

# Spor Bilimlerinde Farklı Dinamikler-I

Editör: Doç. Dr. Pelin AVCI



 ÖZGÜR  
YAYINLARI

# Spor Bilimlerinde Farklı Dinamikler-I

**Editör:**

Doç. Dr. Pelin AVCI



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 Bilimlerinde Farklı Dinamikler-I

Editör: Doç. Dr. Pelin AVCI

---

Language: Turkish

Publication Date: 2024

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

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

**ISBN (PDF):** 978-625-5958-09-9

**DOI:** <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub639>

---



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:

Avcı, P. (ed) (2024). *Spor Bilimlerinde Farklı Dinamikler-I*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub639>. License: CC-BY-NC 4.0

---

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

---



## Önsöz

Spor Bilimleri Alanında Farklı Dinamikler-I başlıklı bu kitap, spor bilimleri alanındaki akademik çalışmaların kapsamlı ve disiplinler arası bir koleksiyonunu temsil etmektedir. Bu kitap, spor bilimlerinin çeşitli konularını ele almaktadır.

Kitap bölümlerimiz multidisipliner alanda çeşitli konulara ilişkin iç görüler sunan, alandaki uzmanlar tarafından titizlikle hazırlanmıştır. Dahil edilen çalışmalar literatüre değerli katkılar sunmayı ve spor bilimleri anlayışımızı ilerletmeyi amaçlamaktadır.

Bu kitap aracılığıyla, alana özgü konulara değinmekle kalmayıp aynı zamanda spor bilimleri alanındaki ortaya çıkan farklılıkları da ele alan zengin bir bilgi dokusu sunmayı amaçlıyoruz. Bu koleksiyon, spor bilimlerinin dinamik ve sürekli kendini yenileyen iklimini geliştirmeye hevesli akademisyenler, araştırmacılar, uygulayıcılar ve öğrenciler için tasarlanmıştır.



# İçindekiler

Önsöz iii

## Bölüm 1

Spor da Yetenek Belirleme ve Yönlendirme 1

*Gökmen Kılınçarslan*

## Bölüm 2

Kendisi ile Yarışan Birey: Sporda Benlik Saygısının Gelişimi 13

*Atalay Kaya*

## Bölüm 3

Sıklet Sporcularında Hızlı Vücut Ağırlığı Kaybı İle İlişkili Oksidatif Stres ve Kas Hasarı 29

*Mustafa Karahan*

*Büşra Özdek*

## Bölüm 4

Spor Dünyasında Sessiz Bir Rakip: Depresyon 57

*Atalay Kaya*

## Bölüm 5

Spor Tesislerinde Kriz Yönetimi 71

*Tolga Şahin*

*Hulusi Mehmet Tunçkol*

## Bölüm 6

Spor İşletmelerinde Stratejik Yönetim 87

*Hulusi Mehmet Tunçkol*

*Tolga Şahin*

## Bölüm 7

---

- Pekin 2022 Kış Olimpiyatları: Çevresel ve Siyasi Boyutlarıyla Bir Değerlendirme 101  
*Gökmen Kılınçarslan*

## Bölüm 8

---

- Halk Oyunlarının Beden Eğitimi'ndeki Rolü 111  
*Fethi Arslan*

## Bölüm 9

---

- Rekreasyonel Sportif Aktivite 121  
*Hakan Şerifoğlu*  
*Çağlar Bozkurt*

## Bölüm 10

---

- Arjantin Tango: Rekreasyonel Bir Aktivitenin Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Dönüşüm Gücü 131  
*Çağlar Bozkurt*  
*Hakan Şerifoğlu*

## Sporda Yetenek Belirleme ve Yönlendirme

Gökmen Kılınçarslan<sup>1</sup>

### Özet

Spor dünya çapında ortak bir dil oluşturma, kültürel farklılıkları birleştirme ve toplumların sağlıklı yaşam sürmeleri konusunda itici bir güç olarak karşımıza çıkmaktadır. Geçmişten günümüze düzenlenen büyük spor organizasyonları yoğun bir ilgiyle güncelliğini korumaktadır. Yetişkinlerin spor faaliyetlerini takip etmesi, katılım sağlaması çocukların da ilgi duymalarını sağlamaktadır. Çeşitli spor branşlarına ilgi duyan çocuklar için de yeteneklerinin açığa çıkarılması ve desteklenmesi önemlidir. Yetenek belirleme ve geliştirme sürecindeki temel aşamalar. Tespit, şu anda sporda yer almayan potansiyel performans gösterenlerin keşfidir; seçim, belirli bir görevi (bir takımda) tamamlamak için en uygun (sporcu) grubunun seçilmesini içerir. Birçok çocuk sporda mükemmelliğe ulaşmak için çabalar. Yetenek belirleme ve geliştirme programlarının, erken yaşta çocukları dışlamak yerine olgunluk durumu ve gelişme potansiyeli dikkate alınarak dinamik ve birbiriyle bağlantılı olması gerektiği savunulmaktadır. Sporda yetenek belirleme ve yönlendirme konusunda aşamaların bilinmesi, uygulanması önemlidir.

### Giriş

Günümüzde düzenlenen FIFA Dünya Kupası veya Olimpiyatlar gibi mega spor etkinlikleri yalnızca yetişkin bireylerin değil çocukların da dikkatini çekmektedir. Sosyal medyada yetişkinlerin yaptığı yorumları, çocukların forma giymiş, elleri bayraklı video ve resimlerini çoğunlukla görmekteyiz. Sokaklarda top oynayan çocukların futbolcu isimlerini bağırma, hayranlık duydukları futbolcuların formalarını giyinmeleri hayatta karşılaştığımız durumlardır. Bu bağlamda onların hayal güçleri, ilgileri ve çabaları yetenek seçiminde önemlidir. Literatür incelendiğinde büyük spor organizasyonlarda toplumların sosyal medyada yapmış oldukları yorumların analizleri kitlelerin

1 Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, e-Mail Adresi: gkilincarslan@bingol.edu.tr  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5176-6477>



spora ilgilerinin bir kanıtı olarak değerlendirilmiştir (Avcı, 2023; Avcı ve Kılınçarslan, 2023).

Sporda yetenek belirleme (yani belirli bir sporda başarılı olma potansiyeline sahip mevcut katılımcıları tanıma süreci), bir bireyin spor yeteneklerini geliştirmek (yani bu potansiyeli gerçekleştirmek için en uygun öğrenme ortamını sağlama) mükemmelliğe ulaşmada önemli bir rol oynar ve bireyin potansiyelini anlamak amacıyla yapılan bir süreçtir. Bu süreç, sporcu adaylarının hangi sporlarda daha başarılı olabileceklerini belirlemek için çeşitli testler, değerlendirmeler ve analizler içerir (Williams & Reilly, 2000). Günümüzde birçok ulusal federasyon ve kulüp takımları, özellikle profesyonel sporlarda, gelişim sürecini hızlandırmak için erken yaşta olağanüstü yetenekli gençleri tespit etmeye yönelik önemli miktarda kaynak yatırmaya devam etmektedir. Erken katılımın sağladığı rekabet avantajına ek olarak, güvenilir yetenek belirleme programları, mevcut kaynakları daha az sayıda sporcunun gelişimine odaklayarak etkili finansal yatırımı garantilemeye yardımcı olacaktır (Vacyens et al., 2008).



*Resim 1. Sporda Yetenek Belirleme*

### **Yetenek Belirlemenin Geleneksel Modelleri**

Yıllar boyunca yetenek tanımlamanın çeşitli spora özgü kavramsal modelleri önerildi. Bu modeller, potansiyelin varsayılan temel belirleyicilerini tespit etmek ve yetenekli sporculardan oluşan bir popülasyonda bu

belirleyicileri kullanmak üzere geliştirilmiştir. Elit sporcuların benzersiz niteliklerini ortaya çıkaran deneysel araştırmalar, basit ve ölçülebilir birimlere indirgenebilen niteliklere odaklanabilmek için temel oluşturmuştur. Örneğin Harre, o dönemde (1982) literatürdeki en iyi yetenek tespit modellerinden birini üretmiştir (Durand-Bush & Salmela, 2001). Bu model, bir gencin başarılı olmak için gereken özelliklere sahip olup olmadığının yalnızca eğitim yoluyla belirlenebileceği varsayımına dayanmaktadır. Bu nedenle Harre mümkün olduğunca çok sayıda gencin eğitim programına dahil edilmesinin önemini vurgulamıştır. Harre, eğitim ortamının yanısıra yeteneğin ayrıca ebeveynlerden ve akranlardan uygun bir şekilde faydalanılarak ortaya çıkacağını da ileri sürmektedir (Abbott et al., 2005; Durand-Bush & Salmela, 2001).

Harre, gelişen sporcunun eğitiminin ve sosyal ortamının rolünü belirledikten sonra yetenek belirlemek için bazı kurallar tanımlamıştır:

- Yetenek taraması iki aşamalı olmalıdır. İlk aşamada genel olarak iyi atletik yetenek gösteren tüm çocuklar belirlenmelidir. İkinci aşamada ise bu bireyler belirli sporlarla ilişkili becerilere göre sınıflandırılmalıdır.
- Yetenek belirleme, hem en üst düzey performans için kritik öneme sahip hem de büyük ölçüde kalıtımla belirlenen faktörlere dayanmalıdır.
- Her bireyin özellikleri ve yetenekleri biyolojik gelişim düzeyine göre değerlendirilmelidir.
- Yetenek tespiti yalnızca fiziksel özelliklere dayandırılmaz, aynı zamanda sporcunun başarılı olmasına yardımcı olan bazı psikolojik ve sosyal değişkenleri de içermelidir (Abbott et al., 2005).

Bompa, kapsamlı yetenek tanımlamasının tek bir girişimde çözülmediğini ancak katılımın üç ana aşamasında (yetenek tanımlama, yetenek seçimi ve yetenek geliştirme) birkaç yıl içinde gerçekleştirildiğini ileri sürmüştür. Her aşamada, yetenek tanımlaması ile yetenek seçimi arasındaki ayrımı bulanıklaştıran potansiyeli olan performans göstergelerini belirlemek için bilimsel bir çaba sarf etmektedir. Bompa ayrıca her sporun kendi modelini yaratması gerektiğini belirtmiştir (Alemmebrat, 2022; Akt: Hugo, 2004).

- **Birincil aşama;** ergenlik öncesi dönemde çocuğun fiziksel gelişimini değerlendirmek amacıyla sağlık kontrollerinden geçmesi gerekliliğini içermektedir.
- **İkincil aşama;** daha önce organize bir eğitim deneyimi yaşamış gençlerin, gelecekteki spor gelişimlerinin önündeki engellere

odaklanılır. Detaylı sağlık muayenesi (psikolojik profilinin test edilmesi) yapılması gerekliliğini içermektedir.

- **Son aşama;** milli takım sporcu adaylarıyla ilgili sağlık, antrenman ve yarışmalara fizyolojik uyum, stresle başa çıkma yeteneği, performansı geliştirme potansiyelinin incelenmesini içermektedir (Akt: Hugo, 2004; Bomp, 1983).

Gimbel, gelecek vaat eden sporcuların büyüme atakları başlamadan önce 8-9 yaşlarında tespit edilmesini önermiştir. Gimbel, yetenek tanımlama ve geliştirme programı oluşturmak için 4 adımlı bir model önermiştir:

- Adım 1: Performansın altında yatan morfolojik, fiziksel ve psikolojik faktörleri belirlemek.
- Adım 2: Çocukların okullarda seçili değişkenler açısından test edilmesi.
- Adım 3: Çocukların gelişiminin izlendiği 12-24 aylık eğitim programı oluşturmak.
- Adım 4: her çocuğun kendi spor dalında başarılı olma olasılığı hakkında tahminde bulunur. Her çocuk eğitime katılır ve sürecin sonunda başarılı olamazsa bir yıl daha eğitime alınır ve ardından nihai karar verilir (Abbott, 2006; Vaeyens et al., 2008).

Jones ve Watson, yetenek tanımlaması kavramını psikolojik çalışmalarda kullanılan prosedürlere dayandırmıştır. Modellerindeki dört unsur, başarılarının öngörücülerini belirlemek için bir performans analizinden oluşmuştur. Modellerinde yetenek seçimi ve yetenek geliştirme ele alınmamıştır.

- Adım 1: Hedef performansın belirlenmesi.
- Adım 2: Hedef performansı temsil edecek bir kriterin seçilmesi.
- Adım 3: Potansiyel performans tahmin edicilerin seçimi ve bu değişkenlerin tahmin gücünün doğrulanması.
- Adım 4: Sonuçların hangi sporun hangi bireye önerileceğinin belirlenmesinde kullanılması (Simwanza & Paul, 2023).

Bireysel ve takım sporlarından genç yeteneklerde yetenek arama ve yeteneği değerlendirme genellikle fiziksel ve motor becerilerin ölçülmesini, analizini ve değerlendirilmesini içerir. Bu testlerin yetenek gelişiminin erken aşamalarında kullanımı hem kadın hem de erkek yeteneklerde yaygın olarak gözlemlenmiştir (Lidor et al., 2009).



*Resim 2. Sporda yeteneğe uygun spor branşının seçilmesi*

Sporda yeteneği belirlenen öğrencilerin yönlendirilmesi ve değerlendirilmesi, genç sporcuların yeteneklerini en iyi şekilde kullanmalarını ve geliştirmelerini sağlamak amacıyla dikkatli ve sistematik bir süreç gerektirir. İşte bu sürecin ayrıntılı aşamaları ve uygulanabilir adımları:

### 1. Amaç ve Kapsamın Belirlenmesi

- **Amaç ve kapsam:** Yetenek belirlemede amaç net olarak tanımlanmalıdır ve sporcu adaylarının hangi spor branşına yönlendirilmesi gerektiği, sürecin hangi spor branşlarında, hangi yaş gruplarında uygulanacağı belirlenmelidir (Direş, 2022).

### 2. Veri Toplama ve Ön Değerlendirme

- **Fiziksel Testler:** Bu testler Güç, dayanıklılık, hız, esneklik gibi vücudun motorik özellikleri ölçer. Koşu testleri, kuvvet ölçümleri, esneklik testleri örnek olarak verilebilir (Roy et al., 2010).
- **Biyomekanik Testler:** Hareket analizi ve spor yaparken vücudun nasıl hareket ettiğini değerlendiren testler yapılabilir (McGinnis, 2013).
- **Psikolojik Testler:** Sporcu adaylarının motivasyon düzeyi, stres yönetimi, stratejik düşünme yeteneği gibi psikolojik özellikleri değerlendirilir (Gucciardi et al., 2015).

### 3. Spor Yeteneklerinin Ölçülmesi

- **Teknik ve Taktik Değerlendirme:** Ölçüme yönelik sistematik yaklaşım, genç yeteneklerin potansiyeli hakkında veri sağlar. Sporunun belirli bir spor branşındaki teknik becerileri ve oyun anlayışı değerlendirilir. Sporcu adayının ilgili spor dalındaki teknik becerileri (örneğin, top kontrolü, atış teknikleri) değerlendirilir. Oyunun stratejik yönlerini anlama ve uygulama yeteneği incelenir (Brown, 2001).
- **Oyun ve Performans Testleri:** Sporunun gerçek oyun veya antrenman koşullarında nasıl performans gösterdiği incelenir (Paul et al., 2016).

#### 4. Yetenek Analizi ve Değerlendirme

- **Veri Analizi:** Toplanan veriler analiz edilir. Fiziksel ve psikolojik testlerin sonuçları, sporcu adayının potansiyelini ve grup içerisindeki uyumsuzluk durumlarını belirlemede kullanılır (Gómez-Piqueras et al., 2020).
- **Psikolojik Değerlendirme**

Sporcular, sporda mükemmelliği yakalamak için büyük mücadeleler verirler. Performanslarında zirveye giden yolda uzun saatler süren antrenmanlar, rekabet ortamının stresli olması, yaralanmalar, rehabilitasyon süreci, kaygı durumu ile karşı karşıya kalırlar. Bu zorlu durumların üstesinden gelmek için sadece fiziksel dayanıklılık değil psikolojik güç de önemlidir.

- **Motivasyon ve Hedef Belirleme:** Sporunun hedefleri, motivasyon kaynakları ve kişisel hedefleri belirlenir.

Dünya çapında sayısız insan sporla ilgilenmektedir. Bu katılımcıların çoğu için spor, keyif, heyecan ve meydan okumayı teşvik eden bir ortamken bazıları için ise maddi ya da sosyal ödüller gibi somut faydalar elde etmek için katılım sağlanmaktadır. Yani, spora katılan bazı bireyler içsel veya dışsal olarak motive olmuşlardır.

Spor ortamlarında yürütülen araştırmalar, bir görev hedefi ile bunun sonucunda ortaya çıkan uyarlanabilir bilişsel, duygusal ve davranışsal çıktılarının ilişkisini tutarlı bir şekilde desteklemiştir. Göreve dahil olan bireylerin temel kaygısının eldeki göreve odaklanmak ve görevi öğrenmek veya ustalaşmak için gerekli davranışları sergilemek açısından hedef belirlemenin önemi üzerinde durulmalıdır (Treasure et al., 2001; Vallerand & Losier, 1999).

- **Stres Yönetimi ve Dayanıklılık:** Performans stresini nasıl yönettiği ve zorluklarla başa çıkma yeteneği değerlendirilir.

Bireyler, görev kaynaklı strese karşı duyarlılıklarında önemli ölçüde farklılık gösterir; bu kısmen görev taleplerine ilişkin bilişlerdeki bireysel farklılıklardan kaynaklanır (Matthews & Campbell, 2009). Bir yarışmada her seviyeden ve her branştan sporcunun yalnızca fiziksel yorgunluğun üstesinden gelmekle kalmayıp aynı zamanda psikolojik baskı ve duygularla da başa çıkması gerekmektedir. Başa çıkabilme becerisi performansın önemli bir belirleyicisi olarak görülmektedir. Bireyin profesyonel hayatını doğrudan etkileyebilen bu durumu kontrol altına almayı öğrenmek, başa çıkma stratejilerini uygulamak önemlidir (Cosma et al., 2020).

- **Dikkat ve Konsantrasyon:** Dikkat dağınıklığı, odaklanma yeteneği gibi faktörler ölçülür.

Dikkatin spor performansı ve öğrenmeyi çok çeşitli şekillerde etkileyen, açıkça geniş ve çok yönlü bir psikolojik yapı olduğu bilinmektedir. Bir sporcu eğer dikkat yapısıyla ilgili uyarılma düzeyine ulaşırsa başarı düzeyinin de artacağı düşünülmektedir (Howland, 2007).

- **Yetenek Profilinin Oluşturulması:** Her sporcu adayı için hangi spor dalında başarılı olabilecekleri konusunda bilgi sahibi olmak amacıyla bireysel yetenek profilleri oluşturulur (Pickering, 2019).

## 5. Geri Bildirim ve Yönlendirme

- **Sonuçların Paylaşılması:** Sporcu adayları ve aileleri ile sonuçlar paylaşılır. Sporculara hangi alanlarda güçlü oldukları ve hangi alanlarda gelişmeleri gerektiği hakkında bilgi verilir (Côté, 1999).
- **Kişiselleştirilmiş Antrenman Planı:** Yetenek analizine göre, sporcunun güçlü yönlerini daha da geliştirecek ve zayıf yönlerini iyileştirecek bir antrenman programı oluşturulur. Sporcunun ilerlemesini gözlemek için performans testleri uygulanır ve gelişim raporları hazırlanır.
- **Kariyer Yönlendirmesi:** Sporcu adaylarına hangi spor dallarında daha başarılı olabilecekleri konusunda tavsiyelerde bulunulur. Ayrıca, gelişim alanları ve potansiyel kariyer yolları hakkında bilgi sağlanır. Sporcu öğrencinin eğitim ihtiyaçları da göz önünde bulundurulularak, sporu destekleyen eğitim ve okul seçimleri yapılır. Kariyer planlaması yapma imkânı sunmaktadır (Cartigny et al., 2021).

## 6. Gelişim ve İzleme

- **Gelişim Programları:** Sporcu adaylarının yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olacak antrenman programları ve eğitimler düzenlenir.

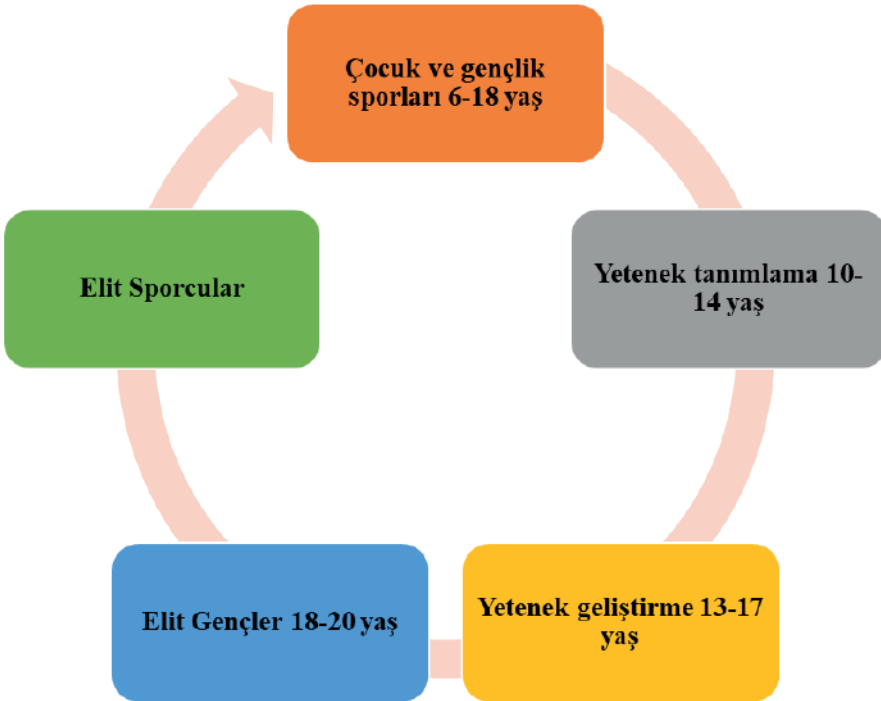


- **İzleme ve Değerlendirme:** Sporcu adaylarının gelişimleri düzenli olarak izlenir ve gerekirse değerlendirmeler ihtiyaca göre güncellenir (İssurin, 2016).

### Yetenek Tanımlama ve Geliştirmede Problemler

Yetenek seçimi için oluşturulan girişimlerde çok sayıda ara değişken bulunması nedeniyle ortaya çıkabilecek birçok sorun yaşanabilmektedir. Literatür incelendiğinde Arnot &Gaines (1986), çocuklarda spor yeteneğinin 10 yaşından sonra tanınmasının genel potansiyelin önemli bir parçası olduğunu belirtmiştir. Du Randt vd. (1992), tanımlama yapılırken ilk basamakta toplu taramanın 8-10 yaşlarında yapılması ve bunun 18-24 ay sonra takip edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Son yetenek tanımlaması da yaklaşık 14 yaşında gerçekleşmelidir. Ortaokul öğrencilerinde ise daha karmaşık testler kullanılmaktadır. Daha sonra genç sporculara en uygun oldukları düşünülen sporlar konusunda tavsiyelerde bulunulur ve çeşitli yetenek geliştirme ekiplerine katılma fırsatı verilir.

Peltola (1992) aşağıdaki yetenek belirleme ve geliştirme için uzun vadeli sürecini önermiştir.



Şekil 1. Petola'nın Yetenek Tanımlama ve Geliştirme için Uzun Vadeli Modeli

- Rekabetin en iyi yetenek belirleme şekli olduğu ileri sürülmüştür (Peltola, 1992). Yetenekli olan sporcular, bir spor branşına katılım sağladıklarında yetenekli gözlemciler tarafından fark edilebilirler. Bu gözlemler biyolojik yaşın etkilerini hesaba katmazlar veya diğer spor branşlarında başarılı olma olasılığı hakkında tahminde bulunma fırsatı sağlanamaz. Popüler spor branşları daha fazla katılımcıya sahip olmasından dolayı gözlem yoluyla yetenek bulmak mümkün olabilir. Bu yaklaşımın tersi düşünüldüğünde daha az katılımcı ilgisine sahip spor branşlarında yetenek seçimi tatmin edici değildir. Bazı çocuklar, en uygun oldukları spor branşlarına ulaşma konusunda problem yaşamaktadırlar (Hugo, 2004).
- Yetenek seçiminde yapılan hatalardan birisi de seçimi tek bir değişkene dayandırmaktır. Bu durum geçerliliğin düşmesine neden olmaktadır.
- Spora özgü eğitime dahil olmak için en uygun yaş aralığının belirlenmesi önemlidir. Bu yaş aralığının belirlenmesinin amacı yaralanmayı ve oluşabilecek tıbbi sorunları tolere etmektir. Amaç zindeliği ve performansı iyileştirmek olmalıdır.
- Olgunlaşma çocuklarda farklı düzeylerde gerçekleşmesinden dolayı göz önünde bulundurulmalıdır. Fiziksel performans göstergeleri değişkendir. Erken olgunlaşan erkeklerin kas kütlelerinde artışların olması avantaj sağlayıcı olarak görülmektedir. Büyük ölçüde güç ve kuvvete dayanan sporla ilgilenen çocukların iskelet-cinsel olgunlaşmalarının arttığı görülmektedir (Hugo, 2004; Zhou vd., 2021).
- Uluslararası yarışmalarda ve olimpiyatlarda elde edilen başarı, erken yetenek tespiti, erken seçim ve uzmanlaşmayı içeren bir spor sisteminin faydalarını göstermektedir (Balyi & Hamilton, 2000). Ancak ciddi rekabete dayanan spor branşlarında çocuk sporcuların yüksek kaygı seviyeleri yaşaması, antrenör ve aile baskısının üzerlerinde stres oluşturması çocuklarda olumsuz durumlara sebep olacağı yönünde araştırma bulguları da yer almaktadır (Pieterse, 1991).

Sonuç olarak, sporda yetenekli çocukların yeteneklerinin açığa çıkarılması, belirlenen öğrencilerin yönlendirilmesi ve değerlendirilmesi, genç sporcuların yeteneklerini en iyi şekilde kullanmalarını ve geliştirmelerini sağlamak amacıyla önemlidir. Yetenek seçiminde ortaya çıkan problemlerin en aza indirgenmesi için süreci doğru yönetmek önemlidir. Sporcuların yeteneklerine göre en uygun branşlara yönlendirilmeleri hem performanslarını arttıracak hem de motivasyonlarını arttıracaktır.



## Kaynaklar

- Abbott, A., Button, C., Pepping, G. J., & Collins, D. (2005). Unnatural selection: talent identification and development in sport. *Nonlinear dynamics, psychology, and life sciences*, 9(1), 61-88.
- Abbott, A. J. (2006). Talent identification and development in sport.
- Alemmebrat, K. (2022). Talent Identification Practices And Challenges Of Coaches: In Identifying Talented Young Football Players. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*, 12(1).
- Avci, P. (2023). Does The Olympic Torch Light in Tokyo or on Twitter. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 90-100.
- Avci, P., & Kılınçarslan, G. (2023). The Excitement of Football Kicks off in Qatar: A Sample of Twitter Data Analysis. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 678-686.
- Balyi, I. & Hamilton, A.E. (2000). Long-term athlete development: The Fundamental stage. *Sports Coach*, 23(3), 10-13.
- Bompa, T. O. (1983). *Theory and methodology of training*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt, 91-97.
- Brown, J. (2001). Sports talent. *Human kinetics*.
- Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Taylor, G. (2021). Mind the gap: A grounded theory of dual career pathways in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 280-301.
- Cosma, G., Chiracu, A., Stepan, R., Cosma, A., Nanu, C., & Pîunescu, C. (2020). Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1380-1385.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The sport psychologist*, 13(4), 395-417.
- Direş, E. (2022). *Practice and Challenges In Talent Identification Processes: The Case of South Gondar Zone Athletics Projects (Doctoral dissertation)*.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2001). Development of talent in sport. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 269-289). New York: John Wiley, pp: 272.
- Gómez-Piqueras, P., Ardern, C., Prieto-Ayuso, A., Robles-Palazón, F. J., Cejudo, A., Sainz de Baranda, P., & Olmedilla, A. (2020). Psychometric analysis and effectiveness of the Psychological Readiness of Injured Athlete to Return to Sport (PRIA-RS) questionnaire on injured soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1536.

- 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.
- Howland, J. M. (2007). Mental skills training for coaches to help athletes focus their attention, manage arousal, and improve performance in sport. *Journal of Education*, 187(1), 49-66.
- Hugo, K. (2004). A model for talent identification and development for team sports in South Africa (Doctoral dissertation, Stellenbosch: Stellenbosch University), pp: 27-50.
- Issurin, V. B. (2016). Benefits and limitations of block periodized training approaches to athletes' preparation: a review. *Sports medicine*, 46, 329-338.
- Lidor, R., Côté, J., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To test or not to test? The use of physical skill tests in talent detection and in early phases of sport development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(2), 131-146. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671896>
- Matthews, G., & Campbell, S. E. (2009). Sustained performance under overload: personality and individual differences in stress and coping. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 10(5), 417-442.
- McGinnis, P. M. (2013). *Biomechanics of sport and exercise*. Human Kinetics.
- Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in team sports: Testing, training and factors affecting performance. *Sports medicine*, 46, 421-442.
- Peltola, E. (1992). Talent Identification. *Sport Psychology Bulletin*, 3(5), 10-11.
- Pickering, C., Kiely, J., Grgic, J., Lucia, A., & Del Coso, J. (2019). Can genetic testing identify talent for sport?. *Genes*, 10(12), 972.
- Pieterse, M. (1991). The effect of achievement pressure of organised sport on the primary school child. IN: Du Randt, R.; Headley, N., Loots, J.M., Potgieter, J.R., De Ridder, J.H., Van der Walt, T.S.P. *Sport talent Identification and Development and related issues in selected countries*. Port Elizabeth: University of Port Elizabeth.
- Roy, T. C., Springer, B. A., McNulty, V., & Butler, N. L. (2010). Physical fitness. *Military medicine*, 175(suppl\_8), 14-20.
- Simwanza, A., & Paul, A. (2023). Models for youth sports talent identification and development: An integrative review of research. *Gifted and Talented International*, 38(2), 164-176.
- Treasure, D. C., Duda, J. L., Hall, H. K., Roberts, G. C., Ames, C., & Machr, M. L. (2001). Clarifying misconceptions and misrepresentations in achievement goal research in sport: A response to Harwood, Hardy, and Swain. *Journal of sport and exercise psychology*, 23(4), 317-329.

- Vaeysens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions. *Sports medicine*, 38, 703-714.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142-169.
- Williams, AM, & Reilly, T. (2000). Futbolda yetenek tespiti ve gelişimi. *Spor bilimleri dergisi*, 18 (9), 657-667.
- Zhou, C., Calvo, A. L., Robertson, S., & Gómez, M. Á. (2021). Long-term influence of technical, physical performance indicators and situational variables on match outcome in male professional Chinese soccer. *Journal of Sports Sciences*, 39(6), 598-608.

### **Resim kaynakları**

- Resim 1. <https://www.linkedin.com/pulse/how-sports-talent-management-can-benefit-your-children/> Erişim Tarihi: 12.09.2024.
- Resim 2. <https://catskidschaos.com/2020/12/21/how-to-start-playing-hockey-a-guide-for-parents-kids/> Erişim Tarihi: 25.09.2024

## Kendisi ile Yarışan Birey: Sporda Benlik Saygısının Gelişimi

Atalay Kaya<sup>1</sup>

### Özet

Benlik, bir kişinin kendi değerleri, duyguları ve kendine ait kavramlarının şekillendiği ve çevresiyle etkileşimler sonucu oluşan bir sistem olarak tanımlanabilir. Benlik, bireyin kendini nasıl algıladığı ve bu algı doğrultusunda çevresiyle nasıl ilişki kurduğu, nasıl tepki verdiği gibi önemli işlemlere sahiptir. Benlik aynı zamanda hatırlama, düşünme, gerçekleri değerlendirme, uyarıları algılama ve sorunlara çözüm üretme gibi birçok işlevi yerine getirir. Benlik saygısı ise, bireyin kendine değer vermesi ve benliğini olumlu değerlendirmesiyle oluşur; değer duygusu, yeterlilik ve başarı hisleri üzerine kurulur. Bir kişi, kendini olması gerektiği gibi algıladığında, kendine duyduğu saygı ve sevgiyi artırır, bu durum genel benlik saygısı olarak adlandırılır ve bireyin kendine karşı geliştirdiği olumlu ya da olumsuz tavırları ifade eder. Sporda benlik saygısının rolü, bireyin spor aktivitelerine katılımını, motivasyonunu ve performansını etkileyen önemli bir faktördür. Sporun sağladığı fiziksel, psikolojik ve sosyal destek, kendilerini daha iyi tanımlarına ve özgüven geliştirmelerine katkıda bulunur. Yüksek benlik saygısına sahip sporcular, genellikle rekabetten keyif alır ve başarısızlık durumlarında daha az strese girerler, bu da onların sporda devamlılık göstermelerine katkı sağlar. Ancak düşük benlik saygısı olan bireylerde, spor yapma konusunda isteksizlik, performans kaygısı ve başarısızlıktan korkma gibi durumlar daha sık görülür. Bu bireyler spor yapmaktan kaçınabilir ya da spora katıldıklarında kendilerini yeterince ifade edemeyebilirler.

1 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
c-Mail Adresi: atalay.kaya@deu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-4871-8383

## 1. Benlik

### 1.1. Benlik Kavramı

Benlik, bir kişinin kendi değerleri, duyguları ve kendine ait kavramlarının şekillendiği ve çevresiyle etkileşimler sonucu oluşan bir sistem olarak tanımlanabilir (Tan, 1970). Benlik, bireyin kendini nasıl algıladığı ve bu algı doğrultusunda çevresiyle nasıl ilişki kurduğu, nasıl tepki verdiği gibi önemli işlevlere sahiptir (Yörükoğlu, 2004). Kimlik ve kişilik terimleri benliğin tanımlanmasında sıkça birbirinin yerine kullanılır, çünkü benlik, bir kişiyi diğerlerinden ayıran, onu kendisi yapan duygu, tutum ve davranışların bütünüdür. Bu kavram, bireylerin kim olduklarını nasıl algıladıklarını ifade eder ve çevresel olaylara nasıl uyum sağladıklarını ya da tepkide bulduklarını belirler.

Benlik aynı zamanda hatırlama, düşünme, gerçekleri değerlendirme, uyarınları algılama ve sorunlara çözüm üretme gibi birçok işlevi yerine getirir. Türk Dil Kurumu'na göre, "ben" kelimesi, bireysel varoluşu, kişisel özü ve şahsiyeti tanımlar. Ayrıca, bilimsel açıdan "ben," kişinin çevresindeki olayları bilinçli bir şekilde ayırt etmesini sağlayan ve bireyin toplumsal ilişkilerde kendini ifade etmesine zemin hazırlayan bir kişilik bileşenidir (TDK, 2024).

Benlik kavramı üzerine çok sayıda tanım ve teori geliştirilmiştir; ancak yapılan incelemeler, bu kavramı psikoloji alanında sistematik olarak ilk ele alan kişinin William James olduğunu göstermektedir. James, "Psikolojinin İlkeleri" (1890) adlı eserinde, benliği iki ana boyutta inceler: "bilin ben" (öğrenen, farkında olan yön) ve "bilinen ben" (hakkında bilgi sahibi olunan yön). Ona göre, benlik bilimi, esas olarak bilinen benliğe odaklanmalıdır.

James, benliği daha da derinlemesine analiz ederek onu dört bileşene ayırır: ruhsal benlik, saf benlik, maddi benlik ve toplumsal benlik. Maddi benlik, fiziksel beden ve çevreyi; toplumsal benlik, bireyin sosyal çevre ve ilişkilerini; ruhsal benlik ise kişinin zihinsel, ahlaki ve manevi yönlerini ifade eder. Bu unsurlar, bireyin mutluluk ya da mutsuzluk gibi duygularını belirler ve onun fiziksel, sosyal ve ruhsal benliğini şekillendirir (Saygın, 2008).

Sosyolog Cooley ise benlik kavramını farklı bir bakış açısıyla ele alır. Ona göre, benlik, bireylerin sosyal etkileşimleri sırasında başkalarının algı ve değerlendirmelerine yansıyan bir olgudur (Kula, 2001). Bu yaklaşım, benliği sosyal ilişkiler içinde oluşan bir kavram olarak yorumlar.

Sosyal psikolojide öz-gelişim süreçlerini alışılmadık bir psikodinamik çerçevede inceleyen Sullivan (1953), benlik kavramını "benlik sistemi" olarak tanımlamıştır. Bu sistem, bireyin benlik saygısını koruma amacını güden

deneyimlerin bütünü olarak kabul edilir. Sullivan'a göre, benlik yapısının temelini çocuklukta kazanılan deneyimler oluşturur. Bu nedenle benlik, "iyi-ben", "kötü-ben" ve "ben-olmayan" gibi kendini değerlendiren örnekleri kapsar. "İyi ben", anneye bağlılık ve onun sevgisini içeren ilişkileri ifade eder, bu da bireyin özsaygısının gelişmesini sağlar. "Kötü ben" ise annenin sevgi göstermediği olaylarda oluşur; bu durumda birey, kendi hakkında olumsuz yargılara varabilir. "Ben-olmayan" ise bilinçdışı düzeyde bulunan bir kavram olup bireyin aşırı kaygı duyduğu durumları içerir (Aslan, 1992).

Benlik gelişiminde etkili teorilerden biri de Higgins'in (1987) "Benlik Uyuşmazlığı Teorisi"dir. Bu teoriye göre, benlik şemaları üç ana başlıkta ele alınır:

- a. **Gerçek Benlik:** Bireyin şu anki durumunu ve sahip olduğu özellikleri temsil eder.
- b. **İdeal Benlik:** Kişinin olmak istediği hali ifade eder; özlemlerini ve ulaşmak istediği hedefleri kapsar.
- c. **Olması Gereken Benlik:** Toplumun beklentilerini ve normlarını yansıtır, bireyin çevresi tarafından beklenen kişiliği temsil eder.

Bu teori, bireyler arasındaki uyumsuzlukların ve olumsuz duygusal tepkilere neden olan koşulların önceden tahmin edilebilmesi amacını taşır. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki fark, kişinin tatminsizlik, üzüntü ve hayal kırıklığı gibi duyguları yaşamasına yol açabilir (Malakçioğlu, 2019).

Psikoloji literatüründe benlik kavramının temellerini atan bir diğer kuram ise Freud'un psikanalitik yaklaşımıdır. Freud, insan davranışlarını bilinç, bilinçaltı ve bilinçdışı seviyelerinde açıklayarak psikodinamik teoriyi geliştirmiştir. Bu çerçevede, "ego" kişiliğin daha çok bilinçli tarafını ve bireyin kendisi hakkındaki bilgilerini ifade eder. Freud'un kuramında benlikten ziyade, bu nedenle ego kavramına odaklanıldığı görülmektedir (Bacanlı, 2004).

Freud'dan farklı olarak Carl Gustav Jung, kolektif bilinçdışı kavramını ortaya koymuş ve kişiliğin bir bütün yerine parçalar halinde incelenmesi gerektiğini savunmuştur. Jung'a göre kişiliğin en önemli unsurlarından biri dışa dönüklüktür. Benlik kavramını arketip olarak ele alan Jung, benliğin görevinin kişilikte dengeli bir bütünlük yaratmak olduğunu öne sürer (Tohumcu, 2018).

Rogers'ın kişilik teorisinde, benlik kavramı önemli bir yere sahiptir ve kişinin kendisi hakkındaki bilinçli algılarını kapsayan algısal alanın bir parçası olarak tanımlanır. Bu kavram, bireyin kendisine dair sahip olduğu bir imaj

olarak görülür. Rogers, benlik anlayışını kişinin “Ben kimim?” veya “Neler yapabilirim?” gibi sorularla kendi varlığını ve yeteneklerini fark etmesi olarak tanımlar. Bu süreçte yalnızca mevcut kendilik algıları değil, bireyin “Ne olmam gerekiyor?” ya da “Ne olmak istiyorum?” sorularına verdiği cevaplarla şekillenen “ideal benlik” de önem kazanır. Rogers’a göre, benlik kavramı kişinin kendisiyle ilgili doğru ya da yanlış olabilen bir dizi varsayımı içerir (Yanbastı, 1996).

Kendi kimliğinin farkında olan bireyler, duygu ve düşüncelerini ayırt edebilme, başkalarının kendilerinden farklı olabileceğini kabul etme ve kendi mutluluğunun sorumluluğunu üstlenme gibi becerilere sahiptir (Cüceloğlu, 2000). Benlik kavramı, kişinin kendisi hakkındaki düşünce ve tutumlarını belirleyen ve bilişsel gelişim süreçleriyle şekillenen bir yapı olarak değerlendirilir. Bireyin çevresinden aldığı geri bildirimler ve sosyal etkileşimler, benlik algısının oluşmasında belirleyici bir rol oynar; bu nedenle benlik, sosyal ilişkiler ve çevreyle etkileşim içinde ortaya çıkan sosyal bir ürün olarak görülebilir. Sonuç olarak, birey sosyal çevresinden değer ve saygı gördüğünde, bu durum benlik algısını olumlu yönde etkileyebilir (Kağıtcıbaşı, 2010).

## 2. Benlik Saygısı

### 2.1. Benlik Saygısı Kavramı

Bireyin deneyimleriyle şekillenen bilişsel yapılar benlik kavramını oluşturur. Bu süreç, erken çocukluk döneminde başlar ve bebek ile bakım veren arasındaki ilişki, bebeğin kendine dair ilk algılarının temelini atar. Olayları değerlendirirken oluşan bu bilişsel yapı, bireyin kendine yönelik tutarlı bir örgütlenme geliştirmesini sağlar. Sağlıklı bir benlik algısına sahip bireyler, kendilerini kabul eder ve onaylar; kendi bakış açıları olumlu ve şefkat doludur. Benlik kavramı sadece bilişsel değil, duygusal bir boyut da taşır; bireyler, öz değerlendirmeleri aracılığıyla benlik algılarını şekillendirir (Adams, 1995).

Bireyin öz kavramlarının onaylanması ve bu duygusal boyutun olumlu bir şekilde desteklenmesi, doyum duygusu yaratır. Benlik saygısı, bireyin kendisini üstün veya değersiz görmeden, kendisini olduğu gibi kabul etmesi, değerli, sevimli ve onaylanmaya layık bulması şeklinde tanımlanır (Adams, 1995). Benlik saygısı, kişinin kendini tanıması, sevmesi ve onaylaması ile ilişkilidir ve kişinin kendine yönelik onaylayıcı ya da eleştirel tutumunu ifade eder (Cüceloğlu, 2005). Ayrıca, benlik saygısı, bireyin kendine değer vermesi ve benliğini olumlu değerlendirmesiyle oluşur; değer duygusu, yeterlilik ve başarı hisleri üzerine kurulur. Bir kişi, kendini olması gerektiği

gibi algıladığında, kendine duyduğu saygı ve sevgiyi artırır, bu durum genel benlik saygısı olarak adlandırılır ve bireyin kendine karşı geliştirdiği olumlu ya da olumsuz tavırları ifade eder (Brown ve ark., 2001).

Benlik saygısı, bireylerin yaşam boyu kendilerini değerli ve yeterli görme eğilimleri, becerileri ve karakter özelliklerine dair değerlendirmeleri olarak ele alınır. Benlik saygısı, belirli bir yetkinlik alanında ele alındığında “özgül öz saygı” olarak tanımlanırken, genel anlamda daha çok psikolojik iyilik haliyle bağlantılıdır (Rosenberg ve ark., 1995).

Adler, benlik saygısını bireylerin davranışlarına yön veren temel bir güç ve benlik saygılarını geliştirme ya da koruma çabası olarak tanımlar. Ona göre, güçlü bir benlik saygısı geliştirmek için toplumsal ilgi önemli bir unsurdur ve sosyal çevreyle iş birliği yapmaksızın güçlü bir benlik saygısının mümkün olmadığını belirtir (Steffenhagen, 1990). Ayrıca Adler, bireyin benlik saygısını koruyarak sürekli geliştirmesi gerektiğini vurgular; bireyler başlangıçta zayıf bir yapıda doğar ve bu zayıflıklarını aşarak güçlendikçe benlik saygıları artar, bu süreç yaşam boyu devam eder (Geçtan, 2015).

Bireyler, yaşam boyunca çevresel faktörler, algılar, duygular, fikirler, yorumlar ve hedeflerin etkisiyle gelişen varlıklardır (Horney, 1942). Aile, toplumsal ve kültürel etkenler kişiliğin oluşumunda belirleyici rol oynar. Horney, çalışmalarında “ideal benlik” ve “gerçek benlik” ayrımına dikkat çeker: İdeal benlik, kişinin arzuladığı ve hayranlıkla mükemmelliğe ulaşmak istediği yerdir. Gerçek benlik ise bireyin kendisini nasıl algıladığı ve nihayetinde nasıl anladığıyla ilgilidir (Topses & Serin, 2012).

Maslow (1970), saygı ihtiyacını iki farklı boyutta ele alır. İlk olarak, bireyin kendisiyle ilgili olumlu hisler, güven, başarı ve yeterlilik gibi kişisel başarı duygularını kapsar. Diğer boyut ise, bireyin çevresinden statü, tanınma gibi dışsal saygınlık beklentilerini içerir. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde, fizyolojik gereksinimler, güvenlik, ait olma ve sevgi, saygınlık ihtiyaçları sırasıyla yer alırken, en üst basamak olarak kendini gerçekleştirme bulunmaktadır. Bireyler, saygı gereksinimlerini karşıladıktan sonra piramidin diğer basamaklarını tamamlayarak kendini gerçekleştirme aşamasına ulaşmaları beklenir.

Bu ihtiyaçların ne zaman karşılanmış sayılacağı kişiden kişiye değişiklik gösterse de, esas olan, ihtiyacın artık bireyin yaşamında merkez bir yer tutmaması ve bu konuda kaygı hissetmemesidir. Maslow’a göre, bireyler saygı ihtiyaçlarını sahip oldukları meslekler ve üstlendikleri sosyal roller aracılığıyla tatmin edebilir. Bunun yanı sıra, bireyin sosyal çevresinde tanınırlık ve kabul görmesi de büyük önem taşır (Maslow, 1970).



Erikson (1993), ego gelişim aşamalarını ve sosyal etkileşimlerin kendine has etkilerini inceleyerek, bireyin yaşamını ve kişilik gelişimini, sosyal zenginlik veya yoksulluk bağlamındaki sosyalleşme süreciyle ilişkilendirir. Erikson'un "İnsanın Sekiz Çağı" adını verdiği bu teoriye göre, bireyler her gelişim aşamasında o aşamaya özgü görevleri başarmaya çalışır. Ancak bazı durumlarda, bireyler bu görevleri beklenen başarı düzeyinde gerçekleştiremeyebilir, bu da çatışma veya kafa karışıklığına yol açabilir. Bu tür zorlukları yaşamamak için, bireylerin gelişimsel görevlerini sağlıklı bir şekilde tamamlamaları gereklidir. Görevlerin yerine getirilmesi, bireyin o aşamadaki psikolojik sağlık düzeyini yansıtır (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2011).

Ergenlik döneminin 10-12 yaşlarında başlaması ve genç yetişkinliğe kadar sürmesiyle birlikte, benlik kavramı bu yaş grubu için önem kazanır. Bu dönemde gençler için fiziksel görünüm oldukça önemlidir ve iyi bir fiziksel görünüme sahip olmak benlik algısını olumlu etkiler. Kimlik arayışının sürdüğü bu evrede, gençler kendilerini sık sık değerlendirir, inceler ve başkalarıyla kıyaslarlar. Ergenlikte şekillenen benlik kavramı, yetişkinliğe kadar gelişmeye devam eder (Doğru & Peker, 2004).

Rosenberg (1965), bireylerin tutum ve davranışlarının benlik saygısının gelişimine etki edebileceğini öne sürerek, kendilerini olumlu değerlendiren bireylerin yüksek benlik saygısına sahip olduklarını, olumsuz değerlendirmelerin ise benlik saygısında düşüşe neden olabileceğini belirtmiştir. Rosenberg, benlik saygısını sosyal çevreyle sürekli etkileşim içinde olan dinamik bir yapı olarak tanımlamış ve bu kavrama "Küresel Benlik Saygısı" adını vermiştir (Arıca, 1999). Ayrıca, bireyin fiziksel özelliklerini kabul etmesi ve olumlu sosyal ilişkiler kurması gibi faktörlerin benlik saygısını etkileyebileceğini ileri sürerek, benlik saygısının bireyin kendi değerlendirmesiyle şekillendiğini savunmuştur (Hamarta ve ark., 2009).

Benlik saygısı literatürde yüksek ve düşük olarak iki gruba ayrılmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini üstün görmeden değerli ve saygın olarak algılar. Buna karşılık, düşük benlik saygısına sahip olanlar kendileriyle barışık değildir ve kendilerini kabullenmede zorluk yaşarlar (Rosenberg, 1965). Benlik saygısı, bireyin kendisini sosyal hayatta başarılı, değerli ve önemli biri olarak görmesi şeklinde tanımlanır (Dinçer, 2008). Bir birey, gerçek benliği ile ideal benliği arasında belirgin farklılıklar yaşadığında düşük benlik saygısına sahip olduğu kabul edilirken; gerçek ve ideal benlik arasında fark azsa, yüksek benlik saygısına sahip olduğu düşünülür (Başçıftci, 2010).

Yavuzer (2000), yüksek benlik saygısına sahip bireyleri çeşitli özelliklerle tanımlar. Bu bireyler, başkalarıyla etkileşimlerinde hoşgörülü davranır, bağımsızlık gösterir ve hayatı anlamlı bulurlar. Fiziksel olarak daha rahat olup topluluklarla sıkça iletişim kurarlar, işlerine ilgi duyar ve başarısızlıktan kaçınmak için çaba gösterirler. Kaygılı duygulara kapılmadan kendilerini daha dengeli ifade ederler. Olumlu benlik saygısına sahip kişiler, sahip oldukları şeylerin değerini bilir, özgüvenli ve hata yapmaktan çekinmeyen, iş birlikçi bireylerdir. Kendilerini zeki ve yetenekli olarak gören bu bireyler, kendi potansiyellerinin farkındadır ve bu da güçlü bir öz yeterlilik hissi yaratır (Rosenberg, 1965). Karar alma sürecinde detayları titizlikle değerlendirir, kararlarında kararlı davranırlar ve başkalarıyla zamanında ve sağlıklı iletişim kurarlar.

Yavuzer (2000), düşük benlik saygısına sahip bireyleri belirli özelliklerle tanımlar. Bu bireyler, sorumluluk almaktan kaçınır, hayal kırıklığına uğradıklarında konsantrasyonlarını kaybeder ve sosyal etkileşimlerden uzak durma eğilimi gösterirler. Başkalarıyla iletişimlerini sınırlayabilir veya tamamen kesebilirler; başarısız olacaklarını hissettiklerinde gerçeği gizleme eğilimindedirler. Hem olumlu hem de olumsuz eleştirileri kabul etmekte zorlanır ve çevrelerindeki kişilerin kendileri hakkındaki düşüncelerine gereğinden fazla önem verirler. Ev ortamında ya aşırı destek sağlarlar ya da hiç destek vermezler.

Düşük benlik saygısı olan bireyler, hata yapma korkusu nedeniyle harekete geçmekte zorlanır, başkalarına bağımlı ilişkiler kurma eğiliminde olup özgüven eksikliği yaşar ve karamsar bir tavır sergilerler. Risk almaktan çekinir ve kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunurlar. Çeşitli çalışmalar, benlik saygısının depresyon, yeme bozuklukları ve anksiyete gibi klinik sorunlarla olumsuz ilişkili olduğunu gösterirken, gelişim psikolojisi alanında da benlik saygısının bağlanma stilleriyle yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir (Doğan & Eryılmaz, 2013).

Benlik saygısı, bireyin kendisini nesnel bir bakış açısıyla değerlendirerek güçlü ve zayıf yönlerini olduğu gibi kabul etmesi olarak ifade edilmektedir (Niveau ve ark., 2021). Rosenberg (1965), benlik saygısını bireyin kendisine yönelik geliştirdiği olumlu veya olumsuz tutum olarak tanımlamıştır. Bu tanım çerçevesinde, kişinin kendini değerli hissetmesi; toplum tarafından kabul görmesi, sevilmesi ve yeteneklerini hayata geçirebilmesi; ayrıca beden özelliklerini kabullenip sahiplenmesi, benlik saygısının önemli unsurları arasında yer alır (Niveau ve ark., 2021).

Benlik saygısı, kişinin kendisine karşı olumlu bir tutum geliştirmesi ve kendisini hoşgörüyü kabul etmesi olarak tanımlanabilir (Tuijnman ve ark.,

2006). Diğer bir ifade ile, benlik saygısı kişinin kendi değerine ilişkin öznel bir değerlendirme yapması anlamına gelir (Donnellan ve ark., 2011). Rosenberg'e göre, benlik saygısı bireyin yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilme yeteneğini ve mutluluğa ulaşma inancını temsil eder. Ona göre, algılanan benlik ile ideal benlik arasındaki fark arttıkça benlik saygısında düşüş gözlemlenebilir. Benlik saygısı bebeklik döneminde gelişmeye başlar ve yaşam olayları ile çevresel etkenlerin etkisi altında ömür boyu değişime uğrayabilir (Mehrabi ve ark., 2022). Kişinin kendine dair algıları, bu algılara yüklediği önem, sahip olduğu idealler ve çevresindeki insanların kendisini nasıl değerlendirdiği de benlik saygısının oluşumunda etkilidir (Niveau ve ark., 2021). Benlik saygısı, çeşitli alt boyutlardan oluşur ve bu boyutlar içinde en yaygın olanlar beden özsaygısı (fiziksel özellikler ve çekicilik), sosyal özsaygı (sevilebilirlik ve kişilerarası ilişkilerdeki rol), başarı veya yeterlilik özsaygısı (iş ya da eğitimdeki başarılar), ve kimlik ya da kişisel özsaygı (değerler ve inançlar) olarak sıralanır (Katz ve ark., 1995).

Araştırmalar, yüksek benlik saygısının artan sorumluluk hissi, genel memnuniyetin yükselmesi ve başarısızlık veya zorluklara karşı daha sabırlı ve dirençli bir yaklaşım geliştirmeyi desteklediğini ortaya koymuştur (Baumeister ve ark., 2003; Di Paula & Campbell, 2002). Öte yandan, düşük benlik saygısı, ruhsal bozuklukların hem gelişiminde etkili olabilir hem de bu tür bozuklukların bir sonucu olarak görülebilir (Lee ve ark., 2023). Bu çerçevede, benlik saygısının düzeyi, hastalık, kayıp veya kaza gibi olumsuz yaşam olaylarının birey üzerindeki psikolojik etkilerini tahmin etmede bir belirleyici rol oynayabilir.

Benlik saygısı, bireyin yaşamın farklı alanlarında kendine yüklediği olumlu ve olumsuz değerlerin toplamını yansıtan genel bir öz değerlendirmedir. Kişilerin kendilerine dair sahip oldukları yargı ve inançlar, onların kim olduklarını, ne yapabileceklerini ve potansiyellerini belirlemelerinde rol oynar. Sağlam bir benlik saygısı hem ruhsal hem de kronik fiziksel hastalıklarla başa çıkmada koruyucu bir etkiye sahipken, düşük benlik saygısı, pek çok ruhsal bozukluk ve sosyal sorunun ortaya çıkmasında risk faktörü olarak kabul edilir (Mann, 2004).

### 3. Sporda Benlik Saygısı

Sporda benlik saygısının rolü, bireyin spor aktivitelerine katılımını, motivasyonunu ve performansını etkileyen önemli bir faktördür. Benlik saygısı, bireyin kendisine duyduğu saygıyı ve kendisi hakkında sahip olduğu olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri ifade eder. Yüksek benlik saygısı olan bireyler, kendilerine güvenme ve hedeflere ulaşma konusunda daha

motive olma eğilimindedirler, bu da onların spora olan bağlılıklarını artırır (Fox, 2000).

Benlik saygısının yüksek olduğu durumlarda, bireyler kendilerini daha yeterli ve değerli hissederler; bu, spor aktivitelerinde daha fazla risk almaya ve yeni beceriler öğrenmeye açık olmalarına yardımcı olabilir (Harter, 1993). Spor ve fiziksel aktivitenin aynı zamanda benlik saygısını güçlendirdiği bulunmuştur, çünkü spor bireylerin fiziksel becerilerini geliştirmelerine, zorluklarla başa çıkmalarına ve sosyal ilişkilerini kuvvetlendirmelerine olanak tanır (Sonstroem & Morgan, 1989).

Özellikle gençlerde, sporun sağladığı fiziksel, psikolojik ve sosyal destek, kendilerini daha iyi tanımalarına ve özgüven geliştirmelerine katkıda bulunur. Yüksek benlik saygısına sahip sporcular, genellikle rekabetten keyif alır ve başarısızlık durumlarında daha az strese girerler, bu da onların sporda devamlılık göstermelerine katkı sağlar (Vazou ve ark., 2005).

Ancak düşük benlik saygısı olan bireylerde, spor yapma konusunda isteksizlik, performans kaygısı ve başarısızlıktan korkma gibi durumlar daha sık görülür. Bu bireyler spor yapmaktan kaçınabilir ya da spora katıldıklarında kendilerini yeterince ifade edemeyebilirler (Fox, 2000). Düşük benlik saygısı, aynı zamanda spor erteleme davranışına da yol açabilir, çünkü bireyler spor yaparken yeterince iyi olmadıkları veya başkaları tarafından olumsuz değerlendirilecekleri korkusuyla spor aktivitelerinden uzak durabilirler.

Bu bağlamda, spor ortamlarında olumlu geri bildirimler ve destekleyici bir sosyal çevre oluşturmak, bireylerin benlik saygılarını güçlendirmeye yardımcı olabilir ve spor yapma isteklerini artırabilir.

Sporcuların benlik saygısı düzeyi, performanslarını, motivasyonlarını ve sosyal ilişkilerini doğrudan etkileyen bir unsur olarak kabul edilir. Benlik saygısının yüksek veya düşük olması, sporcunun sahadaki davranışlarından antrenmanlara yaklaşımına kadar birçok faktöre yansır.

#### a. **Yüksek Benlik Saygısı:**

1. **Özgüven ve Motivasyon:** Yüksek benlik saygısına sahip sporcular, kendilerine olan güvenleri ve hedeflerine ulaşma motivasyonları sayesinde genellikle daha yüksek performans gösterirler. Bu sporcular, yarışmalarda risk almaktan çekinmezler, hata yaptıklarında da öğrenme fırsatı olarak görürler (Fox, 2000).
2. **Strese Dayanıklılık:** Bu sporcular, zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında daha dayanıklıdır ve eleştirilere karşı yapıcı bir yaklaşım sergilerler. Yüksek benlik saygısı, sporcunun eleştiri veya

başarısızlık durumunda duygusal olarak sağlam kalmasına katkı sağlar.

3. **Liderlik ve Sosyal Etkileşim:** Kendine güvenen sporcular, takım arkadaşlarıyla daha olumlu ilişkiler kurar ve liderlik özellikleri gösterebilirler. Bu sayede takım dinamiklerine de olumlu bir etki sağlarlar (Harter, 1993).

b. **Düşük Benlik Saygısı:**

1. **Kaygı ve Performans Endişesi:** Düşük benlik saygısına sahip sporcular, kendilerini yetersiz hissedebilir ve hata yapmaktan veya başarısız olmaktan daha fazla korkarlar. Bu kaygı, özellikle yarışma öncesinde performanslarını olumsuz etkileyebilir ve sakatlanma riskini artırabilir (Fox, 2000).
2. **Erteleme Davranışı:** Düşük benlik saygısı, spor yapma ve antrenmanlara katılma konusunda isteksizlik yaratabilir. Bu durum, özellikle kendine güven eksikliği yaşayan sporcularda, spor yapmaktan kaçınma ya da bu aktiviteyi erteleme davranışına yol açabilir (Ferrari ve ark., 1995).
3. **Olumsuz Sosyal Etkileşim:** Düşük benlik saygısı olan sporcular, takım ortamında kendilerini geri planda tutabilir ve liderlik rollerinden kaçınabilirler. Eleştirilere karşı daha hassas oldukları için, sosyal ilişkilerde de gerilim yaşayabilirler ve takım çalışması becerilerinde eksiklik gözlemlenebilir (Vazou ve ark., 2005).

Bu nedenle, sporcuların benlik saygısının geliştirilmesi hem bireysel hem de takım performansları için önemlidir. Destekleyici bir antrenman ortamı, olumlu geri bildirimler ve psikolojik destek, sporcuların benlik saygılarını artırarak onların daha güçlü bir spor kimliği geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

### 3.1. Sporda Benlik Saygısı Eksikliği

Sporda benlik saygısı eksikliği, sporcuların performans, motivasyon, stres yönetimi ve sosyal ilişkiler gibi birçok temel alanda zorluk yaşamalarına yol açabilir. Araştırmalar, benlik saygısının düşük olması durumunda şu etkilerin ortaya çıkabileceğini öne sürmektedir:

a. **Performans ve Motivasyonda Düşüş:**

1. Benlik saygısı eksikliği, sporcuların özgüvenlerini zayıflatır ve performans kaygısını artırır. Bu durum, sporcuların antrenman veya müsabakalarda risk almaktan kaçınmalarına ve potansiyellerini tam olarak ortaya koyamamalarına yol açabilir. Örneğin, Adie ve

ark. (2008) çalışmaları, düşük benlik saygısına sahip sporcuların başarıya ulaşma konusunda motivasyonlarını kaybetme eğiliminde olduklarını ve bu durumun performanslarını olumsuz etkilediğini göstermektedir.

2. Düşük benlik saygısı olan sporcular, yapılan eleştirileri ya da olumsuz geri bildirimleri kendilerine yönelik bir tehdit olarak algırlar, bu da performanslarında yetersizlik hissi yaratarak motivasyonlarını azaltır (Swann ve ark., 1989).

**b. Stres ve Kaygı Artışı:**

1. Benlik saygısı eksikliği, sporcuların stres ve kaygıyla baş etme becerilerini zayıflatır. Crocker & Park (2004), düşük benlik saygısına sahip bireylerin zorlayıcı durumlarla baş etmede daha fazla kaygı yaşadıklarını ve bu durumun spor performansını olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir.
2. Düşük benlik saygısına sahip sporcular, antrenmanlarda veya yarışmalarda performanslarını sürekli olarak sorguladıklarından, kendilerine olan güvenleri azalır ve başarısızlık korkusu yaşarlar. Bu durum, sporcuların fiziksel ve psikolojik sağlığını tehdit eden “duygusal tükenmişlik” gibi sorunlara yol açabilir (Smith, 1986).

**c. Sosyal Etkileşimlerde Zorluklar:**

1. Düşük benlik saygısı, sporcuların takım arkadaşlarıyla ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Vazou ve ark. (2005), takım sporlarında düşük benlik saygısına sahip bireylerin sosyal etkileşimde bulunmakta zorlandıklarını ve takım dinamiklerine uyum sağlamakta güçlük yaşadıklarını bulmuştur.
2. Ayrıca, düşük benlik saygısına sahip sporcular, eleştirilere karşı daha hassastır ve bu durum sosyal ilişkilerinde gerilim yaratabilir. Bu tür sporcular, liderlik rollerinden kaçınabilir ve bu da takım içi iş birliğine zarar verebilir (Martens, 1975).

**d. Sakatlanma Riski:**

1. Düşük benlik saygısına sahip sporcular, performanslarını gereğinden fazla zorlayarak ya da kendilerini yetersiz hissettiklerinden dolayı antrenmanlardan kaçınarak sakatlanma riskiyle karşı karşıya kalabilirler. Williams & Andersen (1998), benlik saygısı düşük olan sporcuların sakatlık riski altında olabileceğini ve özellikle kendilerini aşırı zorladıkları durumlarda bu riskin arttığını belirtmiştir.

Bu bulgular, sporcularda benlik saygısını geliştiren yaklaşımların önemini ortaya koymaktadır. Yüksek benlik saygısı, sporcuların stres yönetimini, motivasyonlarını ve takım içi iletişimlerini olumlu etkileyerek performanslarını artırabilir.

## Kaynakça

- Adams, J. F. (1995). Ergenliđi Anlamak. (B. O. diğ., ev.) İmge Kitabevi Yayınları.
- Adie, J. W., Duda, J. L., ve Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Aslan, E. (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 7-14.
- Bacanlı, H. (2004). Sosyal ilişkilerde benlik: Kendini ayarlama psikolojisi. *Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları*.
- Başçıftçı, F. (2010). Selçuk üniversitesi teknik eğitim fakültesi öğrencilerinin benlik ve mesleki benlik saygılarının incelenmesi. *E-journal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 5(4), 2198-2205.
- Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyle? *Psychological Science in The Public Interest*. 2003;4(1):1-44.
- Brown, J. D., Dutton, K. A., & Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15(5), 615-631.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>
- Cüceloğlu, D. (2000). Yeniden insan insana. *Remzi Kitapevi*.
- Cüceloğlu, D. (2005). İnsan ve davranışı. *Remzi Kitapevi*.
- Di Paula A, Campbell JD. (2002). Self-Esteem and Persistence in the Face of Failure. *J Pers Soc Psychol*. 2002;83(3):711-24.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 107-117.
- Doğru, N., & Peker, R. (2004). Özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 315-328.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. Norton.
- Donnellan MB, Trzesniewski KH, Robins RW. (2011). Self-Esteem: Enduring Issues and Controversies. *İçinde: The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences*. 1.Baskı. 2011. s. 718-46.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>



- Fox, K.R. (2000) The Effects of Exercise on Self-Perceptions and Self-Esteem. In: Biddle, S.J., Fox, K.R. and Boutcher, S.H., Eds., Physical Activity and Psychological Well-Being, Routledge, London, 88-117.
- Geçtan, E. (2015). Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar. Metis Yayınları.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Ozyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. Değerler Eğitimi Dergisi, 7(18), 25-42.
- Harter, S. (1993) Causes and Consequences of Low Self-Esteem in Children and Adolescents. In: Baumeister, R., Ed., Self-Esteem: The Puzzle of Low Selfregard, Plenum Press, New York, 87-116. [http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4684-8956-9\\_5](http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4684-8956-9_5)
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. Psychological Review, 94(3), 319-340.
- Horney, K. (1942). Self-analysis. W W Norton & Co.
- James, W. (1890). The principles of psychology. Harvard University Press.
- Kağıtçıbaşı, C. (2010). Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Katz MR, Rodin G, Devins GM. (1995). Self-Esteem and Cancer: Theory and Research. Can J Psychiatry. Aralık 1995;40:608-15.
- Kula, N. (2001). Kimlik ve din. Ayışığı Yayınları.
- Lee JY, Patel M, Scior K. (2023). Self-esteem and its relationship with depression and anxiety in adults with intellectual disabilities: a systematic literature review. Journal of Intellectual Disability Research. 01 Haziran 2023;67(6):499-518.
- Malakcioğlu, C. (2019). The mediation model of actual-ought self-discrepancy between attachment anxiety and codependence. Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology, 1(2), 85-92.
- Mann, S. (2004). People-Work: Emotion Management, Stress and Coping. British Journal of Guidance & Counselling, 32, 205-221. <https://doi.org/10.1080/0369880410001692247>
- Martens, R. (1975). Social Psychology Of Sport. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. (1970). Motivation and personality. Harper & Row Publishers.
- Mehrabi A, Falakdami A, Mollaci A, Takasi P, Ghorbani Vajargah P, Jafari H, vd. (2022). A systematic review of self-esteem and related factors among burn patients. Annals of Medicine and Surgery. 2022;84.
- Niveau N, New B, Beaudoin M. (2021). How Should Self-Esteem Be Considered in Cancer Patients? Front Psychol. 28 Ekim 2021;12.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-image*, Princeton University Press, Princeton, N. J.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.
- Saygın, Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya
- Smith, R. E. (1986). Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 21(3), 329-337. <https://doi.org/10.1249/00005768-198906000-00018>
- Steffenhagen, R. A. (1990). *Self-esteem therapy*. Praeger Publishers.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton.
- Swann, W. B., Jr., Pelham, B. W., & Krull, D. S. (1989). Agreeable fancy or disagreeable truth? Reconciling self-enhancement and self-verification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 782-791. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.782>
- Tan, H. (1970). "Akademik psikolojide ego ve benlik "self" kavramı". *H.U Sosyal Bilimler ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 2(1), 3-16.
- Tohumcu, M. U. (2018). İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi (Master's thesis, Haliç University, İstanbul, Turkey). Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Topses, G., & Serin, N. (2012). *Psikolojik danışma ve kişilik kuramları*. Nobel Akademi.
- Tuinman MA, Hoekstra HJ, Fleer J, Sleijfer DT, Hoekstra-Weebers JEHM. (2006). Self esteem, social support, and mental health in survivors of testicular cancer: A comparison based on relationship status. *Urologic Oncology: Seminars and Original Investigations*. 2006;24(4):279-86.
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 5-25. <https://doi.org/10.1080/10413209808406375>
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2005). Peer motivational climate in youth sport: a qualitative inquiry. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 497-516.

Yanbastı, G. (1996). Kişilik kuramları. Basımevi.

Yavuzer, H (2000). Okul Çağı Çocuđu. İstanbul, Remzi Kitabevi.

Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2011). Kişilik kuramları. Pegem Akademi.

Yörüköđlü, A. (2004). Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar. Özgür Yayınları.

## Sıklet Sporcularında Hızlı Vücut Ağırlığı Kaybı İle İlişkili Oksidatif Stres ve Kas Hasarı

Mustafa Karahan

Büşra Özdek

### Özet

Sıklet sporlarında yarışan sporcular genellikle yarışma zamanına kadar diyetisyen yardımıyla veya yardımı olmadan vücut ağırlıklarını başarılı bir şekilde kontrol edebilirler. Ancak vücut ağırlıklarını kontrol edemeyen veya daha düşük bir ağırlık kategorisinde yarışmak isteyen sporcular yarışma tarihinden üç ila beş gün önce vücut ağırlıklarını ortalama %5 oranında azaltma yöntemlerine başvururlar. Bu uygulamalar genellikle süreli açlık, sıvı kısıtlaması, öğün atlama, daha fazla terlemek için plastik giysiler giyme veya sauna veya sıcak ortamlarda egzersiz yapma gibi yöntemlerle gerçekleştirilmektedir. Sporcular genellikle çok düşük kalorili beslenme, dehidratasyon ve yüksek yoğunluklu egzersizlere dayalı bu yöntemlerden bir veya birkaçını aynı anda kullanmaktadır.

Hızlı vücut ağırlığı kaybı için kullanılan yöntemlerin çoğunluğu, kas hasarı, metabolik süreçte bozulma ve bağışıklık sistemindeki düzensizlikler dahil olmak üzere bir dizi olumsuz etkiyi tetikleme potansiyeline sahiptir ve sonuçta bireyin rekabetçi ortamlardaki performansını etkileyebilir. Literatürde yaygın olan görüş, kas hasarını açıklayan en olası mekanizmanın oksidatif stres olduğu yönündedir. Bu nedenle her ikisinin birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu çalışmada sıklet sporlarında hızlı vücut ağırlığı kaybı ve bu süreçte oluşan oksidatif stres ve kas hasarına ilişkin bilgiler ve araştırma örneklerine yer verilmiştir.

### 1. Giriş

Ağırlıkla ilgili sporlar, vücut ağırlığının atletik performansı önemli ölçüde etkilediği küresel olarak popülerdir (Khodace, 2015; Sundgot-Borgen ve ark. 2013). Bu sporlar, belirli ağırlık kategorilerinde yarışan yarışmacıları içerir. Sporcular, yarışacakları ağırlık kategorilerine uygunluklarını belirlemek

için yarışmadan önce ‘tartım’ adı verilen resmi bir ağırlık ölçümüne tabi tutulurlar. Tartım süreci her spora göre değişir ancak genellikle yarışmadan en az 3 ila 24 saat önce gerçekleştirilir (Franchini, Brito ve Artioli, 2012). Tartımın temel amacı her sporcunun kendi ağırlık kategorileri içinde adil ve eşit bir yarışmaya katılabilmesini garantilemektir. Bu işlem benzer fiziksel özelliklere sahip sporcuların karşılaştırılabilir spor performansı göstereceği varsayımına dayanmaktadır (Matthews vd., 2019). Bu nedenle, Yarışma öncesi vücut ağırlığı yönetimi, sporcuların yarışmalarda optimum fiziksel ve psikolojik performansa ulaşmaları için önemli bir gerekliliktir.

Vücut ağırlık kategorilerinde yarışan sporcular genellikle bir diyetisyenin yardımıyla veya yardımı olmadan vücut ağırlıklarını başarılı bir şekilde kontrol edebilirler. Ancak vücut ağırlıklarını kontrol edemeyen veya daha düşük bir ağırlık sınıfında yarışmanın avantajlı olacağına inanan sporcular, yarışma tarihinden üç ila beş gün önce hızlı vücut ağırlığı azaltmaya başvururlar (Figlioli vd., 2021). Bu süreçte sporcular vücut ağırlıklarını ortalama %5 oranında azaltmaya çalışırlar ve tartıdan hemen sonra yarışma zamanına kadar vücut ağırlıklarını hızla artırma yöntemlerini uygularlar (Matthews vd., 2019). Hızlı vücut ağırlığı kaybı, özellikle belirli ağırlık kategorilerinde yarışan sporcular arasında yaygın bir uygulamadır (Lakicevic, 2020). Bu uygulamalar genellikle süreli açlık, sıvı kısıtlaması, öğün atlama, daha fazla terlemek için plastik giysiler giyme veya sauna gibi sıcak ortamlarda egzersiz yapma gibi yöntemlerle gerçekleştirilmektedir (Drid, Figlioli ve Lakicevic, 2021; Todorovic, Park, Alensar ve Sassone, 2019). Bu uygulamalar tartı zamanı yaklaştıkça giderek yoğunlaşmaktadır (Artioli, 2010). Daha az yaygın olmakla birlikte bazı sporcuların müşil, diüretik, diyet hapi ve kusma gibi daha aşırı yöntemler kullandığı da bildirilmiştir (Drid, Figlioli ve Lakicevic, 2021). Sporcular genellikle bu yöntemlerden bir veya birkaçını aynı anda kullanırlar, bunların çoğu düşük enerji tüketimi ve dehidratasyona dayanır (Brito ve ark., 2012; Franchini ve ark., 2012; Drid ve ark., 2021).

Dehidratasyon vücudun su seviyesi gereksinimlerini karşılamak için gereken miktarın altına düştüğünde ortaya çıkar. Dehidratasyon su ve elektrolit kaybından kaynaklanan ve vücut fonksiyonlarını etkileyen önemli bir sağlık sorunudur. Bu durum özellikle sıcak iklimlerde, yoğun egzersiz sırasında ve hastalık durumlarında yaygındır (Popkin, D’Anci ve Rosenberg, 2010). Dehidratasyonun yarışma performansını ve motor fonksiyonunu olumsuz etkilediği, kalp atış hızını artırdığı ve yüksek derecelerde nöromusküler ve bilişsel sistemler ile böbrek yetmezliği üzerinde zararlı etkilere sahip olduğu bildirilmiştir (Ceylan, vd., 2022). Vücut fonksiyonlarındaki bu düşüş hem aerobik hem de anaerobik egzersiz performansının yanı sıra kas gücü ve dayanıklılığında önemli düşüşlere yol açar. Bunun yanı sıra dehidratasyonla

ilişkili vücut fonksiyonlarındaki bozulma fizyolojik stresin oluşumuna sebep olmaktadır (Savoie vd., 2015; Gamage ve ark., 2016). Beslenmenin egzersiz kaynaklı fizyolojik stresin üstesinden gelmede kritik bir rol oynadığı bilinmesine rağmen, özellikle hızlı kilo verme dönemlerinde alınan kaloriler ile tüketilen kaloriler arasında bir dengesizlik oluşur. Dengesiz enerji homeostazı, kas hasarı, bozulmuş metabolizma ve bağışıklık sistemi işlev bozukluğu gibi çeşitli sorunlara yol açabilir (Desgorces ve ark., 2017).

Kas hasarı, kas gücünde azalma, hareket açıklığında kısıtlılık, lokalize şişlik, gecikmiş başlangıçlı kas ağrısı ve kanda kreatin kinaz, laktat dehidrogenaz ve miyogloblin gibi kas proteinlerinin artmış seviyeleri gibi semptomlarla kendini gösterir (Fatouros ve Jamurtas, 2016). Kas hasarı, kas gücü azalması, hareket açıklığında kısıtlılık, lokalize şişlik, gecikmiş kas ağrısı (GKA) ve kanda kas proteinlerinde kreatin kinaz (CK), laktat dehidrogenaz (LDH) ve miyogloblin (Mb) artışı gibi semptomlarla kendini gösterir (Fatouros ve Jamurtas, 2016). Genellikle kas hasarı belirteçleri egzersizden 8 ila 24 saat sonra ortaya çıkar, 24 ila 48 saatte zirveye ulaşır ve 96 saat içinde azalır (Damas vd., 2018). Kas hasarının semptomlarının büyüklüğü ve zamanlaması değişkendir ve performans üzerindeki etkileri kas hasarının derecesine bağlıdır. Kas hasarının derecesi ise, egzersizin süresi, hedeflenen kas grubu, egzersizin türü, yoğunluğu ve hacmi gibi faktörlere bağlı olarak değişmektedir. Aynı zamanda bireyin zarar verici uyarılara karşı duyarlılığı da kas hasarı semptomlarını etkileyen bir faktördür. Literatürde kas hasarını açıklayan en muhtemel mekanizmanın oksidatif stres olduğu ve bu nedenle her ikisinin birlikte değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Dokumacı ve Atabek, 2016).

Oksidatif stres, vücutta serbest radikal üretimi ile antioksidan savunma arasında biyolojik sistemlerde hasara yol açabilecek dengesizlik olarak tanımlanır (Forman ve Zhang, 2021). Serbest radikaller vücutta aşırı üretildiğinde, hücre zarlarına, enzimlere ve DNA'ya zarar verebilir. Bu zarar, kanser, kardiyovasküler ve nörodejeneratif hastalıklar gibi çeşitli hastalıkların gelişimine yol açabilir (Hayes, Dinkova-Kostova ve Tew, 2020). Antioksidanlar ise vücutta serbest radikallerin neden olduğu hasarı önlemek veya azaltmak için serbest radikallerle reaksiyona girerek onları stabilize eder ve bu şekilde hücre hasarını engellerler. Normal koşullar altında, vücutta üretilen serbest radikaller ile bunları nötralize eden antioksidan savunma sistemi arasında bir denge mevcuttur. Ancak bazı durumlarda vücutta serbest radikal üretimi artar ve antioksidan savunma sistemi yetersiz kalır (Graille vd., 2020). Sporcuların vücut ağırlıklarını hızlı kaybetmeye çalıştıkları dönemlerde uyguladıkları yoğun antrenman programları ve beslenme kısıtlamaları, sağlık için risk oluşturan ve serbest radikallerin

üretimini artıran faktörler arasındadır (McCarthy ve Berg, 2021). Özellikle antioksidan besinlerin (A, C ve E vitaminleri vb.) alımının azalması, artan serbest radikallerle mücadelede vücudun antioksidan savunma sistemini zayıflatabilir. Bu nedenle, hızlı vücut ağırlığı kaybı sırasında aşırı besin kısıtlaması ve yoğun egzersizlerin bir arada gerçekleştirilmesinin, lipidler, proteinler ve diğer hücre bileşenlerinde oksidatif stres kaynaklı zararlara yol açabileceği düşünülmektedir (Reljic, 2015). Bu nedenle bu bölümde, sıklet sporlarında yarışma performansını olumsuz etkileyen hızlı vücut ağırlığı kaybına bağlı oksidatif stres ve kas hasarı ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

## 2. Sıklet Sporları

Sıklet sporları, sporcuların belirli ağırlık sınıflarına göre kategorize edildiği yarışmalardır. Bu sporlar, sporcuların boyut, ağırlık ve güç gibi fiziksel özelliklerini dikkate alarak müsabakaları daha adil bir rekabetle gerçekleştirmeyi amaçlar. Sıklet sporları arasında, güreş, judo, boks, halter ve taekwondo gibi çeşitli mücadele sporları bulunur (Khodace, 2015). Sıklet sporlarının her birinde birçok farklı ağırlık kategorisi bulunmaktadır. Bu kategoriler yaşa ve cinsiyete bağlı olarak spordan spora farklılık gösterir (Bešlija vd., 2021). Örneğin; judoda olimpik kadın sporcular 48 kg - 52 kg - 57 kg - 63 kg - 70 kg - 78kg ve +78 kg da mücadele ederken, olimpik erkek sporcular 60 kg - 66 kg- 73 kg - 81 kg - 90 kg - 100 kg ve +100 kg'da mücadele etmektedir (International Judo Federation, 2023).

Sporcular çoğunlukla yarışmalardan bir gün ya da birkaç saat önce, tartı ismi verilen vücut ağırlığı ölçümüne tabi tutulur. Bu işlem, sporcuların belirlenen sıklet sınırları içinde olduğundan emin olmak için gerçekleştirilir ve sıklet sporlarında adil bir rekabet ortamı sağlamak için kritik bir unsurdur (Burke, 2015).

Sıklet sporcuları, spor dallarının gerektirdiği özgün antropometrik ve fizyolojik özelliklere uyum sağlamak için, kuvvet, sürat, dayanıklılık ve teknik beceriler gibi kritik fiziksel yeteneklerin geliştirilmesine yönelik yoğun ve disiplinli antrenman programları uygularlar (Rydzik ve Ambrozy, 2021). Bu süreçte fiziksel hazırlık, sporcuların rekabetçi başarıları için temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Ancak bu sporlarda başarı sadece fiziksel yeteneklere değil, aynı zamanda etkili ağırlık yönetimi stratejilerine de bağlıdır (Burke, 2015). Sıklet sporlarında yarışan sporcular, ideal ağırlık sınıflarında yarışabilmek için genellikle sıkı bir beslenme ve vücut ağırlığı yönetimi programı uygularlar. Bununla birlikte, hızlı vücut ağırlığı kaybı ve hızlı vücut ağırlığı alma süreçleri, özellikle bazı sıklet sporlarında yaygın

bir pratik olup, bu yöntemler sporcuların sağlığı ve performansı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Martínez-Aranda vd., 2023).

### 3. Sıklet Sporcularında Hızlı Vücut Ağırlığı Kaybı

Sıklet sporlarında sporcular genellikle daha hafif ve daha az güçlü rakiplerle mücadele ederek rekabet avantajı elde etmek düşüncesindedirler. Bu amaçla, sporcuların çoğu, müsabakadan önce vücut ağırlıklarını hızlı bir şekilde düşürmeye yönelik çeşitli yöntemler kullanır. Bu yöntemler, spor disiplinine, ağırlık kategorisine, sporcunun yaşına, cinsiyetine ve fazla vücut ağırlığı miktarına bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Khodae vd., 2015).

Hızlı vücut ağırlığı kaybı süreçleri, genellikle müsabakadan bir hafta önce başlar ve sporcuların vücut ağırlıklarının %5 ila %10'u arasında bir kayıpla sonuçlanır (Franchini, Brito ve Artioli, 2012). Öğün atlama, egzersizi artırma, sıvı alımını kısıtlama, ter buharlaşmasını önleyen kıyafetlerle egzersiz yapma ve sauna kullanımı gibi yaygın vücut ağırlığı kaybetme teknikleri, rekabet öncesi vücut kütlelerini azaltmak için uygulanan yöntemlerden bazılarıdır (Berkovich vd., 2016). Bazı sporcular ise yarışma dönemlerinde kullanımı yasak olmasına rağmen, diüretik ilaçları kullanılmaktadır (Franchini, Brito ve Artioli, 2012).

Bununla birlikte, uygunsuz vücut ağırlığı kaybı yöntemlerinin sürekli kullanılması, kas gücünde azalma, aerobik aktivitelerde performans düşüklüğü, zihinsel ve bilişsel işlevlerde bozulma, ruh hali değişiklikleri, depresyon, bağışıklık sistemindeki tepkilerin bozulması gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Ayrıca, bu uygulamalar kardiyovasküler, endokrin, gastrointestinal, renal ve termoregülasyon sistemlerinde de ciddi sorunlara neden olabilir (Carl vd., 2017).

Literatür, dövüş sporlarında hızlı vücut ağırlığı kaybı prevalansının % 53 ile % 100 arasında değiştiğini göstermektedir (Brito vd., 2012). Bunun yanı sıra, Artioli vd., (2010) hem erkek hem de kadın judo sporcularının yaklaşık % 90'ının (n = 822) resmi tartı seanslarından önce hızlı vücut ağırlığı kaybı tekniklerini kullandıkları belirtmişlerdir. Aynı çalışmada, en yaygın ağırlık kaybı derecesinin, vücut ağırlığının % 5'i olduğu ve yarışmadan beş gün önce gerçekleştirildiği rapor edilmiştir.

Güreş, judo ve boks sporlarında sporcular ortalama 12 yaşında vücut ağırlıklarını azaltmaya başlamaktadır. Bu sporcular, genellikle 5 gün gibi kısa süreler içinde vücut ağırlıklarını azaltma çabasına girerler ve yıl içinde ortalama 7 defa vücut ağırlığı kaybı deneyimi yaşarlar. Ayrıca, sporcuların kaybettikleri en fazla vücut ağırlığı miktarı genellikle 4 kg'ı geçmemekte ve bu, vücut ağırlıklarının yaklaşık %5'ine karşılık gelmektedir (Baranauskas,



Kupçiuñaitė, Stukas, 2022). Bununla birlikte sporcular müsabaka öncesi hızlı vücut ağırlığı kaybı döneminden sonraki tartı sürecini takiben hızlı vücut ağırlığı alma dönemine girerler. Bu süreç, spor dalına ve tartı ile müsabaka arasındaki süreye bağlı olarak farklılık gösterir. Hızlı vücut ağırlığı alımı müsabaka tartısından yaklaşık 1 ile 18 saat sonrasında gerçekleşebilir (Matthews vd., 2019). Dikkat çekici bir şekilde, kaybedilen vücut ağırlığının %104'ü, genellikle bir hafta içinde yeniden kazanılmaktadır (Baranauskas, Kupçiuñaitė, Stukas, 2022).

Sporcular vücut ağırlıklarını müsabaka sıkletlerinin sınırı içinde tutamadıklarından, genellikle tartımdan hemen sonra vücut ağırlığı alırlar (Franchini, Brito ve Artioli, 2012). Bu da yaklaşan müsabakalar için tekrar azaltılması gerektiği anlamına gelir (Artioli vd., 2016).

#### **4. Hızlı Vücut Ağırlığı Kaybının Fizyolojik Etkileri**

Hızlı vücut ağırlığı kaybı sporcularda hem aerobik hem de anaerobik performansı etkilemektedir (Franchini, Brito ve Artioli, 2012). Aerobik performansın azalmasının nedenleri arasında dehidrasyon, plazma hacminde düşüş, kalp atış hızında artış, hidroelektrolitik dengenin bozulması, termoregülasyonun etkinliğinin azalması ve kaslardaki glikojen seviyelerinin tükenmesinin etkili olabileceği bildirilmiştir. Anaerobik performanstaki azalmanın ise özellikle laktat tamponlama kapasitesindeki azalma, glikojen depolarının tükenmesi ve hidroelektrolitik dengenin bozulması ile ilişkilendirilmiştir (Fogelholm, 1994).

Sporcuların hızlı vücut ağırlığı kaybı dönemlerinde uyguladıkları düşük kalorili diyetler ya da uzun süreli açlık kaynaklı glikojen depolarının tükenmesi, performanslarını olumsuz etkilemektedir. Özellikle, azalmış kas glikojen düzeylerinin, kas dokusunda uyarma-kasılma süreçlerini bozarak, kas yorgunluğuna yol açtığı rapor edilmiştir (Ortenblad, Westerblad ve Nielsen, 2013). Bu durum, yüksek yoğunluklu sıklet sporlarında, anaerobik glikoliz sürecinde etkili olan enzimleri olumsuz yönde etkileyerek performans kayıplarına sebep olmaktadır (Westman vd., 2007; Burke, 2015). Örneğin; Judo müsabakalarının yoğunluğu, maksimum oksijen tüketiminin yaklaşık %92'sine denk gelir ve birden fazla maç içeren bu sporun aralıklı yapısı, düşük karbonhidrat alımı, dehidrasyon ve yoğun antrenman dönemlerinde kas glikojen depolarının etkin kullanımını zorunlu kılar. (Degoutte, Jouanel ve Filaire, 2003; Franchini vd., 2003). Ayrıca hızlı vücut ağırlığı kaybı döneminde düşük karbonhidrat alımı, kas içindeki hidrojen iyonu akışını bozabilir ve bu da yoğun kas kasılmaları sırasında yorgunluğun daha hızlı hissedilmesine sebep olabilir (Filaire vd., 2001).

Hızlı vücut ağırlığı kaybının en büyük zararlı etkilerinden biri olan dehidrasyon, kan plazmasında ve bunun neticesinde toplam kan hacminde azalmaya neden olur. Bu durum, kardiyovasküler sistemi ve vücudun ısı düzenleme yeteneğini olumsuz yönde etkiler (Jetton vd., 2013). Plazma hacmindeki azalma, hızlı vücut ağırlığı kaybı sonrası gözlemlenen hemoglobin miktarındaki düşüşle birleşerek aerobik kapasiteyi dolumsuz etkileyebilir (Reljic vd., 2016; Reljic vd., 2013). Diğer bir ifadeyle, plazma hacminin azalması kardiyak outputun azalmasına ve kan viskozitesinin artmasına neden olur, bu da çalışan kaslara normal kan akışını engeller (Franchini vd., 2016). Bunların yanı sıra dehidrasyon, hücrel sıvı homeostatik kontrolünü, metabolik süreçlerini etkileyebilecek ve sonuç olarak nöromusküler etkinliğe zarar verebilecek elektrolit konsantrasyonunu da önemli ölçüde değiştirebilir. Bazı çalışmalar, dehidrasyonun egzersiz esnasında efor algısını yükselttiğini, ruh halini olumsuz etkileyerek bilişsel yorgunluğa neden olduğunu belirtmektedir (Lakicevic vd., 2020).

Hızlı vücut ağırlığı kaybı ile ilişkili diğer potansiyel riskler arasında endokrin bozuklukları, insülin duyarlılığı değişiklikleri, kemik bozulması ve bozulmuş bağışıklık fonksiyonu yer almaktadır (Barley, Chapman ve Abbiss, 2019; Westman vd., 2007). Özellikle, tekrarlayan hızlı vücut ağırlığı kayıplarının neden olduğu hormonal bozuklukların, ergenlik döneminde normal büyümeyi ve gelişmeyi olumsuz etkilediği gösterilmiştir. Daha da önemlisi, hızlı vücut ağırlığı kaybına erken yaşlarda katılan sporcuların uzun vadede vücut ağırlığı kaybına bağlı sorunlar için daha yüksek risk altında olduklarını gösteren önemli veriler bulunmaktadır (Lakicevic vd., 2020). Bunlara ilave olarak, bazı çalışmalarda vücut kütleindeki % 5'lik azalmanın metabolizmayı ve kas kasılma düzenlerini etkilediği ve böylece yaralanma riskini artırdığı belirtilmiştir (Agel vd., 2006).

## 5. Hızlı Vücut Ağırlığı Kaybının Psikolojik Etkileri

Çeşitli çalışmalar, hızlı vücut ağırlığı kaybetme stratejilerini benimseyen sporcuların psikolojik ve fizyolojik yan etkilere maruz kaldıklarını göstermiştir. Bu etkiler arasında kısa süreli hafızanın bozulması, canlılığın azalması, konsantre olma güçlüğü ve özgüven kaybının yanı sıra kafa karışıklığının, öfkenin, yorgunluğun, depresyonun ve sosyal izolasyonun artması yer alır (Degoutte vd., 2005; Filaire vd., 2001). Örneğin kısa süreli hafızanın zayıflaması, sporcuların müsabaka öncesi antrenörlerinin talimatlarını hatırlama ve uygulama kapasitelerini azaltabilir. Konsantrasyon ve odaklanma eksikliği, özellikle yüksek seviyeli yarışmalar sırasında dikkat dağıtıcı unsurları yönetme yeteneğini azaltabilir ve bu da performansın düşmesine neden olabilir. Düşük benlik saygısı, sporcuların üst düzey

rakiplerle yarışırken kendilerini değerlendirme becerilerini zayıflatabilir, karar vermeyi zorlaştırabilir ve öfke yönetimi zorluklarına neden olabilir. Aşırı öfke, sporcuların yasa dışı davranışlarda bulunma olasılığını artırabilir; bu da dövüş sporlarında saldırganlığın bir ölçüde önemli olmasına rağmen zararlıdır. Depresyon ve izolasyon, yoğun antrenman programlarıyla baş etme yeteneğini azaltabilir (Franchini, Brito, Artioli, 2012).

Sıklet sporcularının büyük bir kısmı, vücut kitlesi ve beslenme konusunda kaygı duymaktadır. Bu kaygı, sık sık diyet yapma veya kalori alımını koruma özelliğinden kaynaklanmaktadır. Yeme bozukluklarının klasik belirtilerinden biri olan ve yemek sırasında kontrol kaybı hissi, sporcular arasında %10-20 oranında görülmekte, yarışma sonrasında ise oran %30-40'a yükselmektedir (Steen ve Brownell, 1990). Sürekli vücut ağırlığı kontrolü sağlamaya çalışmak, özellikle kadın sporcular arasında anoreksi, bulimia ve aşırı yeme gibi yeme bozukluğuna ilişkin hastalık riskini artmaktadır (Flaire vd., 2007).

## 6. Serbest radikaller

Vücudumuzdaki hücreler, metabolik süreçlerin bir parçası olarak sürekli olarak reaktif oksijen türleri ve reaktif nitrojen türleri başta olmak üzere serbest radikal üretir. Reaktif oksijen türleri terimi hem serbest radikallere hem de bunların radikal olmayan ara ürünlerinde kullanılır (Burton ve Jauniaux, 2011). Serbest radikaller, dış elektronik kabuğunda bir veya daha fazla eşleşmemiş elektrona sahip moleküller veya moleküllerin bir parçasıdır. Bu moleküllerin temel özellikleri çok kısa ömürlü ve son derece yüksek reaktif olmalarıdır. Serbest radikallerin zararlı etkileri elektronik stabilitenin sağlanması zorunluluğundan kaynaklanır. Bu nedenle başka bir stabil moleküle reaksiyona girerek elektronunu alıp bir zincir oluştururlar. Bu şekilde bu moleküller de kararsız hale gelir ve çevresindeki diğer moleküllere müdahale ederek hücresel bileşenlerin bozulmasına yol açmaktadır (Hadžović-Džuvo vd., 2014).

Oksijenli solunum sürecinde, yani hücrelerin oksijeni kullanarak enerji üretiminde, serbest radikallerin oluşumu kaçınılmazdır. Bu süreç, yaşamın bir parçası olarak kabul edilen oksijen metabolizması sonucunda her hücrede meydana gelir. Ayrıca, serbest radikaller dışarıdan alınan metaller, oksidasyon-reduksiyon reaksiyonlarındaki bileşikler, radyasyon, kemoterapi ilaçları, kansere neden olan maddeler (örneğin, östrojen benzeri moleküller) ve çeşitli diyet veya çevresel faktörler aracılığıyla da oluşabilir. Bu oluşum mekanizmaları olmak üzere iki ana kategoride incelenebilir.

- *Dış Kaynaklar:* Hava kirliliği, zararlı doğal gazlar (örneğin, ozon ve oksijen), hem iyonize hem de iyonize olmayan radyasyon türleri,

çeşitli ilaçlar, alkol, hastalık yapıcı bakteri ve virüsler serbest radikal üretimine katkıda bulunabilir.

- *İç Kaynaklar:* Hücre içi mitokondri, endoplazmik retikulum ve çekirdek dahil olmak üzere elektron taşıma sistemlerinde, peroksizomlarda ve monosit ile nötrofiller tarafından gerçekleştirilen fagositoz işlemi gibi normal metabolik aktiviteler sırasında yüksek miktarda serbest radikal üretimi gerçekleşir.

## 7. Oksidatif Stres

Oksijen, biyolojik sistemler için hem olumlu faydaları hem de potansiyel olarak zararlı yan etkileri olduğu bilinir. Reaktivite, oksijenin yüksek enerjili elektron transferlerine katılmasına izin verir ve dolayısıyla oksidatif fosforilasyon yoluyla büyük miktarlarda adenosin-5-trifosfat (ATP) oluşumunu destekler. Bu, karmaşık çok hücreli organizmaların evrimine izin vermek için gereklidir, ancak aynı zamanda onu protein, lipid veya DNA gibi herhangi bir biyolojik moleküle saldırmaya yatkın hale getirir. Sonuç olarak vücudumuz reaktif oksijen türlerinin sürekli oksidatif saldırısı altındadır (Halliwell ve Gutteridge, 2015). Bu saldırıyı genellikle dengede tutan karmaşık bir antioksidan savunma sistemi gelişmiştir. Ancak bazı durumlarda bu denge bozulabilir ve oksidatif strese yol açabilir. Oksijenin bir hücreye zarar verme potansiyelinin çeşitliliği ve genişliği göz önüne alındığında, oksidatif stres, pro-oksidanlar ile antioksidanlar arasındaki dengenin, potansiyel zarar verebilecek şekilde, pro-oksidanların lehine bozulduğu durum olarak tanımlanabilir (Burton ve Jauniaux, 2011).

Oksidatif stresin incelenmesinde, pro-oksidan ve antioksidan arasındaki denge kritik bir rol oynar. Bu denge, oksidatif stresin anlaşılmasında iki temel sebepten ötürü önemlidir. Birincisi, bu dengesizliğin, aşırı reaktif oksijen türleri üretimi ya da antioksidan savunma sistemlerindeki yetersizlikler gibi, dengeyi etkileyebilecek çeşitli faktörlerden kaynaklanabileceği gerçeğini ön plana çıkarır. İkincisi, reaktif oksijen türlerinin sadece zararlı yan ürünler olmadığını, aynı zamanda hücre içi iletişimde önemli roller üstlenen ikincil haberciler olduğunu belirtir. Bunlar, hücrelerin çevresel değişikliklere nasıl tepki verdiğini düzenler.

Denge kavramı ayrıca, oksidatif stresin bir spektrumunda değerlendirilmesi gerektiğini vurgular. Küçük dengesizlikler, hücrelerin çevresel değişikliklere adaptasyonunu sağlayan homeostatik ayarlamalara yol açabilir. Ancak, daha büyük dengesizlikler, onarılamaz hasara ve sonunda hücre ölümüne sebep olabilir (Burton ve Jauniaux, 2011). Çeşitli çalışmalar oksidatif stresin birçok hastalığın patogenetik temelini temsil ettiğini göstermiştir (Greabu vd., 2007).

Antioksidanlar, vücutta reaktif oksijen türevlerinin (ROT) oluşturduğu zararı önlemek için çalışan savunma sistemidir. Genellikle düşük konsantrasyonlarda bulunurlar, ancak çok etkilidirler. Çünkü ROT'un hücrelere zarar vermesini geciktirebilir veya tamamen engelleyebilirler. Antioksidanlar, kendi elektronlarından serbest radikallere vererek onları kararlı hale getirir. Bu işlem, serbest radikallerin diğer hücre bileşenleriyle reaksiyona girmesini ve zarar vermesini önler. Böylece, antioksidanlar ROS'un olumsuz etkilerini nötralize ederek hücrelerin sağlığını korumaya yardımcı olurlar (Kohen ve Nyska, 2002). Ancak hücresel metabolizma süreçleri, çevresel toksinler, yetersiz veya dengesiz beslenme, aşırı egzersiz veya zihinsel stres gibi nedenler antioksidan savunma sistemlerinin bu radikalleri etkisiz hale getirme kapasitesini aşabilir ve bunun sonucunda oksidatif stres oluşur (Kunwar ve Priyadarsini, 2011).

## **8. Oksidatif Stres ve Egzersiz**

Araştırmalar, sporcuların istirahat halindeki oksidatif stres seviyelerinin genellikle sedanter bireylere kıyasla daha düşük olduğunu, ancak bazı durumlarda bu seviyelerin arttığını veya sabit kaldığını göstermiştir (Bloomer ve Fisher-Wellman, 2008; Falone vd., 2010). Bu çeşitlilik, aralarında egzersiz yoğunluğu gibi deneysel tasarımların farklılıkları ve oksidatif stres ölçümlerinde kullanılan metodolojik yaklaşımların çeşitliliği olmak üzere, pek çok faktöre bağlanabilir.

Egzersiz ile oksidatif stres arasındaki ilişki, egzersizin şekline, yoğunluğuna ve süresine bağlı olarak değişmektedir. Mitokondriyal solunum zinciri, egzersiz sırasında oluşan ROS'un ana kaynağıdır ve aşırı üretimi lipitlerde, proteinlerde, nükleik asitlerde ve diğer maddelerde oksidatif hasara neden olabilir. Düzenli ve orta düzeyde antrenmanın oksidatif stres ve sağlık açısından faydalı olsa da akut ve yorucu egzersizler oksidatif stresin artmasına yol açar. Bununla birlikte, hormesis teorisine göre, endojen antioksidan savunmalarda bir yukarı regülasyon sağlanması için egzersiz uyarısı gerekli görülmektedir (Pingitore vd., 2015).

Hücre sinyalleşmesi, immün yanıt ve apoptoz gibi önemli fizyolojik işlevler için düşük ROS seviyelerinin gerekli olduğu bilinmektedir (Vollaard, Shearman ve Cooper, 2005). Birçok çalışma, egzersizin oksidatif stresi tetiklediğini ve antioksidan savunmalarda adaptasyonlara neden olduğunu göstermiştir (Tauler vd., 2006; Palazzetti vd., 2006).

Ancak akut egzersiz seansı oksidatif stresi tetikler ve serbest radikal üretimini artırır. Egzersiz, iskelet kasındaki artan oksijen ihtiyacı nedeniyle kan akışında önemli değişikliklere ve kas hasarı durumunda fagositlerin hasar alanına göç etmesine yol açar. Bu durumlar, serbest radikallerin artmasına ve sonuç olarak oksidatif hasara neden olur. Biyokimyasal ve moleküler tekniklerdeki ilerlemeler, serbest radikallerin egzersiz sonrası adaptasyonlarda önemli roller oynadığını göstermiştir. Böylece, egzersizin neden olduğu serbest radikallerin hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğu kabul edilir (Malaguti vd., 2013; Mankowski vd., 2015).

Literatürde malondialdehit (MDA), protein karboniller ve 8-hidroksideoksiguanozin gibi oksidatif stres biyobelirteçlerinin antrenmanlı sporcularda antrenmansız kişilere göre daha düşük seviyelerde olduğu bildirilmektedir. Bu durum sporcuların istirahat ve egzersiz sonrası dönemdeki oksidatif stres tepkilerinin sedanter bireylere göre daha düşük olduğunu göstermektedir (Vassalle vd., 2002; Ortenblad, Madsen ve Djurhuus, 1997). Aynı şekilde sporcularda süperoksit dismutaz (SOD) aktivitesinin de daha yüksek olması, sporcuların oksidatif stresle daha etkili bir şekilde baş edebildiklerini göstermektedir. Öte yandan katalaz (CAT) ve glutatyon peroksidaz (GPx) gibi antioksidan enzimlerin düzeyleri sporcularda sedanter bireylere göre daha yüksektir ancak bu değişiklikler spesifik spor dallarına bağlı olup sporcuların fiziksel kondisyon ve antrenman düzeyleriyle ilişkilidir (Dékány vd., 2006).

Sonuç olarak egzersizin şekline, yoğunluğuna ve süresine ve genetik ve yaşam tarzı faktörlerine bağlı olarak egzersizin oksidatif stres üzerinde olumlu veya olumsuz etkileri olabilir (Pingitore vd., 2015). Veriler, düzenli uzun süreli egzersizlerin oksidatif strese karşı antioksidan tepkiyi tetikleyebileceğini göstermektedir. Oksidatif stres ile egzersiz arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmanın sonuçları, fiziksel egzersizin oksidatif stres üzerindeki yararlı etkisinin artan antioksidan savunmalarla ilişkili olabileceği olasılığını desteklemektedir (Hadžović-Džuvo vd., 2014).

## 9. Antioksidan Savunma Sistemi

Antioksidanlar, hücresel organları serbest radikallerin neden olduğu oksidatif hasardan korumaya yardımcı olan bileşiklerdir (Nikolaidis vd.,

2012). Endojen (vücutta üretilen) veya eksojen/diyetle (dış kaynaklardan alınan) olarak sınıflandırılabilir birçok farklı antioksidan vardır. Antioksidanlar ayrıca enzimatik ve enzimatik olmayan antioksidanlar olarak da sınıflandırılabilir (Powers ve vd., 2014). Antioksidanlar serbest radikalleri radikal olmayan bileşiklere dönüştürerek reaktivitelerini azaltır veya aktif olmayan radikallerin daha zararlı türlere dönüşmesini önleyerek oksidatif strese karşı koruma sağlar (Powers ve vd., 2014).

Vücut, oksidan zarara karşı hem enzimatik hem de enzimatik olmayan yollarla savunma sağlar (Powers vd., 2014; Neubauer ve Yfanti, 2015). Enzimatik savunma sistemi, detoksifikasyon işlemi sırasında elektron taşıyarak çeşitli değerlere sahip olabilen geçiş metalleri etrafında organize olur. Bu sistemin temel aktörlerinden biri, süperoksit dismutaz (SOD) enzimidir. SOD, oksijen moleküllerini hidrojen peroksit dönüştürerek zararlı süperoksit radikallerini nötralize eder. Bu işlemde, SOD'un mitokondride bulunan manganez bağlı formu ve sitozolde yer alan bakır ve çinko bağlı formu gibi iki farklı izoformu vardır (Bafana vd., 2011).

Hidrojen peroksit, katalaz veya glutatyon peroksidaz gibi enzimlerin etkisiyle suya dönüştürülür. Glutatyon peroksidaz, indirgenmiş glutatyon (GSH) varlığında aktif hale gelir. GSH, hücrelerdeki ana redoks tamponudur ve çeşitli detoksifikasyon reaksiyonlarına katılır, bu reaksiyonlar sonucu oluşan glutatyon disülfidi, glutatyon redüktaz aracılığıyla NADPH kullanılarak yeniden GSH'ye dönüştürülür. Glutatyonun yeniden üretimi, pentoz fosfat yoluyla sağlanır ve bu yolun ilk adımını glikoz-6-fosfat dehidrojenaz gerçekleştirir (Nicol vd., 2002).

Enzimatik olmayan savunma mekanizmaları arasında, C vitamini (askorbat) ve E vitamini ( $\alpha$ -tokoferol) gibi antioksidanlar yer alır. Bu antioksidanlar, serbest radikallerle mücadele ederek ve birbirlerinin etkinliğini destekleyerek hücreleri korurlar; örneğin, askorbat,  $\alpha$ -tokoferolün yeniden indirgenmiş formunun üretilmesinde kilit bir rol oynar. Ayrıca, tiyol bileşikleri olan tioredoksinler de hidrojen peroksidi detoksifiye edebilir, ancak bunun için tioredoksin redüktaz tarafından yeniden indirgenmeleri gerekir. Seruloplazmin ve transferrin gibi proteinler de serbest demir iyonlarını bağlayarak Fenton reaksiyonunu ve dolayısıyla hidroksil radikallerinin oluşumunu engelleyerek önemli bir savunma sağlar (Burton ve Jauniaux, 2011).

Çoğu meyve ve sebze çeşitli eksojen antioksidanlar içerir. Bununla birlikte insanlar, kabuklu yemişler ve tohumlar gibi diğer gıda kaynaklarından da eksojen antioksidanlar elde edebilirler Serbest radikallerden korunmada rol oynayan önemli eksojen antioksidanlar arasında E vitamini, C vitamini, A



vitamini, polifenoller ve bazı mineraller (Çinko, Manganez, Bakır, Selenyum) bulunur. Ekzojen antioksidanlar, meyve ve sebzeler gibi gıdalar veya diyet takviyeleri yoluyla diyetle elde edilir (Powers vd., 2014).

Antioksidanların oksidatif kapasitesi serbest radikallerin türüne göre değişir. E vitamini ve C gibi ekzojen antioksidanlar, hedeflenmeyen serbest radikal temizleyici antioksidanlardır, oysa endojen antioksidanlarımız daha karmaşıktır ve daha kontrollü, lokalize bir etkiye izin verir. Endojen antioksidanlar serbest radikallere karşı ilk savunma hattımızdır; E ve C vitamini gibi ekzojen antioksidanlar ise daha fazla koruma sağlayan ikinci savunma hattı olarak görev yaparlar (Merry ve Ristow, 2016).

## 10. Egzersiz ve Antioksidan Aktivite

Fiziksel egzersizin oksidatif stresi tetikleyebileceği hipotezini destekleyen en önemli kanıtlardan biri egzersiz sırasında antioksidanların doku seviyelerinin düşmesi kabul edilir. Egzersiz sonrası doku oksidatif stres indekslerinde yukarıda belirtilen artışlar göz önüne alındığında, fiziksel egzersize yanıt olarak doku antioksidan seviyelerinin bu şekilde azalmasının, oksidatif strese maruz kalan dokularda artan antioksidan tüketiminin bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Laboratuvar çalışmaları, maksimum altı yoğunluklarda bile fiziksel egzersizin kan glutatyon oksidasyonunu hızlı bir şekilde tetiklediğini göstermiştir. Bu reaksiyon, kısa süreli egzersizden sonra bile görülebilir. Glutatyonun antioksidan savunma sistemlerindeki ve diğer birçok fizyolojik işlevdeki önemi düşünüldüğünde, egzersizin kan glutatyonu üzerindeki bu etkisinin hem redoks dengesini etkileyen hem de oksidatif hasara karşı koruma sağlayan sinyal iletim süreçlerinde önemli sonuçları olabilir (Sen, 2001). Bununla birlikte araştırmalar, düzenli yapılan aerobik veya anaerobik egzersizlerin, örneğin dirençli egzersizlerin, antioksidan enzim aktivitesini önemli ölçüde artırarak oksidatif stresi azalttığını ve lipid peroksidasyon seviyelerini düşürdüğünü ortaya koymuştur (Fatouros vd., 2004; Vincent vd., 2002).

Endojen antioksidan üretimi egzersiz sonrasında artar ve hücrelerin oksidatif hasardan korunmasında rol oynar. İyi antrenmanlı sporcuların, antrenman adaptasyonları sonucunda daha az antrenman yapan sporculara göre kaslarında daha yüksek düzeyde endojen antioksidanlar bulunur (Powers vd., 2014). Sonuç olarak, rekreasyonel sporcular gibi düzensiz veya daha düşük yoğunlukta antrenman yapanlar muhtemelen oksidatif strese karşı daha az korumaya sahip olacaklardır.

Son dönemlerde, ekzojen antioksidan takviyelerinin oral yolla alınması, vücuttaki doğal antioksidan mekanizmaları desteklemek, oksidatif stresi



azaltmak ve özellikle akut egzersiz sırasında ortaya çıkan kas hasarını hafifletmek amacıyla potansiyel bir strateji olarak ön plana çıkmaktadır (Nikolaidis vd., 2012). Bu nedenle, oksidatif stresin ve kas hasarının negatif etkilerini azaltabilecek antioksidan takviyeleri, sporcular arasında giderek daha fazla ilgi çekmektedir. Bu ilgi, performansı artırmak ve iyileşme süreçlerini optimize etmek amacıyla antioksidanların potansiyel faydalarını anlamaya yönelik artan bir araştırma ve uygulama ihtiyacını da beraberinde getirmektedir.

## 11. Oksidatif stres belirteçleri

Oksidatif stres serbest radikaller, antioksidanlar, serbest radikal oluşumunun etkisiyle oluşan lipid, protein ve DNA moleküllerinin hasarının ölçümüyle değerlendirilebilir.

Tablo 2.10.1. Oksidatif Stres Belirleme Yöntemleri (Önal, 2016).	
<i>Lipit peroksidasyonu</i>	Serbest radikallerin neden olduğu hasara karşı en savunmasız yapılar lipitlerdir. Bu nedenle oksidatif stresi değerlendirmenin temel tekniklerinden biri hücre zarındaki lipid peroksidasyon derecesinin ölçülmesidir. Lipitlerin melondialdehit (MDA), lipit hidroperoksidazdaki konjuge çift bağlar, eksale edilen pentan, heksan ve etan gibi çeşitli temel oksidatif ürünlere parçalanması, lipit peroksidasyonu olarak bilinir. Oksidatif stresi ölçmenin en popüler yollarından biri, aynı zamanda konjuge dien olarak da bilinen konjuge çift bağların ve lipid peroksidasyonunun temel yan ürünleri olan MDA'nın ölçülmesidir. Lipid peroksidasyon göstergeleri ayrıca tiyobarbitürik asit ve tiyobarbitürik reaktif bileşikler (TBARS) içerir.
<i>Protein Değişiklikleri</i>	Karbonil grupları, proteinlerin serbest radikallerin neden olduğu değişikliklere uğradığında üretilir. Farklı bir ifadeyle, yüksek karbonillerin varlığı oksidatif stresin göstergesidir; bu nedenle karbonillerin ölçülmesi, proteinler üzerindeki oksidatif hasarın düzeyini değerlendirmek için en çok kullanılan tekniktir.
<i>DNA Moleküllerindeki Değişiklikler</i>	ROS, DNA moleküllerine zincir kırılması, protein bağlantılarının bozulması ve yapısal değişiklikler dahil olmak üzere çeşitli şekillerde zarar verir (16). Nükleotid 8-hidroksi-2-deoksiguanozin (8-OHdG) belirteci, DNA hasarını değerlendirmenin çeşitli yolları arasında en yaygın kullanılan tekniklerden biridir.
<i>Antioksidanların Ölçümü</i>	Enzimatik antioksidan aktivite (SOD, CAT, GSH-Px) -Antioksidan vitaminlerin miktarının belirlenmesi (A,C,E) -Oksidatif stresin ölçümü için kullanılacak diğer antioksidanlar: tiol proteinler (GSH, GSSH), ürik asit, allantoin - Total antioksidan kapasitenin ölçümü (TAS).

Yukarıdaki tablo oksidatif stresi belirlemek için kullanılacak birçok belirtecin olduğunu göstermektedir. Oksidatif stres, malondialdehit (MDA), hidrojen peroksit ( $H_2O_2$ ), süperoksit dizmutaz (SOD), katalaz (CAT), Glutasyon Peroksidaz (GPx) gibi birçok oksidan ve antioksidan parametrenin incelenmesiyle belirlenebilir (Demirci-Cekic vd., 2022). Ancak bu belirteçlerin her birinin ayrı ayrı değerlendirilmesi maliyetli ve zahmetli olduğundan son yıllarda yapılan çalışmalarda oksidatif stresi bir bütün olarak ve daha kapsamlı değerlendirebilecek toplam oksidan ve toplam antioksidan kapasite ölçümleri tercih edilmektedir (Kaya, 2021).

## 12. Total Oksidan Seviye (TOS)

Oksidatif hasarın sonuç ürünlerinin ölçümü, oksidatif stres hakkında bilgi sağlanmasında önemli rol oynamaktadır (Tarpey, Wink ve Grisham, 2004). Aynı zamanda, farklı oksidan moleküllerin tek tek ölçümünün klinik açıdan pratik olmayışı ve oksidan moleküllerin birbirleriyle etkileşimlerini tam olarak yansıtamıyor olması nedeniyle, Total Oksidatif Seviyenin (TOS) ölçülmesinin diğer yöntemlere göre daha üstün bir yöntem olduğu düşünülmektedir. TOS ölçümü, oksidatif stresin tespit edilmesinde kullanılan güncel bir yöntemdir (Erel, 2005).

## 13. Total Antioksidan Seviye (TAS)

Antioksidanlar serum ve tükürük konsantrasyonları ayrı ayrı ölçülebilmektedir. Total Antioksidan Seviye (TAS); incelenen biyolojik örneklerdeki antioksidanların tümünün seviyelerinin toplamı sonucunda elde edilen biyokimyasal bir parametredir (Kusano ve Ferrari, 2008).

İnsan vücudundaki antioksidan savunma mekanizması oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir. Antioksidan türlerin serum ve tükürükte bulunma oranları ayrı ayrı ölçülebilmesine rağmen antioksidan türlerin aktiviteleri birbiriyle bağlantılıdır. Bu durum antioksidan türlerin bireysel ölçümlerinde hatalı bulgulara yol açabilmektedir. Ayrıca antioksidanların ayrı ayrı incelendiği ölçümler pahalı, zaman alıcı ve yoğun çalışma gerektiren karmaşık uygulamalardır (Chapple vd., 2007).

Toplam antioksidan durumu (TAS), antioksidanların oksidatif stres mevcut olduğunda serbest radikalleri ne kadar iyi nötralize edebildiğini gösteren biyolojik bir ölçümdür. İncelenen örneklerin toplam antioksidan seviyesi (TAS) tüm antioksidan türlerini içermektedir. Antioksidanların birbirine bağımlı doğası nedeniyle, tüm antioksidanları ayrı ayrı değil aynı anda ölçen TAS ölçümü, önceki yaklaşımlara göre daha anlamlı, güvenilir ve pratik bir yaklaşımdır. Henüz tanımlanmamış veya miktarı belirlenmemiş

antioksidan türlerin aktivitesine ilişkin bilgiler de TAS testiyle sağlanmaktadır (Kusano ve Ferrari, 2008; Erel, 2005).

#### 14. Kas Hasarı

İskelet kası, kuvvet üretme ve esneklik yeteneği sayesinde, günlük yaşamda gerekli olan tüm fiziksel aktivitelerin gerçekleştirilmesini sağlayan bir doku türüdür. Ancak, travma veya alışılmadık egzersizler sonucunda oluşan kas hasarı, kasların önemli günlük görevleri yerine getirmede zorluklara sebep olmaktadır. Kas hasarı, rekabetçi sporların yanı sıra rekreasyonel egzersizlerin bir sonucu olarak da ortaya çıkabilir ve genellikle kontüzyon, zorlanma veya aşırı yüklenmeden kaynaklanan yaralanmaların bir sonucudur (Hyldahl ve Hubal, 2014; Paulsen vd., 2012). Egzersiz kaynaklı kas hasarı, 1902'de Hough tarafından yapılan ilk çalışmadan bu yana bilim dünyasının ilgisini çeken bir konudur. Özellikle son yıllarda, bu alandaki araştırmalar hız kazanmış ve egzersiz kaynaklı kas hasarının incelenmesi, spor bilimleri ve fizyoloji alanında önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir (Clarkson, 2002).

Yoğun egzersizler kaslarda yerel mikro travmalar oluşturur ve bu, hipertrofik bir cevaba yol açar. Mikro travmalar, sarkomerde, bazal lamina veya destekleyici bağ dokuda yırtılmalar şeklinde oluşabilir. Alışılmadık kasılmalar sonrası, en güçsüz sarkomerlerin bulunduğu kısımlardan myofibrillerin yırtılmasına yol açar ve bu da T-tübüllerinin deformasyonuna, hücre içi kalsiyum dengesinin bozulmasına ve sonuç olarak hücre zarlarının yırtılmasına veya gerilimle aktive olan kanalların açılmasına sebep olur. Bu durum, farklı büyüme faktörlerinin salınımını artırarak uydu hücrelerin çoğalmasını ve farklılaşmasını düzenler. Egzersiz sonrası hissedilen ağrı ve yorgunluk, bu süreçlerin sonucunda meydana gelen sendrom olarak tanımlanmıştır ve şiddetli ve alışılmadık yüklenmeler sonucu, kas lifi içerisindeki zayıf myofibrillerde oluşan mikro yırtıklarla ilişkilidir. Gecikmiş kas ağrılarının (GKA) ortaya çıkışı, egzersizin tipine, süresine ve şiddetine göre değişiklik gösterir ve farklı türdeki egzersizlerin, kas hasarına etkisi de farklı olabilir (Dokumacı ve Atabek, 2016).

Kas hasarı genellikle ağrı, şişme, hareket kısıtlılığı, kas kuvvetinde ve güç çıkışında azalma gibi semptomlarla kendini gösterir (Deyhle, 2016). Gecikmiş kas ağrıları, yoğun egzersizlerden 8 ila 24 saat sonra ortaya çıkar, 24 ila 48 saat sonra doruğa ulaşır ve bir hafta kadar sürebilir. Ağrının süresi, hasarın ciddiyetine bağlı olarak daha da uzayabilir (Eston, 2003). Egzersizden birkaç dakika sonra akut olarak yaşanan kas ağrıları, egzersizden yoğunluğuna bağlı olarak azalırken, birkaç gün sonra ortaya çıkan GKA,

kasların hasar gördüğünün bir göstergesi olarak değerlendirilir. Özellikle tekrarlanan sıçramalar gibi eksantrik kas etkinliklerinden kaynaklanan bu tür ağrılar, kas hücresi zarında yırtıklara ve kas proteinlerinin yapısında bozulmalara yol açabilir, sonuçta kaslarda ödem ve iltihaplanma meydana gelebilir (Murray vd, 2017).

## 15. Kas Hasarı Göstergeleri

Egzersizle ilişkili kas hasarının tanımlanmasında çeşitli metodolojiler uygulanmaktadır. Kas hasarının, doğrudan hücresel düzeydeki değişikliklerin yanı sıra, kas fonksiyonunun çeşitli belirteçlerinde ortaya çıkan dolaylı değişikliklerden de tespit edilebilir. Görüntüleme teknikleri olan manyetik rezonans ve ultrasonografi gibi yöntemlerin yanı sıra, egzersiz sonrası kan ve kas dokusunda artış gösteren belirli proteinler de kas hasarının belirlenmesinde önemli bilgiler sunmaktadır (Macgregor vd, 2018).

Egzersiz sonrası meydana gelen kas hasarının ve gecikmiş kas ağrılarının belirlenmesinde, kandaki bazı proteinlerin seviyelerinin incelenmesi yaygın bir yöntemdir. Özellikle, laktat dehidrogenaz (LDH), kreatin kinaz (CK) ve myoglobin (MB) gibi proteinler, bu amaçla standart olarak kullanılmaktadır (Rebalka ve Hawke, 2014). Sağlıklı erkeklerde myoglobin seviyesinin 0-154.9  $\mu\text{g/L}$  aralığındadır. MB, iskelet ve kalp kaslarında bulunur ve kas içinde oksijen depolanmasında rol oynar. Kalp krizi gibi durumlar ve yoğun egzersiz sonrası oluşan kas hasarında, MB'nin kan dolaşımındaki seviyesi artabilir. MB, oksijenin kas hücrelerinde depolanmasını ve mitokondriye taşınmasını sağlayarak hemoglobine benzer bir işlev görür. Normal şartlarda erkeklerde MB seviyesi 16-74 ng/ml, kadınlarda ise 7-64 ng/ml arasında değişir. Egzersiz sonrası kaslarda oluşan mikro yaralanmalar, MB seviyesindeki artışa neden olabilir. LDH ise, hemen hemen her hücrede bulunan ve şekerin enerjiye dönüştürülmesinde kullanılan bir enzimdir. Sağlıklı erkeklerde LDH seviyesi 125-243 U/L arasındadır. Hücre hasarı veya yıkımı durumunda LDH, hücrelerden sızarak kan dolaşımına karışır ve bu nedenle hücre hasarının bir göstergesi olarak kabul edilir (Rebalka ve Hawke, 2014;). Yoğun egzersizler sonrasında LDH, dokularda enerji dengesinin korunması için laktat üretir ve kas hücrelerindeki pirüvatın laktata dönüşümünü sağlar, böylece laktatın kas hücresinden kana geçişini kolaylaştırır (Tiidus, 2008). Bu biyomoleküllerin seviyeleri, egzersiz sonrası kas hasarının tespitinde ve egzersizin şiddetinin belirlenmesinde önemli bir yere sahiptir.

Egzersiz yoğunluğuna bağlı oluşan kas hasarının bir diğer göstergesi ise kreatin kinazdır (CK). Sağlıklı erkek bireylerde normal serum CK seviyesi

(18 yaş üstü) 48-227 ünite/litre (U/L) dir. Standart olarak egzersizden sonraki günlerde, egzersize bağlı oluşan kas hasarı ve yıkımı sonucunda kandaki CK yoğunluğunun arttığı birçok çalışma tarafından rapor edilmiştir (Rebalka ve Hawke, 2014). Bu artış egzersizden sonraki 24. ve 48. saatlerde belirgin şekilde ortaya çıkmaktadır (Fouré ve Bendahan, 2017).

## **16. Hızlı vücut ağırlığı kaybına dayalı Oksidatif Stres ve Kas Hasarı ile İlgili Literatür Bilgileri**

Sıklet sporcuları tarafından sıklıkla uygulanan hızlı vücut ağırlığı kaybının kas hasarı ve oksidatif stres parametreleri üzerindeki etkileri ile ilgili önemli çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Bununla ilgili olarak Nishimaki vd., (2018) 7 gün içinde vücut ağırlığının %5'ini kaybederek gerçekleştirilen hızlı vücut ağırlığı kaybının dehidrasyon ve yüksek aldosteron seviyeleriyle ilişkili olarak oksidatif stresi artırabileceğini rapor etmişlerdir. Yanagawa vd. (2010) erkek üniversite güreşçilerini kapsayan araştırmalarında, müsabakadan 12 gün önce gerçekleştirilen vücut ağırlığı kaybının oksidatif stres üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışma hızlı vücut ağırlığı kaybının kandaki oksidatif stres belirteçlerinin seviyelerini önemli ölçüde arttırdığı belirtmektedir. Buna karşın Reljic vd., (2015) tarafından elit boksörler üzerinde yapılan bir araştırma, müsabakalardan önce hızlı vücut ağırlığı kaybı uygulayanların, müsabaka öncesi hafta boyunca önemli ölçüde daha az kalori, karbonhidrat, protein, yağ ve su tükettiklerini belirtmesine rağmen oksidatif stresin belirteçleri olan kandaki vitamin ve plazma glutatyon seviyelerinde önemli değişikliklere yol açmadığını rapor etmiştir. Benzer şekilde Finaud vd. (2006) %5 ağırlık azalmasının lipid peroksidasyonunu tetiklemediğini, bunun antioksidan sistemin etkinliğindeki bir artışla ilişkili olduğunu varsaymışlardır. Bununla birlikte Kowatari vd., (2001), özellikle egzersiz aracılığıyla gerçekleştirilen vücut ağırlığı kaybının, antioksidan kapasite üzerinde etkili olabileceğini belirtmişlerdir. Buna karşılık, Gomez-Cabrera, Domenech ve Viña (2008) da düzenli fiziksel aktivitenin antioksidatif kapasitede artışa yol açan bir fizyolojik adaptasyon olduğu bilgisini sunmuştur.

Merry ve Ristow (2016), antioksidanların kas hasarını azaltmada ve yorgunlukla baş etmede, atletik performansı artırmada ve serbest radikallerle mücadelede kritik bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır. Ancak, Powers, Sollanek ve Wiggs (2014) tarafından bildirilen sonuçlar, birçok dayanıklılık sporcusunun yüksek antrenman taleplerini destekleyecek yeterli antioksidanları içeren diyetlere sahip olmadığını göstermektedir. Literatürdeki çeşitli çalışmalar, eksantrik kasılmaların reaktif oksijen türlerinin üretiminde bir artışa yol açtığını ve bunun sonucunda kandaki oksidatif stres seviyelerinin yükseldiğini göstermiştir. Bu çalışmalarda,

oksidatif stresin genellikle egzersizden sonraki 2-3 gün içinde zirveye ulaştığı ve daha sonra başlangıç seviyelerine geri döndüğü belirlenmiştir (Close vd., 2004; Nikolaidis vd., 2007; Theodorou vd., 2010; Theodorou vd., 2011).

Nikolaidis vd., (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, kaslara zarar vermeyen düşük şiddetli egzersizlerin ardından protein oksidasyonunun egzersizden 30 dakika sonra %35 oranında arttığı, 4 saat sonra ise %96'ya ulaşarak en yüksek seviyeye çıktığı ve ardından 24 saat içinde dinlenme seviyelerine geri döndüğü gözlemlenmiştir. Kaslara zarar verici yüksek şiddetli egzersizlerin ardından ise, protein oksidasyonunun birinci günde %28 artış gösterdiği, egzersizden 3 gün sonra %84 ile zirveye ulaştığı ve daha sonra azalarak yedinci günde dinlenme seviyelerine indiği tespit edilmiştir.

Araştırmacılar hızlı vücut ağırlığı kaybı için yorucu egzersizler yapan sporcuların, kas dokusunda hasar oluşturabileceğini ve bu hasarın sporcuların yarışma performansı kapasiteleri üzerinde olumsuz etkilere sahip olabileceğini belirtmektedir. Rocklicer vd., (2020) tarafından yapılan araştırma, müsabaka öncesinde judocuların vücut ağırlıklarının en az %5'ini hızla kaybetmelerinin fizyolojik olarak yıpranmalara yol açtığını ve iskelet kaslarında önemli ölçüde hasarın meydana getirdiğini göstermektedir. Bir başka çalışmada Trivic vd., (2023) yarışma öncesi dönemde 7 günlük hızlı vücut ağırlığı kaybının, yedi elit judocuda kas hasarı belirteçleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma bulguları, hızlı vücut ağırlığı kaybının kas hasarının göstergelerinden olan hem miyogloblin hem de kreatin kinaz seviyelerinde önemli artışlara neden olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Coswig vd., (2015) araştırmalarında, hızlı vücut ağırlığı kaybı yöntemleri uygulayan sporcuların, müsabaka öncesindeki son bir haftalık dönemde vücut ağırlıklarının ortalama olarak %10'unu kaybettiklerini belirtmiştir. Araştırma sonuçları, hızlı vücut ağırlığı kaybı gerçekleştiren sporcuların, hızlı vücut ağırlığı kaybı uygulamayan sporcularla karşılaştırıldığında, daha düşük glikoz seviyelerine ve kas hasarını gösteren belirteçlerde belirgin bir artışa sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, hızlı vücut ağırlığı kaybı uygulamalarının sporcuların enerji bulunabilirliği ve kas bütünlüğü üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Özkan ve İbrahim (2016) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışma da ilgili literatüre katkıda bulunmuştur. Bu çalışmada, hızlı vücut ağırlığı kaybı yöntemlerini uygulayarak dehidrasyona maruz bırakılan ve vücut ağırlıklarının %5'inden fazlasını kaybeden on güreşçinin CK seviyelerindeki değişimler incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, bu sporcuların referans değerlerin çok üzerinde CK değerlerine ulaştığını göstermiştir. Bu durum, hızlı vücut ağırlığı kaybının kas hasarını artırabileceğine dair güçlü kanıtlar sunmaktadır. Bununla birlikte Işık vd., (2018) araştırmalarında genç erkek

serbest stil güreşçiler arasında, hızlı vücut ağırlığı kaybı yöntemi olarak dehidrasyonun tercih edilmesinin iskelet kasları üzerindeki etkilerini kreatin kinaz seviyeleri üzerinden değerlendirmiştir. Çalışmada, dehidrasyon sonucu hızlı vücut ağırlığı kaybı yaşayan sporcuların kreatin kinaz düzeylerinde önemli artışlar saptamıştır. Hızlı vücut ağırlığı kaybı hem erkeklerde hem de kadınlarda, performans düşüklüğüne neden olabilir. Aynı zamanda, kemik mineral yoğunluğunda azalma ve kas kütlelerinde kayıplar gibi olumsuz etkiler de gözlemlenebilir. Araştırmalar, hızlı vücut ağırlığı kaybı sürecinde özellikle gıda ve sıvı tüketiminin azaltılması ile birlikte yoğun antrenman seanslarının uygulanmasının, kas hasarının şiddetini artırdığını ortaya koymaktadır (Drid vd., 2019; Roklicer vd., 2020; Trivic vd., 2020).

Sonuç olarak, araştırmalarda hızlı vücut ağırlığı kaybı sürecindeki sıvı kaybı, besin yetersizliği ve yüksek yoğunluklu egzersizlerin oksidatif stres ve kas hasarı artışlarını tetiklediğini ve bu durumun yarışma performansını olumsuz etkilediği belirtilmiştir.



## Kaynakça

- Agel, J., Ransone, J., Dick, R., Oppliger, R., & Marshall, S. W. (2007). Descriptive epidemiology of collegiate men's wrestling injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 through 2003–2004. *Journal of athletic training*, 42(2), 303.
- Artioli, G. G., Iglesias, R. T., Franchini, E., Gualano, B., Kashiwagura, D. B., Solis, M. Y., ... & Lancha Junior, A. H. (2010). Rapid weight loss followed by recovery time does not affect judo-related performance. *Journal of sports sciences*, 28(1), 21-32.
- Artioli, G. G., Saunders, B., Iglesias, R. T., & Franchini, E. (2016). It is time to ban rapid weight loss from combat sports. *Sports Medicine*, 46, 1579-1584.
- Baranauskas, M., Kupčiūnaitė, I., & Stukas, R. (2022, April). The Association between Rapid Weight Loss and Body Composition in Elite Combat Sports Athletes. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 4, p. 665).
- Barley, O. R., Chapman, D. W., & Abbiss, C. R. (2019). The current state of weight-cutting in combat sports. *Sports*, 7(5), 123.
- Berkovich, B. E., Eliakim, A., Nemet, D., Stark, A. H., & Sinai, T. (2016). Rapid weight loss among adolescents participating in competitive judo. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 26(3), 276-284.
- Bešlija, T., Čular, D., Kezić, A., Tomljanović, M., Ardigò, L. P., Dhabhi, W., & Padulo, J. (2021). Height-based model for the categorization of athletes in combat sports. *European Journal of Sport Science*, 21(4), 471-480.
- Bloomer, R. J., & Fisher-Wellman, K. H. (2008). Blood oxidative stress biomarkers: influence of sex, exercise training status, and dietary intake. *Gender medicine*, 5(3), 218-228.
- Brito, C. J., Roas, A. F. C. M., Brito, I. S. S., Marins, J. C. B., Córdova, C., & Franchini, E. (2012). Methods of body-mass reduction by combat sport athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 22(2), 89-97.
- Burke, L. M. (2015). Re-examining high-fat diets for sports performance: did we call the 'nail in the coffin' too soon? *Sports medicine*, 45, 33-49.
- Burton, G. J., & Jauniaux, E. (2011). Oxidative stress. *Best practice & research Clinical obstetrics & gynaecology*, 25(3), 287-299.
- Carl, R. L., Johnson, M. D., Martin, T.J., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Diamond, A., ... & Peterson, A. (2017). Promotion of healthy weight-control practices in young athletes. *Pediatrics*, 140(3).
- Ceylan, B., Kons, R. L., Detanico, D., & Šimenko, J. (2022). Acute dehydration impairs performance and physiological responses in highly trained judo athletes. *Biology*, 11(6), 872.



- Chapple ILC, Brock GR, Milward MR, Ling N, Matthews JB (2007). Compromised GCF total antioxidant capacity in periodontitis: cause or effect? *Journal of Clinical Periodontology* 34: 103–110.
- Clarkson, P. M., and Hubal, M. J. (2002). Exercise-induced muscle damage in humans. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 81(11), S52- S69.
- Coswig, V. S., Fukuda, D. H., & Del Vecchio, F. B. (2015). Rapid weight loss elicits harmful biochemical and hormonal responses in mixed martial arts athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 25(5), 480-486.
- Damas, F., Libardi, C. A., & Ugrinowitsch, C. (2018). The development of skeletal muscle hypertrophy through resistance training: the role of muscle damage and muscle protein synthesis. *European journal of applied physiology*, 118(3), 485-500.
- Degoutte, F., Jouanel, P., & Filaire, E. (2003). Energy demands during a judo match and recovery. *British journal of sports medicine*, 37(3), 245.
- Demirci-Cekic, S., Özkan, G., Avan, A. N., Uzunboy, S., Çapanoğlu, E., & Apak, R. (2022). Biomarkers of oxidative stress and antioxidant defense. *Journal of pharmaceutical and biomedical analysis*, 209, 114477.
- Desgorces, F. D., Moinard, C., Chennaoui, M., Toussaint, J. F., Petibois, C., & Noirez, P. (2017). Development of a specific index to detect malnutrition in athletes: Validity in weight class or intermittent fasted athletes. *Biochimie open*, 4, 1-7.
- Deyhle, M. R., Sorensen, J. R., & Hyldahl, R. D. (2016). Induction and assessment of exertional skeletal muscle damage in humans. *JoVE (Journal of Visualized Experiments)*, (118), e54859.
- Dokumacı, B., & Atabek, H. Ç. (2016). Geçmiş Kas Ağrısı ve Oluşum Mekanizmaları: Oksidatif Stres ile İlişkisi. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 8(1), 22-34.
- Drid, P., Figlioli, F., Lakicevic, N., Gentile, A., Stajer, V., Raskovic, B., ... & Bianco, A. (2021). Patterns of rapid weight loss in elite sambo athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13, 1-7.
- Drid, P.; Krstulovic, S.; Erceg, M.; Trivic, T.; Stojanovic, M.; Ostojic, S. The effect of rapid weight loss on body composition and circulating markers of creatine metabolism in judokas. *Kinesiology* 2019, 51, 10–13.
- Erel, O. (2004). A novel automated method to measure total antioxidant response against potent free radical reactions. *Clinical biochemistry*, 37(2), 112-119.
- Falone, S., Mirabilio, A., Pennelli, A., Cacchio, M. A., Dı Baldassarre, A., Gallina, S., ... & Amicarelli, F. (2010). Differential impact of acute bout of

- exercise on redox-and oxidative damage-related profiles between untrained subjects and amateur runners. *Physiological research*, 59(6), 953-961.
- Fatouros, I. G., & Jamurtas, A. Z. (2016). Insights into the molecular etiology of exercise-induced inflammation: opportunities for optimizing performance. *Journal of inflammation research*, 175-186.
- Fatouros, I.G., Jamurtas, A.Z., Villiotou, V., Pouliopoulou, S., Fotinakis, P., Taxildaris, K. ve diğerleri. (2004) Oxidative stress responses in older men during endurance training and detraining. *Medicine and science in sports and exercise*, 36, 2065-2072.
- Figlioli, F., Bianco, A., Thomas, E., Stajer, V., Korovljev, D., Trivic, T., & Drid, P. (2021). Rapid weight loss habits before a competition in sambo athletes. *Nutrients*, 13(4), 1063.
- Filaire, E., Maso, F., Degoutte, F., Jouanel, P., & Lac, G. (2001). Food restriction, performance, psychological state and lipid values in judo athletes. *International journal of sports medicine*, 22(06), 454-459.
- Filaire, E., Rouveix, M., Pannafieux, C., & Ferrand, C. (2007). Eating attitudes, perfectionism and body-esteem of elite male judoists and cyclists. *Journal of sports science & medicine*, 6(1), 50.
- Finlaud, J., Degoutte, F., Scislowski, V., Rouveix, M., Durand, D., & Filaire, E. (2006). Competition and food restriction effects on oxidative stress in judo. *International journal of sports medicine*, 27(10), 834-841.
- Fogelholm, M. (1994). Effects of bodyweight reduction on sports performance. *Sports Medicine*, 18, 249-267.
- Forman, H. J., & Zhang, H. (2021). Targeting oxidative stress in disease: Promise and limitations of antioxidant therapy. *Nature Reviews Drug Discovery*, 20(9), 689-709.
- Fouré, A., & Bendahan, D. (2017). Is branched-chain amino acids supplementation an efficient nutritional strategy to alleviate skeletal muscle damage? A systematic review. *Nutrients*, 9(10), 1047.
- Franchini, E., Brito, C. J., & Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the international society of sports nutrition*, 9(1), 52.
- Franchini, E., Yuri Takito, M., Yuzo Nakamura, F., Ayumi Matsushigue, K., & Peduti Dal Molin Kiss, M. A. (2003). Effects of recovery type after a judo combat on blood lactate removal and on performance in an intermittent anaerobic task. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 43(4), 424-431.
- Gamage, J. P., De Silva, A. P., Nalliah, A. K., & Galloway, S. D. (2016). Effects of dehydration on cricket specific skill performance in hot and humid conditions. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 26(6), 531-541.

- Gomez-Cabrera, M. C., Domenech, E., & Viña, J. (2008). Moderate exercise is an antioxidant: upregulation of antioxidant genes by training. *Free radical biology and medicine*, 44(2), 126-131.
- Graille, M., Wild, P., Sauvain, J. J., Hemmendinger, M., Guseva Canu, I., & Hopf, N. B. (2020). Urinary 8-OHdG as a biomarker for oxidative stress: a systematic literature review and meta-analysis. *International journal of molecular sciences*, 21(11), 3743.
- Greabu, M., Battino, M., Mohora, M., Totan, A., Spinu, T., Totan, C., & Duța, C. (2007). Could constitute saliva the first line of defence against oxidative stress? *Romanian journal of internal medicine = Revue roumaine de medecine interne*, 45(2), 209-213.
- Hadžović-Džuvo, A., Valjevac, A., Leparo, O., Pjanić, S., Hadžimuratović, A., & Mekić, A. (2014). Oxidative stress status in elite athletes engaged in different sport disciplines. *Bosnian journal of basic medical sciences*, 14(2), 56.
- Hayes, J. D., Dinkova-Kostova, A. T., & Tew, K. D. (2020). Oxidative stress in cancer. *Cancer cell*, 38(2), 167-197.
- Halliwell, B., & Gutteridge, J. M. (2015). *Free radicals in biology and medicine*. Oxford university press, USA.
- Hyldahl, R. D., & Hubal, M. J. (2014). Lengthening our perspective: morphological, cellular, and molecular responses to eccentric exercise. *Muscle & nerve*, 49(2), 155-170.
- Isik, O., Yildirim, I., Ersoz, Y., Koca, H. B., Dogan, I., & Ulutas, E. (2018). Monitoring of pre-competition dehydration-induced skeletal muscle damage and inflammation levels among elite wrestlers. *Journal of back and musculoskeletal rehabilitation*, 31(3), 533-540.
- International Judo Federation (2023). Erişim adresi: [https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2023/04/IJF\\_Sport\\_and\\_Organisation\\_Rul-1682351972.pdf](https://78884ca60822a34fb0e6-082b8fd5551e97bc65e327988b444396.ssl.cf3.rackcdn.com/up/2023/04/IJF_Sport_and_Organisation_Rul-1682351972.pdf) Erişim Tarihi: 15. 07.2023.
- Jetton, A. M., Lawrence, M. M., Meucci, M., Haines, T. L., Collier, S. R., Morris, D. M., & Utter, A. C. (2013). Dehydration and acute weight gain in mixed martial arts fighters before competition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(5), 1322-1326.
- Kaya, Ö. (2021). Peri-implant hastalıklı bireylerde tükürük oksidatif stres biyomarkerlerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi.
- Khodace, M., Olewinski, L., Shadgan, B., & Kiningham, R. R. (2015). Rapid weight loss in sports with weight classes. *Current sports medicine reports*, 14(6), 435-441.

- Kohen, R., & Nyska, A. (2002). Invited review: oxidation of biological systems: oxidative stress phenomena, antioxidants, redox reactions, and methods for their quantification. *Toxicologic pathology*, 30(6), 620-650.
- Kowatari, K., Umeda, T., Shimoyama, T., Nakaji, S., Yamamoto, Y., & Sugawara, K. (2001). Exercise training and energy restriction decrease neutrophil phagocytic activity in judoists. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(4), 519-524.
- Kunwar, A., & Priyadarsini, K. I. (2011). Free radicals, oxidative stress and importance of antioxidants in human health. *Journal of Medical & Allied Sciences*, 1(2).
- Kusano C, Ferrari C (2008). Total antioxidant capacity: A biomarker in biomedical and nutritional studies. *Journal of Cell and Molecular Biology* 7: 5402-5407.
- Lakicevic, N., Roklicer, R., Bianco, A., Mani, D., Paoli, A., Trivic, T., ... & Drid, P. (2020). Effects of rapid weight loss on judo athletes: A systematic review. *Nutrients*, 12(5), 1220.
- Macgregor, L. J., Hunter, A. M., Orizio, C., Fairweather, M. M., & Ditroilo, M. (2018). Assessment of skeletal muscle contractile properties by radial displacement: the case for tensiomyography. *Sports Medicine*, 48, 1607-1620.
- Martínez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., Orozco-Durán, G., González-Fernández, F. T., Rodríguez-García, L., & Guadalupe-Grau, A. (2023). Effects of different rapid weight loss strategies and percentages on performance-related parameters in combat sports: an updated systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5158.
- Matthews, J. J., Stanhope, E. N., Godwin, M. S., Holmes, M. E., & Artiooli, G. G. (2019). The magnitude of rapid weight loss and rapid weight gain in combat sport athletes preparing for competition: A systematic review. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 29(4), 441-452.
- McCarthy, D., & Berg, A. (2021). Weight loss strategies and the risk of skeletal muscle mass loss. *Nutrients*, 13(7), 2473.
- Merry, T. L., & Ristow, M. (2016). Do antioxidant supplements interfere with skeletal muscle adaptation to exercise training? *The Journal of physiology*, 594(18), 5135-5147.
- Murray, M., Lange, B., Nørnberg, B. R., Søgaard, K., & Sjøgaard, G. (2017). Self-administered physical exercise training as treatment of neck and shoulder pain among military helicopter pilots and crew: a randomized controlled trial. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 18, 1-11.

- Nikolaidis, M. G., Kyparos, A., Spanou, C., Paschalis, V., Theodorou, A. A., & Vrabas, I. S. (2012). Redox biology of exercise: an integrative and comparative consideration of some overlooked issues. *Journal of Experimental Biology*, 215(10), 1615-1625.
- Nishimaki, M., Tabata, H., Konishi, M., Pettersson, S., & Sakamoto, S. (2018). Effects of different periods of rapid weight loss on dehydration and oxidative stress. *Archives of budo*, 14, 319-327.
- Ortenblad, N., Madsen, K., & Djurhuus, M. S. (1997). Antioxidant status and lipid peroxidation after short-term maximal exercise in trained and untrained humans. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 272(4), R1258-R1263.
- Ozkan, I., & Ibrahim, C. H. (2016). Dehydration, skeletal muscle damage and inflammation before the competitions among the elite wrestlers. *Journal of physical therapy science*, 28(1), 162-168.
- Paulsen, G., Ramer Mikkelsen, U., Raastad, T., & Peake, J. M. (2012). Leucocytes, cytokines and satellite cells: what role do they play in muscle damage and regeneration following eccentric exercise? *Exercise immunology review*, 18.
- Pingitore, A., Lima, G. P. P., Mastorci, F., Quinones, A., Iervasi, G., & Vassalle, C. (2015). Exercise and oxidative stress: Potential effects of antioxidant dietary strategies in sports. *Nutrition*, 31(7-8), 916-922.
- Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition reviews*, 68(8), 439-458.
- Powers, S. K., Sollanek, K. J., Wiggs, M. P., Demirel, H. A., & Smuder, A. J. (2014). Exercise-induced improvements in myocardial antioxidant capacity: the antioxidant players and cardioprotection. *Free radical research*, 48(1), 43-51.
- Rebalka, I. A., & Hawke, T. J. (2014). Potential biomarkers of skeletal muscle damage. *Biomarkers in medicine*, 8(3), 375-378.
- Reljic, D., Feist, J., Jost, J., Kieser, M., & Friedmann-Bette, B. (2016). Rapid body mass loss affects erythropoiesis and hemolysis but does not impair aerobic performance in combat athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(5), 507-517.
- Reljic, D., Hässler, E., Jost, J., & Friedmann-Bette, B. (2013). Rapid weight loss and the body fluid balance and hemoglobin mass of elite amateur boxers. *Journal of athletic training*, 48(1), 109-117.
- Reljic, D., Jost, J., Dickau, K., Kinscherf, R., Bonaterra, G., & Friedmann-Bette, B. (2015). Effects of pre-competitive rapid weight loss on nutrition, vitamin status and oxidative stress in elite boxers. *Journal of Sports Sciences*, 33(5), 437-448.

- Rockliger, R., Lakicevic, N., Stajer, V., Trivic, T., Bianco, A., Mani, D., & Drid, P. (2020). The effects of rapid weight loss on skeletal muscle in judo athletes. *Journal of translational medicine*, 18(1), 1-7.
- Ryzdik, Ł., & Ambroży, T. (2021). Physical fitness and the level of technical and tactical training of kickboxers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3088.
- Savoie, F. A., Kenefick, R. W., Ely, B. R., Chevront, S. N., & Goulet, E. D. (2015). Effect of hypohydration on muscle endurance, strength, anaerobic power and capacity and vertical jumping ability: a meta-analysis. *Sports medicine*, 45, 1207-1227.
- Sen, C. K. (2001). Antioxidants in exercise nutrition. *Sports Medicine*, 31, 891-908.
- Steen, S. N., & Brownell, K. D. (1990). Patterns of weight loss and regain in wrestlers: has the tradition changed? *Medicine and science in sports and exercise*, 22(6), 762-768.
- Sundgot-Borgen, J., Meyer, N. L., Lohman, T. G., Ackland, T. R., Maughan, R. J., Stewart, A. D., & Müller, W. (2013). How to minimise the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition, Health and Performance, under the auspices of the IOC Medical Commission. *British journal of sports medicine*, 47(16), 1012-1022.
- Tarpey MM, Wink DA, Grisham MB (2004). Methods for detection of reactive metabolites of oxygen and nitrogen: in vitro and in vivo considerations. *American journal of physiology Regulatory, integrative and comparative physiology* 286: R431- 44.
- Theodorou, A. A., Nikolaidis, M. G., Paschalis, V., Koutsias, S., Panayiotou, G., Fatouros, I. G., ... & Jamurtas, A. Z. (2011). No effect of antioxidant supplementation on muscle performance and blood redox status adaptations to eccentric training. *The American journal of clinical nutrition*, 93(6), 1373-1383.
- Theodorou, A. A., Nikolaidis, M. G., Paschalis, V., Sakellariou, G. K., Fatouros, I. G., Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. Z. (2010). Comparison between glucose-6-phosphate dehydrogenase-deficient and normal individuals after eccentric exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(6), 1113-1121.
- Tiidus, P. M. (2010). Skeletal muscle damage and repair: classic paradigms and recent developments. *Journal of Musculoskeletal Pain*, 18(4), 396-402.
- Todorovic, N., Ranisavljev, M., Tapavički, B., Zubnar, A., Kuzmanović, J., Štajer, V., ... & Drid, P. (2021). Principles of rapid weight loss in female

sambo athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11356.

Trivic, T., Roklicer, R., Zenic, N., Modric, T., Milovancev, A., Lukic-Sarkanovic, M., ... & Drid, P. (2023). Rapid weight loss can increase the risk of acute kidney injury in wrestlers. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9(2), e001617.

Westman, E. C., Feinman, R. D., Mavropoulos, J. C., Vernon, M. C., Volek, J. S., Wortman, J. A., & Phinney, S.D. (2007). Low-carbohydrate nutrition and metabolism. *The American journal of clinical nutrition*, 86(2), 276-284.



## Spor Dünyasında Sessiz Bir Rakip: Depresyon

Atalay Kaya<sup>1</sup>

### Özet

Depresyon, bireyin ruh hali, düşünme biçimi ve davranışlarını olumsuz etkileyen yaygın ve ciddi bir ruhsal bozukluktur. Bu durum, bireyin hayatın çeşitli yönlerinde (okul, iş, aile ve sosyal çevre) önemli sorunlar yaşamasına neden olur. Depresyon, depresif ruh hali, ilgi veya zevk kaybı, enerji azalması, suçluluk veya düşük öz değer duygusu, uyku bozuklukları, iştah kaybı ve konsantrasyon zayıflığı gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Depresyonun ortaya çıkmasında, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimi önemli rol oynar. Bu bozukluk, işsizlik, kayıp-yas, istismar ve travmatik yaşam olayları gibi olumsuz deneyimlerle tetiklenebilir. Bu faktörler, bireyin ruhsal dengesini bozarak depresyonun gelişmesine neden olabilir. Ayrıca, bireyin yaşamındaki okul, iş, aile ve sosyal çevre gibi alanlarda iş gücü kaybına ve strese yol açabilir. Sporda depresyon, bireyin sporla ilgili faaliyetlerine karşı ilgi kaybı, motivasyon düşüklüğü, yetersizlik hissi, yorgunluk, uyku ve iştah değişiklikleri gibi belirtilerle ortaya çıkan bir psikolojik durumdur. Bu durum, sporcuların hem performanslarını hem de genel ruh sağlıklarını etkileyebilir. Depresyon, yalnızca bir ruh hali değişikliği değil, aynı zamanda bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri de etkileyen çok yönlü bir durumdur. Sporla ilişkili depresyon, rekabet baskısı, sakatlık, aşırı antrenman (overtraining) ve sporu bırakma gibi spesifik stres kaynaklarına bağlı olarak gelişebilir. Sporcularda depresyonun diğer bireylerden farklılaşan bazı yönleri vardır; örneğin, sporcularda depresyon belirtileri genellikle yorgunluk, motivasyon kaybı ve tükenmişlik olarak kendini gösterebilir.

### 1. Depresyonun Tarihçesi

Depresyonun kökleri, insanlık tarihinin en eski dönemlerine kadar uzanır. Modern tıp perspektifinden bakıldığında, depresyon ilk kez MÖ 460-357 yılları arasında Hipokrat tarafından ele alınmıştır. Hipokrat, hastalıkların doğadaki dört temel elementle (kan, sarı safra, kara safra ve balgam)

1 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
e-Mail Adresi: atalay.kaya@deu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-4871-8383



ilişkilendirildiği bir teori ortaya koymuştur. Bu bağlamda, “melankoli” terimini, vücutta kara safranın dengesizliği ile ilişkilendirmiştir. Melankoli, iştah kaybı, umutsuzluk, uyku bozuklukları, öfke ve huzursuzluk gibi belirtilerle tanımlanmıştır. Bu bakış açısı, Hipokrat’ın meslektaşları olan Galen ve Aretaeus tarafından da benimsenmiş ve geliştirilmeye devam etmiştir. Aretaeus, melankoliyi “hüzün, korku, yalnızlık ve ölüm düşünceleri” ile ilişkilendirerek bu tabloyu daha da detaylandırmıştır. Bu antik tıbbi yaklaşım, modern depresyon anlayışına önemli bir temel oluşturmuştur (Stein ve ark., 2021).

19. yüzyıla gelindiğinde, modern depresyon anlayışı gelişmeye başladı. Bu dönemde, Emil Kraepelin depresyonu daha sistematik bir şekilde tanımlamış ve depresyonun ayırt edici özelliklerini belirlemiştir. Kraepelin’in çalışmaları, daha sonra kullanılan DSM (Diagnostik ve İstatistiksel El Kitabı) sınıflandırmasının oluşturulmasına katkı sağlamıştır. Özellikle, depresyonun ayrı bir ruhsal bozukluk olarak kabul edilmesi bu dönemde başlamıştır.

1952 yılında, 2. Dünya Savaşı’nın ardından, psikiyatrik hastalıkların sınıflandırılması amacıyla bir komite kuruldu. Bu komite, ilk olarak DSM-I (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) yayımladı. DSM-I’de, depresyon, daha çok psikanalitik yaklaşımın etkisiyle “depresif reaksiyon” olarak tanımlandı. Bu sınıflama, çevresel stres faktörlerine verilen bir tepki olarak depresyonu ele alıyordu.

1968’de yayınlanan DSM-II, psikanalitik etkileri sürdürmekle birlikte, nörobiyolojik açıklamaları da dahil etti. Bu dönemde, yeni psikofarmakolojik tedavi yöntemlerinin gelişmesiyle birlikte, depresyonun biyokimyasal bir temele dayandığı anlayışı da yaygınlık kazandı (Lyness & Heilman, 2006).

1980’de yayınlanan DSM-III, psikiyatrik hastalıkların modern anlamda sınıflandırıldığı bir dönüm noktası oldu. Bu yeni sistem, depresyonu daha net tanı kriterleriyle tanımladı. DSM-III, depresyonu çevresel faktörlerden bağımsız bir şekilde, biyopsikososyal bir çerçevede ele aldı ve “majör depresif bozukluk” (MDB) terimini kullanmaya başladı (Stein ve ark., 2021).

1994 yılında yayınlanan DSM-IV ve 2013 yılında yayınlanan DSM-5, modern depresyon anlayışına önemli katkılarda bulunarak, majör depresif bozukluğun tanı kriterlerini daha da netleştirdi. Bu süreç, depresyonun hem biyolojik, hem psikolojik hem de çevresel faktörlerin bir ürünü olarak kabul edilmesine yol açtı. DSM-5, depresyonun ayırt edici belirtilerini daha ayrıntılı tanımlayarak, günümüzde kullanılan tanı kriterlerinin temelini oluşturdu (Shorter, 2015).

Bu tarihsel süreç, depresyonun yalnızca ruhsal bir sorun olmadığını, aynı zamanda biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin bir kesişim noktası olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir. Hipokrat'ın melankoli anlayışından DSM-5'e uzanan bu süreç, depresyonun tanımını, teşhisini ve tedavisini modern çağın bilimsel perspektifine taşımıştır.

## 2. Depresyonun Tanımı

Depresyon, bireyin ruh hali, düşünme biçimi ve davranışlarını olumsuz etkileyen yaygın ve ciddi bir ruhsal bozukluktur. Bu durum, bireyin hayatın çeşitli yönlerinde (okul, iş, aile ve sosyal çevre) önemli sorunlar yaşamasına neden olur. Depresyon, depresif ruh hali, ilgi veya zevk kaybı, enerji azalması, suçluluk veya düşük öz değer duygusu, uyku bozuklukları, iştah kaybı ve konsantrasyon zayıflığı gibi belirtilerle kendini gösterebilir (APA, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 2022 yılı raporuna göre, dünya genelinde depresyonun yaygınlık oranı %5'tir. Erkeklerde bu oran %4, kadınlarda ise %6'dır. Küresel olarak, yaklaşık 280 milyon kişinin depresyondan etkilendiği ve her yıl 700 binden fazla kişinin intihar nedeniyle yaşamını yitirdiği bildirilmiştir (WHO, 2022).

## 3. Depresyonun Nedenleri ve Tetikleyicileri

Depresyonun ortaya çıkmasında, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimi önemli rol oynar. Bu bozukluk, işsizlik, kayıp-yas, istismar ve travmatik yaşam olayları gibi olumsuz deneyimlerle tetiklenebilir. Bu faktörler, bireyin ruhsal dengesini bozarak depresyonun gelişmesine neden olabilir. Ayrıca, bireyin yaşamındaki okul, iş, aile ve sosyal çevre gibi alanlarda iş gücü kaybına ve strese yol açabilir (APA, 2013).

## 4. Depresyon Kimlerde Görülebilir?

Depresyon, her yaştan, ırktan, etnik kökenden ve cinsiyetten insanı etkileyebilir. Ancak, belirli grupların depresyon yaşama olasılığı daha yüksektir. 2022 yılına ait ulusal anket verilerine göre, yetişkinlerin %29'u yaşamlarının bir döneminde depresyon tanısı almıştır ve %18'i hâlâ depresyon yaşamaktadır. Özellikle, kadınların depresyon teşhisi alma olasılığı erkeklere göre daha yüksektir. Bunun temel nedeni, kadınların ruhsal durumları hakkında daha fazla konuşma eğiliminde olması ve sağlık hizmetlerine başvurma oranlarının daha yüksek olmasıdır (WHO, 2022).

Buna karşın, erkeklerde depresyon daha az teşhis edilme eğilimindedir. Çünkü erkekler, duygusal sorunları fark etme, bunlar hakkında konuşma

ve yardım arama konusunda daha isteksiz olabilir. Bu durum, erkeklerde depresyonun gözden kaçmasına ya da yanlış teşhis edilmesine yol açabilir.

Depresyon her yaşta ortaya çıkabilse de genellikle ergenliğin sonları ile 20'li yaşların ortalarında başlar. Bununla birlikte, yaşlı bireyler de yaşam olayları (kayba bağlı yas, yalnızlık, sağlık sorunları) nedeniyle depresyon geliştirme riski altındadır.

## 5. Depresyonun Belirtileri ve Semptomları

Depresyon belirtileri kişiden kişiye değişiklik gösterebilir ve şiddeti hafiften şiddetliye kadar uzanabilir. Bu semptomlar yalnızca ruhsal değil, aynı zamanda fiziksel, davranışsal ve bilişsel düzeyde de kendini gösterebilir. Depresyon tanısı koymak için, bu semptomların günün büyük bölümünde, hemen her gün, en az iki hafta boyunca sürmesi gerekmektedir.

### a) Duygusal Belirtiler

- ❖ Üzgün, sinirli, boş veya umutsuz hissetme: Depresyondaki kişiler genellikle sürekli bir melankoli, umutsuzluk veya duygusal boşluk hissederler.
- ❖ Değersizlik veya aşırı suçluluk hisleri: Birey, geçmişteki hatalarına odaklanabilir ve kendisini sürekli suçlama eğiliminde olabilir.
- ❖ Sürekli üzgün, endişeli veya “boş” ruh hali: Birey, normalde kendini iyi hissetmesi gereken durumlarda bile olumsuz bir ruh hali sergileyebilir.
- ❖ Umutsuzluk ve karamsarlık: Gelecekle ilgili sürekli olumsuz düşünceler yaygındır ve birey hiçbir şeyin düzelmeyeceğine inanabilir.

### b) Davranışsal Belirtiler

- ❖ İlgi veya zevk kaybı: Bireyin daha önce zevk aldığı hobiler, aktiviteler ve sosyal etkileşimlere karşı ilgisi azalabilir.
- ❖ Aileden ve arkadaşlardan soyutlanma: Depresyondaki bireyler, çevrelerinden uzaklaşabilir ve daha içe kapanık bir yaşam tarzına geçebilir.
- ❖ Yüksek riskli aktivitelere artan katılım: Özellikle erkeklerde, depresyon bazen riskli davranışlarla (hızlı araba kullanma, tehlikeli sporlar) ortaya çıkabilir.
- ❖ Alkol veya madde kullanımı: Bazı bireyler, depresyonla başa çıkmak için alkol ya da uyuşturucuya yönelebilir.

### c) Fiziksel Belirtiler

- ❖ Uyku bozuklukları: Uykusuzluk (insomniya) veya aşırı uyuma (hipersomni) yaygındır. Bazı bireyler erken uyanıp tekrar uyuyamazken, bazıları sürekli uyuma ihtiyacı hissedebilir.
- ❖ İştah değişiklikleri ve kilo dalgalanmaları: Kişi, aşırı yeme ya da iştah kaybı yaşayabilir. Bu da kilo kaybı veya kilo alımı ile sonuçlanabilir.
- ❖ Enerji kaybı ve yorgunluk: Fiziksel enerjide azalma, basit günlük işleri bile yapmakta zorluk çekme yaygındır. Kişi, sürekli bitkinlik hissedebilir.
- ❖ Fiziksel ağrılar: Baş ağrıları, mide krampları, sindirim sorunları ve eklem ağrıları depresyonun fiziksel belirtileri olabilir. Bu ağrıların fiziksel bir nedeninin bulunamaması, genellikle depresyona işaret eder.

### d) Bilişsel Belirtiler

- ❖ Konsantrasyon zorluğu: Birey, dikkatini toplamakta, bilgiyi hatırlamakta ve karar vermekte zorlanabilir.
- ❖ Unutkanlık: Kısa süreli hafıza sorunları görülebilir.
- ❖ Ölüm ve intihar düşünceleri: Depresyonun en ciddi belirtilerinden biri, ölüm veya intihar düşünceleridir. Bu durum, mutlaka profesyonel yardım gerektirir.

### e) Erkeklerde ve Kadınlarda Farklı Belirtiler

- ❖ Depresyonun cinsiyetler arasında bazı farklılıklar gösterdiği bilinmektedir:
- ❖ Erkeklerde: Erkekler, üzüntüden çok öfke, huzursuzluk veya sinirlilik gösterebilirler. Riskli davranışlara (hızlı sürüş, aşırı alkol tüketimi) daha fazla eğilim gösterebilirler. Ayrıca, fiziksel ağrılar nedeniyle sağlık hizmeti arama eğiliminde olabilirler.
- ❖ Kadınlarda: Kadınlarda, hüznün, ağlama nöbetleri ve sosyal çevreden çekilme daha sık görülür. Ayrıca, kadınlarda doğum sonrası depresyon riski de erkeklere göre daha yüksektir.

### f) Cinsel Belirtiler

- ❖ Cinsel istek ve performans sorunları: Depresyon, bireyin cinsel isteğini ve cinsel performansını olumsuz etkileyebilir.

### g) Kendine Zarar Verme veya İntihar Düşünceleri

- ❖ Depresyon, bireyin kendisi ve dünya hakkındaki düşüncelerini olumsuz etkileyebilir ve bu, intihar veya kendine zarar verme düşüncelerine yol açabilir. Özellikle, bireyin kendisini değersiz hissetmesi, umutsuz hissetmesi ve acılarının son bulmayacağını düşünmesi, intiharı bir çıkış yolu olarak görmesine neden olabilir. Bu tür düşünceleri olan bireylerin, acilen bir ruh sağlığı uzmanına başvurmaları gerekir.

## 6. Depresyon Tanısı

Depresyonun tanısı, bireyin semptomlarının, tıbbi geçmişinin, yaşam koşullarının ve ruhsal durumunun çok yönlü bir değerlendirmesi ile gerçekleştirilir. Tanı sürecinde, bireyin depresif ruh hali, ilgisizlik ve anhedoni (zevk alamama) gibi temel belirtilerinin varlığına dikkat edilir. Bu belirtilere ek olarak, bireyin uyku düzeni, iştah, enerji seviyeleri, düşünme ve konsantrasyon becerileri de değerlendirilir (APA, 2013).

DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Beşinci Baskı) kriterlerine göre, bir bireyin majör depresyon tanısı alabilmesi için, aşağıdaki 9 kriterden en az 5'inin günün büyük kısmında, hemen her gün ve en az 2 hafta boyunca devam etmesi gereklidir. Bu belirtilerden en az biri, çökkün duygudurum veya anhedoni olmalıdır (APA, 2013).

### 6.1. DSM-5'e Göre Majör Depresyon Tanı Kriterleri

Depresyonun teşhisi, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5)'te belirtilen kriterlere göre yapılır. Bu tanı kriterlerine göre, bireyin en az iki hafta boyunca her gün çökkün bir ruh hali yaşaması veya ilgi ve zevk kaybı hissetmesi gerekir. Bu temel belirtilerin yanı sıra aşağıdaki belirtilerden en az beşinin daha bulunması gerekmektedir (APA, 2013):

- a) Depresif ruh hali: Bireyin çoğu zaman kendini üzgün, boş veya umutsuz hissetmesi.
- b) İlgi veya zevk kaybı (Anhedoni): Daha önce keyif aldığı aktivitelerden zevk alamama.
- c) İştah değişiklikleri ve kilo dalgalanmaları: Diyetle ilişkili olmayan belirgin kilo kaybı veya kilo alımı.
- d) Uyku bozuklukları: Uykusuzluk (insomniya) veya aşırı uyuma (hipersomni).

- e) Psikomotor ajitasyon veya retardasyon: Huzursuzluk veya gözle görülür yavaş hareket etme.
- f) Yorgunluk veya enerji kaybı: Sürekli bitkin hissetme, günlük işleri yapamama.
- g) Değersizlik veya aşırı suçluluk duyguları: Kendini değersiz hissetme veya aşırı suçluluk duyma.
- h) Düşünme veya konsantrasyon güçlüğü: Karar verme zorluğu, düşünce süreçlerinin yavaşlaması, dikkat dağınıklığı.
- i) İntihar düşünceleri: Ölüm ya da intihar düşünceleri, planları veya girişimleri.

Bu semptomların bireyin işlevselliğini önemli ölçüde bozması gereklidir. İş, okul, aile veya sosyal yaşamın bozulması, tanı sürecinde belirleyici bir rol oynar (APA, 2013). Ayrıca, depresif bireylerde intihar riski de değerlendirilmelidir. İntihar düşünceleri var ise, bu durum acil müdahale gerektiren bir durum olarak kabul edilir.

## 7. Depresyon İçin Risk Faktörleri

Depresyonun ortaya çıkmasında birçok biyolojik, psikolojik ve çevresel faktör rol oynar. Depresyon, bireyin yaşamındaki olumsuz olaylardan etkilendiği gibi, genetik ve nörobiyolojik değişikliklerin de etkisi altında gelişebilir. Aşağıda, depresyon için risk faktörleri detaylandırılmıştır.

### a) Biyokimyasal Faktörler

Depresyonun biyolojik kökeni, beyindeki nörotransmitterler (serotonin, dopamin ve norepinefrin) arasındaki dengesizlikle ilişkilidir (Delgado, 2000). Bu nörotransmitterlerin eksikliği, bireyin duygusal düzenlemesini olumsuz etkileyebilir. Serotonin eksikliği, ruh halinde değişikliklere, uyku sorunlarına ve iştah değişikliklerine neden olurken, dopamin eksikliği, ödül hissi ve zevk alma kapasitesinin azalmasıyla ilişkilidir.

### b) Genetik Faktörler

Depresyonun genetik bir bileşeni olduğu bilinmektedir. Ailede depresyon öyküsü olan bireylerin depresyon yaşama olasılığı daha yüksektir (Kendler & Prescott, 2006). İkiz çalışmaları, tek yumurta ikizlerinin birinde depresyon varsa, diğerinin depresyon geliştirme olasılığının %70'e kadar çıkabileceğini göstermektedir (Levinson, 2006). Bu bulgu, genetik faktörlerin önemli bir risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır.

### c) Kişilik Özellikleri

Düşük özsaygıya sahip bireyler, stresle başa çıkmakta zorluk çekenler ve genel olarak pesimist (karamsar) bir bakış açısına sahip kişiler depresyona daha yatkındır (Beck, 1967). Özellikle mükemmeliyetçi, eleştiriye karşı hassas, bağımlı veya kaygılı bireylerin depresyon riski daha yüksektir.

### d) Çevresel Faktörler

Olumsuz yaşam olayları (örneğin, travma, ihmal, istismar, boşanma, işsizlik) depresyon riskini artırabilir. Özellikle şiddete, yoksulluğa ve istismara maruz kalan bireyler, depresyon geliştirme riski altındadır (Kessler, 1997). Çocukluk çağındaki travmatik olaylar, bireyin ilerleyen yaşlarda depresyon geliştirme olasılığını artırır.

### e) Kronik Tıbbi Durumlar

Depresyon, bazı fiziksel sağlık sorunları ile bağlantılıdır. Özellikle diyabet, kalp hastalığı, kanser, Parkinson hastalığı ve kronik ağrı gibi uzun süreli hastalıklar, depresyon riskini artırabilir (Egede, 2007). Bu hastalıklar, bireyin yaşam kalitesini düşürdüğü gibi, depresyon semptomlarının şiddetlenmesine de neden olabilir. Araştırmalar, depresyonun bu tıbbi hastalıkların semptomlarını daha da kötüleştirdiğini göstermektedir.

### f) Yaş ve Gelişim Dönemi

Depresyon, yaşamın her döneminde ortaya çıkabilir, ancak sıklıkla ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde başlar (Gotlib ve ark., 1998). Yetişkinlikte başlayan depresyon, genellikle kişinin stresli yaşam olaylarıyla baş edememesiyle ilişkilendirilirken, yaşlılıkta depresyon, genellikle yalnızlık, sosyal izolasyon ve fiziksel sağlık sorunları ile bağlantılıdır.

### g) Cinsiyet

Kadınlarda depresyon görülme oranı erkeklere göre daha yüksektir. Bu fark, hormonal değişikliklerden (örneğin doğum sonrası depresyon) ve kadınların duygusal farkındalıklarının daha yüksek olmasından kaynaklanabilir (Kuehner, 2017). Erkekler ise depresyon belirtilerini öfke, sinirlilik ve madde bağımlılığı ile gizleyebilirler. Bu nedenle, erkeklerde depresyonun teşhisi daha zor olabilir.

Depresyonun tanısı ve değerlendirilmesi, bireyin yaşam koşullarının, biyolojik özelliklerinin ve ruhsal durumunun bütüncül bir analizini gerektirir. DSM-5 kriterlerine göre, depresyon tanısı koyulabilmesi için, bireyin en az 2 hafta boyunca çökkün ruh hali ve anhedoni başta olmak üzere en az beş belirti göstermesi gerekir. Bu belirtilerin bireyin işlevselliğini bozması

zorunludur. Depresyonun ortaya çıkmasına neden olan risk faktörleri arasında biyokimyasal dengesizlikler, genetik yatkınlık, kişilik özellikleri, çevresel stres faktörleri, kronik tıbbi durumlar ve yaşam olayları yer alır. Depresyon, yaşamın her döneminde ortaya çıkabilir ve her yaş grubunu etkileyebilir. Bu nedenle, risk faktörlerinin erken tanınması ve bireyin psikolojik destek alması, depresyonun önlenmesi açısından büyük önem taşır.

## 8. Sporda Depresyonun Tanımı

Sporda depresyon, bireyin sporla ilgili faaliyetlerine karşı ilgi kaybı, motivasyon düşüklüğü, yetersizlik hissi, yorgunluk, uyku ve iştah değişiklikleri gibi belirtilerle ortaya çıkan bir psikolojik durumdur (Weinberg & Gould, 2014). Bu durum, sporcuların hem performanslarını hem de genel ruh sağlıklarını etkileyebilir.

Depresyon, yalnızca bir ruh hali değişikliği değil, aynı zamanda bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri de etkileyen çok yönlü bir durumdur. Sporla ilişkili depresyon, rekabet baskısı, sakatlık, aşırı antrenman (overtraining) ve sporu bırakma gibi spesifik stres kaynaklarına bağlı olarak gelişebilir (Gustafsson ve ark., 2011). Sporcularda depresyonun diğer bireylerden farklılaşan bazı yönleri vardır; örneğin, sporcularda depresyon belirtileri genellikle yorgunluk, motivasyon kaybı ve tükenmişlik olarak kendini gösterebilir (Raedeke & Smith, 2001).

## 9. Sporda Depresyonun Belirtileri

Sporda depresyonun genel depresyondan farkı, belirtilerin sporcuya özgü unsurlar içermesidir. Bu belirtiler şu şekilde özetlenebilir:

### a) Duygusal Belirtiler

- ❖ Keyifsizlik, üzüntü, umutsuzluk duygusu (Weinberg & Gould, 2014)
- ❖ Kendi kendini suçlama, yetersizlik duyguları (Raedeke & Smith, 2001)

### b) Davranışsal Belirtiler

- ❖ Antrenmanlara katılma isteksizliği
- ❖ Antrenör ve takım arkadaşlarıyla ilişkilerde gerilim ve içe kapanma
- ❖ Spor faaliyetlerinden kaçınma (Gustafsson ve ark., 2011)

### c) Fiziksel Belirtiler

- ❖ Uyku bozuklukları (uykusuzluk veya aşırı uyuma)
- ❖ Yorgunluk ve enerji kaybı (Gustafsson ve ark., 2011)



❖ İştah değişiklikleri (artış veya azalma)

d) **Bilişsel Belirtiler**

❖ Yoğunlaşma ve dikkat sorunları (Weinberg & Gould, 2014)

❖ Karar vermede zorluklar

❖ Olumsuz düşüncelerin tekrarı (ruminasyon) (Nolen-Hoeksema, 2000).

## 10. Sporda Depresyonun Nedenleri

Sporla ilişkili depresyonun nedenleri, sporcuların karşılaştığı özel stresörlerle bağlantılıdır. Bu nedenler şunlardır:

a) **Rekabet Baskısı:** Profesyonel sporcular sürekli olarak performanslarını en üst düzeye çıkarmak zorundadır. Bu baskı, başarısızlık korkusunu artırarak depresyon riskini yükseltebilir (Smith, 1986).

b) **Sakatlık ve İyileşme Süreci:** Sporcular, sakatlık yaşadıklarında hem fiziksel hem de psikolojik zorluklarla yüzleşirler. İyileşme sürecinin belirsizliği, kimlik kaybı hissi ve spora dönememe korkusu, depresyon riskini artırabilir (Lally, 2007).

c) **Tükenmişlik (Burnout):** Aşırı antrenman (overtraining) ve yeterli dinlenme süresi olmadan yapılan yoğun fiziksel aktiviteler, sporcularda tükenmişliğe neden olabilir. Bu durum, depresyon belirtileriyle oldukça benzer belirtiler gösterir (Raedcke & Smith, 2001).

d) **Spordan Ayrılma ve Kimlik Kaybı:** Sporculuk kariyerinin sona ermesi, özellikle de emeklilik veya zorunlu bırakma gibi durumlar, depresyona yol açabilir. Bu süreç, sporcunun kendini “boşlukta hissetmesi” ile ilişkilendirilir (Lally, 2007).

e) **Sosyal İzolasyon:** Sporcular, antrenman programlarının yoğunluğu nedeniyle ailelerinden ve arkadaşlarından izole olabilirler. Bu sosyal destek eksikliği, depresyon riskini artırabilir (Weinberg & Gould, 2014).

## 11. Sporun Depresyon Üzerindeki Olumlu Etkileri

Spor, depresyon belirtilerini hafifletmede ve genel ruh sağlığını iyileştirmede güçlü bir araç olarak kabul edilmektedir. Bu etkileri şu şekilde özetleyebiliriz:

a) **Nörobiyolojik Mekanizmalar**

- ❖ Serotonin ve Dopamin Artışı: Egzersiz, serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin seviyesini artırarak ruh halini iyileştirebilir. Bu etki, antidepresan ilaçların çalışma şekline benzer (Schuch et al., 2016).
- ❖ Beyin Plastisitesi: Fiziksel aktivite, beyin plastisitesini artırarak bilişsel esnekliği ve öğrenmeyi destekler. Bu, depresyondaki “olumsuz düşünce kalıplarını” kırmaya yardımcı olabilir (Hillman et al., 2008).

## **b) Psikolojik Faydalar**

- ❖ Stres Azaltıcı Etkiler: Egzersiz, stres hormonları olan kortizol ve adrenalini düşürür, bu da kişinin depresyon belirtilerini azaltabilir (Salmon, 2001).
- ❖ Öz-yeterlilik ve Özgüven Artışı: Spor yoluyla elde edilen fiziksel başarılar, bireyin kendine olan güvenini artırabilir. Bu, özellikle düzenli spor yapan bireylerde daha belirgin şekilde görülür (Fox & Spector, 1999).
- ❖ Ruminasyonu Azaltma: Fiziksel aktivite sırasında dikkat, bedensel hislere odaklanır. Bu, sürekli tekrarlayan olumsuz düşünceleri (ruminasyonu) azaltabilir (Nolen-Hoeksema, 2000).
- ❖ Mindfulness Benzeri Etkiler: Yoga ve meditasyon içeren fiziksel aktiviteler, farkındalık temelli yaklaşımlar sunar. Bu aktiviteler, depresif bireylerde bilinçli farkındalığı artırarak olumsuz düşünceleri yavaşlatır (Shapiro ve ark., 2006).

## **c) Fiziksel Faydalar**

- ❖ Uyku Kalitesinin İyileşmesi: Depresyon, uyku bozukluklarıyla sıkı bir ilişki içindedir. Egzersiz, uyku kalitesini iyileştirerek depresif belirtileri azaltabilir (Kredlow ve ark., 2015).
- ❖ Fiziksel Enerji ve Dayanıklılık: Spor, yorgunluk algısını azaltır ve enerjiyi artırır. Bu, depresyonun getirdiği bitkinlik hissini dengeleyebilir (Puetz ve ark., 2006).

## **12. Sporun Depresyon Üzerindeki Olumsuz Etkileri**

Her ne kadar sporun genellikle olumlu etkilerinden söz edilse de, bazı durumlarda olumsuz etkiler de ortaya çıkabilir.

### **a) Tükenmişlik ve Aşırı Antrenman Sendromu (Overtraining Syndrome)**

- ❖ Fiziksel ve Zihinsel Yorgunluk: Aşırı antrenman yapan sporcularda tükenmişlik sendromu görülebilir. Bu durum, depresyon belirtileriyle örtüşen semptomlara neden olabilir (Gustafsson ve ark., 2011).
- ❖ Duygusal Tükenme: Yoğun antrenman programları, sporcuların fiziksel ve duygusal tükenmişlik yaşamasına neden olabilir. Bu tükenme, depresyonun habercisi olabilir (Raedeke & Smith, 2001).

#### **b) Psikolojik Baskı ve Performans Kaygısı**

- ❖ Yarışma Stresi ve Başarısızlık Korkusu: Özellikle profesyonel sporcularda, kazanma baskısı ve performans kaygısı depresyon riskini artırabilir. Bu durum, sporcuların sürekli bir “kaygı” durumunda hissetmelerine neden olabilir (Smith, 1986).
- ❖ Sakatlık ve Kariyer Sonrası Depresyon: Sporcularda meydana gelen ciddi sakatlıklar, depresyon riskini artırır. Ayrıca, sporculuk kariyerinin bitmesiyle birlikte kimlik kaybı ve amaçsızlık hissi de depresyonu tetikleyebilir (Lally, 2007).

#### **c) Yeme Bozuklukları ve Vücut İmajı Sorunları**

- ❖ Estetik Sporların Riski: Estetik gerektiren spor dallarında (jimnastik, bale, vb.) sporcular, vücut şekli ve ağırlık konularında yoğun baskı hissedebilirler. Bu, yeme bozuklukları ve depresyonun ortaya çıkmasına neden olabilir (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004).

## Kaynakça

- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Beck, A.T. (1967). Depression. Harper and Row: New York.
- Delgado, P. L. (2000). Depression: The case for a monoamine deficiency. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 61(Suppl6), 7–11.
- Egede, L. E. (2007). Failure to recognize depression in primary care: Issues and challenges. *Journal of General Internal Medicine*, 22(5), 701–703. <https://doi.org/10.1007/s11606-007-0170-z>
- Gotlib, I. H., Lewinsohn, P. M., & Seeley, J. R. (1998). Consequences of depression during adolescence: Marital status and marital functioning in early adulthood. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(4), 686–690. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.107.4.686>
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews. Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Kendler, K. S., & Prescott, C. A. (2006). Genes, environment, and psychopathology: Understanding the causes of psychiatric and substance use disorders. Guilford Press.
- Kessler, R. C. (1997). The effects of stressful life events on depression. *Annual Review of Psychology*, 48, 191–214. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.191>
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of behavioral medicine*, 38(3), 427–449. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
- Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men? *The Lancet Psychiatry*, 4(2), 146–158. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30263-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30263-2)
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 85–99. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.003>
- Levinson, D. F. (2006). The Genetics of Depression: A Review. *Biological Psychiatry*, 60(2), 84–92. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2005.08.024>

- Lyness, K. S., & Heilman, M. E. (2006). When fit is fundamental: Performance evaluations and promotions of upper-level female and male managers. *Journal of Applied Psychology*, 91(4), 777–785. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.4.777>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Puetz, T. W., O'Connor, P. J., & Dishman, R. K. (2006). Effects of chronic exercise on feelings of energy and fatigue: A quantitative synthesis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 866–876. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.866>
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of psychiatric research*, 77, 42–51. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shorter, E. (2015). *What psychiatry left out of the DSM-5: Historical mental disorders today*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Smith, R. E. (1986). Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36–50.
- Stein, D. J., Palk, A. C., & Kendler, K. S. (2021). What is a mental disorder? An exemplar focused approach. *Psychological Medicine*, 51(6), 894–901. <https://doi.org/10.1017/S0033291721001185>
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical journal of sport medicine : official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 14(1), 25–32. <https://doi.org/10.1097/00042752-200401000-00005>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2022). Evaluating the past and looking to the future; focusing on the tasks, challenges and opportunities ahead. *Erişim Tarihi* (15.02.2024), [https://www.who.int/newsroom/events/detail/2023/06/27/default-calendar/third-who-forum-on-alcohol-drugs-and-addictivebehaviours-\(fadab\)](https://www.who.int/newsroom/events/detail/2023/06/27/default-calendar/third-who-forum-on-alcohol-drugs-and-addictivebehaviours-(fadab)).

## Spor Tesislerinde Kriz Yönetimi

Tolga Şahin<sup>1</sup>

Hulusi Mehmet Tunçkol<sup>2</sup>

### Özet

Spor tesislerinde kriz yönetimi, organizasyonların karşılaştığı olumsuz durumların etkilerini en aza indirmek ve geleceğe yönelik stratejiler geliştirmek için kritik bir süreçtir. Krizler, kurumsal itibarı tehdit eden unsurlar olarak kabul edilir ve bu nedenle etkin bir yönetim gerektirir. Kriz yönetimi, sürecin en az kayıpla geçilmesini sağlamak, krizden çıkarımlar yapmak ve gelecekte benzer durumlarla başa çıkabilmek için hazırlıklar yapmak üzerine odaklanır.

Mesela Covid-19 pandemisi, spor organizasyonlarının kriz yönetiminde önemli bir dönüm noktası olarak örnek gösterilebilir. Bu süreçte, spor yöneticilerinin liderlik becerileri ve alınan tedbirler, kriz yönetiminin etkinliğini artırmıştır. Kriz anlarında hızlı ve etkili kararlar almak, yöneticilerin başarısını belirleyen önemli bir faktördür. Ayrıca, krizler aynı zamanda fırsatları tanımlama ve değerlendirme yeteneğini geliştirme potansiyeline sahiptir.

Sonuç olarak, spor tesislerinde kriz yönetimi, sadece krizlerin olumsuz etkilerini azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda organizasyonların dayanıklılığını artırarak gelecekteki fırsatları değerlendirme konusunda da önemli bir rol oynamaktadır.

### GİRİŞ

Spor, sadece bir rekabet alanı değil; aynı zamanda bir toplumsal kültür ve ekonomik bir endüstri olarak da büyük bir öneme sahiptir. Ancak, bu dinamik ortam zaman zaman beklenmedik krizlerle sarsılabilir. Kriz yönetimi, spor organizasyonlarının, kulüplerin ve sporcuların, bu tür olaylarla başa çıkma yeteneklerini belirleyen kritik bir süreçtir.

1 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
e-Mail Adresi: tolga.sahin@deu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-9594-4466

2 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
e-Mail Adresi: hulusimehmet.tunckol@deu.edu.tr, ORCID: 000-0002-0478-6966

Kriz kavramı, doğal afetlerden, skandallara, finansal sorunlardan, tesis yapımı ve yönetimine, sağlık krizlerine kadar geniş bir yelpazede olayları kapsar. Spor dünyası, medya ve kamuoyunun yakından takip ettiği bir sektör olduğundan, yaşanan bir kriz anında alınacak tedbirlerin önemi büyüktür. Bu nedenle, etkili kriz yönetimi stratejilerine sahip olmak, spor organizasyonlarının itibarını korumak ve sporcuların, taraftarların ve sponsorların güvenini sağlamak açısından hayati bir öneme sahiptir.

Kriz yönetiminin temel bileşenleri arasında hızlı ve etkili iletişim, durum analizi, çözüm odaklı yaklaşımlar ve gelecekteki benzer durumları önleyici stratejiler geliştirmek yer alır. Ayrıca, her kriz, aynı zamanda bir öğrenme fırsatı sunar. Spor organizasyonları, kriz anları sonrası yapılan değerlendirmelerle süreçlerini geliştirebilir ve daha dayanıklı hale gelebilir.

Sonuç olarak, spor dünyasında kriz yönetimi, sadece zararları minimize etmekle kalmayıp, aynı zamanda kurumların sürdürülebilirliğini sağlamak açısından da kritik bir rol oynamaktadır. Bilinçli ve hazırlıklı bir yaklaşım, sporun yaşadığı zorlukları aşmasına ve daha güçlü bir şekilde yoluna devam etmesine yardımcı olur.

## 1. KRİZ KAVRAMI VE ÇEŞİTLİ TANIMLARI

Sosyal bilimlerde bir kavram ile ilgili birden çok tanımlama olması mümkündür. Ancak bu her tanımlamanın doğru ve kabul edilebilir olduğu anlamına gelmemelidir. Tanımın kabul edilebilirliği diğer tanımlamalarla aynı çerçeve içerisinde ifade edilmesi ve kavramın anlam bütünlüğünü bozmadan başkaca bir özelliğinin daha ortaya koyulması şeklinde yapılabilir. Dolayısı ile birçok başka alanda da olduğu gibi yönetim bilimi alanı içerisinde de yerini almış Kriz kavramının birden fazla tanımı bulunmaktadır. Bu tanımlardan bazılarını şöyle ele alabiliriz

Örneğin:

Doğan, kriz tanımı yaparken “kötüye giden an”, aniden ortaya çıkan ve kötüye giden gelişmeler” olarak tanımlamıştır (Doğan, 1982)

Dinçer Kriz’ i örgütün rutin faaliyetlerinin bozulmasına neden olacak düzeyde sistemin dengesini bozan, uzun ya da kısa vadeli amaçların gerçekleşmesini yönünde tehlike oluşturan, karar verme süreçlerini kısalttığı için çabuk karar verme ve karşılığını almada örgütü zora sokan süreç olarak ifade etmiştir (Dinçer, 1991).

Yine Türk Dil Kurumu Okul Sözlüğünde Ortaya çıktığı yerde kötüye gidişe neden olan buhran veya bunalım olarak tanımlanmıştır (TDK, 1994).

Çelik, krizde “üretimdeki ve tüketimdeki dengesizlik” ya da “ekonominin gerçek kesimi ile sermaye kesimi arasındaki uyumsuzluğun neden olduğu iktidar problemi” olarak tanımlamıştır (Çelik, 1999).

Önceden tahmin edilemediği için beklenmedik bir şekil ve zaman diliminde ortaya çıkan, karar verme süresini kısaltan zaman daralması oluşturan durum olarak belirtilebilir (Asunakutlu ve Safran, 2004).

Akgeyik, neden ve sonuçlar kestirilemeyen, karmaşık, olası bir durum olarak görülmeyen ancak oluştuğunda örtütün mevcudiyetini tehdit edebilecek ani oluşumundan dolayı karşı hamle yapmak için yeterince zaman bulunamayan sonucu belirsiz durum ya da olaylar olarak tanımlamıştır (Akgeyik, 2003).

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşılacağı gibi Krizi’in tek bir tanımı üzerinde durmak zordur, hatta bu tanımların sayısını artırabiliriz de. Genel manada Krizi, beklenmeyen zaman diliminde ortaya çıkan, tedbir almadığı ya da yeterince tedbir alınmadığı için örgütün tüm işleyişine ve gelişim döngüsüne zarar verebilecek hatta erken çözüm üretilmediği durumlarda örgütü ortadan kaldırabilecek olumsuz olağan dışı ve çok iyi yönetilmesi gereken bir süreç olarak tanımlamak da yanlış olmayacaktır.

## 2. KRİZ NEDENLERİ

Krizin tanımı gibi krizin nedenlerini de sıralamaya kalktığımızda birden fazla değişkenin kriz’ in nedenleri arasında yer aldığını görebiliriz. Dolayısı ile yönetim süreci ve çeşitleri bakımından değişiklikler gösterdiğini ve buna göre tanımlamaların yapıldığını ifade etmek yanlış olmayacaktır.

Pearson ve Clair 1998’de yaptıkları bir çalışmada örgüt içerisinde aniden ortaya çıkan ve büyük karmaşalara sebebiyet veren birtakım örneklerin oluştuğunu ifade etmiş ve bunu tablolastırmışlardır.

Bu tabloya göre karşı karşıya kalınan,

- Gasp,
- Saldırı,
- Tehlikeli hammaddelerin kaybolması,
- İşyerinin bombalanması,
- Ürün tahrifatı,
- Ölümle sonuçlanan kazalar,
- Terörist saldırılar,



- Bilgisayar sistemlerinin çökmesi,
- Yöneticinin kaçırılması,
- Personle saldırı,
- Ürün ya da hizmetin boykotu yaşanan doğal afetler,
- Ürün taklidi,
- Rüşvet

gibi bir takım ani gelişen durumları örgütsel krizlerin nedenleri arasında göstermişlerdir. (Pearson ve Clair 1998)

Kadıbeşegil (2002)'de Amerika Birleşik Devletleri'nde bulunan 'Kriz Yönetimi Enstitüsü'ü ise krizleri;

- Doğal afetler nedeni ile oluşan krizler,
- Mekanik problemlerin neden olduğu krizler,
- İnsan hatası kaynaklı krizler,
- Yönetimsel kararlar ya da kararsızlıklardan doğan boşluklar nedeni ile oluşan krizler

olmak üzere dörde ayırdığını ifade etmiştir (Kadıbeşegil, 2002).

### 3. KRİZİN ÖZELLİKLERİ

Yukarıdaki tanımlar ve Krizin nedenleri arasında bir ilişki kurarsak, krizin bir çok özelliğinin olduğunu söyleyebiliriz. Bunlardan en bilindik olanları sıraladığımızda

- Beklenmeyen bir durum olduğu,
- Ani ve doğru karşılık verilmesi gerektiği, bu sebeple çok kısa olan bu sürecin mümkün olduğu kadar verimli kullanılması gerektiği,
- Çözülememesi durumunda örgütü yıkıma kadar götürebileceği en bilinen ve belirgin özellikleri arasında yer almaktadır.

Tüm bunların yanında, bazı krizler çözüm üretilse dahi süreç içerisinde tekrarlayabilme özelliğine de sahiptir

### 4. KRİZİN FAKTÖRLERİ

Örgütün gelişen teknolojiye karşılık verecek güncellemeleri yapmaması, işyeri örgütlenme uzmanlaşma ve iş bölümü gibi içsel hazırlıklarının yavaş ilerlemesi ya da olmaması, gelişen Pazar ekonomisi kurallarına

ayak uyduramaması, çalışma, ürün, hizmet anlayışında standartlaşmayı sağlayamaması, kriz faktörleri arasında gösterilebilir.

Tüm bunların yanında, ülkenin ekonomik yapısı itibarı ile ithalat ve ihracat politikalarında değişime gitmesi, daralan ekonomi ve azalan gayri safi millî hasıla nedeni ile vatandaşın alım gücünün de olumsuz etkilenmesinden dolayı tedarik, üretim, hizmetlerde fiyat dengelerinin bozulması ve yüksek enflasyon krizi doğrudan etkileyen faktörler arasında gösterilebilir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerdeki siyasi konjonktür, yüksek enflasyon odaklı örgütlerin kendileri sübvansede edememesi ve kredi bulamaması, çalışan ve iş veren arasındaki anlaşmazlıklar da dolaylı yoldan krizi etkileyen faktörler arasında gösterilebilir.

Özetle; hukuki ve politik faktörler, sosyal ve kültürel faktörler, teknolojik faktörler, rekabet ortamı, iç çevre faktörleri, uluslararası çevre faktörleri, kriz faktörleri arasında gösterilebilir.

## 5. KRİZİN AŞAMALARI

Krizin üç aşaması vardır, birinci aşama körlük denilen dönemdir. Bu dönemde krizin yeteri kadar iyi tanımlanmasından dolayı örgütün içerisinde yetersizlikler baş gösterir ve devamında performansı olumsuz yönde etkiler. Eğer yönetim bu süreci iyi yönetemez ve bunu bir krizin belirtileri olarak fark edemezse işletme rutin çalışmalarına devam edebilir ancak performans giderek kötüleşir. Bu süreçte ikinci aşama eyleme geçmeme dönemi olarak tanımlanır. Ağırlaşan kriz çeşitli olumsuzlukları da büyütürken beraberinde getirir. Örneğin verimin ve dolayısı ile kalitenin düşmesi, iç paydaşların huzursuzluğu ve bir takım iş kazaları baş gösterebilir. Bu süreçte de uygun çözüm yaklaşımları getirilmesi ani ve panikle yapılan işler üçüncü dönem denilen yanlış eylem alma dönemini oluşturur (Weitzel & Jonsson, 1989).

Neticesinde kriz artık örgüte ciddi zararlar verecek boyuta ulaşmış olabilir. Çünkü örgütün tüm iç ve dış paydaşları arasında güven kaybı, dolayısı ile örgüte duyulan güven de azalmış olabilir. Öyle ki hiyerarşik yapı her zamankinden fazla kendini hissettirir durma almış bu da çözüm odaklı çalışılmak istense dahi motivasyonel olarak performansın düşmesine sebep olmuş olabilir. Bu aşama sonrasında örgüt krizin tanımını yaprak müdahale etmeye karar verse dahi krizin hızı ve yoğunluğu önlenemez bir hale gelmiş olabilir. Tabi ki bu boyut örgütten örgüte, özelliklerine, sektördeki konjonktürüne göre değişiklikler gösterebilir (Summer, 1997).

## 6. KRİZ YÖNETİMİ

Daha önce de ifade edildiği gibi kriz beklenmeyen beklense dahi oluşma ihtimali zayıf görülen bu neden herhangi bir önleme alınmadığı için aniden gelişebilen ve uygun yöntem ve akut çözümler üretilmemesi durumunda örgütü yok olmaya kadar götürebilen durumlardır.

O halde oluşması durumunda kriz yönetimi nasıl yapılmalıdır sorusuna cevap ararsak; öncelikle muhtemel bir krize karşı sinyallere açık olmak, en az kayıp ile krizi atlatabilmek için gerekli önlemleri alınmak ve bunu kriz yönetiminin temel amacı olarak benimseyip örgütü kriz durumuna karşı hazırlıklı hale getirmek gereklidir (Akat ve Budak, 1994).

Koçel (1993) Plan ve sistem dahilinde akılcı uygulanan faaliyetlerin toplamını kriz yönetimi olarak ifade ederken, Pearson tüm paydaşların kriz yönetimi sürecine dahil edilerek krizin önüne geçmenin ya da vuku bulmuş krizin etkili bir şekilde sistemli olarak yönetilmesi olarak ifade etmiştir. (Pearson & Clair, 1998). Bu tanımlardan yola çıkarak, karşılaşılan kriz sürecini iyi yönetebilmek ve en az zararlı atlatabilmenin, olası çıkabilecek ikincil ya da üçüncül tehlikeleri fark edebilmenin, öncelikle kalıcı, olmuyorsa en azından erteleyici tedbirler olarak vakit kazanabilmenin önemli etkenlerinden birinin de alana hâkim ve uzman bir yönetici olmak olduğu söylenebilir.

## 7. KRİZ YÖNETİM SÜRECİ

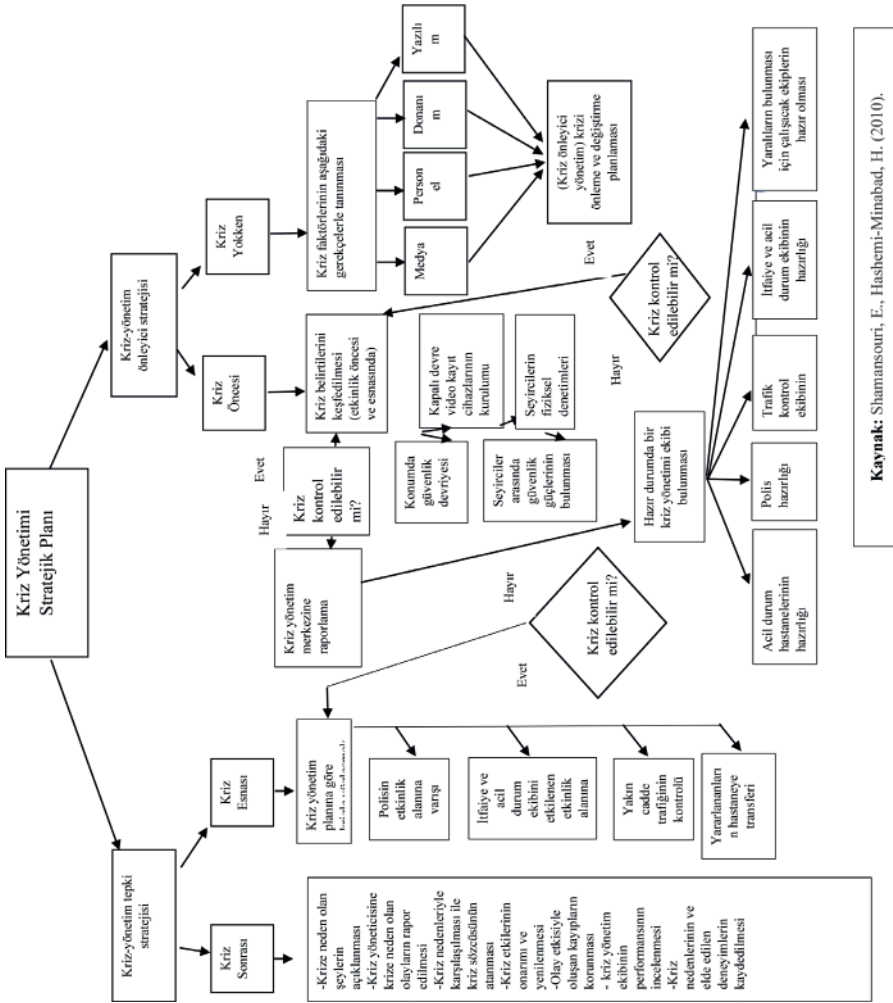
Kriz yönetim sürecine geçmeden önce, iyi bir kriz yönetimi için aslında kriz başlamadan önce tedbirler alınmalı, olası bir kriz durumunu ön görerek etkin bir yapı oluşturulmalıdır. Yani kriz oluşturabilecek tüm etkenler tespit edilmeli ve ortadan kaldırmak için önleyici tedbirler alınmalıdır. Daha öncede ifade edildiği gibi kriz türleri çeşitlilik gösterdiğinden örgütün ve yönetimin her çeşit krize karşı hazırlıklı olması sağlanmalıdır. Bir başka ifadeyle genel bir yaklaşım yerine kriz türlerine yönelik özel yapılanmaya gidilmelidir.

Her şeye rağmen oluşmuş bir kriz durumu varsa mevcut krize özgü sinyaller iyi değerlendirilmeli ve mümkün olan en az kayıpla bu sürecin atlatılması için önlemler alınmalıdır.

Bu süreçte yöneticilere büyük sorumluluk düşmektedir, çünkü hazırlık aşaması, detaylı planlama, soğukkanlı yaklaşım krize karşı örgütünde top yekûn mücadele edebilmesini planlamak ve görev dağılımı yapmak süreci yönetmek yöneticilerin sorumluluğundadır.

Kriz süreci ilk aşaması, önce kriz sinyalleridir. Eğer bu sinyaller dikkate alınır ve uygun önleme tedbirleri sağlarsa süreç başlamadan ortadan kaldırılabilir. Ancak bunun tam tersi durumda krizin ortaya çıkması kaçınılmaz

bir hal alır. Bu süreçten sonra krize karşı hazırlık ve en az zararla atılabilmek için korunma süreci yani ikinci süreç başlar. Bu süreçte mümkün olan en az zarar ile krizden kurtulabilmek için birinci ve ikinci süreçlerin ortak hareketi gerekir. Yani krizin gelişindeki verdiği sinyaller ve korunma sistemleri birlikte hareket ettirilmeli bunun yanında örgütün tüm birimleri de bozulmalara karşı en az zararla atılabilecek şekilde organize edilmelidir. Bu birliktelik sağlanamaz ve kısa sürede krize tepki veremezse üçüncü aşama olan kriz sürecine geçilir. Artık amaç önlemek değil krizin etkilerini yok etmek ya da en aza indirmektir. Son aşama dördüncü süreçtir. Bu süreçte normalleşme ve renovasyon çalışmaları yapılır. Bununla birlikte yaşanan krizin nedenleri ve sonuçları analiz edilir krizin tekrarını önlemek adına krizden faydalanılma çalışmaları da yapılır (Can, 2005).



Şekil-1-Kriz Yönetimi Stratejik Modeli

## 8. SPOR TESİSLERİ VE KRİZLER

Spor tesisleri maliyetleri milyon liralara ifade edilebilen önemli yatırımlardır. Bunlar spor branşlarına özgü oluşturan farklı özellik, şekil ve büyüklükte dirler. Toplumsal ihtiyaçları karşılamak amacıyla ulusal çıkarlara hizmet etmek üzere faaliyette bulunan yapılardır. Spor tesislerinin üretmiş oldukları hizmet türü ürünler hizmet sınıfına girmekte ve spor yönetiminin önemli konuları arasında yer almaktadır. Kamuya ait spor tesisleri kâr amacı gütmese de özel sektör buna tamamen kâr elde edecek işletme mantığıyla bakmaktadır. Spor tesisleri sundukları hizmetlerle ister maddi kazanç elde etsinler ister etmesinler sonuçta her iki sektörde bu tesisleri insanların ihtiyaçlarına cevap olmak için kurmuşlardır.

Sportif faaliyetlere yönelik olarak inşa edilen spor tesisleri çok çeşitlidir ve özellikle görünüşte sağlıkla ilgili boyutta birçok fonksiyonu içerir. Ancak kurumsal bir bakış açısıyla, spor organizasyonlarının ülke sporuna başarılar kazandıracak sporcular yetiştirme gibi bir gerçekliği de söz konusudur. Sonuçta spor tesisleri branşlara özgü olarak ulusal ya da uluslararası organizasyonlar ile mevcudiyetini sürdürmektedir. Literatürde sportif faaliyetlerde krize yol açan sebepler şu şekilde kategorize edilmiştir:

### *Sportif Faaliyetlerde Krize Yol Açan Sebepler*

- 1-Örgütlerdeki yönetim eksiklikleri,
- 2-Ekonomik problemler,
- 3-Şike süreçleri,
- 4-Legal-illegal bahis oyunları,
- 5-Yasaklı madde – doping kullanımı,
- 6-Sponsor eksiklikleri,
- 7-Sporcu-antrenör-yönetici anlaşmazlıkları,
- 8-Küresel problemler (savaş, salgın hastalık, ekonomik dalgalanmalar vb.),
- 9-Prestij kayıpları,
- 10-Özel hayatın gizliliğinin ihlal edilmesi (Akt: Aksu vd., 2022).

Bu maddelere son olarak “spor tesisleri ile ilgili ortaya çıkabilecek teknik aksaklıklar” şeklinde bir madde eklenmesi uygun olacaktır. Öte yandan bir diğer çalışmada Shamansouri ve Hashemi-Minabad (2010) sporda yaşanan krizlerin nedenlerine odaklanmakta ve krize neden olacak faktörleri dört kategoride incelemektedir:

***A) Tesis güvenliğini tehdit eden yönetimsel (yazılım) faktörler:***

1-Seyircilerin spor kompleksine getirebilecekleri tehlikeli araçlara yönelik izleme ve kontrol önlemlerinin bulunmaması

2-Çok kalabalık maçlarda giriş/çıkış yollarının tasarım ve haritalarının olmayışı

3-Sporcuların ve idari personelin güvenli bir yere nakledilmesi için gerekli hükümlerin bulunmaması

4-Su temini, atık su, elektrik ve benzeri sistemlerin kontrol ve denetiminin olmayışı

5-İdari personel için uygun kriz eğitiminin olmayışı

6-Seyircilerin güzergahındaki trafik akışının kontrolü konusunda trafik polisi ile koordinasyon eksikliği

7-Uygun tesislerin eksikliği (yemek yerleri, sıhhi tesisler vb.)

***B) Tesis güvenliğini tehdit eden yapısal (donanım) faktörler:***

1-Standart giriş/çıkış yollarının dikkatsiz inşası;

2-Sporcular, antrenörler ve hakemler için acil çıkış yollarının bulunmaması

3-Yangınla mücadele sistemlerinin tasarım ve kurulumunun eksikliği

4-Spor yapılarının yeri konusunda spor uzmanlarına danışılmaması

5-Salon çatı ve duvarlarının güvensizliği

6-Kötü iklimlendirme, ısıtma ve soğutma sistemleri

7-Hijyenik hizmetlerin eksikliği

***C) Tesis güvenliğini tehdit eden sosyal ve psikolojik (canlı) faktörler***

1-Hakemin kararı nedeniyle adaletsizlik algısı

2-Antrenörlerin saldırganlığı ve davranışları üzerindeki kontrol eksikliği

3-Disiplin cezalarının bulunmaması

4-Seyircilerin işsizlik ve ekonomik sorunları

5-Seyircilerin ve sporcuların eğitim durumunun düşük olması

6-Sporcuların tedirginliği ve heyecanı

7-Spor etkinliklerinin ticarileştirilmesi

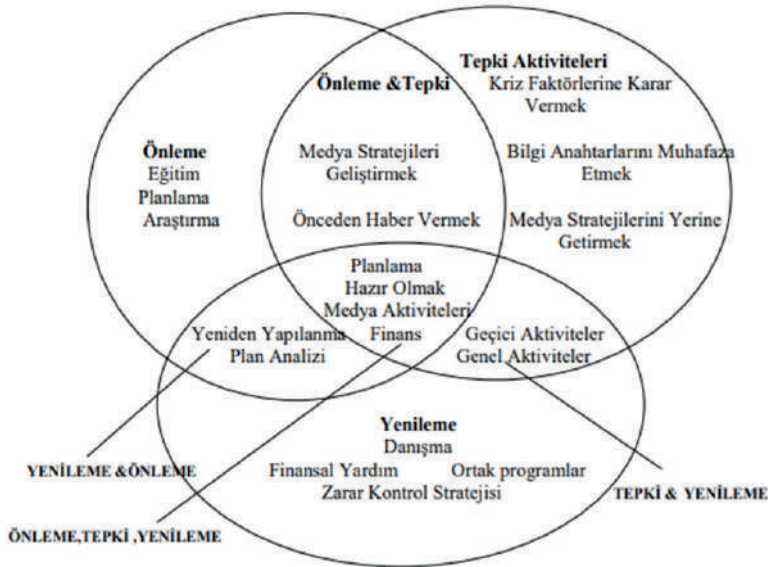
***D) Tesis güvenliğini tehdit eden medya faktörleri***

- 1-Toplumda yanlış propaganda ve spor ateşinin yoğunlaşması
- 2-Bazı spor programlarının etkisi ve spor etkinlikleriyle ilgili marjinal konuların yoğunlaşması
- 3-Zihinsel olarak olgunlaşmamış bazı genç sporcuların yüceltilmesi
- 4-Oyuncuların kulüp yetkilileriyle koordinasyon ve/veya kontrolü olmadan yapılan görüşmeler (Shamansouri & Hashemi-Minabad, 2010).

Sporla ilgili kavramsal çalışmalarda kriz yönetimi süreci genellikle oldukça sınırlı şekilde ele alınmaktadır. Spor etkinliklerinde kriz ve acil durum yönetimi ile ilgili sadece geçiş analizi bağlamında çerçeveler oluşturulmuştur. Spesifik olarak, spor yönetimi çalışmalarının daha geniş bir açı ile kriz yönetiminin boyutlarına değinmesi gerekmektedir.

## 9. SPOR TESİSLERİNDE KRİZ YÖNETİMİ

Spor tesisleri önemli yatırımlar sonucunda ortaya çıkmaktadır. Dolayısı ile tesis bazında oluşabilecek krizler çabuk ve çözüm odaklı olmalıdır. Daha öncede belirtildiği gibi krizin mevcut durumu koruyacak ya da en az zararla atlatılacak şekilde yönetilmesi gerekir. Bunun için tesisler özelinde kriz yönetim modelleri geliştirilmelidir.



Şekil 2-Sporla Kriz Yönetimi Modeli

Kaynak: O'Beirne P., Ries, S. (1999)

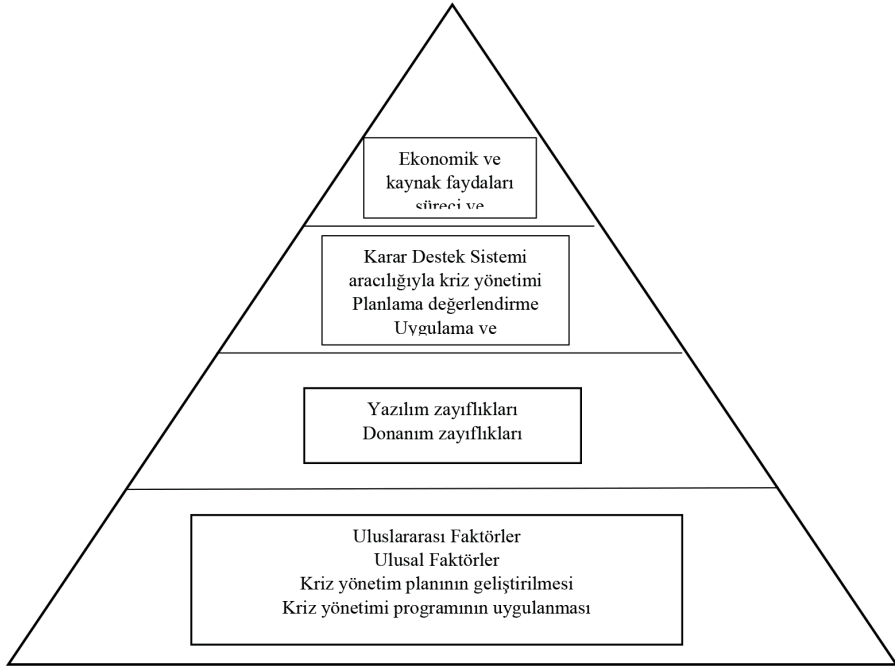
Spor ortamı, yönetilmesi ve organize edilmesi gereken çeşitli spor organizasyonlarından oluşmaktadır. İç ve dış çevredeki değişiklikler spor organizasyonları için risk ve fırsat kaynağıdır. Kararsız ve belirsiz bir ortam; ekonomik ilişkilerin karmaşıklığından, politik ve uluslararası etkilerden, insan davranışından, bilimsel ve teknik ilerlemeden, salgın gibi bir durumdan vb. etkilenir. Son olaylar risklerin ortaya konulması gerektiğini doğrulamıştır (Luskova et al., 2023). Pira ve Sohodo'ya göre sporda aniden ortaya çıkan istenmeyen durumlar, farklı çevresel faktörler (hava koşulları, deprem, sel, yangın vb.), terör saldırıları, kitle iletişim araçlarında aksamalar, ulaşım ve konaklama sorunları, ekonomik sorunlar, iletişim aksaklıkları, şike, kullanımı yasaklanan maddelerin artması ve son olarak tüm dünyada olumsuz etkileri olan salgın, spor kurum ve kuruluşlarını etkilemekle birlikte, sporun kendisi de bu olumsuzluklara neden olabiliyor ve daha da derinleştiriyor. Bu gibi durumlara karşı ilgili birimlerin hızlı ve etkili kararlar alması ve bu kararları doğru bir şekilde hayata geçirmesi kriz yönetimi açısından büyük önem taşıyor. Kriz dönemiyle baş etmek ve hatta krizi fırsata dönüştürmek, yöneticilerin kriz yönetimi becerisine bağlıdır (Akt: Ekinci, 2022). Kriz durumlarında kriz yönetimi becerisi göstermek sadece kamuda değil aynı zamanda özel işletmecilerde de önemli olan bir durumdur (Amano, 2012).

*Tablo 1. Spor tesislerinde destek sistemine dayalı kriz yönetimini etkileyen faktörler (Alavi et al., 2023)*

Faktörler	Seçmeli Kod
Gündelik Koşullar	Uluslararası Faktörler Ulusal Faktörler
Temel Koşullar	Kriz yönetim planının geliştirilmesi Kriz yönetimi programının uygulanması
Müdahale Faktörleri	Yazılım zayıflıkları Donanım zayıflıkları
Önemli Olay	Karar Destek Sistemi (KDS) aracılığıyla kriz yönetimi
Etkili stratejiler	Planlama Değerlendirme Uygulama ve yetkilendirme
Etkili sonuç	Ekonomik ve kaynak faydaları Süreç ve hizmetlerin faydaları



Ayrıca özellikle belirlenen seçici koda göre, spor tesislerinde karar desteğine dayalı kriz yönetimi sistemi geliştirmenin niteliksel bir modeli Şekil 1'de gösterilmektedir (Alavi et al., 2023).



Şekil 3. Spor tesislerinde kriz yönetimi gelişiminin niteliksel bir modeli

Kaynak: Alavi et al., (2023)

Burada oluşturulan model, spor tesislerinde kriz yönetiminin gelişimini etkileyen temel faktörler ile karar destek sistemine dayalı olarak belirlemiştir. Spor tesislerinde kriz yönetiminin stratejileri spor organizasyonlarında da kullanılabilir. Uzmanların bakış açısına göre; planlama aşaması, spor tesislerinde kriz yönetiminin en önemli zayıf yönüdür. Dolayısıyla çevresel analiz gibi stratejilere sahip organizasyonlar, kriz yönetim modeline uygulanabilir. Kriz yönetim süreçlerinin dönemsel ve kesitsel değerlendirilmesi, olası krizlerin belirlenmesi, kriz tanımlanmasının oluşturulması spor organizasyonları ile bir araya getirilebilir (Alavi et al., 2023).

Spor tesisleri, spora özgü etkinliklerinin düzenlenmesi için faaliyet gösteren kuruluşlardır. Bu tesisler, spor branşlarının gelişimine ve toplumsal faydaya katkıda bulunurlar. Ayrıca, spor dışı büyük etkinliklerde de zaman zaman kullanılarak diğer toplumsal alanları da desteklerler. Spor

tesislerinin başarılı bir şekilde yönetilmesi yönetimin unsurlarının etkin bir şekilde uygulanmasına bağlıdır. Spor tesisleri bu bağlamda beklenmedik kriz durumlarını da hazırlıklı olmak durumundadır. Kriz yönetimi, spor tesisinin karşılaşılabileceği olası problemleri önceden belirleyip bunlara yönelik tedbirleri almayı, alternatif planlar hazırlamayı amaçlamalıdır. Spor tesislerinde kriz yönetimi, organizasyonların hedeflerine ulaşabilmesi için gerekli olan süreçleri sorunsuz bir şekilde yürütmeyi sağlayan kritik bir süreçtir. Bu bağlamda; kriz yönetimine yönelik olarak spor tesislerinde kriz yönetim modelleri, kriz yönetim stratejileri gibi unsurları kullanmak ve sürdürülebilir bir tesis yönetim sistemi oluşturmak gerekmektedir. Etkili bir tesis kriz yönetimi, spor tesislerinin değişen koşullarına göre hızlıca uyarlanmalı ve uzun vadeli planları gerçekleştirmeye olanak tanınmalıdır.

Spor tesisleri için kriz yönetiminin ilk adımı, genel kriz yönetiminde olduğu gibi önce krizi kontrol altına alma, krizin olumlu yönlerini belirleme, kriz yönetimi programı hazırlama, kriz yönetimi planı oluşturma şeklinde olmalıdır. Bu süreç, spor tesislerinin güçlü ve zayıf yönlerini belirleme ile desteklenmelidir. Tesislerin misyon, vizyon ve değerlerini net bir şekilde tanımlamak önemlidir. Spor tesislerinin; yerel, ulusal ve uluslararası düzeyde etkinlik organizasyonları bu aşamada kriz yönetimine verilmesi gereken önemi artırmaktadır. Ayrıca, spor tesislerini kullanan kitlelere ve toplumsal sorumluluk boyutuna da dikkat edilmesi gerekmektedir.

Sonuç olarak, kriz yönetimi sürecinin etkin bir şekilde yürütülmesi, bilinçli spor yöneticileri ile gerçekleşebilir. Spor tesisleri, belirlenen hedeflere ulaşma krizleri aşmak durumundadır. Bu nedenle dinamik bir kriz yönetim süreci tesisin bu dönemi en başarılı şekilde aşmasına fayda sağlayacaktır. Spor tesislerinde kriz yönetimi; etkili kararlar alma, ekip çalışması geliştirme ve verimli uygulamalar ortaya koymayı içerir. Bu unsurlar, spor tesislerinin krizleri aşma başarısını artırarak, sürdürülebilir bir tesis yönetimini beraberinde getirecektir.

## Kaynakça

- Akat, İ., Budak, G. ve Budak, G. (1994). *İşletme Yönetimi*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
- Akgeyik, T. (2003). İnsan Kaynakları Yönetimi Boyutuyla Kriz Yönetimi. İstanbul: *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, cilt 53, sayı 2.
- Aksu, S., Ülker, Ş, G., Taşkın, C. (2022). Sporda kriz yönetimi ve güncel yaklaşımlar. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 139-156.
- Alavi, S. F., Kargar, Gh. A., Shabani Bahar, Gh. R. & Keshkar, S. (2023). Developing a Crisis Management Model in Sport Facilities Based on a Decision Support System. *Sport Management Studies*, 15(79), 211-36. In Persian. DOI: 10.22089/SMRJ.2022.12444.3616
- Amano, K. (2012). Crisis management for public sports facilities The great East Japan earthquake example. EASM Congress (18-21 September 2012), Denmark.
- Asunakutlu, N. Ve Safran, B.(2003). Stratejik Yönetim Açısından Kriz Kaynaklarına İlişkin Bir Değerlendirme. İstanbul: *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2.
- Can, H. (2005). *Organizasyon Ve Yönetim*. Ankara: Siyasal Kitabevi. 7. Basım.
- Çelik, A. 1999, İşletmelerde Kriz Yönetimine İlişkin Teorik Ve Uygulamalı Çalışma, Doktora Tezi Konya
- Devcioglu, S. (2003). “Spor Organizasyonlarında Kriz Yönetimi” Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi (10-11 Ekim 2003), Ankara.
- Dinçer, Ö. 1991, *Stratejik Yönetim Ve İşletme Politikası*, M.M. Ü İİBF, İstanbul
- Doğan, D. Büyük, M. 1982, Türkçe Sözlük, Birlik Yayınları
- Ekinci, N.E. 2022 *International Research in Sport Sciences “Crisis Management: A Turkish Perspective”*, Serüven Yayınevi. Extention. Administrative Science Quarterly. Vol.34.
- Kadıbeşegil, S. (2002). *Kriz Geliyorum Der*. İstanbul: Mediacat Yayınları.
- Koçel, T. (1993). *İşletmelerde Kriz Durumlarında Yönetim Uygulamaları*. Zaman Yönetimi Ve Kriz Yönetimi Semineri.
- Luskova Maria., Hudakova M., Buganova K., Lahuta P. (2023). Specifics Of Risk Management Process In Sport Organizations, *Interdisciplinary Description of Complex Systems* 21(3), 247-262
- O’Beirne P., Ries, S. (1999) (MIT University) Extinguishing the Fires: *Crisis Management İn Sport Marketing*, Cyberjournal Of Sport Marketing, Volume 3, Number 2, January,
- Pearson, Christine & Clair, Judith A, (1998)“ Reframing Crisis Management” ; Academy of management Review, Winter V 23/ 1; pp 59-76

- Pira, A., Sohodol, Ç. (2020). Kriz Yönetimi, Halkla İlişkiler Açısından Bir Değerlendirme. İletişim Yayınları
- Shamansouri, E., Hashemi-Minabad, H. (2010). Causes of sport crises, ways of their elimination and a crisis-management strategic model. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 17(1), 79-83.
- Summers, J. (1977). *Management By Crisis*. Public Personnel Management. May- June 1977.
- TDK. (1994). Türk Dil Kurumu Okul Sözlüğü. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basım Evi
- Weitzel, W. Ve Jonsson, E. (1989). *Decline in Organizations: A Literature Integration and Extention*. *Administrative Science Quarterly*. Vol.34.



## Spor İşletmelerinde Stratejik Yönetim 8

Hulusi Mehmet Tunçkol<sup>1</sup>

Tolga Şahin<sup>2</sup>

### Özet

Genel anlamda strateji, bir erk tarafından belirlenen hedeflere ulaşmak adına alınan her türlü kararın uygulanması olarak ifade edilebilir. Kapitalist sistemin içinde işletmelerin de aynı mantıkla birbirleri ile rekabet eden yapılar olduğu göz önüne alınırsa stratejiler geliştirmek, buna yönelik planlar yapmak ve bu süreci en iyi şekilde yönetmek gerekmektedir. Stratejik yönetim sürecinde belirlenen ve liderin uygulayacağı stratejiler; geleceğe endeksli, esnek ve farklılık oluşturacak stratejiler olmalıdır. Stratejik yönetim, örgütün bir bütün olarak toplam stratejisinin mevcut ve gelecekteki çevresel gereksinimlere göre geliştirilmesi ve uygulanması sürecidir. Stratejik yönetim süreci, ne yapılması gerektiği ve örgütün nereye gitmesi gerektiği üzerine kararlarla ilgilidir.

Spor alanında emtia ve hizmet üretimi olmak üzere iki ayrı kategori söz konusudur. Bu çalışma kapsamında tüketicilerin talep ettiği sportif faaliyetler için emtia ve hizmet üreten bütün iktisadi işletmeler ele alınmıştır. Dünyada ve ülkemizde ağırlıklı olarak özel teşebbüse ait sportif faaliyetlere yönelik işletmeler yoğunlukta olsa da kamu sektörüne ait sportif işletmeleri de aynı kategoride değerlendirmek mümkündür. Spor ürününün tüketici ile bulunduğu ve üretildiği yer olan spor işletmeleri, günümüzde daha verimli yönetilme ihtiyacı içerisindedir. Bir ürün olarak sportif faaliyetler, kişisel ve toplumsal sağlığı koruyucu ve geliştirici nitelikleriyle spor hizmet sektörü içinde önemi giderek artan bir işkolu olarak kabul görmektedir. Spor işletmelerinde stratejik yönetim, organizasyonların hedeflerine ulaşabilmesi için gerekli olan süreçleri sistematik bir şekilde yürütmeyi sağlayan kritik bir disiplindir. Bu bağlamda; piyasa analizi, rekabetçilik, pazarlama stratejileri ve kaynak yönetimi gibi unsurlar, sürdürülebilir büyüme ve başarı elde etmeye katkıda bulunmaktadır.

- 1 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
e-Mail Adresi: hulusimehmet.tunckol@deu.edu.tr, ORCID: 000-0002-0478-6966
- 2 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
e-Mail Adresi: tolga.sahin@deu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-9594-4466

Etkili bir stratejik yönetim, spor işletmelerinin değişen koşullara hızla adapte olmasına ve uzun vadeli vizyonunu gerçekleştirmesine olanak tanır.

Sonuç olarak, stratejik yönetim sürecinin etkin bir şekilde yürütülmesi, sürekli izleme ve değerlendirme ile mümkün olmaktadır. Spor işletmeleri, belirledikleri hedeflere ne ölçüde ulaştıklarını analiz etmeli ve gerektiğinde stratejilerini revize etmelidir. Bu dinamik yaklaşım, rekabetin sürekli değiştiği spor sektöründe işletmelerin ayakta kalmalarını ve büyümelerini sağlayacaktır.

## Giriş

Ekonomik bir getirinin olduğu ve bunun son derece önem taşıdığı alanlar da “stratejik yönetim” konulu çalışmalara gösterilen ilginin yoğun olduğu görülmektedir. Literatüre stratejik yönetim konusunda çeşitli çalışmalar kazandırılmak suretiyle iş dünyasındaki yönetsel süreçlere daha fazla katkı sağlanmaya çalışılmaktadır. Stratejik yönetim, birçok alanda önemli bir konuma gelmiştir. Spor alanı ise henüz emekleme aşamasındadır. Stratejik yönetim konusunda spor alanında yapılan her yayın, alana daha da fazla katkı sağlayacaktır.

Spor ürünün tüketici ile buluştuğu ve üretildiği yer olan spor işletmeleri, günümüzde daha verimli yönetilme ihtiyacı içerisindedir. Günümüzden elli yıl önce sadece belirli bir toplumsal kesim tarafından ilgi duyulan, düzenli olarak yapılan sportif etkinlikler süreç içerisinde sağlıklı yaşamak ve yaşam kalitesini artırmak isteyen büyük bir popülasyon tarafından da yapılar hale gelmiştir. Hayatın yoğun temposu içinde özellikle büyük şehirlerde, bireyler özel ve kamuya ait spor işletmelerinde çeşitli sportif faaliyetlerde bulunmaktadır. Bireyler, bu spor merkezlerine üye olmak kaydıyla ekonomik olarak bu işe önemli bir bütçe ayırmaktalar.

Bir ürün olarak sportif faaliyetler, kişisel ve toplumsal sağlığı koruyucu ve geliştirici nitelikleriyle spor hizmet sektörü içinde önemi giderek artan bir işkolu olarak kabul görmektedir. Günümüz toplumları için yine rutin hayatın olumsuzluklarını bertaraf edici rekreasyonel faaliyetler yapma ihtiyacı kapsamında sportif faaliyetler yapılmaktadır. Toplumda sportif faaliyetlere katılım sağlayacak kişilerin bu ihtiyaçlarını karşılayacak işletmelerin açılması zaruri bir hal almıştır. Sportif faaliyetlere yönelik ihtiyacı karşılayacak spor işletmelerinin en uygun şekilde kurulması, çalıştırılması gerekmektedir. Bu işletmeler çeşitli faaliyetler hazırlayıp sunan birer iktisadi hizmet ünitesidir. Diğer alanlarda olduğu gibi spora özgü hizmet ünitelerinin kurulması ve geliştirilmesi de dahil olmak üzere belirlenen amaçlara ulaşılması için benzeri işletmelerde yönetsel faaliyetler gerçekleştirilmesi gerekmektedir. İşletme yönetimi prensiplerine göre gerçekleştirilecek faaliyetler ile hem işletmeler hem de toplum kazançlı çıkacaktır.

Spor işletmelerinin faaliyetlerini yönetmek günümüz yöneticisinin sorumluluklarından yalnızca biridir. İşletmenin yakın ve/veya uzak çevresindeki sorunlar oldukça fazladır. Yakın çevre; rakipleri, tedarikçileri, kamu kuruluşlarını ve tüketicileri kapsamaktadır. Uzak çevre ise uluslararası ve ulusal düzeyde sosyo-ekonomik koşulları, siyasi ortamı ve teknolojik gelişmelerle ilgili yapıları kapsamaktadır. Sonuçta ticari işletmeler kâr elde etmek isteyen yapılardır, işletmelerin varlık nedeni budur. Bu nedene istinaden daha verimli çalışmak durumundadırlar.

### Strateji Kavramı

Strateji kelimesi, Atina silahlı kuvvetlerinin en yüksek komutanını ifade eden “strategos” unvanından türemiştir. Bu konum, MÖ 508’de Cleisthenes’in Atina’ya yönelik sosyopolitik olarak yaptığı reformların bir parçası olarak oluşmuştur. Kavram; “stratos” (ordu) ve agein (liderlik etmek) kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır (Cummings, 1995). Strateji kavramının “yol, çizgi ve nehir yatağı” gibi anlamlara gelen Latince “stratum” kelimesinden geldiğini ileri sürenler de vardır (Eren, 1998). Türk Dil Kurumu “strateji” kelimesinin anlamını “izlem” olarak vermektedir. “İzlem” ise; önceden belirlenen bir amaca ulaşmak için tutulan yol; strateji anlamına gelmektedir (TDK, 2023).

Strateji kavramının öncelikli olarak askeri terminoloji içinde kullanıldığı ve bu anlamı ile zihinde yer ettiği söylenebilir. Askeri bağlamda strateji kavramı düşmanla mücadele esnasında zayıf ve güçlü yanlarını bilerek fırsat ve tehditleri de göz önüne alarak üstün gelmek adına yapılan uygulamalardır (Eren, 2002). Rakip ya da düşmana karşı galip gelmek için her detayın iyi hesaplanması, iyi planlanması ve iyi uygulanması gerekmektedir. Genel anlamda strateji, bir erk tarafından belirlenen hedeflere ulaşmak adına alınan her türlü kararın uygulanması olarak ifade edilebilir. Kapitalist sistemin içinde işletmelerin de aynı mantıkla birbirleri ile rekabet eden yapılar olduğu göz önüne alınır ise stratejiler geliştirmek, buna yönelik planlar yapmak ve bu süreci en iyi şekilde yönetmek gerekmektedir. İşletmeler bağlamında ise stratejinin çeşitli tanımları yapılmaktadır. Bunlardan bazıları şu şekildedir:

“İşletmede uzun dönemli amaç ve hedefleri belirleme ve bu amaçları gerçekleştirebilmek için ihtiyaç duyulan kaynakları tahsis ederek uygun faaliyet programlarını hazırlama”, “işletme amaçları ve amaçlardaki değişiklikler, bunların gerçekleştirilmesinde kullanılacak kaynaklar, bu kaynakların özelliklerinin belirlenmesi, dağıtımı ve kullanılmasıyla ilgili politikalar konusunda karar verme” şeklinde tanımlanmaktadır. İşletmeler için strateji kavramı; “işletmenin iç kaynakları ve kabiliyetleriyle dış çevrenin fırsat ve



tehditleri arasında uyum sağlayacak faaliyetler” ya da “işletme ile çevresi arasındaki ilişkileri analiz ederek işletmenin istikametinin ve amaçlarının belirlenmesi, bunları gerçekleştirecek faaliyetlerin tespiti ve örgütün yeniden düzenlenerek gerekli kaynakların tahsis edilmesi” (Akt: Güçlü, 2003).

Stratejinin kavramına istinaden yapılan tanımlardan da anlaşılacağı üzere; “strateji” belirli amaçlara ulaşabilmek adına alınan tedbirleri ve yapılan düzenlemeleri içermektedir. Tüm kurumların mevcudiyetini sürdürmesi ve etkinliğini artırması için takip edilecek yollar olarak da kabul edilmektedir. Strateji günlük hayatta çeşitli kavramlarla sıkça karıştırılmaktadır. Bu kavramlardan bazıları yönetim alanındaki literatüründe çokça kullanılan kavramlardır. Siyaset alanında kullanılan bazı kavramlar da bu aşamada strateji kavramı ile karıştırılmaktadır. Bunlar özellikle; politika, taktik, program, yöntem ve plan gibi kavramlardır (Güçlü, 2003). İşletme alanında ise stratejik kararlar verme, uzun vadeli etkiler, entegrasyon ve odaklanma, kararların uygulanması, müşteriler ve kilit paydaşlar için değer yaratma ve rakiplerden daha iyi performans gösterme ile rakiplere karşı rekabet avantajı geliştirmektir. Bu ideal olarak, bir organizasyon için uzun bir süre boyunca sürdürülebilir bir rekabet avantajı yaratabilir. Rekabet avantajı, bir kuruluşun faaliyetleri rakiplerinden daha etkili bir şekilde gerçekleştirme yeteneğinden gelir (O’Brien & Corbett, 2016).

### Stratejik Yönetimin Kavramı ve Tarihi Geçmişi

Stratejik yönetim, işletmelerin amaçlarına ulaşmak için tasarladıkları planların şekillenmesi ve uygulanmaya konmasında etkili olan kararlar ve aksiyonlar olarak tanımlanmaktadır (Barça, 2015). Stratejik yönetim sürecinde belirlenen ve liderin uygulayacağı stratejiler; geleceğe endeksli, esnek ve farklılık oluşturacak stratejiler olmalıdır. Stratejik yönetim, örgütün bir bütün olarak toplam stratejisinin mevcut ve gelecekteki çevresel gereksinimlere göre geliştirilmesi ve uygulanması sürecidir.

Stratejik yönetim, bir organizasyonun hedeflerini gerçekleştirmesini sağlayan fonksiyonlar arası kararları belirleme, uygulama ve bunları değerlendirme sanatı ve bilimi olarak tanımlanabilir. Bu tanımın ifade ettiği örgütsel başarıya ulaşmak için stratejik yönetim; yönetim, pazarlama, finans/muhasebe, üretim/operasyonlar, araştırma ve geliştirme ve bilgi sistemlerinin tümünü entegre etmeye odaklanır (David, 2011).

Stratejik yönetim süreci, ne yapılması gerektiği ve örgütün nereye gitmesi gerektiği üzerine kararlarla ilgilidir. Stratejik yönetim temelde geleceğe dair bir plan yapılması değildir. Nitekim işletmenin çevresi sürekli değiştiği için planlar bir kere yapılarak bunlar değişmez kalıplar şeklinde algılanmamalıdır.

Stratejik yönetim düşüncesinin ana felsefesi herhangi bir zaman ve çevrede örgütlerin varlıklarını sürdürmesini sağlayacak planların geliştirilmesi ve hangi yöne gideceğinin belirlenmesine dayanmaktadır.

Stratejik yönetimin ilk zamanlar bir eğitim konusu olarak “işletme politikaları” adı ile ders şeklinde ortaya çıkmıştır. 18.yüzyılın başında, kendisini iş idaresinde lider konumunda gören Harvard Üniversitesi’nde örnek olay tartışmalar yöntemiyle stratejik yönetim anlayışı öğretilmeye başlanmıştır. Buradaki program; muhasebe, pazarlama, üretim gibi fonksiyonel alanlardan oluşuyordu ve işletme politikaları adı altında bütün bu fonksiyonel alanların entegrasyonu tartışılıyordu. Böylece üst yönetimin ihtiyacı olan çoklu fonksiyonel yapı ile bütünleştirici genel bir perspektifin gelişmesi sağlandı. Sonrasında ise diğer üniversitelerin bu modeli alıp uygulaması ile stratejik yönetim yaygınlaşmıştır (Barca, 2005).

Genel yönetimin şemsiyesi altında bir alt unsur olan stratejik yönetim, özellikle 1980’li yıllardan bu yana literatürde daha sık rastlanan bir konu haline gelmiştir. İşletmelerin uzun yıllar varlığını sürdürebilmesi, diğer işletmelerle rekabet edebilmesi, sektörde üstünlük elde edebilmesi gibi amaçlarla hayata geçirilen faaliyetler olarak görülen stratejik yönetim, işletmelerin vazgeçilmez uygulamaları arasına girmiştir. Kapitalist sistem içinde işletmeler kâr elde etme amacı ile öncelikli olarak maksimum parasal geliri hedefler, bu amaçla sermayeyi bile riske sokarak mal ya da hizmet üretirler. Küçük ve orta ölçekli işletmelerde genellikle kapital sahibi ve yönetici aynı kişidir. İşletmeler büyüdükçe bütün işlerin tek bir kişi tarafından planlanması ve yürütülmesi güçleşmektedir. Bu aşamada devreye yöneticilik konusunda eğitim almış, deneyim sahibi daha profesyonel bireyler girmektedir.

Global dünyada ticaretin oldukça çetin şartlarda rekabet halinde gerçekleşmesi beraberinde birçok yeni yönetsel kavramı getirmektedir. Son yıllarda oldukça revaçta olan; Toplam Kalite Yönetimi, İnsan Kaynakları Yönetimi, Halkla İlişkiler, Pazarlama gibi kavramların yanında “Stratejik Yönetim” kavramı da yerini almıştır.

### **Stratejik Yönetimin Özellikleri ve Aşamaları**

Ticari anlamda işletmelerin başarı göstermesi ve bunun sürdürülebilmesini sağlamak için faaliyetlerin stratejik olarak planlanması gerekmektedir. Bu bağlamda stratejik yönetimi benimseyen işletmeler stratejik yönetimin özelliklerini göz önüne almak durumundadır. Stratejik yönetimin özelliklerinden bazıları şu şekilde sıralanabilir:

1-Stratejik yönetimin gayesi kurumun ileriki dönemlerde performansını ve verimliliğini çoğaltmaktır.

2-Stratejik yönetim süreci kurumun üst yönetimi ile ilgili bir yönetsel süreçtir.

3-Kurumun iç ve dış çevresini değerlendirme olanağı sağlayan bir yönetsel tarzdır.

4-Stratejik yönetim, kurumun gelecekteki faaliyetlerinin planlaması, örgütlenmesi, koordinasyonu uygulaması ve denetimine imkân tanır.

5-Stratejik yönetim, stratejik bir şekilde düşünmeye olanak sağlar.

6- Stratejik yönetim ekip çalışması ile kurumun amaçlarına ulaşabileceğinin önemine vurgu yapar.

7- Stratejik yönetim, kurumdaki sorunların etkin bir şekilde tanımlanmasına ve çözümüne katkı sağlar (Altinkurt ve Yılmaz, 2013).

Literatürde stratejik yönetim sürecinin aşamaları konusunda farklı sınıflandırmalar mevcuttur. Bu sınıflandırmaların geneline göre stratejik yönetim sürecinin aşamaları üç safhadan oluşur; 1-Strateji ile ilgili formülasyon,

2-Stratejiyi uygulama ve

3-Stratejinin değerlendirilmesi

1- Stratejilerin formülasyonu: Bu aşama kuruma ait bir vizyon ve misyon oluşturmak, kurumun dış fırsat ve tehditlerini belirleme, içsel güçlü ve zayıf yönlerini tespit etmek, uzun vadeli hedefler belirleme, alternatif stratejiler oluşturma ve izlenecek belirli stratejileri seçme gibi konulardan oluşur.

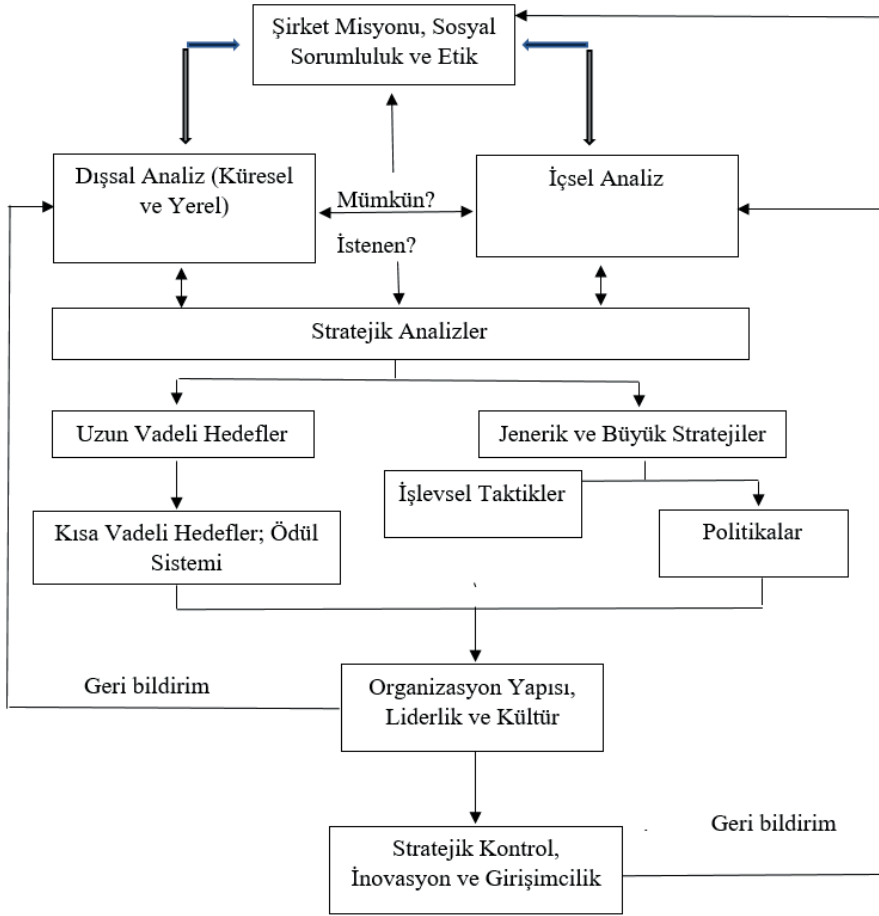
2- Stratejiyi uygulama: Bir kurum/fırmanın senelik hedeflerinin belirlemesi, politikalar geliştirilmesi, çalışanları motive etme ve formüle edilmiş stratejilerin uygulanması için kaynaklar tahsis etmeyi gerektirir. Strateji uygulaması, stratejik destekleyici bir kültür geliştirmeyi, etkili bir organizasyon yapısı oluşturmayı, pazarlama çabalarını yeniden yönlendirmeyi, bütçeler, bilgi sistemleri geliştirmeyi ve kullanmayı içerir. Ayrıca çalışan ücretlerini örgütsel performansla ilişkilendirmek gerekir.

3- Strateji değerlendirme: Belirli stratejilerin ne zaman iyi çalışmadığını bilmek yöneticilerin şiddetle ihtiyaç duyduğu bir konudur. Stratejinin değerlendirilmesi bilgi sağlamak için öncül araçtır. Bütün stratejiler ilerde değişikliğe tabi olacaktır çünkü iç ve dış etmenler sürekli değişmektedir (David, 2011).

İşletmelerde başarı elde etmek için stratejinin iç ve dış çevreyle tutarlılığı elzemdir. Önemli bir performans sağlamak, strateji ile çevre arasında bir uyum sonucu gerçekleşir. Bu uyuma ulaşmak yolunda; yönetici, müşteri, tedarikçi, rakip ve çalışanların davranışlarını belirleyen ve şekillendiren güçleri, içinde oldukları bağlamda anlamak gerekir. Yöneticilerin kararlarında, neden-sonuç ilişkilerine büyük önem verdikleri görülebilir. Yöneticiler, belirli bir bağlam ve durumdan nasıl maksimum fayda elde edebileceklerini daha iyi anlamaya çalışırlar. Fakat eylemler, yalnızca yakın zamana yönelik değildir. Aynı zamanda ana hedef her zaman akılda tutulur. O anda olanların, stratejik hedeflere ulaşmada sadece bir aşama veya bir eylem olduğunun farkındadırlar. Bu anlayış, iç ve dış çevrede oluşan eğilimleri belirleme ve uygun stratejiler geliştirip uygulamaya, bunlardan yararlanmalarına olanak tanımaktadır. Böylece, örgütün performansını en üst düzeye çıkaracak şekilde, çevre gelişimini ve iç kabiliyetleri dikkate alarak stratejik kararlar alırlar (Jinga, 2015).

### **Stratejik Yönetimin Süreci**

İşletmeler, stratejik yönetim faaliyetlerini geliştirme ve yönlendirme bakımından birbirlerinden farklılaşırlar. Fazla sayıda ürünü, piyasa veya teknolojik imkanları olan firmalar kabul edilir bir şekilde daha komplike stratejik yönetim sistemleri kullanırlar. Ancak biçimselleştirmenin içeriği ve derecesindeki farklılıklara rağmen, stratejik yönetim faaliyetlerini incelemek için kullanılacak bir modelin temel unsurları aşağıdaki gibi oluşturulabilir (Barca, 2015).



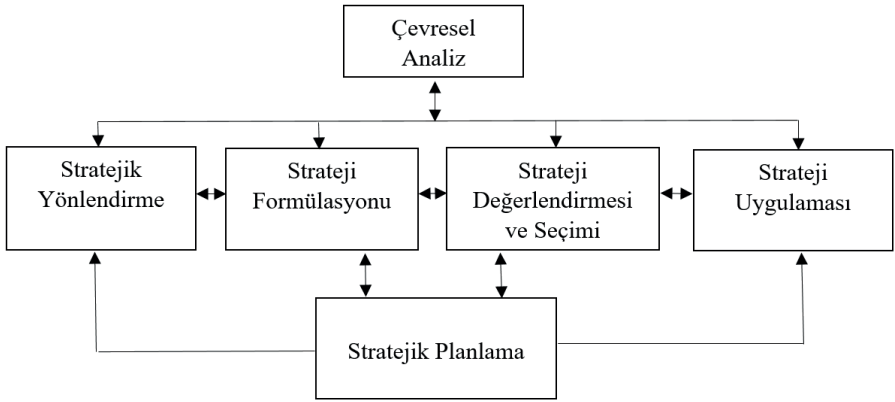
Şekil 1. Stratejik Yönetim Süreci (Barca, 2015)

## Spor İşletmeleri ve Stratejik Yönetim

İşletmeler bir ülke ekonomisini oluşturan ve sayıları yüzbinlerle, hatta milyonlarla ifade edilebilen küçük (mikro) birimlerdir. Bunlar bir bakıma canlı organizmaları oluşturan hücreler gibi ekonominin hücreleridir; ancak birbirlerinden oldukça ayrı tip, şekil ve büyüklükte dirler (Mucuk, 2003). İşletmeler, kişilerin ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla üretim faktörlerini uyumlu bir biçimde bir araya getirerek, ekonomik mal ve hizmet üretmek ve/veya pazarlamak için faaliyette bulunan kuruluşlardır (Tuncer vd., 2016). Spor işletmelerinin üretmiş oldukları hizmet türü ürünler ekonomik mal ve hizmet sınıfına girmektedir (Yorulmazlar vd., 2017).

İşletmeler çoğunlukla kâr amacı güder, bununla birlikte toplumsal faydayı amaç edinen işletmeler de vardır. Bu işletmeler temelde toplumun ihtiyaçlarına cevap olacak hizmetleri üretip pazarlama üstüne faaliyette bulunurlar. Spor işletmeleri de sundukları hizmetlerle maddi kazanç elde etseler de temelde insanların ihtiyaçlarına cevap olmak için kurulurlar (Ekenci ve İmamoğlu, 1998). Spor alanında emtia ve hizmet üretimi olmak üzere iki ayrı kategori söz konusudur. Bu çalışma kapsamında tüketicilerin talep ettiği sportif faaliyetler için emtia ve hizmet üreten bütün iktisadi işletmeler ele alınmıştır. Dünyada ve ülkemizde ağırlıklı olarak özel teşebbüse ait sportif faaliyetlere yönelik işletmeler yoğunlukta olsa da kamu sektörüne ait sportif işletmeleri de aynı kategoride değerlendirmek mümkündür.

Sportif faaliyetlere yönelik alanlar çok çeşitlidir ve özellikle görünüşte sağlıklı ilgili boyutta rekabetçi olmayan birçok yönü içerir. Ancak kurumsal bir bakış açısıyla, spor organizasyonlarının değerli kaynaklara erişim için somut ve soyut olarak birbirleriyle rekabet ettiği gerçeği devam etmektedir. Bunlar, spor organizasyonlarının belli başlı ürün ve hizmetleri sağlaması ve müşterilerinin/üyelerinin sadakati için rekabet etmesine olanak tanımaktadır. Rekabet özünde spor yönetiminin içinde de yer alır ve spor organizasyonlarının temel amaçları ile alanlarını nasıl belirledikleri ve kendilerini rakiplerinden nasıl farklılaştırdıklarını belirler. Sonuçta rekabet etme seviyeleri ve hayatta kalmalarını bunlara bağlıdır. Bütün bu nedenlerden ötürü sporda da stratejik yönetime ihtiyaç duyulmaktadır (O'Brien et al., 2019).



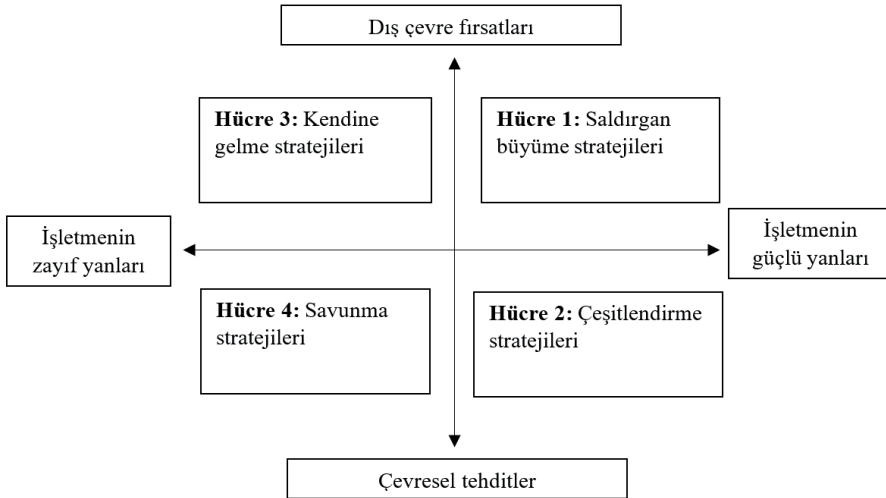
Şekil 2. Stratejik Spor Yönetimi Süreci (O'Brien et al., 2019)

Strateji analizi ve seçimi, firmanın misyon ve hedeflerine ulaşmasını en iyi şekilde sağlayabilecek alternatif eylem yollarını belirlemeyi amaçlar. İşletmelerin stratejileri, hedefleri ve misyonları iç ve dış denetim bilgileriyle

birlikte uygulanabilir alternatif stratejiler oluşturmaya ve değerlendirmeye temel sağlamaktadır. Önemli strateji formülasyon teknikleri bu çerçevede sunulan araçlar ile her boyuttaki ve türdeki organizasyona uygulanabilir ve stratejilerin belirlenmesine, değerlendirmesine ve seçilmesine yardımcı olabilir. (David, 2011). Bunlardan en basit ve yaygın olarak kullanılanı SWOT analizidir.

### Spor İşletmeleri ve SWOT (GZTF) Analizi

Stratejik yönetim alanında; arama konferansı, beyin fırtınası, Delphi tekniği, nominal grup tekniği gibi karar verme tekniklerinden geniş ölçüde yararlanır (Aktan, 2008). Ancak basit olduğu için en yaygın olarak kullanılan teknik SWOT analizidir. SWOT analizi ile organizasyonun iç ve dış durum değerlendirmesi yapılır. Bu teknik Şekil 3'te verilen diyagrama göre yapılmaktadır.



Şekil 3. SWOT Analiz Diyagramı (Seçkin & Deniz, 2015)

Temel dış ve iç faktörleri eşleştirmek, bir SWOT Matrisi geliştirmenin en zor kısmıdır ve iyi bir yargı gerektirir ve en iyi eşleşmeler kümesi diye bir şey yoktur. SWOT analizi yaygın bir şekilde kullanılmasına rağmen ortaya koymadığı ancak stratejiler geliştirmede önemli olabilecek temel iç ve dış faktörler arasında karşılıklı ilişkiler vardır (David, 2011).

## Spor İşletmeleri ve TOWS (TFZG) Analizi

Strateji formülasyonu süreci artık TOWS Matrisi'ni de içermektedir. TOWS Matrisi'nde süreç 6 aşamadan oluşmaktadır. İşletmenin profilinin hazırlanmasında 1.Aşama iç ve dış ortamlarla alakalı bazı temel sorularla ilgilenilmektedir. Sonrasında 2. ve 3.Aşamalar öncelikle dış ortam açısından şimdiki zaman ile gelecekteki durumlarla ilgilenilmektedir. Güçlü ve zayıf yönlerin denetimi 4. Aşamadadır ve işletmenin iç kaynaklarına odaklanır. İşletmenin amacına ve genel hedeflerine ulaşmak için stratejiler, taktikler ve daha özel eylemler geliştirmek için gerekli faaliyetler 5. ve 6.Aşamada gerçekleştirilir. Bu süreçte alınan kararların strateji formülasyonu ve diğer adımlarla tutarlılığına dikkat edilmelidir. Bir organizasyon, dinamik bir ortamda işlediği için son olarak 7.Aşamada acil durum planlarının hazırlanması gerekmektedir (Wehrich, 1982).

Şekil 4. Kurumsal Strateji Süreci ve TOWS Analizi (Weibrich, 1982)

<b>1.Aşama*</b> : İşletmeye Ait Profili Hazırlayın: a) İşletmenin Cinsi; (b) Coğrafi Konum; (c) Rekabetçi Durum; (d) Üst Yönetim Oryantasyonu			
		<b>4.Aşama:</b> Şu konularda bir Güçlü-Zayıf Yönler ait denetimi hazırlayın: (a) Yönetim ve Organizasyon; (b) Operasyonlar; (c) Finans; (d) Pazarlama; (e) Diğer	
Faktörler	İçsel	<b>5.Aşama:</b> Alternatifler oluşturun	İçsel Güçlü Yönleri Sıralayın (S)
		<b>6.Aşama:</b> Stratejik seçimler hazırlayın. Stratejiler, taktikler, eylemler düşünün. <b>1 ve 6. Aşamalar Arası:</b> Tutarlılığı test edin. <b>7. Aşama:</b> Acil durum planları hazırlayın	İçsel Güçsüz Yönleri Sıralayın (W)
Dışsal Faktörler		Dışsal Fırsatları Sıralayın (O) (Riskleri de göz önünde bulundurun)	SO (Maks-Maks) WO (Mini-Maks)
		Dışsal Tehditleri Sıralayın (T)	ST (Maks-Mini) WT (Mini-Mini)
<b>2.Aşama:</b> Aşağıdaki faktörleri belirleyin ve değerlendirin: a) Ekonomik, b) Sosyal, c) Politik, d) Demografik, e) Ürünler ve teknoloji, f) Pazar ve rekabet			
<b>3.Aşama:</b> Bir tahmin hazırlayın (tahminlerde bulunun ve geleceğe dair değerlendirme yapın)			

\* Aşamalar Öneridir ve Değişebilir



## SONUÇ

Spor işletmeleri, spor etkinliklerinin düzenlenmesi, sporcuların yetiştirilmesi ve spor ürünlerinin pazarlanması gibi alanlarda faaliyet gösteren kuruluşlardır. Bu işletmeler, profesyonel ve amatör düzeyde sporun gelişimine ve toplumsal faydaya katkıda bulunurlar. Ayrıca, spor turizmi ve rekreasyonel sportif etkinlikler gibi yan alanlarla entegre çalışarak ekonomik büyümeyi desteklerler. Spor işletmelerinin başarılı olması, yönetim becerileri, finansal planlama ve pazarlama stratejilerinin etkin bir şekilde uygulanmasına bağlıdır.

Spor işletmeleri, rekabetin yoğun olduğu bir sektörde faaliyet gösterdikleri için stratejik yönetim bu işletmelerin sürdürülebilir başarısını sağlamada kritik rol oynamaktadır. Stratejik yönetim, bir organizasyonun uzun vadeli hedeflerini belirleyip bu hedeflere ulaşmak için gerekli olan kaynakları etkin bir şekilde kullanmayı amaçlayıp bütünsel olarak tüm süreçleri içermektedir. Spor işletmelerinde stratejik yönetim, organizasyonların hedeflerine ulaşabilmesi için gerekli olan süreçleri sistematik bir şekilde yürütmeyi sağlayan kritik bir disiplindir. Bu bağlamda; piyasa analizi, rekabetçilik, pazarlama stratejileri ve kaynak yönetimi gibi unsurlar, sürdürülebilir büyüme ve başarı elde etmeye katkıda bulunmaktadır. Etkili bir stratejik yönetim, spor işletmelerinin değişen koşullara hızla adapte olmasına ve uzun vadeli vizyonunu gerçekleştirilmesine olanak tanır.

Spor işletmeleri için stratejik yönetimin ilk adımı, pazar analizi ve rekabet ortamının değerlendirilmesidir. Bu süreç, işletmenin güçlü ve zayıf yönlerini belirlemenin yanı sıra, fırsatları ve tehditleri de tespit etmeye yardımcı olur. Bu aşamadan sonra, işletmelerin misyon, vizyon ve değerlerini net bir şekilde tanımlaması gerekir. Stratejik yönetim sürecinin bir diğer önemli aşaması, stratejilerin geliştirilmesidir. Spor işletmeleri, yerel, ulusal ve uluslararası düzeyde rekabet edebilmek için yenilikçi ve etkili stratejiler oluşturmalıdır. Bu stratejiler arasında marka yönetimi, sponsorluk anlaşmaları, etkinlik organizasyonları ve dijital pazarlama gibi unsurlar yer almaktadır. Ayrıca, müşteri odaklılık ve toplumsal sorumluluk da günümüzde spor işletmelerinin başarılarında önemli bir faktör haline gelmiştir.

Sonuç olarak, stratejik yönetim sürecinin etkin bir şekilde yürütülmesi, sürekli izleme ve değerlendirme ile mümkün olmaktadır. Spor işletmeleri, belirledikleri hedeflere ne ölçüde ulaştıklarını analiz etmeli ve gerektiğinde stratejilerini revize etmelidir. Bu dinamik yaklaşım, rekabetin sürekli değiştiği spor sektöründe işletmelerin ayakta kalmalarını ve büyümelerini sağlayacaktır. Spor işletmelerinde stratejik yönetim; pazarın dinamiklerini anlama, etkili stratejiler geliştirme ve sürekli iyileştirme süreçlerini içerir. Bu unsurlar, spor işletmelerinin rekabet gücünü artırarak, başarı ve sürdürülebilirliklerini kuvvetlendirmek için hayati öneme sahiptir.

## Kaynakça

- Aktan, C.C. (2008). “Stratejik Yönetim ve Stratejik Planlama”, Çimento İşveren Dergisi, 22(4): 4-21.
- Barca, M. (2005). Stratejik Yönetim Düşüncesinin Evrimi: Bilimsel Bir Disiplinin Oluşum Hikayesi, Yönetim Araştırmaları Dergisi, 5(1): 7-38.
- Barca, M. (2015). “Stratejik Yönetim”. (Çev Ed: Mehmet Barca) *Stratejik Yönetim Geliştirme, Uygulama ve Kontrol* içinde (s.s 2-20), Ankara: Nobel Yayınevi.
- Cummings, S., (1995). Pericles of Athens – Drawing from the Essence of Strategic Leadership, Business Horizons, January-February, 22-27.
- David, F.R. (2011). Strategic Management Concepts and Cases (11th Edition). Prentice Hill: Upper Saddle River-New Jersey.
- Ekenci, G., İmamoğlu, A.F. (1998). Spor İşletmeciliği. Alp Ofset Matbaacılık: Ankara.
- Eren, E. (1998). Stratejik Yönetim. AÜ AÖF Yayınları: Eskişehir.
- Eren, E. (2002). Stratejik Yönetim ve İşletme Politikası. Beta Yayın Basım: İstanbul.
- Güçlü, N. (2003). Stratejik Yönetim. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(2): 61-85.
- Jinga, G. (2015). Strategic Management in Sport Organizations. Marathon, 7(1): 97-106.
- Mucuk, İ. (2003). Modern işletmecilik (14.Baskı), Türkmen Kitapevi: İstanbul.
- O'Brien, D., Corbett, B. (2016). “Strategic Management”. Byers, T. (Ed). Contemporary Issues in Sport Management: A Critical Introduction (pp.149-163). London: Sage Publications.
- O'Brien, D., Parent, M., Ferkins, L., Gowthorp, L. (2019). Strategic Sport Management. Oxford, UK: Routledge.
- Seçkin, Ş.N., Deniz, M. (2015). “İşletme Analizi”. (Çev Ed: Mehmet Barca) *Stratejik Yönetim Geliştirme, Uygulama ve Kontrol* içinde (s.s 137-178), Ankara: Nobel Yayınevi.
- TDK. (2023). Türkçe Güncel Sözlük. Türk Dil Kurumu Yayınları: Ankara.
- Tuncer, D., Ayhan, D.Y., Varçolu, D. (2016). Genel İşletmecilik Bilgileri. Siyasal Kitapevi: Ankara.
- Weihrich, H. (1982). The TOWS Matrix-A Tool for Situational Analysis. Long Range Planning, 15(2): 54-66.



## Pekin 2022 Kış Olimpiyatları: Çevresel ve Siyasi Boyutlarıyla Bir Değerlendirme

Gökmen Kılınçarslan<sup>1</sup>

### Özet

Bu bölüm, Kış Olimpiyatları'nın tarihsel gelişimini, siyasi etkilerini ve modern dönemde karşılaştığı zorlukları kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Kış Olimpiyatları'nın kuruluş yıllarından başlayarak, Soğuk Savaş döneminde oynadığı kritik roller ve bu süreçte yaşanan siyasi çekişmeler ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Ayrıca, oyunların coğrafi dağılımı ve ev sahibi şehirlerin belirlenmesindeki stratejik ve ekonomik faktörler incelenmiş, spor dallarının ve katılımcı ülkelerin artan çeşitliliği üzerine değerlendirmeler yapılmıştır. Günümüzde ise Kış Olimpiyatları'nın, iklim değişikliği ve diplomatik ilişkiler gibi modern zorluklarla nasıl mücadele ettiği araştırılmıştır. 2022 yılında Pekin, tarihte hem Yaz hem de Kış Olimpiyatları'na ev sahipliği yapmış ilk şehir olarak öne çıkmıştır. Bu Olimpiyatlar, sadece spor performanslarıyla değil, aynı zamanda çevresel, politik ve sosyal yansımalarıyla da dikkat çekmiştir. Pekin 2022, COVID-19 pandemisi sırasında gerçekleşen ilk Kış Olimpiyatları olması sebebiyle, benzersiz şartlar altında organize edilmiştir. Küresel çapta önemli bir spor etkinliği olmanın yanı sıra, birçok skandal ve tartışmaya da sahne olmuştur. Bu olaylar, sporcuların karşılaştığı zorluklardan organizasyonun yönetimine ve uluslararası ilişkilerin sahadaki yansımalarına kadar çeşitli başlıkları kapsamıştır.

### Giriş

2000 yıldan uzun bir süre önce Yunanistan'ın Olympia kentinde düzenlenen efsanevi spor yarışmalarından ilham alan Fransız baron ve pedagoji öğretmeni Pierre de Coubertin, bu fikri yeniden canlandırdı ve Olimpiyat Hareketi'nin yönetim organı olan ve hala Olimpiyat Oyunları'nın organizasyon kolu olan IOC'yi kurdu. Amacı, barışa katkıda bulunan ve milliyetçiliği aşan bir etkinlik yaratmaktı. Ticari çıkarları yoktu. İlk modern

1 Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, e-Mail Adresi: gkilincarslan@bingol.edu.tr  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5176-6477>

Olimpiyat Oyunları 1896'da Atina'da gerçekleşti. O zamandan beri, şehirler arasındaki sert rekabetin ardından, Yaz Olimpiyat Oyunları her dört yılda bir değişen yerlerde düzenleniyor. Kış Olimpiyatları, uluslararası spor etkinlikleri içinde özgün bir yere sahiptir. İlk kez 1924'te Chamonix, Fransa'da gerçekleştirilen bu organizasyon, kış sporlarının dünya çapında yaygınlaşmasını sağlamış ve zamanla büyüyerek önemli bir uluslararası etkinlik haline gelmiştir. Olimpiyatların başlangıcından itibaren, sporcuların rekabetine sahne olan bu oyunlar, aynı zamanda çeşitli politik ve diplomatik olayların da etkisi altında kalmıştır. Özellikle II. Dünya Savaşı sonrası dönemde ve Soğuk Savaş yıllarında, Kış Olimpiyatları uluslararası ilişkilerde bir sembol haline gelmiştir (Chappelet, 2024; Xin & Kunzmann, 2020).

2022 yılında Pekin, tarihte hem Yaz hem de Kış Olimpiyatları'na ev sahipliği yapmış ilk şehir olarak öne çıkmıştır. Bu Olimpiyatlar, sadece spor performanslarıyla değil, aynı zamanda çevresel, politik ve sosyal yansımalarıyla da dikkat çekmiştir. Pekin 2022, COVID-19 pandemisi sırasında gerçekleşen ilk Kış Olimpiyatları olması sebebiyle, benzersiz şartlar altında organize edilmiştir. Küresel çapta önemli bir spor etkinliği olmanın yanı sıra, birçok skandal ve tartışmaya da sahne olmuştur. Bu olaylar, sporcuların karşılaştığı zorluklardan organizasyonun yönetimine ve uluslararası ilişkilerin sahadaki yansımalarına kadar çeşitli başlıkları kapsamıştır.

### **Kış Olimpiyatları'nın İlk Yılları ve Siyasi Etkiler**

Kış Olimpiyatları, 1924'te Chamonix, Fransa'da düzenlenen ilk etkinlikten itibaren uluslararası arenada büyük ilgi görmüştür. Başlangıçta amaç, kış sporlarının popülerleşmesini sağlamak ve farklı ülkelerden sporcuların bir araya gelmesini teşvik etmektir. Ancak bu ilk yıllardan itibaren bile oyunlar, siyasi ve diplomatik etkiler taşımaya başladı. II. Dünya Savaşı'nın sona ermesinin ardından, Kış Olimpiyatları devletler arasındaki politik gerilimlerin ve dostlukların bir yansıması haline geldi.

Pekin Kış Olimpiyatları, uluslararası arenada özellikle insan hakları ihlalleri ve politik gösteriler nedeniyle çok sayıda tartışmaya sahne olmuştur. ABD ve çeşitli Batı ülkelerinin diplomatik boykot kararı, etkinlik üzerindeki siyasi gölgeleri daha da belirgin hale getirmiştir (Strina & Göbbel, 2023).

### **Olimpiyatların Soğuk Savaş Dönemindeki Rolü**

Soğuk Savaş dönemi, Kış Olimpiyatları'nın siyasi arenadaki önemini daha da artırdı. 1956 Cortina d'Ampezzo Kış Olimpiyatları'nda Sovyetler Birliği'nin ilk kez yer alması, oyunların yeni bir boyut kazandığını gösterdi. ABD ile Sovyetler Birliği arasında rekabet, sadece spor müsabakalarında

değil, ideolojik mücadelede de kendini gösterdi. İki süper gücün karşı karşıya geldiği bu dönemde, Kış Olimpiyatları, propaganda aracı ve uluslararası prestij göstergesi olarak kullanıldı (Foroozesh, 2020).

### **Olimpiyatların Organizasyonu ve Hazırlık Süreci**

Pekin 2022 Kış Olimpiyatları, büyük çapta bir planlama ve yatırım gerektirmiş, modern altyapıların inşa edilmesi ve var olan tesislerin yeniden kullanılması yoluyla şehrin spor altyapısı geliştirilmiştir. Bununla birlikte, organizasyonun çevre dostu olma vaadi, olimpiyat alanlarında yenilenebilir enerji kullanımı ve yapay kar sistemleri gibi uygulamaların öne çıkmasına neden olmuştur (Deng et al., 2020).

1980'lerin başından beri Çin merkezi hükümeti, politik ve ekonomik nedenlerle Olimpiyat Komitesi tarafından Olimpiyat sahası olarak seçilmek için uzun vadeli bir strateji izliyordu. Çin'in kuzeydoğusu, endüstriyel geleneğine rağmen ekonomik açıdan ülkenin güneyinin gerisinde kalmaktadır. Çin Hükümeti'nin, Çin'in kuzeyinde, Rusya sınırında bulunan ve nüfusu 10 milyondan fazla olan Harbin şehrinde Kış Olimpiyatları'na ev sahipliği yapmak için yaptığı iki önceki başvuru başarısızlıkla sonuçlanmıştır. Dünya çapındaki yarışmada yenilginin nedenleri olarak gösterilen başlıca nedenler, Harbin'deki düşük sıcaklığın Olimpiyat Komitesi tarafından belirlenen kriterleri karşılamaması ve Harbin'e erişimin zayıf olarak görülmesiydi. Pekin teklifiyle Çin, yüksek hızlı demiryolları, elektrikli otomobiller ve güneş enerjisi endüstrilerinde yaptığı gibi, ülkenin her şeyi sıfırdan geliştirebileceğini bir kez daha kanıtlamak istiyordu. Bu, hükümetin harekete geçmesine neden oldu. Çin, uluslararası spor etkinliklerine olan coşkusunu göstermek için adım adım uluslararası spor etkinliklerini başarıyla düzenledi, 1990'da Asya Oyunları, 2001'de 21. Üniversite Oyunları ve 2004'te Nanjing'deki Gençlik Olimpiyatları. Bu strateji başarılı oldu. 2004 yılında, insan hakları konusundaki endişelere rağmen, IOC 2001 yılında Pekin'i 2008 Yaz Olimpiyat Oyunları'nın ev sahibi şehri olarak seçti. Çin perspektifinden bakıldığında, bu mega etkinlik büyük bir başarıydı. Pekin, küresel bir şehir olarak profilini sergileme amacının yanı sıra, etkinliği arazi kullanım ana planını gözden geçirmek ve şehrin kuzeyinde, uluslararası mimarlar tarafından tasarlanan çekici mimari ikonlara ve Olimpiyat tesislerine bitişik, çevresel açıdan sağlam kalkınma için Olimpiyat kriterlerini karşılayan devasa bir yeşil parka sahip bir spor bölgesi geliştirmek için kullandı (Nicolliello, 2021; Xin & Kunzmann, 2020; Zhen, 2023).

2022'de Pekin Kış Olimpiyat Oyunları'na ev sahipliği yaptığı oyunlar üç mekânda gerçekleşmiştir: Pekin'in 90 km ve 120 km kuzeyinde

bulunan iki idari bölge olan Yanqing ve Zhangjiakou'da. Pekin, Olimpiyat Komitesi tarafından Yaz ve Kış Olimpiyatları'na ev sahipliği yapmak üzere seçilen ilk şehirdir. 2008'de Pekin, etkinliğe 204 ülkenin katıldığı 20. Yaz Olimpiyatları'na ev sahipliği yaptı. Yaz Olimpiyatları küresel profillerini yükseltmeyi amaçlayan büyük şehirlerde düzenlenirken, Kış Olimpiyatları genellikle kuzey yarımkürede (İsviçre, Avusturya, İtalya, İskandinavya, ABD veya Kanada) kış sporları meraklılarını çeken turistik tatil yerleri olarak iyi bilinen yerlerde düzenlenmektedir. Olimpiyat Oyunları'na ev sahipliği yapmak şehirler ve onları destekleyen hükümetler için bir zorluk haline gelmiştir (Xin & Kunzmann, 2020).



*Resim 1. Pekin 2022 Kış Olimpiyatları*

### **Çevresel Boyutlar: Yapay Kar ve Sürdürülebilirlik**

Küresel iklim değişikliğine ilişkin endişe dünya çapında artmıştır ve yüksek profilli uluslararası politika tartışmalarında önemli bir yer tutmaya devam etmektedir. Uluslararası iklim değişikliği azaltma taahhütlerinin incelemeleri, küresel ısınmayı 2°C'nin altında sınırlama politika hedefinin giderek daha olası olmadığı ve yörüngenin yirmi birinci yüzyılın sonuna kadar +4°C veya daha fazla bir ısınmaya doğru gittiği sonucuna varmaktadır (Peters et al., 2013). İklim değişikliğinin sonuçları coğrafi olarak değişse de tüm ulusların ve ekonomik sektörlerin önümüzdeki on yıllarda ek iklim değişikliğine uyum sağlaması kaçınılmazdır.

İklim değişikliğinin kar tabanlı sporlara/rekreasyona, özellikle de büyük uluslararası kayak turizmi endüstrisine yönelik oluşturduğu riskler, akademik



literatürde, hükümet değerlendirme raporlarında ve medyada önemli ilgi görmüştür. Kayak endüstrisinin iklim değişikliğine karşı hassasiyeti, 13 ülkede 30'dan fazla çalışma tarafından bir dereceye kadar incelenmiştir (Scott et al., 2012). Coğrafi ve metodolojik olarak çeşitli bu literatür, doğal kar örtüsünün güvenilirliğinin azalması, kayak sezonlarının kısılması ve daha değişken hale gelmesi, kar yapma gereksinimlerinin artması, faaliyet gösteren kayak alanlarının sayısının azalması, kayak turizmi gelirlerinin ve istihdamının değişmesi ve tatil mülklerinin gayrimenkul değerlerinin düşmesi gibi tutarlı tahminlerde bulunmuştur. Bu etkilerin kapsamı ve zamanlaması, iklim değişikliği oranına, dikkate alınan adaptasyon türlerine ve rekabet eden kayak turizmi bölgeleri üzerindeki göreceli etkiye bağlıdır. Büyük kayak pazarlarının uluslararası karşılaştırmalı analizleri, iklim değişikliği riskinin bölgesel kayak turizmi pazarları arasında veya içinde eşit olarak dağılmadığını göstermiştir. Aksine, çeşitli iklimsel, operasyonel ve fiziksel özellikler nedeniyle risk altında olan belirli destinasyonlar ve kayak alanlarıdır (Scott & Steiger, 2013).

Kış sporları için kar koşullarını iyileştirmenin veya garantilemenin bir yolu olarak karın teknik üretimi ilk olarak 1952 yılında ABD'deki bir kayak merkezinde uygulandı (Scott et al., 2012). Kar yapma teknolojisi o zamandan beri Doğu Kanada ve ABD'deki kayak alanlarında neredeyse evrensel olarak kullanılmaya başlandı Pekin'in kış sporlarına elverişli doğal koşullara sahip olmaması, organizatörleri yapay kar kullanmaya zorlamıştır. Yapay kar üretiminde özel makineler ve yoğun su tüketimi, çevre uzmanlarının ve aktivistlerin eleştirilerine neden olmuştur.

### COVID-19'un Etkileri ve Önlemler

Pekin 2022 Oyunları sırasında COVID-19 pozitif vakalarında tek bir zirve yaşandı. Pozitif vaka sayısı, Pekin 2022 Oyunları paydaşlarının Çin'e giriş sayısına göre arttı. Açılış Töreni gününe (4 Şubat 2022) kadar pozitif vakaların %80,8'i zaten tespit edilmişti ve Kapanış Töreni (20 Şubat 2022) civarında başka enfeksiyon keşfedilmedi. Vakaların çoğu, paydaş giriş kalıplarıyla uyumlu olarak Açılış Töreni'nden önce tespit edildi (Huo et al., 2023).

Pandemi nedeniyle, Pekin 2022 Olimpiyatları şiddetli sağlık önlemleri altında yapılmış, sporcular ve görevliler çok katı COVID-19 protokollerine uymak zorunda kalmıştır. Pandemi sürecinde sporcuların kaygı düzeyleri artmış bu da sporcuların performansını olumsuz yönde etkilemiştir (Musa et al., 2023). Seyirci katılımı sınırlı tutulmuş ve etkinlikler büyük çapta dijital platformlar üzerinden izlenmiştir.



## Spor Mekanlarının Sınıflandırılması

Spor mekanları ve SARS-CoV-2 bulaşma riskiyle ilişkili temel faktörler açısından önleyici tedbirler en azından aşağıdaki hususları içermelidir: spor etkinliklerinin özellikleri (bireysel veya takım sporu); yarışmaların süresi ve yeri (kapalı veya açık alan); stadyum kapasitesi ve katılımcı yoğunluğu; belirlenmiş oturma yeri olasılığı; ve yarışma mekanlarında hafifletici önlemler için mevcut tesisler (el dezenfektanı, özel izolasyon alanları, kademeli giriş ve çıkışlar ve tek yönlü akışı sağlamak için kalkanlar ve şeffaf bariyerler). Genel olarak, Pekin 2022 Olimpiyatları'ndaki 15 spor kategorisinin tamamı COVID-19 hususları açısından nispeten yüksek, orta ve düşük riskli kategorilere ait olarak sınıflandırıldı. Olimpiyat Köyleri, anlaşmalı oteller ve diğer belirlenmiş oteller, belirlenmiş hastane/izolasyon tesisleri, özel ulaşım araçları ve açılış/kapanış/zafer törenleri gibi yarışma dışı alanlar da SARS-CoV-2 bulaşma riskine göre kategorilere ayrıldı (Liu et al., 2022).

## Aşı gereksinimi

Aşılama, COVID-19 enfeksiyonunu, şiddetini, hastane yatışını ve bulaşmasını etkili bir şekilde azaltmak için nihai araç olduğunu kanıtladı. Pekin 2022 Oyunları, tüm katılımcıların kendi ülkelerinden ayrılmalarından en az 14 gün önce tam aşı olmalarını veya o sırada yürürlükte olan Çin'in genel giriş politikasına göre, balona girmeden önce 21 günlük bir karantina sürecine girmelerini gerektirdi. Ayrıca, Playbook'ların ikinci versiyonu, kişileri aşının güçlendirici dozunu almaya teşvik etti. Aşılama programı ve prosedürü, katılımcının ikamet ettiği ülke/bölge veya aşının uygulandığı ulusal sağlık otoritesinin gerekliliklerine uygundu.

COVID-19 aşısına karşı tıbbi kontrendikasyonları olan sporcular ve takım yetkililerine, MEP tarafından yapılan değerlendirmenin ardından vaka bazında aşı muafiyeti verildi. Aşı muafiyeti kriterleri Playbook'ta açıkça belirtildi. Aşı muafiyeti talep eden sporcular veya takım yetkililerinin, talep hakkında karar verecek ve 7 gün içinde geri dönecek olan MEP'e bir başvuru göndermeleri gerekiyordu. MEP, Pekin 2022 Oyunları öncesinde haftalık toplantılar düzenledi ve ayrıca Oyunlar sırasında acil konuları ele almak için talep üzerine toplantılar düzenledi (Huo et al, 2023).

## Sporcular ve Katılım

Kış Olimpiyatları, başlangıçtan bu yana spor dalları ve katılımcı ülkelerin sayısı bakımından büyük genişleme göstermiştir. 1924'te birkaç spor dalıyla sınırlı olan etkinlik, bugün 15'in üzerinde disiplini kapsamaktadır. Katılımcı ülkelerin artması, kış sporlarının dünya genelinde tanınırlığını artırmış ve daha geniş kitlelerin bu sporlara ilgi duymasını sağlamıştır (Essex

& De Groot, 2016). Bu artış, oyunların küresel çekiciliğini güçlendirmiş ve çeşitliliği artırmıştır.

Pekin 2022, 91 ülkeden 2.897'den fazla sporcuyu ağırlamış ve farklı spor dallarında müsabakalar gerçekleştirilmiştir. Çin, ev sahibi ülke olarak tarihindeki en büyük madalya başarısını yakalamış ve sporda yeni yetenekleri öne çıkarmıştır. Ayrıca 17 olimpiyat rekoru kırılmıştır (IOC, 2022).

### **Pekin 2022 Kış Olimpiyatları: Genel Bakış ve Madalya Sayıları**

Pekin 2022 Kış Olimpiyatları, 4-20 Şubat tarihleri arasında düzenlenmiş ve 91 ülkeden sporcuların katılımıyla gerçekleşmiştir. Olimpiyat oyunları, 15 spor dalında 109 farklı etkinlikte yarışmalara sahne olmuştur. Pekin 2022'de en çok madalya kazanan ülkeler şu şekilde sıralanmıştır:

- **Norveç:** 16 altın, 8 gümüş, 13 bronz ile toplamda 37 madalya.
- **Almanya:** 12 altın, 10 gümüş, 5 bronz ile toplamda 27 madalya.
- **Çin:** Ev sahibi olarak 9 altın, 4 gümüş, 2 bronz ile toplamda 15 madalya kazanmıştır.

Bu oyunlar, Norveç'in bir kez daha kış sporlarındaki üstünlüğünü pekiştirdiği bir etkinlik olarak öne çıkmıştır. Almanya da kayakla atlama ve kızak gibi geleneksel spor dallarındaki başarısını sürdürmüştür. Ev sahibi Çin, buz sporlarındaki performansı ile dikkat çekmiştir (He, 2022).

### **Türkiye'nin Kış Olimpiyatları'ndaki Yeri**

Türkiye, Kış Olimpiyatları'na ilk kez 1936 Garmisch-Partenkirchen'de katılmıştır. O tarihten bu yana, düzensiz ve sınırlı katılımlarla Olimpiyatlarda yer almıştır. Türkiye'nin kış sporlarındaki kısıtlı başarılarının başlıca nedenleri arasında, sınırlı altyapı, yetersiz maddi kaynaklar ve sporcuların kış sporlarına yönelik destek eksikliği bulunmaktadır (Glosniak, 2017).

Pekin 2022'de Türkiye, kayaklı koşu ve alp disiplini gibi sporlarda temsil edilmiştir. Ancak madalya kazanamamıştır. Bununla birlikte, Türk sporcuların uluslararası arenada daha fazla deneyim kazanması ve spor politikalarındaki yeni yatırımlar, gelecekte daha başarılı sonuçların elde edilebilmesi için umut vermektedir.

### **2022 Pekin Kış Olimpiyatları'nda Yaşanan Skandallar ve Tartışmalar**

2022 Pekin Kış Olimpiyatları, küresel çapta önemli bir spor etkinliği olmanın yanı sıra, birçok skandal ve tartışmaya da sahne oldu. Bu

olaylar, sporcuların karşılaştığı zorluklardan organizasyonun yönetimine ve uluslararası ilişkilerin sahadaki yansımalarına kadar çeşitli başlıkları kapsıyordu. Bu yazıda, oyunlar sırasında yaşanan başlıca skandallar detaylandırılacak ve bu durumların etkileri analiz edilecektir.

## 1. Doping Olayları ve Kamila Valieva Krizi

Olimpiyatların en çok dikkat çeken olaylarından biri, Rusya'yı temsil eden genç patenci Kamila Valieva'nın doping iddialarıydı. Valieva'nın test sonuçlarında yasaklı madde trimetazidin tespit edilmesine rağmen yarışmalara katılabilmesi, spor dünyasında büyük tepki çekti. Bu durum, adil oyun ilkelerinin ihlal edilip edilmediği konusunda hararetli tartışmalara yol açtı. Ancak Uluslararası Olimpiyat Komitesi 30 Ocak 2024 tarihinde sayfasında Spor Tahkim Mahkemesi, Kamila Valieva'ya doping karşıtı kural ihlali nedeniyle dört yıl men cezasını aldığına dair bir bilgiye yer verdi. (IOC, 2024)

## 2. Hakem Kararları ve Puanlama Sistemi

Bazı spor dallarında hakem kararlarının tarafsızlığı ve puanlama sistemi ciddi eleştiriler aldı. Özellikle artistik patinajda verilen puanlar, bazı yorumcular tarafından Çinli sporcular lehine aşırı yüksek bulunarak adil olmadığı iddia edildi. Bu, olimpiyatlarda tarafsızlık ilkesinin zedelendiğine dair endişeleri artırdı.

## 4. Diplomatik Boykotlar ve Politik Etkiler

Pekin Olimpiyatları, sporun ötesinde siyasi ve diplomatik gerilimlerin de yaşandığı bir sahne oldu. Özellikle ABD ve bazı Avrupa ülkelerinin, Çin'in insan hakları ihlalleri nedeniyle diplomatik boykot uygulamaları, uluslararası kamuoyunda geniş yankı uyandırdı. Bu boykotlar, olimpiyatların sadece spor organizasyonu olmaktan öte bir platform olarak algılanmasına yol açtı.

## Sonuç

Pekin 2022 Kış Olimpiyatları, katılım ve çeşitlilik açısından önemli bir etkinlik olmuştur. Norveç ve Almanya gibi ülkeler, kış sporlarındaki üstünlüklerini korumayı başarmış, Çin ise ev sahibi avantajını iyi değerlendirmiştir. Türkiye'nin kış sporlarındaki performansı ise sınırlı kalmış, ancak bu alanda daha fazla gelişim göstermek için fırsatlar barındırmaktadır. Spor altyapısının güçlendirilmesi ve ulusal politikaların kış sporlarına yönelik genişletilmesi, Türkiye'nin gelecekteki Kış Olimpiyatları'ndaki başarısını artırabilecek önemli adımlardır.

## Kaynaklar

- Chappelet, J. L. (2024). The urban future of the Winter Olympics. In *Research Handbook on Major Sporting Events* (pp. 45-59). Edward Elgar Publishing.
- Deng, H., Mancini, M., Zhang, L., & Bonino, M. (2020). Beijing 2022 between urban renovation and Olympic sporting legacy: the case of Shougang-From space for event to space for health and leisure. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, (107), 53-65.
- Essex, S. J., & De Groot, J. (2016). The winter Olympics: Driving urban change, 1924–2022. In *Olympic Cities* (pp. 84-109). Routledge.
- Foroozesh, F. (2020). Milano-Cortina Winter Olympic Games 2026: exploiting the NPF approach to enhance its organization.
- Glosniak, Q. (2017). The 1936 Nazi Olympic Games; The First Truly Modern Olympiad.
- He, S., (2022). The Structure and Strategy of Ice and Snow Management in China's Post-Winter Olympics Period. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=4273754> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4273754>
- Huo, D., Shen, Y., Zhou, T., Yu, T., Lyu, R., Tong, Y., ... & Wang, Q. (2023). Case study of the Beijing 2022 Olympic Winter Games: Implications for global mass gathering events amidst the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 11, 1068023.
- International Olympic Committee, (2024). <https://olympics.com/en/news/court-arbitration-sport-kamila-valieva-four-year-suspension-anti-doping-rule-violation>. Erişim: 24.12.2024
- International Olympic Committee, (2022). <https://olympics.com/ioc/beijing-2022-facts-and-figures>. Erişim: 24.12.2024.
- Liu, J., Lou, J., Wang, Y., & Zhang, J. (2022). Risk management strategies for the 2022 Olympic Winter Games: the Beijing scheme. *Journal of sport and health science*, 11(5), 545.
- Mihriay, M., Bozkurt, Ç., Yanar, Ş., & Kepoğlu, A. (2023). The Effect of Death And Covid-19 Pandemic Disease Anxiety Levels On Sports Specific Achievement Motivation in Basketball Players. *Acta Scientiae et Intellectus*, 9(1), 60-75.
- Nicoliello, M. (2021). The new agenda 2020+ 5 and the future challenges for the Olympic movement. *Athens journal of sports*, 8(2), 121-140.
- Peters, G. P., Andrew, R. M., Boden, T., Canadell, J. G., Ciais, P., Le Quéré, C., ... & Wilson, C. (2013). The challenge to keep global warming below 2 C. *Nature Climate Change*, 3(1), 4-6.

- Scott, D., Gössling, S., & Hall, C. M. (2012). International tourism and climate change. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Climate Change*, 3(3), 213-232.
- Scott, D., & Steiger, R. (2013). Vulnerability of the ski industry. In A. Pielke (Ed.), *Climate vulnerability: Understanding and addressing threats to essential resources* (pp. 305–313). Amsterdam: Elsevier.
- Strina, V., & Göbbel, M. (2023). The European Contestation of the Beijing 2022 Winter Olympics: A Media Perspective. *The International Spectator*, 58(2), 35-56.
- Xin, Y., & Kunzmann, K. R. (2020). Winter Olympics 2022 in Beijing: a must-be success story. *disP-The Planning Review*, 56(2), 78-90.
- Zhen, C. (2023). *An analysis of the strategic planning of winter olympic sport in China (Mainland): The cases of short-track speed skating, curling and feestyle skiing (aerials)* (Doctoral dissertation, Hong Kong Baptist University).

## Halk Oyunlarının Beden Eğitimi'ndeki Rolü

Fethi Arslan<sup>1</sup>

### Özet

Beden eğitiminin eğitim sistemi içerisindeki önemi, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini teşviki ile daha da artmaktadır. Beden eğitimi, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimini destekleyen önemli bir disiplin olarak öne çıkmaktadır. Teknolojik gelişmeler ve modern pedagojik yaklaşımlarla desteklenen bu alan, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal refahını artırmak için vazgeçilmez bir araçtır. Bu alan içerisinde halk oyunları hem fiziksel aktiviteye olan katkısı hem de kültürel mirasın aktarımı açısından önemli bir yer tutmaktadır. Beden eğitiminde halk oyunlarının yer alması hem fiziksel hem de psikolojik gelişim açısından çok boyutlu katkılar sunar. Ayrıca, bireylerin kültürel mirasla bağlarını güçlendirerek toplumsal dayanışmayı destekler. Bu nedenle, beden eğitimi müfredatında halk oyunlarına daha fazla yer verilmesi hem bireysel hem de toplumsal gelişime önemli katkılar sağlayacaktır.

### Giriş

Eğitim, bireylerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal olarak gelişimlerini destekleyen bir süreçtir. Beden eğitimi bu gelişim sürecinin ayrılmaz bir parçası olarak, bireylerin fiziksel aktiviteler yoluyla hem fiziksel hem de zihinsel yetkinliklerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (İş, 2017). Fiziksel eğitim özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, bireylerin fiziksel ve sosyal beceriler kazanmalarında çok yönlü bir rol oynamaktadır (Fişne, 2009). Bu ders, bireylerin koordinasyon, dayanıklılık, çeviklik gibi fiziksel becerilerinin yanı sıra ekip çalışması, liderlik ve sosyal iletişim gibi sosyal beceriler kazanmalarına olanak tanır (Hoepfner, 2003).

Beden eğitiminin eğitim sistemi içerisindeki önemi, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini teşviki ile daha da artmaktadır. Araştırmalara göre, fiziksel aktiviteler bireylerin hem fiziksel hem zihinsel hem de sosyal

1 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
e-Mail Adresi: fethi.arslan@deu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6098-0018

sağlıkları (Aydın ve Tütüncü, 2021) üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Beden eğitimi dersleri bireylerin hareket kapasitesini geliştirirken, duygusal ve sosyal alanlarda da önemli katkılar sunar (Donnelly et al., 2016; Paluska & Schwenk, 2000). İnsan gücü, ekonomik, kültürel ve sosyal kalkınmanın temel dinamiğidir. İnsanların fiziksel ve ruhsal gelişimlerini sürdürebilmeleri, temel ihtiyaçlarının karşılanması yanı sıra, bedensel hareketlilik gerektirir. Spor ve fiziksel aktiviteler, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmesi için vazgeçilmez bir rol oynar. Bu faaliyetler, bireyin yalnızca bedensel yapısını geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda eğitici ve ruhsal açıdan iyileştirici etkiler de sunar. Özellikle genç bireylerde, yapıcı ve yaratıcı düşünceyi desteklemek, sosyal ve kültürel kalkınmayı teşvik etmek, toplumsal dayanışmayı güçlendirmek ve sosyal bütünleşmeye katkı sağlamak gibi olumlu etkileri vardır. Bu nedenlerle beden eğitimi ve spor dersleri, modern eğitim sisteminde daha geniş bir yer bulmalıdır (Yergin, 2002; Ziegler & Schwanen, 2011).

Türkiye’de beden eğitimi derslerinin eğitim sistemine dahil edilmesi uzun bir süreç sonunda gerçekleşmiştir. Tanzimat döneminden itibaren şekillenmeye başlayan bu süreçte beden eğitimi her dönemde farklı anlamlar kazanmıştır. Osmanlı döneminde daha çok askerlik eğitimi çerçevesinde ele alınan beden eğitimi, Cumhuriyet döneminde ilk ve ortaöğretim programlarına “jimnastik” adıyla dahil edilmiş, 1930’lu yıllarda ise “beden eğitimi” adı altında bir ders olarak zorunlu hale getirilmiştir. Günümüzde de beden eğitimi, eğitim müfredatının farklı kademelerinde yer alan ve önemini koruyan temel derslerden biri olmaya devam etmektedir (Cora, 2007; Peker & Taşkın, 2018).

Halk oyunları, toplumların tarihsel ve kültürel birikimlerini yansıtan önemli bir sanat dalıdır. Bu oyunlar, genellikle bir müzik eşliğinde sergilenen ritmik hareketlerden oluşur ve çoğu zaman anonim halk müziği ile desteklenir. İçerdiği fiziksel aktiviteler, bireylerin beden eğitimi sürecindeki fiziksel gelişimlerine katkıda bulunurken; içsel disiplin, grup çalışması ve kültürel farkındalık gibi değerleri de pekiştirir (Seleciler, 2019).

### **Beden Eğitiminin Tanımı ve Önemi**

Ulusal beden eğitimi içerik standartları, daha yüksek düzey hedefler de dahil olmak üzere öğrenci hedeflerini ve çıktılarını belirlemek için bir temel sağlar. İlk ulusal beden eğitimi içerik standartları, Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Derneği (NASPE, şimdiki adıyla SHAPE America) tarafından 1995 yılında yayınlanmıştır. Standartlar 2004 yılında revize edilmiştir ve devamında tekrar 2013 yılında revize edilmiştir (Corbin, 2021).

Beceri öğreniminin felsefi pozisyonuyla yakından ilişkili olan şey beden eğitiminin tanımıdır. “Beden eğitimi” terimi iki temel şekilde tanımlanabilir. İlk tanım beden eğitimi, öğrencileri fiziksel eğitim almaya yönlendirmek için özel olarak tasarlanmış K-12 okul müfredatlarına dahil edilen bir sınıf veya sınıflar dizisi olarak tanımlar (Johnson & Turner, 2016; Mitchell & Walton-Fisette, 2022). Neredeyse tüm profesyoneller, öğrenciler ve genel halk, günlük iletişimlerde “beden eğitimi” terimi ortaya çıktığında bu tanıma atıfta bulunur.

Beden eğitiminin ikinci tanımı ise “beden eğitimi” bir ders olarak değil, bir süreç veya bir olay olarak tanımlamaktadır. Bu, herhangi bir Ulusal Standartta, bu öğrenme, büyüme veya gelişmenin “nerede” veya “nasıl” gerçekleştiğine dair bir referans olmaksızın öğrenme, büyüme veya gelişmedir. Örneğin, bir öğrenci bir motor veya spor becerisini veya fiziksel zindeliğini geliştirdiğinde, bu öğrenme veya gelişme sertifikalı bir beden eğitimi öğretmeni tarafından verilen geleneksel bir beden eğitimi dersinde gerçekleşmemiş olsa bile, “beden eğitiminin” gerçekleştiğini söylemek uygundur. Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin gerçekten fiziksel olarak eğitilmesiyle, bunun “nerede” veya “nasıl” gerçekleştiğinden daha fazla ilgilenmelidir. Önemli olan, bir öğrencinin Ulusal Standartların her birinde büyüme ve öğrenme deneyimlemesidir (Johnson & Turner, 2016).

Beden eğitimi, fiziksel aktiviteler aracılığıyla insan performansını geliştirmeyi amaçlayan bir eğitim disiplindir. Beden eğitimi hayatın hareketle başladığı gerçeğinden yola çıkarak, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişiminde temel bir rol oynar. Fiziksel olarak zinde bir bireyin, zihinsel olarak keskin, duygusal olarak dengeli ve sosyal olarak uyumlu bir kişiye sahip olması beklenir (Akgönül vd., 2023). Beden eğitimi, güç, hız, dayanıklılık ve koordinasyon becerilerini geliştirirken, aynı zamanda empati, iş birliği, takım ruhu ve kurallara saygı gibi sosyal nitelikleri de kazandırır (Opstoel et al., 2020).

Beden eğitimi aynı zamanda genç bireyleri kötü alışkanlıklardan uzak tutmada önemli bir araçtır. Sportif aktiviteler, bireylerin zararlı alışkanlıklardan korunmasını sağlamanın yanı sıra, sosyal sorumluluk, takım çalışması ve liderlik gibi özelliklerin gelişmesine de katkıda bulunur (Erbaş et al., 2016).

### **Beden Eğitiminin Amaçları**

Beden eğitimi genel eğitimin bir aşamasıdır ve hedefleri eğitimin bir bütün olarak hedefleri açısından yorumlanmalıdır. Bu çabanın zorluğu beden eğitiminin okulun eski hedeflerine özel ve yeni hedefler eklemesidir.



Okul müfredatına dahil edilen her yeni etkinlik okul eğitiminin hedeflerini genişletir. Eğitim tarihiyle ilgili çarpıcı gerçeklerden biri, düşünürlerin eğitim hakkındaki fikirlerinin ve okul uygulamalarının analizlerinin uzun bir dizisini sunmasıdır. Okul dışında devam eden eğitim hakkında nispeten az şey söylenir ancak eğitimin hayati evreleri evde ve toplumun sosyal yaşamında devam etmektedir.

Beden eğitiminin amaçlarının eğitimin bütünü temelinde beş açıdan ortaya konulması gerekmektedir:

1. Büyük kas aktivitelerinde ifade edilen çocuk yaşamında örgütlenme ve liderlikteki acil hedefler.
2. Yetişkinlerin sosyal uyumu ve verimliliğindeki uzak hedefler.
3. Kalkınmadaki hedefler veya uyumun gerçekleşmesi için gerekli olan kapasite değişiklikleri.
4. Sosyal standartlardaki hedefleri ve faaliyetleri gelişime uyum sağlamak için uygulamak.
5. Sağlık koşullarının kontrolündeki hedeflerin belirlenmesidir (Hetherington, 2013).

### **Beden Eğitiminin Temel Faydaları**

Çocukların fiziksel aktivite davranışlarında düzensiz olduklarını ve bu nedenle 'aktiviteyi yetişkinlerden farklı şekillerde yaptıklarını' fark etmek önemli bir durumdur. Temel öneri günde en az bir saat fiziksel aktivite birikimi (hareketsiz çocuklar için daha az) ve ikincil bir öneri olarak haftada iki kez güç ve esneklik aktiviteleridir. Kritik olarak, kılavuzlar gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin planlı bir egzersiz rejiminin aksine genel nitelikte olabileceğini, farklı şekillerde biriktirilebileceğini ve tür, ortam, yoğunluk, süre, miktar açısından değişebileceğini önermektedir. Birçok genç için, bu fiziksel aktivitenin yorucu olması gerekmediğini, ancak en azından tempolu yürüyüş gibi orta yoğunlukta olması gerektiğini vurgulamak önemlidir (Corbin, 2002).

Beden eğitiminin gençlerin sosyal gelişiminin teşviki için uygun ortamlar sağladığı düşüncesi kopuk öğrencileri yeniden harekete geçirmek, okullardaki davranışları iyileştirmek ve olumlu beceri ve niteliklerin gelişimini teşvik etmek için çeşitli fiziksel aktivite biçimleri kullanmayı amaçlayan bir dizi programın oluşturulmasına yol açmıştır. Fiziksel aktivite/beden eğitimi programlarının gelişimsel potansiyeline olan yüksek düzeydeki ilgi ve gençler için sosyal faydalar hakkında yapılan eşlik eden iddialar, bu tür iddiaları destekleyen kanıtların doğası hakkında sorulara yol açmıştır. Örneğin,

Pozitif Gelecekler programı girişiminin değerlendirilmesinden gelen son bir rapor, proje ortaklarının yüzde 50'sinin programlara katılım sonrasında katılımcılar arasında daha düşük uyuşturucu kullanım seviyeleri tespit ettiğini, yüzde 76'sının anti-sosyal davranışlarda düşüş bildirdiğini ve yüzde 68'inin suç oranında düşüş bildirdiğini iddia ediyor. Ancak, bu bulgular olumlu olsa da araştırmacılar genellikle kesin olmayan kanıtların gençlik geliştirme programlarının kesin etkisi hakkında kesin sonuçlara varılmasını engellediğini bulmuşlardır (Makkai et al., 2003).

'Fiziksel aktivitenin gençlerde psikolojik sağlığı iyileştirdiği' iddia edilmektedir ve bir dizi uluslararası politika belgesi, fiziksel aktivite ile psikolojik refah arasındaki algılanan ilişkiye değinmiştir. Fiziksel aktivite içeren özel kamp programları dahi oluşturulmaktadır ve bu kamp programlarının da çocukların fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlıkları üzerinde önemli etkilerinin olduğu vurgulanmaktadır (Aydın ve Tütüncü, 2018). Dünya Sağlık Örgütü spor katılımının öz saygıyı, öz algıyı ve psikolojik refahı iyileştirdiğini ileri sürmüş, Avrupa Konseyi raporunda sporun kişilik gelişimi süreçlerine yaptığı önemli katkıyı vurguladı (Micheli et al., 1998). Mutric ve Parfitt (1988), fiziksel aktivitenin iyi ruh sağlığı ile olumlu bir ilişkisi olduğu ve düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik faydaları arasında stresin, kaygının ve depresyonun azalmasının yer aldığı sonucuna varmıştır (Bailey et al., 2009).

### **Bedensel Eğitimi ve Sporun Genel Eğitim İçindeki Yeri ve Önemi**

Eğitim sistemi, bireyleri hem fiziksel hem de zihinsel olarak geleceğe hazırlamayı hedefler. Bu bağlamda bedensel eğitimi, bireylerin fiziksel ve sosyal gelişiminde önemli bir rol oynar. Ancak bedensel eğitimi derslerinin yalnızca sportif yarışmalara odaklanması, diğer öğrencilerin göz ardı edilmesine neden olabilir. Bu nedenle bedensel eğitimi programları, bireylerin tümüne hitap edecek şekilde planlanmalı ve uygulanmalıdır (Yolcu, 1991).

### **Yüzyılda Bedensel Eğitiminin Gelişimi ve Amaçları**

Bedensel eğitimcilerin bazıları geçmişte öğrenci merkezli bedensel eğitimi biçimleri oluşturmaya çalıştılar, ancak derin veya kalıcı bir başarı elde edemediler. Göreceli başarısızlıkları, öğretmen merkezli çok aktiviteli, spor tekniğine dayalı bedensel eğitimi biçiminin değişime direnme gücünün bir göstergesidir. Ancak, öğrenmenin sosyal psikolojisi hakkında giderek daha fazla bilgi edindikçe, öğrencileri bedensel eğitime dahil etmeye çalıştığımız yolların en az bedensel eğitiminin tasarımı kadar önemli olduğu ve bazıların iddia edebileceği gibi, hiç şüphe olamaz (Kirk, 2012). 21.yüzyılda ise bedensel eğitimi, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla eğitim sistemlerinin temel bir unsuru olarak yerini

güçlendirmiştir. Teknolojinin hızla ilerlediği, yaşam tarzlarının dijitalleştiği ve hareketsizliğin yaygın bir sorun haline geldiği bu çağda, beden eğitimi bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerinde kritik bir rol oynamaktadır.



*Resim 1. Beden Eğitimi ve Halk Oyunları*

### **Halk Oyunlarının Ortaya Çıkışı ve Eğitime Katkıları**

Halk oyunları kavramsal olarak incelendiğinde, görsel ve işitsel duylulara hitap edecek şekilde tasarlanmış; anonim halk müziğinin ritimleriyle desteklenen, dengeli ve düzenli hareketlerle uyum içinde icra edilen, bu yönüyle müzik ve hareketin bir araya gelerek heyecan oluşturduğu bir sanat formu olarak tanımlanabilir (Ekmekçioğlu, 2001).

1950'lerde dünya, yeni bir dans türünün, profesyonel devlet halk dansı topluluğunun koreografik yaratımlarının doğuşuna, büyümesine ve gelişmesine tanık oldu. Kapitalist Batılı güçler ve Japonya'nın dikkate değer istisnası dışında, profesyonel, yarı profesyonel ve amatör halk dansı topluluklarının dünya çapında bir fenomen haline gelmesinin başlangıcı, bence, kurucusu Igor Moiseyev'in sanatsal yönetimi altında Batı'da Moiseyev Dans Topluluğu olarak bilinen Sovyetler Birliği Halkları Halk Dansları Topluluğu'nun olağanüstü başarısına yanıt olarak başladı. Bu topluluk, II. Dünya Savaşı'nın başlangıcında 1937'de kuruldu, ancak asıl etkisi savaştan sonra dünyanın siyasi reformuyla başladı. Bu dönemde SSCB'nin Doğu Avrupa'daki doğrudan siyasi hakimiyeti ve dünyanın diğer bölgelerindeki popülaritesi ve etkisi, profesyonel devlet destekli dans topluluklarının

kurulması da dahil olmak üzere farklı türdeki kurumlarda Sovyet modelinin yaygın bir şekilde taklit edilmesine yol açtı. Bu dans sembolü o kadar önemli hale geldi ki, Bulgaristan gibi küçük bir ülkede 1980'lere gelindiğinde on yedi adet profesyonel halk şarkısı ve dans topluluğu bulunuyordu (Shay, 1999).

İnsanlar, ilk çağlardan itibaren duygu ve düşüncelerini, yaşam biçimlerini kimi zaman bir müzik aleti aracılığıyla, bu aletten çıkan seslerle ve bu seslere uygun biçimde yaptıkları ritmik ve uyumlu hareketlerle ifade etmişlerdir (Bozkurt et al., 2022). Bu bağlamda, halk oyunları, modern toplumlarda geçmişten miras kalan kültürel değerler arasında yer almaktadır. Halk oyunları, toplumların yaşam tarzlarından ve tarih boyunca ürettikleri maddi ve manevi değerlerden beslenir. İnsan ve doğa ilişkisini temel alan bu oyunlar, toplumsal yapının farklılıkları, iklim çeşitliliği ve sosyo-ekonomik unsurlar gibi faktörlerin etkisiyle çeşitli biçimlerde şekillenmiştir (Terzioğlu, 2000).

Halk oyunları, dengenin korunması, koordinasyon, dayanıklılık ve esneklik gibi fiziksel becerilerin gelişiminde etkili bir rol oynar. Ritmik hareketler, bireylerin vücut kontrolünü geliştirerek genel motor becerilerinin artmasına katkı sağlar. Yapılan bir çalışma, halk oyunlarının düzenli uygulanmasının öğrencilerin fiziksel dayanıklılığı ve kas gücü üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur. Halk oyunları, bireylerin kendilerini ifade etmelerine olanak tanıyan bir sanat formudur. Grup içinde sergilenen hareketler, ekip çalışmasını ve toplumsal uyumu geliştirir. Aynı zamanda, halk oyunlarının uygulanması sırasında salınan endorfin hormonu bireylerin stres seviyelerini azaltarak psikolojik iyilik hallerini destekler (Douka et al., 2019; Gurusathya, 2019). Halk oyunları, toplumsal kültürün nesiller boyu aktarılmasında önemli bir araçtır. Bu oyunlar, yerel kimliğin korunması ve kültürel çeşitliliğin ön plana çıkarılmasında rol oynar. Beden eğitimi dersi içerisinde halk oyunlarına yer verilmesi, öğrencilerin kültürel farkındalıklarını artırarak toplumların tarihsel değerlerine bağlılıklarını pekiştirir.

## Sonuç

21. yüzyılda beden eğitimi, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini destekleyen çok boyutlu bir disiplin haline gelmiştir. Teknolojik gelişmeler ve modern pedagojik yaklaşımlarla desteklenen bu alan, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal refahını artırmak için vazgeçilmez bir araçtır. Beden eğitiminde halk oyunlarının yer alması hem fiziksel hem de psikolojik gelişim açısından çok boyutlu katkılar sunar. Ayrıca, bireylerin kültürel mirasla bağlarını güçlendirerek toplumsal dayanışmayı destekler. Bu nedenle, beden eğitimi müfredatında halk oyunlarına daha fazla yer verilmesi hem bireysel hem de toplumsal gelişime önemli katkılar sağlayacaktır.

## Kaynakça

- Aydın, İ. & Tütüncü, Ö. (2018). Rekreasyon terapisi kamplarının sosyal etkilerinin değerlendirilmesi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 29(1), 106-112.
- Aydın, İ., & Tütüncü, Ö. (2021). Pandemi sürecinde yaşlılık ve rekreasyon. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 32(1), 100-105.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Education, B. P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27.
- Bozkurt, Ç., Musa, M., Yanar, Ş., Bayansalduz, M., Kepoğlu, A., & Bahsi, T. (2022). The Effect of Music on Psychological Strength, Physical Strength, and Performance and Motivation in Sportive Practices. *Acta Scientiae et Intellectus*, 8(1), 14-39.
- Cora, Y. T. (2007). Constructing and mobilizing the “nation” through sports: State, physical education and nationalism under the Young Turk rule. Master of Arts Thesis, Central European University. Available: [www.etd.ceu.hu/2007/cora\\_yasar.pdf](http://www.etd.ceu.hu/2007/cora_yasar.pdf) [2024, 25 December].
- Corbin, C. B. (2021). Conceptual physical education: A course for the future. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 308-322.
- Corbin, C. B. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of teaching in physical education*, 21(2), 128-144.
- Donnelly, F. C., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2016). Developmental physical education for all children: theory into practice. *Human Kinetics*.
- Douka, S., Zilidou, V. I., Lilou, O., & Manou, V. (2019). Traditional dance improves the physical fitness and well-being of the elderly. *Frontiers in aging neuroscience*, 11, 75.
- Ekmekçioğlu, İ., Bekar, C. ve Kaplan, M. (2001). Türk halk oyunları. İstanbul: Esin Yayınevi.
- Erbaş, M., Göral, M., & Kalemoglu Varol, Y. (2016). Role Of Physical Education And Sports In Abstinence Of High School Students From Harmful Habits. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 119-128.
- Fişne, M. (2009). Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Gurusathya, C. (2019). Dance as a catalyst for stress busting. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 26, 15-29.

- Hetherington, C. W. (2013). The objectives of physical education. *American Physical Education Review*, 27(9), 405-414.
- Hoepfner, J. L. (2003). Importance of preserving American folk culture: a guide to the cooperative teaching of folk dance in physical education and music. Silver Lake College.
- İş, A. (2017). Okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin 2013 okul öncesi eğitim programındaki kazanımların gerçekleşme düzeyine yönelik algıları (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Kirk, D. (2012). Physical education futures: Can we reform physical education in the early 21st century. *Debates Phys. Educ*, 27, 120-143.
- Kürkcü-Akgönül, E., Musa, M., Bozkurt, Ç., & Bayansalduz, M. (2023). Rekreatif Etkinliklere Katılan Yetişkin Bireylerde Rekreasyon Fayda Düzeylerinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS)*, 6.
- Makkai, T., Morris, L., Sallybanks, J., & Willis, K. (2003). Sport, physical activity and antisocial behaviour in youth.
- Micheli, L. J., Armstrong, N., Bar-Or, O., Borcham, C., Chan, K., Eston, R., ... & Tanner, S. (1998). Sports and children: consensus statement on organised sports for children. *Bulletin of the World Health Organization*, 76(5), 445-447.
- Mitchell, S. A., & Walton-Fisette, J. L. (2022). The essentials of teaching physical education: Curriculum, instruction, and assessment. *Human Kinetics*.
- Mutrie, N., & Parfitt, G. (1998). Young and Active? Young people and health-enhancing physical activity-evidence and implications.
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., Van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797-813.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports medicine*, 29, 167-180.
- Peker, D., & Taskin, Ö. (2018). The Enlightenment tradition and science education in Turkey. History, philosophy and science teaching: New perspectives, 67-97.
- Seleciler, C. (2019). Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygusu durumları düzeylerinin belirlenmesi (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Shay, A. (1999). Parallel Traditions: State Folk Dance Ensembles and Folk Dance in "The Field." *Dance Research Journal*, 31(1), 29-56. doi:10.2307/1478309.

- Terzioğlu, E. A. (2000). Türk folkloru içinde: halk oyunları oynayanların psiko-sosyal özellikleri ve oyunların gelişimine etkisi (Vol. 86). Milli Eğitim Bakanlığı.
- Yergin, S. (2002). Beden eğitim ve sporun önemi. *Çağdaş Eğitim*, 290.
- Yolcu, İ. (1991). Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitimi ve sporun yeri ve önemi, 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu, İzmir: MEB. Yayınları.
- Ziegler, F., & Schwanen, T. (2011). 'I like to go out to be energised by different people': an exploratory analysis of mobility and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(5), 758-781.



## Rekreasyonel Sportif Aktivite

Hakan Şerifoğlu<sup>1</sup>

Çağlar Bozkurt<sup>2</sup>

### Özet

Bu bölüm, rekreasyonel sportif aktivitelerin bireysel ve toplumsal faydalarını çok boyutlu bir perspektifle ele almakta ve bu tür aktivitelerin teşvik edilmesi için geliştirilebilecek stratejileri tartışmaktadır. Rekreasyonel sportif aktiviteler, bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirmenin yanı sıra zihinsel ve sosyal refahını artırma potansiyeline sahiptir. Özellikle, düzenli katılımın kardiyovasküler sağlığı geliştirdiği, stresi azalttığı ve toplumsal dayanışmayı güçlendirdiği bulgulanmıştır. Bu aktiviteler bireysel ya da takım sporları olarak sınıflandırılabilir ve farklı yaş grupları ile beceri seviyelerine uygun çeşitli seçenekler sunar.

Çalışma, bu aktivitelerin toplumlar üzerindeki sosyal, ekonomik ve çevresel etkilerine de ışık tutmaktadır. Toplum düzeyinde, rekreasyonel sporlar sosyal bağları güçlendirirken, ekonomik açıdan yerel iş imkânlarını artırma ve bölgesel gelişime katkı sağlama potansiyeline sahiptir. Ayrıca, çevresel sürdürülebilirlik bağlamında, açık hava etkinlikleri aracılığıyla bireylerin doğa ile daha derin bağlar kurmasını teşvik etmektedir.

Teknolojinin rekreasyonel sporlara olan etkisini de kapsamlı bir şekilde ele alınmaktadır. Dijital platformlar, giyilebilir teknolojiler ve sanal gerçeklik uygulamaları gibi yeniliklerin, fiziksel aktivite katılımını artırma ve bireysel performansı optimize etme potansiyeli vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, bu teknolojilerin aşırı kullanımının doğurabileceği olumsuz etkiler üzerinde de durulmuştur.

Sonuç olarak, rekreasyonel sportif aktivitelerin toplum genelinde yaygınlaştırılması, bireylerin fiziksel ve zihinsel refahını artırmanın yanı sıra daha sürdürülebilir ve bağlı bir topluluk yapısının oluşturulmasına katkı sağlayabilir. Bu amaçla, kapsayıcı programlar, eğitim ve farkındalık kampanyaları, uygun altyapı geliştirme ve teknolojinin dengeli entegrasyonu gibi stratejik adımlar önerilmektedir. Çalışma, hem birey hem de toplum düzeyinde daha geniş faydaların sağlanabilmesi için bu aktivitelerin sistematik olarak teşvik edilmesi gerektiğini savunmaktadır.

- 1 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
e-Mail Adresi: hakan.scrifoflu@deu.edu.tr, ORCID:0000-0001-5111-4428
- 2 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
e-Mail Adresi: caglar.bozkurt@deu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8574-6722



## Giriş

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, yetişkinlerin %23'ü fiziksel olarak yeterince aktif değildir ve bu durum bireysel ve toplumsal sağlık açısından önemli bir risk oluşturmaktadır (WHO, 2020). Rekreasyonel sportif aktiviteler, insan yaşamının ayrılmaz bir parçası olup fiziksel egzersiz, sosyal etkileşim ve bireysel zevk sağlama amacına hizmet eder (CDC, 2020). Bu aktiviteler, organize sporlardan gayriresmî oyunlara kadar geniş bir yelpazeyi kapsar ve bireysel veya grup halinde gerçekleştirilebilir. Rekreasyonel sporların önemi fiziksel sağlık ile sınırlı olmayıp zihinsel sağlık, sosyal bütünleşme ve genel yaşam kalitesine de katkıda bulunur (ACSM, 2021; Eime et al., 2013; Warburton & Bredin, 2017). Bu bölüm, rekreasyonel sportif aktivitelerin tanımlarını, sınıflandırılmasını, faydalarını, etkileyen faktörleri, teknolojinin rolünü ve katılımı teşvik stratejilerini kapsayan kapsamlı bir inceleme sunmayı amaçlamaktadır.

## Rekreasyonel Sportif Aktivitelerin Tanımlanması

Rekreasyonel sportif aktiviteler, serbest zamanlarda keyif almak için yapılan, rekabet odaklı olmayan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanabilir (NRPA, 2018). Örneğin, bir grup arkadaşla parkta frizbi oynamak veya sahilde yürüyüşe çıkmak bu türden etkinliklere örnek olarak verilebilir. Rekabetçi sporlardan farklı olarak, bu aktiviteler performans, beceri ve kazanmaya odaklanmaktan ziyade kişisel tatmin, rahatlama ve sosyal etkileşim sağlamayı önceliklendirir (Sallis & Owen, 1999). Bu aktiviteler bireysel sporlar (koşu, yüzme) ve takım sporları (futbol, basketbol) gibi çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir. Rekreasyonel sporların çeşitliliği, bireylerin ilgilerine, fiziksel kapasitelerine ve sosyal tercihinine uygun aktiviteleri seçmesini sağlar, bu da rekreasyonel sportif aktivitelerden algılanan faydayı geliştirir (Bull et al., 2020).

## Rekreasyonel Sportif Aktivitelerin Sınıflandırılması

Rekreasyonel sportif aktiviteler, aktivitenin niteliğine, ortama ve rekabet düzeyine göre çeşitli kriterlere dayalı olarak sınıflandırılabilir (ACSM, 2021). Yaygın bir sınıflandırma, bu aktiviteleri bireysel ve takım aktiviteleri olarak ayırır. Bireysel aktiviteler, katılımcıların kendi temposunda ilerlemelerine olanak tanır ve bireysel hedeflere ulaşmayı kolaylaştırırken, takım aktiviteleri ise iletişim ve iş birliği gibi sosyal becerilerin gelişmesine katkıda bulunur (NRPA, 2018). Bireysel aktiviteler, koşu, bisiklet veya yoga gibi, katılımcıların bağımsız bir şekilde kendi temposunda fiziksel egzersiz yapmalarına olanak tanır. Buna karşın, futbol, voleybol veya beyzbol gibi

takım aktiviteleri, katılımcılar arasında iş birliği ve iletişim gerektirir, bu da dayanışma ve ekip ruhunu geliştirir (Eime et al., 2013).

Bir diğer sınıflandırma ise aktivitelerin yapıldığı ortamı dikkate alır. Doğa yürüyüşü, kano veya dağ tırmanışı gibi açık hava aktiviteleri, katılımcılara fiziksel efor sarf ederken doğa ile bağ kurma fırsatı sunar (WHO, 2020). Badminton, masa tenisi veya jimnastik gibi kapalı mekân aktiviteleri ise olumsuz hava koşullarında daha erişilebilir bir ortam sağlar. Ayrıca, bungee jumping, paraşütle atlama veya snowboard gibi ekstrem sporlar, daha yüksek düzeyde risk ve adrenalin içerir (CDC, 2020).

### Rekreasyonel Sportif Aktivitelerin Faydaları

Rekreasyonel sportif aktivitelerin faydaları fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutlarda çok yönlüdür. Bu faydalar, bireylerin fiziksel sağlığını ve zihinsel iyilik hâlini geliştirerek yaşam kalitesini artırmasına doğrudan katkı sağlar (Warburton & Bredin, 2017; Sygit et al., 2019). Fiziksel açıdan, rekreasyonel sporlara katılım, kardiyovasküler sağlığın iyileşmesine, kas gücü artışına, esnekliğin gelişmesine ve genel fitness düzeylerinin artırılmasına katkı sağlar (ACSM, 2021; Eime et al., 2013). Düzenli fiziksel aktivite, obezite, diyabet ve kalp hastalığı gibi kronik hastalık riskini azaltır, bu da daha uzun bir yaşam süresi ve daha yüksek bir yaşam kalitesini destekler (Kahn et al., 2002; Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2018).

Zihinsel sağlık faydaları da önemlidir. Rekreasyonel sporlara katılım, kaygı ve depresyon semptomlarını azaltır, ruh hâlini iyileştirir ve bilişsel fonksiyonları geliştirir (Sygit et al., 2019). Fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfinler, iyi olma hissini artırır ve doğal bir stres giderici olarak hizmet eder. Ayrıca, rekreasyonel sporlar, bireylerin günlük stres faktörlerinden uzaklaşmasına olanak tanıyarak farkındalığı teşvik eder ve rahatlamayı destekler (Kahn et al., 2002).

Sosyal faydalar, rekreasyonel sportif aktivitelerin bir diğer kritik boyutudur. Grup sporlarına veya topluluk tabanlı aktivitelere katılım, bireylerin yeni dostluklar kurmasına, mevcut ilişkilerini güçlendirmesine ve aidiyet hissi geliştirmesine olanak tanır (NRPA, 2018). Rekreasyonel sporlar sırasında gerçekleşen sosyal etkileşimler, iletişim becerilerini, takım çalışmasını ve iş birliğini geliştirir, bu da spor dışındaki yaşam alanlarında da değerli beceriler sağlar (WHO, 2020). Ayrıca, bu aktiviteler farklı yaş gruplarını bir araya getirerek nesiller arası iletişimi güçlendirebilir; böylece kültürel ve sosyal farkındalık oluşturabilir (Bull et al., 2020).

## Rekreasyonel Sporlara Katılımı Etkileyen Faktörler

Rekreasyonel sportif aktivitelere katılımı bireysel faktörler, çevresel faktörler ve sosyoekonomik faktörler gibi çeşitli unsurlar etkiler (ACSM, 2021). Bireysel faktörler yaş, cinsiyet, fiziksel yeterlilik ve önceki deneyimler gibi unsurları içerir. Örneğin, daha genç bireyler fiziksel olarak daha yoğun sporlara yönelirken, yaşlı bireyler mobilite ve dengeyi destekleyen düşük etkili aktiviteleri tercih edebilir (Eime et al., 2013).

Çevresel faktörler ise katılım oranlarını belirlemede kritik bir rol oynar. Tesislere erişim, ekipman mevcudiyeti ve destekleyici topluluk programlarının varlığı, bireylerin rekreasyonel sporlara katılma yeteneğini önemli ölçüde etkiler (CDC, 2020). Örneğin, iyi bakılmış parklar, spor sahaları ve rekreasyon merkezlerine sahip topluluklar, sakinleri arasında daha yüksek katılım seviyelerini teşvik ederken, rekreasyon kaynaklarına sınırlı erişim sunan alanlar daha düşük katılım oranları gösterebilir (Kahn et al., 2002).

Sosyoekonomik faktörler de rekreasyonel sporlara katılımı etkiler. Daha yüksek sosyoekonomik arka planlara sahip bireyler, spor ekipmanları, organize ligler ve spor salonu üyelikleri gibi kaynaklara daha fazla erişim sağlayabilir, bu da katılım fırsatlarını artırabilir (NRPA, 2018). Buna karşın, daha düşük sosyoekonomik arka planlardan gelen bireyler, finansal sınırlamalar veya ulaşım eksikliği gibi engellerle karşılaşabilir, bu da rekreasyonel aktivitelere katılımlarını zorlaştırabilir (CDC, 2020). Bunun yanı sıra, toplumsal normlar ve kültürel algılar da bireylerin spora katılımını etkileyebilir. Bazı toplumlarda kadınların spora katılımı sınırlı olabilirken, diğerlerinde yaşlı bireylerin fiziksel aktivitelerden dışlandığı görülebilir (WHO, 2020). Bu tür algıları değiştirmek için farkındalık kampanyaları ve katılımı teşvik eden politikalar önemlidir (Guthold et al., 2018).

## Teknolojinin Rekreasyonel Sportlardaki Rolü

Son yıllarda teknoloji, rekreasyonel sportif aktivitelerin yapısını giderek daha fazla etkilemektedir. Ancak bu etki her zaman olumlu olmayabilir; örneğin, teknolojiye aşırı bağlılık fiziksel aktiviteyi azaltabilir veya bireylerin etkinlikten aldıkları zevki düşürebilir (CDC, 2020). Bu nedenle, teknolojinin kullanımındaki dengenin korunması önemlidir. Fitness izleme cihazları, mobil uygulamalar ve çevrimiçi platformların gelişimi, bireylerin fiziksel aktiviteye yaklaşımlarını dönüştürmüştür (Eime et al., 2013). Akıllı saatler ve fitness bantları gibi giyilebilir teknolojiler, kullanıcıların performanslarını izlemelerine, hedefler belirlemelerine ve ilerlemeyi takip etmelerine olanak tanıyarak motivasyon ve sorumluluk sağlar (Bull et al., 2020).

Sosyal medya platformları da rekreasyonel sporları teşvikte önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler deneyimlerini paylaşabilir, benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle bağlantı kurabilir ve sanal meydan okumalara katılabilir (NRPA, 2018). Ancak teknolojinin bütünleştirilmesiyle ilgili zorluklar da mevcuttur. Teknolojiye aşırı bağlılık, bireylerin etkinlikten aldıkları zevki azaltabilir. Ayrıca, ekran başında geçirilen fazla zaman, fiziksel aktiviteye ayrılan zamanı sınırlayabilir (CDC, 2020).

Gelecekte, artırılmış gerçeklik (AR) ve sanal gerçeklik (VR) gibi yenilikçi teknolojilerin, bireylerin spor deneyimini daha interaktif ve motive edici hâle getirmesi beklenmektedir (Warburton & Bredin, 2017). Bununla birlikte, bu tür teknolojilerin eşit erişim sağlanması açısından dikkatlice uygulanması gereklidir (ACSM, 2021).

### **Rekreasyonel Sportif Aktivitelerin Teşvik Edilmesi**

Rekreasyonel sportif aktivitelerin faydalarını maksimize etmek için, farklı nüfus gruplarını kapsayan stratejilerin uygulanması gereklidir (Kahn et al., 2002; CDC, 2020). Yapılan araştırmalar, düzenli katılımın sadece bireysel sağlığı değil, toplumsal bağları da güçlendirdiğini göstermektedir (NRPA, 2018; WHO, 2020). Örneğin, çocuklar için okul sonrası spor kulüpleri, yetişkinler için mahalle ligleri ve yaşlı bireyler için düşük etkili fitness programları gibi uygulamalar, herkesin bu faaliyetlere katılmasını kolaylaştırabilir (ACSM, 2021).

Topluluk tabanlı girişimler, organize spor ligleri, fitness dersleri ve rekreasyonel etkinlikler gibi uygulamalar, bireylerin destekleyici ve kapsayıcı bir ortamda fiziksel aktivitelere katılmalarını teşvik edebilir (Eime et al., 2013). Bu programlar, farklı beceri seviyelerindeki bireyleri kapsayacak şekilde tasarlanmalı ve herkesin rekreasyonel sporların faydalarından yararlanmasına olanak tanımalıdır (CDC, 2020).

Eğitim ve farkındalık kampanyaları, rekreasyonel sporların teşvik edilmesinde önemli bir rol oynayabilir. Örneğin, okullarda düzenlenen “aktif yaşam haftası” etkinlikleri, mahalle bazında yürütülen sağlık farkındalık projeleri ve sosyal medyada başlatılan fiziksel aktivite meydan okumaları, bu kampanyaların etkili örnekleri arasında sayılabilir (ACSM, 2021). Katılımın fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalarını vurgulayarak, topluluklar bireyleri günlük yaşamlarında fiziksel aktiviteye öncelik vermeye teşvik edebilir (NRPA, 2018).

Ayrıca, katılım önündeki engellerin ele alınması, rekreasyonel sporlarda kapsayıcılığın teşvik edilmesi için kritik öneme sahiptir (WHO, 2020). Bu, düşük gelirli bireylere mali destek sağlanmasını, engelli bireyler

için erişilebilirlik sağlanmasını ve tüm katılımcılar için güvenli ortamlar oluşturulmasını içerebilir (Eime et al., 2013). Katılım engellerini ortadan kaldırarak, toplumlar bireylerin yaşam boyu rekreasyonel sporlara katılmalarını teşvik eden bir aktif yaşam kültürü geliştirebilir (Guthold et al., 2018).

### **Rekreasyonel Sporların Toplum Gelişimine Etkisi**

Rekreasyonel sportif aktiviteler, toplum gelişiminde de önemli bir rol oynar. Araştırmalar, bu tür aktivitelerin topluluk içindeki dayanışmayı artırarak sosyal uyumu geliştirdiğini ortaya koymaktadır (NRPA, 2018; WHO, 2020). Örneğin, yerel yönetimler tarafından düzenlenen spor turnuvaları, mahalle bazlı iş birliği ve dayanışmayı artırabilirken, gençler için oluşturulan rekreasyonel etkinlikler suç oranlarının düşürülmesine katkıda bulunabilir (Kahn et al., 2002).

Sosyal etkileşim ve iş birliğini teşvik ederek, rekreasyonel sporlar topluluk bağlarını güçlendirebilir ve bireyler arasında aidiyet hissini geliştirebilir (Warburton & Bredin, 2017). Toplum spor programları, farklı geçmişlerden gelen bireyleri bir araya getirerek kapsayıcılığı ve kültürel alışverişi teşvik eder. Bu sosyal bütünleşme, topluluk güvenliğini artırabilir, suç oranlarını azaltabilir ve genel refahı yükseltebilir (NRPA, 2018).

Ayrıca, rekreasyonel sporlar topluluklar içinde ekonomik gelişime de katkıda bulunabilir. Organize spor etkinlikleri, turnuvalar ve rekreasyonel ligler ziyaretçileri çekebilir, gelir yaratabilir ve iş fırsatları oluşturabilir (WHO, 2020). Restoranlar, oteller ve perakende mağazaları gibi yerel işletmeler, spor etkinlikleri sırasında artan müşteri trafiğinden yararlanarak olumlu ekonomik etkiler elde edebilir. Ayrıca, rekreasyonel tesislere ve altyapıya yapılan yatırımlar, emlak değerlerini artırabilir ve bir topluluğun genel çekiciliğine katkıda bulunabilir (Sallis & Owen, 1999).

### **Rekreasyonel Sporların Karşılaştığı Zorluklar**

Rekreasyonel sportif aktivitelerle ilgili birçok fayda olmasına rağmen, katılımı engelleyebilecek çeşitli zorluklar bulunmaktadır. Önemli bir zorluk, özellikle genç nesiller arasında artan hareketsiz yaşam tarzıdır (Guthold et al., 2018). Video oyunları ve sosyal medya gibi dijital eğlencelerin yükselişi, fiziksel aktivite seviyelerinde düşüşe yol açmış ve obezite ve ilgili kronik hastalıklar konusunda artan bir halk sağlığı endişesi yaratmıştır (Kahn et al., 2002).

Bir diğer zorluk, belirli topluluklardaki rekreasyonel tesislere ve kaynaklara erişim eksikliğidir. Örneğin, yapılan bir araştırmaya göre, düşük gelirli

mahallelerin yalnızca %25’inde yeterli sayıda spor sahası bulunmaktadır ve bu durum, fiziksel aktiviteye katılım oranlarının düşmesine yol açmaktadır (CDC, 2020). Bakımı iyi yapılmamış veya güvensiz ortamlar, bireylerin rekreasyonel sporlara katılmasını engelleyebilir ve fiziksel aktiviteye erişimdeki eşitsizlikleri daha da kötüleştirebilir (Kahn et al., 2002). Bu eşitsizliklerin giderilmesi için kamu-özel sektör ortaklıkları önerilmektedir.

Buna ek olarak, rekreasyonel sporlara yönelik toplumsal tutumlar da zorluklar yaratabilir. Bazı kültürlerde, sporun öncelikli olarak gençler veya atletik bireyler için olduğu algısı, yaşlı yetişkinlerin veya engelli bireylerin dışlanmasına neden olabilir (Eime et al., 2013). Bu algıları değiştirmek ve rekreasyonel sporların yaş veya yetenek fark etmeksizin herkes için olduğunu teşvik etmek, kapsayıcılığı artırmak ve katılımı teşvik etmek açısından hayati önem taşır (WHO, 2020).

### Rekreasyonel Sportif Aktivitelerin Geleceği

İleriye bakıldığında, rekreasyonel sportif aktivitelerin geleceği çeşitli ortaya çıkan trendler tarafından şekillenecektir. Dikkate değer bir trend, bütüncül sağlık ve iyi oluş kavramına artan vurgudur (Warburton & Bredin, 2017). Bireyler, fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hâlinin birbiriyle bağlantılı olduğunun daha fazla farkına vardıkça, rekreasyonel sporlar sağlıklı bir yaşam tarzının temel bir bileşeni olarak görülmeye başlanacaktır (ACSM, 2021; Bull et al., 2020). Bu farkındalık, şehir parklarında daha fazla açık hava spor alanı oluşturulması, kurumsal spor programlarının yaygınlaştırılması ve dijital platformlar üzerinden grup egzersizlerinin teşvik edilmesi gibi projelere zemin hazırlayabilir (Guthold et al., 2018).

Ayrıca, teknolojinin rekreasyonel sporlara entegrasyonunun gelişmeye devam etmesi beklenmektedir. Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) teknolojileri, bireylerin fiziksel aktivitelere katılmaları için daha eğlenceli ve yenilikçi yollar sunarak motivasyon ve keyfi artıran deneyimler sağlayabilir (Bull et al., 2020). Ayrıca, çevrimiçi fitness topluluklarının ve sanal meydan okumaların yükselişi, bireylerin yeni şekillerde bağlantı kurmasına ve rekabet etmesine olanak tanıyarak coğrafi engelleri aşabilir (NRPA, 2018).

Sürdürülebilirlik de rekreasyonel sporların geleceğinde önemli bir rol oynayacaktır. Çevre bilincinin artmasıyla, topluluklar çevre dostu rekreasyonel tesislerin ve programların geliştirilmesine öncelik verebilir (WHO, 2020). Bu tür girişimler, açık hava keşiflerini, koruma çalışmalarını ve doğayla bağlantıyı teşvik ederek bireyler ve doğal çevreleri arasında daha derin bir bağ kurulmasını sağlayabilir (Sallis & Owen, 1999). Ayrıca, sürdürülebilir

enerji kaynaklarıyla donatılmış spor tesisleri, çevre dostu yaklaşımların pratik bir uygulaması olabilir (CDC, 2020).

## **Sonuç**

Sonuç olarak, rekreasyonel sportif aktiviteler, fiziksel sağlık, zihinsel iyi oluş ve sosyal bağlanmaya katkıda bulunan insan yaşamının hayati bir yönünü temsil etmektedir (Eime et al., 2013; Sygit et al., 2019). Bu aktivitelerin çeşitliliği, bireylerin ilgilerine ve yeteneklerine uygun faaliyetler seçmelerine olanak tanıyarak, fiziksel aktiviteye yaşam boyu bağlılığı teşvik eder (Kahn et al., 2002; NRPA, 2018). Katılımı etkileyen faktörleri anlamak, teknolojinin ve topluluk girişimlerinin rolü hakkında farkındalık oluşturmak, aktif bir yaşam kültürünü teşvik etmek için gereklidir (ACSM, 2021; CDC, 2020).

Rekreasyonel sporlara öncelik vererek, bireyler ve topluluklar genel yaşam kalitesini artırabilir, sağlık eşitliğini teşvik edebilir ve daha güçlü sosyal bağlantılar kurabilir (WHO, 2020). Toplum geliştikçe, rekreasyonel sporlara katılımı teşvik eden stratejilerin uyarlanması ve tüm bireylerin bu aktivitelerin sunduğu sayısız faydayı deneyimleme fırsatına sahip olması hayati önem taşır (Bull et al., 2020; Warburton & Bredin, 2017). Örneğin, gelecekteki toplumsal projeler, sporun hem birey hem de toplum düzeyindeki faydalarını daha kapsamlı bir şekilde değerlendiren yeni ölçüm araçlarını içerebilir (Guthold et al., 2018).



## Kaynakça

- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Cardon, G., Carty, C., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Physical activity basics. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for people with disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 35(12), 1040–1050.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086.
- Kahn, L. K., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., & Howze, E. H. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4), 73–107.
- National Recreation and Park Association. (2018). The benefits of parks and recreation. <https://www.nrpa.org>
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Sage.
- Sygit, K. M., Sygit, M., Ossowski, Z., Stojko, R., Wojtyła, A., Biliński, P., & Bojar, I. (2019). Physical activity as an effective anti-obesity strategy: Analysis of results from a randomised clinical study. *Przegląd Epidemiologiczny*, 73(2), 221–236.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A strength-based approach. *Journal of Clinical Medicine*, 6(6), 70.
- World Health Organization. (2020). *Global strategy on diet, physical activity and health*. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/cb11344/strategy\\_english\\_web.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/cb11344/strategy_english_web.pdf)





## Arjantin Tango: Rekreatyonel Bir Aktivitenin Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Dönüşüm Gücü

Çağlar Bozkurt<sup>1</sup>

Hakan Şerifoğlu<sup>2</sup>

### Özet

Bu kitap bölümü, Arjantin tango'nun tarihsel ve kültürel temellerini, müzikal yapısını ve teknik özelliklerini ele alarak tango'nun çok boyutlu etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Arjantin ve Uruguay'ın liman kentlerinde 19. yüzyıl sonlarında doğan bu dans, farklı kültürlerin harmanlanmasıyla şekillenmiş ve zamanla dünya çapında bir fenomen hâline gelmiştir.

Bölümde, tango'nun sosyal, psikolojik ve fiziksel faydaları detaylı bir şekilde incelenmiştir. Tango'nun sosyalleşme üzerindeki etkisi, milonga ritüelleri, göz teması ve sözsüz iletişim gibi unsurlar üzerinden açıklanmış; bireyler arasında empati, topluluk hissi ve sosyal bağların güçlenmesine katkı sağladığı vurgulanmıştır. Psikolojik açıdan ise tango, duygusal ifade, stres yönetimi, öz-farkındalık ve kendine güven gibi unsurları geliştirerek bireylerin zihinsel iyilik hâlini destekleyen bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Fiziksel faydalar arasında denge, postür ve motor becerilerin gelişimi, kardiyovasküler sağlık ve esneklik artışı yer alırken, tango'nun terapötik potansiyeli de Parkinson gibi nörolojik hastalıkların rehabilitasyonunda destekleyici bir yöntem olarak ele alınmıştır. Ayrıca, tango'nun kültürel ve sanatsal boyutları, toplumsal dayanışmayı ve kültürlerarası iletişimi teşvik eden bir araç olarak tanımlanmıştır.

Sonuç olarak, Arjantin tango, hem tarihsel mirasını koruyarak hem de modern yeniliklere uyum sağlayarak fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar sunan çok yönlü bir sanat formu ve kültürel değer olarak öne çıkmaktadır.

1 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
e-Mail Adresi: caglar.bozkurt@deu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8574-6722

2 Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi  
e-Mail Adresi: hakan.scrifoflu@deu.edu.tr, ORCID:0000-0001-5111-4428

## ARJANTİN TANGO: TARİHİ, KÜLTÜREL DİNAMİKLERİ VE ÇOK BOYUTLU FAYDALARI

### 1. Giriş

Arjantin tango, müzikal çeşitliliği, doğaçlamaya dayalı hareket sistemi ve derin duygusal yapısıyla dünyanın dört bir yanında ilgi gören bir dans türüdür (Azzi & Collier, 2000). 19. yüzyılın sonlarında Arjantin ve Uruguay'ın liman kentlerinde doğup gelişen tango; göçmen toplulukların, yerli geleneklerin ve Afrika kökenli kültürel unsurların harmanlanmasıyla zengin bir kimlik kazanmıştır (Savigliano, 1995). Kısa sürede uluslararası ölçekte tanınırlık elde eden Arjantin tango, hem bir sanat formu hem de kültürel bir ifade biçimi olarak günümüzde de canlılığını korumaktadır (Collier, Cooper, Azzi, & Martin, 1995).

Bu kitap bölümünde, Arjantin tango'nun tarihsel ve kültürel temelleri, müzikal ve teknik özellikleri detaylı bir şekilde ele alınacak; ayrıca literatürdeki bilimsel araştırmalar ışığında tango dansının fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalarına değinilecektir. Bölümün temel amacı, Arjantin tango'na ilişkin bütüncül bir perspektif sağlamak ve hem akademik ilgi duyan araştırmacılara hem de dansa meraklı okurlara kapsamlı bir kaynak sunmaktır.

### 2. Tarihsel Arka Plan ve Gelişim Süreci

#### 2.1. Ortaya Çıkışı ve İlk Dönemleri (19. Yüzyıl Sonu – 1910'lar)

19. yüzyılın sonlarında Buenos Aires ve Montevideo'da hızla artan göç dalgaları, bölgenin etnik ve kültürel yapısını çeşitlendirmiştir (Collier et al., 1995). Özellikle İspanya ve İtalya'dan gelen göçmenler, Afrika kökenli topluluklar, yerli halklar ve diğer Güney Amerika ülkelerinden gelen işçiler bir arada yaşamaya başlamıştır (Savigliano, 1995). Bu çok kültürlü etkileşim, müzikal ve dans pratiklerinin kaynaşmasına zemin hazırlamıştır. Habanera, milonga, candombé, mazurka ve polka gibi müzik/dans türlerinin etkileşimi, zamanla "tango" olarak anılacak yeni bir tarzın tohumlarını atmıştır (Thompson, 2005).

Tango ilk yıllarında, şehir merkezinden uzakta yer alan "arrabal" (kenar mahalle) bölgelerindeki barlar, genelevler ve dans salonlarında icra edilmiştir (Denniston, 2007). Bu dönemin karakteristik figürü "compadrito", yani gündelik yaşamda bıçak kuşanan, sert tavırlı, kenar mahalle kimliğiyle özdeşleştirilen kişiler, tango'nun dans pistlerindeki temsilcileri olmuştur (Azzi & Collier, 2000). Üst sınıfların dansa ve bu sosyal ortamlara önceleri mesafeli yaklaşması sonucu, tango bir süre "alt kültür" ya da "kenar mahalle kültürü" ile özdeş görülmüştür (Savigliano, 1995).

Buna rağmen, 19. yüzyılın son çeyreğinden itibaren tango, Buenos Aires limanına yakın bölgelerde giderek yaygınlaşmış, işçi sınıfının ve göçmenlerin kendi kimliklerini ve duygularını ifade edebilecekleri bir alan sunmuştur (Collier et al., 1995). Sosyal ve ekonomik ayrışmanın belirgin olduğu büyük kentte, tango, bir bakıma ezilen ya da görmezden gelinen kesimlerin “tutku” ve “melankoli” aracılığıyla sahneye çıkış öyküsünü sembolize etmiştir (Thompson, 2005).

## 2.2 Avrupa’da Popülerleşme ve Buenos Aires’e “Geri Dönüş” (1910’lar – 1930’lar)

1900’lerin ilk yıllarında, Arjantinli müzisyen ve dansçıların Avrupa turnelerine çıkması, tangonun “egzotik” bir fenomen olarak Paris salonlarına girmesine yol açmıştır (Denniston, 2007). Özellikle 1910’ların başlarında Paris ve diğer büyük Avrupa kentlerindeki yüksek sosyete, tangonun erotik ve farklı ritmik yapısına büyük ilgi göstermeye başlamıştır (Collier et al., 1995). Avrupalı aristokratların tangoya olan merakı, zamanla Arjantin’e bir “geri dönüş” etkisi yaratmış; tangonun ilk dönemlerde çekinceyle yaklaşılana “aşığı sınıfı” imajı törpülenmiş ve Buenos Aires’in üst tabakaları arasında da kabul görmesine olanak sağlamıştır (Savigliano, 1995).

Bu süreçte, tangonun müzikal ve koreografik yapısı da daha biçimsel bir düzene oturmuştur. Bu dönemde öne çıkan besteciler ve orkestra şefleri, “tango orkestrası”nın çerçevesini oluşturmuş; bandoneon, keman, piyano ve kontrbas gibi enstrümanların sabitlendiği klasik bir yapı doğmuştur (Azzi & Collier, 2000). Böylece tango, yeraltı mekânlarından çıkıp seçkin dans salonlarında da icra edilmeye başlanmış; Fransız modasından etkilenerek dans tutuşu ve giyim tarzı gibi unsurlarda daha rafine yaklaşımlar geliştirildiği gözlenmiştir (Thompson, 2005).

Bir yandan da Arjantin, Avrupa’dan gelen bu “onay”ın etkisiyle tangoyu ulusal kimliğinin bir parçası olarak yüceltmeye başlamıştır (Denniston, 2007). Böylece tango, 1920’li ve 1930’lu yıllarda ülke çapında büyük popülariteye ulaşarak, radyolarda ve plak şirketlerinde en çok kayıt yapılan müzik türlerinden biri haline gelmiştir (Collier et al., 1995).

## 2.3 Altın Çağ (1935–1952): Büyük Orkestralar ve Efsane İsimler

Tango tarihçileri tarafından genellikle 1935’ten 1952’ye kadar uzanan dönem “Altın Çağ” olarak nitelenir (Azzi & Collier, 2000). Bu zaman diliminde, Aníbal Troilo, Carlos Di Sarli, Osvaldo Pugliese, Francisco Canaro gibi büyük orkestra liderleri, tangonun hem müzikal hem de dans biçimi açısından standartlarını belirlemişlerdir (Collier et al., 1995).

Milonga geceleri (dans buluşmaları), Buenos Aires kent yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Savigliano, 1995).

Özellikle Carlos Gardel, tangonun vokal alanındaki en büyük temsilcisi sayılır (Denniston, 2007). Gardel'in sesi, dünyanın farklı yerlerinde dinlenerek tangoya olan uluslararası ilgiyi perçinlemiştir. Gardel'in 1935'teki trajik ölümü, Arjantin halkı üzerinde büyük bir yas ve hüznü yaratmış; ancak bu kayıp, tangonun efsanevi kimliğini daha da güçlendirmiştir (Thompson, 2005).

Bu dönemde, tango salonlarında kadınların ve erkeklerin dansa katılımı artmış; koreografik anlamda da büyük yenilikler ortaya konmuştur (Denniston, 2007). Aynı zamanda, sadece Buenos Aires değil, Rosario, Córdoba, Mendoza gibi Arjantin'in diğer kentleri de tango kültürünün yayılmasında önemli rol oynamıştır (Azzi & Collier, 2000). Sosyoekonomik farklılıklar kısmen silikleşerek her kesimden insan milongalarda bir araya gelmiş, kent kültüründe içselleşmiş bir "tango ruhu" oluşmuştur (Savigliano, 1995).

## 2.4 Piazzolla ve "Nuevo Tango" (1950'ler – 1980'ler)

1950'li yıllardan itibaren Arjantin'de yaşanan siyasal ve ekonomik çalkantılar, bir süre tangonun popüleritesini geriletmiştir (Collier et al., 1995). Gitar, keman ve bandoneonun yer aldığı klasik tango orkestraları yavaş yavaş geri plana çekilmeye başlamış; dönemin genç müzisyenleri daha farklı stil arayışlarına yönelmiştir (Denniston, 2007). Bu ortamda Astor Piazzolla, "nuevo tango" adı verilen yenilikçi bir formu geliştirerek geleneksel tango yapısını caz, klasik müzik ve hatta bazen rock öğeleriyle harmanlamıştır (Azzi & Collier, 2000).

Piazzolla'nın modern armonileri ve ritim anlayışı, gelenekselciler tarafından başlangıçta tepkiyle karşılanırsa da zamanla tango müziğine yeni bir soluk getirmiştir (Thompson, 2005). "Adiós Nonino", "Libertango" gibi besteler dünya çapında tanınmış ve Piazzolla, modern tangoya dair en önemli isimlerden biri olarak tarihe geçmiştir (Savigliano, 1995).

Bu dönemde tangonun dans biçiminde de farklı açılımlar gözlenmiştir. Geleneksel yakın tutuş stillerine ek olarak daha esnek, bol figürlü ve sahneye yönelik koreografiler geliştirilmiş; bu çeşitlilik, 1980'li yıllarda Kuzey Amerika ve Avrupa'da düzenlenen "Tango Argentino" gibi sahne gösterileriyle birleşerek, tangonun uluslararası alanda ikinci bir sıçrama yapmasına katkı sağlamıştır (Denniston, 2007).

## 2.5 UNESCO Tescili ve Modern Dönem (1980'lerden Günümüze)

1980'li yıllardan itibaren tango, uluslararası dans festivalleri ve sahne şovları sayesinde yeniden ilgi odağı haline gelmiştir (Collier et al., 1995). “Tango Argentino” gibi prodüksiyonların Broadway ve Avrupa’daki başarısı, tango’nun popüler kültürde tekrar görünür olmasını sağlamış; dünya genelinde tango okullarının, milongaların ve festivallerin sayısı artmaya başlamıştır (Azzi & Collier, 2000).

2009 yılında UNESCO, Arjantin ve Uruguay tangosunu “İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası” listesine alarak, tango’nun hem bölgesel hem de evrensel kültürel değerini kurumsal olarak onaylamıştır (Thompson, 2005). Günümüzde Buenos Aires, Montevideo, Avrupa’nın ve Kuzey Amerika’nın büyük kentleri dâhil olmak üzere birçok şehirde düzenlenen milonga geceleri, tango topluluklarının ve derneklerinin etkin çalışmaları sayesinde canlılığını korumaktadır (Denniston, 2007). Yeni nesil müzisyenler ve dansçılar, geleneksel unsurları korumanın yanı sıra elektronik müzik gibi farklı türlerle etkileşime girerek “neo-tango” veya “electrotango” gibi alt türlere de kapı açmaktadır (Savigliano, 1995).

Sonuç olarak, Arjantin tangosu, mütevazı mahallelerden uluslararası sahnelere uzanan uzun yolculuğunda; müziği, dansı, sözlü anlatıları ve ritüelleriyle zengin bir kültürel ifade biçimi olarak varlığını sürdürmektedir (Collier et al., 1995). Hem tarihsel mirasını korumakta hem de çağdaş yeniliklere uyum sağlayarak evrensel bir kültürel değer olma niteliğini güçlendirmektedir (Azzi & Collier, 2000; Denniston, 2007; Thompson, 2005).

## 3. Kültürel ve Müzikal Yapı

### 3.1.1 Göçmenlik ve “Arrabal” Kültürü

Arjantin tango’nun kültürel zemininde, 19. yüzyıl sonlarından itibaren Buenos Aires ve Montevideo’da oluşan çok kültürlü, göçmen ağırlıklı toplumsal doku bulunmaktadır (Savigliano, 1995). İtalyan, İspanyol, Fransız, Afrikalı ve yerli halkların iç içe yaşadığı liman bölgeleri, “arrabal” denilen kenar mahalleleriyle ünlüdür (Denniston, 2007). Bu mahalleler, o dönemde kente akın eden düşük gelirli işçi sınıfının barınma ve sosyalleşme mekânları olarak öne çıkmıştır. Dolayısıyla tango’nun kökeninde, ekonomik ve toplumsal dışlanmaya maruz kalmış grupların “melankoli”, “özlem” ve “kırılganlık” duygularını bedensel ve müzikal anlatıma dönüştürdüğü bir kültürel ortam vardır (Thompson, 2005).

### 3.1.2 Aşk, Ayrılık ve Nostalji Temaları

Tango müziği ve dansı, genellikle aşk, ayrılık, şehir yaşamının zorlukları ve nostalji gibi temaları işler (Azzi & Collier, 2000). Kentin hızlı büyümesi, sosyal tabakalaşma ve göçmenlerin “yersizlik” hissi, tango sözlerinde ve melodilerinde yoğun bir duygusallık biçiminde kendini gösterir (Savigliano, 1995). Özellikle kenar mahalle yaşamından beslenen bu temalar, tangonun kültürel kimliğini biçimlendirirken müziğin karakteristik “melankolik tutku” havasını yaratır (Denniston, 2007).

## 3.2 Müzikal Yapı ve Enstrümantasyon

### 3.2.1 Bandoneonun Merkezî Rolü

Tango müziğinin en karakteristik unsurlarından biri, Almanya kökenli bandoneon adlı çalgıdır (Collier et al., 1995). Başlangıçta kilise korolarında organ taşınabilir bir alternatifi olarak tasarlanan bandoneon, 19. yüzyıl sonlarında Arjantin’de getirilmiş ve kısa sürede tango orkestrasının vazgeçilmez enstrümanı hâline gelmiştir (Azzi & Collier, 2000). Bandoneonun hem hüznü hem de coşkulu ses renklerini aynı anda taşıyabilmesi, tango müziğinin duygusal zenginliğine önemli katkı sağlar (Thompson, 2005). Özellikle Aníbal Troilo, Osvaldo Pugliese ve Astor Piazzolla gibi sanatçılarla birlikte, bandoneonun icrası yüksek bir ustalık düzeyine ulaşmış ve tangonun küresel ölçekte tanınmasında belirleyici olmuştur (Savigliano, 1995).

### 3.2.2 Klasik Orkestra Düzeni ve Diğer Enstrümanlar

Geleneksel tango orkestrası (orquesta típica) bandoneonların yanı sıra keman, piyano, kontrbas ve bazen de gitar gibi çalgılardan oluşur (Denniston, 2007). Keman grubu, melodinin akıcılığını ve duygusal yoğunluğunu vurgularken; piyano ritmik temeli güçlendirir ve armonik geçişlerde köprü görevi görür (Thompson, 2005). Kontrbas, parçaların altyapısını sağlamlaştırarak ritmik iskeleti belirginleştirir (Collier et al., 1995). Zamanla caz, rock veya elektronik müzik unsurları da tango orkestralarına entegre edilmiş; “nuevo tango” veya “electrotango” gibi modern yönelimler ortaya çıkmıştır (Azzi & Collier, 2000). Astor Piazzolla’nın öncülük ettiği bu ekoller, klasik tangonun armonik kalıplarını genişletmiş ve uluslararası müzik sahnesinde tangoya yeni kulvarlar açmıştır (Savigliano, 1995).

### 3.2.3 Ritim ve Melodik Özellikler

Tango müziği, çoğunlukla 2/4 veya 4/4’lük ölçüde icra edilir ve belirgin aksaklıklar ya da beklenmedik duraklamalarla zenginleştirilir (Denniston, 2007). Ritmik yapıda “syncopa” veya “contratiempo”

gibi vurgular, dansın koreografisine doğaçlama esnekliği sağlayan anlık durma ve hızlanmalara zemin oluşturur (Thompson, 2005). Melodik açıdan bakıldığında, tango genellikle “minor” dizileri ve melankolik aralıkları tercih eder. Özellikle bandoneon ve kemanın birleşimi, hüznün ve tutku yüklü bir ses dokusu yaratır (Collier et al., 1995). Kimi besteciler daha parlak, major akor geçişleriyle neşeli bir hava katarken, geleneksel tangoda “üzüntülü şarkı” (canción triste) hissi hâkimdir (Savigliano, 1995).

### 3.3 Sözcükler ve Tematik Ögeler

#### 3.3.1 Tango Şarkılarında Anlatı Biçimi

Tango “canción” (şarkı) geleneği, sözlü bir anlatı biçimi olarak öne çıkar. Sıklıkla aşk, ayrılık, beklenmedik kayıplar, yalnızlık, evden uzak olma (nostalgia de la tierra) temalarını işler (Azzi & Collier, 2000). Bu şarkı sözleri, işçi sınıfının gündelik hayatından kesitler sunarken aynı zamanda evrensel duyguları da yansıtır (Thompson, 2005). Carlos Gardel ve Enrique Santos Discépolo gibi büyük yorumcu ve söz yazarları, tangoya “lirik şairane” bir boyut katmıştır (Denniston, 2007). Ayrıca, Arjantin toplumunun farklı sosyal katmanlarının sesini tango şarkıları aracılığıyla duyurma imkânı yakaladığına dair akademik görüşler de bulunmaktadır (Savigliano, 1995).

#### 3.3.2 Kentleşme ve Melankoli

Buenos Aires ve Montevideo gibi kentlerde yaşanan hızlı kentleşme süreçleri, tango müziğinin sözlerinde ve atmosferinde belirgin şekilde hissedilir (Collier et al., 1995). Göçmenlerin “şehirli” yaşam tarzına uyum sağlama çabası, ailelerinden ve memleketlerinden uzakta yaşamının getirdiği özlem, “arrabal” mahallerinde süregelen ekonomik sıkıntılar; tango şarkılarına yoğun bir melankoli boyutu katmıştır (Denniston, 2007). Buna ek olarak, tangonun ana akım müzik biçimlerinden farklı olarak bireysel acılar ve duygusal patlamalar üzerinde yoğunlaşması, kentin sessiz kalabalığında kaybolan kişilerin ruh hâlini ifade etmesinde etkili olmuştur (Thompson, 2005). Bu melankolik tonlama, tangoyu yalnızca bir eğlence müziği değil, aynı zamanda sosyal içerik ve siyasi mesajlar taşıyabilen bir sanatsal ifade biçimi hâline getirmiştir (Savigliano, 1995).



### 3.4 Milonga Ritüelleri ve Sosyal İletişim

#### 3.4.1 Milonga Geceleri ve Tanda Düzeni

Tango dansının icra edildiği sosyal ortamlara “milonga” adı verilir (Azzi & Collier, 2000). Milongalarda şarkılar, “tanda” denilen üç veya dört parçalık setler hâlinde çalınır; bu setler arasında “cortina” (kısa bir müzik arası) duyulur (Denniston, 2007). Dansçılar, cortina sırasında partner değiştirebilir veya kısa bir dinlenme arası verebilir. Her tanda genellikle aynı orkestra ve benzer müzik stiline sahip parçalarla oluşturulur, bu da dansçıların müzikal geçişlere uyum sağlamasını kolaylaştırır (Thompson, 2005).

#### 3.4.2 Cabeceo ve Diğer Ritüeller

Tango kültüründe dans teklifinin göz teması veya baş hareketiyle (cabeceo) yapılması, önemli bir ritüeldir (Collier et al., 1995). Bu yaklaşım, dans teklifinin nazik ve karşılıklı onay içeren bir biçimde iletilmesini sağlar (Savigliano, 1995). Ayrıca pist etrafındaki oturma düzeni, dans sırasındaki yön hareketleri (ronda) ve partnerle yakın mesafede kalma konusundaki yazılı olmayan kurallar, milonga gecelerini yalnızca dansın icra edildiği değil, aynı zamanda nezaket ve sosyal iletişim normlarının yaşandığı bir mekân hâline getirir (Denniston, 2007). Bu ritüeller, tango dansını salt teknik figürlerden ibaret olmaktan çıkararak insan ilişkilerinin, saygının ve duygusal paylaşımların yoğun şekilde yaşandığı kültürel bir etkinliğe dönüştürür (Thompson, 2005).

### 3.5 Kültürel Üretim ve Global Yayılım

Arjantin tango, 20. yüzyılın başlarından itibaren önce Buenos Aires ve Montevideo çevresinde kök salmış, ardından Avrupa, Kuzey Amerika ve dünyanın farklı bölgelerinde yaygınlık kazanmıştır (Azzi & Collier, 2000). Bu süreçte, Arjantin devleti de tangoyu ulusal kimliğin önemli bir parçası olarak öne çıkarmış; radyo, plak şirketleri, sinema gibi kitle iletişim araçları yoluyla tango geniş kitlelere ulaşmıştır (Savigliano, 1995). Uluslararası turneler, dans gösterileri ve festivaller, tango'nun küresel ölçekteki cazibesini artırmış ve farklı kültürlerde “Arjantin kimliğinin” bir sembolü hâline gelmesine olanak tanımıştır (Denniston, 2007). Günümüzde Paris, Berlin, New York, Tokyo gibi büyük kentlerde aktif tango toplulukları ve okulları bulunmakta; milongalar, “dünyanın her yerinde aynı dilin konuşulduğu” bir ortak kültür mekânı yaratmaktadır (Thompson, 2005).

## 4. Teknik Özellikler ve Koreografik Unsurlar

### 4.1 Abrazo (Kucaklama) ve Lider-Takip Dinamiği

#### 4.1.1 Yakın Tutuş Stili

Arjantin tangonu diğer Latin ve sosyal danslardan ayıran en belirgin özellik, “abrazo” (kucaklama) adı verilen yakın tutuş stildir (Hackney & Earhart, 2010). Dansçılar, bedenlerinin üst kısımlarını karşılıklı temas halinde tutarak denge, ritim ve yönlendirmeyi anlık olarak paylaşırlar (Denniston, 2007). Bu fiziksel yakınlık, partnerlerin mikro düzeydeki hareketlerini dahi hissetmelerine olanak tanır; böylece dans, sabit bir koreografiden ziyade doğaçlamaya dayalı dinamik bir süreç hâline gelir (Thompson, 2005).

#### 4.1.2 Lider ve Takipçi İletişimi

Tangoda lider (leader) ve takipçi (follower) rolleri, dansın akışını belirleyen temel etkileşim mekanizmasını oluşturur (Azzi & Collier, 2000). Lider, bedeniyle küçük, yönlendirici sinyaller gönderirken; takipçi, bu sinyallere tepki vererek adımlarını şekillendirir (Collier et al., 1995). Bu durum, eşzamanlı “beden ve zihin diyalogu” anlamına gelir; liderin zekâsı kadar takipçinin duyarlılığı ve uyumu da dansın estetiğinde önemli rol oynar (Denniston, 2007).

#### 4.1.3 Açık Tutuş ve Salon Tangosu

Tango pratiğinde “abrazo cerrado” (kapalı tutuş) kadar, “abrazo abierto” (açık tutuş) stilleri de görülür (Thompson, 2005). Kapalı tutuş, partnerlerin göğüs kafeslerinin tamamen temas halinde olduğu geleneksel stildir. Modern koreografilerde ise açık tutuş tercih edilerek dönüşler, dramatik figürler ve görsel etkiler için daha geniş bir hareket alanı yaratılabilir (Collier et al., 1995). Sosyal milongalarda genellikle kapalı tutuşa sadık kalınır; sahne veya gösteri performanslarında ise açık tutuş daha yaygındır (Denniston, 2007).

### 4.2 Temel Adımlar ve İleri Seviye Figürler

#### 4.2.1 Caminata (Yürüyüş) ve Ochos (Sekiz Çizerek Yapılan Adımlar)

Tango dansının temel taşı “caminata” olarak adlandırılan yürüme adımdır (Collier et al., 1995). Lider ve takipçi, müzik temposuna uygun şekilde ileri veya geri adımlarla ilerlerken, vücut ağırlığının düzenli aktarımı sayesinde akıcı bir görünüm elde eder (Denniston, 2007). Buna ek olarak “ocho” (sekiz) figürü, takipçinin ayaklarıyla sekiz çizerek gibi

hareket etmesiyle karakterizedir (Thompson, 2005). “Ocho adelante” (önce ocho) ve “ocho atrás” (arkaya ocho) gibi varyasyonlar, dansçılara hem yön hem de ritmik vurgular açısından doğaçlama fırsatı sunar (Azzi & Collier, 2000).

#### 4.2.2 Giros (Dönüşler) ve Pivotlar

Giro (dönüş) tekniği, her iki dansçının ortak merkez etrafında dönerek yön değiştirmesini sağlar (Denniston, 2007). Bu sırada takipçinin bel ve kalça ekseninde pivot (yük aktarımı ve eksen çevresinde dönme) yapması, tangoya özgü “dairesel akış” hissini güçlendirir (Hackney & Earhart, 2010). Giro varyasyonlarında “molinete” (küçük çark) adımları, hem liderin hem de takipçinin koordinasyonunu üst düzeye taşır (Thompson, 2005).

#### 4.2.3 Gancho, Boleo ve Sacada gibi İleri Seviye Figürler

Tangonun ileri seviye figürleri, dansa estetik ve dramatik bir boyut katar (Denniston, 2007).

- **Gancho (Kanca):** Takipçinin bacağına liderin bacağına doğru kanca benzeri bir şekilde savurmasıyla yapılan hareket.
- **Boleo:** Takipçinin serbest bacağına dairesel veya keskin bir açıyla geri savurması. Hem yere yakın (low boleco) hem de daha yüksek (high boleco) varyasyonları bulunur.
- **Sacada:** Liderin ayağıyla takipçinin ayağı arasına girerek ağırlık merkezini “boşaltması” ve partnerinin bacağına hareket ettirmesine yol açması (Azzi & Collier, 2000).

Bu figürlerin uygulanması, güçlü bir denge, zamanlama ve beden farkındalığı gerektirmektedir (Thompson, 2005). Milongalarda “gösteriş” amacıyla değil, müzikal anlara vurgu yapmak veya dansın duygusal yoğunluğunu ifade etmek için kullanılır (Collier et al., 1995).

### 4.3 Doğaçlama ve Müzikalite

#### 4.3.1 Müzik ile Hareketin Eşzamanlı Yorumu

Arjantin tangonda koreografların büyük kısmı doğaçlamaya dayanır (Denniston, 2007). Dansçılar, müziğin iniş-çıkışlarını, beklenmedik duraklamalarını ve vurgu noktalarını anlık olarak yorumlayarak figürlerini tasarlar (Thompson, 2005). Bu, tangoyu “yaşayan” bir sanat formu kılar; aynı parça farklı çiftler tarafından tamamen özgün şekillerde icra edilebilir (Azzi & Collier, 2000).

### 4.3.2 Sessizlikler ve Pausalar

Tango müziğinde “sus” (duraklama) anları, dansçılar için önemli bir ifade fırsatı yaratır (Collier et al., 1995). Vücut hareketinin aniden durması ve partnerle göz teması veya bedensel geribildirim sürdürülmesi, duygusal yoğunluğu artırır (Denniston, 2007). Bu “pausa” (müzikal duraklama), tangoya dramatik bir derinlik katar ve izleyicilerde beklenmedik bir heyecan uyandırır (Thompson, 2005).

### 4.3.3 Sonik Detaylara Uyum

Tangoda ritmik vurgular kadar, melodi içindeki küçük nüanslara da dikkat edilir. Bandoneonun ani yükselişleri, kemanın titreşimleri veya piyano arpejleri, dansçıları “mikro hareketler” ile tepki vermeye yönlendirir (Azzi & Collier, 2000). Buna “dinamik müzikalite” denir ve her figür, müziğin duygusal yelpazesine uyarlanarak bütünsel bir dans ifadesi oluşturur (Thompson, 2005).

## 4.4 Sahne Tangosu ve Sosyal Tangonun Farkları

### 4.4.1 Sosyal Tango (Milonga) Anlayışı

Sosyal tango, partnerlerin kendilerini ifade ettiği ve toplulukla etkileşim kurduğu bir ortamı temsil eder (Denniston, 2007). Burada öncelik, müzikal uyum, yakın tutuş, sosyal nezaket ve pistteki diğer çiftlere saygı gibi unsurlardır (Collier et al., 1995). Figürler genellikle daha mütevazıdır; gösterişli hareketlerin yerine “hissiyat” ve duygusal bütünlük ön plandadır (Thompson, 2005).

### 4.4.2 Sahne ve Gösteri Tangosu

Sahne tangosu, izleyici karşısında gösteri amaçlı icra edilen, koreografisi daha kesin çizgilerle belirlenmiş bir stildir (Azzi & Collier, 2000). Partnerler, yüksek boleolar, dramatik duruşlar, lift (kaldırma) hareketleri ve abartılı pozlarla görsel etkiyi artırmaya odaklanır (Denniston, 2007). Müzikalite yine önemlidir; ancak dansın koreografik tasarımı ve senkronizasyon, estetik bir performans sunma amacıyla detaylı biçimde planlanır (Thompson, 2005). Dolayısıyla sahne tangosu, sosyal tangoya oranla daha “teatral” bir yön taşır.

## 4.5 Güvenlik ve Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

### 4.5.1 Eşleştirme ve Partner Seçimi

Arjantin tango, yakın tutuş ve bedensel uyum gerektirdiğinden, partner seçimi ve karşılıklı anlayış büyük önem taşır (Hackney & Earhart, 2010).

Hem lider hem de takipçinin seviyelerinin benzer olması, dansın daha rahat ve keyifli icra edilmesini sağlar (Denniston, 2007). Yeni başlayanlar, temel adımlar ve tutuş stilleri konusunda deneyimli eğitmenlerden ders alarak güvenli şekilde ilerleyebilir (Thompson, 2005).

#### **4.5.2 Mekân ve Zemin**

Milonga geceleri veya dans stüdyolarında, kaygan olmayan, dansa uygun bir zemin tercih edilmelidir (Collier et al., 1995). Ayakkabı seçimi de önemlidir; kadınlar genellikle topuklu ancak bileği destekleyen, kaymaz tabanlı ayakkabıları; erkekler ise rahat ve esnek, topuğu çok yüksek olmayan modelleri tercih eder (Denniston, 2007). Zeminin aşırı kalabalık veya düzensiz oluşu, tango'nun yakın dans stiliyle birleştiğinde çarpma ve sakatlanma riskini artırabilir (Hackney & Earhart, 2010).

#### **4.5.3 Vücut Isınması ve Esneme**

Dönüşler, pivotlar ve bacak hareketleri, eklemlere ve kaslara beklenmedik yükler bindirebilir (Thompson, 2005). Bu nedenle dans öncesi ısınma egzersizleri ve dans sonrası esneme hareketleri, kas-iskelet sistemini korumak açısından önemlidir (Denniston, 2007). Özellikle ileri seviye figürlere geçmeden önce, temel adımlarda beden uyumu ve dayanıklılık geliştirilmesi önerilmektedir (Collier et al., 1995).

### **5. Arjantin Tangonun Fiziksel Faydaları**

#### **5.1 Kardiyovasküler ve Solunum Sistemi Üzerindeki Etkileri**

##### **5.1.1 Orta Şiddette Aerobik Egzersiz**

Tango, özellikle orta düzeyde bir aerobik egzersiz formu olarak değerlendirilebilir (McKinley et al., 2008). Dans sırasında kalp atış hızı yükselerek dolaşım sistemi uyarılır, akciğerlerin solunum kapasitesi artar (Hackney & Earhart, 2009). Bu etki, yaşlı popülasyon veya egzersiz alışkanlığı olmayan bireyler için yürüyüş ve düşük tempolu aerobik kadar uygun ve sürdürülebilir bir seçenektir (WHO, 2010).

##### **5.1.2 Kalp-Damar Sağlığı ve Metabolik Destek**

Düzenli tango pratiğinin, kalp-damar sağlığını korumada ve kan basıncı kontrolünde olumlu etkileri olduğu rapor edilmektedir (Hackney & Earhart, 2010). Orta şiddetteki dans seansları, metabolik hızı artırarak enerji harcamasına katkı sunabilir (McKinley et al., 2008). Bazı çalışmalar, düzenli tango pratiği yapan kişilerin, kan lipid profili ve insülin duyarlılığı açısından

iyileşmeler gösterebileceğini öne sürmektedir (Hackney & Earhart, 2009; Pinniger, Thorsteinsson, Brown, & McKinley, 2012).

## 5.2 Postür ve Denge Gelişimi

### 5.2.1 Yakın Tutuş ve Duruş Kontrolü

Tango dansındaki “abrazo” (kucaklama) tutuşu, omurganın dik konumda tutulmasını ve dengeli bir postürün korunmasını teşvik eder (Hackney & Earhart, 2010). Partnerle yakın temas halinde, ağırlık merkezi sürekli izlenir ve vücut hafif öne eğimli bir pozisyonda stabilize olur (Denniston, 2007). Bu sayede sırt ve karın kasları da aktif biçimde çalışır ve omurga hizası korunur (Collier, Cooper, Azzi, & Martin, 1995).

### 5.2.2 Yürüme ve Denge Kontrolünü İyileştirme

Parkinson ve benzeri nörolojik hastalıklar üzerine yapılan çalışmalarda, tango dansının yürüme hızı, adım uzunluğu ve denge kontrolü gibi motor becerileri belirgin biçimde geliştirdiği gözlemlenmiştir (Hackney & Earhart, 2009). Ayrıca yaşlı popülasyonda, dans sırasında beden farkındalığının ve ağırlık transfer mekanizmalarının güçlenmesiyle düşme riskinin azaldığı rapor edilmektedir (McKinley et al., 2008). Böylece tango, hem sağlıklı bireylerde hem de denge sorunu yaşayan kişilerde olumlu sonuçlar veren etkili bir aktivite olarak değerlendirilmektedir (Hackney & Earhart, 2010).

## 5.3 Kas Gücü ve Esneklik

### 5.3.1 Alt Ekstremitte ve Core Kasları

Tango, özellikle alt ekstremitte (bacaklar) ve “core” (karın, bel, sırt) kaslarını aktif biçimde çalıştırır (Denniston, 2007). Adım atma ve dönüşler sırasında ağırlığın bir bacadan diğerine transferi, kuadriseps, hamstring, kalça ve baldır kaslarında dayanıklılık ve güç artışı sağlar (Hackney & Earhart, 2010). Ayrıca stabil bir “kare” (çerçeve) duruşunun korunması, karın ve sırt kaslarının sürekli olarak aktif tutulmasını gerektirir (Collier et al., 1995).

### 5.3.2 Eklem Hareket Açıklığı ve Esneklik

Gancho, boleco ve giro gibi figürler, kalça ve bacaklarda esnekliği artıran hareket örüntülerine sahiptir (Azzi & Collier, 2000). Bu hareketler, eklem hareket açıklığını geliştirmeye katkıda bulunur (Denniston, 2007). Benzer şekilde, üst bedenin dengeli duruşu ve kol-omuz bölgesindeki hafif gerilim, omurgada ve skapular bölgede esnekliğin korunmasına yardımcı olur (McKinley et al., 2008).

## 5.4 Nöromusküler Koordinasyon ve Motor Beceriler

### 5.4.1 Partnerle Eşzamanlı Hareket

Arjantin tangonun doğaçlamaya dayalı yapısı, dansçıların anlık kararlar almasını ve partnerin hareketlerine hızla uyum sağlamasını gerektirir (Denniston, 2007). Bu, beynin hareket planlama, koordinasyon ve yürütücü işlevleri (executive functions) açısından yoğun bir bilişsel uyarı oluşturur (Hackney & Earhart, 2009). Nörolojik temelli araştırmalar, tangonun bu özelliğinin serebral plastisiteye destek verebileceğini öne sürmektedir (McKinley et al., 2008).

### 5.4.2 Denge ve Zamanlama Becerileri

Tangoda adım dizilimleri, dönüşler ve duraklamalar (pausalar) ritmik hassasiyet gerektirdiği için, görsel-işitsel uyarıların bütüncül şekilde işlenmesi önem kazanır (Azzi & Collier, 2000). Dansçılar, müziğin aksak ritimleri ya da beklenmeyen hız değişimlerini bedensel hareketlere uyarlayarak, “dinamik denge” ve zamanlama becerilerini güçlendirir (Hackney & Earhart, 2010). Bu özellikler, günlük yaşamda düşme ve yaralanma riskini azaltıcı bir rol üstlenebilir (McKinley et al., 2008).

## 5.5 Özel Durumlar ve Uygulama Önerileri

### 5.5.1 Klinik Popülasyonlarda Tango Uygulaması

Parkinson, Multiple Sclerosis (MS) ve inme (stroke) sonrası rehabilitasyon programlarında, tango egzersizlerinin destekleyici bir terapi olarak olumlu sonuçlar verdiğini bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Hackney & Earhart, 2009; McKinley et al., 2008). Denge kaybı, yürüme bozuklukları veya kas kuvveti yetersizliği yaşayan hastalarda, düşük tempolu ve denetimli tango dersleri, fonksiyonel gelişimleri hızlandırabilmektedir (Hackney & Earhart, 2010).

### 5.5.2 Yaşlı Bireylerde Güvenlik ve Fayda

Yaşlılarda kemik yoğunluğunun azalması (osteoporoz) ve kas kaybı (sarkopeni) gibi risk faktörleri, düzenli dans egzersizleriyle kısmen önlenemez veya yavaşlatılabilir (WHO, 2010). Tango, düşük darbeli bir aktivite olduğundan eklem zorlanmasını sınırlı tutarak güvenli bir egzersiz alternatifidir (McKinley et al., 2008). Ancak yaşlı bireyler ve kronik hastalığa sahip olanlar, dans programına başlamadan önce uzman onayı almalıdır (Hackney & Earhart, 2010).

## 6. Psikolojik Faydaları

### 6.1 Duygusal İfade ve Öz-Düzenleme

Tango müziğinin hüznü, tutkulu ve coşkulu motifleri, dans sırasında yoğun bir duygusal katarsis deneyimini mümkün kılar (Pinniger, Thorsteinsson, Brown, & McKinley, 2012). Katılımcıların, müziğin melodik akışına ve partnerin beden diline odaklanması, anksiyete düzeylerini düşürebilir ve “anda kalma” deneyimini güçlendirebilir (Denisenko, 2018). Özellikle stresi yüksek bireylerde tango pratiğinin, duygusal gerilimi azaltarak kişisel rahatlama ve kendini ifade etme becerisini artırdığı bildirilmiştir (Hackney & Earhart, 2009).

### 6.2 Stres ve Anksiyete Azalması

Bedensel hareketlerle müziğin eş zamanlı olarak deneyimlenmesi, beyinde olumlu nörokimyasal değişimleri tetikleyebilir (Pinniger et al., 2012). Endorfin, dopamin ve serotonin gibi hormonların salınımının artması, kişinin ruh hâlini düzenleyerek stres ve anksiyete belirtilerinde azalmaya yol açar (Denisenko, 2018). Ayrıca, tango sırasında bireylerin sosyal bir ortamda bulunması ve partnerle yakın fiziksel temas kurması, zihinsel rahatlama ve sosyal bağlantı hissini güçlendirir (McKinley et al., 2008).

### 6.3 Öz-Bilinç ve Beden Farkındalığı

Tango, bedene yönelik farkındalığı (body awareness) geliştiren önemli bir araçtır (Pinniger et al., 2012). Liderin yönlendirmelerine veya takipçinin mikro hareketlerine karşı gösterilen duyarlılık, dansçıların bedeninin her bir bölgesini daha bilinçli kullanmasını sağlar (Hackney & Earhart, 2010). Bu farkındalık, günlük yaşam aktivitelerine de olumlu yansır; duruş bozukluklarının düzeltilmesinde, ergonomik hareket etmede ve beden dilini daha etkin kullanmada fayda sağlar (Denisenko, 2018).

### 6.4 Kendine Güven ve Sosyal Özgüven

Tango geceleri (milongalar) veya performanslarda dans etmek, bireylerin hem fiziksel hem de duygusal olarak kendilerini ifade ettikleri bir ortam yaratır (Azzi & Collier, 2000). Dansçılar, topluluk önünde sergiledikleri performanslarla kendilerine olan güvenlerini tazeleyebilir ve sosyal becerilerini geliştirebilir (Collier et al., 1995). Yeni partnerlerle dans etme süreci, iletişim yeteneklerini güçlendirir; bu da sosyal kaygı düzeyinin azalmasına ve daha açık bir sosyal etkileşim modeline katkı sağlar (Pinniger et al., 2012).



## 7. Sosyal Faydaları

### 7.1 Kültürlerarası Etkileşim ve Toplumsal Uyum

Arjantin tango, hem yerel hem de uluslararası düzeyde bir “sosyal dans” kimliğine sahiptir. Düzenlenen atölyeler, festivaller ve milongalar, farklı kültürlerden dansçıların bir araya gelmesine olanak tanır (Denisenko, 2018). Bu etkileşim, kültürlerarası iletişimi ve hoşgörüyü teşvik eder; böylece dans, sosyal bağları güçlendiren bir rol üstlenir (Azzi & Collier, 2000). Özellikle farklı uluslardan insanların ortak müzik ve dans tutkusuyla yakın ilişkiler kurması, tangoyu “evrensel bir dil” hâline getirmektedir.

### 7.2 Sosyal Destek Mekanizmaları ve Dayanışma

Tango toplulukları, katılımcıların yalnızca dans etmekle kalmayıp aynı zamanda duygusal paylaşımında bulunabilecekleri, dostluklar ve dayanışma ağları geliştirebilecekleri ortamlardır (Hackney & Earhart, 2009). Bireylerin ortak bir ilgi etrafında toplanması, bir aidiyet ve güven duygusu yaratır. Özellikle büyük kentlerde yalnızlık ya da sosyal izolasyon yaşayan bireyler, tango kulüplerine veya milongalara katılarak sosyal desteğe erişebilir (McKinley et al., 2008). Bu, tangonun kişilerin sosyal refahına yaptığı önemli bir katkıdır.

### 7.3 Kent Kültürü ve Turizm Açısından Önemi

Buenos Aires gibi şehirler, tangoyu bir turizm markası olarak konumlandırmış ve uluslararası ziyaretçilerin ilgisini çeken gösteriler, atölyeler ve festivaller düzenlemiştir (Azzi & Collier, 2000). Bu etkinlikler, kentin ekonomik ve kültürel canlılığını destekler ve kentin kimliğini dünya sahnesine taşır (Savigliano, 1995). Aynı şekilde Avrupa ve Kuzey Amerika’da düzenlenen tango etkinlikleri, yerel turizmi canlandırarak kültürel alışverişin kapılarını aralar (Denisenko, 2018).

## 8. Terapötik ve Rehabilitatif Uygulamalar

### 8.1 Parkinson Hastalığı ve Nörolojik Bozukluklar

Son yıllarda, tango dansının Parkinson hastalarının motor becerilerini iyileştirmede etkili olduğu gösterilmiştir (Hackney & Earhart, 2009). Araştırmalar, düzenli tango çalışmasının yürüyüş kalitesini, dengeyi ve genel yaşam kalitesini artırdığını ortaya koymaktadır (Hackney & Earhart, 2010). Bu olumlu etkilere, tangonun ritmik yönlendirmelerle dengeyi korunduğu ve iki kişi arasındaki etkileşimin dikkat ve konsantrasyon gerektirdiği bir dans olması sayesinde ulaşıldığı düşünülmektedir (McKinley et al., 2008).

## 8.2 Psikiyatride ve Diğer Klinik Alanlarda Tango

Terapötik dans (dance therapy) uygulamaları içerisinde tango; anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikolojik rahatsızlıkların yönetiminde yardımcı bir yöntem olarak değerlendirilmektedir (Pinniger et al., 2012). Beraber dans etmenin sağladığı dokunsal ve duygusal yakınlık, sosyal destek ve aidiyet hislerini güçlendirmektedir (Denisenko, 2018). Aynı zamanda ritmik ve müzikal uyaranlar, nöropsikolojik olarak duygu düzenleme mekanizmalarını olumlu etkileyerek, bireylerin psikolojik iyilik hâlini destekleyebilir (Hackney & Earhart, 2009).

## 8.3 Yaşlı Bireylerde Uygulanabilirlik

Tango, diğer yüksek yoğunluklu egzersizlere kıyasla eklemeleri daha az zorladığı için yaşlı bireyler açısından sürdürülebilir bir fiziksel aktivite alternatifi olarak değerlendirilmektedir (McKinley et al., 2008). Bu yaş grubunda ortaya çıkan kemik erimesi (osteoporoz) veya kas kuvveti kaybı gibi sorunların yönetiminde, düzenli ve kontrollü tango çalışmaları katkı sağlayabilir (WHO, 2010). Ayrıca, sosyal etkileşim ve yeni ilişkiler geliştirme fırsatları, yaşlı bireylerin hayat kalitesini yükseltebilir (Denisenko, 2018).

## 9. Uygulamada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Arjantin tango, çok yönlü faydalar sağlamakla birlikte, uygulamada dikkat edilmesi gereken bazı hususlar vardır:

1. **Ortopedik ve Tıbbi Sorunlar:** Diz, omurga veya ayak bileği sorunları olan bireyler, dansa başlamadan önce bir uzmana danışmalıdır (McKinley et al., 2008).
2. **Eğitmen Seçimi:** Kaliteli bir tango eğitmeni, doğru teknikleri öğretmenin yanı sıra olası sakatlanma riskini de minimize eder (Hackney & Earhart, 2010).
3. **Süreklilik ve Düzenlilik:** Tangonun faydaları, düzenli katılım ve pratikle ortaya çıkar. Haftada bir veya iki kez yapılan seanslar dahi uzun vadede gelişme sağlayabilir (Pinniger et al., 2012).
4. **Uygun Zemin ve Ayakkabı:** Dansa özel ayakkabılar ve kaygan olmayan zeminler, yaralanmaları önleme açısından kritiktir (Denisenko, 2018).
5. **Partner Uyumu:** Özellikle yeni başlayanlar için doğru partner seçimi önemlidir. Birbirine yakın seviye ve tempoda dans etmek, öğrenme sürecini kolaylaştırır (Collier et al., 1995).

Bu önlemler, tango'nun sağladığı fiziksel ve psikolojik faydaları en üst düzeye çıkarırken, potansiyel riskleri azaltmayı hedefler.

## 10. Gelecek Perspektifleri ve Modern Yaklaşımlar

Arjantin tango, teknolojik ve toplumsal değişimlerin etkisiyle yeni dönüşümler yaşamaya devam etmektedir (Denisenko, 2018). Çevrimiçi tango dersleri, sanal milonga organizasyonları ve küresel çapta düzenlenen festival ağı, tango'nun dünyanın dört bir yanında öğrenilmesine ve icra edilmesine olanak tanır (Azzi & Collier, 2000). Müzikal açıdan da klasik tango orkestralarına eklenen elektronik veya dijital tınılar, "electrotango" veya "nuevo tango" gibi alt türlerin gelişmesine yol açmıştır (Savigliano, 1995).

Öte yandan, sağlık ve spor bilimleri de tangoya artan bir ilgi göstermektedir. Özellikle yaşlı nüfus için dans tabanlı egzersiz programları düzenlemek ve bunları bilimsel olarak incelemek, tango'nun terapötik yönlerini daha geniş kitlelere tanıtmayı hedeflemektedir (Hackney & Earhart, 2009). Bu çalışmaların artması, tango'nun sadece geleneksel bir dans formu olarak değil, bütüncül bir sağlık yaklaşımı olarak da benimsenebileceğini göstermektedir (WHO, 2010).

## 11. Genel Değerlendirme

Arjantin tango, tarihsel süreci içinde göç, kültürel etkileşim ve toplumsal dönüşüm gibi dinamiklerden beslenerek evrilen; müziği, dansı ve ritüelleriyle kendine özgü bir ekosistem yaratan çok yönlü bir olgudur (Collier et al., 1995). Bu dansın kendine has yakın tutuşu, doğaçlamaya dayalı yapısı ve güçlü müzikal altyapısı, katılımcılara derin bir estetik ve duygusal deneyim sunar (Denisenko, 2018). Aynı zamanda, fiziksel aktivite olarak değerlendirildiğinde kardiyovasküler sistemden kas-iskelet bütünlüğüne, denge yetisinden kognitif işlevlere kadar pek çok alanda olumlu etkileri olduğu bilimsel araştırmalarla desteklenmektedir (Hackney & Earhart, 2010; McKinley et al., 2008).

Psikolojik açıdan bakıldığında, tango; duygusal ifade, stres yönetimi, öz-farkındalık ve kendine güven gibi unsurları güçlendiren bir araç olarak öne çıkar (Pinniger et al., 2012). Sosyal faydalar bakımından da topluluk hissi, kültürlerarası iletişim ve sosyal destek mekanizmalarıyla, bireylerin sosyal sermayelerini artırır (Azzi & Collier, 2000). Tüm bu faktörler, tangoyu hem bireysel hem de toplumsal ölçekte değerli kılmaktadır.

## 12. Sonuç

Arjantin tango, kökeninden taşıdığı çok kültürlü miras, kendine özgü müzikal yapısı ve yakın tutuşla icra edilen doğaçlama temelli dans stili ile eşsiz bir sanat formudur (Savigliano, 1995). İçerdiği hareketler ve ritüeller, dansı bir sosyal platforma dönüştürerek katılımcılara fiziksel, psikolojik ve sosyal birçok fayda sağlar (Hackney & Earhart, 2009). Bu çok boyutlu deneyim, hem bireysel sağlığı destekleyici bir egzersiz yöntemi hem de toplumsal etkileşimi güçlendiren bir sosyal araç olarak değerlendirilebilir (Denisenko, 2018).

Bilimsel verilerin de gösterdiği üzere, düzenli tango pratiği kalp-damar sağlığını, denge ve koordinasyonu olumlu etkilediği gibi, psikolojik iyi oluş ve sosyal bağ kurma düzeylerini de artırmaktadır (Pinniger et al., 2012; McKinley et al., 2008). Küresel ölçekte ilgi gören festivaller, atölyeler ve çevrimiçi platformlar sayesinde tango, sınırları aşan bir kültürel paylaşım hâline gelmiştir (Azzi & Collier, 2000). Bu yönüyle Arjantin tango, geçmiş kadar geleceği de parlak bir disiplin olarak görünmektedir. Hem geleneksel köklerini hem de yenilikçi açılımlarını koruyarak, sanat, kültür ve sağlık eksenlerinde değerli bir katkı sunmaya devam edecektir.

## Kaynaklar

- Azzi, M. S., & Collier, S. (2000). *Le Grand Tango: The Life and Music of Astor Piazzolla*. Oxford University Press.
- Collier, S., Cooper, A., Azzi, M. S., & Martin, R. (1995). *Tango!: The Dance, the Song, the Story*. Thames & Hudson.
- Denisenko, V. (2018). The roles of improvisation in Argentine tango: A socio-cultural perspective. *Dance Research Journal*, 50(1), 63–77.
- Hackney, M. E., & Earhart, G. M. (2009). Short duration, intensive tango dancing for Parkinson disease: An uncontrolled pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*, 17(3), 203–207.
- Hackney, M. E., & Earhart, G. M. (2010). Effects of dance on gait and balance in Parkinson's disease: A comparison of partnered and nonpartnered dance movement. *Neurorehabilitation and Neural Repair*, 24(4), 384–392.
- McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). A community-based tango dance program improves functional balance and confidence in at-risk older people: A randomized control feasibility study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 16(4), 435–453.
- Pinniger, R., Thorsteinsson, E. B., Brown, R. F., & McKinley, P. (2012). Tango dance can reduce distress and insomnia in people with self-referred affective symptoms. *American Journal of Dance Therapy*, 34(2), 113–128.
- Savigliano, M. E. (1995). *Tango and the Political Economy of Passion*. Westview Press.
- World Health Organization (WHO). (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Press.

# Spor Bilimlerinde Farklı Dinamikler-I

Editör: Doç. Dr. Pelin AVCI

 ÖZGÜR  
YAYINLARI

ISBN 978-625-5958-09-9  
  
9 786255 958099