara uyum sağlama yeteneğini ifade etmektedir. Bu esneklik türü, kişinin çevresindeki diğer bireylerle olan etkileşimlerinde meydana gelen değişikliklere ve zorluklara karşı esnek, uyumlu ve sağlıklı tepkiler verme kapasitesini içermektedir. Bu kapsamda, bireyin sosyal ilişkilerini güçlendirmesine ve toplumsal bağlarını sürdürebilmesine ilişkisel esnekliğin katkıları sunduğu söylenebilir. Kashdan ve Rottenberg (2010) bu konuda, ilişkisel esnekliği yüksek olan bireylerin, duygusal stres ve sosyal baskı altında bile, pozitif ve yapıcı iletişim kurma becerisine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu tür bireyler, zorlu durumlarda bile ilişkilerini sürdürme yeteneği gösterirler, çünkü duygusal zorluklar karşısında bile çevrelerindeki insanlarla sağlıklı bir etkileşim kurma yeteneğine sahiptirler. Özen (2024) ise, ilişkisel esnekliğin, bireylerin sorun çözme süreçlerinde yeni ve yaratıcı fikirler üretebilmeleri için önemli bir yapı taşı olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, ilişkisel esneklik yalnızca bireyin diğerleriyle olan iletişimini etkilemekle kalmaz, aynı zamanda karşılaşılan problemleri çözme konusunda

yenilikçi düşünme ve alternatif çözümler geliştirme yeteneğinin de güçlendiği ifade edilebilir. İlişkisel esneklik, bireylerin sadece kendi duygusal ihtiyaçlarını değil, aynı zamanda çevrelerindeki diğer insanların duygusal ihtiyaçlarını da anlayarak empatik bir şekilde tepki vermelerini sağlamaktadır. Bu yetenek, bireylerin zor durumlarla başa çıkabilme kapasitesini artırırken, aynı zamanda sosyal ilişkilerde de dengeyi korumalarına olanak tanımaktadır.

Düzenleyici Esneklik: Düzenleyici esneklik, bireylerin değişen koşullara ve kurallara uyum sağlama yeteneğini ifade eden önemli bir beceridir. Çobanoğlu (2013), düzenleyici esnekliği, bireylerin çevresel ve içsel faktörlerdeki değişimlere hızla adapte olabilme kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Bu esneklik, bireylerin sadece mevcut durumları yönetmekle kalmayıp, aynı zamanda gelecekteki olasılıkları dikkate alarak stratejik ve olumlu bir şekilde hareket etmelerini sağlamaktadır. Özen (2024) ise düzenleyici esnekliği, ödül olasılıklarını dikkatlice belirleyerek eski olasılıkların devam etmesine engel olmak olarak tanımlamaktadır. Başka bir deyişle, düzenleyici esneklik, bireyi daha önce alışkın olduğu, belki de eskimiş ve verimsiz durumlardan uzaklaştırarak, onu yeni, daha uygun ve olumlu bir durum içinde tutmayı hedeflemektedir. Bu tanımlamalardan hareketle, düzenleyici esneklik, bireylerin hem duygusal hem de bilişsel süreçlerini etkin bir şekilde yönetme ve dengeleme becerisini içermektedir. Bireyler, düzenleyici esneklik sayesinde, duygusal dalgalanmalara karşı direnç gösterirken, aynı zamanda düşünsel süreçlerini de değişen koşullara uygun şekilde yeniden şekillendirebilirler. Bonanno (2004), düzenleyici esneklik kapasitesine sahip bireylerin, zorlu ve stresli durumlarla başa çıkabilme konusunda daha başarılı olduklarını belirtmiştir. Bu bireyler, duygusal dengeyi koruyarak, bilişsel süreçlerini esnek bir şekilde uyarlayarak zorlayıcı durumlarını yönetmektedirler. Düzenleyici esneklik, bireylerin yalnızca anlık tepkiler vermekle kalmayıp, aynı zamanda uzun vadeli uyum stratejileri geliştirmelerine de olanak tanımaktadır. Bu esneklik, bir tür zihinsel ve duygusal esneklik olarak, bireylerin yaşamlarını daha dengeli ve sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için önemli bir rol oynamaktadır.

Dikkat Esnekliği: Sacharin (2009)'e göre, dikkat esnekliğini ise dikkati farklı görevler veya farklı uyarıcılar arasında geçiş yapabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Dikkat esnekliği, bilişsel esnekliğin önemli bir parçasıdır ve bireylerin farklı durumlar karşısında dikkatlerini nasıl ayarlayabileceklerini göstermektedir. Dikkat esnekliği, özellikle alışlagelmişin dışındaki yeni ya da dikkat gerektiren durumlarda önemli bir rol oynamaktadır. Birey, beklenmedik bir olayla karşılaştığında, önce durumu değerlendirir, hangi uyarıcıların önemli olduğunu belirler ve ona göre uygun bir tepki verir. Cowan (2010)'a göre, bu süreç, kişinin bilişsel esnekliğini doğru şekilde

kullanabilmesi için kritik bir adım olarak görülmektedir. Monsell (2003)'e göre, dikkat esnekliği yüksek olan bireyler, çevrelerinden gelen değişken uyarılara uyum sağlayarak odaklanmalarını koruyabilmektedirler. Örneğin, bireyler, iş yerinde ya da sosyal hayatında dikkatini birden fazla göreve yönlendirmek zorunda kaldıklarında, bu esneklik türü sayesinde dikkatlerini daha verimli kullanarak durumu yönetebilmektedirler (Monsell, 2003).

Bilişsel Esnekliğe Sahip Olan Bireylerin Özellikleri

Alanyazın incelendiğinde araştırmacılara göre bilişsel esnekliğe sahip olan ve bu esneklik türü yüksek olan bireylerin özellikleri şu şekilde ifade edilmektedir.

Değişen Durumlara Uyum Sağlama: Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, beklenmedik ve yeni durumlara hızla uyum sağlama yeteneğine sahiptirler. Bu özellik, onların çevresel değişimlere ve zorluklara daha etkili bir şekilde adapte olmalarını sağlar (Diamond, 2013).

Farklı Bakış Açılarını Anlama: Bilişsel esneklik, bireylerin farklı perspektifleri anlamalarını ve değerlendirmelerini mümkün kılar. Bu, onların daha açık fikirli olmalarını ve çeşitli durumlar karşısında daha anlayışlı yaklaşımlar sergilemelerini sağlar (Scott, 2013).

Yaratıcı ve Yenilikçi Yaklaşımlar: Problem çözme ve karar verme süreçlerinde bilişsel esnekliği yüksek bireyler, yaratıcı ve yenilikçi çözümler üretme konusunda başarılıdır. Bu özellik, onların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada farklı ve etkin yollar geliştirmelerine olanak tanır (Runco ve Acar, 2012).

Belirsizlikle Başa Çıkma: Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, belirsizlik ve karmaşıklık gibi zorlu durumlarla başa çıkma konusunda etkilidirler. Bu özellik, onların stresli ve belirsiz ortamlarda dahi etkin bir şekilde performans sergilemelerini mümkün kılar (Bonanno, 2004).

Alternatif Çözümler Üretme: Esnek düşünme becerileri sayesinde bu bireyler, karşılaştıkları sorunlar için alternatif çözümler üretebilirler. Bu beceri, onların problem çözme süreçlerinde daha çeşitli ve etkin stratejiler geliştirmelerine yardımcı olur (Sternberg, 1985).

Öğrenmeye ve Gelişime Açık Olma: Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, yeni bilgileri öğrenmeye ve kişisel gelişimlerine sürekli olarak açık olurlar. Bu durum, onların yaşam boyu öğrenme ve gelişim süreçlerine daha fazla adapte olmalarını sağlar (Monsell, 2003).

Stres ve Baskı Altında Etkili Çalışma: Bu bireyler, stresli ve baskı altında olan durumlarla etkin bir şekilde başa çıkma yeteneğine sahiptirler. Bu özellik, onların zorlu koşullar altında dahi yüksek verimlilikle çalışabilmelerini sağlar (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Görevler Arasında Geçiş Yapma: Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, farklı görevler arasında geçiş yapma ve çoklu görevleri yönetme konusunda yetkinlik gösterirler. Bu, onların verimliliğini artırır ve çeşitli görevlerde başarılı olmalarını sağlar (Monsell, 2003).

Eleştirel Düşünme ve Analitik Beceriler: Eleştirel düşünme ve analitik becerileri güçlü olan bireyler, daha iyi kararlar almakta ve sorunları daha etkin bir şekilde çözmekte başarılıdırlar. Bu beceriler, onların bilişsel süreçlerini daha derinlemesine ele alabilmelerini sağlar (Facione, 2011).

Sosyal ve Duygusal Zekâ: Sosyal ve duygusal zekâları yüksek olan bireyler, etkili iletişim kurma ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirme konusunda başarılıdırlar. Bu özellik, onların sosyal etkileşimlerde daha başarılı olmalarını sağlar (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Sporada Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, bireylerin değişen çevresel ve durumsal faktörlere hızlı ve etkili bir şekilde uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu özellik, sporcuların performanslarını önemli ölçüde etkileyen ve onların zorlu koşullar altında bile daha verimli çalışmalarını sağlayan bir beceridir. Bilişsel esneklik, özellikle sporcuların stresli durumlarla başa çıkabilmelerine, hızlı kararlar verebilmelerine ve değişen koşullara hızla adapte olmalarına yardımcı olur. Bu açıdan bakıldığında, bilişsel esneklik, sporcuların sadece bireysel performanslarını değil, genel spor hayatlarını da olumlu yönde etkileyen temel bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek olan sporcular, çevresel değişimlere, zorluklara ve baskılara hızla uyum sağlayabilmektedirler. Bu beceri, onların odaklanma yeteneklerini artırırken, farklı görevler arasında geçiş yapabilmelerini ve birden fazla görevi aynı anda yerine getirebilmelerini sağlamaktadır. Ayrıca, bilişsel esneklik, sporcuların sorunlara yaratıcı ve yenilikçi çözümler geliştirmelerine katkıları sağlamaktadır. Problem çözme süreçlerinde daha etkili olan bu sporcular, kararlarını hızla ve doğru bir şekilde verebilmektedirler. Bu beceri, sporcuların sadece mental değil, aynı zamanda fiziksel anlamda da daha verimli olmalarını sağlamaktadır (Monsell, 2003; Runco ve Acar, 2012; Diamond, 2013; Yarayan, Turhan & Tekkurşun Demir, 2023).

Yarayan, Turhan ve Tekkurşun Demir (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, bilişsel esnekliğin sporcularda oldukça önemli bir rol oynadığına

dair bulgular ortaya konmuştur. Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilen ve Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Bilişsel Esneklik Envanteri, bu alandaki araştırmaların geçerliliğini ve güvenilirliğini ortaya koymuş, sporcular arasında yapılan testlerle bilişsel esnekliğin ölçülmesi mümkün hale gelmiştir. Bilişsel esneklik, aynı zamanda sporcuların stres ve baskı altında bile etkili bir şekilde performans göstermelerini sağlayan bir beceridir. Bu beceri, sporcuların farklı görevler arasında geçiş yapabilmeye yeteneklerini güçlendirirken, birden fazla göreve odaklanmalarını da mümkün kılmaktadır. Monsell (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, görev değiştirme becerisi ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki vurgulanmış ve bu becerilerin sporcuların performansını olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Bunun yanı sıra, bilişsel esneklik, sporcuların yaratıcı ve yenilikçi çözümler geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Runco ve Acar (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, yaratıcı düşünme ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki detaylı bir şekilde incelenmiş ve sporcuların yaratıcı yaklaşımlar geliştirme yeteneği ile bilişsel esnekliklerinin paralel bir şekilde arttığı ortaya konmuştur. Konu ile ilgili araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalar incelendiğinde; sporcuların problem çözme ve karar verme süreçlerinde bilişsel esnekliğin büyük bir rol oynadığı göstermektedir. Özellikle sporcular zorlu ve belirsiz durumlarla karşılaştıklarında, bilişsel esnekliğe sahip sporcuların, sorunlara yeni açılardan yaklaşarak daha etkili çözümler ürettikleri ifade edilebilir.

Spor Bilimleri Alanında Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Sporcuların bilişsel esneklik ve empatik eğilim düzeylerini inceleyen Özen (2024), sporla uğraşan yetişkin bireylerin bilişsel esneklik ile empatik eğilimleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bilişsel esneklik düzeylerinin arttıkça empatik eğilimlerin de arttığını belirtmiştir. Bu bulgu, sporcuların bilişsel esnekliklerinin, empatik anlayışlarını ve sosyal etkileşimlerini güçlendirdiğini göstermektedir.

Özcan (2022) ise, lise düzeyindeki müsabık sporcuların algıladıkları stres, bilişsel esneklik ve odaklanmış dikkat becerileri üzerinde yaptığı çalışmada, bilişsel esneklik puanları arttıkça, sporcuların algıladıkları stresin azaldığını ifade etmiştir. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin, stresle başa çıkmada önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Karate branşında mücadele eden sporcuların bilişsel esneklik ve karar verme becerilerini inceleyen Kara (2020), sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri ile karar verme stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu

sonuç, bilişsel esnekliğin, sporcuların hızlı ve doğru kararlar alabilme yeteneklerini desteklediğini göstermektedir.

Antrenör davranışlarının bilişsel esneklik üzerindeki etkisini araştıran Özbey (2019), sporcuların bilişsel esnekliklerinin antrenör davranışlarından olumsuz ya da olumlu yönde etkilenmediğini bulmuştur. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin, antrenörle olan etkileşimden bağımsız olarak sporcuların bireysel bir özelliği olduğunu düşündürmektedir.

Bireysel ve takım elit sporcularının zihinsel antrenman düzeyleri ile bilişsel esneklik durumlarını inceleyen Kaya (2022), sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin arttıkça bilişsel esnekliklerinin de arttığını tespit etmiştir. Zihinsel becerilerin, bilişsel esneklik üzerinde önemli bir etkisi olduğu bu bulguyla ortaya konmuştur.

Karadağ (2023) tarafından yapılan bir araştırmada ise, bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, bilişsel esneklik ile sportif öz güven ve başarı motivasyonu düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin sporcuların özgüvenlerini ve motivasyonlarını artırmada etkili olduğunu işaret etmektedir.

Özkal (2024) ise, boksörlerin sporda kaygı, bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, boksörlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça, kaygı seviyelerinin azaldığını ve mental iyi oluş düzeylerinin yükseldiğini göstermektedir. Bu bulgu, bilişsel esnekliğin, sporcuların zihinsel sağlığını iyileştirmede önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

SONUÇ

Sporda bilişsel esneklik kavramının değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; bilişsel esnekliğin sporcuların performansını, stresle başa çıkma becerilerini, empatik eğilimlerini ve genel zihinsel iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda elde edilen sonuçlardan hareketle; bilişsel esnekliğin, sporcuların hem bireysel hem de takım sporlarındaki başarılarını artıran ve zihinsel sağlıklarını iyileştiren kritik bir beceri olduğunu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Akti, C. G. (2024). *Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilim, Bilişsel Esneklik ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Mersin.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*, (Dördüncü basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cowan, N. (2010). The magical mystery four: How is working memory capacity limited, and why?. *Current Directions in Psychological Science*, 19(1), 51-57.
- Çobanoğlu, A. A. (2013). *Harmanlanmış Öğrenmenin Öğrencilerin Erişilerine, Algıladıkları Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Öz Düzenleyici Öğrenme Becerilerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dennis J. ve Vander Wal, J.S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy & Research*, 34(3), 241-253.
- Dennis J. ve Vander Wal, J.S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy & Research*, 34(3), 241-253.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168.
- Dinçer, E. (2024). *Beliren Yetişkinlerin Kariyer Streslerinde Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Facione, P. A. (2011). *Critical thinking: What it is and why it counts*. Insight Assessment
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, *Educational Sciences: Theory and Practise*, 13(4), 2071-2085.
- Kara, M. (2020). *Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Li-

- sans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.
- Karadağ, C. C. (2023). *Bireysel ve takım sporcularında bilişsel esneklik, sportif öz güven ve spora özgü başarı motivasyonunun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kaya, G. E. (2021). *Kadınlarda öz şefkat ve bilişsel esneklik ile sağlığı geliştirme arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Kaya, H. (2022). *Bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Kotan, R. (2023). *Öğretmenlerin Mesleki Kişilik Tiplerine Göre Stresli Durumlarda Bilişsel Kontrol ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Martin, M. M. ve Andersen, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: *Three validity studies*. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M., Rubin, R. B. ve Cheung, H. S. (2010). *Differences in cognitive flexibility among college students with high and low communication apprehension*. *Perceptual and Motor Skills*, 110(2), 547-552.
- Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 134-140.
- Özbeci, M. (2019). *Antrenör davranışları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Muğla.
- Özcan, N. (2022). *Algılanan Stres ile Bilişsel Esnekliğin Yürütücü İşlevler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Özen, O. (2024). *Sporcuların Empatik ve Bilişsel Esnekliklerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya.
- Özkal, E. (2024). *Boksörlerin sporda kaygı, bilişsel esneklik ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.

- Runco, M. A. ve Acar, S. (2012). Divergent thinking and creative potential. *Creativity Research Journal*, 24(1), 66-75.
- Sacharin, V. (2009). *The influence of emotions on cognitive flexibility*. (Doctoral Thesis). University of Michigan, Department of Psychology, Michigan.
- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam boyu gelişim*. On üçüncü basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık (Türkçe Çeviri:, Ed.: Galip Yüksel, s. 8). Ankara.
- Sapmaz F., Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 46(1), 143-162.
- Scott, W. (2013). *The psychology of flexible and rigid thinking*. In Handbook of Psychological and Educational Assessment of Children.
- Sternberg, R. J. (1985). Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence. *Cambridge University Press*.
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Yarayan, Y., Turhan, M. Ö. ve Tekkurşun Demir, G. (2023). "Bilişsel Esneklik Envanterinin Sporcular İçin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 221-240.
- Yılmaz, O. (2024). *Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Sporda Başarısızlık Korkusunun Kaygı Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi

Serkan Aksoy¹

Özet

Sporda başarısızlık korkusu, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilecek önemli bir psikolojik faktördür. Sporcular, başarıya ulaşma konusunda kendilerine büyük hedefler koyarken, başarısızlık korkusu bu hedeflere ulaşamama düşüncesiyle birleşerek, sporcuların kaygı seviyelerinin de artmasına da neden olan bir unsurdur. Sporcuların psikolojik yapılarında meydana gelen bu korku durumu ise, kaygının açığa çıkmasına neden olmaktadır.

Sporda başarısızlık korkusunun kaygı üzerindeki etkisinin değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; sporcularda başarısızlık korkusunun varlığının sporcuların içsel dünyalarında birtakım olumsuz duygusal durumun açığa çıkmasına neden olduğu ifade edilebilir. Sporcuların psikolojik yapılarında meydana gelen bu durum, kaygının artmasına neden olarak, sporcuların müsabaka anında performanslarını istedikleri şekilde sergileyememelerine neden olmaktadır. Bu kapsamda sporcuların kaygı durumlarını etkili bir şekilde yönetmeleri gerektiği söylenebilir.

Korku

Rachman (2004), korkuyu, bireyin dış dünyadan algıladığı tehditlere karşı verdiği duygusal tepki durumu olarak ifade etmektedir. Bu tanım, korkunun bireysel ve çevresel etkileşimlerde oldukça önemli rol oynadığını göstermektedir. Araştırmacılar, korkunun biyolojik süreçler bağlamında, organizmayı zarar verici veya acı verici durumlara karşı koruma işlevi gördüğünü vurgulamaktadır. Ayrıca, bu duygunun insan yaşamının normal gelişim sürecinde önemli bir yapı taşı olduğu dile getirilmektedir (Gullone, 2000).

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

Korkunun, yalnızca bireyi tehlikelerden korumakla kalmayıp, aynı zamanda bireysel gelişimi desteklediği de araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir. Özellikle korku duygusuyla etkili bir şekilde başa çıkabilme yetisi, bireyin psikolojik dayanıklılığına ve öz güvenine olumlu katkılar sağlamaktadır (Cankurtaran, 2021). Dökmen (2003) ise korkuların, bireyler üzerinde güçlü bir güdüleyici etkisi olduğuna dikkat çekmiştir. Bu durum, korkunun sadece bir savunma mekanizması değil, aynı zamanda uyum sağlama ve işlevselliği artırmaya yönelik bir araç olarak da değerlendirilebileceğine işaret etmektedir.

Başarısızlık Korkusu

Başarısızlık korkusu kavramı, ilk kez Atkinson (1957) tarafından “başarısız olmanın sonucunda yaşanan utanç deneyimine eğilim ve bu utançla başa çıkma kapasitesi” olarak tanımlanmıştır. Bu kavram, insan davranışlarını anlamak için kritik bir bileşen olarak değerlendirilmektedir. Kaygı ve utanç gibi duygular, başarısızlık korkusunun temelinde yer alan psikolojik faktörlerdir (Conroy, 2001). Utanç, bireyin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmelerden kaçınma çabası ile yakından ilişkilidir ve genellikle geri çekilme ve kaçınma eğilimlerine yol açan güçlü bir duygusal deneyim olarak tanımlanır (Mascolo ve Fischer, 1995).

Başarısızlık korkusu, bireyin doğuştan getirdiği ve hayatı boyunca sürdürdüğü önemli bir duygusal ve bilişsel deneyimdir. Vealey (2008), bu korkunun bireyin önemli konularda yeterlilik sağlama çabasının doğal bir parçası olduğunu ifade etmektedir. Atkinson (1957), birey bir görevle karşı karşıya kaldığında iki temel güdünün harekete geçtiğini belirtmiştir: başarı elde etme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü. Bu iki güdü, bireyin davranışsal tepkilerini ve motivasyonel süreçlerini yönlendirmektedir. Başarısızlık korkusu, çoğunlukla başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır.

Başarı, genellikle bireyin belirli bir hedefe ulaşması veya istenen bir sonuca varması olarak tanımlanırken, başarısızlık bunun aksine, hedeflenen noktaya ulaşamaması veya beklenen sonucun gerçekleşmemesi durumudur. Bu durum, başarısızlık deneyimi yaşayan bireylerde yoğun bir kaçınma duygusunu tetikleyebilir (Singh, Corner ve Pavlovich, 2007). Bu kaçınma eğilimi, başarısızlık korkusunun temel yapısını oluşturmaktadır (Yıldırım, 2022).

Başarı elde etme güdüsü, bireyin çabalarının ödüllendirileceği beklentisi ile şekillenirken, başarısızlıktan kaçınma güdüsü genellikle başarısızlığın cezalandırılacağına dair bir algıyı içermektedir (McClelland, Atkinson, Clark

ve Lowell, 1953). Atkinson'a (1957) göre, başarısızlık korkusu, bireyin başarıya ulaşma ihtimalinin belirsiz olduğu durumlarda daha belirgin hale gelir. Eğer birey, başarılı olacağı konusunda kesin bir güvene sahip değilse, bu durum, başarısızlık korkusunun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır.

Başarısızlık Korkusu Yaşayan Bireylerin Özellikleri

Başarısızlık korkusu, bireylerin başarıyı elde etme konusunda belirsizlik yaşadıkları ve bu belirsizliğin yarattığı kaygıyı yönetmeye çalıştıkları bir durumdur. Atkinson (1987) bu korkuyu, bireyin başarısızlıkla sonuçlanacak bir durumda utancı deneyimleme kapasitesi ve eğilimi olarak tanımlamaktadır. Başarısızlık korkusu, başarıya umudu düşük olan bireylerin, performanslarının başkaları tarafından değerlendirileceği kaygısını taşımalarına neden olabilmektedir. Kapıkıran (1999)'na göre başarısızlık korkusu yaşayan bireylerin genellikle başkalarının onayına ihtiyaç duydukları ve bir görevi başarmaktan emin olmadıklarında, bu görevden kaçınma davranışı sergiledikleri ifade edilmektedir.

Başarısızlık korkusu olan bireyler, görevleri yerine getirirken zorluklarla karşılaştıklarında kendilerini tehdit altında hissetmektedirler. Bu kişiler, ya başarılı olacaklarını bildikleri görevleri seçerler ya da başarı şansı düşük olan görevleri tercih ederler. Başarı şansının yüksek olduğu görevlerde başarıyı garanti edtikleri için korku yaşamazlar, ancak herkes için düşük başarı şansı olan görevlerde, savunmalarını yapabilecekleri bahaneleri vardır (Kapıkıran, 1999). Kapıkıran (1999) tarafından ifade edilen bu durum, bireylerin başarıyı garanti altına almak istediklerini ve başarısızlıkla karşılaşmaktan kaçındıklarını göstermektedir.

Başarısızlık korkusu yaşayan bireyler, hedef belirlerken gerçekçi olmayan hedefler seçme eğilimindedirler. Bu kişiler, başarılması düşük olasılığa sahip hedeflere ulaşmak için aşırı çaba harcarlar, ancak karşılaştıkları ilk başarısızlıkta bu çabalarını bırakabilirler. Bu kişiler, insanların gözünde başarısız olmak istemedikleri için hemen başarıya ulaşmak isterler (Kapıkıran, 1999).

Başarısızlık korkusu, yalnızca bireylerin kişisel duygusal durumlarını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerdeki problemleri de etkilemektedir. Örneğin, okul çağında olumsuz geri bildirim alan bireyler, düşük benlik saygısı geliştirebilmekte ve bu da ilerleyen yıllarda gerçek potansiyellerini gösterememelerine neden olabilmektedir (Kapıkıran, 1999).

Başarısızlık korkusunun, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarıyla da bağlantılı olduğuna dair araştırma sonuçlarının yer aldığı görülmüştür. Bruce ve Barlow (1990) tarafından yapılan bir çalışmada; başarısızlık korkusunun baş ağrıları, yeme bozuklukları ve erektil işlev bozukluğu gibi

sağlık problemleriyle ilişkili olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Conroy ve Coatsworth (2007), başarısızlık korkusunun fiziksel aktiviteyi bırakmanın olası bir nedeni olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun yanında, Conroy ve Elliot (2004), başarısızlık korkusunun spor performansı kaygılarıyla da bağlantılı olduğu ifade etmişlerdir.

Sporla Başarısızlık Korkusu

Sporcular, büyük hedefler peşinden koşarken, örneğin bir şampiyonluk kazanmak için yoğun bir çaba harcadıklarında, başarısızlık korkusunun etkisi altına girebilmektedirler. Bu korku, sporcuların, istediklerini elde edememe düşüncesiyle tetiklenmekte ve yoğun bir şekilde başarısızlıkla karşılaşma kaygısı yaşanmaktadır (Şeker, 2017). Özellikle sporda, başarı ve başarısızlık kavramları; sportif performans üzerinde belirleyici rol oynayan faktörlerdir. Conroy, Poczwadowski ve Henschen (2001), başarısızlık korkusunun bazen sporcuların performansını artırabileceğini, ancak bazı durumlarda ise tam tersine, performansın olumsuz yönde etkilebileceğini ifade etmektedirler. Bu bağlamda başarısızlık korkusu ile ilgili olarak; sporcuların daha fazla odaklanmalarını sağlayarak onları motive edebilirken, diğer taraftan aşırı kaygıya yol açarak performanslarını engelleyebilen bir unsur olduğu söylenebilir.

Başarısızlık korkusu, sporda sadece bireysel değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik anlamda da önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda, başarısızlık korkusunun, sporcuların performanslarını doğrudan etkileyen önemli bir faktör olduğu ortaya konulmuştur. Conroy, Willow ve Metzler (2002), Corcia, Rosado, Serpa ve Ferreira (2017), Correia ve Rosado (2018), Sagar ve Jowett (2012) ve Sagar, Lavallec ve Spray (2009) gibi araştırmacılar, başarısızlık korkusunun, sporcuların performansını tehdit eden bir unsur olarak kabul edildiğini ifade etmişlerdir.

Conroy (2001) tarafından başarısızlık korkusunun, performans kaygısı ve utanma duygusu gibi olumsuz duygusal sonuçlara yol açabileceği ifade edilmektedir. Bu korku ile başa çıkamayan bireyler, genellikle yetersizlik duygusuyla baş başa kalır ve olumsuz sonuçlardan kaçınmak için çaba sarf etmektedirler. Elliot ve Sheldon (1997) ise, başarısızlık korkusunun, bireylerde daha çok olumsuz duygulara yol açarak, onlara kaçınma davranışları geliştirme eğilimi kazandırdığını belirtmişlerdir. Sporcular, başarısızlıkla karşılaştıklarında utanç ve kaygı gibi duygusal tepkiler sergileyebilirler. Bu durum, sporcuların hem mental hem de fiziksel performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Yıldırım (2022)'a göre; sporda başarısızlık korkusunun ortaya çıkmasına neden olan çeşitli faktörleri şu şekilde sıralanmaktadır;

- Sporcular, oyun veya maç sırasında kazanma arzusunu yoğun bir şekilde hissederken, aynı zamanda kaybetme korkusuyla da karşı karşıya kalabilirler.
- Kaybetmeleri durumunda, çevrelerinden gelebilecek olumsuz değerlendirmelerden çekinme duygusu yaşanabilir.
- İstedikleri seviyede performans gösteremediklerinde, başkalarından utanma korkusu, sporcuların içsel streslerini artırabilir.
- Kendilerine güvenen aile, arkadaş veya koç gibi paydaşlarını hayal kırıklığına uğratma düşüncesi, sporcuların başarı baskısını daha da artırabilir.
- Sporcular, başkalarının kendilerinden beklentilerini karşılayamama korkusu yaşayabilirler, bu da onların performansını olumsuz etkileyebilir.
- Başarı durumunda kazanılacak saygı, takdir ve onayın kaybedilme korkusu, sporcuların içsel kaygılarını tetikleyebilir.
- Çok yoğun çaba harcadıktan sonra başarısız olma korkusu, sporcuları yetersizlik duygusu ile baş başa bırakabilir ve onlara kaygı yaratabilir (Şeker, 2017).

Kaygının Tanımı ve Korku Kavramında Farkı

Kaygı, bireylerin karşılaştıkları durumlar karşısında geleceğe yönelik olumsuz sonuçlar yaşama korkusu ve bu durumlarla başa çıkamama endişesini ifade etmektedir. Bu duygu, genellikle başarısızlık ya da daha kötü sonuçlarla karşılaşma korkusundan kaynaklanır ve bireylerin bu durumlarla mücadele etmek yerine kaçınma davranışı sergilemelerine yol açar (Antony ve Swinson, 2000). Kaygı, bireylerin dış dünyada bir tehdit algısı geliştirdiği veya içsel bir tehdit olarak değerlendirdiği herhangi bir durumda yaşadıkları bir duygu olarak da açıklanabilir. Ayberk (2011), kaygıyı daha geniş bir perspektiften ele alarak, bireyin tehdit algısı veya tehlike karşısında duygusal, davranışsal ve fiziksel değişiklikler yaşadığı bir durum olarak tanımlamaktadır. Bu durum, bireyin kontrolü dışında gelişen ve öznel deneyimlerini yansıtan bir süreci yapısı içerisinde barındırmaktadır.

Bolat (2023) kaygı ve korku arasındaki üç ana farkı belirtmiştir. Birincisi, kaynak farkıdır; korkunun kaynağı belirginken, kaygının kaynağı belirsizdir. İkincisi, şiddet farkıdır; korku, kaygıya kıyasla daha yoğun ve şiddetlidir.

Üçüncü fark ise süredir; kaygı, korkuya oranla daha uzun süre devam eder. Bu üç ana fark, kaygının oluşumunda etkili olan dört faktöre dayanır. Birincisi, alışılmış ortamın değişmesidir; bir ortamın değişmesi, bireyin kaygı duymasına neden olabilir. İkincisi, olumsuz sonuçların ortaya çıkma ihtimali ile ilgilidir; birey, kötü sonuçların doğabileceği düşüncesiyle kaygı duyabilir. Üçüncüsü, bireyin inandığı bir düşünceye ters düşen bir davranış sergilemesidir; bu çelişki, kaygıyı tetikleyebilir. Dördüncü etken ise gelecekte yaşanacak olayların belirsizliğidir; geleceğe dair belirsizlik, kaygıyı artıran bir faktördür (Cüceloğlu, 1992).

Kaygının Nedenleri

Kaygı, bireyin iç ve dış dünyasından kaynaklanan kontrol edilemeyen bir tehdit ya da tehlike ihtimali karşısında yaşadığı karmaşık bir duygudur. Bu duygu, kişinin algıladığı tehditlere göre şekillenir ve yaşanan durumun, bireyin kişisel yorumlamalarına göre kaygıya yol açabileceği ifade edilebilir. Cüceloğlu (2005), kaygının oluşumunda etkili olan bir dizi faktörü şu şekilde sıralamaktadır:

1. **Desteğin Verilmemesi veya Çekilmesi:** Kişi, alışık olduğu çevreden uzaklaştığında, tanıdık desteklerin bulunmaması nedeniyle kaygı duymaya başlamaktadır. Yeni bir çevrede, bilinen güven unsurlarının eksikliği, bireyin güvensizlik hissi yaratmasına yol açmaktadır.
2. **Olumsuz Bir Sonuç Beklemek:** Kaygı, çoğunlukla bireyin, bir olayın olumsuz bir sonuca yol açabileceği endişesinden kaynaklanmaktadır. Bu durum, bireyin geleceğe dair belirsizlik ve olumsuzluk korkusu hissetmesine sebep olmaktadır. Kişi, olası olumsuz durumların gerçekleşme olasılığını düşündükçe kaygı seviyesinin arttığını hissetmektedir.
3. **İçsel Çelişki:** Birey, sahip olduğu inançlarla gerçekleştirdiği eylemler arasında bir tutarsızlık veya çelişki fark ettiğinde kaygı ve gerginlik yaşamaktadır. Bu çelişki, bireyin içinde rahatsızlık yaratmakta ve çözülene kadar bu gerilim devam etmektedir. Bu durum, birey üzerinde uzun süreli bir baskının meydana gelmesine neden olmaktadır.
4. **Belirsizlik:** Geleceğe dair bilinmezlik, kaygının en önemli tetikleyicilerinden biridir. İnsanlar, ne olacağı konusunda net bilgi sahibi olmadıkları için gelecekle ilgili belirsizlik içinde olmak kaygıyı da arttırmaktadır. Gelecekteki olumsuz olaylardan ziyade, bilinmeyen bir durumu tahmin etmenin yaratacağı kaygı, bireyin rahatsız olmasına neden olmaktadır.

Bunların dışında, bireyin kaygı düzeyini etkileyebilecek başka faktörler de bulunmaktadır. Yaş, ebeveyn tutumları, ailedeki kardeş sayısı, bireyin eğitim durumu ve sosyo-ekonomik düzey gibi etkenler, kaygıyı artıran veya azaltan unsurlar olarak ortaya çıkmaktadır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000). Bu faktörlerin her biri, bireyin kaygı yaşamasına neden olan psikolojik süreçleri şekillendirebilmekte ve bu süreçler, bireyin davranışlarını ve genel psikolojik durumunu etkileyebilmektedir.

Kaygının doğasında, belirli bir seviyeye kadar yararlı olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Kaygının derecesi ve üstlenilmesi gereken görevlerin zorluk düzeyi, kaygının olumlu ya da olumsuz etkilerini belirleyen faktörlerdir. Zor bir görevi başarmada yüksek kaygı, genellikle olumsuz sonuçlar doğurabilirken, daha basit görevlerde orta seviyede bir kaygı, bireyin daha erken ve etkin bir şekilde görevini tamamlamasına yardımcı olabilmektedir. Cüceloğlu (2004) bu durumu, kaygının başarıya olan etkisini anlamak için kaygının derecesini ve görevin zorluk derecesini dikkate almanın önemli olduğunu belirtmiştir.

Kaygının Sportif Performansa Etkisi

Günümüzde kaygı ile ilgili yapılan çalışmalar, giderek daha fazla ilgi görmekte ve farklı alanlarda geniş bir yelpazede ele alınmaktadır. Özellikle spor ortamlarında yer alan sporcular, antrenörler ve hakemler, kaygının performans üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla çeşitli araştırmalara dahil olmuştur. Performans sporlarından egzersize, profesyonel sporculardan amatör sporculara, bireysel sporlardan takım sporlarına kadar birçok farklı spor dalında kaygı düzeyinin etkileri incelenmiştir (Tsopani, Dallas ve Skordilis, 2011).

Sporcular, kaygı düzeylerine bağlı olarak çeşitli psikolojik ve fiziksel sorunlar yaşayabilmektedirler. Kaygı, sporcuların genellikle hızlı ve doğru bir şekilde yapabildikleri davranışları ve yeteneklerini de etkileyebilen bir unsurdur. Kaygı seviyesinin yükselmesi durumunda, sporcuların daha önce zorlanmadan gerçekleştirebildikleri hareketleri unutma, yapamama ya da sergileyememe gibi zorluklarla karşılaşmaları beklenebilmektedir. Bu durum, karar verme süreçlerini de olumsuz etkileyerek, yanlış kararların alınmasına neden olmaktadır (Başaran ve diğerleri, 2009). Kahraman (2024), kaygı düzeyinin yükselmesiyle birlikte sporcuların aldıkları kararların yanlışlaşabileceğini ve bu durumun sporcuların gerçek potansiyellerini ortaya koymalarını engelleyebileceğini vurgulamaktadır. Yüksek baskı altında olan sporcular, antrenmanlarda mükemmel bir şekilde yapabildikleri hareketleri kaygı nedeniyle yanlış bir şekilde uygulayabilmektedirler (Gümüş, 2002). Bu

tür durumlar ise, sporcuların kaygıya bağlı performans kayıpları yaşamasına neden olmaktadır.

Özoğlu (2022), kaygı faktörünün tehdit edici bir unsur olarak kişisel deneyimlere dayandığını belirtmektedir. Aynı uyarıcı, farklı sporcular tarafından farklı şekillerde algılanabilmektedir. Örneğin, bir kişi için bir durum tehdit edici olarak değerlendirilirken, bir başkası için bu durum bir meydan okuma olabilmekte ya da üçüncü bir kişi için bu uyarıcı tamamen önemsiz olabilmektedir. Spielberger (1989), bu durumu "... aynı uyarıcı bir kişi tarafından tehdit, bir başkası tarafından meydan okuma ve üçüncü bir kişi tarafından büyük ölçüde alakasız olarak görülebilir" şeklinde ifade etmiştir. Spielberger (1989) tarafından ifade edilen bu durum, kaygı düzeyinin, bireysel algılar ve deneyimler doğrultusunda nasıl değişebileceğini göstermektedir.

Ümmet (2007) ise, sportif müsabakalarda ve yarışlarda kaygının fiziksel belirtilerini gözlemlemiştir. Çalışma kapsamında sonuç olarak; müsabakalarda yüzü sararmış, solmuş ya da kızarmış, tedirgin, telaşlı, çekingen, huzursuz ve üzgün olan birçok sporcu, kaygının etkisi altında performanslarını sergileyemediği tespit edilmiştir. Ayrıca, bazı sporcuların antrenmanlarda yüksek performans gösterdikleri halde, aynı başarıyı müsabakalarda sergileyemedikleri saptanmıştır. Kaygının performans üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, sporcuların optimum düzeyde kaygıya sahip olmalarının başarılarını arttırabileceğini, ancak kaygı seviyesinin optimum seviyenin altında ya da üstünde olmasının, performans üzerinde olumsuz bir etki yaratabileceğini göstermektedir (Engür, 2002). Kaygı seviyesinin belirli bir dengeye oturması, sporcuların verimli bir şekilde performans sergileyebilmeleri için gerekli bir durum olduğu ifade edilebilir. Bu noktada, kaygının hem motivasyonel hem de kısıtlayıcı yönlerinin iyi bir şekilde yönetilmesi, sporcuların başarılı olabilmeleri açısından kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

Sporada Başarısızlık Korkusunun Kaygı Üzerindeki Etkisine Kısa Bir Bakış

Sporada başarısızlık korkusu, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilecek önemli bir psikolojik faktördür. Conroy (2001) göre, bu korku genellikle sporcuların kendilerine ve çevrelerine karşı duyduğu yüksek beklentilerden kaynaklanmaktadır. Sporcular, başarıya ulaşma konusunda kendilerine büyük hedefler koyarken, başarısızlık korkusu bu hedeflere ulaşamama düşüncesiyle birleşerek, sporcuların kaygı seviyelerinin de artmasına da neden olan bir unsurdur. Sagar, Lavallee ve Spray (2007)

tarafından sporda başarısızlık korkusunun, sporcuların kendi yeteneklerine olan güvenlerini sarsabileceğini ve dolayısıyla kaygının artmasına neden olabileceğini ifade etmektedirler.

Martens, Vealey ve Burton (1990) tarafından sporda başarısızlık korkusunun, sporcuların rekabetçi ortamlarda daha fazla stres yaşamasına yol açtığını ve bunun performans düşüşüne neden olduğunu vurgulamaktadır. Başarısızlık korkusu, sporcuların zihinlerini ve duygusal durumlarını olumsuz yönde etkileyen bir unsurdur.

Birrer, Röthlin ve Morgan (2012) gibi araştırmacılar; sporcuların kaygı seviyelerini dengeleyebilmeleri ve daha dengeli performanslar sergileyebilmeleri için psikolojik destek ve rahatlama tekniklerinin önemine dikkat çekmektedirler. Bilindiği üzere psikolojik destek, sporcuların kaygılarını yönetmelerine ve odaklarını artırmalarına yardımcı olmaktadır. Rahatlama teknikleri, kaygıyı azaltmada etkili bir yöntem olarak kullanıldığında, sporcuların daha sakin ve kontrol edilebilir bir şekilde performanslarını sergileyebilmeleri mümkün hale getirmektedir.

SONUÇ

Sporda başarısızlık korkusunun kaygı üzerindeki etkisinin değerlendirilebilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu bölümde sonuç olarak; sporcularda başarısızlık korkusunun varlığının sporcuların içsel dünyalarında birtakım olumsuz duygusal durumun açığa çıkmasına neden olduğu ifade edilebilir. Sporcuların psikolojik yapılarında meydana gelen bu durum, kaygının artmasına neden olarak, sporcuların müsabaka anında performanslarını istedikleri şekilde sergileyememelerine neden olmaktadır. Bu kapsamda sporcuların kaygı durumlarını etkili bir şekilde yönetmeleri gerektiği söylenebilir.

Kaynakça

- Alisinanoğlu, F., Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmeler. *Milli Eğitim Dergisi*, 145, s. 15-19.
- Antony, M. M. ve Swinson, R. P. (2000). *The Shyness and Social Anxiety Workbook*. Oakland, New Harbinger.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological review*, 64(6p1), 359.
- Atkinson, J. W. (1987). Michigan studies of fear of failure. In *Motivation, intention, and volition* (pp. 47-59). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Ayberk, A. (2011). *Üniversite öğrencilerinin başlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533-542.
- Birrer, D., Röthlin, P. ve Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Bolat, C. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Spora Bağlılıklarının Gelecek Kaygısı Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya.
- Cankurtaran, Z. (2021). *İmgelemenin Yetişkin Sporcuların Başarısızlık Korkusu, Mücadele ve Tehdit Algılarının Yordama Gücü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Conroy, D. E. (2001). Fear of failure: An exemplar for social development research in sport. *Quest*, 53(2), 165-183.
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the Development of a Multidimensional Measure of Fear of Failure: The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). *Anxiety, Stress & Coping*, 14(4), 431-452.
- Conroy, D. E. ve Coatsworth, J. D. (2007). Coaching behaviors associated with changes in fear of failure: Changes in self-talk and need satisfaction as potential mechanisms. *Journal of Personality*, 75, 383-419.
- Conroy, D. E., Poczwadowski, A ve Henschen, K. P. (2001). Evaluative Criteria and Consequences Associated with Failure and Success for Elite Athletes and Performing Artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 300-322.

- Conroy, D. E., Willow, J. P. ve Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76-90.
- Coreia, M. E., Rosado, A., Serpa, S., ve Ferreira, V. (2017). Fear of failure in athletes: Gender, age and type of sport differences. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 185-193
- Correia, M. E., ve Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36(1), 75-86.
- Cüceloğlu D, (2004). *İnsan ve davranışı* (13. Basım). İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1992). *Dayanışma Biliminin Temeli*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (2003). *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak*. Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Elliot, A. J., ve Sheldon, K. M. (1997). Avoidance achievement motivation: a personal goals analysis. *Journal of personality and social psychology*, 73(1), 171.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, İzmir
- Gullone, E. (2000). The development of normal fear: A century of research. *Clinical psychology review*, 20(4), 429-451.
- Gümüş, M. (2002) . *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.
- Kahraman, C. (2024). *Futbolcularda Bilinçli Farkındalık Eğitiminin Kaygıya Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Kapıkıran, Ş. (1999). *Başarı korkusu ve başarısızlık korkusunun bazı psikososyal değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Martens, R., Vealey, R. S. ve Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
- Mascolo, M. ve Fischer, K. (1995). *Developmental transformations in appraisals for pride, shame, and guilt.* (In J. P. Tangney & K. Fischer Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 64- 113). New York: Guilford.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A. ve Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive* . New York. AppletonCentury-Crofts.

- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A. ve Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. New York. AppletonCentury-Crofts
- Özoğlu, E. (2022). *Ortaokul Öğrencilerinde İnceleme Çalışmalarının Motor Beceri Empati ve Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ordu.
- Rachman, S. (2004). *Anxiety*. Psychology Press. New York.:Taylor and Francis Group.
- Sagar, S. S., Lavallee, D., ve Spray, C. M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of sports sciences*, 25(11), 1171- 1184.
- Sagar, S. S., ve Jowett, S. (2012). The Effects of Age, Gender, Sport Type and Sport Level on Athletes' Fear of Failure: Implications and Recommendations for Sport Coaches. *International Journal of Coaching Science*, 6(2).
- Singh, S., Corner, P. D. ve Pavlovich, K. (2007). Coping with entrepreneurial failure. *Journal of Management & Organization*, 13(4), 331–344.
- Spielberger CD. (1989). *Stress and anxiety in sports*. Anxiety in Sports: An International Perspective, 3-17.
- Şeker, R. (2017). *Elit Sporcularda Hedef Yöneliminin, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Başarısızlık Korkusu Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim, Çorum.
- Tsopani, D., Dallas, G., & Skordilis, E. K. (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. *Perceptual and motor skills*, 112(2), 549-560.
- Ümmet D. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerine Ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Anabilim Dalı, İstanbul.
- Vealey, R. S. (2008). Fear of failure in the context of competitive sport: a commentary. *International journal of sports science & coaching*, 3(2), 195- 197.
- Yıldırım, G. (2022). *Üniversitede Öğrenim Gören Kadın ve Erkek Futbolcularda Başarısızlık Korkusu ve Öğrenilmiş Çaresizliğin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.

Sporda Kaygının Özgüven ve Sportif Performans Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi

Ahmet Şahin¹

Özet

Kaygı, sporcuların performanslarını etkileyen önemli bir psikolojik faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Genellikle olumsuz bir duygu olarak tanımlanan kaygı, uygun bir şekilde yönetildiğinde performans üzerinde olumlu bir etki yaratma potansiyeline sahiptir. Kaygı, sporcunun özgüvenini doğrudan etkileyebilen bir unsurdur; zira yüksek kaygı seviyeleri, sporcuların becerilerine olan inançlarını sarsarak özgüven kaybına neden olabilmektedir. Bu durum sporcuların, zihinsel ve fiziksel dengelerini bozarak hedeflere ulaşma konusunda şüphelerin doğmasına neden olabilmektedir.

Tüm bunlardan hareketle mevcut bölümde sonuç olarak; kaygının, sporcuların özgüvenini ve performansını etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Kaygıyı doğru şekilde yönetebilen sporcular, bu duyguyu motivasyon kaynağına çevirebilir ve daha yüksek bir performans sergileyerek özgüvenlerini güçlendirebilirler.

Kaygı

Kaygı kelimesi kökenini, skolastik Yunanca'daki “*anxietas*” teriminden almaktadır ve bu terim korku ve merak anlamlarını içermektedir (Köknel, 1989). Endişe kelimesi ise köken açısından Hint-Alman dil ailesine dayandırılmakla birlikte, kaygının etimolojik temellerinin Proto-Hint-Avrupa dilinde “*angh*” köküne dayandığı ifade edilmektedir. “*Angh*” kelimesi, sıkışma veya boğulma hissi anlamına gelir ve bu anlam zamanla Yunancaya geçerek günümüz kullanımlarını şekillendirmiştir (Zeidner ve Matthews, 2010).

Kaygı, bireyin olumsuz bir duygusal durumla karşılaştığında bedenini fizyolojik ve psikolojik olarak uyarılmışlık düzeyinin artması, evham, sinirlilik

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

ve endişe gibi belirtilerle kendini göstermektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Bu bağlamda, kaygının hem zihinsel hem de fiziksel bileşenlere sahip olduğu, bireyin çevresel tehditlere karşı bir tür koruma ve hazırlık mekanizması geliştirdiği düşünülmektedir.

Kuşlivan (2022) kaygıyı, korku ile benzer bir duygu olarak tanımlamakla birlikte, esas farkın gelecekte gerçekleşmesi muhtemel bir olaydan kaynaklanan içsel bir sıkıntı hali olduğunu vurgular. Bu tanım, kaygının belirsizlikle ilişkili bir duygu olduğunu ve bireyde hem bilişsel hem de duygusal bir rahatsızlık yarattığını ortaya koymaktadır.

Kaygı kavramı, psikoloji literatüründe geniş bir yer bulmakta ve günlük yaşamdan profesyonel performansa kadar pek çok alanda bireylerin davranışlarını ve karar alma süreçlerini etkileyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca kaygı, bireyin çevresel tehditlere verdiği doğal bir yanıt olmasının yanı sıra, aşırı seviyelerde ortaya çıktığında yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilen ve profesyonel destek gerektiren bir durum olarak da incelenmektedir.

Kaygının Belirtileri

Kaygı, bireyin geleceğe dair belirsizlikler ve olumsuz sonuçlar hakkında zihinsel bir alarm geçişi yapması olarak tanımlanabilir. Bu duygusal durum, genellikle başlangıçta hafif bir huzursuzluk ile kendini göstermekte ve ardından bireyde daha yoğun bir gerginlik ve rahatsızlık hissi oluşabilmektedir.

Kaygı belirtilerinin başlıcaları şu şekilde sıralanmaktadır (Başduvar ve Üredi, 2017);

- **Fiziksel Gerilim:** Kaslarda kasılmalar, vücutta bir tür gerginlik hissi, nefes alırken zorluklar ve kalp atışlarında hızlanma gibi belirtiler, kaygının vücuda yansıyan somatik etkilerindendir (Başduvar ve Üredi, 2017).
- **Zihinsel ve Duygusal Rahatsızlık:** Birey, zihinsel olarak olumsuz düşüncelere kapılır ve bu düşünceler genellikle başa çıkılamaz ya da kontrolsüzdür. Duygusal düzeyde, bu düşünceler yoğun bir sıkıntı ve huzursuzluk yaratır, bireyi rahatsız eder ve huzurunu bozar (Başduvar ve Üredi, 2017).
- **Olumsuz Beklentiler:** Kaygılı bireyler, gelecekte kötü olayların yaşanacağına dair güçlü bir inanç taşırlar. Bu tür olumsuz düşünceler, bireyin duygusal ve zihinsel halini daha da kötüleştirir ve her türlü durumu tehditkâr olarak algılamalarına yol açar (Başduvar ve Üredi, 2017).

- **Ruhsal Panik ve Endişe:** Kaygı, belirli bir aşamadan sonra panik duygusuna yol açabilir. Bu panik, bireyi kontrolsüz bir şekilde korku, endişe ve çaresizlik hislerine sürükler. Kişi, bazen mantıksal düşünme yetisini kaybedebilir ve duygusal olarak kendini tamamen savunmasız hissedebilir (Başduvar ve Üredi, 2017)

Bu belirtiler, kaygının sadece zihinsel bir rahatsızlık olmadığını, aynı zamanda bedensel ve duygusal düzeyde de kapsamlı etkiler yarattığını gösterir. Kaygı hem bireyin günlük işlevselliğini hem de ruhsal sağlığını önemli ölçüde etkileyebilir (Başduvar ve Üredi, 2017).

Sporda Kaygının Kaynakları

Spor, tarihsel süreçte toplumsal yapıların, kültürlerin ve ekonomik gelişmelerin etkisiyle şekillenen, zamanla değişen ve gelişen bir kavramdır. Geçmişten günümüze, sporun tanımı ve kapsamı, sosyal ve siyasi değişimlere paralel olarak genişlemiş ve çeşitlenmiştir (Aktaş, 2023a). Sportif etkinliklerin hem içerik hem de organizasyon bakımından dönüşüm göstermesi, sporun sadece bir fiziksel faaliyet olmanın ötesine geçmesini sağlamıştır. Bu bağlamda, spor, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını iyileştirmenin yanı sıra, kişilik gelişimini destekleyen, karakter özelliklerini pekiştiren ve belirli toplumsal kriterlere uyum sağlama sürecini içeren bir faaliyet olarak tanımlanabilir (Aktaş, 2023b). Bu süreç, sporu sadece bir eğlence veya rekabet unsuru olmaktan çıkararak, bireylerin sosyal ve kültürel etkileşimlerini güçlendiren önemli bir araca dönüştürmüştür.

Bilim insanları, duygusal durumların spor performansı üzerindeki etkilerini uzun bir süredir incelemektedir. Bu alanda yapılan araştırmalardan biri de kaygının sporcuların performansını nasıl şekillendirdiğine dair çalışmalardır. Kaygı, dünya genelinde yaygın bir duygusal durumdur ve spor yapan herkesin performansını olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilir (Konter, 1996).

Kaygı, genellikle yakın geçmişte yaşanan bir sorun ya da bireye gelecekte olumsuz sonuçlar doğurabilecek bir durum hakkında endişe duyma halidir; bu durum, karamsarlık ve belirsizliğin etkisiyle güven duygusunun kaybolmasına yol açar. Kaygı, çevresel faktörlerin etkisiyle veya kişinin kendisini tehlikede hissetmesi durumunda ortaya çıkabilir (Demir, 2016). Aşırı kaygı, çoğu zaman bireylerin performanslarını normal düzeylerin altına çekmelerine neden olur. Müsabakalarda meydana gelen bir durum veya bir olay, kaygıya sebep olabilir. Stres, genellikle bedensel bir yanıt olarak hareketi tetikler ve bu da sempatik sinir sistemini aktive eder. Bu, kalp atışının hızlanması, kas gerginliğinin artması ve adrenalin seviyesinin yükselmesi gibi

belirtilerle kendini gösterir. Bedensel uyarılmalar bir noktaya kadar faydalı olsa da aşırıya kaçtığına olumsuz etkiler doğurabilir.

Sporcular, sosyal çevrelerinden aldıkları yüksek destek ve motivasyon ile performanslarını artırabilirler (Öztürk, 2011). Sporcunun kendine olan güveni azaldığında, görevin talepleri de artabilir. Bu durumda işler istenilen şekilde gitmezse, görevler daha zor hale gelmektedir.

Spor aktivitelerinin elbetteki sosyal açıdan birçok faydası bulunmaktadır. Gençlerin suçluluk duygusunu azaltır, bağımsızlık hissiyatını güçlendirir, yeni insanlarla tanışma fırsatı sunar ve yeni sosyal rollerin yanı sıra becerilerin kazanılmasına yardımcı olmaktadır. Spora özgü kaygıyı anlamak adına ilk adım, kaygı ile performans arasındaki ilişkiyi incelemektir. Stres, heyecan ve kaygı genellikle birbirinin yerine kullanılmakta ve çoğu zaman yanlış anlaşılmaktadır. Hardy Jones ve Gloud (1996), stresi, bireyin belirli bir duruma maruz kaldığında yaşadığı bir gerilim hali olarak tanımlarken, kaygıyı, kişinin bu stresle başa çıkabilme yeteneğinden şüphe duymasının bir sonucu olarak açıklamışlardır. Spor performansı açısından, yüksek durumsal kaygı (örneğin, yarışma öncesindeki “aşırı heyecan”), genellikle daha yüksek bir performansla sonuçlanırken, doğuştan kaygılı olan bireylerde ise düşük performans gözlemlenmektedir.

Spor müsabakalarında sporcunun başarılı olabilmesi için yeterli bir motivasyon seviyesine sahip olması gerekir. Motivasyon ile kaygı arasındaki ilişki de birbirini etkileyen bir dinamiğe sahiptir. Bazı antrenörler, sporcularının her zaman yüksek motivasyona sahip olmalarını gerektiğini düşünerek, performanslarını artırmaya yönelik sürekli bir çaba içine girmektedirler. Ancak, en iyi performansın sergilenebilmesi için, müsabakalarda gerekli olan uyarılma seviyesinin yakalanması önemlidir. Kaygı yaşayan sporcular genellikle sinirli olurlar ve kaslarındaki gerginlik artar; bu da performanslarında düşüşe yol açar (Konter, 1996). Kaygı ile başa çıkmak için sporcular gevşeme tekniklerinden faydalanabilirler. Bu teknikler, vücutları tamamen gevşetmektense, kaygı seviyelerini düşürmeye yönelik olmalıdır. Çünkü vücudun tamamen gevşemesi durumunda performans gözlemlenemez. Bu nedenle kaygının normal seviyeye çekilmesi amacıyla gevşeme yöntemlerinden faydalanılabilir (Demir, 2015).

Özgüven

Kendine güven, insan davranışında önemli bir rol oynar ve bireyin psikolojik sağlığını ve genel yaşam kalitesini doğrudan etkiler. Kendine güvenen insanlar, genellikle kendi yeteneklerine güven duyarlar ve bu güven, hayatlarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırır. Kendine

güven, bir bireyin sadece yapabileceklerine inanmasını değil, aynı zamanda karşılaştığı olay ve durumları kontrol etme kapasitesine sahip olduğuna dair derin bir inanç geliştirmesini de sağlar. Bu inanç ise, öz yeterlilik, kendini sevme, kendine inanma, kendini kabul etme gibi olumlu duygularla pekişmektedir.

Feltz (1988), özgüveni, bireyin engelleri aşma ve hedeflerine ulaşma noktasında sahip olduğu inanç olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, özgüvenin sadece kişinin kişisel becerileriyle ilgili bir kavram olmadığını, aynı zamanda bireyin çevresindeki zorluklarla nasıl başa çıkacağı konusunda sahip olduğu içsel güveni de içerdiğini vurgulamaktadır. Özgüven, bir kişinin kendisini tanıması ve kendi kapasitesine inanması anlamına gelmektedir. Bu güven, bireyin düşüncelerine, yeteneklerine, becerilerine ve aldığı kararlara olan inancını da kapsamaktadır. .

Özgüven, aynı zamanda kişinin yaşamda karşılaştığı her türlü durum karşısında doğru kararlar alabilme yeteneğiyle de ilişkilidir. Zorlayıcı ya da karmaşık durumlarda bile, özgüvenli bireyler, sakin kalıp mantıklı adımlar atarak başarıya ulaşmayı başarırlar. Bir kişi, ne kadar zor ya da karmaşık olursa olsun, karşılaştığı her durumu doğru bir şekilde değerlendirme ve bu doğrultuda en uygun adımları atma yeteneğine sahip olduğunu hissediyorsa, bu durum ona güç verir ve kişisel başarıya ulaşmasını kolaylaştırır (Richards, 2016). Kendine güven, bireylerin sadece içsel potansiyellerini değil, aynı zamanda dış dünyada başarılı olabilme ve çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurma kabiliyetini de artırmaktadır.

Özgüveni Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Bireyin kendine olan memnuniyeti, kendinin yeterli olduğunu hissetmesi, kendini tanıması ve kendisiyle barışık, olumlu duygular içinde olması durumlarıyla bağlantılı olan özgüven; düşük özgüven veya yüksek özgüven şeklinde olabilir (Damar ve Uçan, 2021). Yüksek özgüven seviyesine sahip bireyler, kendilerini zayıf hissettiklerinde bunu inkâr etmek yerine kabul ederler ve genellikle zorluklarla başa çıkmak için farklı stratejiler geliştirebilmektedirler. Kendi yeteneklerine ve değerlerine olan güvenleri, onları sorunları çözme konusunda daha etkili ve yaratıcı hale getirir. Özgüven seviyesi düşük olan bireyler ise, zayıflıklarını inkâr etme eğilimindedirler çünkü reddedilme korkusu taşırlar. Bu bireyler, diğer insanlardan uzak durma eğilimindedirler ve bu yalnızlık, onların duygusal korunma mekanizması olarak işlev görür. Olumlu geri bildirimleri kabul etmekte zorluk çekerler ve kendilerini değersiz hissetmelerine rağmen, aslında takdir edilmek ve kabul görmek isterler. Ancak, olumsuz tepkilerden korktukları için bu duyguları

bastırırlar. Düşük özgüvenli bireyler ayrıca değişim ve risk alma konusunda çekingen davranır, güvenlik sağlamak amacıyla risklerden kaçınırlar (Çetin, 2019).

Özgüven düzeyi orta seviyede olan bireyler ise genellikle hem olumlu hem de olumsuz deneyimlerin bir karışımına sahiptirler. Bu bireyler, özgüvenlerinin dengeli olduğu söylenebilir çünkü hem olumlu hem de olumsuz ilişkiler yaşamışlardır. Yüksek özgüvenli bireyler genellikle olumlu ilişkiler içindedirler ve bu olumlu deneyimler özgüvenlerini daha da pekiştirebilir. Başoğlu (2007), özgüven düzeyinin bireylerin yaşamındaki genel deneyimleri ve ilişkileri nasıl şekillendirdiğini vurgulamıştır. Özgüveni yüksek olan bireyler daha fazla başarı ve mutluluk elde ederken, düşük özgüvene sahip bireyler genellikle başarısızlık ve hayal kırıklığı ile karşı karşıya kalırlar. Bu bağlamda, özgüvenin yalnızca bireysel başarıyı etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda bireylerin toplumsal ilişkilerini, duygusal dengeyi ve kişisel gelişimlerini de etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Spor ve Özgüven

Yüksek derecede başarı beklentisi de sporda öz güven olarak düşünülebilir (Arslan ve diğerleri, 2015). Özgüven, sporcularda farklı durumlarla karşılaşıldığında olaylara karşı tutumu değiştirme fırsatı sağlayarak ruh halini düzenleyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar, özgüvenin sporcuların antrenman prensiplerine ve spor performansına olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Hanton ve diğerleri (2004) tarafından yapılan bir araştırmada, üst düzey bir sporcuyla gerçekleştirilen röportajda, sporcu özgüvenin kendisini daha hırslı ve kararlı hale getirdiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda, özgüvenin, sporcuların zihinsel ve fiziksel hazırlıklarını olumlu yönde etkileyerek başarılarına katkı sağladığı vurgulanmaktadır.

Özgüven düzeyi yüksek olan sporcuların motivasyon düzeyleri, zor zamanlara verdikleri tepkilerde ve problemle baş etme becerilerinde kendini göstermektedir (Ramazanoğlu ve Çoban, 2004). Bu sporcular, zihinsel olarak başarıya odaklandıklarında ve kendilerini bu başarıya hazırladıklarında, başarı doğal bir sonuç olarak kendini gösterir. Zihinsel hazırlık, sporcuların zorluklara karşı dayanıklılıklarını artırır ve performanslarını en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olur. Bir sporcu, zihninde hedeflerini net bir şekilde belirlediğinde ve bu hedeflere ulaşma konusunda kendine güven duyduğunda, bu içsel güven ve odaklanma, fiziksel yeteneklerini daha etkin bir şekilde kullanmasına olanak sağlar. Bu süreçte başarı, bir hedef değil, doğru zihinsel hazırlığın bir yan ürünü haline gelir. Sporcuların zihinsel olarak hazırlıklı

olmaları, potansiyellerini sergilemelerine ve zorlu koşullarda bile başarılı sonuçlar elde etmelerine yardımcı olur.

Sportif faaliyetler sırasında, hedefe ulaşabilmek ve başarılı olabilmek için en önemli faktör, bireyin ortaya koyduğu performans durumudur. Sportif özgüven, kişilerin istenilen performansı ortaya koymalarına dair zihinlerinde taşıdıkları inanç derecesini ifade etmektedir. Sosyal çevre, güdülenme, amaç, karakteristik özellikler gibi birçok değişken sportif özgüveni etkileyebilir ve bu da sporcunun başarılı performans sergilemesinde etkili olan unsurlar arasında yer alır. Ayrıca, kabiliyetlere olan inanç, performansa etki edebilen bir faktör olarak açıklanmaktadır. Weinberg ve Gould (2023), sportif özgüveni, sporcunun başarmak istediği bir davranışı gerçekleştirebilmesine olan inanç olarak tanımlamaktadır.

Kendine güvenen sporcular, spor ortamlarında zihinsel ve fiziksel becerilerini ortaya koymada gerekli olan yetiye sahip olduklarını düşünürler. Bu durum, özgüveni fazla olan sporcuların psikolojik baskı altındayken bile olumlu düşünebilmelerine ve sakin kalabilmelerine olanak sağlar. Güveni yüksek olan sporcular, daha iyi konsantre olabilmekte ve doğru kontrolünü daha iyi sağlayabilmektedirler. Bu düzeydeki sporcular, istedikleri performansı sergileyemeseler dahi psikolojik olarak rahatsızlık duymazlar. Karar verme mekanizmaları, özgüvensiz bireylere kıyasla daha iyi işler. Yarışmaların kolaylığı, özgüven seviyelerinde aşırı bir artış sağlamaz. Ancak fiziksel kabiliyeti yüksek olan ancak bu kabiliyetini sergileyemeyen sporcular, performanslarını ortaya koyma konusunda problem yaşayabilir ve başarıya ulaşmaları zor olabilir. Bu sıkıntılı durumların üstesinden gelebilmek için sportif özgüvenin kazanılması ve korunması önemlidir.

Özgüven, bir sporcunun sadece fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığını da belirleyen kritik bir faktördür. Bu nedenle, özgüvenin geliştirilmesi, sporcuların başarılarını artırmada temel bir rol oynamaktadır. Kendine güvenen sporcular hem bireysel hem de takım performanslarında daha etkili olabilmektedir. Ayrıca, özgüvenin arttığı durumlarda sporcuların stresle başa çıkma becerileri de güçlenir, bu da zorlu rekabet ortamlarında dahi olumlu sonuçlar elde etmelerine olanak tanır.

Sporda Performans

Günümüzde profesyonel ve amatör sporcuların sayısındaki artış, sportif performans kavramının ve performans etkenlerinin önemini de artırmıştır. Sportif performans, bireylerin sportif etkinliklerde sergiledikleri hem zihinsel hem de fiziksel performanslarının bir bütünüdür ve düzenli antrenmanlarla geliştirilebilir (Vealey, 1986). Sporcunun sporda başarılı olma becerisiyle ilgili

inanç ve düşüncesi, algıladığı performansın belirleyicisi olabilir. Algılanan performans, bilişsel kapasite ve davranışlar üzerinde gerçek performanstan daha büyük bir etkiye sahiptir. Başarıyı iyi performans göstermek olarak tanımlamak, sporcuların başarılı olma şanslarını artırabilir (Vealey, 1986). Stambulova ve Wylleman (2019), sporcuların iyi bir performans gösterebilmek ve mevcut seviyelerinin üzerine çıkabilmek için iyi bir şekilde hazırlanması gerektiğini vurgulamaktadır.

Her ne kadar sporcular aynı hedefler doğrultusunda çalışsalar da, algıladıkları performanslar farklılık gösterebilir. Algılanan performans, nesnel performansla ilişkili olabilir, ancak birbirine eşdeğer değildir (Graham, Kowalski ve Crocker, 2002). Algılanan sportif performans, bir müsabaka sırasında ve sonrasında deneyimlenen duygularla tutarlı bir şekilde ilişkilendirilmiştir.

Sporda Performansı Etkileyen Unsurlar

Sportif performans etkenleri, sayıca fazla ve çeşitlidir. Bu etkenler, sporcunun performansını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilir. Etkenler, oluşum kaynaklarına göre içsel ve dışsal etkenler olarak iki grupta incelenebilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

İçsel Etkenler: İçsel etkenler, genetik olarak bireyde var olan, zaman içinde değişikliklere uğrayarak farklılaşabilen ve dışarıdan müdahale ile etkilenmesi çok düşük ya da imkânsız olan faktörlerdir. Bu faktörler arasında yaş, kalıtsal ve anatomik yapı, cinsiyet, lokomotor sistem, özerk sinir sistemi, kardiyovasküler sistem, psikolojik istikrar, alerji, salgı bezlerinin işlevleri, sinir-kas ileti hızı, metabolizma, organ sistemleri ve enerji sistemlerinin durumu gibi unsurlar yer alır (Bayraktar ve Kurtoğlu 2004)

Dışsal Etkenler: Dışsal etkenler ise insanın genetiğiyle doğrudan bağlantısı olmayan ve içsel faktörlere göre daha fazla etki edilebilen, sportif performansı fiziksel veya ruhsal yönden etkileyen faktörlerdir. Bu faktörlerden bazıları; uyku düzeni, hava durumu, iklim, saat farkı, sosyal yaşam, aile, beslenme, sakatlıklar, cinsellik, antrenör, antrenman programı, dinlenme süreleri, olumsuz yorumlar, seyirci baskısı ve ekonomik unsurlardır. Dışsal faktörlerin birçoğu, uygun koşullarda yapılan müdahalelerle değiştirilip geliştirilebilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

SONUÇ

Sporda kaygı, sporcuların performanslarını etkileyen önemli psikolojik faktörlerden biridir. Kaygı, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıkları üzerinde doğrudan etkiler yaratarak hem özgüvenlerini hem de sportif

performanslarını değiştirebilmektedir. Kaygı, sporcuların kendilerine olan güvenlerini doğrudan etkileyebilir. Yüksek düzeyde kaygı yaşayan bir sporcu, genellikle becerilerine olan inancını kaybedebilir ve bu da özgüven eksikliklerine yol açabilir. Kaygı, sporcunun zihin ve beden arasındaki dengeyi bozarak, olumlu düşünceler yerine olumsuz düşüncelerin ön plana çıkmasına sebep olabilir (Weinberg ve Gould, 2023). Bu durumda, sporcu, mücadele ettiği hedeflere ulaşma konusunda daha fazla şüphe duyabilir, bu da özgüven eksikliğine yol açabilmektedir.

Özgüven kaybı, kaygının şiddetiyle doğru orantılı olarak artabilir ve sporcunun potansiyelini tam anlamıyla sergileyememesine neden olabilir. Bununla birlikte, kaygıyı olumlu bir şekilde yönetebilen sporcular, kaygıyı motivasyon kaynağı olarak kullanabilirler. Bu durum, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırabilmektedir; çünkü kaygı duygusu, başarıya ulaşmak için gereken hazırlık ve konsantrasyonu etkileyebilen bir unsurdur.

Kaygı, sportif performans üzerinde genellikle olumsuz bir etkiye sahip olan bir unsurdur. Özellikle yüksek düzeyde kaygı yaşayan sporcular, müsabakalarda fiziksel yeteneklerini sergilemekte zorluk yaşayabilmektedirler. Tüm bunların yanında; kaygı seviyesinin belirli bir düzeyde olması, performansın artmasına yardımcı olabilen bir unsurdur.

Tüm bunlardan hareketle mevcut bölümde sonuç olarak; kaygının sporcuların özgüvenini ve sportif performansını etkileyen önemli bir faktör olduğu ifade edilebilir. Kaygı ile başa çıkabilen sporcular, bu duyguyu motivasyon kaynağına dönüştürerek hem özgüvenlerini artırabilir hem de daha iyi performans gösterebilirler.

Kaynakça

- Aktaş, F. (2023a). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünleşme*. Türkmen, M. ve Uluç, E. A. (edt.) Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aktaş, F. (2023b). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. Türkmen, M. ve Uluç, E. A. (edt.) Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise Öğrencilerinde Spor Yapma ve Özgüven İlişkisi. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, 17.
- Başduvar, L. ve Üredi, L. (2017). Sınıf öğretmeni adaylarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education*, 2(1), 57-71.
- Başoğlu, T. S (2007). *Smav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Bayraktar, B ve Kurtoğlu, M. (2009). Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22: 16-24.
- Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. (2004). *Sporda Performans ve Performansı Artırma Yöntemleri*. T. Atasü & İ. Yücesir (Ed.), Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri İçinde (S. 269-296). İstanbul: Türkiye Futbol Federasyonu. 2004.
- Çetin, S. (2019). *Elit sporcuların duygusal zekâ, öz-yeterlik ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı.
- Damar, İ. ve Uçan, Y. (2021). Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 1-10.
- Demir, B. (2016). *Yapısal eşitlik modeli ile öğrencilerin iş bulma kaygılarına yönelik ölçek geliştirme: Cumhuriyet Üniversitesi İİBFde bir uygulama*.
- Demir, E. (2015). *Spor psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncı
- Feltz, D. L (1988). "Self-Confidence and Sports Performance". *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16(1), 423-458.
- Graham, T. R., Kowalski, K. C. ve Crocker, P. R. (2002). The contributions of goal characteristics and causal attributions to emotional experience in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(4), 273-291.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D. ve vHall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477-495. doi:10.1016/S1469-0292(03)00040-2

- Hardy, L., Jones, G. ve Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester: Wiley.
- Konter, E (1996). *Spor'da Stres ve Performans*. İzmir: Saray Tıp Kitabevleri.
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve klinik psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Kuşluvan, M. (2022). *Depresyon, Anksiyete ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Öztürk A. F. (2011). *Spor yapan çocuğun okul başarısı da yüksek oluyor*. <http://cocukvespor.blogcu.com/spor-yapan-cocugun-okul-basarisi-dayuksekoluyor/9230589> adresinden alınmıştır.
- Ramazanoglu, F. ve Çoban, B. (2004). Elit taekwondocuların spor doyum düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 321-330.
- Richards, K. (2016). *How to be confident and improve your self-image*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Stambulova, N. B. ve Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74-88.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Weinberg, R.S. ve Gould, D. (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, Ed:Mustafa Şahin, Ziya Kuruç, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Zeidner, M. ve Matthews G. (2010). *Anxiety 101*. New York: Springer Publishing Company.

Medya Sahipliği Kapsamında Sporun Ele Alınması

Cahit Akkaya¹

Özet

Medya sahipliği, sporun medyada nasıl temsil edildiği ve hangi spor dallarının öne çıkarıldığı üzerinde doğrudan etkilidir. Geleneksel medya döneminde, sınırlı sayıda televizyon kanalı ve radyo istasyonu, popüler sporların tercih edilmesini sağlarken, medya sahiplerinin ekonomik çıkarları bu tercihleri belirleyici bir faktör olmuştur. Spor ve medya arasındaki ilişki karşılıklı bir etkileşim içinde gelişmiştir; medya, sporun geniş kitlelere ulaşmasını sağlarken, spor da medyanın izlenme oranlarını artırarak ekonomik kazanç elde etmesine katkıda bulunmuştur.

Son yıllarda iletişim teknolojilerindeki gelişmelerle birlikte medya, spor organizasyonlarının küresel bir fenomen haline gelmesinde önemli bir rol oynamıştır. Dijital platformlar, canlı yayınlar ve sosyal medya aracılığıyla sporun geniş kitlelere ulaşması kolaylaşmış, bu süreç sporun ticarileşmesini hızlandırmıştır. Medya sahipliği, sporun ticari, ekonomik ve kültürel bir güç olarak değer kazanmasına olanak sağlamış; aynı zamanda hangi sporların daha fazla görünür olacağını ve toplumda hangi spor algılarının şekilleneceğini belirlemiştir.

Bu bağlamda medya sahipliğinin spor üzerindeki etkisi, yalnızca spor yayınlarının içeriğini değil, aynı zamanda toplumların spor kültürünün nasıl şekillendiğini de derinlemesine etkilemektedir.

Türk Basın Tarihi

Yazının bulunması insanlık tarihinin en önemli buluşlarından biri olarak kabul edilmektedir. Yazının bulunması ile beraber toplumsal yaşantı değiştiği gibi devlet örgütlenmelerinde de önemli değişimler yaşanmıştır. Sümerlerle beraber tarih sahnesine çıkan yazı ilk zamanlar taş ve kil tabletlere

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

kazınmaktaydı. Zaman açısından kalıcı bir yöntem olmakla birlikte kil ve taşları bir yerden bir yere taşımanın güçlüğü bu dönemdeki devletlerin zamansal boyut ile algılanmasına neden olmuştur. Kâğıt ve papirüs gibi daha hafif malzemelerin kullanılmaya başlanması ile taşıma kolaylığı ise devletleri uzamsal boyuta taşımış ve daha geniş bölgelere yazılı belgelerin ulaşmasını sağlamıştır. İletişim alanında yazının bulunması kadar önemli olan bir diğer icat ise matbaanın keşfidir. İlk örneklerine M.S. 593 yılında Çin'de rastlanılsa da bildiğimiz anlamıyla ilk matbaa 1450 yılında Johan Guttenberg tarafından bulunmuştur. Matbaanın bulunması el yazıcılarının egemenliğine son vererek bilginin daha hızlı bir şekilde yayılması bakımından önemlidir. Matbaanın bulunmasından yaklaşık 150 yıl sonra da Avrupa da ilk gazete örnekleri görülmüştür.

Osmanlı'ya bu teknolojiler Avrupa göre yaklaşık 150-200 yıl sonra ulaşmış ve genel anlamda iktidar sahiplerinin kontrolünde ve denetiminde gerçekleştirilmiştir. İlk Osmanlı gazetesi Vekâyî-i Mısriyye Kavalalı Mehmet Ali Paşa tarafından Mısır'da yayınlanmış, İstanbul'da ise ilk gazete Bullettin de Novelves Fransız Sefareti tarafından yayınlanmıştır. Osmanlı topraklarında yayınlanan ilk gazeteler genel anlamda iktidar sahiplerinin izni ile kurulduğu için onların kontrolünde gerçekleştirilen gazeteler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulması ile beraber gazetelerin mevcut yeni devletin ekonomik ve siyasal inkılaplarını destekleyen, gazete sahiplerinin gazete başyazarı olduğu gazeteler olduğunu söylemek mümkündür.

1950-1980 arası Türkiye'de Medya Sahipliği

Türk siyasal yaşamının dönüm noktasından bir tanesi 1950'li yıllardır. Bu dönemde çok partili siyasal yaşama geçilmiş, Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruca partisi CHP iktidarı kaybetmiş, yerine Demokrat Parti iktidara gelmiş, ekonomik anlamda özel mülkiyetçi bir anlayış benimsenmiş ve ilk zamanlar geniş bir özgürlük ortamında geçilmiştir. Bu dönemde Türkiye'nin NATO'ya üye olması ve komşu devletlerle gerçekleştirilen ittifaklar devletin dışı açılmasını sağlamış bu da toplumsal düzende değişimler yaşanmasına neden olmuştur. Bu yıllarda yaşanan Soğuk Savaş Dönemi'nin bir gerçeği olarak Türkiye'de iki kutuplu dünya düzeninde kendisine bir taraf seçmek zorunda bırakılmış ve genel anlamda kapitalizm ile özdeşleştirilen ABD yanlısı tutumlar sergilediği gözlenmektedir. İktidarının ilk yıllarında özgürlükçü vaatlerle gelen Demokrat Parti iktidarı, söylediğini yapmış kısa bir süre de olsa özgürlükçü bir siyasal yaşam vaadini gerçekleştirmiştir. Bu dönemde özellikle medyada tiraj rakamlarında, gazete ve dergi sayılarında

ciddi artışlar yaşanmıştır. Dönemin en etkili yayını Necip Fazıl Kısakürek'in Büyük Doğu Dergisi'dir (İnuğur, 1992). Bu dönemde Türk siyasal yaşamının önemli olaylarından bir tanesi Kıbrıs Meselesidir. Büyük Doğu Dergisi ve Sedat Simavi'ye ait Hürriyet gazetesi bu dönemde Kıbrıs Meselesinin gündemde kalmasında ve konu hakkında politikaların oluşturulmasında etkin olmuşlardır.

1957 yılı Demokrat Parti iktidarının ikinci dönemini oluşturmaktadır. Bu dönemde yaşanan başta ekonomik, toplumsal ve siyasal sorunlar nedeniyle özgürlükçü toplum vaadi ile iktidara gelen Demokrat Parti'nin her alanda baskıcı bir yönetime geçtiği gözlenmektedir. İlk dönemde yüksek bir basın desteği sağlayan iktidar, ikinci döneminde bu desteğin büyük bir bölümünü kaybetmiştir. 1950-1960'lı yıllar. Bu dönemde gazete sahipliğinde iş adamlarının görüldüğü ilk dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. 1950 yılında Yeni İstanbul Gazetesi'nin Kemal Uzan'a satılması, Kadri Kayabal'ın ilk özel Türk haber ajansı olan Türk Haberler Ajansı'nı kurması, iş adamı Malik Yolaç'ın Akşam Gazetesi'ni satın alması gibi olaylar medya sahipliğinde iş adamı-gazete sahipliğinin ilk örneklerini oluşturmuştur (Kadıçolu, 2018)

1960'lı yıllar Türk basın tarihinde, Basın İlan Kurumu'nun kurulması, kamusal yayıncılık yapmak amacıyla TRT'nin kurulması, gazete basımında ofset baskıya gibi geçilmesi gibi olaylar da önemli bir yer tutmaktadır. Tarihte 68 Kuşağı olarak adlandırılan kuşağın motivasyonunun özellikle sol eğilimli görüşleri ifade eden gazetelerin sayısında hızlı bir artışın yaşandığı bu dönemde özel sektör yayıncılık alanına girmiş olsa da hala gazeteci gazete patronlarının olduğu bir dönemdir. Alana başka sektörlerden giren isimler ise genel anlamda gazete sahipliğinin sağlamış olacağı prestij, iktidara yakınlık gibi nedenlerle b alana girmeyi tercih etmişlerdir.

1980-1990 Arası Türkiye'de Medya Sahipliği

1980'li yıllar dünyada ve Türkiye'de ekonomik, siyasal ve toplumsal dönüşümün hızlı bir şekilde yayıldığı dönemdir. Türkiye'de 24 Ocak 1980 yılında alınan ve tarihe "24 Ocak Kararları" olarak geçen kararlarla liberalleşme modelli bir dönüşüm yaşanmaya başlanmıştır. Bu kararlarla sosyal devlet anlayışında ciddi gerileme yaşanırken, ihracatın artırılması ve kamuda özelleştirmenin hedeflenmesi amaçlanmıştır. Dönemin Başbakanlık Müsteşarı ve sonraki dönemlerde başbakanlık ve cumhurbaşkanlığı yapan Turgut Özal "ekonomide öyle kararlar alıyoruz ki bu kararlardan geri dönüş olmayacak" diyerek iktidarın kararlılığını belirtmiştir. Sonrasında yaşanan siyasal ve toplumsal olaylar sonucunda 12 Eylül Askeri Darbesi yaşanmış ve muhalif görüşler baskıcı bir şekilde sona erdirilmiştir. Darbe sonrası

yürürlüğe getirilen 1982 Anayasası birçok anti demokratik uygulamanın zeminini hazırlamış ve sonrasında günümüze kadar maddelerinde çok kez değişime gidilmiştir.

Dünyada 1980'ler her alanda deregülasyon politikalarının işlerlik kazandığı, liberalleşme uygulamalarının yaygınlık kazandığı, gelişmiş kapitalist ülkeler başta olmak üzere dünyanın büyük bir bölümünde özel sektör hakimiyetinin ve serbestliğinin yaşandığı bir dönem olmuştur (Kadıoğlu, 2018). Türkiye'de de durum dünyadakine paralel bir şekilde ilerlemiştir. Bu dönemde medya sektörünün sahiplik yapısı incelendiğinde medya dışı büyük sermaye girişlerinin sektöre giriş yaptığını söylemek mümkün olmaktadır. 1980'li yıllarda medya sektörüne giren büyük sermaye grupları incelendiğinde çapraz mülkiyet yapısına sahip ve medyayı siyasal iktidara karşı bir silah olarak kullanma eğilimi olan ya da medya gücünü kendi ve şirketlerinin yararına kullanmak isteyen sermaye sahiplerinin girdiği görülmüştür. 1980'li ve 1990'lı yıllarda devlet sübvansiyonunun medya sektöründen çekilmesi, gazete kâğıdı gibi temel maddelere fahiş oranlarda yapılan zamlar medya endüstrisinin holdingleşmesi sürecini zorunlu kılmış, bu maliyetleri karşılayamayanlar sektörden ayrılmak zorunda kalmıştır.

1990-2000 Arası Türkiye'de Medya Sahipliği

1980'li yıllarda farklı sektörlerden medya sektörüne giriş yapan sermaye sahipleri 1990'lı yıllarda güçlerini artırarak devam etmişleridir. Bu dönemde Türkiye'de kamusal tv yayıncılığının yanında korsan bir şekilde ilk özel tv yayıncılığı başlatılmış bu olayla birlikte özel tv kanalları sayısı birkaç yıl içerisinde mantar gibi çoğalmaya başlamıştır. 1990'lı yıllarla beraber büyük sermaye sahiplerinin kontrolü altındaki medya dördüncü kuvvet olarak halk adına hükümetleri denetlemek yerine iktidar sahiplerini adına toplumu denetleme ve toplum rızasını imal etme görevini üstlenmeye başlamışlardır (Kaya, 2009). Bu yıllar ekonomik anlamda Türkiye'nin sıkıntılar yaşadığı, yüksek enflasyon, devalüasyon gibi ekonomik problemlerle uğraştığı bir dönemdir. Özellikle 1994 ekonomik krizinde; kurda görülen dalgalanma, finansal sektörün yaşadığı ağır sıkıntı gibi durumlar çoğu aynı zamanda bir banka sahibi olan medya yatırımcılarını da derinden etkilemiştir. Kriz döneminde çok sayıda bankanın TMSF'ye devri, el koymalar, iflaslar gibi nedenler medya sahipliği yapısını değiştirmiş ve Türk medyası Doğan Grubu gibi birkaç grubun tekeline geçmiştir.

2000 Sonrası Türkiye'de Medya Sahipliği

1990'lı yıllarda TMSF tarafından el konulan medya kuruluşlarının satış süreci 2000'li yıllarda yeni sermaye gruplarının medya sektörüne giriş

yapmalarını sağlamıştır. Bu dönemde Türkiye uzun yıllar sonra tek partili bir hükümete sahip olmuş meclis ise AK Parti ve CHP gruplarından oluşmuştur. 2001 yılında medya sahiplerinin kamu ihalelerine girişini yasaklayan düzenlemelerin kaldırılması ile Türkiye’de artık her medya patronunun bir bankası, enerji, madencilik ve inşaat gibi alanlarda büyük yatırımları olmaya başlamıştır. 1990’lı yıllarda medyanın siyasal yaşamı dönüştürmesinin tanığı olan AK Parti hükümeti ile çapraz mülkiyetli medya sahipleri, medyanın sağlamış olduğu güç nedeniyle iktidar ile medya grubunun ilk zamanlarda mutabık kalma yolunu seçmişleridir.

Ak Parti iktidarının ilk yıllarında merkez sağ parti hüviyetine sahip olmakla birlikte özgürlüklerden, demokrasiden yana bir tutum sergilemekte, Türkiye’nin uluslararası alanda batılılaşma siyasetine uygun stratejik adımlar atmaktaydı. Bu kapsamda medya sahiplerinin gücü de düşünüldüğünde iktidarın ilk yıllarında genlerinde olan milli görüş çizgisi ile hareket etmesi ülke konjonktürü düşünüldüğünde çok da beklenemezdi. 22 yıllık iktidarı döneminde dönemsel olarak farklı stratejiler izleyen hükümet öncelikle kendi medya gücünü oluşturma gayreti içerisine girecekti. Dünyada ve Türkiye’de herhangi bir iktidar arkasına medyanın gücünü almaksızın günümüzde başarılı olamazdı ve Ak Parti iktidarı zaten süreç içerisinde kendilerine yönelik birçok olayda bu durumu yaşamıştır.

Siyasi geçmiş itibarıyla çoğunluğu “Millî Görüş” geleneğinden gelen Ak Parti, milenyum ile beraber yeni bir muhafazakâr söylem ile iktidarını oluşturmuş olmasına karşın, iktidarının ilk yıllarında onu destekleyecek önemli medya gücünden yoksun bulunmaktaydı. Bu nedenle de iktidarının ilk yılları tartışmalı olan konularda uzlaşmayı sağlamak ya da zamana bırakarak erteleme yoluna gitmekle geçmiştir.

Muhafazakarlık kavramının ortaya çıkış sürecine bakılacak olursa; ortak bir çıkış noktasından bahsetmenin çok da mümkün olamayacağı söylemek mümkündür. Literatüre göre klasik muhafazakarlık kavramı için iki temel görüş bulunmaktadır. Bunlardan birincisi; Fransa’da, gelişen devrimin sert uygulamalarına karşılık aynı sertlikte, katı ve uzlaşmaz bir tutum sergileyen “Frankofon” gelenek, diğeri ise; kendine özgü yol anlamında kullanılan, felsefi temelleri güçlü, modern gelişmeler karşısında romantik bir tavırla geçmişte olan kurum ve değerleri o anki durumla özdeşleştiren “Gramenofon” gelenektir.

Soğuk Savaş sonrası ortaya çıkan durumda liberal ve muhafazakâr söylem eklektik bir şekilde bir araya gelerek ortak hareket etme gerekliliği duymuştur. Bu yeni muhafazakâr anlayış ABD’de vücut bulmakla beraber yaratmış olduğu emperyalist etki ile dünyanın pek çok ülkesinde de benzer

durumlar gözlenmiştir. Türk muhafazakarlığı da benzer bir şekilde Osmanlı dönemi Tanzimat ve Islahat hareketleri ile başlayan batı özentili, değişimlerin içselleştirilmek yerine taklit edildiği bir şekilde oluşturulmuştur. Ülkemizde “dindarlık” ve “gelenekleri koruma” olarak algılanan muhafazakarlık (Sezik, 2013), 1950’ye kadar gericilik ve avamlıkla eşdeğer görülmüştür.

İktidarının ilk yıllarında medya, sermaye ve bürokratik kadro bakımından görece zayıf olan Ak Parti hükümetinin süreç içerisinde karşılaştığı sorunları uzlaşa ya da erteleme ile çözdüğünü yukarıda belirtmiştik. 2007 yılında yaşanan E-Muhtura Olayı bu durumu örnekler niteliktedir. Dönem içerisinde Cumhurbaşkanlığı seçimi yapılacakken, olası adaylardan Başbakan Erdoğan’ın adaylığı halkın bir kesimi ve başta Genel Kurmay Başkanlığı olmak üzere bürokratik kadronun bir bölümünde tartışmalı hale gelmiş, Genel Kurmay Başkanlığı bir muhtura yayınlayarak cumhurbaşkanlığına seçilecek kişinin “sözde değil, özde laik” olması gerekliliğini belirtmiştir. Bu dönemde yeteri kadar medya desteği olmayan hükümet Başbakan’ın adaylığını tartışmamış ama tabanı ile ters düşmemek için de Abdullah Gül’ü aday göstermiştir. O zaman kadar meclis tarafından seçilen cumhurbaşkanı süreç içerisinde gerekli düzenlemeler yapılarak Abdullah Gül’ün cumhurbaşkanlığı sonrasında halka seçtirilmiş, halk desteğini alan Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan bürokratik kadroda egemenliğini sağlamıştır. E-Muhtura sürecinde özellikle kendisini sol-laik olarak nitelendiren medya muhturayı askerinin cumhuriyet rejimine bağlılığı ve koruma güdüsü olarak yorumlamıştır.

Benzer bir şekilde 15 Temmuz 2016 yılında FETÖ olarak tabir edilen terör örgütü ordudaki ve emniyet güçlerindeki yapılanmalarını kullanarak hain darbe girişimine kalkışmış öncesinde sahibi olduğu medya kanalları ile bunun zeminini hazırlamıştır. Darbe girişiminin bastırılması sonucunda örgütün kontrolünde olan medya kuruluşları TMSF’ye devredilmiş süreç içerisinde de ihale ile satışı gerçekleştirilmiştir.

Günümüzde hiçbir iktidar sermaye ve medya tarafından destek görmeden varlığını uzun yıllar sürdüremez. Bu kapsamda Ak Parti iktidarı da ilk yıllarda var olan medya kuruluşları ile iyi ilişkiler geliştirirken özellikle 2007 sonrasında medyada dönüşümü sağlamış 2016 yılından itibaren de kendi medya gücünü oluşturmuştur. Kamusal yayıncılığı temsil eden TRT ve AA ile zaten kontrolünde bir medya gücünü barındırırken 2016 sonrasında kamu bankalarından düşük oranlı faizlerle kendisine yakın grupların medyaya girmesine olanak tanımıştır.

Spor

Spor, bireysel ya da grup halinde gerçekleştirilebilen, belirli kurallar çerçevesinde fiziksel ve zihinsel yetilerin geliştirilmesini hedefleyen, aynı zamanda eğitici ve eğlendirici bir etkinliktir (Atasoy ve Kuter, 2005). Tarihsel ve toplumsal bağlamda spor, sadece bir aktivite olmanın ötesine geçerek, modern toplumların temel dinamikleriyle bütünleşmiştir. Bu bağlamda spor; kitleleşmiş, profesyonelleşmiş, ticarileşmiş, siyasallaşmış ve hatta estetikleşmiş bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Kaplan ve Akkaya, 2014).

İnsan hareketinin temel bir yaşam belirtisi olduğu göz önüne alındığında, sporun yalnızca fiziksel sağlığı geliştiren bir etkinlik değil, aynı zamanda bireyin eğitim ve gelişim sürecinin ayrılmaz bir parçası olduğu açıktır (Alpman, 1972). Spor, bireyin hem bedensel hem de zihinsel kapasitesini artıran ve sosyal kimlik oluşumunda etkili olan bir kitle eğitim aracı olarak değerlendirilmektedir. Günümüzün spor anlayışı, fiziksel becerilerin geliştirilmesinin yanı sıra, yarışmalar ve oyunlar aracılığıyla bireyin kişilik yapısını, özgüvenini ve davranış biçimlerini de şekillendiren disiplinlerarası bir alan olarak öne çıkmaktadır (Güven, 2006).

Spor, bireysel gelişimi desteklerken, aynı zamanda toplumun sosyal yapısını ve kültürel değerlerini yansıtan bir platform sunmaktadır. Kitleleşen spor etkinlikleri, yalnızca bireylerin fiziksel performansını artırmakla kalmayıp, ulusal kimlik, küresel rekabet ve estetik değerlerin ifade bulduğu bir araç haline dönüşmüştür. Bu bağlamda spor, sadece fiziksel aktiviteye dayalı bir etkinlik değil, aynı zamanda toplumların kültürel ve ideolojik yansımalarını da taşıyan bir olgudur.

Günümüzde sporun bu çok yönlü etkileri, çeşitli bilim dallarının katkısıyla daha derinlemesine incelenmekte ve sporun insan yaşamındaki önemi her geçen gün daha iyi anlaşılmaktadır. Toplumların değişen ihtiyaçları ve bireylerin spor yoluyla kazandıkları deneyimler, sporun sosyal, ekonomik ve kültürel değerini daha da artırmaktadır.

Medya

Varlıer ve Zafer (2019), medya kavramının Latince “medium” kelimesinden türetildiğini ve bu kelimenin “ortam” veya “araç” anlamına geldiğini belirtmektedir. Medya, bireylere veya topluluklara bilgi aktarmak amacıyla kullanılan görsel ve işitsel araçların tümünü kapsayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Medyanın temel sorumlulukları arasında bilgilendirme, eğitime ve yönlendirme gibi işlevler bulunmaktadır (Soydan ve Alpaslan, 2014).

Mora (2008) ise medya kavramını, her türlü sözlü, yazılı, basılı, görsel metin ve imgeleri içeren çok yönlü bir iletişim ağı olarak tanımlamaktadır. Bu geniş kapsamlı kavram içerisinde gazeteler, dergiler, kitaplar ve broşürler gibi basılı materyaller; televizyon ve sinema gibi görsel-işitsel araçlar; radyo gibi işitsel kitle iletişim araçları yer almaktadır. Bu çeşitlilik, medyanın birey ve toplum üzerindeki etkisinin çok yönlü bir biçimde ele alınmasını gerektirmektedir.

Özdemir (1998), medyanın beş temel işlevi olduğunu ifade etmektedir: bilgilendirme, kültürel sürekliliği sağlama, toplumsallaştırma, kamuoyu oluşturma ve eğlendirme. Bu işlevler, medyanın yalnızca bir iletişim aracı olmadığını, aynı zamanda toplumsal yapıyı şekillendiren ve bireylerin düşünce ve davranışlarını etkileyen bir güç olduğunu ortaya koymaktadır.

Günümüzde medya, teknolojik gelişmelerin etkisiyle daha da çeşitlenmiş ve dijital platformlar, sosyal medya ve çevrimiçi yayıncılık gibi yeni araçlarla genişlemiştir. Medyanın bilgilendirme ve toplumsallaştırma işlevleri, özellikle dijital medyanın artan etkisiyle daha geniş bir kitleye erişim sağlayarak toplumsal dönüşüm süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır.

Spor ve Medya

Döşyılmaz (1998)'a göre içerisinde bulunduğumuz dönemde izleyici kitlesinin ilgi odağı yalnızca spor etkinlikleri aracılığıyla olmaktadır. Keza Güler ve Demir (1995)'e göre, spor medya gibi iki kavram birbiri ile etkileşim halindedir.

Sporun, küresel bir sosyal olgu olarak günümüzdeki konumuna ulaşmasında kitle iletişim araçlarının rolü büyüktür. Spor ve medya arasındaki ilişki, özellikle son yirmi yılda iletişim teknolojilerinde yaşanan hızlı gelişmelerle birlikte daha da karmaşık bir hal almıştır. Spor organizasyonlarının ekonomik boyutunun fark edilmesi ve bu etkinliklerin tüm dünya tarafından eş zamanlı izlenmesi, medyanın spor üzerindeki etkisini daha görünür kılmıştır. Özellikle televizyon, radyo, internet ve sosyal medya gibi kitle iletişim araçlarının önemi arttıkça, spor organizasyonlarının da değeri yükselmiştir.

Gelişen ve değişen dünyada insanların ve örgütlerin ihtiyaçları artmakta ve bununla beraber ihtiyaçlara karşılık verebilecek ve yol gösterici bireylere de ihtiyaç duyulmaktadır (Bayraktaroglu, 2020a). Günümüzde düzenli olarak gerçekleştirilen Olimpiyat Oyunları, Dünya Kupası gibi büyük çaplı organizasyonlar, kıtasal turnuvalar ve bölgesel spor müsabakaları, medya sayesinde küresel bir ilgi odağı haline gelmiştir. Bu organizasyonlar, sadece sporcular ve izleyiciler için değil, aynı zamanda medya kuruluşları ve ticari

şirketler için de önemli bir platform sunmaktadır. Elbetteki bu organizasyonlar sporcuların birçok duyguyu tatmalarına olanak tanımaktadır. Nitekim sporcular kariyerleri boyunca pek çok duygu durumuna tanık olmaktadır (Bayraktaroğlu, Şenel ve Karakuş, 2022).

Şahan, Akpınar ve Ulukan'a (2008) göre, medya kuruluşları ve çeşitli şirketler, spor etkinliklerini kendi tanıtım ve reklam araçları olarak kullanmaktadır. Bu durum, sporu yalnızca fiziksel bir aktivite olmaktan çıkararak ekonomik, kültürel ve sosyal bir fenomen haline dönüştürmüştür.

Ayrıca, teknolojinin ilerlemesiyle dijital medya platformları, spor içeriklerine ulaşımı daha hızlı ve kolay hale getirmiştir. Canlı yayınlar, sosyal medya etkileşimleri ve dijital içerik platformları, spor organizasyonlarının daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamakta ve sporun medyadaki görünürlüğünü artırmaktadır. Bu süreç, aynı zamanda sporun ticarileşmesine katkıda bulunarak ekonomik değerini daha da yükseltmiştir.

Spor ve Medya Sahipliğinin Değerlendirilmesi

Geleneksel medya döneminde, sınırlı sayıda televizyon kanalı ve radyo istasyonu, spor yayıncılığında merkezi bir konuma sahipti. Bu dönemde, medya sahiplerinin tercihleri ve ekonomik çıkarları, hangi spor dallarının önceliklendirileceği ve bu sporların nasıl bir sunumla izleyiciye ulaştırılacağı üzerinde belirleyici bir etkisi bulunmaktaydı. Futbol önceki dönemlerde hem soylular hem de halk arasında oldukça popüler bir spor branşydı (Bayraktaroğlu ve diğerleri, 2020b). Bu branş, günümüzün en popüler spor dalı olarak bilinmektedir (Görün ve diğerleri, 2020).

Özellikle futbol gibi geniş bir hayran kitlesine hitap eden popüler spor dalları, daha fazla reklam geliri sağlama potansiyeline sahip olduğu için medya tarafından öncelikli olarak ele alınırdı. Daha az popüler olan spor dalları ise çoğunlukla göz ardı edilirdi.

Bilindiği üzere medya ve spor arasındaki ilişki, karşılıklı bir etkileşim dinamiği üzerine kuruludur. Medya, sporun daha geniş kitlelere ulaşmasına olanak tanırken, spor etkinlikleri de medya organlarının izlenme oranlarını artırarak ekonomik kazanç elde etmesini sağlamaktadır. Günümüzde de sporun çok geniş bir kitleyi etki altına alması ve bir de buna maddi kazancın eklenmesi başarılı olmayı kaçınılmaz hale getirmiştir (Songün, Katkat ve Budak, 2014).

Bu bağlamda, medya kuruluşlarının ticari hedefleri, sporun nasıl temsil edildiği ve hangi sporların ön plana çıkarıldığı konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin, büyük organizasyonlar ve uluslararası turnuvalar

medya platformlarında sıkça yer alırken, amatör sporlar genellikle geri planda kalmaktadır.

Geleneksel medya dönemindeki bu yapı, spor ve medya arasındaki ilişkinin temellerini oluşturmuş, izleyici davranışlarının ve medya tüketim alışkanlıklarının şekillenmesinde etkili olmuştur. Günümüzde ise dijitalleşme ve yeni medya platformlarının yükselişiyile birlikte bu ilişki daha da karmaşık bir hale gelmiştir. Spor içeriğinin çeşitlenmesi, izleyicilerin farklı spor dallarına erişimini kolaylaştırırken, medya sahipliğinin ve ticari kaygıların spor yayıncılığı üzerindeki etkisinin halen daha devam ettiği söylenebilir.

SONUÇ

Medya sahipliği, sporun medyada nasıl temsil edildiğini ve izleyicilere nasıl sunulduğunu doğrudan etkilemektedir. Geleneksel ve yeni medya platformları arasındaki farklar, spor yayıncılığının dinamiklerini değiştirmiştir. Medya ve spor arasındaki bu ilişki, sporun çeşitliliği ve eşit temsil ilkeleri üzerindeki etkisi, medya sahiplerinin kararları ve ekonomik çıkarları doğrultusunda şekillenmeye devam etmektedir.

Kaynakça

- Alpman C. (1972). *Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi*. AÜSBF Yayınları: İstanbul.
- Atasoy, B ve Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.
- Bayrakdaroğlu, Y., Albayrak, A. Y., Tezcan, E. ve Tekin, A. (2020). The effect of goal orientation and motivation of female footballers in sports on resilience power. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(2), 202-207.
- Bayrakdaroğlu, Y., Albayrak, A. Y., Turkay, H. ve Kurudirek, M. İ. (2020a). *Basketbol Oyuncularının Liderlik Yönelimi ve Zaman Yönetimlerinin İncelenmesi*. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-12.
- Bayrakdaroğlu, Y., Şenel, E. ve Karakuş, K. (2022). Çok yönlü liderlik ile duygu düzenleme arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 228-239.
- Döşyılmaz, E. (1998). *Ülkemiz Spor Medyasının Toplum Üzerindeki Etkileri ve Sonuçları* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turk
- Görün, L., Öntürk, Y., Efek, E., Bingöl, E. ve Bayrakdaroğlu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce İli örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-140.
- Güler, L. ve Demir, V. (1995). Spor ve medya ilişkisi ve Türkiye’de spor medyası. *Marmara İletişim Dergisi*, 9(9), 285-306.
- Güven, G. (2006). *Kütahya’daki Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Uygulanan Oyun ve Spor Programlarının İncelenip Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- İnuğur, N. (1992) *Türk Basın Tarihi*, İstanbul: Gazeteciler Cemiyeti Yayınları, s.218-221.
- Kadıoğlu, Z. K. (2018). Türkiye’de medya sahipliği ekseninde mülkiyet yapılarındaki değişimin kronolojik analizi (1950-2010). *İnsan ve İnsan*, 5(16), 100-120.
- Kaplan, Y. ve Akkaya, C. (2014). Spor kültürü ve Türkiye’de spor. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 114-119.
- Kaya, R. (2009), *İktidar Yumağı: Medya Sermaye Devlet*, Ankara: İmge Yayınları
- Mora, N. (2008). Medya ve kültürel kimlik. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-14.
- Özdemir, S. (1998), *Medya Emperyalizmi ve Küreselleşme*. İstanbul: Timaş Yayınları
- Sezik, M. (2013). Muhafazakâr Siyaset İdeolojisi ve Türkiye’de Muhafazakarlık. Ümit Güneş (Ed.) *II. Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi Bildiriler Kitabı*. İstanbul: İlem.

- Songün, Y., Katkat, D. ve Budak, D. (2015). Türkiye'deki ulusal spor federasyonlarının doping kontrol uygulamalarının değerlendirilmesi. *SPOR-METRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 93-102.
- Soydan, E. ve Alpaslan, N. (2014). Medyanın Doğal Afetlerdeki İşlevi. *İstanbul Journal of Social Sciences* (2014) Summer, 7, 53-64.
- Şahan, H., Ulukan, S., Akpınar, Ö, (2004). Spor Medya İlişkilerinde İletişim Teknolojilerinin Rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,12.
- Vardarlıer, P. ve Zafer, C. (2019). Medya ve toplum. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 355-361.

Spor ve Finansal İletişim

Cahit Akkaya¹

Özet

Spor ve finansal iletişim, spor endüstrisindeki mali verilerin doğru bir şekilde iletilmesi ve yönetilmesi sürecidir. Bu iletişim, spor organizasyonları, sponsorluk anlaşmaları, medya organları, sigorta şirketleri ve taraftarlar gibi farklı paydaşlar arasında güven oluşturmaya, etik değerleri savunmaya ve sporun sürdürülebilirliğini sağlamaya yönelik stratejiler geliştirmeyi amaçlamaktadır. Finansal iletişim sadece mali verilerin paylaşılmasını değil, aynı zamanda toplumsal güvenin inşasını ve sporun evrensel değerlerinin güçlendirilmesini kapsamaktadır. Spor organizasyonlarının finansal şeffaflık sağlaması, bu süreçlerin etkin bir şekilde işlenmesini ve sporun küresel bir endüstri olarak büyümesini garanti etmektedir. Bu bağlamda, doğru finansal iletişim stratejileri, tüm paydaşların çıkarlarını koruyarak sporun gelişimine ve uzun vadeli başarılarına katkıları sunmaktadır.

Finansallaşma Kavramı

Küreselleşme, çağımızda ortaya çıkan önemli kavramlardan biridir ve finansallaşma bu sürecin önemli bir parçası olarak öne çıkmaktadır. Massachusetts Üniversitesi'nin Political Economy Research Institute (PERI) araştırmacısı Gerald Epstein'e göre, çağdaş ekonomik yapının temel dinamikleri arasında neoliberalizm, küreselleşme ve finansallaşma yer almaktadır. Epstein (2005), finansallaşmayı, finansal aktörlerin, piyasaların ve kurumların ulusal ve uluslararası düzeyde artan gücü olarak tanımlamaktadır. Bir başka ekonomist, Thomas Palley (2007), finansallaşmayı, finansal kurumların, piyasaların ve ekonomi üzerindeki etki sahibi seçkinlerin ekonomik çıktılar üzerinde artan etkisini vurgulamaktadır. Palley'ye göre, finansallaşma süreci üç ana alanda değişikliklere yol açmaktadır: İlk olarak, finansal piyasaların faaliyet ve yapısında önemli değişiklikler meydana gelir. İkinci olarak, finans dışı kurumların ekonomik ve politik davranışlarında

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

dönüşüm yaşanır. Son olarak, finansal olmayan şirketlerde hissedarların çıkarları daha fazla ön plana çıkarak, bu durum toplumun ekonomik ve politik yapılarında önemli bir değişime yol açar (Aybar ve Doğru, 2013).

Gökgöz (2013), finansallaşmayı yerel toplumsal alandaki tüm politik ve kültürel unsurların, paranın kültürel coğrafyasına entegre olma süreci olarak tanımlar. Bu süreç, toplumların ekonomik dinamiklerinde köklü değişimlere neden olurken, bireylerin yaşam biçimlerini ve kararlarını da derinden etkilemektedir. Başka bir bakış açısına göre, finansallaşma, kar elde etmenin mal ve hizmet üretimi yerine finansal kaynaklardan elde edilmesi olarak tanımlanabilir. Bu tanım ışığında, finansallaşma sürecinin günümüzde bireylerin hayatlarında merkezi bir rol oynadığı, verdikleri kararların veya karar almamaların yaşamlarını önemli ölçüde dönüştürebileceği söylenebilir.

Finansallaşma, yalnızca bireyleri değil, aynı zamanda devletleri, küresel ekonomiyi, merkez bankalarını, girişimcileri ve tüm toplumu ilgilendiren bir olgudur. Küreselleşme ile birlikte dünya, siyasi, ekonomik, toplumsal ve kültürel anlamda entegre olma yoluna gitmiş, iletişim ve uydu teknolojilerindeki gelişmelerle McLuhan'ın "Küresel Köy" kavramı somutlaşmıştır. İletişim teknolojilerinin sağladığı yakınsama sayesinde, coğrafyanın ekonomik sistem üzerindeki önemi azalırken, bu sistem yeniden şekillenmiştir. Küreselleşme süreci, ürün, insan ve sermaye hareketliliği ile güç ve iktidar algısında büyük bir değişim yaratmış ve bu değişim, yeni bir dünya düzeninin oluşumuna zemin hazırlamıştır.

1970'li yıllar, dünya ekonomik sisteminde büyük kırılmaların yaşandığı ve dönüşüm süreçlerinin hızlandığı bir dönem olmuştur. Bu dönemdeki derin ekonomik krizler, mevcut ekonomik sistemin yeniden yapılandırılması ve yeni ekonomik modellerin arayışına girmeyi zorunlu kılmıştır. Özellikle 1970'lerde yaşanan petrol krizi, petrol varil fiyatlarının yükselmesiyle birlikte petrol ihraç eden ülkelerin gelirlerini artırmış ve bu durum, finansal sistemin merkezini oluşturan bankaların gelir artışını etkilemiştir. Ayrıca, Bretton Woods Sistemi'nin çöküşü, paranın fiziksel bir karşılık yerine, ülkelerin ekonomik ve ideolojik güçlerine dayalı bir yapıya dönüşmesine yol açmıştır.

1980'li yıllar neo-liberal politikalar nedeniyle bankaların finansallaşma merkezi olduğu dönemler olarak kabul edilmektedir. Bunun nedeni olarak yaşanan politikalar sonucunda banka sermayelerinde görülen artışla beraber sermaye sahiplerinin ürün üretme ile kaybetmiş oldukları gelirlerindeki azalmaları banka gibi finansal sektörlere kaydırarak tekrar kazanma isteği önemli bir yer tutmaktadır.

- 1970'li yıllarla beraber oluşan finansallaş sürecinin nedenleri değerlendirilecek olursa;
- 1970'li yıllarda yaşanan ekonomik krizlerle beraber ürün üreten işletmelerin kaybetmiş oldukları karlarını gelişen finansal sistem ile tekrar kazanma isteği,
- Ülkelerin altın gibi sınırlı bir kaynağa endeksli değerli madene bağlı olmadan, ihtiyaçları ve ekonomik dinamikler göz önünde bulundurularak herhangi bir madene bağlı olmayan para basma isteği,
- Küreselleşme ile beraber dünyada insan, mal ve sermaye hareketliliğinin yaşanması,
- 1970'lerde yaşanan petrol krizi ile beraber petrol ihraç eden ülkelerin batılı bankalarda biriken paralarının bankacılık sektörü tarafından yeni araç, ürün ve hizmetlerle değerlendirilmesi,
- Finansal sistemle elde edilen gelirin, ürün üreterek elde edilen gelirden çok olduğunun anlaşılması,
- Sermayenin küresel çapta hareketlilik serbestliği kazanması, olarak gösterilebilmektedir (Karakaş, 2015).

Yukarıdaki nedenlerin yanında iletişim ve bilişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler ve küreselleşme ile beraber sermayenin serbestlik kazanması da finansallaşmanın oluşmasını ve günümüzde de devam etmesini sağlamıştır. Bu kapsamda bireyler ve diğer ekonomik aktörler ekonomik anlamda varlıklarını sürdürebilmek için yeni koşullara uyum sağlamak zorunda kalmışlardır.

1970'lerde başlayan ve günümüzde etkisini her alanda hissettiren finansallaşma birtakım riskleri de barındırmaktadır. Bu risklerin en önemlisi gerçekte maddi değeri olmayan sadece kağıt üzerindeki şişirilmiş finansal balonlar yaratabilme özelliği nedeniyle eleştirilmektedir (Karakaş, 2015).

Finansallaşma günümüzde ülkeleri yakından ilgilendirdiği gibi ülkelerde yaşayan bireylerin büyük bir çoğunluğunu da ilgilendirmektedir. Günümüz ekonomik politikaları göz önüne alındığında bireylerin finansallaş süreçlerinden kendilerini soyutlaması neredeyse imkânsız bir hal almaktadır. Etki alanı bu kadar büyük olan bir yapıyı dünyada düzenleyici ve/veya denetleyici yapıların olması da bu nedenle beklenir bir durum olarak kabul edilmektedir.

Finansal İletişim

Finansal iletişim kavramı, küreselleşen ekonomi ile ortaya çıkan finansallaşma süreci sonucu oluşmuş bir kavramdır. Finansal iletişim kavramını anlayabilmek için, finansal piyasaların devlet ile olan ilişkisinin incelenmesi gerekmektedir. Bireylerin devlet algıları, finansal iletişim ile ilgili kavrayışlarında önemli bir yer tutmaktadır. Jessop devleti; kapitalist piyasaya güçlerinin mantığını boylu boyunca kesen politik bir rasyonalite olarak tanımlamaktadır (2008:202). Jessop'ın devlet kuramı dinamik bir devlet anlayışını savunmaktadır ve çeşitli toplumsal güçler arasında denge kurmaya çalışan bir yapıdadır. Devletin stratejik ilişkiler ağı içinde şekillendiğini ve belirli bir sınıfın çıkarlarını doğrudan temsil etmekten ziyade, genel kapitalist sistemin istikrarını sağlamaya çalıştığını savunmaktadır. Nicos Poulantzas'da devleti; monolitik bir blok değil, stratejik bir alan olarak görmektedir (Poulantzas, 2004). Poulantzas, devletin, kapitalist sınıfın çıkarlarını koruyan bir araç olduğunu savunur. Devletin, kapitalist sistemin devamını sağlamak için ekonomik ve ideolojik araçları kullandığını öne sürer. Poulantzas'a göre bir sınıfın toplumsal bir güç olarak kabul edilebilmesi için üretim ilişkileri ile bağlantılarının olması gerekmektedir. Poulantzas, işçi sınıfının mücadelesinin bir şekli olan ekonomizmi, siyasi mücadeledeki ilgili etkilerin yokluğu olarak tanımlamaktadır.

Finansal iletişim süreci, paranın küresel dolaşımından gündelik yaşamdaki etkisine kadar devlet ve piyasa aktörleri arasında gerçekleşen bir iletişim sürecini ifade etmektedir. Özellikle ekonomik kriz dönemlerinde belirsizliği ortadan kaldırma, piyasadaki aktörleri bilgilendirme, olası tüm senaryoları çarpıtmadan, riskleri anlatarak ama bunu yaparken de bireyleri korkutmayan bir süreci kapsamaktadır. Kavramın literatürde yeni olmasına rağmen, özellikle kapitalist sistem düşünüldüğünde kültürel, sosyal ve siyasal konularda da etkili olduğunu söylemek mümkündür. Kapitalist ekonomik sistemi ile birlikte sermayenin önündeki engellerin kalkması yabancı şirketlerin ulusal piyasalara satın almalar yoluyla veya doğrudan girmelerini kolaylaştırmıştır. 1970'li yıllardan itibaren önemini artıran finansal piyasalar şirketleri ilgilendirdiği kadar bireysel yatırımcılar için de cazibe noktası haline gelmiş bu süreçte de yatırımcılar için bilgiye ulaşabilme sorunu ortaya çıkmıştır. Burada sözü edilen bilgi ulusal ve uluslararası düzeydeki finansal bilgiler olmaktadır ve bilgi kadar önemli olan bir konu da bilginin güvenilirliğidir.

İnternet ve iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler iletişim ve ekonominin birbirlerine yakınlaşmasını sağlamış bu da özellikle ekonomik

kriz dönemlerinde finansal bilgilerin daha hızlı bir şekilde yayılmasını sağlamıştır.

Finansal iletişim önemli isimlerinden Preda; bilgisayar teknolojilerinde gelişmelerin medya ve finansal piyasaların gelişmesinde önemli katkıları olduğunu belirtmektedir. Preda'ya göre; medyanın gelişmesi ve finansal enformasyonun yayılmasında, finansal işlemlerin organizasyonunda bilgisayar teknolojilerinin gelişmesi arasında bir paralellik bulunmaktadır (Gökgöz, 2013).

Preda çalışmalarında özellikle finansal piyasaların sosyal yapılarını ve iletişim süreçlerini incelemiştir. Onun çalışmaları, finansal iletişimin nasıl işlediğine ve finansal piyasaların nasıl örgütlendiğine dair derinlemesine bir anlayış sunmaktadır. Preda'ya göre finansal piyasalar sadece ekonomik değil aynı zamanda sosyal yapılardır. Bu nedenle piyasaların işleyişi, katılımcılar arasındaki sosyal ve iletişimsel süreçlerle şekillenmektedir. Bireylerin finansal piyasalarda işlem yapma pratikleri sosyal norm ve kurallar tarafından yönlendirilmektedir. Katılımcıların bu normlar çerçevesinde hareket ettiğini ve iletişim kurduğunu belirtir. Günümüzde bilgi, finansal piyasalar için önemli bir rol oynamaktadır ve genellikle sosyal ağlar üzerinden yayılmaktadır. Katılımcılar için bilgi kadar önemli olan bir diğer unsur da güvenilir kaynaklardan bilgiye ulaşmaktır. Gelişen iletişim teknolojileri nedeniyle günümüzde bilginin dolaşım hızı günden güne artmakta ve doğruluğunun teyidi zorlaşmaktadır. Bu nedenle bilgi güvenliği ve güvenilirliği önemli bir durum olmaktadır.

Preda'nın perspektifinden bakıldığında, finansal iletişim sadece ekonomik işlemlerle sınırlı olmayan, aynı zamanda sosyal normlar, teknolojik araçlar ve kültürel değerler tarafından şekillenen bir olgudur. Devlet süreçleri ve finansal iletişim arasındaki ilişki, piyasa düzenlemeleri, kriz yönetimi ve şeffaflık gibi konular bağlamında kritik bir öneme sahiptir. Preda'nın analizleri, devletin ve düzenleyici kurumların finansal iletişimde nasıl stratejik roller üstlendiğini anlamamıza katkı sağlamaktadır.

Finansal piyasalar ve iletişim arasındaki ilişkiler ilk olarak 1980'li yıllardan itibaren ortaya çıkmıştır. Özellikle bu dönemde “bilgisayarlaşma” ve “medyalaşma” olgusu önemli yer tutmaktadır (Güven, 2019). Finansal iletişim ilk örnekleri, finansal kurumların kendilerini ve kararlarını taraflara anlatma süreci olarak ifade edilmektedir

2.3. Finansal İletişimin Hedef Kitlesi

Finansal iletişim kavramı genel anlamda finansal yatırım yapan yatırımcılarla ilgili iletişim süreci olarak düşünülse de günümüzde finans

hayatın her alanında bulunduğu için hedef kitle olarak halkın tamamının gösterilmesi doğru olur. İnternet teknolojilerinde gelişmeler bireylerin tüketim alışkanlıklarını değiştirdiği gibi tüketim süreçleri de değiştirmiştir. Günümüzde geçmişe oranlar insanların kredi kartı kullanımları giderek artmakta nakit kullanım ise azalmaktadır. Gelir durumu kısıtlı olan tüketiciler için finans piyasaları ayrıca kredi adı verilen ürünü kullanıma sunmaktadır. Günlük yaşantıda insanların en fazla kullandığı finansal araç olarak kabul edilen kredi ve kredi kartı (Karakaş, 2015) dışında bireyler bireysel emeklilik fonlarını da satın alarak geleceğe dönüş ürün almaktadırlar.

Finansal iletişimin hedef kitleleri gruplandırılacak olursak;

- **Yatırımcılar:** Hisse senedi, tahvil, fon gibi finansal araçlara yatırım yapan bireyler ve kurumsal yatırımcılar. Finansal bilgiler, yatırım kararlarını yönlendirmede önemli rol oynar.
- **Analistler ve Finansal Danışmanlar:** Finansal verileri analiz eden ve yatırımcılara tavsiyelerde bulunan profesyoneller. Bu grup, şirketlerin mali durumunu ve piyasa trendlerini anlamak için finansal iletişim bilgilerine ihtiyaç duyar.
- **Hissedarlar:** Şirketlerin sahipleri olan hissedarlar, şirketin mali durumu ve performansı hakkında düzenli bilgi almak isterler.
- **Müşteriler:** Özellikle finansal hizmetler sunan şirketlerin müşterileri, şirketin finansal sağlığı ve güvenilirliği konusunda bilgi sahibi olmak isteyebilirler.
- **Çalışanlar:** Şirketin mali durumu, çalışanların iş güvenliği ve kariyer gelişimi açısından önemlidir. Çalışanlar, şirketin finansal sağlığı hakkında bilgilere erişmek isterler.
- **Tedarikçiler ve İş Ortakları:** Şirketin finansal durumu, tedarikçi ve iş ortaklarının ödeme güvencesi ve iş birliği kararları açısından kritiktir.
- **Düzenleyici Kurumlar:** Mali tabloların ve finansal bilgilerin düzenlemelere uygunluğunu denetleyen kamu otoriteleri ve düzenleyici kuruluşlar, finansal iletişim bilgilerini izler.
- **Medya:** Finansal haberler ve analizler yayınlayan medya kuruluşları, geniş kitlelere finansal bilgileri ulaştırmada önemli bir rol oynar.
- **Kredi Derecelendirme Kuruluşları:** Şirketlerin kredi değerliliğini belirlemek için finansal bilgileri analiz eden kuruluşlar.

şeklinde yapmak mümkün olur.

Spor

Spor, fiziksel yeteneklerin ve becerilerin belirli kurallara göre yapılan rekabetçi etkinlikler aracılığıyla sergilendiği, aynı zamanda eğlence, sağlık ve sosyal etkileşim amacı taşıyan geniş bir faaliyet yelpazesini kapsamaktadır. Spor, yalnızca bireysel becerilerin geliştirildiği bir alan değil, aynı zamanda toplumsal bağları güçlendiren, kültürel çeşitliliği teşvik eden ve insanları bir araya getiren bir platformdur. İnsanlar, spor aracılığıyla yalnızca fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlıklarını da iyileştirebilirler. Bu yönüyle spor, sağlıklı yaşamı destekleyen önemli bir araç olarak kabul edilmektedir (Coakley, 2021).

Sporun bir diğer önemli yönü ise, toplumları bir araya getirerek sosyal bağları güçlendirmesidir. İnsanlar, ortak bir hedef veya ilgi etrafında bir araya gelerek sporun sunduğu rekabetçi ve iş birliği gerektiren ortamda sosyal beceriler geliştirir. Spor, aynı zamanda farklı kültürler arasında anlayış ve iş birliğini teşvik eden evrensel bir dil oluşturur. Özellikle uluslararası düzeyde yapılan spor organizasyonları, farklı kültürlerin bir arada yaşadığı ortamlar sunarak, barışa ve kültürel çeşitliliğe katkı sağlar. Sporun bu birleştirici gücü, dünya genelindeki insanlar arasında ortak bir paydada buluşmalarına imkân verir ve toplumsal dayanışma duygusunu pekiştirir.

Sporun kapsamı, rekreatif etkinliklerden profesyonel müsabakalara kadar geniş bir alanı içerir. Rekreatif sporlar, bireylerin günlük yaşamlarında stres atmak, fiziksel aktivitelerde bulunmak ve eğlenmek amacıyla katıldıkları etkinliklerdir. Bu tür sporlar, profesyonel düzeyde yarışmaya odaklanmaktan ziyade kişisel sağlık, eğlence ve rahatlama amacı taşır. Özellikle modern yaşamın getirdiği stres ve yoğunlukla birlikte, rekreatif sporlar bireylerin zihinsel sağlığını iyileştirmenin yanı sıra, toplumda daha sağlıklı bireylerin yetişmesine de katkıda bulunmaktadır. Örneğin, koşu, yürüyüş, yoga gibi faaliyetler, sadece fiziksel sağlığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin ruhsal dengeye ulaşmalarına da yardımcı olur.

Profesyonel spor ise, sporcuların yüksek düzeyde rekabet ettiği, büyük organizasyonlar ve ligler aracılığıyla ulusal ve uluslararası alanda yaygınlaşan bir etkinliktir. Profesyonel spor, hem bireysel hem de takım sporları üzerinden büyük bir ekonomik değer yaratırken, aynı zamanda medya aracılığıyla küresel bir takipçi kitlesine ulaşır. Bu bağlamda spor, yalnızca bir eğlence aracı olmanın ötesinde, büyük bir endüstriye dönüşmüştür. Sporcular, profesyonel arenada performanslarını sergileyerek hem kendi kariyerlerini inşa ederler hem de sponsorluk anlaşmaları ve reklam gelirleri gibi ekonomik fırsatlar yaratırlar. Ancak profesyonel sporun getirdiği bu büyük fırsatlar, aynı zamanda sporcuların üzerinde ciddi baskılar oluşturan

bir ortam da yaratır. Bu baskılar, sporcunun performansını arttırmaya yönelik motivasyonu artırabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler de yaratabilir.

Sporda Finansal İletişim

Sporda finansal iletişim,” spor endüstrisindeki finansal bilgilerin yönetilmesi ve paydaşlar arasında etkin bir şekilde iletilmesi amacıyla kullanılan stratejiler ve uygulamalardır. Bu alan, spor organizasyonları, sporcular, sponsorlar, yatırımcılar, medya ve taraftarlar gibi geniş bir paydaş kitlesi için son derece önemlidir. Özellikle spor dünyasında gelirler, genellikle yayın hakları, sponsorluk anlaşmaları, ürün satışları, bilet satışları gibi kaynaklardan elde edilmektedir. Bu finansal verilerin doğru bir şekilde iletilmesi, sadece spor organizasyonlarının sürdürülebilirliğini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda tüm spor ekosisteminin sağlıklı bir şekilde işleyişine de katkıda bulunur.

Sporda finansal iletişim, sadece finansal verilerin iletilmesi değil, aynı zamanda bu bilgilerin paydaşlar tarafından doğru şekilde anlaşılmasını ve yorumlanmasını da kapsamaktadır. Bu iletişim türü, sporun farklı sektörleri arasında mali iş birliği ve şeffaflık sağlamayı amaçlamaktadır. Dünya genelindeki spor organizasyonları, finansal şeffaflık ve dürüstlük standartlarını artırmak için çeşitli adımlar atmaktadır. Bu bağlamda, spor organizasyonlarının finansal süreçleri, sadece kendi çıkarlarını korumakla kalmaz, aynı zamanda toplumun güvenini kazanmayı ve sportif başarının sürdürülebilirliğini sağlamayı hedefler. Bu çabalar doğrultusunda, küresel ölçekte birçok spor kuruluşu, finansal şeffaflık ve dürüstlük konularına yönelik önemli adımlar atmaktadır. Öne çıkan kuruluşlardan biri, Spor Dürüstlüğü Küresel İttifakı (SIGA) olarak dikkat çekmektedir. SIGA, spor dünyasında finansal dürüstlük, şeffaflık ve etik standartların geliştirilmesine yönelik çeşitli girişimlerde bulunarak, bu konularda küresel bir farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır. 2024 yılı Haziran ayında New York'ta düzenlenen forumda, SIGA, “Sporda Finansal Dürüstlük ve Şeffaflık New York Bildirgesi”ni resmileştirmiştir (SIGA, 2024). Bu bildirme, sporda yolsuzluk, kara para aklama ve vergi kaçakçılığı gibi mali suçlarla mücadele etmeyi hedeflemektedir. Bildirme, spor organizasyonlarının mali verilerini daha açık bir şekilde sunmasını, düzenleyici süreçlerin daha şeffaf ve hesap verebilir olmasını teşvik etmektedir. Ancak, finansal iletişimin gerçekten etkili olabilmesi için sadece yasal düzenlemeler yeterli değildir. Spor kulüpleri, federasyonlar ve diğer spor organizasyonları, finansal raporlarını düzenli ve anlaşılır bir şekilde sunmalı, kamuoyuyla paylaşmalı ve bağımsız denetimlerden geçmelidir. Bu şeffaflık, spor organizasyonlarının

finansal performanslarının, gelirlerinin ve giderlerinin net bir şekilde ortaya konmasını sağlar. Spor kulüpleri, sporcuların maaşları, transfer ücretleri, sponsor gelirleri ve diğer finansal veriler hakkında açık bir iletişim stratejisi geliştirerek, güven ortamı oluşturabilirler. Bu durum, sadece taraftarların güvenini kazanmakla kalmaz, aynı zamanda sponsorluk ve yatırımcı ilişkileri açısından da büyük önem taşır.

Bağımsız denetimler, finansal şeffaflığın temel taşlarından biridir. Bir spor kulübünün veya federasyonunun mali süreçleri, bağımsız bir denetim firması tarafından denetlenmeli ve bu denetimlerin sonuçları kamuya açık bir şekilde paylaşılmalıdır. Bu sayede, finansal yönetim konusunda herhangi bir şüpheye yer kalmaz ve organizasyonun mali durumu hakkında doğru bilgi edinilmesi sağlanır. Düzenli olarak yapılan bağımsız denetimler, spor organizasyonlarının mali hesap verebilirliklerini artırır, yolsuzluk ve finansal kötüye kullanım risklerini azaltır.

SONUÇ

Sporda finansal iletişim, yalnızca mali verilerin iletilmesinin çok ötesinde bir anlam taşımaktadır. Bu süreç, spor organizasyonlarının paydaşlarıyla etkili bir ilişki kurmalarına, güven oluşturmalarına, etik değerleri savunmalarına ve en önemlisi sporun sürdürülebilirliğini sağlama adına kritik bir rol üstlenmelerine olanak tanımaktadır.

Finansal iletişim stratejileri, spor endüstrisinin tüm paydaşları için hayati bir öneme sahiptir. Bu paydaşlar arasında sigorta şirketleri, sponsorluk anlaşmaları, medya organları, taraftarlar ve diğer tüm ilgili taraflar yer almaktadır. Her bir paydaşın doğru ve güvenilir finansal bilgilere erişmesi, yalnızca bireysel paydaşların çıkarlarını korumakla kalmaz, aynı zamanda tüm spor organizasyonlarının mali başarıları ve uzun vadeli hedeflerine ulaşabilmesi için de büyük bir önem taşımaktadır.

Spor organizasyonlarının finansal şeffaflık sağlaması, yalnızca spor endüstrisinin içsel işleyişini iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal güvenin artmasına, sporun evrensel değerlerinin güçlenmesine ve toplumsal adaletin teşvik edilmesine de katkıda bulunmaktadır. Finansal şeffaflık, sporun evrensel bir dil olarak kabul edilen değerleriyle uyumlu bir şekilde çalışarak, sporun küresel çapta birleştirici gücünü pekiştirmektedir. Modern spor dünyasında, medya organları ve sponsorluk anlaşmaları gibi faktörler, sporun finansal yapısını ve bu yapının sürdürülebilirliğini doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda, spor organizasyonlarının finansal iletişim süreçlerini doğru bir şekilde yönetmesi, yalnızca kendi sürdürülebilirliklerini değil, aynı zamanda sporun küresel bir endüstri olarak büyümesini de garanti altına almaktadır.

Sonuç olarak, sporda finansal iletişim, bir endüstrinin mali sağlığını iyileştirmek ve uzun vadeli sürdürülebilirliğini sağlamak için temel bir araçtır. Bu süreç, yalnızca finansal veri paylaşımını değil, aynı zamanda toplumsal güvenin inşasını ve sporun etik değerlerinin korunmasını da içermektedir. Spor organizasyonları, bu stratejiler aracılığıyla sadece finansal başarıya ulaşmakla kalmaz, aynı zamanda daha geniş toplumsal sorumlulukları yerine getirerek sporu daha erişilebilir ve daha sürdürülebilir hale getirmektedir.

Kaynakça

- Anderson, E. ve Stone, J. (2020). *Professional Sports and Society*. Routledge.
- Aybar, S. ve Doğru, C. (2013). Finansallaşma Ve İktisadi Sonuçları: Türkiye Örneği. *Maliye ve Finans Yazıları*, 1(100), 9-40.
- Coakley, J. (2021). *Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw-Hill Education.
- Cox, R. H. (2022). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. WCB/McGraw-Hill.
- Epstein, G. A. (Ed.). (2005). *Financialization and the world economy*. Edward Elgar Publishing.
- Gökgöz, G. (2013). İletişim çalışmalarında yeni bir mecra: finansal iletişim. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 36, 288-309.
- Güven, A. (2019). *Finansal İletişimde Medya İşletmelerinin Rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Jessop, B. (2008). *Devlet teorisi: Kapitalist devleti yerine oturtmak*. Ankara: Epos Yayınları.
- Karakaş, B. (2015). Finansallaşan Türkiye ekonomisinde tüketim ve borçlanma. *İş ve Hayat*, 1(1), 25-56.
- Palley, T. (2007). Financialization: What It Is and Why It Matters (working paper, 525). *Nueva York: The Levy Economics Institute of Bard College*.
- Poulantzas, N. (2004). *Devlet, İktidar ve Sosyalizm*. Ilgaz, T. (çev.), Ankara: Epos Yayınları.
- SIGA. (2024). Sporda Finansal Dürüstlük ve Şeffaflık New York Bildirgesi. New York Forum Bildirisi.
- Smith, J. (2023). Financial Transparency in Sports Organizations. *International Journal of Sports Management*.

Genç Futbolcularda Uzun Vadeli Atletik Gelişim

Deniz Ünver¹

Özet

Futbolun, günümüzde dünyanın en popüler ve en çok seyredilen spor dalı olduğu düşünülmektedir. Bir spor dalının bu global çapta ilgi görmesinin altında gelişen futbol endüstrisi yatmaktadır. Bu endüstrinin içerisinde, statlar, formalar, topalar, kupalar ne kadar önemli olsa da seyircilerin beklentisi yıldız oyunculardır. Yıldız oyuncular, takımının başarısında önemli rol oynayan sporculardır. Saha içi ve saha dışı davranışları ve performansları ile diğerlerinden ayrılırlar. Futbol kulüplerinin yetenekli ve yıldız oyunculara ulaşmak için oldukça yüksek bedeller ödediği günümüzde, kendi öz kaynağından yıldız oyuncu yetiştirme ve profesyonel takıma çıkarma araştırmaları devam etmektedir. Bu nedenle başarı sürekliliği olan, genç futbolcuların doğru bir şekilde yetiştirilmesi ve onların potansiyellerinin en üst düzeye çıkarılması önemlidir. Genç futbolcuların gelişimi hem bireysel düzeyde yeteneklerinin artırılması hem de kolektif başarıların elde edilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Futbol, son on yıllara göre daha hızlanan sporcuların yetenek ve güçlerini sergiledikleri bir taktik oyununa doğru evrilmektedir. Hız kavramı, mesafe ve zaman arasındaki oran olarak tanımlanmaktadır (Baydemir ve Yurdakul, 2020).

Geçmişe göre evrim geçiren futbolda, futbolcularında, fizyolojik ve zihinsel olarak evrim geçirdiği düşünülmektedir. Modern futbolun yüksek tempolu, teknik ve taktiksel düzeydeki gelişimi, oyunculardan daha fazla fiziksel, zihinsel ve stratejik yetenekler beklemektedir. Bu bağlamda, genç futbolcuların profesyonel kariyerlerine başlamadan önce aldıkları eğitim ve gelişim, onların bu evrime ayak uydurmaları için kritik bir rol oynar. Côté (1999), yetenekli sporcuların gelişimi üzerine yaptığı çalışmalarında, erken yaşta sistematik ve doğru eğitim almanın, oyuncuların uzun vadeli performanslarının artırdığına dikkat çekmiştir. Bu tür bir eğitim, genç oyunculara yalnızca teknik beceriler kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda takım oyununu, stratejik düşünmeyi ve

1 Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-1927-5285

stresle başa çıkmayı öğretir. Başarıya giden ve yıldız oyunculara gözlenen en önemli unsurun buna bağlı olarak fiziksel ve psikolojik olgunlaşma arasındaki denge olduğu söylenebilir. Genç Futbolcuların fiziksel yeteneklerin yanı sıra, zihinsel olgunlaşmanın da oyuncuların performansını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Vaeyens et al. (2009), yetenekli futbolcuların genellikle ergenlik dönemi öncesinde ya da bu dönemde belirgin bir şekilde farklılaştığını, bunun ise psikolojik dayanıklılık ve oyun anlayışının erken gelişmesine bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu da, genç oyuncuların sadece teknik becerilerini değil, aynı zamanda oyun içindeki karar verme süreçlerini de geliştirmeleri gerektiğini gösterir. Erken yaşta yapılan antrenmanların uzun vadeli olarak gelişime destek olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte genç futbolcuların, yaşa bağlı gelişen fiziksel özelliklerinin uzun vadeli ve kademeli olarak geliştirilmesi önemlidir. Lloyd & Oliver (2012), sporcuların gelişimsel aşamalarını göz önünde bulundurarak antrenman yükünün uyarlanması gerektiğini belirtmiş ve yaşa göre farklı antrenman modellerinin uygulanmasının önemini vurgulamıştır. Genç futbolcuların gelişiminde birçok faktör etkilidir. Bu çalışmada uzun vadeli futbolcu yetiştirmede önemli olan parametreler incelenmektedir.

Genç Futbolcularda Uzun Vadeli Antrenmanın Önemi ve Etkileri

Sporcunun spora katılımının ilk yılları, düzenli bir antrenman programını takip ederek antrenman ve kondisyonda olumlu bir başlangıç yapması aile ve antrenörün doğru desteğini alarak doğal olarak gelişmesi açısından önemlidir. Bu yaşlarda yaptığı işten alan çocuklarda yaşa, fiziksel ve zihinsel özelliklere uygun düzenlenmiş bir antrenman metodu ve programı gelişimin temelden başlayarak yükselmesi için önemlidir. Çocukların boş zamanlarını spor ile geçirmelerinin olumlu etkileri ile ilgili bilimsel araştırmalar son yıllarda araştırmacıların ilgi ile takip ettikleri ve üzerlerinde durdukları bir konu olmuştur. Haftanın iki veya üç günü bir saat süresince esneklik, dayanıklılık ve güç çalışmaları içeren sistemli bir antrenman programına katılan okul çağındaki bir çocukta, yaptığı antrenmanın sağlık açısından yarar sağladığı anlaşılmaktadır. (Janssen ve LeBlanc, 2010). 2018 yılında yapılan başka bir çalışmada genç sporcuların düzenli fiziksel aktiviteye katılmalarının neticesinde, stresle başa çıkma yeteneğini geliştirdikleri, özgüvenlerinde, konsantrasyon ve uyanıklık durumlarında artış olduğu belirtilmektedir. (Nettle ve Sprogis, 2018). Bir başka çalışmada da fiziksel aktivite ile ruh sağlığı, bilişsel işlevler (örneğin, gelişmiş hafıza ve konsantrasyon), okul süresince gelişmiş akademik başarılar, okula istekli devam, beceri edinimi, gelişmiş kişisel gelişim, olumlu sosyal davranış, öz disiplin ve takım çalışması arasında birçok olumlu korelasyona ulaşıldığı bildirilmektedir (Stead ve Neville, 2010). Futbol ortamında gelişen gençlerde uzun vadeli eğitimin olumlu sosyal iklim, tatmin duygusu, iyimserlik ve zihinsel refah

üzerinde olumlu etkilediği, kaygıyı ve depresyonu azalttığı; yetişkinler ve akranlarla ilişkileri düzenlediği, sosyal, duygusal ve davranışsal beceriler üzerinde önemli katkılar sağladığı, özgüven ve kendine olan saygıyı sağladığı, depresyon durumlarını azaltarak psikolojik açıdan sağlık ve beslenmeyi iyileştirdiği ve obeziteyi azalttığı belirtilmektedir. (Holt ve Neely, 2011; Passer, 2012; Wiersma, 2020).

Bunun yanı sıra çocukları yüksek yoğunluklu antrenmana maruz bırakmak, bazı çelişkili davranış biçimleri ve metotlar çocuğun gelişimde olumsuz sonuçlara yol açabilir. Genç futbolcuları başarı için fazla zorlamak ve her ne pahasına olursa olsun kazanma zihniyetini benimsemek, depresyon, anksiyete, sosyal fobi, obsesif-kompulsif bozukluk, uyku bozuklukları gibi önemli duygusal ve zihinsel bozukluklara neden olabilir. Günümüzde uzun vadeli atletik gelişimin önünde duran en büyük engellerden birisi bunlar olabilir. Çocuğun eğlenmek için geldiği ortamdan uzaklaşmasına neden olabilir. Çocuğun futbol ortamında değer görmesi genelde müsabaka performanslarıyla ilgilidir. Takım bir maç kaybediyorsa, eleştiriler genelde üzülen ve kenara çekilen belirli futbolculara yönelebilir. Genç futbolcular sıkça bu durumlara maruz kalırlarsa uzun vadedeki davranış biçimlerinde sorunlar yaşayabilirler, hedefledikleri yolda kılavuzsuz kalabilir. Zihinsel zorluklar yaşayabilirler. Bu nedenle futbolcu gençlerin eğitim çalışmalarında olumlu değişiklikler yapmak gerekmektedir. Çocukların futbol oynamaktan zevk aldıkları ortamlarda sağlık ve refahı iyileştirmek gerekmektedir.

Baydemir ve Aksoy (2019)'a göre, Futbol, yapısı gereği içerisinde değişik hareketler barındıran ve bu hareketlerin hızlı bir şekilde değişebilen bir spor türü olarak tanımlanmaktadır. Bu spor branşı, oldukça büyük taraftar kitlesine sahip olması sebebiyle araştırmacılar tarafından seyir zevki büyük spor branşları arasında yer aldığı ifade edilmektedir (Baydemir, Aksoy ve Yurdakul, 2021). On oyuncunun bir araya gelmesiyle ve iki takım halinde oynanan futbolda, rakip takımın kale direğine gol atmak hedeflenmektedir (Güngör ve Baydemir, 2023). Günümüz futbol ortamları göz önüne alındığında gençlerin futbol ortamında eğitime katılımının olumlu ve olumsuz fiziksel, psikolojik ve sosyal etkileri olabilir (Merkel 2013). Artan fiziksel aktivite, obezite ve kronik hastalık riskinin azalması ve gelişmiş zindelik ve motor becerileri gibi durumları olumlu etkiler olarak sıralayabiliriz. Bununla birlikte aynı ortamda, eğitimi yerine kazanmayı hedefleyen antrenörler, güvenlik önlemleri veya kurumsal politikalar, yanlış antrenman metotları ve uygulamalardan kaynaklanan yaralanma riski gibi potansiyel olumsuz fiziksel etkilerde olabilir. Futbol ortamında eğitim alan çocuklarda gelişen ve düzelen davranış ve ruh sağlığı içeren olumlu psikolojik etkiler gözlenirken olumsuz durumlarda görülebilir. Aynı şekilde sosyalleşme, karakter oluşturma ve yaşam

becerileri öğrenme fırsatları gibi olumlu sosyal etkiler, finansal zorluklar ve eşitsiz erişim gibi olumsuz sosyal etkilerle de karşılaşmak mümkün olabilir. Genç futbolcularda spor kültürünün geleceğinin tasarlanmasında en önemli rol ve paydaşlar, ebeveynleri ve spor ortamındaki antrenörleri olabilir (Merkel 2013). Özellikle, futbol ortamındaki çocuk ve gençlerin öğrenme becerilerini geliştirdikleri, onlardan beklenen sosyal davranışları ve kazanmaktan çok eğlenmeyi benimsedikleri bir eğitim modeli öncelikli olmalıdır. Bu nedenle spor güvenliği, antrenör eğitimi ve öğretimi, uygun finansman ve olumlu pekiştirmenin kullanılmasına daha fazla vurgu yapılmalıdır. Çocukların bu ve benzeri eksiklikler sonucunda bazı sorunlar yaşayabileceği belirtilmektedir (Murray, 2018). Spor Psikolojisi ile ilgili araştırmalar yapan Murray, birçok sorunla genç futbolcuların karşılaşabilecekler en büyük 10 sorun olarak şunlar belirlemiştir.

Genç futbolcunun rekabet ile ilgili karşılaşılan sorunlar

Genç veya elit sporcu olsun, sahada müsabaka esnasında hazırlıksız yakalandığı pozisyonlarda, her türlü baskı altındayken çabuk ve doğru kararlar alarak oyuna dahil olmalı ve teknik veya taktik açıdan doğru tepkiler verebilmelidir (Heath & Carter, 1967). Bu özellikle genç futbolcularda antrenmanda göstermiş olduğu tepkileri maçta gösterememe şeklinde ortaya çıkabilir. Bilim insanlarının araştırmalarına bakıldığında oyuncuların müsabaka sırasındaki mücadele ve tehdit durumlarını algıladıkları andan itibaren farklı tutum ve davranışla sergilediklerin göstermektedir (O'Connor vd., 2010). Bu tutum ve davranışlar, kas iskelet ve sinir sisteminin reaksiyonları olarak görülebilir. Sporcu donup kaldığı gibi kaslarında aşırı gerginlik yaşayabilir. Doğru eğitim ile zihinsel dayanıklılık artabilir, problemlerle başa çıkabilme yeteneği gelişebilir.

Genç futbolcunun kaygı düzeylerindeki sorunlar

Futbol takımlarında antrenman veya müsabaka olsun futbolcuların kaygı düzeyleri önemlidir. Futbol ortamında sporcuların sadece kaygı düzeyleri incelendiği gibi, kaygı ile başka psikolojik parametrelerin ilişkileri de sıkça çalışılan konular arasındadır. Başarılı olmak için azalan kaygı düzeyinin önemi belirtilmiştir (Khan ve ark., 2011). Futbol ortamına yeni giren veya duygu durumlarında diğerlerinden farklılık yaşayan çocukların, düşünceli veya takıntılı olduğu gözlenebilir. Kaybetme veya kötü performans karşısında ebeveynlerinin veya antrenörünün kendi hakkında ne düşünebileceğini düşünmeye başlayabilirler. Genç oyuncuların uzun vadeli performans gelişiminde atletik değerlerin yanında zihinsel gelişimine de önem

verilmelidir. Örneğin kaygı düzeyi yüksek genç futbolcuların kaygılarını azaltmak için imgeleme çalışmaları ile rehberlik yapılabilir.

Genç futbolcunun öz saygı veya özgüven düzeylerindeki sorunlar

Öz saygı ve özgüven kavramları spor psikolojisi ile ilgilenen birçok bilim insanı tarafından araştırılan önemli parametreler arasındadır. Öz saygı kavramı, spor ortamındaki oyuncunun sahip olduğu ve kendi değerine ilişkin yargısını temsil eden bir eğilim olarak ifade edilmiştir (Rosenberg, 1965). Öz saygı kavramı futbol ortamında oyuncunun sorumlulukları karşısındaki kendine olan saygısı ve kendine verdiği değer olarak tanımlanabilir. Bu sonuçlar futbolcunun kendi fikirlerine olan inancıyla birlikte kendine olan güveni ortaya çıkarabilir. Özgüven kavramı da bu güvenin derinliği olarak ifade edilebilir. Genetik olarak doğuştan kazılamayan bu kavramlar ile ilgili tecribeli antrenörler ve bilinçli ebeveynler çocuğa destek olabileceği gibi, tutum ve davranışları ile çocukta öz saygı ve özgüven düzeylerinde sorun oluşturabileceği düşünülmektedir.

Genç futbolcunun dikkat düzeylerindeki sorunlar

Özellikle genç futbolcuların dikkatleri çabuk dağılılabılır. Bilim insanları genç sporcuların spor dikkat düzeylerini ve geliştirilmesine ilişkin durumları incelemektedir (Urfâ ve Aşçı, 2018). Uzun vadeli gelişim programı içerisinde sporcuların karşılaşabileceği sorunlardan biri olan dikkat düzeyi geliştirilebilen bir parametredir. Sporcunun küçük yaşlarda dikkat düzeyi tespit edilebilir ve üzerinde bazı çalışmalar yapılarak düşük düzeydeki dikkatin geliştirilebileceği düşünülmektedir.

Genç futbolcunun öfke ve hayal kırıklığı ile ilgili sorunlar

Öfke, her bireyin olağan yaşam içerisinde her an karışılabilirliği bir duygu durumudur. Kişiden kişiye değişir. Kişiyi tedirgin ve rahatsız eden durumlar karşısındaki kızgınlık gösteren duygu olarak tanımlanmaktadır (Spielberger, 1988). Spor ortamındaki genç futbolcularda öfke durumu, kötü davranışa maruz kalma, akran zorbalığı, antrenörün davranışları, hakkının yenilmesi gibi durumlarda görülebilir. Gençlerde öfke kolay kontrol edilemeyebilir. Ergenlikte sıklıkla görülen bir davranıştır. Spor eğitim süresince önemli olan ise öfkenin ifade edilme şeklidir. Genç futbolcularda öfke biçimi, düzeyi ve açığa çıkma biçimi kontrol edilemez ve bununla ilgili genç futbolcu eğitilmez ise farklı sorunlarla karşılaşabilir (Starnier ve Peters 2004). Profesyonel spor psikologları tarafından yürütülen öfke ve hayal kırıklığına ilişkin eğitimler sayesinde uzun vadeli futbolcu gelişim programı doğru çalışabilir.

Genç futbolcunun spor ortamındaki kötü ilişkileri ile ilgili sorunlar

Cirasun ve Baydemir (2023)'e göre, dünyadaki futbolcu sayısının milyonlarca olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda futbolcuların performanslarını etkileyen birçok faktörün olduğu ifade edilebilir. Özellikle genç futbolcuların, takım içerisindeki huzursuzlukları, kıskançlıklar, oyun öncesi ve sırasında coşku, özgüven eksikliği gibi olumsuz duygular ve davranışlar, taktik ve atletik performansı olumsuz etkileyebilir. Genç futbolcuların birbiri ile ilişkilerini geliştirecek, kolektif güveni teşvik edecek bir spor ortamında olumlu bir atmosfere ihtiyaç vardır. Bunu sağlayacak en önemli unsur kulüp ve antrenör davranışlarıdır. Antrenörün bilerek veya bilmeyerek bazı sporculara karşı kayırmacı tutumu veya iyi sporculara biraz farklı özen göstermesi genç futbolcularının duygularına değer verilmiyor anlamına gelebilir. Bu güvensiz ve mutsuz bir ortam oluşturabilir. Rahat, iddialı, adil ve anlayışlı bir antrenör takımında huzuru inşa ederken kötü ilişkileri minimize edebilir. Özellikle adalet kavramı, iyi bir takım ilişkisini garanti eder.

Genç futbolcunun mükemmeliyetçilik ile ilgili sorunlar

Bazı genç futbolcular, oyun içerisinde devamlı teknik açıdan mükemmel olmayı hedefleyebilir. Ancak, özellikle genç yaşlarda arzulanan mükemmelliğe ulaşmak zor olabilir. Bunun için çok tekrar ve çalışmak gerektiğine dair inanç vardır. Futbol oyunu içerisinde yapılan hataların beceri öğreniminde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden futbolda hata yapmak doğal bir davranış olarak kabul edilebilir. Genç futbolcularda mükemmeliyetçilik bir davranış bozukluğu haline gelebilir. Mükemmeliyetçilik ile başa çıkabilmek için sporcunun doru yönlendirilmesine yönelik inanç vardır (Kağan, 2006). Bununla birlikte sporcunun mükemmellik için çaba sarf etmesi gerektiği bunun da zor bir süreç olacağı aktarılmalıdır. Genç futbolculara bu doğrultuda verilecek en iyi yönlendirmenin sağlıklı ve doğru bir şekilde ilerle kat etmesi yönündeki yönlendirmeler olduğu düşünülmektedir.

Genç futbolcunun depresyon ile ilgili sorunlar

Depresyon kelimesi sporcular için kullanılmak istenmeyen bir kelimedir. Ümitsizlik, karamsarlık, kendini değersiz hissetme hali olarak yorumlanabilir (Tatlı, 2004). Depresyon bazen ilaç, konuşma terapisi veya her ikisinin bir kombinasyonunu kullanan uzmanlar tarafından düzeltilemeye çalışılan bir zihinsel bozukluk olarak düşünülmektedir. Uzun vadeli futbolcu gelişim programında karşılaşılmaması muhtemel durum olarak ifade edilmiştir. Bu durumdaki genç futbolcunun bir profesyonel tarafından kontrol altında tutulması ve iyileştirilmeye çalışılması en akılcı tutum olarak düşünülmektedir.

Genç futbolcunun düşük motivasyon veya bırakmak istemeleri ile ilgili sorunlar

Genç futbolcuların uzun vadeli gelişim programı ile, sporcunun bu programa gösterdiği ilgi arasında yüksek düzeyde ilişkiler olduğu düşünülmektedir. Bunların başında genç futbolcunun aldığı eğitime karşı motivasyon düzeyi gelebilir. Antrenör stiline ve sporcusunu motive etme becerisinin performans olumlu veya olumsuz etkilerini olabileceği belirtilmektedir (Çınargür ve Erturan, 2023). Bununla uzun vadede sporcunun yaşadığı problemler motivasyon düzeyini düşürebilir. Ebeveyn veya kulüp yardımı görmeyen genç futbolcularda hiçbir açıklama olmadan birden futbol oynamayı bırakmak istedikleri görülmektedir. Genç futbolcular bazen çok basit nedenlerden dolayı futbol oyununa olan tutkularını kaybedebilir. Genç oyunculara futbol sevgisini yeniden canlandırmak ve oyuna odaklamak için motivasyon tekniklerinin kullanılması gerektiği düşünülmektedir. Burada önemli olan sporcunun bir profesyonelden destek almasıdır.

Genç futbolcunun travma, madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları ile ilgili sorunlar

Genç bir futbolcu için oldukça karmaşık sorunlardan bir tanesidir. Ağır sakatlıklar, istismar ve taciz geçmişi, madde kullanımı gibi durumlar neticesinde ortaya çıkan karmaşık sorunlardır. Genç futbolcunun gün geçtikçe davranışlarında olumsuz etkiler gözlenebilir. Sporcuların çok hassas yapıda olduğu bir dönem olarak düşünülmektedir. Sorunların ebeveyn kulüp ve uzmanlar aracılığıyla çözülmesinin daha etkili olacağı düşünülmektedir. Bu konu içerisinde gizli bir tehlike olarak sosyal medya bağımlılığını da incelemek ve üzerinde durmak gerektiği düşünülmektedir. Genç futbolcuların artan sosyal medya kullanıcılığı ve saatlerce sosyal medyada olmaları bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan bir araştırmada, sporcuların sosyal medyada geçirdikleri zamanın artmasıyla uyku kalite düzeylerinin azaldığı tespit edilmiş ve bildirilmiştir. Son yıllarda genç futbolcuların eğitimleri bilim insanları tarafından incelenmektedir. Özellikle müsabakalara başlayan gençlerin performanslarını yükseltmeye odaklanan eğitimlerin kazanımları, olumlu ve olumsuz etkileri elit sporcu olma yolunda önemli bilgiler barındırmaktadır (Brenner, 2016 ; Murray, 2017). Genç futbolcuların uzun vadeli atletik gelişim aşamalarını fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişim aşamaları olarak değerlendirmek uygun olabilir. Genç futbolcunun çok yönlü gelişiminin sağlanması ilerde yıldız futbolcu olarak davranışlar sergilemesinde etkili olabilir. Spor bilim insanları ve yıldız futbolcular ile çalışmış önemli antrenörler, atletik gelişimlerinin

erken aşamalarında iyi organize edilmiş, sistematik bir eğitime maruz kalan genç sporcuların, sürekli olarak yüksek seviyelerde atletik performans gösterebildikleri konusunda genel olarak hemfikirdir. Sabırsız ve mucizevi sonuçlar için erken ve hızlı sonuç odaklı çalışan antrenörlerin başarısız olmaları doğal bir sonuç olabilir. Başarı ve sürekli yüksek performans genç futbolcuların iyi beceri eğitimi almaları, temel motorik özelliklerinin yaşa göre gelişmesi ve tüm özelliklerin oturması için zaman ihtiyaçları vardır. Futbol oyununda motorik özelliklere dayalı bazı özellikler araştırmacılar tarafından merak konusu haline gelmektedir (Alp ve Baydemir, 2019).

Erken davranışlar birçok eksikle beraber, atletik başarısızlıklara neden olabilir. Antrenörlerin her çocuğun gelişim süreci içerisinde farklı hızlarda evrimleştiğini bilmesi gerekir. Çocukların kemiklerinin, kaslarının, organlarının ve sinir sistemlerinin büyüme hızları aşamadan aşamaya farklılık gösterebilir. Uzun vadeli genç futbolcu yetiştirme programları tasarlanırken bireysel farklılıkları göz ardı etmek hata olabilir. Erken gelişen çocuklar ile gelişimi standart ilerleyen çocuklara yaklaşımlar farklı olmalıdır. Antrenman potansiyelindeki bu kadar geniş bir aralığı göz ardı etmek, erken gelişen birinin az antrenmanlı, geç gelişen birinin ise aşırı antrenmanlı olması anlamına gelebilir. Antrenman programlarının mümkün olduğunca sık kişiselleştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Her gencin kişisel gelişim karnesi olmalı fizyolojik, zihinsel ve sosyal durumları karneye işlenerek takibi yapılmalıdır. Genç futbolcularda uzun vadeli atletik eğitimin dönemselliğine dikkat edilmesi gerekmektedir. Doğru planlanmış bir eğitim programında genç sporcunun sakatlanmadan gelişimini sürdürmesi ideal bir yaklaşım olacaktır. Literatürde periyotlama, periyodizasyon gibi terimler olarak kullanılan program ile ilgili terimlerin karşılığı “zaman aralığı” veya “evre” anlamına gelir. Genç futbolculardaki esneklik, çeviklik hız, güç, koordinasyon ve beceri gelişimi ifade eder. Her yaş grubu için önemlidir ve birbiriyle ilişkili kavramlardır. Futbolda U12’den başlayan ve U21 yaş grubuna uzanan gelişim içerisinde her yaş grubunun performans yüklemeleri farklıdır. Her defasında aktarıldığı gibi her yaş grubu teknik taktik ve kondisyon çalışmalarındaki kazanımların genç futbolcular tarafından öğrenilip öğrenilmediğini kontrol etmek ve doğru eğitim vermek çok önemlidir. Uzun vadeli atletik eğitim elit futbolcu için önemli bir okuldur ve uzun bir süreçtir. Bu süreç içerisinde buluna futbol alt yapı kulüplerinin genç oyuncu yetiştirirken bireysel ve kulüp başarılarına değil uzun vadeli sürdürülebilirliği için çalışmalarını yapmaları önemlidir. Ancak profesyonel kulüplerin bu açıdan yaptığı çalışmalarda eksiklikler görülmektedir (Aslan vd, 2015).

Sonuç olarak, genç futbolcuların uzun vadede doğru periyotlama ile verilen doğru eğitim ile yetiştirilmesi, elit futbolcu kazanımından ziyade

oyunu geleceğini şekillendiren bir faktör olduğu düşünülmektedir. Genç futbolcuların uzun vadeli yetiştirme eğitimini almaları onların hem fiziksel hem de psikolojik gelişimin dengeli bir şekilde tamamlamalarını sağlayacaktır. Uzun vadeli genç futbolcu yetiştirme modeli, oyuncuların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olurken içlerinde bulunduğu futbol kulüpleri ve toplum açısından da futbolun gelişimi için kalıcı bir yatırım anlamına gelmektedir. Bu sebeplerle, genç futbolcuların yetiştirilmesi, futbolun geleceğe doğru evrimi ve sürdürülebilir başarısı açısından kritik bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Elit futbolcular bu eğitim modeli ile bir binanın temelinden başlayarak çatıya doğru ilerleyerek yapılan sağlam bir yapı gibi yetişeceklerdir. Zamanla futbol yetiştirici kulüplerin uzun vadeli bir vizyon ve yönergeleri olmadan, genç sporcuların gelişimi beklendiği gibi iyileşmeyecektir. Uzun vadeli eğitimler için doğru bir spor politikasına, inanmış ve yatırım yapmış bir kulübe ve yetiştirmek için eğitim almış, futbol antrenörlerine ihtiyaç vardır. Bununla birlikte ebeveyn desteği de programın sağlıklı yürütülmesi açısından önemlidir.

Kaynaklar

- Alp, M., & Baydemir, B. (2019). The effects of quick strength training on agility performance in soccer. *Universal Journal of Educational Research*, 7(4), 1001-1006.
- Aslan, C. S., Akça, F., & Müniroğlu, S. (2015). Süper lig futbol takımlarının altyapılarından oyuncu yetiştirme verimliliklerinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 103-112.
- Baydemir, B., & Aksoy, D. (2019). 17 ve 19 Yaş Amatör Futbolcuların Maksimum Sürat ve Yüksek Hızda Yön Değiştirme Performanslarının Karşılaştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-7.
- Baydemir, B., & Yurdakul, H. Ö. (2020). Amatör futbolcularda hız, çabukluk ve çeviklik performanslarının bileşenleri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 63-71.
- Baydemir, B., Yurdakul, H. Ö., & Aksoy, S. (2021). The Effect of Different Training Strategies Applied to Football Referees On Max (vo2) and Running Performance. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*. 15(10).
- Brenner JS (2016) Genç sporcularda spor uzmanlığı ve yoğun eğitim. *Pediatrics* 138, 154-157. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148> 10.1542/peds.2016-2148
- Cirasun, V., & Baydemir, B. (2023). The Relationship of Dorsiflexion Angle with Leg Volume, Balance, Speed, and Change of Direction Performance in Amateur Soccer Players. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, 4(1), 99-115.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.
- Çınargür, H. E., & Erturan, G. (2023). Altyapı futbol oyuncularının mevkilerine göre problem çözme, dikkat ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi, *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 117-134.
- Güngör, E., & Baydemir, B. (2023). Functional Movement Analysis in 11-13 Age Group Football Players: Total Score, Asymmetries, and Technical Skill Tests. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(Special Issue 1-Healthy Life, Sports for Disabled people), 274-283.
- Heath, B. H., & Carter, J. L. (1967). A modified somatotype method. *American journal of physical anthropology*, 27(1), 57-74
- Holt, N.C. and C. Neely. (2011). Positive youth development through sport: A review. *Ibero-American Journal of Exercise and Sports Psychology* 6(2):299-316.

- Janssen, I. and A.G. LeBlanc. (2010). Systematic review of health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 7(40): 1-16. doi:10.1201/b 18227-14
- Kağan, S. (2006). Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi (Turkey)).
- Khan, Z., Haider, Z., Ahmad, N., & Khan, S. (2011). Sports achievement motivation and sports competition anxiety: A relationship study. *Journal of Education and Practice*, 2(4), 1-5.
- Koçak, Ç. V., & Şimşek, S. (2023). Sporcularda Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi İlişkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 759-765.
- Loyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 61-72.
- Merkel, D.L. 2013. Youth sport: Positive and negative impact on young athletes. *J. Sports Med.* 4: 152-260.
- Murray A. (2017) Ergen sporcularda antrenman yükünün yönetimi. *Uluslararası Spor Fizyolojisi ve Performans Dergisi* 12, 42-49. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0334>
- Murray, J.F. (2018). The ten biggest issues seen in private practice. *Sports psychology and clinical psychology*. <https://johnfmurray.com/news-events/sports-psychology-article-the-10-biggest-issues-seen-inprivate-practice/>
- Nettle, H. and E. Sprogis. (2011). Pediatric exercise: Truth and/or consequences. *Sports Med. Arthrosc. Rev.* 19(1): 75-80.
- Passer, W. (2012). Children in sports: Participation motives and psychological stress. *Quest* 33 (2): 231-44.
- Rosenberg M. (1968). "Öz saygı oluşumunda psikolojik seçicilik", *Sosyal Etkileşimde Öz.* editörler Gordon C., Gergen K.;New York, NY: John Wiley.
- Spielberger, C. D. (1988). *State-Trait Anger Expression Inventory Research Edition*. Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Starner, T. M., & Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335-342.
- Stead, R. and M. Neville. (2010). The impact of physical education and sport on education outcomes: A review of literature. Position paper. Institute of Youth Sport. Loughborough University.
- Tatlı, İ. (2004). Niğde ilinde ortaöğretimde okuyan lisanslı sporcular ile spor yapmayanların atılganlık, yalnızlık, depresyon ve akademik başarıları (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Urfa, O., & Aşçı, F. H. (2018). 10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özgüven, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsabet Oranı Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 131-146. <https://doi.org/10.17644/sbd.313892>
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. (2009). Talent identification and development programmes in sport. *European Journal of Sports Science*, 9(5), 221-232.
- Wiersma, L.D. (2020). Risks and benefits of youth sport specialization. *Pediatr. Exerc. Sci.* 12(1): 13-22.

Güç ve Zarafet Sporü: Kürek Araştırmaları 8

Deniz Ünver¹

Şerife Ezgi Güney²

Özet

Kürek yarışlarında kürek çekme hareketlerinin dinamikliğine, teknelere ve hareketleri bıkmadan usanmadan devam ettiren sporcularına hayranlık duymamak imkânsızdır. Günümüzde her ne kadar tekneler ve kürekler teknolojik açıdan gelişmiş olsa da sporun doğasında bir disiplin, teknik ve insanı zorlayan bir güç mutlaka olmalıdır. Kürek bunlarla birlikte aslında tüm zorlukları kapsayan ve sporcuyu zorlayan güç ve zarafet sporudur. Kürekçi elit seviyeye gelene kadar çok uğraşır ancak seçilmiş bir sporcudur. Özeldir. Zariftir. Kürek sporu şüphesiz ki geçmişteki elit sporculara bakıldığında bir yaşam tarzıdır. Son ana kadar küreğini çeker ve pes etmez. Kürekçi kendi nefesi, suyun sesi ve doğanın ritmi ile birlikte hareket eder. Kürek yarışlarında bir özgürlük vardır. Sporcu kendisiyle baş başadır. Ancak sporcunun başarılı olabilmek için bir teknik ve stratejinin yanında mükemmel bir performansa ihtiyacı vardır. Kürek sporu güzel hikayelerin başarı öykülerinin ardından veya iyi bir antrenör veya öğretmenin yönlendirmesi ile seçilebilecek ender spor dallarından biridir. Çünkü Kürek sporunda büyük transfer ücretleri ve kazanılacak büyük paralar yoktur. Ancak Büyük paralar kazanan elit sporcular kadar performans ve mantalite gerektirir. Kürek sporcusu, çok iyi bir sol ayağı olan ve topu ayağı ile istediğı yere atabilen, çalım gibi doğal yetenekleri olan bir futbol oyuncusu gibi çıkmaz.

Kürek ile uğraşan birinde yetenek aranmaz. Yetenekli de doğmaz. Ancak suya ve kürek çekmeye karşı bir ilgi hatta bir tutku gerekebilir. Mutlaka eğitim alınması gerekir. Ritim, denge ve koordinasyonun yanında ideal bir fizik ve dayanıklılık önemlidir. Ama her şeyden önce başarılı kürekçilerin ortak fikri olarak sabırla, azimle kendine inanarak ve güvenerek çok çalışmak gerekmektedir. Her aday kürekçi spora aynı başlangıç noktasından başlar ve çalışmalar sonucunda büyük zorluklarla ilerler, Bazen küçük bir teknenin

1 Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-1927-5285

2 Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, ORCID: 0009-0004-8748-3187

içinde aynı işi yapan takım arkadaşlarıyla günler, aylar hatta yıllar geçirmek zorunda kalırlar. Büyük gücü ve sabrı olan sporcular elit sporcu unvanına ulaşabilirler. Birlikte geçirilen günler dostluğa kardeşliğe dönüşürken, bir dayanışma duygusu da gelişir. Kürek bireyleri hem fiziksel hem de psikolojik olarak güçlü bir şekilde geliştirir. Teknelerdeki bu uyum ve gelişim bilimin gözlemlenmesi gereken bir konudur. Bu bölümde kürek sporunun tarihi ile birlikte kürekçinin fizyolojisi ve psikolojik bazı parametreleri incelenmektedir.

KÜREK SPORUNUN GELİŞİMİ

İnsanlık tarihinin en önemli buluşlarından birinin de taşımacılık olduğu düşünölmektedir. Bu düşünönceye paralel olarak bulunan ve geliştirilen tekerlek ve kara taşıtlarında sonra su taşıtlarının inşa edilmesiyle nehirler ve denizler arası yolculukta keşif edilmiş oldu. Karada insan taşımacılığının gelişimindeki iki dönüm noktasına paralel olarak - hayvanların evcilleştirilmesi ve tekerleğin keşfi - su taşıtlarının inşası, geniş yol ağlarının geliştirilmesinden çok önce büyük miktarda malın taşınmasını mümkün kıldı. Bu su taşıtlarının ilerlemesini rüzgâr ve insan gücü ile sağlayan toplumlar kürek çekmeyi keşfetmişlerdir. Kürek sporunun en önemli araçlarından olan içine oturularak suyun üstünde durmaya yarayan teknenin ilk tasvirleri Finlandiya’da görölmektedir. Bu tasvirlerin tarihi, MÖ. 5800 yıllarını göstermektedir. Ancak Mısır ve Fenike toplumlarının kürekle çekilen büyük ticari gemileri yapmaları MÖ 3000 yıllarına dayanmaktadır. Mısırdaki firavunlarda kalma MÖ 2500 yılına ait fresklerde ve mezar yazıtlarında 2.Amenophis’in yaklaşık MÖ 1430’da kürek çektiğini gösterir. Antik Yunanlılar, Romalılar, Vikingler ve Venedikliler ve Osmanlı İmparatorluğunun büyük kürek gemileri, deniz savaşlarında kullandığı gemileri görölmektedir (1). Literatürde kürek çekme yarışları ve benzeri yarışlar ile ilgili bilgiler bulunmaktadır. MÖ 30 yılında Virgil tarafından yazılan Aeneid, Truva’da bulunan Yunanlıların bir yarışmasını tasvir ettiğı belirtilmektedir. Roma İmparatorları Augustus ve Claudius’un tertipledeğı kürek çekme yarışlarına onlarca tekne ve iki bine kürekçinin katıldığı ifade edilmektedir (1). Bir başka kanıt Resim 1’de gösterilen kabartma resminde verilen 170 kürekçi tarafından çekilen savaş gemisi olan “Athena Trireme’sidir (2).

Resim 1: 1987 yılında Pire'de yeniden yapılan OLYMPIAS isimli Trireme (Foto: Mike Andrews/Bridgeman/ACI)



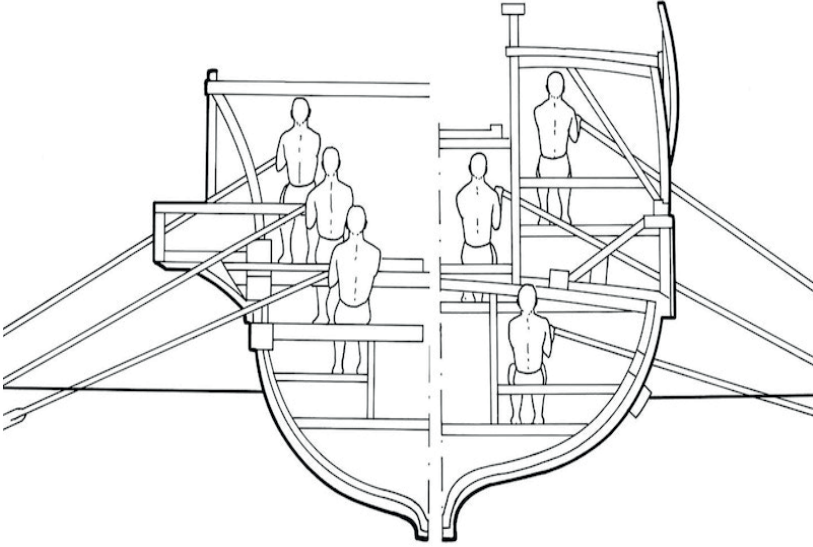
Tarih içerisinde kürek ve gemileri deneyimleyen insanoğlu daha iyi taşıtlar ve kürekler yapabilmek için uğraştılar. MÖ 7. Yüzyılda daha dinamik Trireme modelleri yapılmaya başlandığı belirtilmektedir Resim 2’de sunulan kanıta göre Triremelerin, Akdeniz’in doğusunda yer alan günümüz Lübnan civarında ilk kez görüldüğü düşünülmektedir. Eski Yunanlılarda timerlerin canlı birer varlık ve kutsal olduklarına dair inanç taşıdıkları belirtilmektedir teknelerin her iki yanında da olan loçaları “denizde yolunu bulmak” için kullanıldığı ve pruvadan çıkıntı yapan yürüyüş yollarının teknenin “kulakları” ve yelkenleri “kanatları” olduğuna dair bir inanışın olduğu belirtilmektedir (3).

Resim 2: Trimeri gösteren MÖ 735 yıllarına ait bir tarihi eser.. (C: David Parker/ SPL/Age Fotostock)



Triremenin kürekçileri yelken altında bulunur ve kaptanın emirlerini yerini getirdikleri belirtilmektedir. Dalgaların veya savaşın sesleri kürek çekenlerin duymasını engellediğinde, “Aulos” adı verilen enstrümandan çıkan ses ile işaret verilerek kürekçilerin ritmi yakalamaları istendiği belirtilmektedir (3). Geminin toplam mürettebat sayısı 200’e yakın olduğu belirtilmektedir (4). Kürekçiler, bu gemilerde kölelerden değil bilakis özgür insanlardan seçildiği ifade edilmektedir. Bu tür gemilerde metikler ve ücretli yabancılarında olduğu bazı kaynaklarda belirtilmektedir (5). Atina donanmasında mürettebat, barış zamanında uzun süreli pratikler yaparak yetenekli profesyoneller haline geldi ve Atina’nın deniz savaşlarındaki üstünlüğünü sağladı. Gemi içinde kürekçiler gemideki pozisyonlarına göre **thranitai**, **zygitai** ve **thalamitai** olarak ayrıldığı ifade edilmektedir(3). Resim 3’de resmi sunulan Trimer kürekçilerinin oturuş biçimlerine göre en üst sırada 62 kişilik Thranitai (thranos: güverte). Kürekçileri olduğu belirtilmektedir. Üçüncü kürek sırasının geminin yüksekliğinde önemli bir artışa ve denge kaybına neden olmadan dâhil edilmesini sağlayan bir dış kürek olan Parexeiresia’dan kürek çektikleri ifade edilmektedir. Orta sıradaki 54 kişilik Zygitai olduğu belirtilmektedir. Onların üzerine oturdukları kırıslara zygo denildiği için bu ismi aldıkları düşünülmektedir. En alt sırada ise 54 kişilik thalamitai veya thalamioi (thalamos “tutmak” anlamına gelir). Bulunmakta olduğu ifade edilmektedir. Pozisyonları kesinlikle en rahatsız edici olanın bu en alt kademedeki kürekçiler olduğu düşünülmektedir. Çünkü hem diğer kürekçilerden çok alta olmaları hem de kürek deliklerinden giren suya maruz kalmaları onların daha çok gayret sarf etmesine neden olduğu düşünülmektedir (6).

Resim 3: Üç Seviyeli Triremer kürekçileri oturuş düzeni (C: SOL 90/ALBUM)



Kıtalar arası yeni ticaret yollarının keşifleriyle Venedikliler 1200-1500 yılları arasında çok güçlü gemilere sahip oldular. Venedikliler, Romalılar, Kartacalılar ve Malta Şövalyeleri'nin hepsinin geniş kürek kadirga filoları olduğu belirtilmektedir (1). Venedik gondolcularının 1274 yılındaki yarışları en eski yarış olarak kabul edilebilir. Bu yarışlara Regatta denilmekte idi. İlk yarışmanın 1315 yılında Venedik'te Doge Giovanni Soranzo tarafından düzenlendiği Serenissima'nın ihtişamını kutlamak için düzenlendiği ve isim gondollarla yapılan bir festivalden geldiği belirtilmektedir.

Yaklaşık 11 m uzunluğunda ve yaklaşık 1,4 m genişliğindeki bu tekne, kürek kürek kilidine sabitlenmemişken seyahat yönüne bakan tek bir ayakta duran gondolcu tarafından kürekleniyor, böylece dar ve kalabalık kanallarda geri çekilip kullanılabilir. Bir tarafı diğerinden daha büyük olan ve geminin kendi eksenini etrafında dönmesine izin veren gondolun mevcut şekli, 1880'lerde Domenico Tramontin tarafından geliştirildi. Venedik Büyük Kanalı'ndaki popüler bir yarış, küreklerle hareket ettirilen herhangi bir gemi için 30 km'lik bir yarışma olan Vogalonga'dır (1). Halen Venedik'te bazı günler tarihi Regatta uygulanmaktadır.

Resim 4: Tarihi Regatta (7)



Geleneksel kürek teknelerinden günümüze kalan bazıları Paris, Oslo, Dublin, Roskilde, Barselona şehirlerindeki müzelerde sergilenmektedir. Geleneksel teknelerin günümüzde yapımı devam etmekte olup oldukça ilgi çekmektedir. Geleneksel kürek çekmenin önemli bir örneği de 1642 yıllarına dayanan Maltalı Şövalyelere aittir. Malta kürekçiliğinin benzersiz özelliği, iki adamın pruvada arkaya bakacak şekilde oturup çekmesi, diğer ikisinin ise kıçta durup itmesidir (1). Malta’da yapılan geleneksel yarışlara benzer yarışlar Danimarka, İspanya ve Fransa gibi ülkelerde geleneksel kürek çekme yarışları olarak halen yaşatılmaya çalışılmaktadır. Günümüze yakın kürek çekme yarışları 1700’lü yılların sonundan itibaren hız kazanmıştır diyebiliriz. 1778’de Londra’da, Napolyon savaşlarından üniversiteye dönen deniz subayları arasında “coques” adı verilen teknelerde sekiz kürekli sporcular arası bir yarış düzenlendi.

1793’te, Thames Nehri üzerinde Oxford Üniversitesi öğrencileri bir yarış düzenledi. 1822 yılında ilk kayıtlı tekneye rastlanırken 1827 yılında gelişen kürek çekme yarışlarına Cambridge Üniversitesi katıldı. Günümüz kürek sporunun ilk yarışları ise dünyaca ünlü Cambridge ve Oxford Üniversitelerinin 1829 yılında Thames nehrindeki yarışları olarak gösterilmektedir (1). 19. yüzyılın ikinci yarısında kürek ile ilgilenen derneklerin ve spor kulüplerin sayısının arttığı görülmektedir. Artan kulüp sayısı ve farklı yarışma kuralları

ortak bir statü geliştirmek zorunluluğu doğurmuş olup Dünya Kürek Federasyonu'nun (FISA) kurulmasına neden olmuştur. Louis Choisy uzun yıllar başkanlık yapmış ve küreğin uluslararası bir standarta gelmesinde önemli bir rol oynamıştır. Choisy, federasyonun ortaya çıkışını şu şekilde ifade etmektedir. “Yarış kuralları kulüpten kulübe şehirden şehire farklılık gösteriyordu. Mesafe birkaç dönüşle 3000 ila 4000 m arasında değişiyordu. Bazen bir şamandıra, bir direk veya bir topun etrafından, bazen tek bir dönüşten, bazen de bir üçgen şeklinde düzenlenmiş üçüncü turdan, bazıları limana, bazıları sancağa doğru dönüyorduk.

Teknelerin inşası ve donanımı konusunda hiçbir kısıtlama yoktu. Birlikte yarışan üç farklı tekne türünün olduğu zamanların nasıl bir şey olduğunu hayal edebilirsiniz. Son olarak, ödüller konusunda tam bir özgürlük vardı. Amatörlük neredeyse bilinmiyordu; bahisçiler oranları belirliyordu, jüri üyeleri ve kürekçiler en hevesli kumarbazlardı. Jüri en üst seviyedeydi ve her türlü anlaşmazlığı çözüyordu; hakemlik hâkimi yoktu. Bu kargaşadan çıkmak zorunlu hale geldi.” (2). Kürek çekmenin günümüzdeki şekline ilerlemesinin sağlayan bu hamlelere Belçika Kürek Kulüpleri Federasyonu bürosu, farklı kürek ülkelerinden delegeleri bir kongrede bir araya getirmeye karar verdi. 21 Temmuz 1891’de Brüksel’de, Belçika, Hollanda, Fransa, İtalya ve İsviçre temsilcileri bir araya gelerek amatör kürekçiyi tanımlamayı kabul ettiler. 13 Eylül 1891’de bir kez daha Avrupa Şampiyonası düzenlendi. 21 Temmuz 1891’de Belçika federasyonu kürek kulüplerinin uluslararası bir birliğinin kurulmasını önerdiği belirtilmektedir. O yıllarda dünya’da kürek çekmek bir standart haline gelmeye başladı (8). 25 Haziran 1892’de Adriyatik kulüplerinin tamamının yer aldığı Avusturya kongre temsilcisi Trieste Regatta Kulübü adına Giovanni Giorguli, Belçika temsilcisi Fédération Belge de Sociétés d’Aviron Hector Colard, Aimé Duhot, Fransa temsilcilerinden Dryver Strazburg Kürek Kulübü adına Kont R. Biscaretti, “Union des sociétés d’Aviron”, “Fédération des sociétés nautiques du Nord”, “Union des sociétés d’Aviron du Nord-Est” “Fédération du Sud-Est” “Union nautique du Sud-Est”, İtalya Temsilcisi Kont E. de Villanova ve L. Capuccio, İsviçre temsilcisi A. Séguin “Société nautique de Geneve” İtalya’nın Torino şehrinde toplanarak kürek sporu adına birlikte hareket etmek kararları aldılar. Birçok kulüp ve federasyon daha sonra ikili çalışmalarda bulundular. Bu olumlu birlikteliklerin neticesinde Uluslararası Spor Federasyonlarının ilki olan “Fédération Internationale des sociétés d’Aviron”un kurulmuştur (8). İlk Dünya Kürek Şampiyonası 1962’de İsviçre’nin Luzern kentinde düzenlendi. Başlangıçta her dört yılda bir düzenlenen şampiyona kısa sürede yıllık bir etkinliğe dönüştü. 2019 Dünya Kürek Şampiyonası, 80 ülkeden 1.200 sporcunun yarıştığı Avusturya’nın Linz-Ottensheim kentinde düzenlendi.

Kadınlarıñ tekne sınıfları 1974'ten itibaren Dünya Şampiyonası programına dâhil edildi ve 1985'ten itibaren her yıl hem erkekler hem de kadınlar için hafif kategoriler düzenlendi. 2018'de Şampiyona programı cinsiyet eşitliğine kavuştuğu ifade edilmektedir (8).

Kürek, modern olimpiyatların ilk düzenlendiği 1896 yılında Atina Olimpiyatlarında yarışma olarak belirlenerek olimpiyat tarihine girmiştir. Ancak Pire şehrinde yapılacak olan yarışlar deniz ve hava koşulları nedeniyle iptal edilmiştir. 1900 yılında Paris'te yapılan olimpiyatlarda sorun yaşanmamış ve Kürek olimpik spor olarak görülmüştür. 1976 olimpiyat oyunlarında Kadın kürekçilerin yarıştığı ilk olimpiyat oyunları olarak tarihe geçmiştir. Para-kürek ise ilk olarak 2008'de Paralimpik Oyunları'nda ortaya çıkmıştır (8).

KÜREKÇİNİN FİZYOLOJİSİ VE İHTİYAÇLARI

Kitabın ana düşünçesi, sağlıklı bir yaşam ve fiziksel aktivite için Kürek çekmenin değerli bir iş olduğudur. Kürek sporu ile hobi olarak uğraşmak için bile düzenli antrenmanlar gerekebilir. Kitabın bu bölümünde olimpik bir sporcunun fizyolojik gereksinimleri incelenmektedir. Ancak hobi ve düzenli fiziksel aktivite olarak tercih edilebilecek bir spor dalı olabileceği de zaman zaman vurgulanacaktır.

Literatürdeki kaynaklar genellikle elit olimpik bir sporcunun fiziksel olarak güçlü, uzun boylu ve kardiyovasküler açıdan çok dayanaklı olması gerektiğini belirtmektedir (9,10). Bu ihtiyaçlar doğrultusunda antrenörlerin öncelikli ve kolay ölçülebilen faktör olarak boy ile ilgilenmeleri günümüzdeki en önemli tercihler arasına girmiştir. Günümüzde laboratuvarlarda yapılan gen çalışmalarında ACE ve ACTN3 adı verilen bu genlere sahip sporcuların elit yetenekli olabileceği konuşulmaktadır. Ancak bu henüz tam ölçülebilen bir kavram değildir. ACE'nin kas enzimlerin düzenlediği ACTN3'ün ise sprint yeteneğine katkı sağladığı düşünölmektedir (9). Bu doğrultuda ticari olarak birçok ölkede çocuklarda sportif başarı geni olup olmadığını anlamak için testler yapılmaktadır. ABD Ulusal Sağlık Enstitüleri, 30 yıl önce insanların genlerini tanımlamak, dizilemek ve haritalamak için İnsan Genomu Projesi (HGP) adı verilen uluslararası bilimsel proje başlattı. Proje, 2003 yılında bittiğinde araştırmalar sonucunda insanların 20.500 farklı gene sahip olduğunu belirlediler. Bu genlerden bazılarının boy, ten rengi veya göz rengi gibi kalıtsal özellikleri kontrol ettiği belirlenmiştir. Genlerin farklı varyasyonlarına alel denilmektedir. Alellerin sayısının milyonlarca olduğu tahmin ediliyor ve kalıtsal olabileceği gibi bir mutasyon sonucunda da ortaya çıkabileceği belirtilmektedir.

Toplam 697 alelin boyu etkilediğine inanılıyor. Boydaki varyasyonun %90'ının genetikten kaynaklandığı düşünüldüğünde, kürekçilerin üç temel fiziksel özelliğinin en kalıtsal olanının boy olduğu söylenebilir (9). Anne baba kısa olup çocuk uzun olabileceği gibi, uzun anne babadan doğan farklı çocuklardaki boy farklılıkları da gözlenebilir. Bu yüzden boyu etkileyen genler farklılıkta gösterebilir. Kürek sporuna bakıldığında 1896 ile 1996 yılları arasında, hem erkekler hem de kadınlar için ortalama boy %5 arttı, erkekler 162,5 cm'den 171,3 cm'ye, kadınlar ise 151,5 cm'den 159,5 cm'ye çıktı. Çok sayıda gen varyantı nedeniyle, dünya genelindeki popülasyonlardaki ortalama boylar çok farklı olabilir ve bazı bölgelerde diğerlerinden daha belirgin değişiklikler görülmüştür. Kuzey Amerikalı kadınlar 155,6 cm'den 162,7 cm'ye çıkarken, Avrupalı ve Orta Asyalı kadınlar en büyük artışı 153,19 cm'den 164,1 cm'ye çıkardı (11). Yukarıda da bahsettiğimiz gibi bir döneme olimpiik sporcu yetiştirme konusunda damga vuran Demokratik Almanya Cumhuriyeti 1968-1983 yıllarında kürek sporuna da seçtiği ve yetiştirdiği sporcular ile damga vurmuştur (11).

Şekil 1: Demokratik Almanya Cumhuriyeti'nin 1968-1983 arası Olimpiyat ve Dünya Kupasına katılan kürekçilerinin boy ve kilo durumları (11)

Yarışmalar	Min Boy	Max Boy	Min Kilo	Max Kilo
1968 Meksika	182 cm	197 cm	78 kg	100 kg
1972 Münih	182 cm	197 cm	82 kg	95 kg
1976 Montreal	180 cm	198 cm	79 kg	103 kg
1980 Moskova	185 cm	198 cm	75 kg	103 kg
1983 Duisburg WCup	185 cm	198 cm	75 kg	96 kg

Antropometri son birkaç on yıldır elit rekabetçi kürek çekmede önemli bir faktör olmuştur. Başarılı kürekçiler nispeten uzun boyludurlar - bu, uzun çalışma mesafelerinde optimum kaldıraç için bir ön koşuldur, çünkü fiziksel çalışma mesafe ile kuvvetin çarpımıdır - ve genellikle boyları ve büyük kas kütleleri nedeniyle nispeten ağırdırlar (18). Fiziksel boyutların ve antropometrik özelliklerin genç kürekçilerde kariyer başarısını tahmin etmede yararlı olduğunu belirtmekte fayda var. Erkekler için 190 cm ile 196 cm veya kadınlar için 178 cm ile 184 cm vücut boyları ve sırasıyla 84 kg ile 93 kg veya 68 kg ile 73 kg vücut kütlesi bu grup için normatif değerler olarak önerilmiştir (19).

Sonuç olarak fiziksel üstünlüğün kürek performansına doğrudan bir etkisi olmadığı ancak fizyolojik ihtiyaçları karşılayabilecek bir elit sporcu

bedeninin standartlarının olduğu söylenebilir. Ancak elit sporcuların uzun olmalarının yanında hafif olmaları da gerektiği yönünde düşünceler de bulunmaktadır. Genetik faktörler ve boyut elbetteki önemli unsurlardan biridir. Ancak antrenman bilimi gerekli fizyolojik ihtiyaçları karşılayacak bir metabolizmanın içinde bulunduğu bedenle fazla ilgilenmez. Kürekte önemli olan üretilen enerji ve çalışan kasların yapısıdır. Kürek sporunun en önemli fizyolojik ihtiyaçlarından biri de Sinir Sistemidir. Çalışan kasların beyin ile uyumu ve tekrarlayan hareketler performansı belirleyen temel unsurlardan biridir. Su üzerindeki kürekçilerin aralarındaki fiziksel ve zihinsel bağ duygusu, başarılı takım çalışmasına benzer. Kürek çekme fiziksel rekabetle birlikte tükenmeden devam edebilme gücü gerektiren sınırların son seviyede zorlandığı bir spordur (12).

Kürek fizyolojik açıdan da sporcularını zorlayan bir spor dalıdır. Her ne kadar çağdaş ve teknolojik tekneler ve kürekler yapılırsa da güç ve devamlılık fizyolojik açıdan kürek sporu için önemli kavramlar olarak varlığını devam ettirmektedir. Bugün en hızlı kürekçilerin 2 km mesafeyi 5.18-5.07 gibi derecelerle geçebilmesi için kürekçilerin tempodaki vuruş başına yaklaşık 45 kgf (450 N) kuvvet üretirler (13). Çalışmalarda kürekçilerin 90 kgf (900 N) kuvvet üretebildikleri de belirtilmektedir (14). Tüm vücudun dayanıklılığını kapsayan bu aktivitelere yanıt verebilecek kürekçinin dayanıklılık antrenmanlarına cevap verebilecek kuvvetli bir kardiyovasküler sistemi olması gerekmektedir. Kuvvet üretebilmek ve devamlılık gibi kombinasyonlar, elit kürekçilerin fizyolojik ihtiyaçlarını belirleyen temel motorik özelliklerin başında gelirler (15).

Kürekçinin Kardiyovasküler Sistemi

Dinamik egzersizlerin (kürek, koşma, bisiklet vb) tümünde **kardiyovasküler** metabolizma zorlanır. Kaslar için sürekli çalışma durumu, artan iş oranları ve aktiviteyi sürdürebilmek için gerekli oksijen tüketimine yanıt olarak, kalp hızı (HR) maksimum değerlere doğru kademeli olarak artar. Bu artış kalbi ve bağlı olan tüm sistemleri zorlar. Bu nedenle kürekçinin kalbi ve bağlı sistemler gelişmek zorundadır. Kürek sporcularının performansını etkileyen kardiyovasküler sistemde aerobik kapasitenin öneminden bahsedilir. Yarış süresi, toplam enerji dönüşümüne yüksek bir aerobik katkı gerektirir. Aerobik katkı, oksijen gerektiren bir metabolik yola bağlıdır. Yarış gibi yüksek yoğunluklu egzersizler sırasında karbonhidratlar bu metabolik yolun ana enerji kaynağı olarak bilinirler. Ancak daha düşük yoğunluklu antrenmanlarda yağ da önemli bir enerji kaynağıdır. Toplam aerobik kapasite, bir sporcunun dakikada çıkarabileceği oksijen hacmini belirler ve aerobik enerji üretim kapasitesinin bir ölçüsüdür. Ana değişkencene maksimum oksijen

alımını veya MaxVO₂ denilir ve kürekçilerde genellikle çok yüksektir (16-17). MaxVO₂ antrenmanla geliştirilebilen ve çabuk kaybedilen bir değer olsa da sporcunun dayanıklılığı konusunda önemli bir parametredir.

Antrenman yapan ve kariyerli bir kürekçinin kardiyovasküler sistemi diğer insanlara göre gelişmiş ve kalbi diğerlerinden daha büyümüş olabilir. Bunların hepsi daha güçlü bir kardiyak vuruş yapabilmek için gelişmiştir (20). Kürekçilerin yüksek kardiyak vuruş hacimlerini kolaylaştıran işlevsel ve morfolojik adaptasyonlar çeşitli mekanizmalar aracılığıyla sağlanır. Bunlardan biri, bacakların büyük ve senkronize çalışan kaslarının kalbin çok altında olmadığı oturma pozisyonudur. Bu pozisyon kürekçinin fizyolojisini zorlar ve kanın yer çekimi kuvvetine karşı daha kısa bir mesafede dolaştırılmasına neden olur (21). Dahası, kürekçilerin toplam kan hacmi çok yüksektir (22). Bu özelliklerin her ikisi de, yüksek kardiyak ön yükün miyokardın fibriler gerilmesine yol açtığı ve bunun da ön gerilme olmadan olduğundan daha yüksek bir atım hacmine izin verdiği Frank-Starling mekanizması aracılığıyla vuruş hacmindeki artışı destekler (23). Seçkin kürekçilerin yüksek kan hacmi kısmen kürekçilerin yüksek vücut kütlelerinin erkeklerde yaklaşık 93,0 kg veya kadınlarda 73,5 kg olduğu belirtilmektedir (24) bu durumun kanın sıvı kısmının genişlemesinin bir sonucu olduğu düşünülmektedir. (22). Plazma hacmindeki artış, dayanıklılık sporcularında da görülür ve bu kişilerde sıklıkla eğitimsiz kişilere kıyasla daha düşük hemoglobin konsantrasyonuna (yani litre başına gram cinsinden kan hacmi başına hemoglobin miktarı) yol açar. Bu dikkat çekicidir çünkü hemoglobin kandaki oksijenin çoğunu taşır ve bu nedenle aerobik metabolizma için gereklidir.

2.000 m kürek yarışının başlangıcında, tekneyi hızlandırmak için gereken enerji çok yüksektir. Kürekçinin nabızı hızla artar, nefes alışverişi hızlanır, vücut aşırı zorlanır. Talep, nispeten yavaş aerobik metabolizmanın şu anda üretebileceğinden daha fazladır. Yarışın bu en erken aşamasında, sözde anaerobik laktik metabolizma, esas olarak kaslardaki ATP ve Kreatin Fosfat depolarından elde edilen en yüksek enerji yüzdesini üretir. Aerobik sistemden enerji sağlanmasındaki zamanında “gecikmenin” etkili bir ısınma ile azaltılabileceğini belirtmekte fayda vardır, ancak bu alanda doğru yönergeler sağlamak için yeterli kanıt yoktur (25). Yarıştan birkaç saniye sonra, anaerobik laktik metabolizma, yüksek talebi sürdürmek için giderek daha fazla enerji sağlar ve laktat üretilir. Laktat kanda birikir ve aerobik metabolizmanın kan-laktat konsantrasyonunu okside ederek ve yakıt olarak kullanarak makul sınırlar içinde tuttuğu unutulmamalıdır. Anaerobik laktik sistem, 2.000 m kürek yarış sırasında gereken enerjinin yalnızca nispeten küçük bir miktarını sağlasa da, çok yüksek enerji akış hızını kolaylaştırmak esastır. Bu metabolik yolla ilişkili yüksek kan laktat konsantrasyonları,

anaerobik katkının seviyesi hakkında bilgi sağlama amacıyla onlarca yıldır kullanılmaktadır. Ancak, belirli bir laktat konsantrasyonu yalnızca üretiminin değil, aynı zamanda oksidasyonunun veya tüketiminin de sonucudur ve bu nedenle yarış sonrası veya antrenman kan laktat konsantrasyonları anaerobik katkının çok sınırlı bir nicel ölçüsüdür. Bununla birlikte, yarış sonrası kan laktat konsantrasyonlarının 23 mmol/L veya daha fazla olması ve pH değerlerinin 6,74 kadar düşük olduğu aşırı asidoz, anaerobik laktik metabolizmanın elit kürekçilerdeki kardiyovasküler yapı hakkında önemli bilgiler vermektedir (26). Kürekçi yarışların ve antrenmanlarda yaptığı fiziksel aktiviteler sonucunda, tüm vücudu çalıştırdığı için gelişmiş bir kardiyovasküler sisteme ihtiyaç duymaktadır. Kürekçinin hedeflenen metabolik yoğunlukta (Laktat $\sim 3 \text{ mmol} \cdot \text{L}^{-1}$) bir mesafe denemesini tamamlaması gerektiğinde, rekabetçi antrenman programları göz önünde bulundurularak genellikle uzun süreli bir kürek egzersiz seansı (12 km) reçete edildiği ifade edilmektedir (28,29). Ancak sporcunun dış ortama göre harcadığı enerji ve gösterdiği değişkenliklerde literatürde incelenmektedir (30,31).

Sonuç olarak başarılı ve elit kürekçilerin kardiyovasküler sistemlerinin gelişmiş olduğu, yüksek aerobik kapasiteye sahip, oldukça eğitilmiş dayanıklılık sporcular olduğu belirtilmektedir. Aerobik metabolizmaya iyi adapte olmuş büyük bir kas kütesine, yüksek kardiyak çıkıya, genişlemiş kan hacmine ve yüksek oksijen taşıma kapasitesine sahiptirler. Kürekçilerin yarış esnasında enerji talebi maksimuma yakındır ve tüm metabolik yolları zorladıkları görülmektedir. Bu nedenle anaerobik metabolizma da hızlı yarışmak için gereklidir. Metabolik yolların yüzdelik katkısı yarış boyunca değişir, ancak her metabolik yol kürekçinin yarış boyunca ihtiyacı olan enerji için farklı derecelerde gereklidir ve aktiftir.

Kürekçinin Metabolizması

Egzersiz metabolizması, vücuda alınan potansiyel enerjinin kimyasal reaksiyonlar yoluyla fiziksel enerjiye dönüştürülme sürecini tanımlar. Enerji sağlayan besinler dokularda ve kanda bulunan karbonhidratlar, yağ ve proteindir. Herhangi bir fiziksel aktivite sırasında, enerji talebinin çoğu iskelet kasının kasılmasından gelir. Kürek yarışları sırasında enerji kullanımının son derece yüksek olduğu ve düşük yoğunluklu antrenman sırasında bile nispeten yüksek olduğu kürek için kesinlikle geçerlidir(27). Su, proteinler ve elektrolitler, düzgün metabolik işleyiş için vazgeçilmezdir. Proteinler, hücre yapısının temelini oluşturan (örn. zarlar) ve biyokatalizörler (örn. enzimler) olarak hareket eden karmaşık moleküllerdir. Su ve çözünmüş elektrolitler, hücre zarları arasında ozmoz ve aktif taşıma yoluyla bir bağlantının mümkün olduğu hücresel ve hücre dışı ortamları şekillendirir. Ancak, kas kasılmasından

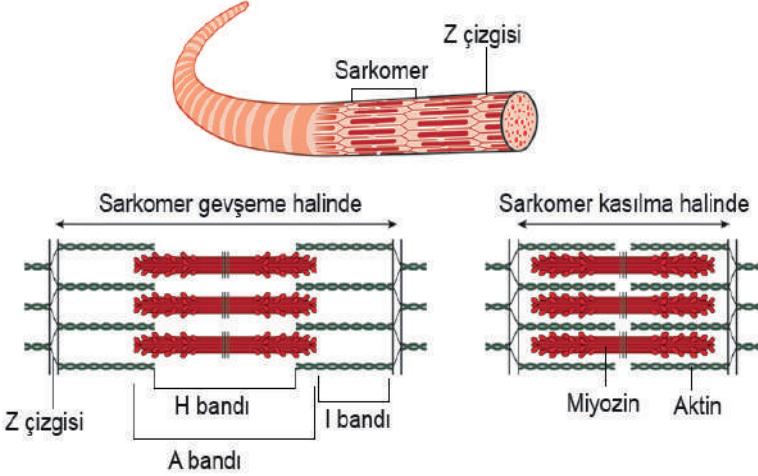
bahsettiğimizde, kaçınılmaz olarak herhangi bir kas kasılmasının evrensel yakıtı olan adenozin trifosfat (ATP) molekülüyle karşılaşacağız. Adenozin trifosfat, adenozin difosfata (ADP) veya adenozin monofosfata (AMP) parçalanabilen üç fosforil grubu içeren enerji açısından zengin bir moleküldür. ATP'nin parçalanması, kas kasılması için kullanılan enerjiyi serbest bırakır ve artık enerji seviyesinin daha düşük olmasına neden olur. Karşılığında, ADP ve AMP ATP'ye yeniden sentezlenebilir. ATP (yeniden)sentezi için farklı yollar vardır ve bu yollar aerobik ve anaerobik metabolizma arasında farklılık gösterir. Ancak, hangi metabolik yoldan sağlanırsa sağlansın kas kasılması için yakıt her zaman ATP'dir, Kürekçinin metabolizmasını aktif hale getiren, vücuttaki anabolik, katabolik ve endergonik reaksiyonlar yoluyla üretilen toplam enerjidir (32). Üç metabolik yol vardır: ATP-PC, laktik asit ve aerobik yollar. ATP-PC yolu, egzersizin ilk 10-30 saniyesinde kaslara enerji iletir ve patlayıcı hareketle ilişkilidir; laktik asit yolu, egzersiz seansının 30. saniyesinden yaklaşık iki dakikaya kadar kullanılır; aerobik yol, iki dakikadan uzun süren çabalar sırasında baskın hale gelir. Hedeflenen bir metabolik kondisyon programı, belirli bir sporda kullanılan çabaları yansıtabilir. Bir kondisyon programı, gerçek yarışmayı taklit eden çalışma ve dinlenme aralıklarıyla aynı metabolik yolu yansıtacak şekilde tasarlanabilir. Metabolizmanın kürek çekmeye uyum sağlaması için çalışma-dinlenme oranındaki azalmalar antrenmana uyum sağladıkça gerçekleşebilir.

Kürekçinin Kas Dokusu

Kas kütlesi, sporcunun anatomik olarak homojen en büyük bileşenidir. Kadın ve erkek kürekçilerde cinsiyete bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. Kas kütlesi doğum kütesinin %21'ini oluşturur, yetişkinlerde yaklaşık %42'sine ulaşır ve daha sonra yaşlılarda %27'ye düşer (33). İnsanlarda, kas kütlesi mekanik kuvvet ve güç üretebilen yaklaşık 640 kastan oluşur. Sonuç olarak, karmaşık bir kas-iskelet ve tendon sistemi aracılığıyla çalışan kaslar, vücut pozisyonunu ve dengesini korumak, nefes alma, hareket etme gibi birçok eylemi gerçekleştirir. Farklı seviyelerdeki kürekçilere ait vücut kompozisyonu ölçümleri, fizyolojik ve klinik öneme sahip bir dizi yararlı bilgi sağlar. Özellikle kas kütlesi ve vücut yağının seviyeleri sporcunun fizyolojik gereksinimlerini belirleme de önemli parametrelerdir. Kaslar yapısal olarak bakıldığında kas demetlerinden oluşur. Bu demetlerin her biri çekirdekli kas liflerinden oluşmaktadır. Kas liflerinin içerisinde miyofibriller bulunmaktadır. Bu miyofibriller ise miyofilament ismi verilen parçalardan oluşmaktadır. Araştırmalar miyofilamenti iki gruba ayırmıştır. Mikroskop altında bakıldığında kalın görünen iplikler miyozin, ince görünen ipliklere aktin olarak tanımlanmaktadır. Miyozinlerde ATP adı verilen enzim bulunur.

Aktini yakaladığında sistematik olarak ATP parçalanır. Aktinler, troponin proteinlerinin yan yana ve belirli aralıklarla bağlı dizilmiştir. Kas kasılmalarında veya uzamasında rol oynarlar. Tropomiyozin proteinleri içerirler. troponin-tropomiyozin kompleksi kasın uzamasında (gevşemesinde) ortaya çıkar. Aktinlerin bağlı oldukları zara Z Çizgisi adı verilmiştir. Mikroskop altında incelendiğinde Z çizgilerinin arasında aktin ipliklerinden başka bir şey görülmemektedir. Bu alanada I Bandı ismi verilir. Miyozin ipliklerinin bulunduğu alana da A Bandı ismi verilmektedir. A bandı olarak tanımlanan alanın tam ortasına denk gelen alanda miyozin iplikleri görülmekle beraber bu alanda H Bandı olarak tanımlanır. İki Z çizgisi arasında kalan kasın kasılma birimine sarkomer adı verilir (Huxley, 1974). Kayan filament modeline göre kas kasılması sırasında sarkomerde, aktin ipliklerinin miyozin iplikleri yönünde hareket ettiği belirtilmektedir. Kasılma fiziksel bir durum olduğu kadar kimyasal ve mekaniktir. Kasılma prensibi “ya hep ya hiç” prensibi ile çalışır. Eşik değer durumunda veya daha üstünde bir uyararla sıralı olan iki Z çizgisi ve aktin iplikleri birbirine yaklaşırlar. Bu durumda. I bandının daraldığı görülür ve H Bandı kaybolur. Bu durumda sarkomerin boyu kısılır. Mevcut kasın boyu kusalmaya başlarken eni büyür ve hacmi değişmez (34).

şekil 2: Huxley 1974 kayan filamentler modeli (35)



İşlem, kürek çekmede küreğin kurtarmadan yakalamaya geçmesine benzer. Yakalamada, kürek itici güce izin veren bir açıya sahiptir ve kürekçi enerji açısından zengindir ve gergindir. Benzer şekilde, miyozin başı kurtarma (veya bitiş) pozisyonundan (45°) yakalama pozisyonuna (90°) geçer. 90° pozisyonunda, miyozin başı bir aktin filamentine bağlanır (sözde

çapraz bağlanma). Tahrik fazı sırasında, miyozin başının sallanması, miyozin başı kurtarma (veya bitiş) pozisyonuna (yani enerji açısından düşük 45° pozisyonuna) ulaşana kadar aktin filamentini hareket ettirir.

Bu kayma 90° ila 45° arasında kas filamentleri boyunca çeşitli miyozin başlarının fazı sarkomerin kısalmasına neden olur ve nihayetinde kas kasılmasına yol açar. Ancak, bu moleküler tahrik fazının sonunda, miyozin hala aktin filamentine bağlıdır ve bağlantıyı serbest bırakmak için enerji gerekir. Bu karmaşık sürecin birkaç miyozin başında aynı anda ve dönüşümlü bir sırayla gerçekleştiği göz önüne alınırsa, bağlantının aynı anda başka bir yerde devam ettiği öngörülebilir. Bu dönüşümlü sıra, kas lifindeki gerginliği korur ve filamentlerin geri kaymasını önler (9). Bu tahrik için motor bazen ATP ile beslenen bir moleküler motor olarak adlandırılır. Bu motor, merkezi sinir sisteminden (yani beyin ve omurilikten) gelen nöronal uyarım olmadan çalışmaz; burada eferent motor nöronlar çeşitli geri bildirim döngülerine yanıt olarak kas kasılmasını başlatır. Bu kas kasılmalarında ATP'nin rolünü vurgulamak için, kas kasılması sırasındaki rolüne çok kısa bir göz atacağız. 45° pozisyonunda miyozin başlarına bağlı olan ATP, ATPaz aktivitesinin bir sonucu olarak hidrolize edilir ve ADP ve bir fosfat iyonuna (Pi, bkz. denklem 11.1) parçalanır. ATPaz, miyozinin başında bulunan bir enzimdir. ATP bu enzime bağlandığında, enerji açığa çıkarır ve miyozin başını enerji açısından zengin 90° (“yakalama”) pozisyonuna getirir. Serbest bağlantı noktaları nedeniyle, miyozin başı artık 90° pozisyonundaki aktin filamentine bağlanacak ve ATP parçalanmasından kalan fosforil grubunu (yani Pi) serbest bırakacaktır. Fosfat iyonunun serbest bırakılması, miyozin başının “sürüşünü” veya gevşemiş (bitiş) 45° pozisyonuna aktif bir şekilde geri dönmesini sağlar. Şimdi, yeniden sentezlenen ATP (eğer varsa) miyozin kafasına bağlanacak ve bu da aktinden miyozin salınımını başlatacaktır. Eğer kalsiyum iyonu (Ca^{2+}) konsantrasyonu devam eden sinirsel aktivasyon nedeniyle yüksekse, süreç tekrar edecektir. ATP kas kasılması için enerji sağlar, ancak depolar çok sınırlı olduğundan, devam eden fiziksel aktivite için enerji sağlamak üzere yeniden sentezlenmesi gerekir. Gerekli enerji akış hızına, toplam enerji talebine ve substrat bulunabilirliğine bağlı olarak, farklı yollar metabolizmaya belirli bir yüzdeye katkıda bulunur (9).

Kürekçiler için farklı metabolik yollar tek bir enerji sisteminin parçasıdır ve egzersizin yoğunluğuna ve süresine bağlı olarak farklı yüzdelerde kürekçinin metabolizmasına katkıda bulunur. Bir kürek yarışının başlangıcında, depolanan ATP kullanılır, ardından PCr sistemi ATP konsantrasyonunda önemli bir düşüşü önlemek için hemen hemen anında etkinleşir. Yarışın 6. saniyesinde glikolitik yol enerjinin yaklaşık %50'sini sağlar ve kan laktat konsantrasyonu artar. Şimdiye kadar geçen süre, aerobik metabolizmanın

oksidatif olmayan metabolizmadan kaynaklanan glikojen, glikoz ve laktatı oksitleyerek önemli ve baskın miktarda enerji sağlaması için yeterlidir.

Bununla birlikte, oksidatif olmayan metabolizmanın katkısı, MaxVO₂'nin %90'ının üzerindeki yüksek yoğunluk alanında yarışmak için vazgeçilmezdir. Lipitlerin katkısı, yüksek yoğunluk açısından önemsizdir. Yarışın son sprintine gelindiğinde, yüksek aerobik enerji tedariki, başarılı sporcuların nispeten yüksek miktarda laktat oksitlemesine, karbonhidrat tasarrufu yapmasına ve hücrel homeostazı tolere edilebilir sınırlar içinde tutmasına olanak sağlamıştır. Bu ön koşullarla, anaerobik enerji tedarikinin oranında daha fazla artış mümkün olur. Buna karşılık, yüksek aerobik kapasite olmadan yüksek anaerobik kapasite, bir kürekçinin yarışın son sprintine umut verici bir konumda ulaşmasına izin vermeyecektir (9).

Kürekçinin Güç, Hız, Kuvvet Kondisyonu

Kürek sporcuları diğer sporcularla kıyaslandığında farklı özelliklere sahiptirler. Orta mesafe sporcular ile karşılaştırıldıklarında mesafe etkinliği olarak kabul edilebilecek bir yarışmada yarışan kürekçiler genellikle diğer dayanıklılık sporcularından daha uzun boylu ve kilo olarak daha ağır oldukları görülmektedir. Kürekçiler, diğer orta mesafe sporcularına kıyasla çok daha fazla güç geliştirir ve ifade ederler. Dakikada 90+ devirde pedal çeviren bisikletçiler, dakikada 60+ adım atan koşucular ve dakikada yaklaşık 70 vuruş yapan yüzücülerle karşılaştırıldığında, yarış temposunda performans gösteren kürekçilerin çoğu yalnızca 30'ların üstü veya 40'ların altındaki bir vuruş hızına ulaşacaktır. Diğer dayanıklılık sporu sporcularına kıyasla, kürekçilerde güç, hız bileşeninden daha fazla güç bileşeni gerektirdiği belirtilmektedir (9).

Güç, kuvvet ve hızın ortaya çıkardığı bir değerdir. Bu üçleme kürek çekmede başarı için kritik parametrelerdir. Antrenörler mürettebat seçerken daha güçlü kürekçileri tercih edebilirler. seçilme olasılığı daha yüksektir (36). Destekler nitelikte kürek ile ilgili yapılan ilk bilimsel çalışmalarda Maksimum izometrik kürek gücünün uluslararası kürekçilerde hem ulusal hem de kulüp kürekçilerinden önemli ölçüde daha yüksek olduğu belirtilmiştir (37). Benzer boy ve yaştaki Hollandalı Olimpiyat, ulusal ve kulüp ağır sıklet kürekçilerini kullanan araştırmacılar, izometrik kürek simülasyonunda uluslararası kürekçilerin ortalama 1.999 N kuvvet (92,6 lb), ulusal kürekçilerin 1.793 N (83 lb) ve kulüp kürekçilerinin 1.587 N (73,5 lb) ürettiğini bulmuştur. Aynı sporcu grupları üzerinde izometrik kol çekme, sırt ekstansiyonu, gövde fleksiyonu ve bacak ekstansiyonu gibi diğer spesifik olmayan kürek testlerini kullanarak, kürekçinin yarışma seviyesi ne kadar yüksekse, tüm testlerdeki

gücün o kadar fazla olduğu bulunduğu belirtilmektedir. Çalışmada ayrıca, güç-ağırlık oranında da bir artış olduğu da ifade edilmektedir(9).

Güçteki artışların kürekçiler için olumlu yönde bir gelişme olduğu söylenebilir. Bu artış maksimum güçlerinin %40'ını kullanarak daha hızlı bir hızda kürek çekmelerine veya maksimum güçlerinin daha düşük bir yüzdesiyle kürek çekmelerine olanak tanır; bu da yarış sırasında daha az yorgunlukla sonuçlanır. Yarışın başlangıcı, kürekçinin tekneyi sıfır hızdan yarış hızına olabildiğince çabuk çıkarması gerektiği zaman, güç seviyelerinden en çok etkilenir. Bir yarış sırasında üretilen en yüksek kuvvetler ilk vuruşta meydana gelir ve erkekler için 1.352 N ve kadınlar için 1.019 N olarak ölçüldüğü belirtilmektedir (38). Başka bir çalışma da erkekler tek kürek yarışının ilk 10 saniyesinde üretilen kuvvetler 1.000 ila 1.500 N arasında olduğu belirtilmiştir (39). Güç, en yüksek kürek çekme gücünü artırarak kürek çekme performansını da geliştirebilir (9). 30 saniyelik bir kürek Wingate testindeki en yüksek gücün 2.000 m kürek ergometresi performansının en iyi göstergesi olduğunu ve 2.000 m kürek çekme süresindeki değişimin %75,7'sini oluşturduğu belirtilmektedir (9). Uluslararası kürekçiler üzerinde yapılan çalışmada da bir kürek ergometresinde beş maksimum vuruş sırasında üretilen maksimum güç ve kuvvetin 2.000 m ergometresi performansı ile yüksek oranda ilişkili olduğu belirtilmektedir (40). Güç hız ve kuvvet parametrelerinin sonuçları kürekçinin kuvvet antrenmanı sonucu ortaya çıkan sonuçlarıdır. Güç antrenmanı birçok vücut sisteminde adaptasyonlara neden olabileceği de, sinirsel ve kassal adaptasyonlar kürekçiler için birincil ilgi alanıdır. Kaslar, demetler halinde bir araya getirilmiş ayrı liflerden oluşurken nöromusküler sistemin işlevsel birimi, ayrı liflerden ve bunları birbirine bağlayan motor sinirden oluşan motor ünitesidir.

Tüm hareketlerimiz, genellikle en küçük motor ünitelerinin önce devreye girdiği ve daha büyük motor ünitelerinin beyinden gelen sinyalin yoğunluğu arttıkça aktive edildiği Eğitimsiz kişiler veya kuvvet antrenmanına alışkın olmayanlar genellikle tüm motor ünitelerini tam olarak aktive edemezler (41). Güç antrenmanının ilk 4 ila 6 haftasında görülen güç artışları çoğunlukla sinirsel adaptasyonların sonucu olduğu belirtilmektedir. Bu adaptasyonlar genellikle daha fazla motor ünitesinin devreye girmesi, motor ünitelerinin daha sık aktive olması ve motor ünitelerinin ateşleme düzenlerinin daha fazla senkronizasyonu yoluyla motor ünitesi aktivasyonunun iyileştirilmesinden oluşur (42). Sinir sistemi adaptasyonları bir kürekçinin sahip olduğu tüm kasları kullanmasına izin verir, ancak adaptasyonlar bir şekilde geçicidir, nispeten kısa sürelerde gelişirler. Kas Boyutu ve Kürek Çekme arasındaki ilişki bilim insanlarının her zaman merak konusu olmuştur. Bu kadar güç kuvvet ve hızın olduğu bir yerde kasın önemi ve yapısı da çok önemli görülmektedir.

Kürek çekme için bir kuvvet antrenmanı programının hedefleri performansı iyileştirmek ve yaralanmayı önlemektir. Kürek çekme üzerine yapılan son araştırmalar, kuvvet antrenmanının bir kürek çekme programında oynadığı çok önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. 6.000 m kürek çekme performansında uluslararası erkek ağır sıklet kürekçilerinde kol çevresi, göğüs çevresi ve gluteal uyluk çevresi ile aralarında önemli korelasyonlar olduğu belirtilmektedir (9). Kas kütlesi yalnızca genel kürek performansı ile ilişkili değildir, aynı zamanda vuruşun çeşitli evrelerindeki güç çıkışıyla da ilişkilidir. MRI teknolojisini kullanılarak quadriceps kasındaki kas kütlesi ile bacak tahrik gücü ve hamstringlerdeki kaslar ile alt sırt ve gövde salınım gücü arasında önemli korelasyonlar bulunduğu belirtilmektedir (43). Ulusal şampiyonalarda yarışan Avustralyalı hafif sıkletler üzerinde yapılan bir çalışmada su üstündeki sürelerin, yarışmacılar arasındaki kas kütlesi farkının kg'ı başına 10,2 saniye daha hızlı olduğunu buldular (44). Bu hafif sıklet antrenman programlarında uygun kilo yönetiminin ve güç antrenmanının önemini vurgulamaktadır. Hafif sıklet sporcularının uzun vadeli gelişimi ve seçimi için çıkarımları vardır. Hafif sıklet kürekçisi olmak için kilo vermeleri gereken, daha küçük kas kütlesine sahip çok uzun boylu, zayıf sporcular, güç ve performanslarını geliştirmek için kas kütlesi kazanmayı göze alamadıkları zaman gelişim gösterme sürecinde sıkıntı yaşayabilirler. Sonuç olarak Kas ve Kuvvet ilişkisi kürekçi gelişiminde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (9).

Sonuç olarak, güç ve kas kütlesinin gelişimi daha fazla önem kazanır. Kürek zindeliğini geliştirmek için gereken yüksek hacimli aerobik antrenmanlar, yalnızca güç antrenmanı yapmaya kıyasla güç ve kas kütlesi gelişiminin azalmasına neden olur. Güç gelişiminin bir öncelik olabileceği yıl dönemlerini dikkatlice planlamak ve güç ve kas kütlesinin gelişimini destekleyen bir toparlanma süresi ve beslenme planına sahip olmak, eş zamanlı antrenmanın güç gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerini azaltacaktır.

Kürekçinin performansını etkileyen dış faktörler

Kürek sporunun bir güzelliği, ergometreler bir yana, dünyanın birçok bölgesinde gerçekleşen bir açık hava sporu olmaya devam etmesidir. Açık hava sporlarının bir parçası, sporcuları zorlayan geniş bir çevresel koşul çeşitliliğidir ve antrenman ve yarış günü performansını optimize etme konusunda kürekçiyi zorlayabilir. Bu çevresel stres faktörleri arasında sıcaklık, rüzgar, nem ve güneş yer alabilir. Artan kentleşme ve daha büyük metropollerde uluslararası yarışmaların yoğunlaşması sonucu oluşan kirlilik, modern sporcular için başka bir zorluk oluşturmaktadır. Ne yazık ki, önümüzdeki on yıllarda iklim değişikliği, termal uç noktalardan ve kirlilikten

kaynaklanan zorlukları hem genel sağlık hem de atletik kapasite açısından artıracaktır. Son olarak, yükseklikteki yarışmalar nispeten seyrek olsa da, teknolojiadaki ilerlemeler yükseklik veya hipoksik antrenmanı hem elit hem de amatör sporcular için giderek daha erişilebilir ve popüler hale getirmiştir.

Kürekçi için ısı dengesi çok önemli bir parametredir. Isı depolaması, vücut içindeki ısı üretiminin ve vücut ile çevre arasındaki ısı alışverişinin dinamik bir fonksiyonudur. Isı depolamasının pozitif olduğu durumlarda, net bir ısı kazanımı olur ve sonunda vücut sıcaklığı yükselir; örneğin, egzersiz ve ılıman veya sıcak bir ortamın birleşimi genellikle bir buz yeleğinin soğutma kapasitesini aşar ve ısı depolaması pozitif kalır, ancak buz yeleği kullanılmadığında olduğundan daha düşük bir değerde kalır. Buna karşılık, ısı depolaması negatifse, çevreye olan ısı kaybı, dinlenme veya egzersiz sırasında üretilen ısı miktarından daha fazladır ve vücut sıcaklığı sonunda azalır. Bu, vücudun soğumasını önlemek için daha yüksek egzersiz yoğunluğu veya ek giysi gerekebileceği soğuk kış günlerinde antrenman yaparken görülebilir. Spor alanlarında ısıнын yüksek olması ile ilgili laboratuvar ve spor alanında yapılan farklı performans analizleri neticesinde, insan egzersiz kapasitesinin sıcakta azaldığı belirtilmektedir (45,46). Isı stresinden kaynaklanan fizyolojik bozulma, kan hacminin azalmasına rağmen yeterli kan basıncının korunması veya aktif kaslar ile cilt arasında termoregülasyon için kan akışı için rekabetin artması gibi sistemik kardiyovasküler sorunlar ile birlikte sinir sistemini ve beyin faaliyetlerini de olumsuz etkilediği belirtilmektedir (9). Ayrıca bu tür bir nörolojik ısı baskısının kürekçiyi psikolojik açıdan da etkileyebilir veya performansını olumsuz yönde bozabilir.

Egzersiz düzenlemesinin bu psiko-fizyolojik paradigmasında, ısı stresinden kaynaklanan ek rahatsızlık, beyne normalden daha yüksek bir ısı depolama oranı ve eforla oluşan ısı hastalığı riskinin daha yüksek olduğu yönünde bir sinyal görevi görür. Bunu telafi etmek için, beynin aşırı ısı depolama, ısı hastalığı ve felaketle sonuçlanan çöküş riskini azaltmak için daha fazla çalışmaya istekliliğini azalttığı öne sürülmektedir (9). Bisiklet ile ilgili yapılan bir çalışmada 20 km ila 40 km'lik bir bisiklet deneme süresi temposu için güç çıkışını ayarlama görevi verilmiştir. Önemli bir çekirdek sıcaklığı artışından önce bile bisikletçilerin denemenin başlarında gönüllü güç çıkışındaki düşüş oranı, daha sıcak (35 °C) ortamlarda daha soğuk (15 ve 25 °C) ortamlara kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir (47). Psiko-fizyolojik düzenlemenin bir başka çeşidi, yorgunluğun algılanan çaba ile motivasyon arasındaki dinamik bir denge olduğunu ve ısı stresi ile termal rahatsızlığın hem algılanan çabayı artırabileceğini hem de motivasyonu azaltabileceğini savunur(9). Hiperterminin fizyolojik işlevi ve egzersiz kapasitesini açıkça bozduğu göz önüne alındığında, sporcular için asıl soru, ortam sıcaklığı

mı yoksa gerçek vücut sıcaklığı mı olduğu, ne kadar sıcaklığın çok sıcak olduğudur. Bu soruyu cevaplamak zordur çünkü vücut sıcaklığındaki hafif veya hatta önemli bir artış, özellikle formda veya elit sporcularda, egzersiz sırasında her zaman sorunların bir göstergesi değildir. Ultramaratoncular, çekirdek sıcaklıklarında sadece küçük artışlarla ılımlı ortam sıcaklıklarında saatlerce maksimum kapasitede egzersiz yapabilirler ve bu da yüksek metabolik ısı üretimi koşullarında bile güçlü bir termoregülasyon yeteneğine sahip olduklarını gösterir. Aynı zamanda, bazı dayanıklılık sporcuları, büyük sorunlar yaşamadan bir maraton veya triatlon boyunca 40 °C'nin üzerinde yüksek çekirdek sıcaklıklarını koruyabilirler. Tersine, eforla oluşan ısı rahatsızlıkları sıcak ve nemli koşullarda en sık meydana gelse de, bu tür sorunlar yoğun veya uzun süreli egzersizin olduğu serin koşullarda bile meydana gelebilir (9). Tepkilerdeki bu kadar geniş aralık, ısı stresine verilen tepkideki yüksek bireysel değişkenliği vurgular ve bu da antrenörlerin ve spor bilimcilerinin eğitim programlarını kişiselleştirmesini, sporcuları ısı hastalığından korumasını veya performans sonuçlarını tahmin etmesini çok zorlaştırır (9). Isı stresi kürekçinin dayanıklılık kapasitesini ve performansı açıkça azaltsa da, güç ve kuvvet çabaları üzerindeki etkisi farklı olabilir.

Burada, çekirdek sıcaklığı ile lokal kas sıcaklığı arasında net bir ayırım yapılması gerektiği belirtilmektedir. Yüksek sıcaklıklar, kasın merkezi sinirsel aktivasyonunda bir azalma da dahil olmak üzere performansta sistemik azalmalara neden olabilese de, lokal kas sıcaklığındaki bir artış hem aerobik hem de anaerobik performans için gereklidir. Bu ayırım, yeterli ısınma ihtiyacını dengeleyen ve genel termal gerginliği azaltan yarışmalardan önce ve yarışmalar sırasında soğutma seçeneklerini dikkate almanın önemini vurgular. Bu nedenle, yarışmadan önce tüm vücudu soğuk suya daldırmak, ısınma sırasında buz yelekleri ve diğer gövde odaklı soğutma stratejilerinin kullanımına kıyasla ters etki yapabilir. Sonuç itibari ile sıcaklık uç noktaları, kirlilik ve rakım gibi çevresel faktörler, eğitim kapasitesi ve yarış performansı için güçlü bir stres faktörü oluşturur. Etki eden mekanizmalar sistemiktir ve egzersizin psikolojik düzenlenmesi de dâhil olmak üzere birden fazla fizyolojik sistemi kapsar(9).

Sonuç olarak, nem, güneş radyasyonu ve rüzgarla birlikte ortam sıcaklığındaki uç noktalar termal yükü önemli ölçüde değiştirebilir. Bu, sporcuların ve destek personelinin, vücudun ve kasların eğitim ve yarışma boyunca optimum sıcaklıklarda kalmasını sağlamak için soğutma ve ısıtma stratejileri geliştirmesini kritik hale getirir. Kirlilik seviyeleri, hem kısa vadeli atletik performansı hem de uzun vadeli sporcu sağlığını sağlamak için izlenmeli ve ideal olarak modellenmelidir. Kürek çekmenin oldukça aerobik doğası, oksijen bulunabilirliğinin azalması nedeniyle performansın düşük

ila orta rakımda bile azalacağı anlamına gelir. Bunun, yarış günü tempo stratejilerini optimize etmek için etkileri olduğu belirtilmektedir (9).

KÜREKÇİNİN KİŞİLİĞİ VE MOTİVASYONU

Sporular için, antrenmanın ve yarışmanın psikolojik bileşenleri, en az fizyoloji ihtiyaçları kadar önemlidir. Kürekçiler, yarışmalarda artan standartlara ve başarılarla ulaşmak için kendilerini hem zihinsel hem de fiziksel olarak hazırlamalıdır. Fiziksel hazırlık yanında güçlü bir psikoloji sporunun ihtiyaç duyduğu güçlerden biridir. Sporcular hem zihinsel hem de fiziksel dayanıklılığa ulaşırsa performans sporcusu olabilirler (49). Kürek sporu doğası gereği, yoğun ve yüksek şiddetteki birçok fizyolojik ve nörolojik tepkiye cevap vermeyi gerektirir (50). Kürek sporunun güçlü bir psikolojik yeterlilik gerektiği belirtilmektedir (51). Kürekçilerin yarış performansları sırasında 1 dk./ 30-48 tekrar kürek çekişi gerçekleştiği bu durumda toplamda ise 200-250 tekrar çekiş gözlemlendiğinde küreğin, oldukça zor bir branş olduğu ifade edilmektedir (50).

Dikkat, konsantrasyon, motivasyon, kaygı, stres, odaklanma, duygusal zeka, zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik birçok parametre, kürek yarışmasının fiziksel yeterliliğine rağmen yarışı kaybetmesinde rol oynayabileceği düşünülmektedir. Kürekçiler, bu zor sporu yaparken karışılacakları zorluklardan kaynaklanan ağrılarla başa çıkabilmek için psikolojik direnç kazanmaları gerekmektedir. Bir kürekçinin elit hale gelebilmesi için geçecek süre az değildir. En yüksek uluslararası seviyeye ulaşmak, sporunun yaklaşık on yıl antrenman yapmasını gerektirir: İstatistiksel olarak, dünya klasmanındaki sporcular kürek çekmeye 15 ± 2 yaşında başlamış ve Dünya Kürek Şampiyonası veya Olimpiyat Oyunları'nda ilk altın madalyalarını 24 ila 28 yaşları arasında kazanmışlardır (52,53).

Kürek performans sporcu seçiminde her ne kadar genetik ve fiziksel özellikler öncelikli olsa da psikolojik açıdan güçlü ve gelişebilecek çocukların ek bir yetenek olarak değerlendirilmesi önerilebilir. Bunlar arasında stres, karakter, ruh hali, kişilik, iletişim, zihinsel imgeleme, dikkat gibi psikolojik özelliklerin performansa etki ettiği hususunda literatürde çalışmalar bulunmaktadır (54,55,56,57,58,59). Literatürde kürekçilerin uzun yıllar boyunca devamlı yüksek yoğunlukta kürek çekmeleri için her antrenmana ve her yarışa her defasında motive olmaları gerektiği belirtilmektedir (50). Kürekçiler her ne kadar özel sporcular olsa da yarışmaların ve antrenmanların psikolojisi tüm sporcular için aynıdır. Sporcuların spor psikoloji içerisinde performanslarını etkileyen bazı parametreler ve basit içerikleri şu şekilde sıralanabilir.

Kişilik

Sporcular spor piramidinde tırmandıkça ve elit seviyelerde oynadıkça fiziksel olarak birbirlerine giderek daha fazla benzer hale geldikleri düşünölmektedir. Bazı insanlar elit sporcuların hırslı olmak, zihinsel olarak güçlü olmak, yüksek ağrı eşiklerine sahip olmak ve sarsılmaz bir özgüvene sahip olmak gibi benzer kişilik özelliklerini paylaştığını düşünmektedirler. Kişilik ve sporcular arasında oldukça çalışma yapılmıştır. Psikodinamik yaklaşımlarda kişilik özellikleri ve davranışları, insanların bilinçli ve bilinçsiz zihinsel süreçleri arasındaki etkileşimlerden etkilendiği belirtilmektedir. Dürtüler, ihtiyaçlar ve motivasyonlar buna örnek verilebilir. Tüm spor psikoloji uzmanlarının bildiği gibi kişilik Sigmund Freud tarafından id, ego ve süperegodan oluşan bir özelliktir (60). Sporcular kaygılarıyla baş edemezlerse, gerçeklik görüşlerini değiştirmelerine, reddetmelerine veya düzenlemelerine yardımcı olan savunma mekanizmaları geliştirdiği düşünölmektedir. Bu anlamda istenmeyen düşünöceleri bilinçaltına itmek veya olumsuz duyguları olumlu eylemlere dönüştürmek gibi birçok savunma mekanizması vardır. Zihinsel olarak sağlıklı bireyler genellikle savunma mekanizmalarını uyarlanabilir bir şekilde kullanırlar. İnsanlar, savunma mekanizmaları kaygılarıyla yeterince başa çıkamadığında zihinsel sağlık sorunları yaşarlar. Kişiliği birçok durum etkileyebilir ve şekillendirebilir. Bunlardan biri si de biyolojik yapıdır. Sporcuya ait genlerin ve fizyolojik faktörlerin kişilik ve davranıştaki farklılıklardan ne ölçüde sorumlu olduğuna odaklanılmaktadır. Örneğin, Antik Yunanlılar vücut sıvılarının kişiliği etkilediğini öne sürmüşlerdir (örneğin, çok fazla kan, iyimser bir tavra yol açar). Çağdaş versiyonlar, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin kişiliği ve davranışı belirlemek için nasıl etkileşime girdiğini incelemektedir.

Birçok spor psikolojisi uygulayıcısı, biyoloji, psikoloji ve çevrenin birbirleriyle etkileşime girme biçiminin davranışı ve kişiliği etkilediğini kabul etse de, çoğu teori belirli tahminlere izin verecek kadar ayrıntılı değildir. Belirli biyolojik, psikolojik ve çevresel değişkenlerin belirli davranışları ve kişilik özelliklerini üretmek için hangi belirli biyolojik, psikolojik ve çevresel değişkenlerin etkileşime girdiğini belirtmek zordur(61,62). Sonuç olarak, biyolojik yaklaşımlar sezgisel olarak çekici olsa da, sporcularla çalışırken uygulayıcılara yardımcı olmak için genellikle yeterli ayrıntı veya rehberlik sağlamada başarısız oldukları için spor psikolojisini diğer kişilik teorileri kadar etkilememişlerdir. Hümanistik yaklaşımın taraftarları, insanları anlamak için olumlu bir bakış açısı benimseyerek kişisel değer ve onuru vurgular. Hümanist düşünürler, insanları kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme yönünde motive olmuş aktif ve yaratıcı temsilciler olarak görürler. Dahası, kişiliği ve davranışı anlamak için, bir kişinin bir duruma

ilişkin öznel yorumunu anlamamız gerekir, çünkü gerçeklikten ziyade algılar eylemi etkiler. Bir diğer önemli konu, insanların gerçekleşmeye veya olmak istedikleri veya ihtiyaç duydukları kişi olmaya motive olmalarıdır. Kendini gerçekleştirme, erken hümanist liderlerden biri olan Abraham Maslow tarafından özetlenmiştir “Bireyim mutlu olması için Bir müzisyen müzikle uğraşmalı, bir ressam, resim yapmalı, bir şair, şiir yazmalıdır.” Maslow’un bu sözlerinden en basit olarak hümanist bir yaklaşımla sporcuların mutlu olmaları için spor yapmalarının devam etmesi gerektiği söylenebilir. Psikolojik faktörleri tartışırken, bireyler genellikle iyi performans ve elit sporcuların özelliği olarak gördükleri kişilik özelliklerinin benzer listelerini oluştururlar. Listeleri sıklıkla sert mizaçlı, odaklanmış, disiplinli, kendine güvenen, koçluk edilebilir, özverili, acıya karşı buyurgan ve eleştiriye dirençli olmayı içerir. Ancak bugüne kadar spor psikolojisi araştırmaları karşılaştırılabilir net cevaplar üretmemiştir. Kişilik özellikleri gelişmiş performans ve spor başarısıyla ilişkili görünse de, mevcut anlayış henüz tamamlanmamıştır ve spor psikolojisi araştırmacılarının öğrenmesi gereken çok şey vardır. Bununla birlikte, bilim, sporcuların kendilerini içinde buldukları zorlu ve rekabetçi durumlara uyum sağlamalarına ve bunlarla başa çıkmalarına ve en iyi performanslarını göstermelerine yardımcı olan davranışlar ve alışkanlıkların olduğunu ima eder. Kişilik konusunda sağlam bir anlayışa sahip spor psikolojisi uygulayıcıları, sporcuların hedeflerine ve hayallerine ulaşmalarını sağlayan ilgili psikolojik nitelikleri ve eğilimleri belirlemelerine, değerlendirmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Motivasyon

Bir kürekçinin uzun yıllar boyunca kürek çekerek gelişmesi ve bu gelişimi istemesi oldukça zor bir durum olarak görülmektedir. Bu tür bir sporcunun b kadar zor bir sporu devamlı antrenman yaparak icra edebilmesi için fiziksel özelliklerinin yanında bazı psikolojik parametrelere de ihtiyacı vardır. Bu kavramlar arasındaki en önemli özelliklerden birisi motivasyondur. Spordaki motivasyon, bir sporcunun spor ortamında verdiği çabaların ve emeklerin nedenidir. Sporda motivasyon ile ilgili kuramsal yaklaşımlar vardır. Bunlardan başlıcaları; 1) Spora Katılım Güdülenmesi Yaklaşımı, 2) Başarı Motivasyonu Yaklaşımı ve 3) Hür İrade Kuramı’dır (67). Kürekçi neden bu sporu yaptığını, neden başarı istediğini ve neden halen yıllardır bu sporun içinde olduğunu ancak motivasyon kaynaklarını çözümlediği noktada cevaplayabilir (66). Bir başka deyişle başarıya ve gelişimi etkileyen faktörlerden biri de motivasyondur. Kürekçinin de sporcunun yaptığı işe karşı motivasyonunun anlaşılması karmaşıktır. Spor psikolojisi uygulayıcıları motivasyonu doğrudan gözlemleyemez veya ölçemezler. Bir sporcunun

motivasyon durumu onun eylemlerinden ve davranışlarından anlaşılmaya çalışılır. Sporcuların davranışları hem psikolojik durumlarından hem de çevredeki faktörlerden devamlı etkilenir. Elit kürekçilerin uzun yıllar kürek çekmesi ve yarışma halinde olmasının, mesleklerine karşı olan bağılılıkları ve hazır bulunuşluk durumlarının kaynağı merak konusudur. Motivasyonun klasik bir tanımını, onu harekete geçmeye iten bir güç olarak tanımlar (63). O zaman kürekçileri antrenman yapmaya ve yarışmaya iten bir güç olduğunu söyleyebiliriz. Bir güç olarak motivasyon, sporcuların davranışlarının yönünü ve çabasını etkiler. Bu sporcular için kazanma arzusu, özellikle geçim kaynaklarının rakiplerini yenme yeteneklerinden etkilendiğı elit ve profesyonel seviyelerde katılım için önemli bir nedendir. Bu durumda bir sporcunun kazanmak için motivasyon olduğunu, yeteneklerini gösterdiği branşta mutlu olduğu için motive olduğunu söyleyebiliriz. Kazanmak ve başkalarını yenmek. Bu sporcular için kazanma arzusu, özellikle geçim kaynaklarının rakiplerini yenme yeteneklerinden etkilendiğı elit ve profesyonel seviyede kürek sporcu olarak yarışmalara katılım için önemli bir nedendir. Bunun yanında sporcular

- Arkadaş edinmek
- Bir takımın parçası olmak
- Başkalarıyla etkileşim kurmak
- Sağılıklarını iyileştirmek
- Görünümlelerini geliştirmek
- Aktif olmak
- Keyif almak
- Stresi azaltmak

• Sporla ilişkili hisleri deneyimlemek; gibi alanları içerisine bulunduran spor ortamlarını tercih ederek, spor yapmak isterler. Yukarıdaki maddelere birçok farklı madde eklenebilir. Ayrıca, bir kişinin spor yapma nedenleri zamanla değışebilir. Spor ortamına katılım motivasyonu üzerine yapılan araştırmalar, sporu bireylerin oynama nedenleri etrafında uyarılmanın faydalarını desteklemektedir. Spor uyarlamak, hedef grubu ve katılım nedenlerini anlamayı içerir. İnsanların neden spor yaptığını bilmenin yanı sıra, neden bıraktıklarını bulmak antrenörler ve yöneticiler için faydalıdır. Sporcunun kürek sporu veya başka bir spora devam etmesini sağılayan motivasyonların yanında ilgilendiğı sporu bırakmak için birçok nedeni de olabilir (66). Sporcuların motivasyonlarını düşüren ve spor ortamlarından uzaklaştıran birçok neden olabilir.

- keyif veya eğlence eksikliği,
- zaman eksikliği,
- antrenör veya diğer oyuncularla ilişki zorlukları,
- sakatlıklar,
- yeterli oyun süresi alamama,
- kazanmaya aşırı vurgu yapma
- diğer aktiviteleri deneme isteği

gibi nedenler olarak belirtilmektedir (64). Motivasyon açısından, literatürde genellikle içsel ve dışsal motivasyon terimleri kullanılmaktadır. İçsel motivasyon, bir kürekçinin, keyifli olduğu için aktivitenin kendisi uğruna sürdürmesidir. Bu, en güçlü ve en kalıcı davranıştır ve eylemin gerçekleştirilmesi ödüllendiricidir. Tüm psikologlar sporculardaki içsel motivasyona önem verirler. İçsel olarak motive olmuş bireylerin, öz belirleme, mükemmellik ve başarıyla ilgili yeterlilik hedefleri vardır ve bunlar başarıldığında, bunlar da ödül haline gelir. Dışsal motivasyonda durumun farklılığı ifade edilmektedir. Örneğin kürekçinin kürek çekmeyi sürdürmesi değildir, ancak kazançlar, kupa, kariyer gibi dışsal faktörler tarafından yönlendirilir. Dışsal motivasyon durumu övülmek, disiplin, ödüllerin (kamuoyu tarafından tanınma, ödüller, madalyalar, sertifikalar gibi) ve cezaların (daha sıkı antrenman, önceki ödüllerin geri çekilmesi) bir kombinasyonundan da gelebilir, ancak bu tür motivasyon kısa ömürlüdür ve daha az etkilidir. Bu durumda, dışsal faktör ortadan kaldırıldığında, sporcunun performansı önemli ölçüde düşebilir. Bu nedenle kürekçilerin motivasyonları açısından içsel motivasyon daha önemlidir denilebilir (68). Genel olarak, kürek ortamındaki spor motivasyonu, sporcular, antrenörler ve spor ortamındaki tüm paydaşlar arası ve çevresel ve sosyo-demografik gibi bir dizi faktörden etkilenir. Kürek ortamında ve tekne içinde motivasyon genellikle bir ısrar unsuru olarak tespit edilebilir (bu duruma kürek çekme ısrarı denilebilir) Sonuç olarak kürekçinin kürek çekme ısrarı onun motivasyon kaynağı olabilir.

Bu kaynağın ana kaynağı da kendisi olabilir. Bu yüzden dışsal olarak kürekçiyi bir çok unsur olumlu veya olumsuz etkilese de kürekçinin içsel motivasyonu ve kürek çekmekten aldığı haz onun performansını belirleme de faydalı olabilir. Aslında bu tüm spor dalları için geçerli olabilir. Sporcu yaptığı işten haz alıp spor ortamında kendini mutlu hissediyorsa(içsel motivasyon) başarılı olmak için önemli bir parametreye sahiptir denilebilir. Motivasyonun, davranışlarımızın tüm yönlerini belirleyen içsel bir enerji

gücü olduğu düşünölebilir. Bu sporcuların nasıl düşöndüğünü, hissettiğini ve başkalarıyla nasıl etkileşim kurduğunu da etkileyen bir durum olarak görölebilir. Bilim insanları spor ortamındaki yüksek motivasyonu sporcuların potansiyellerini gerçekleştirimleri için temel bir ön koşul olarak yaygın olarak kabul etmektedir. Ancak, doğası gereği soyut bir yapıya sahip olduğundan, genellikle tam olarak kullanılması ve ölçölmesi kolay bir durum değildir. Bu yüzden sporcudaki durum kolay tespit edilemeyebilir. Kimileri motivasyonun sporcuyu ustalaştırdığını düşönebilir. 2004 Atina Olimpiyatları'nda yedinci kez yarışan 45 yaşındaki kısa mesafe koşucusu Merlene Ottey gibi kişileri her yıl olağanüstü performanslar ortaya koyarken motivasyon sayesinde mi yaptılar bilinmez ancak bu tür başarılarda içsel motivasyonun devamlılığı göz ardı edilemez bir durum olabilir.

Kaynaklar

1. Volianitis, S ve N.H. Secher, N.H (2007) History, Rowing Edited by Niels H. Secher and Stefanos Volianitis, International Olympic Committee ISBN: 978-1-405-15373-7
2. Jamieson, A.G (2022). Out of the depths a history of shipwrecks.Reaction Books, 9781789146202
3. <https://arkeofili.com>. Son görüntülenme: 08.08.2024 14:50. TR
4. Xenophon. (2015). Hellenica. CreateSpace Independent Publishing P. 978-1519506221
5. Ruschenbusch, E. (1979). “Zur Besatzung athenischer Trieren”, *Historia*.. <https://www.jstor.org/stable/4435656>
6. Fields, N. (2007). Ancient Greek Warship, 500-322 BC (New Vanguard Series 132). Osprey Publications. ISBN 978-1-84603-074-1.
7. <https://www.mevoia.de/en/events/italy/historical-regatta-in-venice.08.08.2024> 17.42.
8. <https://worldrowing.com/about/history>. Son görülme 12.08.2024 10:00.
9. Jardine, P. (2024). The Genetics of Performance. Rowing Science, Human Kinetic. 978-1-4925-9438-3
10. Chwalbińska-Moneta, J. (2003). Effect of creatine supplementation on aerobic performance and anaerobic capacity in elite rowers in the course of endurance training. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 13(2), 173-183.
11. Roser, M., Appel, C. and Ritchie, H (2013). “Human Height.” Retrieved from <https://ourworldindata.org/human-height>
12. Cappabianca, P. (2004). Sublime synchronicity: rowing, its story, and the forging of mind and body in neurosurgery. *Neurosurgery*, 54(5), 1278-1281.
13. Secher, N.H. (1993). “Physiological and Biomechanical Aspects of Rowing: Implications for Training.” *Sports Medicine* 15 (1).
14. Volianitis, Stefanos, C.C. Yoshiga, and Niels H. Secher. (20209). “The Physiology of Rowing With Perspective on Training and Health.” *European Journal of Applied Physiology* 120: 1943-1963.
15. Steinacker, J.M., W. Lormes, M. Lehmann, and D. Altenburg. (1998). “Training of Rowers Before World Championships.” *Medicine & Science in Sports & Exercise* 30 (7): 1158-1163.
16. Nielsen, H.B.,& P.M. Christensen. (2020). “Rower With Danish Record in Maximal Oxygen Uptake.” *Ugeskr Laeger* 182 (8).
17. Bourdin, Muriel, Jean-Rene Lacour, Charles Imbert, and Laurent André Messonnier. (2017). “Factors of Rowing Ergometer Performance in Hi-

- gh-Level Female Rowers.” *International Journal of Sports Medicine* 38 (13): 1023-1028.
18. Treff, G., W. Schmidt, N. Wachsmuth, C. Völzke, and J.M. Steinacker. (2013). “Total Haemoglobin Mass, Maximal and Submaximal Power in Elite Rowers.” *International Journal of Sports Medicine* 35 (7): 571-574.
 19. Winkert, Kay, Jürgen M. Steinacker, Katja Machus, Jens Dreyhaupt, and Gunnar Treff. (2019). “Anthropometric Profiles Are Associated With Long-Term Career Attainment in Elite Junior Rowers: A Retrospective Analysis Covering 23 Years.” *European Journal of Sport Science* 19: 208-216.
 20. Levine, B.D. (2008). “VO2 Max: What Do We Know, and What Do We Still Need to Know?” *Journal of Physiology* 586: 25-33.
 21. Volianitis, Stefanos, C.C. Yoshiga, and Niels H. Secher. (2020). “The Physiology of Rowing With Perspective on Training and Health.” *European Journal of Applied Physiology* 120: 1943-1963.
 22. Treff, G., W. Schmidt, N. Wachsmuth, C. Völzke, and J.M. Steinacker. (2013). “Total Haemoglobin Mass, Maximal and Submaximal Power in Elite Rowers.” *International Journal of Sports Medicine* 35 (7): 571-574.
 23. Levine, B.D., L.D. Lane, J.C. Buckey, D.B. Friedman, and C.G. Blomqvist. (1991). “Left Ventricular Pressure-Volume and Frank-Starling Relations in Endurance Athletes. Implications for Orthostatic Tolerance and Exercise Performance.” *Circulation* 84 (3): 1016-1023.
 24. Kerr, D.A, W.D. Ross, K. Norton, P. Hume, M. Kagawa, and T.R. Ackland. (2007). “Olympic Lightweight and Open-Class Rowers Possess Distinctive Physical and Proportionality Characteristics.” *Journal of Sports Sciences* 25 (1): 43-53.
 25. Sousa, A., J. Ribeiro, M. Sousa, J.P. Vilas-Boas, and R.J. Fernandes. (2014). “Influence of Prior Exercise on Vo2 Kinetics Subsequent Exhaustive Rowing Performance.” *PLOS One* 9 (1): e84208.
 26. Nielsen, H.B. (1999). “Ph After Competitive Rowing: The Lower Physiological Range?” *Acta Physiologica Scandinavica* 165 (1): 113-114.
 27. Winkert, Kay, Juergen M. Steinacker, Karsten Koehler, and Gunnar Treff. (2022). “High Energetic Demand.
 28. Hoffmann, C. P., Filippeschi, A., Ruffaldi, E., & Bardy, B. G. (2014). Energy management using virtual reality improves 2000-m rowing performance. *Journal of sports sciences*, 32(6), 501-509.
 29. Purge, P., Hofmann, P., Merisaar, R., Mueller, A., Tschakert, G., Mäestu, J., & Jürimäe, J. (2017). The effect of upper body anaerobic pre-loading on 2000-m ergometer-rowing performance in college level male rowers. *Journal of sports science & medicine*, 16(2), 264.

30. Slater, G. J., Rice, A. J., Sharpe, K., Tanner, R., Jenkins, D., Gore, C. J., & Hahn, A. G. (2005). Impact of acute weight loss and/or thermal stress on rowing ergometer performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(8), 1387-1394.
31. Barreto, S., Gabriel, D., Oliveira, R.J., Neves, E., Soares, PPS. (2023). Heated environment offsets the cardiovascular responses to prolonged rowing exercise in competitive athletes, *Journal of Thermal Biology*, <https://doi.org/10.1016/j.jtherbio.2023.103603>.
32. Herda, T.J., and J.T. Cramer. (2016). "Bioenergetics of Exercise and Training." In *Essentials of Strength Training and Conditioning*, 4th ed., edited by G. G. Haff and N.T. Triplett, 43-63. Champaign, IL: Human Kinetics.
33. Lee, R.C., Wang, Z.M., Heymsfield, S.B. (2001). Skeletal muscle mass and aging: regional and whole-body measurement methods. *Can. J. Appl. Physiol.* 26, 102-122.
34. <https://www.bilgial.com/huxleyin-kayan-iplikler-modeli-cizgili-kasin-kasilma-modeli-nedir/> Son görülme: 20.08.2024 10.44.
35. Huxley, A.F. (1974). "Muscular contraction," *J Physiol*, vol. 243, no. 1, pp. 1-43.
36. Lawton, T., J.B. Cronin, and M.R. McGuigan. (2013). "Factors That Affect Selection of Elite Women's Sculling Crews." *International Journal of Sports Physiology and Performance* 8: 38-43.
37. Secher, N. (1975). "Isometric Rowing Strength of Experienced and Inexperienced Oarsmen." *Medicine & Science in Sports & Exercise* 7: 280-283.
38. Hartmann, U., A. Mader, K. Wasser, and I. Klauer. (1993). "Peak Force, Velocity, and Power During Five and Ten Maximal Rowing Ergometer Strokes by World Class Female and Male rowers." *International Journal of Sports Medicine* 14 (Suppl. 1): S42-S45.
39. Steinacker, J.M. (1993). "Physiological Aspects of Training for Rowing." *International Journal of Sports Medicine* 14 (Suppl. 1): S3-S10.
40. Ingham, S.A., G.P. Whyte, K. Jones, and A.M. Nevill. (2002). "Determinants of 2,000 m Rowing Ergometer Performance in Elite Rowers." *European Journal of Applied Physiology* 88 (3): 243-6. doi: 10.1007/s00421-002-0699-9.
41. Sale, D.G., J.D. MacDougall, A.R.M. Upton, and A.J. McComas. (1983). "Effect of strength training upon motoneuron excitability in man." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 15 (1): 57-62.
42. Sale, D.G. (1992). "Neural Adaptations to Strength Training." In *Strength and Power in Sport*, edited by P.V. Komi, 249-265. London, England: Blackwell Scientific Publications.

43. Tachinaba, K., K. Yashiro, J. Miyazaki, Y. Ikegami, and M. Higuchi. (2007). "Muscle Cross Sectional Area and Performance Power of Limbs and Trunk in the Rowing Motion." *Sports Biomechanics* 6 (1): 44-58.
44. Slater, Gary J., Anthony J. Rice, Inigo Mujika, Allan G. Hahn, Ken Sharpe, and David G. Jenkins. (2005). "Physique Traits of Lightweight Rowers and Their Relationship to Competitive Success." *British Journal of Sports Medicine* 39 (10): 736-741.
45. Galloway, S.D., and R.J. Maughan. 1997. "Effects of Ambient Temperature on the Capacity to Perform Prolonged Cycle Exercise in Man." *Medicine & Science in Sports & Exercise* 29: 1240-1249.
46. Ely, M.R., S.N. Cheuvront, W.O. Roberts, and S.J. Montain. 2007. "Impact of Weather on Marathon- Running Performance." *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39: 487-493. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802d3aba>.
47. Tucker, R., T. Marle, E.V. Lambert, and T.D. Noakes. 2006. "The Rate of Heat Storage Mediates an Anticipatory Reduction in Exercise Intensity During Cycling at a Fixed Rating of Perceived Exertion: Exercise Regulation in the Heat." *The Journal of Physiology* 574: 905-915. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2005.101733>.
48. <https://www.britishrowing.org/2020/05/training-sessions-in-the-heat/> son görüntüleme: 22.08.2024 10.27 Türkiye
49. Ünver, D., & Karacabey, K. (2022). Futbolda fizyolojik ve zihinsel dayanıklılık: Profesyonel futbolcular üzerine bir uygulama. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2), 73-87.
50. Sarıtemur, B., & Sönmez, H. O. Kürek Sporcularının Psikolojik Beceri Düzeylerinin Ölçülmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 1-13.
51. Sarıtemur, B. (2019). Elit kürekçiler ile sedanter bireylerin nöroanatomik yapılarının incelenmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
52. Schmid, M. J., Conzelmann, A., & Zuber, C. (2021). Patterns of achievement-motivated behavior and performance as predictors for future success in rowing: A person-oriented study. *International journal of sports science & coaching*, 16(1), 101-109.
53. Fiskerstrand, Å., & Seiler, K. S. (2004). Training and performance characteristics among Norwegian international rowers 1970–2001. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(5), 303-310.
54. Kellmann, M., BuBmann, G., Anders, D., & Schulte, S. (2006). Psychological aspects of rowing. *The sport psychologist's handbook: a guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester: Wiley, 479-501.

55. Kellmann, M., & Günther, K. D. (2000). Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(3), 676-683.
56. Raglin, J. S., Morgan, W. P., & Luchsinger, A. E. (1990). Mood and self-motivation in successful and unsuccessful female rowers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(6), 849-853.
57. Morgan, W. P., & Johnson, R. W. (1978). Personality characteristics of successful and unsuccessful oarsmen. *International journal of sport psychology*.
58. Cote, J., & Sedgwick, W. A. (2003). Effective behaviors of expert rowing coaches: A qualitative investigation of Canadian athletes and coaches. *International sports journal*, 7(1), 62.
59. Barr, K., & Hall, C. (1992). The use of imagery by rowers. *International Journal of Sport Psychology*.
60. KUSAN, O. (2023). Spor ve Kişilik. *SPOR & BİLİM 2022-II*, 219.
61. Baumert, A., Schmitt, M., Perugini, M., Johnson, W., Blum, G., Borkenau, P., Costantini, G., Denissen, J. J., Fleeson, W., & Grafton, B. (2017). Integrating personality structure, personality process, and personality development. *European Journal of Personality*, 31(5), 503–528. <https://doi.org/10.1002/per.2115>.
62. Wrzus, C. (2021). Processes of personality development: An update of the TESSERA framework. In J. F. Rauthmann (Ed.), *The Handbook of Personality Dynamics and Processes* (pp. 101–123). Elsevier.
63. Sage, G. (1977). *Introduction to Motor Behaviour* (2nd ed.). Addison-Wesley.
64. Tod, D. (2022). *Sport Psychology the basics second edition*. Routledge. ISBN: 978-0-367-69441-8
65. Weiss, M. R. (2019). Youth sport motivation and participation: Paradigms, perspectives, and practicalities. *Kinesiology Review*, 8(3), 162–170. <https://doi.org/10.1123/kr.2019-0014>.
66. Bedir, D., Yılmaz, E., Adin, S., & Büyükpolat, A. (2023). Gelişim liginde oynayan futbolcuların mevkilerine göre motivasyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 1-9.
67. Sarı, İ., & Sağ, S. (2021). Türkiye’de sporda motivasyon araştırmaları: Sistematik derleme. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 373-405.
68. Kovács KE, Kovács K, Szabó F, Dan BA, Szakál Z, Moravec M, Szabó D, Olajos T, Csukonyi C, Papp D, Órsi B, Pusztai G.(2022). Sport Motivation from the Perspective of Health, Institutional Embeddedness and Academic Persistence among Higher Educational Students. *Int J Environ Res Public Health*.. doi: 10.3390/ijerph19127423.

69. Fuhrmann, S. (2020). 101 Best rowing workout, Library of Congress Cataloging ISBN: 978-1-57826-845-0.

Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler IX

Editörler:

Doç. Dr. Olcay Mülazımoğlu

Doç. Dr. Taner Yılmaz

Doç. Dr. Ender Ali Uluç

 **ÖZGÜR**
YAYINLARI

ISBN 978-625-5958-15-0



9 786255 958150